

ZA SRCE



Letnik XVIII • št. 1, februar 2009 cena: 1,67 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

**Aliskiren, novo zdravilo
za uravnavanje krvnega tlaka**
Zakaj težko dihamo?
Zimsko pohodništvo
Na Malič in Šmohor



Kako pomagati bolniku z depresijo?

Lek za zdravje

Lekova zbirka za bolnike



Kaj naj bi vedeli o depresiji?



član skupine Sandoz

Lek za zdravje

V knjižici **Kaj naj bi vedeli o depresiji** boste našli odgovore na številna vprašanja o depresiji, vendar to ne more nadomestiti pogovora ter obravnave pri zdravniku ali drugem terapevtu, lahko pa vam pomaga bolje razumeti bolezen in spoznati možne oblike učinkovitega zdravljenja, ki bodo depresivnemu bolniku povrnile radost do vsakdanjega življenja.

- Najpomembneje, kar lahko naredite za depresivnega bolnika je, da mu pomagate do postavitve pravilne diagnoze in uvedbe zdravljenja, zato obvezno **odpeljite bolnika na pregled.**
- Depresivnega bolnika spodbujajte, naj vztraja pri predpisanem zdravljenju, dokler simptomi ne izginejo, tudi če to traja več tednov. Pomagajte mu **poskrbeti za redno jemanje predpisanih zdravil in redne kontrolne preglede.**
- Enako pomembna je čustvena podpora, ki jo pokažite z razumevanjem, sočutjem, strpnostjo in vzpodbujanjem. Depresivno osebo poskušajte pripraviti do **pogovora** in ji pozorno prisluhnite. Izraženih čustev ne ocenjujte, temveč ji pomagajte, da vidi realno stanje in ji vlivajte upanje.
- **Ne preslišite nobenega namiga o samomoru.** O teh namigih obvestite tudi zdravnika.
- **Ne obtožujte depresivne osebe,** da simulira, da je lena in je ne obravnavajte kot nekoga, ki se smili sam sebi ali potrebuje nekoga drugega, da jo postavi na realna tla.
- Bolnega prijatelja ali svojca vzpodbujajte pri izpolnitvi zadanih ciljev, njegovih aktivnostih in mu nudite oporo pri ponovnem vključevanju v družbo in družabne aktivnosti.

V zbirki Lek za zdravje so med drugim izšle še naslednje knjižice:



srčno-žilne bolezni



zvišan krvni tlak



merjenje krvnega tlaka



zvišana vrednost maščob



dietna navodila



zgaga



bolečine v trebuhu



zvečana prostata



alergije



nespečnost

Lek za zdravje

Lekova zbirka za bolnike

Izobraževalne knjižice, ki smo jih pripravili v sodelovanju z vrhunskimi slovenskimi strokovnjaki, lahko dobite pri svojem zdravniku in v lekarni, 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 oziroma drugih zdravstvenih delavcev.

Biti ali imeti?

Aleš Blinc



Ljubljanske ulice so bile prekrite z rjavo brozgo, v katero se je spremenil s soljo pomešani januarski sneg, ko sem se s taksijem vozil proti središču mesta. Radijska poročila so se pričela z novicami o silovitem bombardiranju Gaze. Taksist je bil nejevoljen: "Ves čas ta Gaza, nihče pa ne črhne o poddržitvi bencina, ki me je udarila po žepu!" Razumem ga, le

kdo je močnejše odvisen od cene bencina kot poklicni voznik. Pa vendar, če bi se vloge nenadoma zamenjale in bi mojemu taksistu nad glavo pokale bombe, v ustih pa bi ga žgal presušen jezik zaradi pomanjkanja pitne vode v opustošenem mestu, bi še vedno razmišljal enako? Ko gre za biti ali ne biti, se počutimo drugače kot takrat, ko gre za imeti ali izgubiti nekaj denarja.

Po poldrugem desetletju gospodarske rasti se v Sloveniji, tako kot drugod po svetu, srečujemo z recesijo in črnogledimi napovedmi za prihodnost. Nekateri ekonomisti menijo, da je sedanja gospodarska kriza celo globlja od tiste iz 30-ih let preteklega stoletja, ki se je zares končala šele po 2. svetovni vojni. Tolažijo nas, da je kriza, osebna ali družbena, priložnost za razmislek o tem, kar je v življenju pomembno. Zadeve pa niso vselej tako preproste, kot če izbiramo med bombardiranjem in podražitvijo bencina. Težko je dostojno živeti brez lastnega denarja in nemogoče je biti velikodušen, če sam nimaš dovolj, vsaj samozavesti, če ne še česa drugega. Z zdravjem je podobno kot z denarjem. Nista samemu sebi namen, omogočata pa dobro življenje. Zima bo kmalu prešla v pomlad in tudi kriza in malodušje ne bosta trajala večno. Prav gotovo se ne splača pridružiti tistim, ki si bodo jezo nad državo in delodajalci hladili pred televizorjem z vrečko mastnega čipsa v roki. Bolje jo bomo odnesli, če ob kopici vsakodnevnih obveznosti ne bomo pozabili na gibanje v naravi, uravnoteženo prehrano in preproste radosti druženja s prijatelji in sorodniki. Ne bomo potrebovali veliko denarja, prav pa nam bo prišlo krepko srce.

Drage bralke in bralci, vabim vas, da se tudi v letu 2009 srečujemo ob branju revije Za srce! ♥

Vabljeni v prostore Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

v Ljubljani na Cigaletovi 9.

Uradne ure so vsak ponedeljek od 10. do 13. ure in petek od 8. do 12. ure.

T: 01/234 75 50, 01/234 75 55, F: 01/234 75 54

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

Najmočnejši par!



Magnezij in kalcij sta minerala, ki ju telo ne more tvoriti samo. Potrebno ju je vsakodnevno vnesti s hrano in pijačo. Donat Mg vsebuje bogastvo magnezija in kalcija, v pravem razmerju. Zato pomaga uravnavati delovanje vseh mišic tudi srčne. Premalo magnezija in preveč kalcija v telesu sproža mišične krče. Magnezij varuje naše celice pred poškodbami, preprečuje motnje srčnega ritma in omogoča presnovo beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Skupaj nas varujeta pred osteoporozo, pomagata preprečevati visok holesterol in visok krvni tlak.

PRIPOROČAMO:

3 x DNEVNO od 20° do 25° C

počasi 1 del

PUJEMO GA 2 MESECA, PREKINITEV 1 MESEC

Minerala sta v naravni, aktivni, ionski obliki in takoj stopita v biokemične reakcije telesa.



Za zdravje!

UVODNIK

3 *Aleš Blinc* Biti ali imeti?

AKTUALNO

6 *Aleš Blinc* Aliskiren, novo zdravilo za uravnavanje krvnega tlaka
8 *Brin Najžer* 16 novih avtomatskih defibrilatorjev za lekarne

ZNAJJE ZA SRCE

9 *Rok Vrevc* Zakaj težko dihamo?

