

ZA SRCE



ustanovni sponzor društva

www.krka.si/zdravje



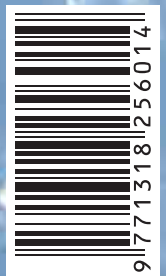
Letnik XVI

št. 7, december 2007

cena: 1,67 EUR

Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Srečno in zdravo 2008!





bolezni srca in ožilja



zvišan krvni tlak



merjenje krvnega tlaka



zvišana vrednost maščob



dietna navodila



zgaga



bolečine v trebuhu



zvečana prostata



alergije



nespečnost



depresija

Lek za zdravje

Skrb za zdravje in boljšo kakovost življenja sta del poslanstva, ki ga uresničujemo že 60 let.

Za boljše zdravje skrbimo tudi z zbirko publikacij za bolnike, ki smo jo poimenovali **Lek za zdravje**. V njej so izšle izobraževalne knjižice, ki smo jih pripravili v sodelovanju z vrhunskimi slovenskimi strokovnjaki.

V knjižicah predstavljamo nekatere razširjene bolezni, opozarjamo na preventivne ukrepe in dajemo navodila za ohranjanje zdravja ali izboljšanje bolezni.

Lekove knjižice lahko dobite pri svojem zdravniku, vsebine pa so vam dostopne tudi na Lekovi spletni strani www.lek.si/zdravje/

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



Novo leto je kot rojstni dan

Aleš Blinc

Novo leto je kot rojstni dan, ki ga vsi ljudje praznujemo hkrati. Ne gre toliko za veseljačenje do jutranjih ur, niti za darila, pri katerih je Božiček že pošteno prehitel Dedka Mraza; bolj pomembno je, da se ob rojstvu novega leta, tako kot ob lastnem rojstnem dnevu, vsaj za hip zamislimo, do kam nas je življenje že pripeljalo in kam si želimo še potovati. Leto, ki otroku traja celo večnost, odraslemu mine v trenutku. Ko se prvič zavemo, da nam ne ostaja več nepredstavljivo veliko časa, si lahko z gotovostjo čestitamo: "Dobrodošli v srednjih letih!"



Tako kot ob rojstnih dnevih, tudi ob Novem letu pišemo sorodnikom, prijateljem in znancem čestitke, ki jih skorajda obvezno zaključujemo z željo, naj bo leto, ki prihaja, srečno in zdravo. O sreči nima smisla izgubljati dosti besed. Vzneseno navdušenje seveda ne more trajati celo leto, če pa bi drug drugemu želeli "ustvarjalnega zadovoljstva in dobre samopodobe", bi to zvenelo izumetničeno in dolgočasno,

čeprav bi bilo najbrž bolj iskreno in uresničljivo.

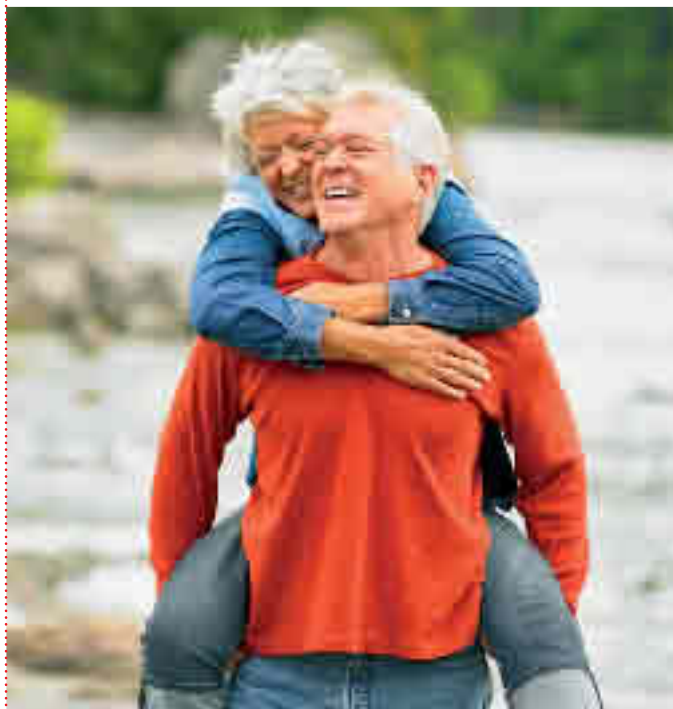
Ali je z željami o dobrem zdravju kaj drugače kot z željami o sreči?

Z zdravjem je vsekakor drugače kot z denarjem, do katerega se moramo tako ali drugače v življenju šele dokopati. Praviloma se rodimo in odraščamo s solidno zalogo zdravja, zato se nam zanj sprva ni treba niti malo truditi. Ni težko razumeti mladih, da se ob omembi zdravega življenjskega sloga prizanesljivo nasmehejo, saj jih tarejo povsem drugi problemi. Zdravje ni cilj, h kateremu bi posebej stremeli, temveč predstavlja zgolj sredstvo, da lahko delamo, ustvarjamo in ljubimo. Zdravje postane vrednota šele takrat, ko ga začne primanjkovati. Ali je potemtakem sploh mogoče pravočasno poskrbeti, da ne bomo opešali pri 50-ih ali 60-ih letih, temveč bomo ustvarjalni in samostojni v pozno starost? Mogoče je edino tako, da nam postane dejaven in uravnotežen življenjski slog v veselje, ne v breme. Da si z družino ter prijatelji "podamo rokó za zdravo srce" ter z lastnim zgledom in optimizmom prenašamo vrednote na mlade, ki šele vstopajo na vrtiljak življenja. O tem, kako pri prehrani, rekreaciji in družinskih izletih združiti prijetno s koristnim, kako pravočasno prepoznati bolezni srca in ožilja, in kakšne novosti ponuja medicinska stroka, bomo v reviji Za srce pisali tudi v letu 2008 in besede udejanjali v akcijah Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, zato vas vabim k branju in sodelovanju.

Naj se nam vsem v prihajajočem letu izpolni čim več ustvarjalnih načrtov in dobrih želja!



Krepi srce in daje moč!



Fidi koencim 10[®] izbrana kombinacija Q10 in antioksidantov

Edino zdravilo brez recepta s Q10 v Sloveniji:

- 🌸 krepi oslabele srce
- 🌸 zavira razvoj ateroskleroze
- 🌸 spodbuja imunski sistem
- 🌸 poživlja telo in duha

V lekarnah in specializiranih prodajalnah brez recepta.

Pred uporabo natančno preberite navodilo.

O tveganju in nezaželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



Fidimed d.o.o.,
Brodrišče 32, 1236 Trzin
www.fidimed.si

UVODNIK

3 *Aleš Blinc* Novo leto je kot rojstni dan

AKTUALNO

- 6 *Marjan Bilban* Proti sprejemanju zakona o prepovedi kajenja
 6 *Josip Turk* Protesti gostincev glede prepovedi kajenja v lokalih so neupravičeni
 8 *Josip Turk* Sokol – razmišljanja o 130 let stari organizaciji, namenjeni druženju s ciljem telesne dejavnosti, patriotski vzgoji in družabnosti
 10 *Metka Galič* Brežiški sokoli leteli na d Tartinijem

ZNANJE ZA SRCE

- 11 *Marko Gričar* Nekateri simptomi in znaki, ki zahtevajo nujen obisk pri zdravniku
 14 *Tanja Ižanec* Stres

NOVICE O ZDRAVJU

17 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

SRČIKA

- 18 *Učenci OŠ Dekani in OŠ Aleš Bebler – Primož, Tatjana Bočaj, Bernarda Pinter* Tub dup, tub dup, tub dup
 19 *Učenke in učenci OŠ Mengeš* Iskrice za novo leto

NI GA ČEZ DOBER NASVET

20 *Boris Cibic* Miokarditis

S SRCEM V KUHINJI

21 *Maruša Pavčič* Kalcij in vitamin D?

PREDSTAVLJAMO

23 *Boris Cibic* Dr. Andreas Roland Grüntzig, (1939 – 1985), izumitelj koronarne angioplastike (širjenja srčne žile z balonom), oče interventne kardiologije

SRCE IN ŠPORT

24 *Vojko Strojnik* Program vadbe za mož za starostnike

IZLETNIŠKO SRCE

26 *Stanislav Pinter* Golovec in njegove poti

DRUŠTVENE NOVICE

28 Društvene novice
 32 Napovednik dogodkov

KRIŽANKA

34 *Marjan Škvorc*



Letnik XVI, številka 7, 15. december 2007, 1,67 EUR (400 SIT), ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdrave srca in ožilja
 Dunajska 65, 1000 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

Področni uredniki:

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

Člani uredništva: Danica Rotar Pavlič,
 Josip Turk, Vlado Žljajpah, Nataša Jan

Tajnik: Jurij Osredkar**Naslov uredništva:**

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

Oglasno trženje:

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

Tisk: Tiskarna POVŠE,

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
 Knezov štradon 94, Ljubljana
 T: 01/42 01 200
 Vse pravice pridržane

Naklada: 8.700 izvodov, tiskano: 2. 9. 2007

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: Srčno v leto 2008.

Montaža naslovnice: Jure Verč

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

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

ZA SRCE



ustanovni sponzor društva



Ministrstvo za zdravje RS sofinancira »program Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije na področju varovanja in krepitev zdravja« v letu 2006/2007



član skupine Sandoz



Pokrovitelj meritev krvnega tlaka, holesterola in krvnega sladkorja.

Dejavnost društva je podprla
 Mestna občina Ljubljana



Projekt »Promocija zdravja, zdravega načina življenja in bolj kakovostnega življenja z boleznijo za splošno slovensko populacijo« je na podlagi javnega razpisa (Uradi list RS, št. 26/2007 z dne 23.03.2007) finančno podprl
 Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

EDITORIAL

3 *Aleš Blinc* New Year is like a birthday

The editor-in-chief shares his thoughts about the New Year. He compares it with a birthday celebration, celebrated together by all people. In this time of the year all people are closely linked with each other no matter the skin color, gender, living place, race or age. There are so many good will's in the air. Almost everybody reflects upon one's past and future and in those thoughts we are more bonded together than we can be bonded in by any other social, political, business or else bond.

ACTUALITIES

6 *Marjan Bilban* The support to the smoking ban law

Slovenian parliament passed the strict ban on smoking in public places. The law began to affect smoker's lives in the summer 2007. In the last months the barkeepers struggle for the change of the law. The Medical Faculty of Ljubljana places its vote for the ban to remain as it is.

6 *Josip Turk* Barkeeper's protests about smoking ban are not justified

The Slovenian Heart Foundation also protests against the campaign of the barkeepers and emphasizes the importance of low smoking for better health.

8 *Josip Turk* "The Hawk" – the 130th Anniversary

The association named "The Hawk" was established in the year 1862 in the Prague, then a part of the Austro-Hungarian Empire. It was an association oriented toward the popularization of the physical activity among young as well as elderly people. At the same time it widely emphasized the importance of the patriotic feelings and acts and also served as the meeting point for various social events.

10 *Metka Galič* "The Hawks" from Brežice flew upon the Tartini square

Even today there are some branches of the association The Hawk alive. They meet at various occasions with the predominantly purpose being physical activities.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

11 *Marko Gričar* Symptoms and signs that require urgent visit at the general practitioner or specialist

The cardiologist Marko Gričar from the University Clinical Center of Ljubljana briefly explains the symptoms and signs that require urgent visit at the general practitioner or specialist as they can mean the life threatening cardio-vascular diseases.

14 *Tanja Ižanec* Stress

There cannot be too much stress put on the Stress. We meet it in our daily lives and often ignore its first signs that can later lead towards serious consequences.

NEWS

17 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

ROSEBUD

18 *Pupils from primary schools Dekani and Aleš Bebler – Primož, Tatjana Bočaj, Bernarda Pinter* Tub dup, tub dup, tub dup

Seven and eight year old pupils were listening to their own little hearts. The described the sounds and draw the image of their heart.

19 *Pupils from primary school Mengeš* New Year's sparkles

Nine graders (14 year old) from the Mengeš school shares their thoughts about the new year.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

20 *Boris Cibic* Miocarditis

The cardiologist primarius Boris Cibic answers the free phone line for cardiac patients and their relatives. He explains the most common questions for the readers of our magazine as well. In this issue he explains the miocarditis in young sportsmen.

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

21 *Maruša Pavčič* Calcium and Vitamin D?

Calcium is one of the most important minerals in our bodies. But without vitamin D it could not be as stable as necessary. The role of both is explained in the article.

PRESENTING

23 *Boris Cibic* Dr. Andreas Roland Grüntzig, (1939 – 1985), the inventor of the Percutaneous transluminal coronary angioplasty, the father of the intervention cardiology

Percutaneous transluminal coronary angioplasty will forever be linked with A. Grüntzig's name. Building on the work of Charles Dotter and Malvin Judkins be developed novel technique of revascularisation and established a new speciality - interventional cardiology. The aim of this article is to sum up the most important data on Gruentzig's revolutionary work.

THE HEART AND SPORTS

24 *Vojko Strojnik* Exercises for the strength for elderly

THE EXCURSION HEART

26 *Stanislav Pinter* Golovec and its paths

HEALTH FOUNDATION NEWS

28 News

32 Calender of events

34 *Marjan Škvorc* Crossword

**SODELOVALI SO**

prim. prof. dr. Marjan Bilban, dr. med., Katedra za javno zdravje, Medicinska fakulteta v Ljubljani; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Urška Bizjak, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. sl. in ru., odgovorna urednica in izvršilna direktorica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Tatjana Bočaj, dms, Zdravstvena vzgoja, ZD Koper; Marko Bombek, dr. med., Društvo za zdravje srca in ožilja Maribor in Podravje; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Nada Cotman, prof., OŠ Mengeš; Metka Galič, TD Sokol; Marko Gričar, dr. med., specialist internist – kardiolog, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za kardiologijo; Tanja Ižanec, dr. med., Ljubljana; Lojze Kalinšek; Iztok Konc,

podružnica za Gorenjsko; Stanko Kovačič, podružnica za Koroško; Maruša Pavčič, univ. dipl. ing., podružnica za Ljubljano; Bernarda Pinter, prof., podružnica za Ljubljano; dr. Stanislav Pinter, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; izr. prof. dr. Borut Pistotnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Boris Rebernik, Hladilniška pot 26 a, 1129 Ljubljana; Kristina Starič, podružnica za Slovensko Istro; Marjan Škvorc; prof. dr. Vojko Strojnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Suzana Šenekar Bizjak, prof., OŠ Aleš Bebler - Primož iz Hrvatinov; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Učenci OŠ Aleš Bebler - Primož iz Hrvatinov; Učenci OŠ Dekani; Učenci in učenke OŠ Mengeš.

Proti spreminjanju zakona o prepovedi kajenja

Marjan Bilban

Izjava Katedre za javno zdravje Medicinske fakultete v Ljubljani ob predlogu spreminjanja zakona o prepovedi kajenja na javnih in delovnih mestih

Predlog nekaterih poslancev za spreminjanje v letu 2007 sprejetega zakona o prepovedi kajenja v vseh zaprtih javnih in delovnih prostorih je velik korak nazaj, saj je v nasprotju z vsemi spoznanji znanosti in strokovnimi priporočili. Pasivno kajenje je med dejavniki tveganja, ki jih je mogoče povsem odpraviti, na tretjem mestu, takoj za aktivnim kajenjem in alkoholom. Številna znanstvena poročila in članki kažejo, da povzroča tobačni dim iz okolja pljučnega raka, bolezni srca in ožilja ter dihal. Akutna vpliva na pasivne kadilce sta predvsem občutljivost na smrad ter draženje oči in zgornjih dihalnih poti. Tobačni dim, ki ga pasivni kadilci nehoteno vdihavajo, vsebuje veliko strupenih snovi. Raziskovalci so ugotovili, da je bila koncentracija nevarnih delcev v zraku v restavracijah, kjer je bilo kajenje dovoljeno, za 70 odstotkov višja kot tam, kjer je bilo vsaj deloma prepovedano. Koncentracije v nekadilskih restavracijah so bile manjše še za nadaljnjih 20 do 30 odstotkov. Mednarodna organizacija dela pripisuje pasivnemu kajenju že 14 odstotkov z delovnim mestom povezanih smrti in številni oboleli so bili zaposleni prav v restavracijah in barjih. V primerjavi z drugimi delavci imajo 1,5- do 2-krat večjo verjetnost, da bodo umrli zaradi raka na pljučih, podobno velja za nastanek in razvoj bolezni srca in ožilja. Pasivno kajenje vpliva prav tako na povečanje odsotnosti z dela zaradi bolezni, zmanjšane produktivnosti, pa tudi nezmožnosti za delo.



Katedra za javno zdravje
Zaloška 4
1000 Ljubljana

Zaradi vsega tega potrebujejo oboleli delavci več zdravstvenih storitev in zdravil, kar pomeni povečane stroške za delodajalca, zaposlenega in zdravstveni sistem. Izpostavljenost tobačnemu dimu je torej pomemben vzrok za poklicno obolevnost in umrljivost. Izkušnje iz držav, ki so že uvedle popolno prepoved kajenja na vseh delovnih mestih, so zelo pozitivne. Raziskava na Škotskem je pokazala, da se je razširjenost simptomov bolezni dihal in draženja sluznic pri preiskovancih že po dveh mesecih zmanjšala za polovico. Na Švedskem je pri zaposlenih v gostinstvu po enem letu prepovedi kajenja v lokalih upadlo draženje oči z 51 na 16 odstotkov, dražič kašelj pa z 54 na 21 odstotkov.

Popolna prepoved kajenja na vseh delovnih mestih je poceni, učinkovita in najlažja za nadzor. Sedaj vloženi predlog sprememb zakona ne nudi ustrezne zaščite vsem zaposlenim. Daje jim sicer možnost, da se odločajo, ali bodo zaposleni v kadilskem ali nekadilskem lokalu, vendar delavci v gostinskih lokalih tega ne bi uveljavljali, saj se nevarnosti pasivnega kajenja pogosto ne zavedajo ali pa se bojijo, da zaposlitve ne bodo dobili oziroma, jo bodo izgubili. Edina rešitev je sedanji zakon o popolni prepovedi kajenja v vseh zaprtih, delovnih in javnih prostorih.

Zavedamo se, da so številni kadilci močno odvisni od nikotina. Zato je potrebno pripraviti tudi pomoč za odvajanje za tiste, ki bodo to želeli. Temu v pomoč bi zagotovo lahko bil tobačni evro, za katerega pa bo potrebno pripraviti poseben zakon.