SRČIKA

12 *Učenci OŠ Prežihov Voranc Ravne na Koroškem in učenci OŠ Mengeš* Imeti rad pomeni – biti bogat

NOVICE O ZDRAVJU

14 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

NI GA ČEZ DOBER NASVET

15 *Boris Cibic* Neobvladljive bolečine v predelu srca in v levi rami

PREDSTAVLJAMO

16 *Boris Cibic* Angela Boškin, prva medicinska sestra v Sloveniji

SRCE IN ŠPORT

18 *Janez Pustovrh* Zimsko pohodništvo

IZLETNIŠKO SRCE

22 *Stanislav Pinter* Na Malič in Šmohor

DRUŠTVENE NOVICE

24 Društvene novice
29 Napovednik dogodkov
32 Ugodnosti za člane društva v letu 2009

KRIŽANKA

34 *Marjan Škvorc*

Letnik XVIII, številka 1, 10. februar 2009, 1,67 EUR (400 SIT), ISSN 1318-2560

Ustanovitelj in založnik:

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

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

Elizabeta Bobnar Najžer

Področni uredniki:

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

Člani uredništva:

Josip Turk, Vlado Žlajpah,
Jasna Jukič Petrovič

Naslov uredništva:

Za srce, Cigaletova 9, p. p. 4430;
1001 Ljubljana
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 postavitve in priprava za tisk:

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

Naklada: 8.000 izvodov, tiskano: dan pred izidom

V skladu z zakonom o davku na dodano vrednost (Ur. l. RS, št. 89/98
in 4/99) je v ceno revije vključen 8,5 odstotni davek na dodano vred-
nost (na osnovi 37. člena Pravilnika o izvajanju zakona na dodano
vrednost Ur. l. RS, št. 107/01).Fotografija na naslovnici:
Snežne radosti.Revijo Za srce sofinancira Javna agencija za
raziskovalno dejavnost Republike Slovenije.Ministrstvo za zdravje RS je sofinanciralo »program
Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije na področju
varovanja in krepitev zdravja« v letu 2006/2007

član skupine Sandoz

»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.«Pokrovitelj meritev krvnega tlaka,
holesterola in krvnega sladkorja.Dejavnost društva je podprla
Mestna občina LjubljanaProjekt »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.ZA
SRCE

EDITORIAL3 *Aleš Blinc* To be or to have?

During January radio news were concentrated on severe war-like conditions in the Gaza, while domestic problems, such as the increase of fuel prices went almost unnoticed, complained the taxi driver to our editor-in-chief. What is more important, to be or not to be a war victim, or to have or lose some money due to the new recession? The two positions are not easy to compare. When life is at stake, all that matters is survival. However, money can provide a decent life.

ACTUALITIES6 *Aleš Blinc* Aliskiren, a new medicine in hypertension treatment

After almost 10 years a new drug for treatment of hypertension has become available on the market. Aliskiren is the first in a class of drugs called direct renin inhibitors and was co-developed by the Swiss pharmaceutical companies Novartis and Speedel. Renin is the first enzyme in the renin-angiotensin-aldosterone system which plays a role in blood pressure control. Renin cleaves angiotensinogen to angiotensin I, which is in turn converted by ACE to angiotensin II. Angiotensin has both direct and indirect effects on blood pressure. It directly causes arterial smooth muscle to contract, leading to vasoconstriction and with it an increase in blood pressure. Angiotensin also stimulates the production of aldosterone, which causes the tubules of the kidneys to increase re-uptake of sodium and water, increasing plasma volume and blood pressure. Aliskiren binds to renin and prevents the conversion of angiotensinogen to angiotensin I.

8 *Brin Najžer* 16 new automatic defibrillators for Slovenian pharmacies**KNOWLEDGE FOR THE HEART**9 *Rok Vrevc* Why it is hard to breath?**ROSEBUD**12 *Pupils from the Prežihov Voranc and Mengeš elementary school* To love means to be rich**NEWS**14 *Aleš Blinc* Good news – Bad news**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**15 *Boris Cibic* Uncontrollable pain around the heart and in the left arm**PRESENTING**16 *Boris Cibic* Angela Boškin, first Slovenian nurse

Angela Boškin was born on the 6th of June, 1885 in the town of Pevma, near Gorica, to a Slovenian family. In 1912 she enrolled into a course for »hospital caregiver« in Vienna. She learned from patient interaction and by assisting doctors. After finishing the course she went to work in the leading maternity clinics of the time, the »Wertheim«, where she worked in the newborns department. Two years later she took a more advanced course and attained the title of a nurse. She specialised in mother and children care, but was often forced to work in other departments due to the large numbers of wounded soldiers coming in from the fronts of World War I. After the war, she moved back to Slovenia and was appointed as the first primary care nurse in Slovenia, responsible mostly for maternal care.

THE HEART AND SPORTS18 *Janez Pustovrh* Winter trekking**THE EXCURSION HEART**22 *Stanislav Pinter* Up to the hills of Malič and Šmohor

24 News

29 Calendar of events

32 Benefits for member in 2009

34 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Milan Golob, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., posvetovalnica Za srce; Stanko Kovačič, podružnica za Koroško; Tjaša Mišček, podružnica za Severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Zora Pevec, podružnica Posavje; dr. Stanislav Pinter, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; prof. dr. Janez Pustovrh, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Učenci OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem; mentorica Vanja Benko, prof.; Učenci OŠ Mengeš; Rok Vrevc, dr. med., Klinika za infektivne bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana, Vrtec Vodmat, skupina sončki, mentorica Jana Pevec, prof.; Iva Žigon, podružnica za Gorenjsko

Melodije za srce, 7. aprila 2009

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
prineja slavnostni koncert Melodije za srce,
ki bo **7. aprila 2009 ob 17. uri**
v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma v Ljubljani.

Nastopil bo orkester, zbor in solisti Opere in baleta SNG Ljubljana.

Pravočasno si zagotovite vstopnice po znižani ceni za člane društva.

Informacije in prijave: T: 01/234 75 50.

Aliskiren, novo zdravilo za uravnavanje krvnega tlaka

Aleš Blinc

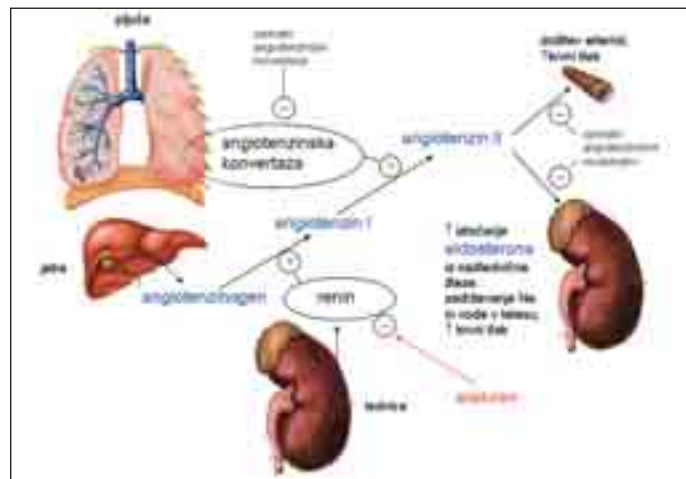
Najbrž ga ni med nami, ki mu ne bi kdaj od razburjenja poskočil krvni tlak, drugič pa bi se mu vsemu utrujenem prilegla dišeča kavica, da nekoliko dvigne nizek tlak. Kljub temu, da izdatno občutimo nihanja svojega krvnega tlaka, se le-ta v resnici giblje v dokaj natančno reguliranem območju, za kar v telesu skrbijo številni sistemi. Res pa je, da imamo mnogo bolj razvite mehanizme, ki nas ščitijo pred nizkim tlakom kot pred visokim, saj so naši davni predniki v boju za preživetje pogosteje krvaveli iz ran in trpeli pomanjkanje pitne vode, kot pa da bi se srečevali s preobiljem slane in mastne hrane ter pomanjkanjem gibanja. Visok krvni tlak je predvsem civilizacijska bolezen, ki potihem ogroža več kot 40 % odraslih Evropejcev, preobremenjuje srce in žilje, pospešuje aterosklerozo in vodi v odpovedovanje srca, opešanje ledvic in poškodbe očesnega ozadja.

Za uravnavanje krvnega tlaka v telesu je zelo pomemben renin-angiotenzin-aldosteronski sistem, ki ga shematsko predstavljamo na sliki. V evoluciji človeške vrste je bil dobro delujoč renin-angiotenzin-aldosteronski sistem velika prednost, dandanašji pa pogosto predstavlja »sovražnika«, ki ga v boju proti arterijski hipertenziji in njenim posledicam poskušamo zavirati z različnimi zdravili.