Na podlagi vseh znanstvenih spoznanj menimo, da je izjemno pomembno vsem zaposlenim in tudi vsem drugim prebivalcem Slovenije, tako nekadilcem kot kadilcem, zagotoviti okolje brez tobačnega dima.



Protesti gostincev glede prepovedi kajenja v lokalih so neupravičeni

Josip Turk

Slovenija je bila zaradi sprejetja prvega zakona o nadzoru prometa s tobačnimi izdelki in kajenju leta 1996 deležna pohval in priznanj, da je kot ena prvih na tem področju povzela ustrezne korake za varovanje zdravja. Poleti 2007 pa je Državni zbor RS sprejel nov zakon, ki ima prvenstveno cilj, da štiti zaposlene v gostinstvu, pa tudi v drugih delovnih prostorih in ostale, ki bi utegnili utrpeti škodo zaradi pasivnega kajenja, to je vdihavanja tobačnega dima v prostorih, kjer se kadi. Pred nami so podobne zakone sprejele Irska, Italija, Francija, Švedska, Norveška, Belgija in še nekatere. Pred letom dni sem se v Bruslju udeležil konference, kjer so podali oceno o izvajanju zakona. Najbolj sta me presenetili

poročili iz Irske in Belgije. Pred sprejetjem zakona so se mu Irski gostinci zoperstavljali s strahom, da bodo njihovi pub-i, kjer se tradicionalno pije pivo in zraven kadi, ostali prazni. Pa se je dogodilo ravno obratno. Poročali so, da je njihov obisk še porasel. Prej je vsak, ki je prišel popiti pivo v zasmrajen in zakajen obrat stremel k temu, da ga čim prej zapusti. Odkar dima in smradu, ni več, se ljudje v njem zadržujejo dlje in konzumirajo več, kot v času, ko so lahko vsi kadili. Zanimivo je bilo tudi poročilo iz Belgije. Gostinci so napovedovali, da bodo zaradi prepovedi kajenja izgubili toliko gostov, da bodo morali številne lokale zapreti in bo na stotine zaposlenih ostalo brez dela. Ko so pred-

lagatelji zakona grozečo številko izgubljenih služb v gostinstvu primerjali s številom zaposlenih, so spoznali pretiravanje o črni napovedi. Ugotovili so, da so številke skoraj višje od onih, kolikor je v Belgijskem gostinstvu zaposlenih ljudi v celoti.

Slovenska zveza za tobačno kontrolo, ki ji predseduje gospa Mihaela Lovše, je s posebnim sporočilom javnosti in ministrici za zdravje odločno podprla vztrajanje pri zakonsko prepovedanem kajenju v gostinskih lokalih in drugih delovnih prostorih. Ob priliki mojih obiskov nekaterih uglednih gostinskih lokalov, so mi lastniki potrdili, da pri njih obisk po sprejemu zakona ni upadel, in da se strinjajo z zakonom. Verjamem pa, da je obisk upadel v nekaterih „kafičih“. Pravzaprav je vprašanje, če jih res potrebujemo toliko, kolikor jih je v nekaj letih poraslo, še več kot gob po dežju. Nihče nima pravice, da kogarkoli izpostavlja škodi za zdravje, še najmanj mlade ljudi, ki so za skromne nagrade morali cele dneve kot pasivni kadilci vdihavati njihovemu zdravju toliko škodljiv dim.

Eden od razlogov za omilitev zakona, ki ga navajajo gostinci je, da bodo ljudje, ki kadijo pred njihovim lokalom ali drugimi delovnimi mesti, izpostavljeni prehladam, lahko tudi pljučnici, kar bi utegnilo ogroziti blagajne Zavodov za zdravstveno zavarovanje. Njihova pripomba je, milo rečeno, smešna, in ji ne bi posvetili resne pozornosti. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Društvi za srce v Mariboru ter Prekmurju se odločno postavljamo na stran tistih, ki imajo vso pravico opravljati svoje delo v nekih minimalnih, zdravju neškodljivih pogojih. Zakon, ki prepoveduje kajenje na vseh delovnih mestih, naj ostane!



TELEFON ZA POMOČ PRI OPUŠČANJU KAJENJA

080 2777

V ponedeljek, 5. novembra 2007, je na brezplačni telefonski številki 080 2777 začel delovati telefon za pomoč pri opuščanju kajenja. Svetovalni telefon je primerna pomoč za vse, ki se organiziranih oblik odvajanja od kajenja ne želijo udeležiti oziroma so časovno zadržani ali krajevno preveč oddaljeni.

Strokovno usposobljeni svetovalci klicateljem pomagajo skozi proces odvajanja od kajenja, na telefon pa lahko pokličejo tudi tisti, ki so s kajenjem že prenehali, vendar še potrebujejo podporo v času vzdrževanja abstinence.

Komu boste tokrat podarili srečo?

Ob nakupu vrečke s petimi srečkami vam srečko Express podarimo.

 **LOTERIJA
SLOVENIJE**, d.d.,
Gerbičeva ulica 99, Ljubljana

SOKOL

Razmišljanja o 130 let stari organizaciji, namenjeni druženju s ciljem telesne dejavnosti, patriotske vzgoje in družabnosti

Josip Turk

Med pomembnimi cilji našega Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je telesna dejavnost. Motivi zanjo so dandanašnji drugačni, kot so bili pred 100 leti. Sicer so že tedaj in stoletja pred tem vedeli, da je za zdravje telesa in duha potrebno gibanje. Danes vemo več o tem, zato na osnovi strokovnih, znanstvenih in epidemioloških spoznanj uvrščamo telesno dejavnost kot osnovo za zdrav življenjski slog. To spoznanje je ob koncu 19. stoletja na Bledu vodilo švicarskega inženirja Arnolda Riklija k intenzivnemu spodbujanju in praktičnemu izpolnjevanju vsega, kar je v zvezi s telesnim gibanjem in zdravo prehrano na osnovah, ki niso bile nič kaj posebno drugačne od današnjega védenja.

Član našega Društva, gospod Boris Rebernik, nas je potem, ko se je julija 2006 v Pragi udeležil XIV. vsesokolskega zleta, vzpodbudil k razmišljanju o organizaciji Sokol, ki je znala motivirati telesno dejavnost na izjemne vsestranske načine. Glede na tedanji čas so bili ti načini nekoliko različni od današnjih, vendar vredni, da si jih vsaj nekoliko ogledamo in jih spoznamo.

Duštvo Sokol je bilo ustanovljeno v času Avstroogrške monarhije, leta 1862, v Pragi na Češkem. Nekaj vzgleda za to sta ustanovitelja M. Tyrš in J. Fügner dobila od nemško govorečih sodržavljanov, ki so po Nemčiji in Avstroogrski ustanavljali telovadna društva, imenovana „Turner Verein“. Ustanavljanje Sokola v tistem času je bilo v veliki meri vzpodbujano s političnimi, narodnostnimi razlogi. Na Češkem in malo pozneje tudi v drugih slovanskih deželah tedanjega cesarstva, je prišlo do vse močnejšega narodnostnega zavedanja. Prizadevanja za večjo veljavo materinega jezika so bila politični motiv za organizirano delovanje v tej smeri. Zdravje telesa naj bi bilo vzpodbujano s telovadbo, ob tem naj bi se krepila zavest narodne pripadnosti s povezavo na kulturnem, političnosocialnem in telesnovzgojnem področju. Sokolsko gibanje, ki se je začelo na Češkem, je našlo zagnane posnemovalce tudi med drugimi Slovani tedanje Avstrije, v veliki meri med Slovenci, pa tudi med Hrvati in tistimi Srbi,

ki so živeli v mejah Avstroogrškega cesarstva. Osebnost sem poznal ustanovitelja Sokola v Novem Sadu, g. J. Totoviča, očeta mladostnega prijatelja.

Sokolska društva so se ustanovljala po mnogih naših krajih in ni bilo malo trgov ali celo vasi, kjer ne bi stali sokolski domovi. Ti so postali centri telovadbe in druge telesne dejavnosti. Iz sokolskih vrst je izšel slavni slovenski telovadec



Josip Turk, okoli leta 1934

Leon Štukelj, ki je doživel 102 leti in bil častni član Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

V Sloveniji je bil zelo zaslužen za razvoj telesne dejavnosti prof. Drago Ulaga, prav tako naš častni član. Prof. Ulaga ni izšel iz Sokola, temveč se je kalil v telovadni organizaciji s poudarjeno katoliško usmerjenostjo, imenovano Orli, ustanovljeno leta 1905 na Jesenicah in pozneje razširjeno na Slovensko in Hrvaško. S Sokoli se sicer niso vedno gledali prijaz-

no, vendar so bili v športu korektni, med seboj so sodelovali, na tekmovanjih so vedno nastopali po načelu fair playa.

V okviru sokolske organizacije je bila organizirana tudi kulturna dejavnost: godbe, pevski zbori, gledališki krožki, lutkovna gledališča, plesni krožki in še marsikaj, kar je pomagalo k večji privlačnosti organizacije. Družabnost in prijateljstvo med člani sta bila prisotna v meri, ki je danes ne poznamo več. Naj izpostavim nekaj primerov predanosti sokolstvu, ki jih poznam od svojih prednikov. Za zidavo sokolskega tabora na Taboru v Ljubljani v letih 1921-1927 je bilo potrebno najeti posojilo v Mestni hranilnici Ljubljanski. Za vračilo posojenega kredita je s svojim premoženjem jamčil Josip Turk, moj ded. Mamin oče je zapisal v oporoko, da želi biti pokopan v sokolski uniformi. Člani so se radi družili v sprevodih, ko so z zastavami uniformirani korakali po mestih in vaseh. Organizirali so zlete, kjer se jih je znalo zbrati tudi po več deset tisoč. Spomin seže piscu J. Turku v 9. leto starosti, ko me je moj oče vzel s seboj na 10. vsesokolski zlet v Prago. Na velikem stadionu je npr. naenkrat nastopilo z





Vir: France Lubelj - Drejče, Odlični

vajami 30.00 članov. Njihovo gibanje je bilo kot valovanje polja. Takemu, XIV. vsokolskemu zletu je v Pragi leta 2006 prisostvoval tudi pobudnik tega pisanja, gospod Rebernik. Tega dogodka so se udeležile tudi goriške sokolice iz Renč pri Novi Gorici.

Naj nadaljujem z njegovim opisom tega doživetja, ki mu je dal naslov Za srce po radost z gibanjem.

Sokol po njegovem mnenju ni nikakršna preživela arhaična organizacija, temveč vedno sodobno športno in kulturno gibanje. Leta 2004 so v Atenah Sokolu podelili mednarodno priznanje „Pierre de Coubertin“, ki si ga je zaslužil kot organizacija, najzvestejša olimpijskim idealom, saj je bila ustanovljena leta 1862, to je četrto stoletja pred prvimi olimpijskimi igrami. Sokolski vzori so prešli meje slovanskega življa. Preživeli so države kot



Vir: France Lubelj - Drejče, Odlični

npr. Avstroogrsko cesarstvo, kraljevino Jugoslavijo in SFRJ. V Sloveniji je zaenkrat Sokol organiziran le v Brežicah, v Renčah in v Ljubljani za Bežigradom. Sokolska misel pa je prisotna tudi med slovanskim življenjem v ZDA in drugod po svetu. Zanimivo je, da so po Sokolskem vzoru telesno kulturo povzeli tudi Danci v organizaciji DGI in celo nešportna Švica v telovadbi posnema Sokola. Športniki, ki izhajajo oz. ki imajo svoje osnove za delo v teh organizacijah, so amaterji, kar v športno dejavnost vnaša elemente, ki so spričo težnji k profesionalizaciji na žalost zanemarjeni oz. pozabljeni.

Zakaj sem povzel pobudo gospoda Rebernika in se lotili opisa organizacije, ki je imela svoj čas pri nas velik pomen? Med drugim je povedal naš podpredsednik, prim. Boris Cibic, doma iz Proseka nad Trstom, da je njegov oče vedel veliko pripovedovati o sokolskem zletu, ki je potekal v tem kraškem kraju leta 1908. Sprašujem se, če bi nekaj spoznanj iz zagnanosti, ki

Droga Kalinška d.d., Kalinška ulica 1, 1444 Ljubljana, Slovenija. PUAČNA OBJAVA

Donat Mg[®]
Za zdravje

Naravno pomagalo

Ko se soočimo z zaprtjem in se ozremo po prodajnih policah, lahko opazimo, da je ponudba izdelkov, ki jih priporočajo, res pestra. Kljub temu ima visokomineralizirana naravna mineralna voda Donat Mg svoje zveste kupce.

Zakaj je Donat Mg že desetletja, pod drugimi imeni pa že stoletja, tako priljubljen? Zaradi nespornih blagodejnih učinkov na vrsto težav, ki pestijo sodobnega človeka. Na eni strani so bili učinki skozi dolgo zgodovino te edinstvene vode mnogokrat dokazani, na drugi strani pa ravno težave, ki jih blaži Donat Mg, pestijo vse več ljudi. Mednje spadajo tudi zaprtje in težave z nerednim odvajanjem, ki so pogostejše v tretjem starostnem obdobju in med nosečnostjo. Prav je, da smo na te težave dovolj pozorni in jih sproti odpravljamo.

Kako lahko odpravimo zaprtje?

Tako, da odpravimo vzroke, vendar mnogih, na primer zaradi sedečega dela in stresa, žal ni mogoče zlahka odpraviti. Lahko pa spremenimo prehrano, tako da vsebuje več zelenjave, neoluščenih žit, živil z balastnimi snovmi oziroma vlakninami, sadja in stročnic. Če dopolnimo to še z več gibanja, smo že na dobri poti, da odpravimo težave z zaprtjem. Pomagalo za naravno uravnavanje prebave brez stranskih učinkov za telo je visokomineralizirana naravna mineralna voda Donat Mg, ki jo spijemo na tešče.

Vedno novi izdelki vabijo in zagotavljajo učinke, in vendar se vse več ljudi obrača po pomoč k naravi, k zanesljivi "formuli" iz zemeljskih globlin, ki nosi ime Donat Mg.

Kako deluje Donat Mg?

Deluje tako, da spodbudi gibanje črevesne stene in draži črevesne hormone, ki peristaltiko še okrepijo, medtem ko magnezij v Donatu Mg umirja krče. Donat Mg je najbolje piti na tešče, priporočila za pitje glede na težave, ki jih imate, pa lahko najdete v tabeli Kako pijemo Donat Mg. Na zdravje, za zdravje!

Ali ste vedeli, da...? sega dokumentirana zgodovina rogaške vode v leto 1572, ko je bila opravljena njena prva analiza, okoli leta 1670 pa nihče več ni mogel dvomiti v očitne uspehe, ki jih je habsburški dvorni zdravnik in profesor na dunajski zdravniški fakulteti dr. Paul Sorbait dosegal z zdravljenjem z rogaško vodo.

so ji bili predani Sokoli, prenesli v današnji čas za vzpodbudo telesne dejavnosti. V času socializma je bil tako na Češkoslovaškem kot v Jugoslaviji Sokol ukinjen. Pri nas so ga nadomestila telesno vzgojna društva Partizan. V Sloveniji se po osamosvojitvi društva Sokol ponovno organizirajo. Pri tem je eden od njihovih ciljev prevzemati zemljišča in domove, ki so bili nekoč sokolski. Veliko vemo povedati, kako zdrava je telesna vzgoja, pa morda premalo, kako se ji približati, da bi postala pomembnejši del našega življenjskega sloga. Za politično vzpodbudo danes ni tistih razlogov kot pred 100 leti. Politične stranke z metodami, ki so jih poznali Sokoli, ne bi imele uspeha. Pri vzgoji za ljubezen do svoje države ali vsaj do simpatije in spoštovanja do nje, pa bi lahko našli nekaj vzorov pri Sokolih v obdobju prizadevanja uveljavitve Slovencev v Avstroogrski in za vzgojo ljubezni do lastne države v času po njeni ustanovitvi leta 1918. Patriotizem, pripravljen žrtvovati vse, tudi življenje, za kar je imelo veliko zaslug tudi sokolsko gibanje tistega časa, je bil v veliki meri spodbuda za upor proti okupatorju I. 1941, čeprav po letu 1945 v mnogočem zlorabljen za druge cilje.

Kaj lahko dandanašnji posnemamo v Društvu za srce po Sokolih: bratovsko in sestrsko željo po druženju in medsebojno vzpodbujanje k vsemu, kar želimo osvajati kot zdrav življenjski slog.

Brežiški sokoli leteli nad Tartinijem

Telovadno društvo Sokol Brežice je julija 2007 skupaj s svojimi kolegi z Danske nastopilo pred večtisočglavim občinstvom Pirana, ki jih je pozdravilo z burnimi aplavzi in vzklikanjem ob vrtoglavih dvojnih saltah čez „živo sliko“.

Ob adrenalinskih skokih so v svojem 60-minutnem programu prikazali veliko različnih plesnih in akrobatskih prvin. Po uvodnem vkorakanju na poln Tartinijev trg so ob obeh zastavah tako slovenski kot danski telovadci zapeli vsak svojo himno. Sledila je slovenska predstavitev starih sokolskih vaj, modernejših plesno akrobatskih vaj v parih, break dancea z akrobatskimi vložki in akrobatike ter adrenalinskih skokov z male prožne ponjave. Danski telovadci so akrobatiko in skoke združili s hip hopom in pripravili izjemno dober aranžma na temo „Sanje male deklice“. Za zaključek so nastopili skupaj v moderni mix-koreografiji. Po nastopu so povabili turiste, da preizkusijo vrhunsko orodje za akrobatiko, ki so ga Danci pripeljali s seboj. Zanimanje za gimnastiko in izvajanje različnih osnovnih prvin je bilo zelo veliko, zato so telovadci in trenerji priskočili na pomoč z demonstracijami in asistiranjem.



Sokolstvo danes

Brežičani z Danci v podobnih projektih sodelujejo že četrto leto. Po lanskoletni udeležbi telovadcev Sokola na svetovnem festivalu kulture in športa na Danskem so se dogovorili za letošnji obisk v Sloveniji, kjer so skupaj trenirali in nastopili v več slovenskih mestih, izmenjali izkušnje in znanje ter se dogovorili za morebitni odkup specialne blazine air-tracka, na kateri bi mladi akrobati iz Brežic veliko lažje, varneje in z velikim užitkom trenirali ter nastopali. Upajo tudi na pomoč sponzorjev in ostalih prijateljev gimnastike. Tokratno druženje in telovadne nastope so organizirali in pripravili Zdenka Senica Grubič, Berto Žnidaršič, Metka Galič, vaje pa so si sestavili telovadci sami.

♥
Metka Galič

Pošljite SMS »ZASRCE« na 1919



Humanitarna akcija Društva za zdravje srca in ožilja v sodelovanju z družbo Mobitel d. d. za nakup avtomatskih defibrilatorjev.

Pošljite SMS s ključno besedo »ZASRCE« na številko 1919 in darovali boste 0,96 EUR za nakup avtomatskih defibrilatorjev.



dodatne informacije: <http://www.zasrce.si>

ZASRCE

Nekateri simptomi in znaki, ki zahtevajo nujen obisk pri zdravniku

Marko Gričar

Motnja zavesti

Zavest je eden od življenjskih znakov, ostali so še dihanje, delovanje srčno-žilnega obtoka in telesna temperatura. Motnja zavesti se lahko kaže kot zmedenost, nenavadna zaspanost ali popolna nezavest, vse do kome. Bolnik se okolice in dogajanja okoli sebe zaveda le delno ali sploh ne, na klice ali dražljaje se odziva omejeno ali je celo neodziven, lahko je apatičen ali agresiven. Motnja in izguba zavesti lahko nastopita postopno ali nenadno, tako da je velika nevarnost poškodbe pri padcu. Do motenj zavesti lahko pripeljejo presnovne motnje (iztirjena sladkorna bolezen, ledvične bolezni, hormonska in elektrolitna neravnovesja), motnje delovanja srčno-žilnega sistema (motnje srčnega ritma, previsok ali prenizek krvni tlak, popuščanje srca, zastoj srca), motnje v delovanju dihal (huda pljučnica, poslabšanje kronične pljučne bolezni, poslabšanje bronhialne astme), nevrološke bolezni (možganska kap, krvavitve, tumorji, povečan tlak v možganskem tkivu, božjastni napad), zastrupitve, poškodbe, psihiatrične bolezni in druga stanja. Bolnik z moteno zavestjo ne more poskrbeti zase, ni sposoben poklicati na pomoč in opisati težav, lahko je nevaren zase ali za okolico, lahko se zaduši ali podhladi. Bolezenski znaki se od blagih lahko stopnjujejo do hujših, zato ne smemo izgubljati časa, temveč moramo čimprej poklicati nujno medicinsko pomoč in v vmesnem času z zagotovitvijo ustreznega položaja preprečiti dodatno poslabšanje, poškodbe in predvsem zadušenje.

Zastoj srca in dihanja

Zastoj srca in dihanja se navadno najprej pokaže kot nenadna izguba zavesti. Bolnik se zgrudi, morda še kratek čas hrope, nato je povsem ohlapen in neodziven. Če ugotovimo, da je človek neodziven in ne diha, ne skušamo iskati utripa na velikih žilah, ker je to prezamudno in večina ljudi za to ni usposobljena, kar le poveča izgubo časa. Že odsotnost znakov, ki so posreden znak delovanja srčno-žilnega sistema (zvoki, premikanje, dihanje, kašljanje, bruhanje) nam pove, da se je srce ustavilo, in da gre za izredno nujno stanje, ki zahteva takojšnje in pravilno ukrepanje. Pomoč – **telefon 112** – je potrebno poklicati takoj, ko opazimo na tleh ležečega človeka, še zlasti pa, ko ugotovimo, da oseba ne diha in se ji je ustavilo srce. S pomočjo navzočih takoj sprostimo bolnikovo dihalno pot, po potrebi s priročnimi sredstvi očistimo ustno votlino ter pričnemo z umetnim dihanjem in zunanjo masažo srca v skladu s sodobnimi navodili, česar se lahko vsi naučimo na ustreznih tečajih. Energično in vztrajno moramo bolnika oživljati vse do prihoda ekipe nujne medicinske pomoči, ki bo nato nadaljevala naše delo. Brez oživljanja s strani očividcev v času od zastoja srca do prihoda strokovnjakov bo vsa pomoč v reševalnem vozilu in bolnišnici lahko zaman, ker bodo možgani in drugi pomembni organi v minutah, ko srce ne poganja krvi po telesu, utrpeli nepopravljivo škodo.

Prsna bolečina

Bolečina v prsih je zelo pogosta tegoba in eden glavnih razlogov za obisk zdravnika ali urgentnega oddelka. Povzročijo jo lahko nenevarna stanja (nedolžne zbadajoče bolečine, bolečine zaradi obrabljene hrbtenice, tesnoba zaradi psihičnega stresa), lahko pa stanja, ki ogrožajo življenje (poslabšanje angine pektoris, srčni infarkt, nevarne motnje srčnega ritma, bolezni aorte, pljučna embolija, sesedanje pljučnega krila). Nekateri bolniki se s prsnimi bolečinami srečujejo vsak dan in so jih vajeni, tako da jih preseneti le njihovo nenadno poslabšanje ali stopnjevanje (npr. angina pektoris), za druge je nenadna bolečina v prsih prva izkušnja in jih zelo prestraši. Vsi ljudje namreč bolečino v prsih oziroma za prsnico enačimo s srčno bolečino, srce pa je že od pradavnine simbol oziroma središče življenja. V resnici vse bolečine v prsnem košu ne izvirajo iz srca, temveč lahko izvirajo iz hrbtenice, lahko nastanejo v področju pljuč, popljučnice, dihalnih poti, reber, mišic in vezi prsnega koša, trebušnih organov in drugod, lahko pa so povsem psihičnega izvora. Razlikovanje med naštetimi bolečinami je težko in zahteva veliko znanja, izkušenj in preudarnosti, ki jih ima le izkušen zdravnik, zato v takih primerih doma ne smemo predolgo izgubljati časa, uganjevat morebitnih vzrokov in upati na izboljšanje, temveč raje čimprej poiščimo zdravniško pomoč. To nam bo skrajšalo pot do diagnoze in zdravljenja, neredko pa preprečilo nepotrebno poslabšanje zaradi izgube časa.

Nepravilen srčni utrip

Večina od nas sem in tja zazna preskok ali kratek izpad srčnega utripa, kar je posledica občasnih prezgodnjih utripov, ki so navadno nenevarni in nepomembni. Nekateri jih nikoli ne zaznajo, drugi jih zaznajo in jih to ne moti, spet drugi pa to doživljajo kot nekaj motečega in ogrožujočega. Elektrokardiografski posnetek (EKG) zdravniku tovrstne utripe hitro razkrije, tako da bolnika lahko pomiri ali se odloči za zdravlilo, ki bo zmanjšalo pogostnost preskokov utripa. Redkeje se pojavljajo motnje srčnega ritma, pri katerih srce daljši čas ali celo trajno bije drugače kot običajno, bodisi prehitro ali prepočasi, redno ali neredno, kar lahko v določenih primerih zaradi motene sposobnosti črpanja krvi skozi srce povzroči hude težave. Še zlasti je treba biti pozoren na zelo hiter (nad 150 utripov na minuto) ali zelo počasen srčni utrip (manj kot 40 utripov na minuto). Bolnik sam bo brez predhodnega zdravnikovega tolmačenja ali brez elektrokardiografskega zapisa le težko opredelil težavo, zato je ob moteči spremembi načina utripanja srca potreben nujen zdravniški pregled, še zlasti, če istočasno nastopijo motnja zavesti, prsna bolečina ali dušenje.

Visok krvni tlak

Pojavnost arterijske hipertenzije je tudi v Sloveniji zelo velika

in mnogi ljudje jemljejo po več zdravil za uravnavanje oziroma zniževanje srčnega tlaka. Prvi pojav močno zvišanega tlaka ali porušenje dotlej urejene arterijske hipertenzije je lahko zelo neprijetna izkušnja, ker previsok krvni tlak neredko spremljajo glavobol, vrtoglavica, motnje vida, nemir, strah, bruhanje, prsna bolečina, težko dihanje in celo motena zavest. Večina hipertonikov pozna svoja zdravila in tudi ve, kako ukrepati ob poslabšanjih in katera zdravila vzeti, tako da ne potrebujejo vedno pregleda pri zdravniku. Pojav zgoraj naštetih spremljajočih pojavov pa je zaskrbljujoč in predstavlja nujno stanje (hipertenzivna kriza ali celo hipertenzivna encefalopatija), ko je treba nemudoma poiskati zdravniško pomoč.

Nizek krvni tlak

Nizek krvni tlak se lahko kaže podobno kot previsok (glavobol, vrtoglavica, motnje vida, prsna bolečina, težko dihanje in celo motena zavest), največkrat pa ga poleg vrtoglavosti spremljajo zaspanost, nemoč, brezvoljnost in hitro utrujanje. Krivec so lahko preveliki odmerki zdravil za zniževanje krvnega tlaka, bolezn avtonomnega živčnega sistema ali oslabelost srčne mišice. Bolniki si sami pomagajo s prilagoditvami odmerkov zdravil, previdnostjo pri vstajanju iz ležečega ali sedečega položaja, pitjem večjih količin tekočin, telesno vadbo ali kakšno kavico, učinkovita zdravila pa so na voljo le v bolnišnicah.

Težko dihanje in dušenje

Dihalna stiska je lahko posledica motenj v delovanju srčno-žilnega sistema ali dihal in je nujno stanje, ki se lahko v kratkem času dramatično poslabša ter ogrozi življenje, zato zahteva takojšen zdravniški pregled. Mnogi bolniki poznajo svoje bolezni in

so pozorni na napovedne znake poslabšanja stanja, zato lahko pravočasno ukrepajo. Predhodno zdrave ljudi pa nenaden napad dušenja izredno prestraši, zato jih skušamo pomiriti, istočasno pa čimprej zagotoviti strokovno pomoč. Težko dihanje lahko spremljajo tudi suh ali produktiven kašelj, piskanje ali hropenje v prsnem košu, prsne bolečine, visoka telesna temperatura, bledica ali pomodrelost in izguba zavesti. Okužba, ki jo je zlasti pri starejših težko prepoznati, pogosto povzroči poslabšanje dotlej stabilne kronične pljučne bolezni (bronhialna astma, kronična obstruktivna pljučna bolezen), kar zahteva prehodno zdravljenje v bolnišnici ali celo na intenzivnem oddelku.

Izkašljevanje krvi

Vsako izkašljevanje krvi predstavlja nujno stanje, saj je potrebno čimprej ugotoviti, ali gre za krvavitev v dihala ali prebavila (razmejitev je včasih težka), kje je izvor krvavitve in kakšen je njen obseg ter kako jo ustaviti. Med prevozom je potrebno posebej paziti, da se bolnik ne zaduši s krvjo in izločki.

Vrtoglavica

Vrtoglavica je neznčilna motnja, ki spremlja številne bolezni in stanja, lahko pa se pojavlja tudi samostojno. Lahko je prehodna, ponavljajoča se ali trajna (kronična). Bolnika onemogoča, ker se ne more varno gibati v prostoru ter izgubi samostojnost in samozaupanje, opletavo hojo si mnogi napačno razlagajo, pridružijo pa se lahko bruhanje, glavobol in poškodbe zaradi padcev. Med vzroke prištevamo bolezni centralnega živčevja, bolezni ravnotežnega organa, sveže ali stare poškodbe, motnje prekrvitve centralnega živčevja, prenizek ali previsok krvni tlak, motnje srčnega ritma, zastrupitve in druge. Nepojasnjena ali novonastala vrtoglavica zahteva zdravniški pregled. ♥

AKCIJA

nadlaktni merilnik krvnega tlaka



WISOMAT Comfort 20/40

3 LETNA
GARANCIJA

merilnik ravni sladkorja v krvi



ACCU-CHEK Compact Plus

+

=83,15 EUR



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

zaradi preverjenega, natančnega delovanja



Roche d.o.o.
Divizija za diagnostiko
Dunajska c. 238 E
Tel.: 080 12 32

*Vsem bralcem
in prijateljem
po srcu želimo
veliko veselja in
sreče v letu
2008.*

*Uredništvo revije Za srce
Vodstvo Društva za zdravljenje srca
in ožilja Slovenije*

JE VAŠA NARAVNA ODPORNOST OSLABLJENA?

Stres, vremenske spremembe in mraz, antibiotiki in spremembe v prehrani lahko oslabijo našo naravno odpornost in njeno pravilno delovanje.



Narava nas je oborožila s kompleksnim sistemom obrambnih mehanizmov, da bi se lažje ubranili boleznim in zdravstvenim nadlogam. Kljub temu je naša naravna odpornost zaradi našega življenjskega sloga včasih bolj drugič manj učinkovita.

Kaj je Actimel?

Raziskovalni center podjetja Danone je več kot 10 let sodeloval z neodvisnimi mednarodnimi raziskovalnimi laboratoriji, da bi pomagali naši naravni odpornosti. Razvili so probiotični napitek **Actimel**, ki vsebuje tudi edinstveno probiotično kulturo *L.casei* IMUNITASS® (v eni steklenički je več kot 10 milijard teh bakterij). Actimel pomaga krepiti naravno odpornost organizma, kar potrjujejo številne znanstvene študije*.

Pomemben del naše naravne odpornosti je v črevesju

Črevo igra zelo pomembno vlogo pri varovanju organizma pred številnimi mikroorganizmi iz okolja, ki lahko škodujejo zdravju. Pomaga s pomočjo treh obrambnih ravni: **črevesna mikroflora** pomaga odbijati zdravju škodljive bakterije; **črevesna sluznica** ustvari dodatno oviro zanje na črevesni steni; približno 70% imunskih celic se nahaja v črevesju in sestavlja t.i. **črevesni imunski sistem**, ki vpliva

„Z oznako "probiotik" se srečujemo zelo pogosto. Vendar vse probiotične bakterije nimajo enakega učinka na človekovo zdravje. Actimel vsebuje edinstveno probiotično kulturo *L.casei* IMUNITASS®. Učinkovitost Actimela so dokazale številne znanstvene raziskave, iz katerih najbolj izstopajo tri študije: vpliv na odpornost starejših ljudi, aktivnih športnikov in študentov. Fizični in psihični stres ter staranje so namreč tisti dejavniki, ki pomembno zmanjšujejo odpornost organizma, a smo jim izpostavljeni praktično vsi.“



Doc. dr. Rok Orel, dr. med.
specialist pediater

na odpornost črevesja in celotnega organizma. Zato je nujno, da stalno skrbimo za ta pomemben organ.

Znanstvene študije dokazujejo, da Actimel pomaga krepiti vašo trojno obrambo

V prebavnem procesu so mlečnokislinske bakterije izpostavljene močnim kislinam in prebavnim encimom, zato jih večina ne preživi. Actimelova probiotična kultura *L.casei* IMUNITASS® pa ima izredno sposobnost, da v prebavnem traktu preživi v zadostnih količinah, zato lahko deluje v črevesju. Actimel tako pomaga krepiti naravno odpornost, saj deluje na treh ravneh naših obrambnih mehanizmov:

- 1) povečuje število dobrih bakterij v črevesni mikroflori, kar ovira razvoj škodljivih bakterij;
- 2) pomaga krepiti črevesno steno, ki deluje kot ovira za škodljive bakterije;
- 3) pomaga krepiti imunski sistem.

Zakaj moramo Actimel uživati vsak dan?

Številne Actimelove bakterije *L.casei* IMUNITASS® se v črevesju ne naselijo za stalno. Zato lahko najboljši učinek dosežemo, kadar naš organizem dnevno oskrbujemo z njimi.

Actimel je okusna obramba za vsakogar!

Actimel je namenjen vsem, saj smo dnevno izpostavljeni dejavnikom, ki slabijo naravno odpornost. Na voljo je mnogo okusov Actimela, tudi z 0% maščobe in z manj sladkorja.

*npr.: Parra MD et al: Daily ingestion of fermented milk containing *Lactobacillus casei* DN 114-001 improves innate defense capacity in healthy middle-aged people. J Physiol Biochem, 2004.

Actimel pomaga krepiti vašo



Več informacij lahko najdete na spletni strani www.actimel.si



Stres

Tanja Ižanec

Živimo v času, ki je polno presenečenj, materialnega pohlepa, živimo prehitro in površno. Ovire zahtevajo od nas napor in prizadevanje. Vendar pa se mnogokrat ne vprašamo in spopadamo s tem, kar je najboljše za nas.

Ko naše sposobnosti niso več kos preobremenitvam, nevarnostim okolja, se razvije stres.

Stres je reakcija organizma, fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika na dražljaje iz okolja. Ti dražljaji so različni, imenujemo jih tudi **stresorji**. To so dogodki, situacije, osebe ali predmeti, ki jih posameznik doživi kot stresni element in katerega rezultat je stres. Najpogostejši stresorji so:

- svetla luč, močni zvoki,
- dogodki: rojstva, smrti, vojna, poroka, kronične bolezni,
- odgovornosti: neplačani računi, pomanjkanje denarja,
- osebna razmerja: konflikti,
- življenjski stil: nepravilna prehrana, kajenje, močno popivanje, premalo spanja,
- starost.

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki, določajo jih posameznikova osebnost, izkušnje, okoliščine, v katerih se pojavijo, okolje, v katerem živi posameznik. Tako je za nekoga določen dogodek stresor, za drugega pa le vzpodbuda v življenju.

Stres torej ni nujno naš sovražnik. Malo stresa ne škoduje, ampak lahko življenje polepša, koristi pri osebni rasti, pomaga, da nismo lenobni.

Negativen in pozitiven stres

Preobremenitev, preutrujenost, vsakodnevni problemi, nezadovoljstvo in drugi negativni dejavniki vplivajo na naše vedenje in počutje in povzročajo odziv telesa, ki je neprijeten in ga poznamo kot negativen stres.

Vse drugače doživljamo pozitivni stres, ki nas vzpodbuja, napolni s pričakovanjem razrešitve problema.

Stres je stanje napetosti organizma, v katerem se sproži obramba, pri tem se organizem sooči z ogrožajočo okoliščino. Temu sledi nespecifična reakcija organizma, ki vodi v tako imenovano **reakcijo: boj ali beg**.