Že leta 1959 so odkrili spironolakton, zaviralec aldosterona, ki deluje kot blag diuretik, za katerega se je kasneje izkazalo, da koristi predvsem bolnikom z napredovalim srčnim popuščanjem in bolnikom s hudo okvaro jeter, pri kateri se zadržuje voda v trebušni votlini. V 80-ih letih prejšnjega stoletja se je v klinični uporabi uveljavilo zdravilo kaptopril iz skupine zaviralcev encima angiotenzinske konvertaze. Kaptopril in sorodna zdravila učinkovito zmanjšujejo krvni tlak, predvsem pa močno izboljšujejo preživetje bolnikov s popuščanjem srca. V 90-ih letih se je zaviralec angiotenzinske konvertaze pridružil losartan, zaviralec angiotenzinskih receptorjev, ki so mu kmalu sledila sorodna zdravila. Zaviralci angiotenzinskih receptorjev, ki jih pogosto imenujemo sartani, so primerljivo učinkoviti z zaviralci angiotenzinske konvertaze, ne povzročajo pa dražečega kašlja.

Po zatišju, dolgem več kot 10 let, se je na tržišču pojavilo zdravilo, ki se na nov način vpleta v renin-angiotenzin-aldosteronski sistem. Gre za zaviralec renina, aliskiren, ki ga zaužijemo v obliki tablet. Zdravilo so razvili v švicarskem farmacevtskem podjetju Speedel, ki ga je v letu 2008 prijateljsko prevzela multinacionalna firma Novartis, s katero so pri preizkušanju in trženju aliskirena sodelovali že poprej. Aliskiren je zbudil zanimanje in velika pričakovanja v strokovnih krogih, ker deluje na prvo encimsko reakcijo v zaporedju, ki vodi do nastanka aktivnega angiotenzina II. Če ponazorimo z analogijo - snežni plaz je lažje ustaviti, ko se zakotali prva kepa, kot kadar se po pobočju že valijo tone snega. Dodatno naj bi imel aliskiren le malo stranskih učinkov, saj njegova tarča

renin razen pretvarjanja angiotenzinogena v angiotenzin I nima drugega znanega delovanja. Aliskiren v odmerku 150 ali 300 mg/dan zmanjšuje sistolični krvni tlak v povprečju za približno 10 mmHg, pri čemer učinek enega odmerka traja vseh 24 ur, vključno z jutrom naslednjega dne, ko je tveganje za srčno-žilne zaplete ob povišanem krvnem tlaku še posebej veliko. Resnici na ljubo je podobne rezultate mogoče doseči tudi z nekaterimi starejšimi in cenejšimi zdravili. Posebnost aliskirena pa je, da se ob ukinitvi zdravljenja krvni tlak vrača na izhodiščne vrednosti postopoma v nekaj tednih, medtem ko pri nenadnem prenehanju zdravljenja z nekaterimi drugimi zdravili nevarno zaniha navzgor. Za doseganje večjega antihipertenzivnega učinka je aliskiren mogoče uspešno kombinirati z diuretikom hidroklorotiazidom ali zaviralcem kalcijevih kanalčkov amlodipinom. Razsikave kažejo tudi na možnost kombiniranja aliskirena z zaviralci angiotenzinskih receptorjev, pri čemer pa je potrebno nadziranje elektrolitov v krvi in delovanja ledvic. Nimamo še podatkov, ali aliskiren učinkovito preprečuje srčno-žilne zaplete in podaljšuje življenje, vendar že potekata dve veliki raziskavi - AVIATOR, ki vključuje bolnike s trebušno debelostjo in začetnim zvišanjem krvnega tlaka, in ALTITUDE, ki vključuje bolnike s sladkorno boleznijo. Prvi rezultati obeh raziskav bodo znani leta 2011. ♥



Shematski prikaz renin-angiotenzin-aldosteronskega sistema. Kadar je krvni tlak v ledvičnih arteriolah nizek, leviča izloča v kri renin. Renin je encim, ki pospešuje nastajanje angiotenzina I iz neaktivne beljakovine angiotenzinogena. Angiotenzin I se v pljučnih kapilarah pod vplivom encima angiotenzinske konvertaze pretvarja v aktivni angiotenzin II. Le-ta povzroča skrčenje gladkih mišic v žilni steni, kar oži arteriole in povečuje krvni tlak, po drugi strani pa spodbuja izločanje hormona aldosterona iz skorje nadledvične žleze. Aldosteron ledvicam pomaga zadrževati natrij in vodo v telesu, zaradi česar se povečata prostornina telesnih tekočin in krvni tlak. Renin-angiotenzin-aldosteronski sistem lahko zaviramo z različnimi zdravili, ki znižujejo krvni tlak. Novo zdravilo aliskiren zavira delovanje renina in se vključuje v sistem že na začetku.



NOVARTIS

Znanje za zdravje

Novartis Pharma Services Inc.
Podružnica v Sloveniji
Tivolska cesta 30
SI-1000 Ljubljana

16 novih avtomatskih defibrilatorjev za lekarne

Farmacevtska družba Lek, član skupine Sandoz in Lekarniška zbornica Slovenije sta 13. januarja začela akcijo »Pomagam, oživljam, rešim!«. V sklopu akcije bo Lek omogočili nakup 16 avtomatskih eksternih defibrilatorjev, lekarne pa bodo poskrbele za usposabljanje magistrov farmacije za nudenje prve pomoči ob nenadnem zastoj srca. V prvi fazi projekta so sredstva za nakup štirih defibrilatorjev prejeli v Gorenjskih lekarnah, nove naprave pa so že namestili v lekarnah v kranjskem nakupovalnem središču Qlandija, v Kranjski Gori, Žireh in Gorenji vasi. Nato se bo akcija nadaljevala še z nakupom 12 aparatov v ostalih slovenskih regijah. Ob predstavitvi projekta je praktično uporabo avtomatskega eksternega defibrilatorja pokazala Jasna Erznožnik, mag. farm., namestnica vodje v lekarni, ki se nahaja v kranjskem trgovskem središču Qlandija.

Z akcijo »Pomagam, oživljam, rešim!« skušajo v farmacevtski družbi Lek in Lekarniški zbornici Slovenije opozoriti na pomembnost osveščanja javnosti o pomenu prve pomoči ob nenadnem zastoj srca, pravilnem oživljanju in uporabi javno dostopnih defibrilatorjev. Kot je ob tej priložnosti povedala mag. Andreja Čufar, predsednica Lekarniške zbornice Slovenija, so lekarne najbolj logična izbira za namestitev avtomatskih eksternih defibrilatorjev: »Lekarne so del zdravstvenega sistema in v njih pričakujemo strokovno zdravstveno pomoč. Mreža lekarn je razvejana po vsej Sloveniji, v njih pa so stalno prisotni magistri farmacije, ki so ustrezno usposobljeni zdravstveni delavci. To je še posebej pomembno v tistih krajih, ki imajo lekarno, vendar v neposredni bližini nimajo zdravnika, pa tudi v lekarnah, ki se nahajajo v trgovskih centrih in jih dnevno obišče zelo veliko ljudi. Nekaj lekarn je že opremljenih z avtomatskimi defibrilatorji. Želimo pa si, da bi imele to napravo vse tiste lekarne, ki se ne nahajajo v bližini zdravstvenih domov.«

Avtomatski eksterni defibrilatorji, ki jih bodo lekarne prejele v sklopu akcije »Pomagam, oživljam, rešim!«, bodo nameščeni v tistih lekarnah, ki se ne nahajajo v bližini zdravstvenih domov in doslej niso bile ustrezno opremljene za izvajanje prve pomoči. Vrednost posameznega defibrilatorja znaša okoli 3.000 evrov, njihovo kakovost pa je potrdilo več neodvisnih slovenskih strokovnjakov. **Skupna vrednost akcije »Pomagam, oživljam, rešim!« znaša približno 50.000 evrov** in poleg nakupa avtomatskih defibrilatorjev vključuje še usposabljanje magistrov farmacije za nudenje prve pomoči.