Kaj se takrat dogaja v telesu? Ko naši možgani neko dogajanje znotraj ali zunaj telesa prepoznajo kot nevarno, škodljivo, hipotalamus preko hipofize (to sta posebna, izjemno pomembna dela možganov) spodbudi nadledvični žlezi, da zvečata izločanje hormonov (adrenalina, noradrenalina, kortizola), na delovanje perifernih efektorjev v različnih organskih sistemih možgani vplivajo pri stresu tudi preko avtonomnega živčevja.

Opisani sistem je tesno prepleten tudi z ostalimi mehanizmi v osrednjem živčevju, ki uravnavajo naše vedenjske in čustvene vzorce, prav tako s sistemi, ki so odgovorni za rast, obnovo organizma in imunski odziv.

Pri akutnem stresu se aktivira hipotalamus-hipofizno-adrenalna os. Hipotalamični sistem pod vplivom kortikotropin sproščajočega hormona (CRH), ki ga sprošča v portalno kri,

deluje na sprednjo hipofizo, kjer se tvori adrenokortikotropini hormon (ACTH), le-ta pa deluje preko systemskega obtoka na skorjo nadledvične žleze.

Skorja je sestavljena iz treh plasti, v njej se tvorijo poleg glukokortikoidov tudi mineralokortikoidi, ki vplivajo na ravnotežje vode v telesu in androgeni (moški spolni hormoni).

Kortizol, ki se sprosti iz skorje nadledvičnice, pa ima preko povratne zveze tudi pomembno vlogo na sproščanje hormonov CRH in ACTH. Pri kortizolu je značilen tudi tako imenovani cirkardiani ritem – količina hormona je največja zjutraj. Je izredno diabetogen, ker povzroča večjo pretvorbo aminokislin (nastanejo z razcepom beljakovin) v glukozo (krvni sladkor). Povzroča tudi manjšo sintezo mišičnih proteinov, manjši transport aminokislin v celice, večji transport aminokislin v jetra, kjer se pretvorijo v glukozo in več maščobnih kislin v krvi (trigliceridi se razbijejo). Pod fiziološkimi pogoji so metabolična delovanja kortizola uravnotežena – poskrbi za potrebno energijo. Omogoči pa sploh učinek kateholaminov na gladke mišice – permisivni učinek kortizola.

Stres namreč spodbuja izločanje hormonov adrenalina in noradrenalina iz adrenalne medule, ta dva pa povzročata zoženje gladkih mišičnih fiber žil kože in intestinalnih žil, medtem pa se gladke mišice žil skeletnih mišic razširijo. Rezultat je prerazporeditev kisika in krvi s hrano v mišice, če je napor potreben za reakcijo boj ali beg.

Ker imajo glukokortikoidi strukturo, podobno mineralokortikoidom, gre pri stresu tudi za blagi sekundarni vpliv mineralokortikoidov.

Ti hormoni v telesu sprožijo niz dogajanj:

- pospeši se delovanje srca in dihanje,
- poveča se krvni tlak,
- v kri se pospešeno sprošča „gorivo“ za dodatno mišično delo (glukoza, maščobne kisline),
- kri se iz manj pomembnih delov telesa (kože, prebavila) preusmeri v življenjsko pomembne organe in mišice, mišice se napnejo (poveča se mišična prekrvitev),
- poveča se budnost, pozornost, previdnost,
- zenice se razširijo.

Te spremembe omogočajo človeku, da se osredotoči na nevarnost in pripravi na obrambo ali umik. V današnjem času so dejavniki stresa bolj čustveni kot telesni, kljub temu se ljudje danes odzivajo enako kot naši predniki, ki so bežali pred nevarnostjo.

Raven stresa je odvisna od tega, kako močan je stres, koliko časa traja in kako se upremo situaciji. Telo si ponavadi hitro opomore od akutnega stresa, a če se stres pojavi pogosto ali pa telo nima priložnosti vrniti se v normalno stanje, lahko povzroča težave.

Pri ljudeh, ki imajo težave s srcem, lahko akutni stres sproži aritmijo (nenormalen srčni utrip) ali srčni napad.

Stresni hormoni imajo torej učinek, ki omogoči odpornost organizma proti stresorju.

Nasprotno pri trajnem stresu ni niti boja niti bega. Na reakcijo posameznika vplivajo količina stresa, starost, spol ali genetska konstitucija. Na primer, moški so imeli v odgovoru na enak psihološki stres dvakrat večji porast kortizola kot ženske.

Pri kroničnem stresu opažajo večjo sintezo in sproščanje hormonov CRH in ACTH, kortizola, ter zmanjšano sintezo receptorjev glukokortikoidov v možganih. Tako vodi kronični stres v zmanjšano občutljivost mehanizmov povratne zveze in zabrisan cirkadiani ritem izločanja kortizola. Take spremembe pogosto nastopijo tudi pri starostnikih.

Pri mnogih se pri dolgotrajnem stresu pojavi hipertrofija adrenalnega korteksa.

Kronični stres je lahko posledica močnih zunanjih stresorjev ali dolgotrajnega izpostavljanja situacijam, kot je težavna služba ali kronične bolezni. Kronični stres lahko vodi v nastanek bolezni, kot so bolezni srca in ožilja. Povzroča tudi nastanek ishemične bolezni srca, ateroskleroze.

Kot dejavnik tveganja za bolezni srca in ožilja kronični stres

- neugodno deluje na krvne maščobe,
- dviguje skupni in slabi (LDL) holesterol ter trigliceride,
- povzroča nalaganje maščevja okoli pasu,
- zvečuje neobčutljivost (rezistenco) tkiv na insulin,
- povzroča nihanja srednjega krvnega tlaka, (prehodno se navadno pojavi zvišanje krvnega tlaka zaradi večjega simpatičnega- adrenalnega odgovora; pri določenih posameznikih pa višje ravni dolgotrajne anksioznosti povišajo simpatični tonus dovolj, da pride tudi do kronične hipertenzije),
- vodi tudi v srčne aritmije, srčni napad, srčno odpoved.

Ljudje imajo pod vplivom stresa pogosto bolečino v vratu, ramenih ali hrbtenici. Te nastanejo zaradi stalne napetosti v mišicah pod stresom.

Stres vpliva tudi na:

- revmatoidni artritis,
- želodčne in gastrointestinalne težave – gastrointestinalni refluks, peptični ulkus in sindrom dražčnega črevesja,
- pljuča, kjer povzroča simptome astme in kronično obstruktivno pljučno bolezen,
- reproduktivne organe, kjer povzroča boleče menstrualne periode, zmanjšano rodnost in probleme erekcije,
- kožo, kjer povzroča težave, kot so akne, poslabša tudi psoriazo,
- imunski sistem, pod stresom postane telo bolj občutljivo za bolezen, od navadnega prehlada in manjših infekcij do nevarnejših bolezni, poslabša tudi AIDS.

Stresni sistem je zelo zapleteno mrežje živčnih in hormonskih povezav in posledice kroničnega neobvladanega stresa se odražajo na celotnem organizmu.

Vedenjski znaki stresa:

- tesnoba, nemir, napetost, zaskrbljenost,
- potrnost, občutek nemoči in obupa, depresija,
- razdražljivost, jeza, napadalnost,
- nezadovoljstvo, pretirana občutljivost, pomanjkanje samospoštovanja,

- nedokončanje nalog, lotevanje vedno novih nalog,
- težave z zbranostjo, pozornostjo, neodločnost,
- pozabljivost,
- občutek preobremenjenosti, utrujenost,
- neučinkovitost, neuspešnost,
- nespečnost,
- razbijanje srca,
- motnje hranjenja,
- splošna mišična napetost,
- glavobol,
- motnje v spolnosti,
- težave v komunikaciji.

Ali lahko obvladamo stres?

Če se želimo uspešno upreti, nadvladati stres, moramo najprej ugotoviti, na kakšen način lažje obvladujemo težave, kako jih sami rešujemo. Ugotoviti moramo tudi vzročno povezavo med stresom in stresorji, saj šele dobro razumevanje vzroka in posledice omogoči boj proti posledicam. Pomemben je pozitiven odnos do sebe, ljudi in sveta okoli sebe, pomembno je tudi, da se naučimo premagovati slaba prepričanja, da se znebimo strahov, postanemo samozavestni.

Predvsem pa je potrebno upoštevati znane pozitivne dejavnike za zdravo življenje tudi tu:

- zdrava in uravnotežena prehrana,
- redna telesna dejavnost, ki nam je v veselje, mirno dihanje,
- dovolj spanja,
- izogibanje pretiranih količin nikotina, alkohola, kofeina,
- vaje za relaksacijo mišic, masaža, joga, aromaterapija.

Stres posameznika tudi psihično uniči. V tem primeru lahko poiščete pomoč pri osebnih svetovalcih, psihiatrih.

Zdravilne rastline za zdravljenje stresa



Ginseng

Pravi ginseng (panax ginseng) (herbion): meyer ali žen-šen uporabljajo vzhodni narodi že 5.000 let. Delujoče snovi ginsengo-

Dobre Slabe

NOVICE

Učinkovitost statinov vztraja tudi v drugem desetletju po pričetku jemanja

Škotski raziskovalci so ugotovili manj srčnih infarktov in boljše preživetje pri preiskovancih s hiperholesterolemijo, ki so pred 15 leti pričeli jemati pravastatin v okviru raziskave WOSCOPS, kot pri kontrolnih preiskovancih. Pet let po zaključku raziskave je v obeh skupinah jemalo statin le približno 37 % oseb, kar je najbrž posledica tega, da preiskovanci ob vključitvi v raziskavo niso imeli koronarne bolezni. Dolgoročni rezultati preiskovancev iz raziskave WOSCOPS potrjujejo varnost in učinkovitost zdravljenja s statini, ki so v svetu med najpogostejše predpisovanimi zdravili. (vir: *New Engl J Med* 2007; 357: 1477-86)

Obeta se zdravilo, ki učinkovito zvišuje raven zaščitnega holesterola HDL

Zadnja leta raziskovalci pospešeno iščejo nova zdravila, ki ne bi zgolj zmanjševala ravni škodljivega LDL-holesterola, temveč bi povečevala raven zaščitnega HDL-holesterola. Eksperimentalno Merckovo zdravilo MK-859, ki sodi v skupino zaviralcev holesteril-esterske prenašalne beljakovine (CETP), je ob največjem testiranem odmerku, uporabljenem v manjši klinični raziskavi, zvišalo HDL-holesterol za skoraj 140 % in znižalo LDL-holesterol za skoraj 40 %, pri čemer niso beležili povišanja krvnega tlaka, zaradi česar so nedavno iz preizkušanja umaknili sorodno zdravilo drugega proizvajalca. Pred rutinsko uporabo zdravila bodo potrebne dodatne, dolgotrajnejše raziskave na mnogo večjem številu preiskovancev. (vir: <http://www.medscape.com/viewarticle/563850>)

Rehabilitacija zmanjšuje pogostost depresije po srčnem infarktu

Bolniki, ki po srčnem infarktu razvijejo depresijo, umirajo 3-krat pogosteje kot bolniki brez znakov depresije. Organizirana srčna rehabilitacija, ki vključuje telesno vadbo v skupinah pod strokovnim nadzorom in svetovanje o zdravem življenjskem slogu, zmanjšuje pogostost depresije po infarktu za skoraj dve tretjini. Za vse bolnike, ki jim zdravstveno stanje to dopušča, je torej ključno, da izkoristijo možnost organizirane srčne rehabilitacije. (vir: *Am J Med* 2007; 120: 799-806)

Elastični obroč v levem prekatu izboljšuje krčenje oslabelega srca pri poskusnih živalih

Italijanski raziskovalci so izboljšali okrnjeno elastičnost in krčljivost levega prekata pri ovčah s srčnim popuščanjem tako, da so jim v levi prekat vsadili obročasto vzmet. Rezultati potrjujejo pomen elastičnosti levega prekata za njegovo učinkovito delovanje. Do uporabe podobnih naprav pri ljudeh z oslabeлим srcem je še daleč, vseeno pa raziskava vzbuja upanje na uspešnejše zdravljenje vse pogostejšega, napredovalega srčnega popuščanja v prihodnosti. (*J Am Coll Cardiol* 2007; 50: 1791-8)

Slabši družbeno-ekonomski položaj povečuje možnost za srčno-žilne zaplete

Po statistiki Svetovne zdravstvene organizacije je v letu 2005 zaradi bolezni srca in ožilja umrlo 15,5 milijona ljudi, od tega kar 80 % v revnih in srednje razvitih državah. Strokovnjaki opozarjajo, da se ni dovolj posvetiti le posameznim dejavnikom tveganja, temveč je za vsakega prebivalca potrebno oceniti njegovo celokupno srčno-žilno ogroženost in sestaviti načrt preprečevanja zapletov, ki temelji na zdravem življenjskem slogu, nekajenju in racionalni uporabi zdravil. (vir: *J Hypertens* 2007; 25: 1578-82)

Sindrom podaljšane dobe QT lahko zamenjamo z epilepsijo

Belgijski zdravniki opisujejo primer 15-letnega dekleta, ki so jo od 11. leta skoraj dve leti neuspešno zdravili zaradi domnevne epilepsije, preden so ugotovili, da so njene pogoste izgube zavesti posledica prekatne tahikardije ob sindromu podaljšane dobe QT. Od postavitve prave diagnoze in pričetka ustreznega zdravljenja dekleta zadnji dve leti ni več izgubilo zavesti. Tudi pri mladih bolnikih z izgubo zavesti je med iskanjem vzrokov potrebno opredeliti morebitno motnjo srčnega ritma. (vir: *Heart Rhythm* 2007; 4: 1366-7)

Pomanjkanje spanja vodi v čustveno nestabilnost tudi pri zdravih osebah

Ameriški raziskovalci so z uporabo funkcijske magnetne resonance pri zdravih prostovoljcih dokazali, da se amigdala – „alarmni centri“ v možganih – po 35-urni neprekinjeni budnosti pretirano močno odzivajo na negativne čustvene dražljaje. Ni še dokazano, da se podobno vedejo tudi možgani ob blažjem, kroničnem pomanjkanju spanja, ki je vse pogostejše ob sodobnem, hitrem življenjskem tempu. Zanesljivo pa vemo, da je za duševno in telesno zdravje dober in zadosti dolg spanec nujno potreben. (vir: *Current Biology* 2007; 17: 95-7)

Koronarografija z računalniško tomografijo predstavlja veliko sevalno obremenitev

Računalniška tomografija vse bolj nadomešča klasično koronarografijo pri preiskovancih, ki nimajo tako resnih težav, da bi potrebovali takojšnje intervencijsko zdravljenje na koronarnih arterijah. Žal so sevalne obremenitve ob uporabi računalniške tomografije velike. Ocenjujejo, da znaša tveganje za kasnejši razvoj rakave bolezni po opravljeni koronarografiji s 64-rezinsko računalniško tomografijo 1 na 3.261 opravljenih preiskav pri 80-letnih moških, a kar 1 na 143 v primeru 20-letnih žensk. Za koronarografijo z računalniško tomografijo mora torej obstajati utemeljen medicinski razlog. (vir: *JAMA* 2007; 298: 317-23)

Tub
duptub
duptub
dup

Učenci OŠ Dekani in OŠ Aleš Bebler – Primož, Tatjana Bočaj, Bernarda Pinter

Kadar pišejo o srcu strokovnjaki, preberemo, ker nas zanima, kaj nam želijo sporočiti. Ko svoje misli o srcu pišejo otroci, so njihove ideje zanimive, ker so otroške, iskrive in nenavadne. Taka je Srčika danes, saj postreže z opisi sedem do osem letnih otrok, kako so slišali bitje svojega srca. Enako stari vrstniki pa so svoja srca tudi narisali.

V osnovni šoli Dekani so imeli aprila 2007 naravoslovni dan na temo Zdrav način življenja. Učiteljica Jolanda in študentka Mojca sta učili, vodili, motivirali in angažirali radovedne učence. Svoje srčke so prav tako na naravoslovnem dnevu na temo zdravja narisali učenci OŠ Aleš Bebler - Primož iz Hrvatinov in razredničarka Suzana Šenekar Bizjak.

Na obeh naravoslovnih dnevih je dejavno sodelovala medicinska sestra Tatjana Bočaj, ki nam je poslala tokratno Srčiko.

Takole je zapisala:

V pogovoru z učenci smo ugotovili, da imamo včasih prav vsi ljudje: otroci, mladostniki, študentje, tisti, ki so v službah, pa tudi nonoti in none, ki niso več v službah, težave, da se počutimo neprijetno in utesnjeno in smo žalostni. Ugotovili smo, da nas takrat boli srček, nam je neprijetno pri srčku, ali smo jezni in hudi.

Kaj nam pri tem najbolj pomaga? ... Da se z nekom pogovorimo...

Edini smo si bili, da smo sebi in drugim najbolj všeč, ko smo dobre volje, čeprav razumemo, da to vselej ne gre.

A na naravoslovnem dnevu smo se vsi dobro počutili in se trudili, da je bilo poučno, zabavno in tudi raziskovalno. Učili smo se, se pogovarjali, delali, ustvarjali in celo »kuhali« - pripravljali zdrav napitek in namaz!

Med zanimivimi stvarmi je bilo tudi poslušanje lastnega srčka! S pravimi slušalkami – takimi, ki jih ima zdravnik ali medicinska sestra. Skušali smo biti tiho in mirni, da je s slušalkami v svojih ušesih vsak lahko zaslišal svoj srček.

Ooopsss – nekaj učencev, ki ima v razredu simpatije, kar radi na glas povedo, je poslušalo tudi srček svoje simpatije, če je to dovolila.

Čeprav je bilo nekaj junakov, ki niso našli pravih besed za opis delovanja svojega srca ali niso vedeli, da so ga slišali, so bili ostali navdušeni.

In kaj smo slišali, kako smo opisali svoj srček?

Preberite izjave:

Andrej, prešerno, navihano in strašansko dobre volje: »...moj srček je delal kot kitara, kot rok muzika« in je z gestami pokazal »rock kitarista«.

Dejanov srček je brnel.

Sara 1: »moj je kot ura, tik - tak«.

Sara 2: »moj pa tak - tik«.

Nekomu drugemu je delal hitro »tik, tik,«

Sara 3, ga ni znala opisati, čeprav ga je slišala.

Elvisu je srček delal kot boben. »Mau, kako!«

Brigitin je delal »toook, toook, toook«.

tik«.



Denis je imel nekaj težavic, ker svojega srčka ni tako slišal, kot je predvideval. Njegov je delal »tub dup, tub dup, tub dup«.