»V Leku smo prepričani, da lahko prav v sodelovanju z Lekarniško zbornico Slovenije in namestitvijo defibrilatorjev v lekarnah še intenzivneje osveščamo javnost o pomenu takojšnje pomoči ob nenadnem zastoj srca in tudi o uporabi javno dostopnih defibrilatorjev, ki pomembno povečajo stopnjo učinkovitosti oživljanja. Veliko ljudi si namreč zaradi neznanja ne upa pomagati, tudi če je na voljo defibrilator, ki je enostaven za uporabo in uporabnika natančno vodi skozi postopek oživljanja,« pravi **Katja Razinger**, vodja marketinga in prodaje za Slovenijo pri družbi Lek, članu skupine Sandoz. Sicer pa je Lek slovenski javnosti doslej podaril

že kar nekaj avtomatskih eksternih defibrilatorjev. »Potrebo po javno dostopnih defibrilatorjih smo prepoznali že leta 2005, ko smo Društvu za zdravje srca in ožilja prispevali sredstva za nakup dveh defibrilatorjev: eden je nameščen v podhodu Maximarketa v Ljubljani, drugi potuje po Sloveniji. Leta 2007 smo defibrilator podarili še Radiu Slovenija, lani Festivalu Ljubljana, nameščeni pa so tudi na vseh Lekovih lokacijah po Sloveniji – v Ljubljani ter v Mengšu, Lendavi, na Prevaljah in v hotelu Lek v Kranjski Gori,« še dodaja **Katja Razinger**.

V okviru akcije bosta farmacevtska družba Lek in Lekarniška zbornica Slovenije poskrbeli tudi za ustrezno označbo mest, kjer se bodo nahajali avtomatski eksterni defibrilatorji. Ob tej priložnosti so namreč zasnovali poseben znak, na katerem je izpisano Avtomatski Eksterni Defibrilator, srce in izrisan utrip srca pa opozarjata na namembnost naprave. Ta znak bo na vidnem mestu vse mimoidoče opozarjal na prisotnost aparata že ob samem vhodu v prostor oziroma zgradbo, kjer se ta nahaja, označeval pa bo tudi mesto, kjer bo shranjen aparat.



Pomen avtomatskih eksternih defibrilatorjev

Avtomatski eksterni defibrilatorji, ki so danes na voljo na trgu, so zelo preprosti za uporabo. Aparat vključimo, namestimo elektrode na bolnika, nato pa aparat sam opravi potrebne meritve in da navodila za sprožitev potrebnega električnega sunka. Električna defibrilacija je edini poseg, s katerim lahko vzpostavimo ponovno delovanje srca. Če takšen poseg opravimo v prvih treh minutah po izgubi zavesti, obstaja 80-odstotna verjetnost za ožvitev srca. Po desetih minutah je ta verjetnost le še manj kot 10-odstotna.



ZA SRCE

Zakaj težko dihamo?

Rok Vrevc

Občutkom, da je nekaj narobe z dihanjem, strokovno rečemo dispnea. Ti občutki so lahko zelo različni. Bolniki opisujejo vse od lahne zadihanosti, oteženega dihanja, hudega napora ob vsakem vdihu, dušenja, lakote po zraku; včasih pa se pojavlja občutek, da ne morejo dovolj vdihniti.

Odziv na težko dihanje je zelo odvisen od okoliščin. Če se pojavi med težko telesno vadbo, se nam bo to zdelo normalno, če pa nas težko dihanje prebudi iz spanja, se bomo upravičeno prestrašili.

Dispnea se lahko razvije akutno (v minutah, urah) ali kronično (v tednih, mesecih) in je lahko posledica bolezni dihal, bolezni srca, živčno-mišičnih bolezni ali bolezni skeleta. Težave z dihanjem nenadno nastopijo pri srčnem infarktu, akutnih poslabšanjih bolezni srčne mišice, pljučni emboliji, astmi, okužbah dihal, alergičnih reakcijah... Počasneje, kronično, pa se razvija težko dihanje pri kronični obstruktivni pljučni bolezni, boleznih pljučnega intersticija, postopnem razvoju pljučne hipertenzije in postopnem slabšanju bolezni srčne mišice. V tem prispevku bomo nekoliko natančneje opisali srčne in pljučne vzroke za dispneo.

Dispnea zaradi srčnega popuščanja

O srčnem popuščanju govorimo, ko srce ne zmore prečrpati toliko krvi, kot je telo potrebuje. Do slabšega delovanja srca najpogosteje pride zaradi ishemične srčne bolezni, (ko zaradi zoženih ali zamašenih žil, ki prehranjujejo srce, ne pride dovolj krvi do srčne mišice), zaradi dolgotrajnega previsokega krvnega tlaka, (ko mora leta in leta srce črpati kri proti velikem uporu), zaradi popuščanja srčnih zaklopk, (ko del iztisnjene krvi zateka nazaj v srce in mora srce prečrpati toliko več krvi za isti učinek) ali zaradi pri zožitve srčnih zaklopk, (ko je podobno kot pri povišanem tlaku srce prisiljeno črpati proti večjem uporu). Srčno mišico lahko neposredno poškodujejo tudi strupi, npr. alkohol. Drugi vzroki so še dolgotrajna anemija, povečano delovanje ščitnice, aritmije,... Slabše delovanje srčne črpalke pripelje do zastajanja krvi v organih pred črpalko, npr. v žilju nog, jeter ali pljuč. Bolniki tožijo zaradi težkega dihanja predvsem leže, suho kašljajo ali izkašljejejo prozoren izmeček. Hitro se utrudijo, pogosto jim otekajo noge, nimajo apetita.

Najhujše težave povzročata tekočina, ki se nabere v pljučih; zaradi te lahko bolnik tudi umre, zato se bomo posvetili predvsem temu problemu. Sprva tekočina še ostaja v pljučnih žilah, a se poviša tlak v njih, to aktivira receptorje in povzroči občutek težkega dihanja. Sčasoma se stanje še poslabša, ko tekočina prestopi tanko steno pljučnega mešička (alveola), ki ločuje kri od zraka in preko katere prehajajo plini iz zraka v kri in obratno. Zaradi nabiranja tekočine med pljučnim kapilarnim žiljem in zračnim mešičkom plini težje prehajajo med krvjo in zrakom. Poleg tega postajajo pljuča bolj toga in je potrebnega več napora, da bi jih razširili in tako zadostno vdihnili. Težave z dihanjem se stopnjujejo in bolniki lahko dobijo občutek, da jih duši. Tekočina se v pljučih razporedi pretežno v nižje ležeče predele. Ko bolnik leži, je prizadet večji del pljuč, kot stoje ali sede. Tako je za srčno popuščanje značilno, da so težave z dihanjem hujše, ko bolnik leži in lažje v sedečem ali stoječem položaju. Težave so pogosto najhujše ponoči. Bolniki si pomagajo z dodatnimi blazinami, v hujših primerih pa celo presedijo noč.

Bolezen je kronična in poteka več let z občasnimi poslabšanji. Do poslabšanja lahko pride zaradi akutnega miokardnega infarkta, okužbe (npr. pljučnice), motenj srčnega ritma, anemije, opustitve ali nerednega jemanja zdravil. Hudo poslabšanje srčnega popuščanja z zastajanjem krvi in medcelične tekočine v pljučih imenujemo pljučni edem, pri katerem se bolniki dobesedno dušijo, se hladno spotijo in lahko tudi izkašljejejo belo penasto sluz, včasih pomešano s sledovi krvi. Simptomom in znakom pljučnega edema se pridružijo simptomi bolezni, ki je povzročila poslabšanje (bolečina v prsih pri infarktu, vročina pri okužbi, občutek razbijanja srca pri aritmiji,...).