Tina je svoj srček zaznala kot nekaj, kar dela tako, kot bi udarjalo ob steno.



Zaljubljeni Metki, je delal nežno, nežno, nežno in njeni najboljši prijateljici povsem drugače. Ni pa dovolila, da ji simpatija poslušša srček, čeprav je on to želel.

Tilnov je bil »tika taka, taka tika, tika taka«.
Evin, ki obiskuje glasbeno, je delal v ritmu.
Prav tako tudi trem dekletom, ki jih je po naravoslovnem dnevu čakala generalka za nastop s pevskim zborom.



Malce užaljenemu Mateju je srček tako tolkel, da je hotel kar ven skočiti, a se je kmalu pomiril.

»Po stazu« najdlje znanima »zaljubljenca« v razredu, ni bilo nič napak, da sta prisluhnila drug drugemu srčku in ugotovila, da dajeta dva različna srčka različne zvoke.



Kipci so izdelki učencev predmetne stopnje OŠ Mengeš. (Foto: Lojze Kalinšek)

Z novim letom se obrne nov list tvojega življenja. Naj bo popisan s čim več barvami, lepimi besedami, z ljubeznijo, z zdravjem, srečo.
Eva

Koliko drobnih srečic, iskrih zamišli in skritih ljubezni se skriva na tem planetu, a midva veva, da sva eno, eno v srcu, edina na svetu in greva z roko v roki v novo leto.
tvoja

Iskrice za novo leto

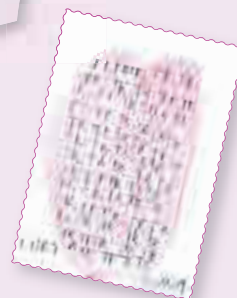
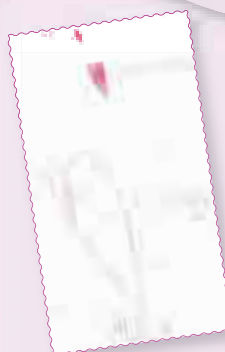
Učenke in učenci OŠ Mengeš

Iskrice za novo leto so pripravile devetošolke OŠ Mengeš. Mentorica Nada Cotman.

Sanjam o romantični ljubezni, a ko se ozrem po vaju, babi in dedi, vem, kaj je ljubezen, da je tista velika ljubezen to, da se dva celo življenje prenašata v spoštovanju in zvestobi in na stara leta do smrti skrbita drug za drugega.
Zelo vaju imam rada in prav z vama želim stopiti v to novo leto.
vajina vnukinja

Prišlo bo novo leto, novih 365 dni, ki ti dajejo nove možnosti, da koga novega spoznaš, se kaj novega naučiš in da si srečen ti in ljudje, s katerimi živiš.
Marta

Prišlo bo novo leto, novi meseci, novi tedni, dnevi, ure, minute, sekunde,
novo leto naj ti da srečo,
novi meseci naj te napolnijo z energijo,
novi tedni naj ti ostanejo v lepem spominu,
dnevi naj tečejo čim bolj počasi,
minute preživi s svojimi najdražjimi,
za sekundo pa se spomni name.
Eva



DOBER NASVET!

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

Miokarditis

Boris Cibic

Vprašanje: Sem 27-letni dejavni športnik. Pred tremi meseci, ko sem bil v Avstriji, sem zbolel za akutnim mioperikarditisom. Sprejet sem bil v bolnišnico, v kateri sem ostal 5 dni. Od zdravljenja sem dobival pantoloc 40 mg, augementin 3 x 1 g, voltaren 3 x 1 g, ki sem jih jemal še 10 dni po odpustu iz bolnišnice. Vrnil sem se v Slovenijo in opravil več kontrolnih ambulantnih pregledov pri kardiologu in kontrolni pregled na infekcijski kliniki. Od povratka jemljam prexanil 2 x 4 mg, concor 25 mg in aldactone 25 mg na dan. Počutim se razmeroma dobro z izjemo občasne rahle bolečine na levi strani prsnega koša in v predelu leve rame ob telesnih obremenitvah ter občasnega močnejšega bitja srca, ki se je pojavljala tudi pred to boleznijo. Na začetku bolezni je bila ejekcijska frakcija (iztiski delež) 55 %, zdaj je 70 %, v EKG-ju so še vidne spremembe značilne za perikarditis, izvid UZ pregleda srca je v normalnih mejah, srčna frekvenca je 60-65 na minuto, krvni tlak 110-115/60-65. Kardiolog mi je pred kratkim dovolil blage obremenitve (pulz do 130 utripov na minuto).

Imam več vprašanj: koliko časa bom moral še omejevati telesne obremenitve, ali bodo neprijetne senzacije v prsnem košu izginile, ali se kakšen kardiolog v Sloveniji posebno posveča vprašanjem mioperikarditisa, ali me lahko povežete s kom, ki je prebolel to bolezen?

George Peter

Najprej nekaj besed o mioperikarditisu. Vzrokov za nastanek mioperikarditisa je res veliko. V večini primerov bolezen nastane zaradi virusnega infekta, ki so ga v vašem primeru potrdili že zdravniki v bolnišnici v Avstriji. Pri virusni infekciji se virusi v

telesu razmnožijo v 24 urah. V srčnih mišičnih celicah dosežejo največjo koncentracijo tretji, četrti dan po infekciji in zatem njihova koncentracija v nekaj dneh močno pade. Poškodbo srčnih mišičnih celic lahko povzročijo virusi neposredno, pogosteje pa jo povzročijo telesu lastne celice (T-limfociti) zaradi imunskega odziva na virusno okužbo, ki so jih virusi poškodovali. Zdravil, ki bi preprečila virusne infekcije ali jih pozdravila, medicina še nima na razpolago. Prav tako še nimamo zdravljenja, ki bi pozdravilo virusno vnetje srčne mišice. Z razpoložljivimi zdravili le podpiramo splošno odpornost bolnika. Zato je naš uspeh v boju proti virusnemu mioperikarditisu večkrat nezadovoljiv. Večkrat se zgodi, da bolezen, zaradi njenega potuhnjenega in dolgega poteka, ugotovimo šele, ko traja že nekaj časa. Včasih težko ugotovimo tudi njen konec. Nekoliko zanesljiv način ugotovitve še prisotne bolezni je histološki pregled vzorca srčne mišice, ki je zahteven postopek in težko izvedljiv. Zato opravljamo lažje preiskave (poslušanje bolnikovih podatkov, pregled bolnika, EKG, itn.). Napisali ste, da so v EKG še vedno prisotne spremembe, ki dopuščajo sum, da bolezen še ni končana. Upam, da ste na dobri poti do popolne ozdravitve. Ne bodite nestrpni. Predno se vrnete k obremenitvam dejavnega športnika se prepričajte, da ste bolezen preboleli. To zagotovilo vam lahko posreduje le zdravnik, bodisi vaš izbrani zdravnik družinske medicine bodisi kardiolog ali infektolog.

Kolikor mi je znano, pri nas ne obstaja društvo, ki bi združevalo bolnike, ki so preboleli akutni mioperikarditis. ♥

Vsem bralcem in prijateljem po srcu želimo veliko
veselja in sreče v letu 2008.

Uredništvo revije *Za srce*
Vodstvo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Kalcij in vitamin D

Maruša Pavčič

Kalcij

Kalcij je eden najpomembnejših mineralov v človeškem telesu. Več kot 99 % ga je v kosteh in zobeh, kjer igra dvojno vlogo. Prvič, je integralni del strukture kosti, ki jim daje trdno oporo, drži telo pokonci in služi kot oprijemališče za mišice, tako da je možno gibanje. Drugič, služi kot zaloga kalcija, ki omogoča hitro dosegljiv vir minerala v telesnih tekočinah, če kalcij v krvi nena doma pade. Kostni neprestano vgrajujejo in izgubljajo minerale v potekajočem se procesu obnavljanja in rasti kosti. Otroci, ki rastejo, pridobivajo več kostne mase, kot jo izgubljajo. Kostni so namreč sestavljene iz kolagene matrice (beljakovinske mreže), v katero se odlagajo kalcijeve soli. Kostni otrdijo, od količine kalcija, ki ga ima človek na razpolago v obdobju tvorbe kosti, pa je odvisno, kako gosta bo kostna masa in kako močna bo kost. Obdobje tvorbe kostne mase poteka približno do dvajsetega leta. Največjo kostno maso imajo ljudje od dvanajstega do tridesetega leta. Gostota kostne mase se v odrasli dobi (predvidevajo, da po štiridesetem letu) začne zmanjševati pri moških in ženskah. Pri moških znaša izguba kostne mase od 0,5 do 1 % na leto, pri ženskah, posebno po menopavzi, pa je obsežnejša in znaša povprečno 2 % na leto. Prihaja do osteoporoze, ki je posledica naravnega zmanjševanja kostne mase, sprememb v hormonskem ravnovesju človeka, pomanjkanja kalcija v prehrani, pomanjkanja vitamina D in zmanjšanja telesne dejavnosti v starejši dobi. Tvorba zob je podobna tvorbi kosti. Vendar obnova mineralov pri zobeh ni tako hitra kot pri kosteh.

En odstotek telesnega kalcija kroži v krvi kot ionizirani kalcij, ki je bistvenega pomena za življenje. Kalcijevi ioni sodelujejo pri uravnavanju krčenja mišičja, pri strjevanju krvi, prenašanju živčnih impulzov, izločanju hormonov in vzpostavitvi nekaterih encimskih reakcij. Kalcij tudi aktivira posebno beljakovino, ki prenaša ukaze iz celične površine v notranjost celice. Mnogi od teh ukazov pomagajo vzdrževati normalni krvni tlak.

Kalcij ima pomembno vlogo tudi pri vzdrževanju zdrave telesne teže. Številne raziskave so pokazale, da čim več kalcija se zaužije, tem manjši je delež maščob v telesu. Kalcij iz mleka in mlečnih izdelkov ima večji učinek na telesno težo kot kalcij iz prehranskih dopolnil. Kaže, da ustrezno uživanje kalcija lahko preprečuje prekomerno nabiranje maščobe tako, da spodbuja delovanje hormonov, ki so potrebni za razgradnjo zalog maščobe.

Stabilno ravnovesje kalcija v krvi je eno izmed najpomembnejših prioritet telesa. Pri tem sodeluje sistem hormonov, ki bodisi dviguje kalcij v krvi, če ga je premalo, bodisi ga znižuje, če ga je preveč, in vitamin D. Kalcij iz kosti je neizmerna zaloga kalcija za kri. Kri si ga izposoja in vrača, kot je potrebno, tako da je tudi ob kroničnem pomanjkanju kalcija v hrani ali kronični slabi izrabi kalcija iz hrane krvni kalcij v normalnih mejah – zmanjšuje pa se kostna masa.

Vitamin D

Poseben pomen pri vzdrževanju stabilnega ravnovesja kalcija in tvorbi kostne mase ima tudi vitamin D. Vitamin D (kalciferol) se

razlikuje od drugih hranil po tem, da ga telo lahko dobi neposredno iz hrane, lahko pa ga s pomočjo sončne svetlobe oziroma ultravijoličnih žarkov sonca samo sintetizira. Vitamin D se v telesu veže na beljakovino, ki ga prenaša do tarčnih organov: črevesja, ledvic in kosti. Naloga vitamina D je vzdrževanje koncentracije kalcija in fosforja v krvi, kar opravlja na tri načine. Veča njuno absorpcijo iz prebavnega trakta, reabsorpcijo iz ledvic in mobilizacijo iz kosti v kri. Vitamin lahko deluje sam v prebavnem traktu ali v kombinaciji s drugimi hormoni v kosteh in ledvicah.

Potrebe in viri kalcija

Kalcij se od ostalih hranil razlikuje v tem, da hormoni vzdržujejo njegovo koncentracijo v krvi ne glede na zaužite količine. Priporočila za kalcij zato temeljijo na količinah, ki so potrebne, da se večina kalcija zadrži v kosteh. S tem, da se zadrži čimveč kalcija, lahko kosti razvijejo svojo največjo kostno maso, ter jo tudi čim dalj vzdržujejo. Priporočene količine kalcija in vitamina D v različnih starostnih obdobjih kaže tabela 1.

Absorpcija kalcija iz črevesja v telo je odvisna od mnogih faktorjev in se prilagaja potrebam posameznih starostnih skupin.

Tabela 1

Priporočene vrednosti za vnos kalcija in vitamina D*

STAROST	MG KALCIJA/DAN	MG VITAMINA D /DAN*
dojenčki		
0 do 4 mesece	220	10
4 do 12 mesecev	400	10
otroci in mladostniki		
1 do 4 leta	600	5
4 do 7 let	700	5
7 do 10 let	900	5
10 do 13 let	1100	5
13 do 19 let	1200	5
odrasli		
19 do 65 let	1000	5
nad 65 let	1000	10
nosečnice	1000	5
doječe matere	1000	5

* vir: DGE, ÖGE, SGE, SVE: Referenčne vrednosti za vnos hranil, Ministrstvo za zdravje, 2004**

Pri tem imata pomembno vlogo kislina želodca, ki topi kalcijeve soli v hrani in vitamin D, s pomočjo katerega se tvori beljakovina, ki veže kalcij, kar je potrebno za prehod kalcija iz črevesa v krvni obtok (absorpcijo). Kadarkoli se potrebe po kalciju povečajo, telo poveča svojo produkcijo beljakovine, ki veže kalcij, da se izboljša absorpcija kalcija iz črevesa. Tako nosečnice absorbirajo 50 % kalcija iz mleka, ki ga pijejo. Podobno dojenčki absorbirajo kar 75 % zaužitega kalcija, in otroci, ki rastejo, od 50 do 60 %. Ko se konča ali upočasni rast kosti, absorpcija pade na raven za odrasle, ki je okrog 25 %. Poleg tega se absorpcija poveča tudi v času premajhnega vnosa kalcija. Absorpcijo povečuje želodčna kislina, vitamin D, laktoza in rastni hormon. Znižujejo pa jo pomanjkanje kisline v želodcu, pomanjkanje vitamina D, uživanje velikih količin fosforja, hrana, ki vsebuje veliko vlaknin, fitati (v

semenih, oreščkih in zrnih) in oksalati (v rabarbari in špinaci).

Najpomembnejši vir kalcija v hrani so mleko in mlečni izdelki, pa tudi majhne ribe, ki se jih je s kostmi, tofu, nekatere vrste zelenjave, oreščkov in mineralne vode (tabela 2).

Poleg same vsebnosti, ki se v posameznih živilih zelo razlikuje, pa je pomembno tudi, koliko kalcija iz živila telo lahko izkoristi. Največ, to je več kot 50 %, se ga izkoristi iz cvetače, vodne kreše, brstičnega ohrovt, rumene kolerabe, ohrovt, kitajskega zelja, brokolija in zelenja pese. Približno 30 % kalcija se izkoristi iz mleka, sojinega mleka obogatene s kalcijem, tofuja s kalcijem, sira, jogurta, ter s kalcijem obogatenih živil in pijač. Le 20 % se ga izkoristi iz mandljev, sezamovega semena ali sladkega krompirja in manj kot 5 % iz špinacije in rabarbare.

Ne glede na veliko vsebnost kalcija v nekaterih živilih in njegovo izkoristljivost pa še vedno velja, da je najboljši vir kalcija uravnotežena mešana prehrana, ki vsebuje tudi mleko in mlečne izdelke. Kalcija običajno primanjkuje, če se ne uživa mleka, pa ni važno zaradi kakšnega vzroka. V tem primeru je potrebno kalcij iz mleka in mlečnih proizvodov nadomestiti s kalcijem obogateno drugo hrano ali pa s prehranskimi dopolnili, ki vsebujejo kalcij. Vendar je pri tem treba biti previden, da se ne preseže zgornja meja, ki je 2500 mg. Prevelike količine kalcija lahko povzročijo bolezni, predvsem zaprtje, hiperkalcemijo v krvi (povečane vrednosti kalcija v krvi), tvorbo ledvičnih kamnov in motnje v delovanju ledvic ter zmanjšano absorpcijo drugih mineralov iz črevesja. Hiperkalcemija se lahko pojavi tudi pri prevelikem uživanju vitamina D.

Potrebe in viri vitamina D

Pri pomanjkanju vitamina D se upočasni tvorba beljakovine, ki se veže s kalcijem v celicah prebavnega trakta. Tako, tudi če je kalcija v hrani dovolj, prehaja skozi prebavni trakt neabsorbiran in na ta način slabi kosti.

Večina odraslih, posebno v sončnem podnebjju, lahko hitro dobi iz hrane toliko vitamina D, kot ga potrebuje (tabela 1). Ljudje, ki so malo zunaj, ki živijo na severu ali v pretežno ob-

Tabela 2

Primeri bogatih virov kalcija v prehrani (mg/porcijo)

ŽIVILLO ALI JEDILO	KOLIČINA V 1 PORCIJI (GR)	MG KALCIJA NA PORCIJO
ementalec, grojer	50	500
jogurt, navadni, z malo maščob	245	448
jogurt, sadni, z malo maščob	245	338
kozje mleko	245	327
posneto mleko	245	314
mleko (3,5% maščobe)	245	246
mozzarella, delno posneta	28	219
sardine s kostmi iz konzerve	50	216
regrat	110	206
kitajsko zelje, kuhano	170	185
ohrovt, narezan, kuhan	130	180
skuta, pusta	226	167
mandlji	70	166
tofu s kalcijevim sulfatom	85	138
sladoled, vanilija	86	135
hobotnica, kuhana	85	90
sezam	9	89
rumena koleraba	170	82
brokoli, kuhani	156	62

lačnih in meglenih pokrajinah z veliko smoga, pa si morajo s hrano pridobiti večje količine. Isto velja za zimske razmere, ko zaradi mraza nismo veliko zunaj. Veliko vitamina D je v polnomastnem mleku, z vitaminom D obogatenem delno posnetem in posnetem mleku, v margarini, maslu, teletini, junjetini, v jajcih, predvsem v rumenjkih, v jetrih, mastnih ribah (npr. v slaniku, lososu in sardinah) in ribjih oljih.