Po nujnem zdravljenju, ki se navadno prične s prihodom reševalne ekipe in se nadaljuje v bolnišnici, sledijo ukrepi, da se pljučni edem ne bi ponavljal. Bolniki morajo omejiti sol v prehrani in vnos tekočine na približno -1,5 litra dnevno. Pomembno je prenehanje kajenja in abstinenca od alkohola. Dokler bolnik nima hujših težav, svetujemo zmerno telesno dejavnost (npr. pol ure hoje 3 do 5-krat tedensko). Za preprečevanje okužb in posledičnih poslabšanj svetujemo cepljenje proti gripi in pnevmokokom. Srčno popuščanje zdravimo z zdravili, ki razbremenjujejo srce - zaviralci angiotenzinskega sistema in bokatorji receptorjev beta; odvečno vodo v telesu pomagajo odvajati diuretiki. Zdravimo tudi osnovne bolezni, ki so privedle do popuščanja (ateroskleroza, arterijska hipertenzija, hiperlipidemija, sladkorna bolezen, anemija, aritmije, bolezen ščitnice,...)

Dispnea zaradi bolezni dihal

Različne bolezni dihal povzročajo težave z dihanjem. Kronične težave najpogosteje povzročajo astma, kronična obstruktivna pljučna bolezen, bolezen pljučnega intersticija. Nenadno lahko težave z dihanjem zaradi bolezni dihal nastopijo pri astmi, pljučni emboliji, okužbah dihal, alergičnih reakcijah...

Astma

Pri astmi je prisotno trajno vnetje dihalnih poti, ki povzroči pretirano občutljivost bronhijev. V določenih okoliščinah ali v stiku z alergeni se drobne dihalne poti pretirano zožijo. Znanih je mnogo snovi, ki lahko sprožijo tako reakcijo. Poleg alergenov in industrijskih dražljivcev so to še cigaretni dim, izpuh avtomobilov, močni parfumi, žveplov dioksid, ozon, nekatera zdravila. Sprožilec astme je lahko tudi suh zrak ali telesni napor.

Pri astmi se težko dihanje navadno pojavlja v epizodah, med katerimi so bolniki lahko povsem brez težav. Med astmatičnim napadom bolniki občutijo težko, naporno dihanje, tiščanje v prsih, piskanje pri dihanju in izkašljejejo bel ali rumen izmeček. Težave so pogosto najhujše v zgodnjih jutranjih urah. Za razliko od dispnee zaradi srčne bolezni pri astmi ne pomaga veliko, če se bolnik usede. Bolniki s hujšimi oblikami astme pa imajo dihalne poti zožane stalno in tako je tudi težka sapa brez zdravljenja kro-

nična, z občasnimi dodatnimi poslabšanji. Težje oblike astme je zato težko ločiti od kronične obstruktivne pljučne bolezni.

Če je za bolnika znano kaj mu sproži napad, naj se sprožilcu izogiba. Poleg tega naj se bolniki izogibajo kajenju (aktivnemu in pasivnemu) in določenim zdravilom (zaviralcem receptorjev beta, ob preobčutljivosti aspirinu). Za zdravljenje astme uporabljamo zdravila, ki širijo dihalne poti (spodbujevalci beta 2 receptorjev, antiholinergični bronhodilatatorji) in zdravila, ki umirijo vnetje (kortikosteroidi, levkotrienski antagonisti). Večinoma je ta zdravila potrebno vdihniti s pomočjo malih naprav, t.i. inhalatorjev, ki se jih bolniki naučijo pravilno uporabljati in uspešno obvladovati svojo bolezen.

Kronična obstruktivna pljučna bolezen

Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) je bolezen, pri kateri so zaradi kroničnega vnetja dihalne poti (bronhiji) stalno zoženi. Poleg tega pride še do propadanja pljučnih mešičkov (alveolov). Ker so bronhiji zoženi, zrak skozi njih težje prehaja. Zaradi propada alveolov je manjša površina, čez katero se lahko izmenjujejo plini med krvjo in zrakom. Kronična obstruktivna pljučna bolezen je izrazito povezana s kajenjem. Velika večina bolnikov je aktualnih ali preteklih dolgoletnih težkih kadilcev.

Bolniki za dihanje potrebujejo več napora. Ko pa dihanje postane nezadostno in se zniža raven kisika v krvi, občutijo lakoto po zraku, ne morejo se dovolj nadihati. Težave z dihanjem so včasih hujše leže, podobno kot pri srčnem popuščanju. V primeru KOPB je to predvsem zaradi neugodnega položaja trebušne prepone, na katero v tem položaju pritiskajo trebušni organi. Ob vnetju nastaja obilo sluzi, ki jo bolniki dnevno izkašljajo. Občasno prihaja do poslabšanj, ki so najpogosteje posledica okužbe spodnjih dihal. Takrat bolniki dihajo še težje kot navadno, izkašljajo več sluzi, le-ta pa postane rumena ali zelena.

Pri zdravljenju uporabljamo zdravila, ki širijo dihalne poti ali pa delujejo protivnetno. Večinoma jih bolniki vdihnejo z inhalatorji, nekatera pa so tudi v obliki tablet. Seveda je ključno prenehanje kajenja. Tudi pri KOPB je potrebno preprečevanje okužb in posledičnih poslabšanj s cepljenjem proti gripi in pnevmokokom. Veliko lahko pripomore tudi respiratorna fizioterapija, s katero med drugim bolniku lajšamo in spodbujamo izkašljevanje sluzi. Dokler težave niso prehude spodbujamo k redni zmerni vadbi.

Bolezni pljučnega intersticija

Skupini bolezni pljučnega intersticija je skupno kronično vnetje v pljučnem medceličnem prostoru. Znani povzročitelji so spore v senu (farmerska pljuča), beljakovine iz perja in izločkov ptic, določena zdravila (antibiotiki, amiodaron, antidepresivi,...), prah premoga, silicijev dioksid, azbest, berilij, radioaktivno sevanje... Lahko se pojavijo v sklopu sistemskih vezivnih bolezni, kot so sistemski lupus eritematozus, revmatoidni artritis, skleroderma. Pri mnogih od teh bolezni pa vzroka še ne poznamo.

Stena pljučnega mešička je zgrajena iz celice žile na eni strani in celice pljučnega mešička na drugi. Tkivo, ki je vmes, imenujemo intersticij. Razdalja med zrakom v pljučnih mešičkih in krvjo v pljučnih kapilarah je v zdravih pljučih zelo majhna. Tako lahko že manjša razširitev pljučnega intersticija močno ovira izmenjavo plinov in bolniku povzroči hude težave. Že pri opisu težkega dihanja zaradi bolezni srca smo povedali, da težave lahko povzročita nabiranje tekočine v intersticiju. Pri boleznih pljučnega intersticija pa pride v tem prostoru do vnetja in povečanega odlaganja veziva. Enako kot pri popuščanju srca je pri boleznih pljučnega intersticija po eni strani motena menjava plinov, po drugi pa so takšna pljuča

toga in zahtevajo večji napor pri vdihu. Svojih pljuč bolniki navadno niti ne zmorejo raztegniti do polne kapacitete. Bolniki tožijo predvsem zaradi hitre zadihanosti ob naporu in občutka, da ne morejo dovolj vdihniti, pridružuje se suh kašelj. Bolniki težave z dihanjem pogosto pripisujejo slabi kondiciji ali staranju. Nekateri težave celo zanikajo, saj so svoje dejavnosti prilagodili svoji čedalje manjši zmogljivosti.

Če je znano, katera snov je bolezen povzročila, se mora bolnik v prvi vrsti izogibati ponovni izpostavitvi tej snovi. Tudi pri teh boleznih je ključno prenehanje kajenja, saj cigaretni dim vpliva na vnetne celice v pljučih. Bolezni pljučnega intersticija zdravimo predvsem s protivnetnimi zdravili, npr. kortikosteroidi.