Veganci, ki ne uživajo hrane živalskega porekla, pa tudi ljudje, ki ne uživajo mleka, s hrano zelo težko pokrijejo svoje potrebe po vitaminu D. Zato so prisiljeni potrebne količine vitamina dobiti s prehranskimi dopolnili. Kot pri kalciju, je tudi pri vitaminu D treba paziti, da količine zaužitega vitamina iz dopolnil niso prevelika. Zaužije se ga lahko največ 50 µg/dan. ♥

AMC Slovenija
vam predstavlja nov sistem vakuimiranja



DARILO
pladenj 20 cm x 3,5 cm
pladenj 20 cm x 2 cm

Jejmo bolje.
Živimo bolje.




Vsem bralcem revije
"Za srce" želimo
vesel Božič in
srečno Novo leto.

AMC Slovenija, Bravničarjeva 8, Ljubljana, tel. 01/519 0334, e-pošta: amc.slo@eunet.si

www.amc.info



*Vsem bralcem
in prijateljem
po srcu želimo
veliko veselja in
sreče v letu
2008.*

*Uredništvo revije Za srce
Vodstvo Društva za zdravlje srca
in ožilja Slovenije*

Dr. Andreas Roland Grüntzig

(1939 – 1985), izumitelj koronarne angioplastike in oče interventne kardiologije

Boris Cibic

Per aspera ad astra (latinski pregovor) – Strma je pot do zvezd

Dr. Andreas Roland Grüntzig se je rodil 25. junija 1939 v Dresdnu (Nemčija) na pragu 2. svetovne vojne. Oče, dr. Wilmar Grüntzig, predavatelj na Filozofski fakulteti, je v času vojne služil v letalski enoti. Za njim se je izgubila sled v končnih bojih v obrambi Berlina. Dr. Grüntzig in starejši brat Johannes sta po vojni postala „otroka ceste“. Bil je čas hude povojne ekonomske krize v Nemčiji in družino je mama, po klicu učiteljica, preživljala z majhnimi dohodki iz poučevanja klavirja. Iz bede



Andreas Roland Grüntzig,
(1939 – 1985)

se je družina rešila z emigracijo v Argentino, kjer se ni uspela živeti zaradi tamkajšnjega pomanjkanja kulturnega življenja in se po dveh letih vrnila v domovino. Ker je tedanja vzhodno-nemška socialistična oblast dajala prednost pri vpisu na fakultete otrokom iz delavskih družin, je mladi Andreas takoj po uspešno končani gimnaziji ubral pot proti zahodu. Tam je kmalu dobil redno denarno podporo, kot vsi politični prebežniki iz vzhodne Nemčije, in se vpisal na Medicinsko fakulteto v Heidelbergu. Diplomiral je leta 1964. Takoj po diplomi se je zaposlil v tamkajšnji bolnišnici in se posvetil raziskavam na področju angiologije (žilja). Leta 1969 je dobil mesto asistenta na oddelku za žilne bolezni na Univerzitetni kliniki v Zürichu (Švica) in tam nadaljeval svoje raziskave. Bila je doba, ko se je začel razvijati način zdravljenja aterosklerotično zoženih žil na nogah z uvajanjem katetrov (cevi) v žile in širjenjem žil z napihnjnimi balončki na konicah katetrov.

Kmalu se je dr. Grüntzigu utrnila misel, da bi lahko podoben postopek poskusil izvesti tudi v zoženih srčnih žilah. Zavedal se je drzne misli in kmalu ugotovil, da bodo do uresničitve te zamisli potrebni veliki napori in občutni denarni izdatki.

Uspelo mu je dobiti podporo nadrejenih in z vso predanostjo se je posvetil raziskavi. Stopil je v stik s številnimi raziskovalci na klinikah v Švici in Nemčiji, ki so se posvečali izdelovanju katetrov za širjenje žil na nogah. Na svoji kliniki si je pripravil laboratorij za poskuse na živalih (kunci, psi), na kuhinjski mizi na svojem domu pa kotichek, v katerem je izdeloval zelo tanke katetre s podolgovatim balončkom na konici z namenom, da bi z napihnjnim balončkom izvajal močan pritisk na oblogo v žilni steni in s tem žilo razširil. Delo je bilo zamudno in zahtevno. Skozi več let so mu v prostem času, v večernih urah, ob kozarcu rdečega vina in ementalca, pomagale žena Michaela Seebrun-

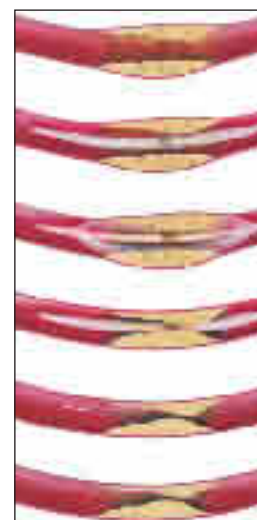
ner, gospod Walter Schlumpf in njegova soproga gospa Maria Schlumpf, sicer asistenka njegovega predstojnika prof. Alfreda Bollingerja. Vsi skupaj so sestavljali veselo, vitalno združbo, ki jo je dr. Grüntzig znal navdušiti, očarati in navdušiti za svojo vizijo. Zelo pomembna pri pripravi posebnega katetra z dvojno svetlino je bila tehnična pomoč inženirja gospoda Helmutha Schmida, ki ga je to sodelovanje tako navdušilo, da se je razšel s svojim delodajalcem.

Po temeljitih večletnih pripravah je končno prišel 16. september 1977, ko je 38-letni dr. Grüntzig pri svojem 38-letnem bolniku, Adolphu Bachmanu, ki je bolehal za napadi angine pektoris zaradi zoženja ene srčne žile, uspešno opravil prvo „koronarno angioplastiko“ (širjenje zožene srčne žile). V teku postopka je bil bolnik buden.

Tistega dne je bila kardiologija bogatejša za nov pomemben znanstveni dosežek, ki je odprl široka vrata diagnostiki in zdravljenju srčnih bolezni.

Uradni medicinski krogi v Švici in Nemčiji niso dovolj domeli pomena Grüntzigovega izuma, čeprav so k njemu začeli prihajati zdravniki od vsehovsod, želeč se naučiti nove metode za zdravljenje srca. Pomen izuma pa je kmalu spoznala Amerika. Dr. Grüntzig je leta 1980 dobil redno delovno mesto v bolnišnici Emory Univerze v Atlanti (ZDA) in postal iskan predavatelj po vsem svetu. Septembra 2007 je poteklo 30 let od njegovega izuma. Zato so v številnih kardioloških ustanovah po svetu priredili priložitnostna strokovna in znanstvena srečanja z obravnavo bolezni srčnih žil, na katerih so vsi predavatelji ponovno ugotavljali nespornost velikega Grüntzigovega izuma.

Dr. Grüntzig je tudi potem, ko je postal slaven, sicer ostal zvest svoji prvotni skrbi za bolnika, a ga je prevzela slava. Postajal je vse bolj bahav, samoljuben, včasih celo agresiven. Ločil se je od žene in se drugič poročil. Kot da bi vedel, da mu je usojeno kratko življenje, je pretiraval v marsičem, tudi v vratolomnih vožnjah z avtomobilom in v drznih letih z lastnim letalom, s katerim se je, skupaj z drugo ženo, Margaret Anne Thornton, smrtno ponesrečil, ko je letalo 27. oktobra 1985 v nerazjasnenih okoliščinah ali morda zaradi nevihte treščilo na tla v bližini Atlante (ZDA). Za njim žaluje hčerka Sonja.



Širjenje zožene srčne žile

V počastitev in priznanje dr. Grüntzigu za njegove prispevke in pionirsko delo na področju kardiologije je bolnišnica Medicinske fakultete Univerze Emory v Atlanti (ZDA) ustanovila kardiovaskularni center „Andreas Grüntzig“ in mednarodno društvo „Andreas Grüntzig“

Program vadbe za moč za starostnike

Vojko Strojnik

Vadbene program je namenjen povečanju moči mišic, ki omogočajo pokončno držo. Cilj je povečanje mišične aktivacije in lokalne vzdržljivosti, kasneje pa vplivati tudi na strukturne spremembe v mišici v smislu mišične hipertrofije. Vadba se vedno začne z ogrevanjem. Glavni del vadbene enote predstavlja vadba za moč, ki se zaključi z raztezanjem, ki hkrati služi tudi za umirjanje.

Ogrevanje

Cilj ogrevanja je dvigniti temperaturo telesa tako, da v 5-7 minutah pride na mejo znojenja. Običajno je to počasna hoja na mestu, ki ji je dodano počasno soročno in simetrično gibanje z rokami, da bi preprečili obračanje trupa. Gibanje rok vključuje odmike rok, gibanja v smeri naprej in nazaj ter kroženja v obe smeri. Tisti, ki so to sposobni, lahko dvignejo roke tudi nad raven ramen. Vsako gibanje je vedno postopno, da lahko vadeči sproti spremlja svoje občutke in, če ni težav, poveča zahtevnost vadbe. Med ogrevanjem lahko vadeči naredijo več nekaj sekundnih odmorov.

Glavni del vadbe

Osnova vadbe je premagovanje sile teže lastnega telesa. Vadba se izvaja na tleh ali na dvignjeni čvrsti podlagi, ki olajša spuščanje na tla in vstajanje. Glavna pripomočka za vadbo sta blazina za ležanje in penasta kocka za podložitev nog. Vadba vključuje naslednje vaje:

1. Opora prsi – stopala.
2. Dvig bokov leže hrbtno.
3. Bočna opora levo in desno.
4. Upogibanje trupa.
5. Obračanje trupa levo in desno.
6. Počep.



Opora prsi – stopala

Izvaja se leže na trebuhu. Dlane so stisnjene v pest in podpirajo zgornji del prsnice (zgornji del prsnega koša). Pred dvigom trupa je potrebno vdihniti, napeti trebušne mišice in iztegnili noge, nato pa počasi dvigniti boke, ravno toliko, da niso na tleh in ohranjati položaj. Na koncu ohranjanja položaja naj pride do znatnega utrujanja. Vaja je namenjena povečanju moči mišic upogibalk trupa in kolka.

Dvig bokov leže hrbtno



Izvaja se sonožno, če pa je kdo dovolj močan, pa tudi enonožno. Penasto kocko se podloži pod peto, kolena so upognjena za približno 45 stopinj. Najprej je potrebno vdihniti in napeti trebušne mišice, nato počasi dvigniti boke, in zadržati položaj. Po koncu ohranjanja položaja se vadeči počasi spustijo na tla. Med ohranjanjem drže vadeči ne zadržujejo zraka. Vaja je namenjena povečanju moči mišic upogibalk kolena, iztegovalk kolka in iztegovalk hrbta.

Bočna opora



Gležnji so položeni na penasto kocko. Najprej je potrebno vdihniti in napeti trebušne mišice, nato pa počasi dvignili boke, da se ne dotikajo tal in ohranjati položaj. Vaja je namenjena povečanju moči mišic odmikalk trupa in nog oziroma mišicam, ki stabilizirajo medenico s strani.

Upogibanje trupa



Z upogibanjem trupa poskušamo čim močneje pritisniti z rokami na stegna. Najprej je potrebno vdihniti in napeti trebušne mišice, nato pa postopno (v 2 sekundah) razviti največjo silo in jo zadržati 2-4 sekunde. Sledi postopno sproščanje mišic in priprava na naslednjo ponovitev. Vaja je namenjena povečanju moči upogibalk trupa.

Obračanje trupa



Izvede se z diagonalnim potiskom roke v koleno. Najprej je potrebno vdihniti in napeti trebušne mišice in postopno (v 2 sekundah) doseči največjo silo ter jo zadržati 2-4 sekunde, čemur sledi postopno sproščanje mišic in priprava na naslednjo ponovitev. Vaja je namenjena povečanju moči obračalk trupa.

Počepi

Začno se iz sedenja na stolu. Pred vadečim je drugi stol za pomoč pri ravnotežju. Pri vstajanju se noge ne iztegnejo do konca, pri spuščanju pa ne pride do sedanja na stol, dokler serija počepov ni končana. Kot vedno, je potrebno tudi tukaj najprej vdihniti in napeti trebušne mišice ter nato vstati. Gibanje je počasno in tekoče, brez sunkov.

Potek vadbe

Število ponovitev vaj oziroma trajanje ohranjanje drž se postopno povečuje. Posamezno vajo se izvede v 1 do 3 serijah. V posamezni seriji se izvede do 10 ponovitev. Če gre za ohranjanje drž, potem lahko ta traja na začetku nekaj sekund pa vse do

30 sekund. Prvih nekaj tednov naj bo vadba lahka, nato pa naj zadnje ponovitve v seriji oziroma konci trajanja drž postajajo vse težji. Vsak 3. ali 4. teden naj bo obremenitev manjša (manj serij, manj ponovitev, krajše trajanje). Bistveno je, da so zadnje ponovitve v seriji manj zahtevne.

Raztezanje mišic



Vsaka vadba za moč mora vključevati tudi raztezanje mišic. Praviloma se raztegnejo tiste mišice, ki so bile med vadbo najbolj obremenjene. Priporočamo predklon sede sonožno za raztezanje



mišic hrbta in zadnjega dela stegna ter izkorak za raztezanje upogibalk kolka. Mišice se postopno raztegne, da se poveča napetost, vendar ne sme boleti. Nato sledi zavestno sproščanje mišice. Ko napetost v mišici pade, se poveča amplitudo giba, da napetost zopet naraste in se ponovi sproščanje. Izvede se tri ponovitve s po tremi sproščanji.



Vsem bralcem in prijateljem po srcu želimo veliko
veselja in sreče v letu 2008.

Uredništvo revije *Za srce*
Vodstvo Društva za zdravlje srca in ožilja Slovenije

Golovec in njegove poti

Stanislav Pinter

Nekoč goličava, danes z gozdom porasel hrib Golovec predstavlja pomemben del „zelenih pljuč“ slovenske prestolnice. Sprehod po poteh, ki se vijejo po njegovem temenu in pobočjih, ponuja v vsakem letnem času doživetja, zaradi katerih se obiskovalci radi vračajo v zavetje njegovih gozdov.

Golov(e)c

Na topografskih kartah Ljubljane iz sredine 19. st. je prvič napisano slovensko ime Golovec, ki se v današnji obliki (Golovec) pojavi na zemljevidih šele leta 1934. Golovec z najvišjim vrhom Mazovik (450m) tvori skupaj z osamelcema Šišenskim hribom in Grajskim gričem naravno pregrado imenovano „ljubljska vrata“, ki so skozi zgodovino predstavljala mejo med ljubljansko kotlino in Barjem. Matično kamnino Golovca predstavljajo kremenov peščenjak, črni in glinasti skrilavec ter lapor; apnenca je le za vzorec. Tla so močno zakisana, zato je med drevesi precej iglavcev, med katerimi je zelo pogost rdeči bor.

Prek Golovca naj bi že v železni dobi vodila glavna prometnica do Molnika, kjer je bilo pomembno naselje prednamcev. Že v 2. st. n. št. so Rimljani speljali z Golovca vodovod v takratno Emono. Leta 1772 je matematik in fizik Gabrijel Gruber začel graditi regulacijski kanal med Golovcem in Grajskim gričem, po katerem naj bi odtekala odvečna voda iz struge Ljubljanice, ki je pogosto poplavljala mesto. V času Napoleonove uvedbe Ilirskih



Astronomski geofizikalni observatorij
Golovec

provinc (1809) so bili na Golovcu urejeni topovski okopi, ki so v tistem času predstavljali zaščito mesta proti jugovzhodu. Med drugo svetovno vojno je prek Golovca potekala utrjena ograja z bodečo žico, ki je ves čas vojne obkrožala

Ljubljano. Leta 1958 pa so na vršnem delu Golovca zgradili Astronomski geofizikalni observatorij, v katerem so nameščene naprave za beleženje potresnih sunkov in za opazovanje zvezd ter nebesnih pojavov.

Poti po Golovcu

Rekreativne poti po Golovcu so bile zelo dobro obiskane že v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, ko so z njegove južne strani uredili razgibano Trimsko stezo Rudnik. Zlasti v maju je bilo v preteklih desetletjih veliko tekačev, ki so pretekli pot med Urhom, Orlami in središčem mesta na tradicionalnem „Teku trojk“. Z ureditvijo Poti, ki obkroža Ljubljano, pa se tudi prek Golovca vsak dan odpravi veliko sprehajalcev, tekačev in kolesarjev.

Posebno pozornost si zasluži „**Gozdna učna pot na Golovcu**“, ki so jo pripravili učenci in učitelji OŠ Poljane iz Ljubljane ob strokovni pomoči Zavoda za gozdove R Slovenije. Na krožni poti

v dolžini dobrega kilometra je poleg pregledne table postavljenih
Za srce • december 2007



Nazorna predstavitev
Gozdne učne poti

še deset stojišč, ki na poučen in nevsiljiv način seznanjajo obiskovalce z glavnimi značilnostmi gozda in njegovih prebivalcev. Za vse, ki bi se želeli še podrobneje seznaniti s posebnostmi gozdnatega Golovca, so pripravili na svetovnem spletu posebno stran s teoretičnimi opisi in številnimi fotografijami. Niso pozabili niti na poglavje o bontonu, ki naj bi veljal med obiskovalci gozda. Morda so

prav zato ostale oznake Učne poti še vedno na svojih mestih in nepoškodovane.

V Društvu za srce smo najbolj ponosni na **Srčno pot Becel po Golovcu**, ki smo jo 26. maja 2007 uradno odprli in s tem ponudili ljubiteljem narave še dodatno možnost zdravega preživljanja prostega časa. Po petih mesecih z zadovoljstvom ugotavljamo, da so stezice Srčne poti dobro uhojene, kar priča o njeni priljubljenosti. Povezala je dva predela Ljubljane, Rakovnik in Štepanjsko naselje ter prebivalce četrtnih skupnosti Golovec in Rudnik.

Organizirani pohodi po Srčni poti, ki se vsak prvi torek v mesecu



Oznake Srčne poti pripeljejo do kozolčkov z opisnimi tablami



Pogled z Golovca proti jugu prek Ljubljanskega barja s Krimom v ozadju

začnejo ob nogometnem igrišču ŠD Krim na Rakovniku, so postali že pravi družabni dogodki. Na njih ne zmanjka smeha in izmenjav pohodniških izkušenj. Posebno težo jim daje prisotnost učiteljev in študentov s Fakultete za šport v Ljubljani, ki poskrbijo za strokovni del pohoda z informacijami o varnem načinu hoje, uporabi gimnastičnih vaj, pohodniških palic. Veliko zanimanje med pohodniki velja tudi za meritve krvnega tlaka, ki jih na dan pohodov izvajajo sodelavke Društva za srce na dvorišču Observatorija na Golovcu.