Razlikovanje med težkim dihanjem zaradi bolezni srca in težkim dihanjem zaradi bolezni pljuč je pogosto težavno tudi za izkušenega zdravnika, saj se vzroki lahko prepletajo. V zadnjem času je klinični presoji v pomoč merjenje ravnih B-natriuretičnega peptida. Gre za snov, ki se sprošča v kri ob prekomernem raztezanju srčne mišice, do česar pride pogosteje pri popuščanju srca kot pri pljučnih vzrokih težkega dihanja. Seveda se ne gre zanašati na eno samo laboratorijsko meritev, za pravilno prepoznavanje vzrokov težkega dihanja je potrebna kombinacija pogovora z bolnikom in/ali s svojci, kliničnega pregleda in dodatnih preiskav. ♥



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

**Uradne ure so
vsak ponedeljek od 10. do 13. ure in
petek od 8. do 12. ure.**

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

Faks: 01/234 75 54

E: drustvo.zasrce@siol.net

drustvo-zasrce@siol.net

POVIŠAN HOLESTEROL? JAZ?

»Ko mi je zdravnik povedal, da imam povišan holesterol, sem bila presenečena. Jem zdravo in ker sem vzrediteljica psov, moja shar peia poskrbita tudi za redno rekreacijo; vsaj trikrat na dan gremo na dolg sprehod. Uživam zdravo prehrano in živim aktivno.

Ampak s povišanim holesterolom se lahko sooči vsak! Odločila sem se za spremembo in začela redno uživati Becel pro.activ. Hkrati sem še bolj pazljivo načrtovala svojo prehrano: v svoj dnevni jedilnik sem uvedla še več sadja, zelenjave in polnozrnatih žitaric. Že po treh tednih se je moj holesterol bistveno znižal!

Bodite aktivni pri skrbi za svoje zdravje, preizkusite Becel pro.activ s tritedenskim testom!«

Jenka

BECEL PRO.ACTIV 
KLINIČNO DOKAZANO ZNIŽUJE RAVEN
HOLESTEROLA V KRVI. PREPRIČANI SMO, DA
SE BO PO TREH TEDNIH
REDNEGA UŽIVANJA RAVEN HOLESTEROLA
ZNIŽALA TUDI VAM. ZA TO BODO NA NARAVEN
NAČIN POSKRBELE RASTLINSKI STEROLI, KI JIH VSEBUJE
BECEL PRO.ACTIV.



Znižajte holesterol v treh tednih na naraven način! Zagotovljeno vračilo denarja. **Pro.activ 3-tedensko testiranje od 1. februarja do 15. aprila 2009.** Več o testnih tednih na www.becel.si ali v brošuri, ki jo najdete na embalaži izdelka. Ob torkih in sredah med 16. in 18. uro bo na telefonski številki 041 970 831 na vaša vprašanja odgovarjal zdravnik kardiolog.

Becel
pro.activ

IMETI RAD, pomeni - biti bogat

Rada spim. Čeprav skoraj nikoli ne vstanem po sedmi ali pol osmi uri, to vseeno rada počnem. A velikokrat se moram zbuditi že ob 6.00 ali še prej, da grem na trening.

Rada plavam, zato treniram ta šport, ki je lep, a če se mu resno posvetiš, ti vzame veliko časa in del otroštva. Imeti moram veliko volje in energije.

Zelo rada jem sadje, najraje sočna jabolka in mandarine.

Moja najljubša knjiga je Prvi uspeh iz zbirke Baletni copatki. Ob branju le-te se je v meni rodila želja po baletu. Sedaj se z njim ukvarjam in čeprav mi ne gre najbolje, to rada počnem.

Rada imam božič in novo leto, saj se vse okoli nas blešči in po peki diši.

Rada pogledam skozi okno v sončen dan, še raje pa poleti ležim na plaži, se grejem pod sončnimi žarki in diham morski zrak.

Zdi se mi, da v življenju doživljam veliko padcev in malo uspehov, a zadovoljna sem z majhnim, zato kljub temu **rada živim.**

Klara Pavleковиć, 8. a

Rada imam sobote in nedelje, ker lahko dolgo spim.

Rada sem dobre volje, ker smeh je pol zdravja.

Rada imam življenje in rada živim (nimam se kaj pritoževati).

Rada imam živali (najraje našo psičko).

Rada imam svoj dom, ker tu je moje zavetje.

Rada imam svoje prijatelje, saj se ob njih dobro počutim.

Rada imam čas zase, da se najdem, ker je to samo moj čas.

Rada poslušam glasbo, da se ob njej sprostim.

Rada imam pozimi sneg in poleti sladoleđ.

Rada imam ... (pa saj to je nedokončana zgodba).

Tjaša Geršak, 8. a

Imeti rad, da ti je pri srcu toplo, je največja sreča.

Je kot sonce, ki posije,

po vseh naj se zlije in večno sije.

Mia Čebulj, 6. b

Rad imam

počitnice, saj se lahko vsak dan igram s prijatelji, grem na morje, sem ves čas z družino in več časa pokonci.

Marko Feregotto, 6. b

Eva, 4,5 let

Zelo rada imam svojo sestrico Hano. Vsak dan komaj čakam, da jo vidim in se z njo igram.



Imeti rad pomeni, da imaš nekoga rad. To je nekdo, ki te razveseli, nekdo, ki te ne razžalosti, ki ti prinese smeh na obraz in če mu rečeš: »Rad te imam,« ti odgovori: »Tudi jaz te imam rad.« Če imaš koga rad, si bogat, imaš prijatelja, ki ti pomaga, njemu lahko potožiš, nanj se lahko obrneš kadarkoli. Dobro je imeti nekoga rad, da na svetu nisi sam.

Leja Piko, 6. a

Rada imam lepe stvari, čokoladne jedi in prijazne ljudi.

Ko sonce sneg stopi in po zvončkih zadiši, moje srce ponori, saj s pomladjo se veseli.

Lepo je imeti rad, čeprav še mlad.

Tamara Komprej, 6. b

Rad imam naravo, ker se v njej počutim svobodno in zdravo.

Rok Bačnar, 6. b

Gregor, 5 let

Jaz imam zelo rad gozd. Tam se sprehajam z našo družino in gledam lepa drevesa. Rad se igram z različnimi žagami in tako za hec čistim gozd.



Rada imam svoje starše, sestrico, dedka in babico. Vedno do mene prijazni so in me pod narekovaji ubogajo. **Rada pa imam** tudi našo učiteljico. Seveda se sprašujete, katera je to. Je učiteljica Vanja Benko, ki nas vedno razvedri in nas vsak dan nekaj novega, pametnega in potrebnega za življenje nauči.

Maša Hober, 6. b

Rada imam starše, ker so skrbni in ljubeči. **Rada imam** prijatelje, z njimi se v prostem času igram. **Rada imam** svoje živali – ljubljence, ker krajšajo mi čas in znajo me nasmejati.

Vanessa Erjavec, 6. b

Nejc, 5,5 let
Rad imam hišo v kateri živim.
Všeč mi je, ker v njej živi cela naša družina.



Rada imam očeta in mater. Pomagata mi pri domačih nalogah, učenju, skrbita za mene in me varujeta. Pomenita mi vse, zato ju tudi imam rada. Upam, da bosta ostala vedno tako dobra in prijazna.

Barbara Merkač, 6. b

Nekoga rad imeti pomeni, da si ga moraš k srcu vzeti, nikoli ga pozabiti in vedno ga iz srca ljubiti.

V mojem življenju se skriva zaklad, da mnogo prijateljev imam, ki **rada jih imam**.