Vedno več pohodnikov opravi celotno Srčno pot v obe smeri, za kar porabijo slabe tri ure. Pot je primerna za vse generacije in niso redki prizori, ko na njej dedki in babice s svojo modrostjo tešijo otroško radovednost. Z Golovca zaradi obširnih gozdov ni pretiranega razgleda. Izjemo predstavljata travnati vzpetini nad Rakovnikom – s pogledom preko Barja proti Krimu ter Blažev grič nad Štepanjskim naseljem. Zato pa smo na poteh – čeprav tik nad mestom, deležni miru in občasno tudi srečanj z gozdnimi živalmi.

Izhodišča poti

Na Golovec vodi več poti: s severne strani je najbolje začeti v Štepanjskem naselju ali Hrušici. Nekateri se s smeri Kodeljevega napotijo strmo v hrib kar s Hradetckega ceste. Priljubljena je tudi pot s Poljan, od koder se preko mostu čez Grubarjev prekop pot vzpne do Observatorija. Na južni strani hriba sta najprimernejši izhodišči Rakovnik in Rudnik.

Čeprav na izhodiščih ponavadi ni težav s parkirnimi prostori, priporočamo uporabo avtobusov Ljubljanskega mestnega potniškega prometa. Na južni strani imajo postajališča avtobusi št. 3, na severni strani pa št. 5, 9 in 13.

Vredno si je ogledati še:

Rakovnik

Že Valvasor omenja gradič z imenom Rakovnik. Ta je stal pod južnimi pobočji Golovca. Ime je dobil po rakih, ki so v tistem času živeli v bližnjem potoku. Leta 1641 ga je prezidal Ljubljčan dr.

Janez Putchar. Grad je bil namenjen lovu, v njegovi okolici so bili številni ribniki. Kasneje je bil v rokah različnih lastnikov, dokler ga niso v začetku 20. stoletja vključili v novo nastajajoči Salezijanski zavod. Leta 1908 so v neposredni bližini blagoslovili cerkev Marije Pomočnice, ki so jo pod vodstvom torinskega arhitekta Cerradinija dogradili leta 1924. S svojim psevdoromanskim stavbnim slogom in bogato notranjščino privablja številne obiskovalce od blizu in daleč. Kot romarsko svetišče, ki ga upravljajo salezijanci pa je zaradi usmerjenosti k mladim, priljubljeno zbirališče ob različnih romarskih shodih.



Igra jesenskih barv in sožitje generacij

Grad Kodeljevo

Graščina Kodeljevo je bila zgrajena v drugi polovici 17. stoletja. Leta 1700 je prešla v last plemiča Petra Antona Codellija. Ta je dal renesančno zasnovani graščini prizidati baročno kapelo, ki jo krasijo freske Frana Jelovška iz leta 1734. Urejen park dopolnjuje številne športne površine ter bazen in predstavljajo eno od ljubljanskih športno rekreativnih središč.

Štepanja vas

Štepanja vas se kot samostojno naselje izven mesta Ljubljane omenja že v 16. stoletju. Največjo znamenitost predstavlja baročna cerkev sv. Štefana, ki je zgrajena v obliki t. i. opatovega križa. Poslikal jo je Franc Jelovšek, ki naj bi zasnoval tudi vse tri oltarje. Ob cerkvi stoji kapela Božjega groba iz leta 1753. Predstavljala je zadnjo postajo „Križevega pota“ - pobožnosti, ki so jo v tistem času opravljali in se je začela na Ambroževem trgu v Ljubljani. Je edini ohranjeni ostanek kapel tega križevega pota, ki ga je leta 1821, ob znanem Ljubljanskem kongresu obiskala celotna družina avstrijskega cesarja Ferdinanda I. ♥

Foto: Gašper Pinter

Literatura:

Branko Korošec: Ljubljana skozi stoletja. Založba Mladinska knjiga, Ljubljana, 1991. Zemljevid: Ljubljana in okolica, 1 : 50. 000, PZS Več o Gozdnih učnih potih Golovec lahko najdete na <http://www2.arnes.si/~poljanelj/projekti>

**Vsem ljubiteljem narave
varen in zdrav korak v leto 2008!**

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Delo medicinske ekipe Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ob svetovnem dnevu srca 2007

Društvo za zdravje srca in ožilja je ob svetovnem dnevu srca izvajalo zdravstveno preventivne meritve dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja. Delo strokovne ekipe so bile meritve krvnega tlaka, holesterola, sladkorja v krvi ter zdravstveno vzgojno svetovanje. Meritve so potekale 29. 9. v Mestni hiši in na Prešernovem trgu, ter 30. 9. na Rožniku in na Šmarni Gori. Obiskovalcem so bile na voljo tudi zgibanke in brošure z zdravstveno preventivno vsebino ter revije Za srce.

V Mestni hiši smo krvni tlak izmerili 84 obiskovalcem. Povišane vrednosti krvnega tlaka (od 140/90 mmHg in več) smo ugotovili pri 57,1 %. Izvajali smo tudi krvne meritve, od teh smo opravili 84 meritev holesterola in 84 meritev krvnega sladkorja. 50,0 % je imelo povišane vrednosti holesterola in 8,3 % povišane vrednosti sladkorja v krvi.

Na Prešernovem trgu v kardiobilu smo krvni tlak izmerili 110 obiskovalcem. Povišane vrednosti krvnega tlaka (od 140/90 mmHg in več) smo ugotovili pri 68,1 %.

Izvajali smo tudi krvne meritve, od teh smo opravili 129 meritev holesterola in 129 meritev krvnega sladkorja. 66,6 % je imelo povišane vrednosti holesterola in 19,3 % povišane vrednosti sladkorja v krvi.

Na Rožniku smo skupno opravili 91 meritev krvnega tlaka, 61 meritev holesterola, 39 meritev trigliceridov in 55 meritev krvnega sladkorja. Od tega je 47 % preiskovancev imelo povišan krvni tlak, 59,1 % povišan holesterol, 56,4 % povišane vrednosti trigliceridov in pri 9,1 % ljudi smo odkrili povišan

krvni sladkor.

Na Šmarni Gori pa smo skupno opravili 329 meritev krvnega tlaka, 204 meritve holesterola, 140 meritev trigliceridov in 156 meritev krvnega sladkorja. Od tega je 31,0 % preiskovancev imelo povišan krvni tlak, 51,9 % povišan holesterol, 53,5 % povišane vrednosti trigliceridov in pri 16,6 % ljudi smo odkrili povišan krvni sladkor. Na Šmarni Gori je potekal tudi prikaz tečaja oživiljanja, ki ga je vodil Andrej Doma, dr. med.

Ljudem smo svetovali v zvezi s povišanim krvnim tlakom, zlasti glede redne kontrole in nekatere kar v najkrajšem času poslali na posvet k izbranemu zdravniku. Optimalna vrednost krvnega tlaka je manj kot 120 /80 mmHg, ne glede na starost.

Ob zvišani vrednosti holesterola in/ali sladkorja v krvi smo ljudem priporočili, kako s primernim načinom prehrane in vsakodnevno dejavnostjo lahko sami vplivajo na vrednost maščob in sladkorja v krvi. Ob ugotovljenih zelo povišanih vrednostih smo jim svetovali obisk pri izbranem zdravniku.

Akcijo ob svetovnem dnevu srca ocenjujemo za zelo uspešne, saj so ljudje pokazali veliko zanimanje za meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi ter prisluhnili našim nasvetom. Ne glede na to, da je bilo potrebno na krvne meritve malo počakati, je bilo vzdušje med ljudmi zelo prijetno, pozitivno. Prav tako pa je k vsemu temu pozitivnemu vzdušju pripomoglo tudi lepo, sončno vreme, in ob koncu upamo in držimo pesti, da bo tako tudi prihodnje leto.

Urška Bizjak

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Izlet v Arboretum Volčji Potok

V soboto, 22. septembra 2007, smo se udeležili izleta v Arboretum Volčji Potok. Z avtobusom, ki je »startal« na avtobusni postaji v Luciji in tu pobral piranske in portoroške udeležence izleta, kasneje se je še ustavil v Izoli in Kopru, kjer smo se dokončno zbrali vsi udeleženci izleta.

Lepo sončno jutro nam je naznanjalo, da nas čaka topel in prijeten dan, kar se je tudi uresničilo.

V Arboretumu so nas lepo sprejeli in nam posvetili veliko pozitivne energije, da bi nam na ta način bolj nazorno prikazali čudovit ambient. Pričeli so s predstavitvijo jesenske zasaditve različnih cvetlic in drugih zelenih rastlin imenovanih tudi »jesenske lepoticke«. Predstavljena nam je bila praktična zasaditev trajnic in drugih cvetlic v lonce, s katerimi si lahko okrasimo okolico svojih hiš, ali stanovanj. Odgovorili, oziroma pojasnili



so tudi na vsa naša vprašanja v zvezi s tem.

Nadaljevali smo z ogledom Arboretuma, ki meri 84 ha in so zanj značilne številne vrste eksotičnih in drugih dreves, med njimi so zlasti ponosni na metä sekvojo, ki je eno izmed najvišjih dreves v tem okolju.

Samo z besedami je težko opisati lepoto Arboretuma. Kamor

seže oko so lepe urejene gredice, zelenice, predstavitve z okrasnimi lonci, ki v kombinaciji z bučami oblikujejo različne figure. Ogledali smo si tri jezera, eno je večje, dve sta manjši. V večjem jezeru so čofotale race v družbi s črnim labodom, ki se je obnašal precej absolutistično. V tem jezeru so tudi želve, ki se glede na svoje počutje tudi kdaj prikažejo na obrežju jezera, vendar videnje tega nam ni bilo dano.

Nadaljevali smo z ogledom francoske zasaditve parka, ki obsega manjši del, in angleško ureditev za katero je značilno, da se trava samo kosi, medtem ko drevesa in drugo zelenje rastejo spontano. Ob sprehajalnih poteh smo videli čudovite nasade rododendruma, nekateri se bili videti kot drevesa in so bili že vsi v popkih. Ti se razcvetijo v maju in takrat je to čudovito. To bi bilo treba še videti.

Veliko je zasaditev vrtnic, vendar jih je v času, ko smo si jih mi ogledovali, veliko že odcvetelo.

Ker smo imeli dovolj časa še za individualno ogledovanje Arboretuma smo se povzpeli na vzpetino, oziroma hrib, poraščen z gozdom. Z vrha se je lepo videla okolica - Radomlje in drugi kraji. Zadržali smo se še na kavici v tem lepem okolju in se martinčkali na toplen soncu.

Ob tej priliki naj se zahvalim za vodstvo po Arboretumu lokalni vodički in strokovnjakinji, ki nam je prikazala zasaditev jezenskih »leptic«. Obe sta nam omogočili, da smo imeli več od našega obiska.

Počasi se je bilo treba posloviti in odpraviti prodi domu.

Spotoma smo se ustavili v Močilniku v bližini Vrhnike, kjer smo si ogledali izvir Ljubljance. Zelo zanimivo, sredi gozda v globeli izvira voda, ki odteka v dolino. Po gozdu vodi lepa sprehajalna pot, kjer v tišini gozda človek lahko prisluhne naravi in sebi.

Tu je gostišče Močilnik, kjer nas je čakala večerja, po naši že vnaprej sporočeni izbiri. Večerja se je zelo prilegla, saj so se nam ob pozni popoldanski uri želodčki že močno oglašali. Za naše boljše počutje in za našo dušo je poskrbela glasba v živo, ob kateri so se nekateri veselo zavrteli.

Počasi je naš izlet šel h kraju in treba se je bilo odpeljati domov. Bilo nam je lepo in za to dobro počutje naj se še posebej zahvalim naši Loredani Mejak, nosilki glavnine del pri organizaciji izleta, in našemu šoferju gospodu Muratoviću, ki nas je varno pripeljal tja in nazaj. Iskrena hvala obema in še drugim, ki so karkoli prispevali k uspelemu izletu. ♥

Kristina Starič

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

SRČKI v Škratovi deželi

Za oktobrski pohod smo si člani podružnice za Koroško izbrali ogled letošnjega primerka, sedaj že večletnega oktobrskega dogajanja na Gmajni pri Slovenj Gradcu. Tam so pred leti, po zamisli in na pobudo vzgojiteljic Florjane Kragelj in Teje Palir, skupaj z Vzgojno varstvenim zavodom Slovenj Gradec, družino Kragelnik, Kulturno-prosvetnim društvom »Ksaver Meško«-Sele ter krajski Gmajne, začeli pripravljati zanimivo prireditev: »Dežela škratov na Gmajni pri Slovenj Gradcu«, kjer se zberejo skrivnostna bitja iz pripovedk naših babic in dedkov. V ta namen so iz naravnih materialov zgradili škratovo vas in v gozdu pripravili bivališča za skrivnostna bitja, kot so: žitni škrti, ki so revnim kmetom odnašali žito in ga prinašali bogatim; gozdni škrti, ki so radi ponagajali drvarjem pri gozdih opravih, skrivali orodja in oblačila, tiskarski škrtje, ki so tako, kakor se še danes rado dogaja, ponarejali pri pisanju in tiskanju, rudarski škrt ali Perkmandelc, ki živi v rudniških rovih in se je in se še danes »srečuje« z rudarji, hišni škrtki, ki so običajno krivi za malopridnosti v stanovanjih in še bi lahko naštevati. Tu lahko najdemo še čarovnico kot nepremagljivo strašilo, Divjo jago in povodnega moža, ki je in še

»vedno« prenaša vodo z Uršlje gore na ribniško Pohorje in druga bitja iz pripovedk naše daljne preteklosti.

Vsako leto osnovni koncept še dopolnjujejo, tako da nastaja pravi etnografski muzej. Na dan osnovne prireditve povabijo otroke iz vrt-

cev koroške regije in tudi iz širše domovine ter zamejstva, da s svojimi starši gradijo hišice za škratovo domovanje. Na razpolago so jim naravni materiali: veje, koruzna slama, lubje in še kaj. Tako tudi na ta način želijo pri otrocih in odraslih zbuditi okoljevarstveno pripadnost za ohranjanje naše naravne dediščine. S projektom želijo poleg prijetnega druženja spodbujati otroke k igri in spoznavanju naravnih materialov. Ti jim nudijo neštete možnosti za izražanje in sproščanje domišljije, ustvarjalnosti in ponovne povezanosti z naravo, ki je v igri in življenju otrok današnjega časa premalo upoštevana in ponujena.

Letošnja prireditev se je odvijala v soboto 29. in nedeljo 30. septembra 2007. Tako so otroci, starši, vzgojiteljice, družine in razne skupine, združili moči v izgradnji škratovih hišic iz naravnih materialov. Obiskovalci so si ogledali tudi družabni program, kjer so sodelovale kulturne skupine iz Gmajne in Sel,



Dobrodošlica SRČKOM



Dežela škratov

ter na stojnicah poskušali škratove dobrote.

Postavitev v deželi škratov je bila na ogled še ves oktober. Tako so obiskovalca na kraju, kjer se preteklost združuje s sedanjostjo, pričakala bitja, iztrgana iz objema pozabe, ponuja pa se prosta pot domišljiji. Vsi, ki se srečajo s pravljničnimi bitji, se lahko napasejo z domišljijo, na škratkovi tržnici pa poskusijo same naravne škratkove dobrote: rženi škratov kruh, jabolčni sladek mošt, kostanje, ocvirke in drugo.

Prav to smo izkoristili SRČKI iz Koroške. 13. oktobra 2007 smo se zbrali v Slovenj Gradcu, se razporedili po avtomobilih in odpeljali na Rahtel do gostilne Tina. Tam smo se podali na pohodno pot, ki je bila odprta pred dobrimi tremi leti, kot sprehajalna pot za obiskovalce Dežele škratov na Zgornjem vrhu. Ker smo bili najavljeni, nas je pravljnična dežela pričakala v pravem sijaju. Tam smo obudili spomin na škrate iz ljudskih pripovedovanj in domišljije



Čarovnica Zofka

in ponovno spoznavali otroški svet naših dedkov in babic, v katerem so živela pravljnična bitja v pripovedovanju starejših ljudi ob različnih kmečkih opravilih: spravljanju sena, žetvi, kožuhanju, steljeraji ter v dolgih zimskih večerih ob luščenju buč, fižola, tolčenju orehov, krtačenju in preji volne in drugih domačih ročnih opravilih. Pričakala in pogostila nas je tudi čarovnica Zofka, ki je sicer na slovenskem zelo dobro poznana in obravnavana.

Polni pozitivnih vtisov in občudovanja nad domiselnostjo, iznajdljivostjo, zagnanostjo in ljubiteljstva, ter veselja do ustvarjanja prirediteljev, smo se po dveh urah ogledov in poskušanja škratovih dobrot vrnili na izhodiščni položaj. Po dogovoru o novih načrtih, dejavnostih in srečanjih smo se polni vtisov in vedrega razpoloženja razšli.

Stanko Kovačič



Babica pripoveduje

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Srečanje s slepimi in slabovidnimi

Okroglo pri Naklem – Člani gorenjske podružnice Društva za srce smo se v oktobru odzvali vabilu Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije in popestrili njihov tradicionalni jesenski tečaj ročnih del.

Jesenski tečaj ročnih del pripravlja Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije že kar pet desetletij. Letos se ga je udeležilo več kot trideset udeleženk in udeležencev iz vse Slovenije. Med njimi je bila tudi gospa Marinka Koželj iz Cerkelj na Gorenjskem, ki se tečajev kot ena izmed udeleženk, v zadnjih desetih letih pa kot mentorica, udeležuje že od vsega začetka. Prav na teh tečajih si je pridobila veliko znanja in spretnosti pletenja, kvačkanja, vozlanja, letos pa se je izpopolnjevala v novih tehnikah klekljanja.

Koordinatorica Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije



Delavnica ročnih del na Okroglem



Zelo zahteven vzorec

gospa Urša Čimžar se trudi, da za vsakokratno srečanje pripravijo zanimive delavnice in predavanja. Tema oktobrskega predavanja na Okroglem je bilo srce; njegovo delovanje, najpogostejše bolezni srčno-žilnega sistema in seveda skrb za zdravo srce. Da predavanje ne bi ostalo le pri besedah in teoriji, so udeleženke svoje znanje in predstavo o srcu kot pomembnem organu človeškega telesa dopolnile s tipanjem plastičnega šolskega modela srca in poslušanjem bitja zdravega in bolnega srca (šum pri okvari zaklopk). Številni komentarji, pripovedi in vprašanja udeleženk so zagotovilo, da je izbrana tema padla na plodna tla. Svoje znanje pa bodo udeleženke lahko še poglobile in utrdile z zloženkami in revijo Za srce.