Miša Mlakar, 9. a

Starši, prijatelji, prijazni ljudje – lepo vas je imeti rad

Srečen sem, kadar imam prijatelja. *Mark, 3. b*

Prijatelj je nekdo, ki razume tvojo preteklost, verjame v tvojo prihodnost in te danes sprejema takega kot si. *Marija, 9. c*

Najboljše se počutim, ko mi kdo reče, da sem njegov prijatelj. *Luka, 7. b*

Toplo mi je pri srcu, ko me kdo objame. *Marija, 9. c*

Srečen sem, kadar nisem osamljen. *Marko, 4. b*

Srečna sem, kadar si kaj delim z drugimi. *Nika, 2. c*

Toplo mi je, ko se stisnem k mami in očku. *Gašper, 5. b*

Najboljše se počutim, ko sem s prijatelji. *Blaž, 7. c*

Toplo mi je pri srcu, ko me obkrožajo prijazni ljudje. *Katka, 6. a*

Imejmo radi naš planet, imejmo radi živali, rože, drevesa in vse ljudi.
Imejmo radi lepe stvari.

In seveda življenje, ki nas ponese na različne strani. *6. b razred, vsi OŠ Mengeš*

Rad imam vse, kar je okroglo, kar je lepo, kar je belo in kar je modro. Ne maram pa, ko mama omeni šolo. Takrat me glava zaboli.

Lenart Zih, 7. c

Peter, 6 let

Rad imam mojega Viktorja. Veliko ga božam in mu pripravljam brikete, ki jih ima zelo rad. Tudi pes ima rad mene. To vem, ker vedno zalaja, ko grem mimo njega in miga z repom.

V Srčiki so sodelovali:

OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem

Mentorica: Vanja Benko, prof. in učenci OŠ Mengeš

Likovna oprem: Skupina Sončki Vrtec Vodmat v Ljubljani,

mentorica: Jana Pevec, prof.

Srčiko uredila: Bernarda Pinter, prof.

Sprijateljico sva se skregali zaradi najinega različnega mnenja. Mislila sem, da bova nesporazum hitro zgladili. V klopi sva sedeli skupaj, toda ona me ni niti pogledala. Delala se je, kot da sem duh. Nekega navadnega šolskega dne pa so me devetošolci spotaknili. Nerodno sem padla in se poškovala. Naenkrat se je prikazala ona ter mi podala roko. Pomagala mi je do dežurnega učitelja in fantje so potegnili kratko. Prijateljica me je objela in mi povedala, kako težko ji je bilo ves čas, ker so bili najini odnosi tako napeti. Tudi jaz sem ji razkrila svoje podobne občutke. Pogledali sva se v oči in si obljubili, da **se bova imeli radi** in bova dobri prijateljici.

Naučila sem se, da pravega prijatelja spoznaš v nesreči.

Nikolina Džambas, 7. a

Dominika, 4,5 let

Jaz imam rada mojega spalnega zajčka, ki mi pomaga zaspati: Včasih me je strah in ga močno stisnem k sebi.



Njam njam, čokolado rad imam, če pa čokolade ni, **rad imam** bonbone tri.

Vid Tušek, 6. b



Dobre Slabe

NOVICE

Zobna higiena zavira aterosklerozo

Že dolgo vemo, da vnetje obzobnih tkiv slabo vpliva na razvoj boleznih srca in žilja. Nedavno so italijanski raziskovalci dokazali, da ne potrebujemo antibiotičnega zdravljenja, temveč redno odstranjevanje zobnih oblog, da zmanjšamo raven kazalcev vnetja v krvi in celo značilno zmanjšamo debelino notranjega sloja vratnih arterij. Le-ta je tesno povezana z razvojem ateroskleroze. Če želimo obvarovati srce in žile, noramo torej dobro skrbeti za zdravje svojih zob in dlesni. (vir: *FASEB J 2008; elektronska objava 12. decembra*)

Rosuvastatin je izboljšal preživetje navidez zdravih oseb

V letu 2008 so objavili rezultate raziskave preživetja več kot 17.000 navidez zdravih oseb s še normalno ravniyo LDL holestreola (manj kot 3,4 mmol/l), a nekoliko povečano vrednostjo označevalca vnetja, C-reaktivne beljakovine (več kot 2 mg/L). Po 2 letih spremljanja je bilo v skupini, ki je prejela 20 mg rosuvastatina, približno pol manj srčnožilnih zapletov kot v kontrolni skupini. Strokovnjaki menijo, da bo ta raziskava vplivala na oblikovanje novih strokovnih smernic za uporabo statinov pri osebah, ki še nimajo razvite srčnožilne bolezni. (vir: *N Engl J Med 2008; 359: 2195-207*)

Nenadno srčno smrt mladih športnikov je mogoče uspešno preprečevati

Italijanski raziskovalci poročajo, da so od leta 1982, ko so pričeli s sistematičnimi presejalnimi pregledi mladih športnikov, do leta 2007 zmanjšali pojavnost nenadne srčne smrti za približno 90 %. Vsi mladi italijanski športniki so deležni zdravniškega pregleda in snemanja 12-kanalnega EKG-ja, ob morebitnih nenormalnostih pa dodatnih preiskav in po potrebi zdravljenja. Od leta 2000 so v Italiji nenadne smrti mladih športnikov postale redkejšje od nenadnih smrti vrstnikov, ki se ne ukvarjajo s tekmovalnim športom in niso bili deležni preventivnega pregleda. (vir: *J Am Coll Cardiol 2008; 52: 1981-9*)

Sreča je nalezljiva

Framinghamaska raziskava je potrdila, da je osebna sreča povezana z zadovoljstvom ljudi, ki jih pogosto srečujemo. Zanimivo je, da se dobro razpoloženje ne prenaša le na družinske člane in sodelavce, temveč tudi na sosede, ki imajo kar za tretjino večjo možnost, da občutijo srečo, če živijo zraven srečne osebe. Ne preseneča, da so najpogostejše srečne tiste osebe, ki živijo v središču družbenih mrež in so potemtakem tesno povezane s številnimi ljudmi v svoji okolici. (vir: *BMJ 2008, elektronska objava 8. decembra*)

Plod, ki je izpostavljen tobačnemu dimu, utрпи trajne poškodbe žilja

Potomci mater, ki so med nosečnostjo kadile, so imeli v starosti približno 30 let že zadebeljen notranji sloj vratnih arterij v primerjavi z vrstniki, katerih matere niso kadile. Ker tega učinka niso zaznali pri otrocih kadilk, ki so se celo nosečnost vzdržale kajenja, raziskovalci menijo, da je začetna škoda na žilju nastala že med razvojem ploda, ki je bil izpostavljen sestavinam tobačnega dima. (vir: *Arteriosler Thromb Vasc Biol 2008; 28: 2296-302*)

Pijančevanje pospešuje aterosklerozo

Večkrat beremo, da kozarec vina na dan zmanjšuje pogostost boleznih srca in žilja ter podaljšuje življenje. Za razliko od rednega uživanja majhnih količin alkohola pa občasno pitje velikih količin organizem močno obremeni s presnovkom alkohola acetaldehidom, ki škoduje žilju in pospešuje aterosklerozo. Osnovno pravilo pri pitju alkohola torej ostaja zmernost. (vir: *Atherosclerosis 2008; elektronska objava 18. oktobra*)

Depresija povečuje intenzivnost zaznavanja bolečine

Že dolgo vemo, da se depresija in kronična bolečina pogosto pojavljata skupaj. Z uporabo funkcionalnega slikanja možganov z magnetno resonanco so dokazali, da se depresivni bolniki močnejše odzovejo že na pričakovanje bolečega dražljaja kot zdrave osebe. Ob bolečem dražljaju pa se depresivni možgani odzovejo s pomanjkljivo aktivacijo tistih možganskih predelov, ki ublažijo zaznavanje bolečine. Bolečina torej ni enostavna zaznava, temveč je močno odvisna od čustev in razpoloženja. (vir: *Arch Gen Psychiatry 2008; 65: 1275-84*)