V gorenjski podružnici Društva za srce smo se sodelovanja z Zvezo društev slepih in slabovidnih Slovenije razveselili. To je bilo prijetno druženje in pozitivna izkušnja.

Iztok Konc

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Ohranimo zdravo srce in ožilje – mladost je pravi čas!

V novembru leta 2007 smo v okviru preventivnih dejavnosti mariborskega društva priredili srečanje z mladimi na temo preventive bolezni srca in ožilja. Predavanje in pogovor sta potekala v Dijaškem domu Maribor na Gosposvetski cesti v Mariboru. Sledili bodo še ostali mariborski dijaški domovi, želimo pa si tudi sodelovanje s srednjimi šolami, saj želimo vsem mladim približati in predstaviti bolezni srca in ožilja, ubijalca številka ena med nami, predvsem pa mlade opozoriti na pomembnost dejavnikov tveganja za srčnožilne bolezni in njihovo odpravljanje. Zakaj mladina, najstniki? Najpomembnejše prijemališče preventive na vseh področjih so ravno mladi ljudje, »nepopisane knjige«, ki šele stopajo v življenje, posuto s številnimi dejavniki tveganja, pastmi in nevarnostmi za razvoj nezdravih življenjskih navad. Zakaj bi se mučili z prenehanjem kajenja, če jim ni potrebno niti pričeti kaditi? Ali z izgubo odvečnih kilogramov, če je lažje le ohranjati ustrezno težo? Kaj bom jutri jedel? Hamburger, ocvrt krompirček, bom juho dodatno solil? Ali se bom poskušal izogniti štirim belim smrtim (sol, sladkor, mast in moka)? Ali bom vozil avto v prvi prestavi 80 km/h in uničeval motor, kar je podobno, kot živeti s povišanim krvnim tlakom? Veseli me in prepričan sem, da so po srečanju odgovori na takšna in podobna vprašanja bili jasni in na dlani. Zamislili so se tudi nad podatkom, da je samo tekom našega srečanja, ki je trajalo 90 minut, umrlo po svetu 180 ljudi za rakom na pljučih in da vsaka pokajena cigareta skrajša življenje za 7,5 minute. Srhljivo. Srednješolci so dovolj stari, da razumejo nevarnosti in dovolj mladi, da se jim pravočasno izognejo. Hkrati so dovzetnejši za nasvete in spremembe. Pogovor je potekal v dijaškem domu, tam, kjer so dijaki doma in ne v šoli, kar bi lahko dalo vtis še ene izmed šolskih obveznosti, nadlog ali prisile. Udeležba je bila prostovoljna, kot je tudi izbira življenjskih navad ali razvad, in presenetljivo visoka. Veseli me, da lahko preventivno predavanje premami toliko dijakov ob več-

erni uri, ki je sicer primernejša za druge oblike druženja. Torej jim le ni vseeno glede zdravja in želijo ohraniti zdravo srce. Cilj srečanja je bil tudi spoznati glavne bolezni srca in ožilja, kaj jih povzroča, kako potekajo in tudi kako jih zdravimo. Razpravljali smo o tem, zakaj se zdrav človek zgrudi in umre? Zato, ker je navidezno zdrav. Zdrav človek nima razloga za nenadno smrt. Bil je hudo bolan, le da tega ni vedel. Vrednosti krvnega tlaka, sladkorja in maščob ne vemo, dokler jih ne izmerimo. Ko same opozorijo nase z boleznijo ali le z nekim simptomom, je vsaj 10 let prepozno. Z navdušenjem so si ogledovali koronarni kateter z balončkom in opornico, s katerim lahko skozi žilo v nogi ponovno odpremo zamašeno koronarno arterijo in s tem preprečimo ali zmanjšamo obsežnost infarkta. Osupli so bili nad posnetki



Dr. Marko Bombek v dijaškem domu Maribor

operacije koronarnih obvodov v UKC Maribor, predvsem nad razparano nogo in odprtim prsnim košem. V trenutku so na platnu spoznali dobro zamaskiranega ostrostrelca, ki najbolje predstavlja srčnožilne bolezni, ko prepogosto in brez opozorila zahrbtno preseneti »zdravega« človeka. Odločeni so, da mu tega ne bodo dovolili. ♥

Marko Bombek
Foto: Marko Vanovšek

*Vsem bralcem in prijateljem po srcu želimo veliko
veselja in sreče v letu 2008.*

*Uredništvo revije Za srce
Vodstvo Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije*

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA



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

- **9. januar ob 17. uri:** dr. Miran Kondrič: Namizni tenis (ping pong) kot sredstvo rekreacije starejših
- **6. februar ob 17. uri:** asist. mag. Aleš Praznikar, dr. med.: Nevropatska bolečina

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije bomo po novem skupaj s ŠD GIB organizirali vodeno vadbo. Vadba poteka ob ponedeljkih od 14. 30 do 16. 00 ure in ob torških in četrtkih od 9. 45 do 10. 45 ure. Vadbo izvaja Barbara Sluga, prof. švz.

Vadeči plačajo mesečno vadbino 25 EUR (za 2 x tedensko vadbo) oz. 15 EUR (za 1 x tedensko vadbo). Člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ne plačajo vpisnine.

Informacije in prijave: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana, telefon: 01/514-13-30.

Srčna pot Becel po Golovcu

Vsak prvi torek v mesecu prirejamo voden pohod po Srčni poti Becel po Golovcu. V decembru, januarju in februarju se bo pohod začel ob 14. uri. Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti. Pred zvezdarno si je možno izmeriti krvni tlak. Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234-75-55.

Darujmo del dohodnine za humanitarne cilje društva

Namenite prispevek iz dohodnine humanitarni nevladni organizaciji Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki po sklepu Ministrstva za zdravje deluje kot društvo v javnem interesu. Namenili ga bomo za preventivne programe z namenom zniževanja smrtnosti zaradi bolezni srca in ožilja.

DAVČNA ŠTEVILKA za 0,5 % dohodnine: 87636484.

Telefonska posvetovalnica - nasveti kardiologa:

prim. Boris Cibic, dr. med.

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

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

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

Posvetovalnica za srce, pasaža Maximarket

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

trigliceridov in sladkorja v krvi, od 15. do 18. ure tudi svetovanje strokovnjaka za zdravo prehrano.

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

- **četrtek, od 16. do 18. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.
- **sobota, od 11. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, zdravstveno vzgojno svetovanje, brošure in revije z zdravstveno vsebino.

Cenik meritev

Vrsta preiskave	člani	
	Cena v EUR	Cena v EUR
Glukoza	1,70	2,10
Holesterol	2,95	3,35
Trigliceridi	2,95	3,35
Glukoza + holesterol	4,20	5,00
Glukoza + trigliceridi	4,20	5,00
Holesterol + trigliceridi	5,85	6,70
Holesterol + trigliceridi + glukoza	7,10	7,95
LDX (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza)	16,70	20,90
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	21,00	30,00

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

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

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO



- **ob ponedeljkih in četrkih, od 17. ure dalje:** vadba v »Kardio fitnessu« na Cankarjevi 60 v Novi Gorici, ob ambulantni dr. Bernhardta. Vadbo vodi Iztok Čebuhin, vaditelj.
- **vsako tretjo soboto, ob 10. uri: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu.** V primeru slabega vremena pohod odpade. Zbirališče pri okrepčevalnici Panovec.

Informacije: tjasa. miscek@arctur.si

PODRUŽNICA CELJE



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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

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

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

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO



Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto
T: 07/337 41 71, E: drustvozasrce.novomesto@siol.net

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

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO



- vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri: pohod. Pohodne poti so speljane po stezah in opuščeni kolovozih v notranjosti Slovenske Istre in kraškem robu. Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru, odhod je ob 8.00 uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti kamor se po okoli 5 urah (4 ure hoje, 1 ura počitka, malice, razlage itd.), vrnemo. Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat približno 4 do 5 ur. Tem uram je treba dodati še čas za malico in seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali. Priporočljiva primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.
- 13. januar 2008 ob 8. uri: Koper – Gažon – Segadiči – Markov hrib – Koper
- 10. februar 2008 ob 8. uri: Truške – Obeležje padalec – Zankoličev mlin – Bunker komande mesta Koper – Truške
- 9. marec 2008 ob 8. uri: Po poti za srce: Pomjan – Supotski slap – Koštabona – Šmarje – Pomjan
- 13. april 2008 ob 8. uri: Po poti za srce: Rakitovec – Jama v Radotah – Rakitovec
- 11. maj 2008 ob 8. uri: Svetovni dan gibanja, po poti narcis: Rakitovec – Kavčič – Rakitovec
- 8. junij 2008 ob 8. uri: Tradicionalni pohod po poti za srce: Vanagel – Marezige

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola.

- vsak drugi ponedeljek v mesecu, v popoldanskem času: vodja posvetovalnice višja predavateljica mag. Tamara Polklar-Vatovec, univ.dipl.ing. živilske tehnologije.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO



- 13. december, ob 16.30 uri: novoletno srečanje. Prireditev bo potekala v Domu upokojencev v Slovenj Gradcu. Ob veselim druženju se bomo ob glasbi zavrteli in predstavili sebe s kakšnega neznanega vidika. Vabljeni k sodelovanju – s sladkim nasmehom tudi vi! Prijave in 20 EUR zbiramo lokalni člani-vodje upravnega odbora iz posameznih občin do torka, 11. decembra.

Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

- vsako sredo, od 14. do 17. ure: Posvetovalnica za srce v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec na internem oddelku v drugem nadstropju, T.: 02/882 35 17 ali 02/882 34 00. Vaša predhodna naročila sprejemamo od 14. do 14.30 ure.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO



Studio Fit vizija deluje pod okriljem Športnega društva Sokol Stražišče, Kranj. Njihova ponudba je namenjena tako ženskam kot moškim, ljudem, ki pri urah telesne dejavnosti zahtevajo posebno pozornost – rehabilitantje, osebe s težavami s hrbtenico, osteoporotični bolniki, ljudje s prekomerno težo, srčni bolniki. V studiu Fit vizija lahko telovadite sami, pod budnim očesom trenerja, ali v skupini do 8 vadečih. So edini studio v Sloveniji, ki svoje vadeče tekom vadbe spremlja s

Polarji (merilci srčnega utripa), kar je zagotovilo za optimalno in varno vadbo, posebej prilagojeno vsakemu posamezniku. Poleg tega ponujajo vadbo na Mve fitness/pilates stolih – tudi edini v Sloveniji. Članom Društva za zdravje srca in ožilja nudijo 10 % popust na vadbe v skupini.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA MARIBOR IN PODRAVJE



Meritve

V Mariboru in Podravju bodo organizirane meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi kot doslej: vsako prvo soboto v mesecu v prostorih Društva upokojencev Maribor-Center, vsak prvi torek v mesecu v prostorih Društva upokojencev Maribor-Tabor in vsako prvo sredo v mesecu v Mestni četrti Maribor-Pobrežje. Naša ekipa bo opravljala meritve krvnih vrednosti še v Lenartu v Slov. Goricah, v Jurovskem dolu, Zgornji Kungoti, na Velki v Slov. Goricah, v Dobrovcih in v Miklavžu na Dravskem polju. Te in vse druge meritve, predavanja proti objavljamo v dnevniku Večer, na Regionalni radijski postaji Maribor, Radiu Slovenske gorice in Radiu Štajerski val.

Športno-rekreativna dejavnost

S športno-rekreativno dejavnostjo bo Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, v sodelovanju z zainteresiranimi organizacijami nadaljevalo zopet v spomladanskem času v letu 2008, seveda pa tudi s tradicionalnimi preizkusi telesne vzdržljivosti po srčnih poteh v Mestnem parku v Mariboru, na Mariborskem otoku v Kamnici in na srčni poti v Miklavžu na Dravskem polju.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja

Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje vabi na 45-urni tečaj temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja. Tečaji bodo potekali v spomladanskih mesecih leta 2008 v stolpnici UKC Maribor in tudi v drugih krajih Podravja, kjer bo večje število prijavljenih.

Prijave sprejemamo na sedežu društva, Partizanska cesta 12/II, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali po telefonu 02/228 22 63.

TUDI VI LAHKO REŠITE ŽIVLJENJE!

Predavanja

V tem šolskem letu potekajo posebna predavanja za mlade z naslovom »Mladi in srce« (zasvojenost, škodljivost kajenja, pravilna prehrana, gibanje) na šolah in v dijaških domovih.

Posebno obvestilo


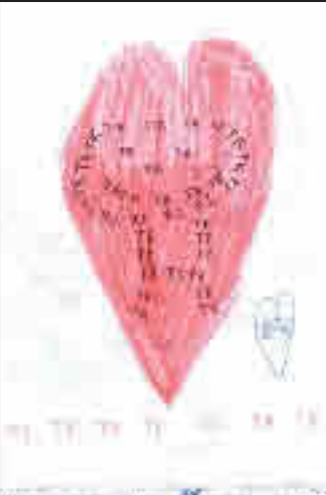

Zaradi bolezni v ansamblu SNG Maribor je odpadla napovedana baletna predstava Čajkovskega LABODJE JEZERO (nadomestili so jo s predstavo TANGO).

Slovensko narodno gledališče bo predstavo ponovilo v soboto, 29. marca 2008 ob 19.00 uri. Pozivamo vse tiste, ki še imajo vstopnice za predstavo, ki je odpadla zaradi bolezni v mesecu maju 2007, da le-te zamenjajo za nove na sedežu društva Partizanska c. 12/II, ob ponedeljkih in sredah od 8. do 12. ure, ob sredah tudi popoldan od 15. do 18. ure, do konca letošnjega leta.

Darjmo del dohodnine za humanitarne cilje društva

Namenite prispevek iz dohodnine humanitarni nevladni organizaciji Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje in Društvo za zdravje srca in ožilja Pomurje, ki po sklepu Ministrstva za zdravje deluje kot društvo v javnem interesu. Namenili ga bomo za preventivne programe z namenom zniževanja smrtnosti zaradi bolezni srca in ožilja.

DAVČNA ŠTEVILKA za 0,5 % dohodnine: SI 70088039.

				SREČNO V NOVO LETO	RADIJSKI POROČE-VALEC	PISANE TROPSKE PAPIGE	ČRNA PTICA PEVKA	IVAN TAVČAR	ČISTOČA, ČISTOBA	DELOVNA SKUPINA	HRAM, SVETIŠČE							
				BOLNIŠNICA PRI MURSKI SOBOTI	14													
				LJUBEZ PESNIŠTVO		9												
				OZEK USNJEN TRAK				100	VNETI DEL									
				ORANJE			IMPRESIJA									16		
				SIMBOL ZA SILICIJ			BRANJE											
									IME PEVKE PRODNIK									
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	KUHNINSKE POSODE	SNOV, KI DAJE PRIJETEN VONJ	KOŠČEK SUKANCA UPLENJENA DIVJAD		ATENSKI PODLOŽNIK PASJE OGLAŠANJE				REKA V NEMČIJI	10			SLOVENSKI LITERAT (LUKA)	MESTO NA PORTUGALSKEM				
PODKOŽNA MAŠČOBA			4	IZBRANA DRUŽBA					VELIKA STOJ. VODA KRPE NA OBLAČILIH									
STREHA				REKA V PANDŽABU AVT. OZNAKA REKE		1		RUSKI PIS. (BORIS) KENGURU										
SREDO-ZEMSKA ZAČIMBA			7	PRIPADNICA GR. PLEMENA TARNANJE					ARHITEKT SAARINEN EVA JANC									
ŽENSKO IME	15						EVROPSKO GORSTVO HIMALAJSKA KOZA		ZRAK		100 M ²	ITAL. RADIO IN TV						
IME PESNIKA ZAJCA				STAR SLOVAN			OBRAT ZA PRID. OLJA VOLNENA TKANINA											
DRŽAVNI PRORAČUN		13		REKA V RUSLIJ VULKANSKA KAMNINA				6	IVO ANDRIČ				PESNITEV OTONA ŽUPANČIČA	SLOVENSKA OPERNA PEVKA (CVETKA)				
						12												
				ANTON KOROŠEC			TUJA OBLIKA IMENA PAVEL	ŠPANSKO ŽENSKO IME ZADETEK PRI TOMBOLI				2	IME BALETNIKA MLAKARJA	EMIL ADAMIČ MOJZEŠOV BRAT	5			
				ZAHOD	11							IME SLIKARJA MAVCA	PRAVOSL. ŠKOF 24 UR					
				POKRAJINA V VIETNAMU							ČIN V MORNARICI IVAN MINATTI							
				METRESA						8				ALBANSKI PESNIK (FAN STILJAN)				
				ANTIČNI STEBER			3							SVETO-PISEMSKA OSEBA			17	

Geslo prejšnje križanke je bilo »ZA ZDRAVA SRCA NAŠIH OTROK«. Kljub temu, da nam jo je v prejšnji številki zagodel tiskarski škrat, ki je pozabil napisati nekatere številke, pomešal kvadrate in številke za vpis gesla, smo prejeli zelo veliko pravih rešitev. Izmed njih je žreb nagrade razdelil takole: Sonja Klopčič, Maroltova 4, 1000 Ljubljana; Brigita Tomažin, Škljetova 13, 8000 Novo mesto; Stanka Keber, Dražgoška 3, 4000 Kranj; Frančiška Jug, Vrhovci c. XIX/4, 1000 Ljubljana; Ivana Papež, Jakčeva ul. 13, 8000 Novo mesto;

Pred vami je nov izziv. 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 10. januarja 2008 na naslov: Društvo ZA SRCE, Dunajska 65, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu Društva oz. po pošti.

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



SI.SA.07.01.01



sanofi aventis

Ker je zdravje neprecenljivo

sanofi-aventis d.o.o., Dunajska 119, Ljubljana, SLOVENIJA

BOLNIKI Z ANGINO PEKTORIS

Povprašajte zdravnika o najboljšem nadzoru bolezni.

**Ali veste,
da lahko
bolezen nadzorujete
tudi brez tablet?**