Rak bo kmalu postal najpogostejši vzrok smrti

Bolezni srca in žilja so še vedno najpogostejši vzrok smrti v svetu, vendar zlasti v revnejših državah beležijo izrazito naraščanje obolevnosti za rakavimi boleznimi. Poročajo, da se je število rakavih bolezni podvojilo med letoma 1975 in 2000. Rakave bolezni postajajo pogostejše tudi v razvitih državah, vendar gre tu predvsem za učinke staranja prebivalstva in – kar je v tej zgodbi pozitivna plat – za zmanjševanje umrljivosti zaradi bolezni srca in žilja. (vir: *World Cancer Report 2008*)

Boris Cibic

Neobvladljive bolečine v predelu srca in v levi rami

Pri vseh živih bitjih v normalnih življenjskih pogojih samoohranitveni nagon zagotavlja nadaljevanje vrste. Še brez natančnega odgovora je pri tem vprašanje, kako starši prenesejo svoje izkušnje na svoj zarod, oziroma kako posameznik spozna svoje »dejavnike tveganja«, če se znajde sam v teku svojega razvoja. Človek je izjema, ker je samoohranitveni nagon obogatel z razumom. Ko bi to danost le izkoristil. Koliko bi mu bilo prihranjenega trpljenja in težav, ki so pogosto posledica neposlušanja izkušenj staršev, prednikov in modrih učiteljev. Trmasto in domišljavo želi nabrati vse izkušnje samostojno, brez upoštevanja izkušenj svojih bližnjih. Zato se danes pogosto spopada s svojimi težavami z začetniškimi pristopi, včasih prav tako nerodno kot njegov daljni prednik in zanemarja nauke svojega neposrednega predhodnika. In ko se mu zgodi nekaj hudega, je včasih prepričan, da je edina žrtev. Kako naj odgovorim oziroma pomagam obupani uslužbenki, ki trdi, da je zadovoljna v svojem poklicu, na svojem delovnem mestu in v družini, že daljši čas pa jo pestijo neznozne bolečine v predelu leve rame in v predelu srca, ki se zelo neredno ponavljajo, neodvisno od telesne obremenitve ali lege telesa, občutek ima, da se zdravniki ne potrudijo za ugotovitev diagnoze in za ustrezno zdravljenje. Pripoved je dolga, podajam jo v nekoliko skrajšani obliki.

Spoštovani!

Stara sem 25 let in že 10 let imam močne in zelo moteče bolečine v predelu srca. Gre za nekakšno špikanje, krče. Suvanje se pojavi v levi rami, čez nekaj časa se razširi v notranjost (pri srcu). Lahko se pojavi pri srcu in se razširi obratno-v ramo. Pri srcu me kar stiska, reže, kljuva, skupaj vleče Pojavlja se večkrat letno, zadnje leto vsak mesec, traja pa do teden dni brez prekinitev. Lahko tudi normalno funkcioniram, pa čutim nekakšno tesnobno prisotnost bolečine. Takrat samo ležim na desnem boku (včasih se pojavi že samo, kadar ležim na levem boku), ob vdihu še bolj zaboli, ne morem govoriti, blažim si jo s plastenko vrele vode, ki si jo polagam na ta predel. Suvanje, krči se pojavijo kar iz lepega, ko sem dobro razpoložena, ali ponoči, med spanjem, ali kadar sem nemirna, živčna, ali kadar me zebe, skratka v zelo različnih stanjih. Ne morem več sprejemati te svoje bolečine, sploh pa ne sedaj, ko sem postala tudi mamica (v nosečnosti me je samo enkrat »zagrabilo«, šla sem na urgenco, odkrili niso nič, močno me je bolelo le 5 dni). Pred 1 mesecem sem opravila UZ srca (tudi med trajanjem bolečine), EKG, obremenitveni test, pregledi krvi, pogovor z zdravnikom Izvidi vedno odlični, nihče ne ve, kaj mi je, mene pa boli tako močno, da takrat ne morem skrbeti za mojega dojenčka, ne morem praktično nič, samo še »jamram« in obremenjujem sebe in druge. Občutek je že prav grozljiv, počutim se zelo nemočno, nihče mi ne zna pomagati. Nenehno me spremlja in je v meni zasidran strah že pred samim pojavom bolečine – ne upam si na daljši izlet ipd. In ko bolečina

pride, sta strah in obup še toliko večja. Bližnji mi že govorijo, da si izmišljujem, da zakaj pa njih nič ne boli, nič jim ni jasno Zanima me, ali sem res sama na tem svetu s prav takšno bolečino, ker res še nisem zasledila, da bi imel kdo takšne težave. Med ljudmi je precej teh špikanj, bolečin pri srcu, a kmalu minejo, pri meni pa trajajo več dni in noči, so različne intenzivnosti (včasih lahko tudi kaj postorim, čeprav čutim prisotnost bolečine, včasih sem dejansko nepokretna).

Ali mi lahko vi kako pomagate, kaj svetujete, je ta pojav normalen?? Vem le to, da baje ni nevarno, da ne bom umrla, ampak boli pa tako grozljivo in hinavsko, da bi raje umrla in bi vsaj vedela vzrok, tako pa se borim s to bedno bolečino, ki me psihično uničuje. Nasploh imam lepo življenje, srečna sem s partnerjem, imela sem srečno, zares lepo otroštvo, skratka nikoli ni bilo nobenih travm. Morda sem res bolj nagle jeze, živčna, a težko verjamem, da moram zato trpeti take bolečine. Sploh takrat, ko sem popolnoma umirjena, in me kar »zagrabi«. Hodim na sprehode, včasih sem trenirala tek, sedaj tečem manj, le občasno. Delo opravljam z veseljem, je pa naporno. Tudi če gre za psihičen vzrok (stres), kot so nekateri zdravniki dejali – zanima me, zakaj tako močno boli in že toliko let in kako naj bolečino tisti trenutek in za vedno odpravim, ko pa ne pomagajo še tako močne tablete proti bolečinam, različne tehnike sproščanja, pozitivno mišljenje, itd.??? Obrnila sem se tudi že na alternativno medicino, kjer mi niso odkrili nič, pomagali še manj.... Hvala, ker ste si vzeli čas in prebrali o mojih težavah. Prosila bi vas za mnenje in nasvet in kam se sploh lahko še obrnem. Hvala in lep pozdrav!

Vaš dopis sem skrbno prebral. Skušal sem ugotoviti, ali bolečine nastajajo zaradi prizadetosti srca. S preiskavami, na katere vas je napotil vaš izbrani zdravnik, je bila prizadetost srca izključena. Do enakega zaključka so prišli zdravniki, ko ste bili na pregledu na »urgenci«. V dopisu ni podatkov o preiskavah, opravljenih pri drugih zdravnikih in o njihovih izvidih. Pogrešam izvid ortopeda, nevrologa in psihiatra. Če so njihovi izvidi normalni, ali vas je vaš zdravnik napotil na pregled in zdravljenje v kakšno ambulanto, v kateri se posebno posvečajo hudim bolečinam, ko ni ugotovljena prizadetost organov v prsnem košu? Napisali ste, da »nihče ne ve, kaj mi je, mene pa boli tako močno, ...da takrat ..ne morem praktično nič« in v nadaljevanju »nihče mi ne zna pomagati«, »...ali sem res sama na tem svetu s prav takšno bolečino. Ker res še nisem zasledila, da bi imel kdo takšne težave, borim se s to bedno bolečino, ki me psihično uničuje in mi ne pomagajo še tako močne tablete proti bolečinam, različne tehnike sproščanja, pozitivno mišljenje in alternativna medicina«.

Prepričan sem, da je danes medicina kos tudi najhujšim bolečinam. Zato ne obupajte. Lep pozdrav!



Angela Boškin, prva medicinska sestra v Sloveniji (1885 – 1977)

Boris Cibic

Živimo v okolju, v katerem so uresničene vse največje pridobitve, potrebne za ohranitev preživetja posameznega človeka. Vzemimo primer oskrbe kroničnega bolnika. Zadostuje, da se ozremo samo malo nazaj, da ugotovimo nepojmljiv razkorak med pomočjo, ki jo je še nedavno lahko nudila skromno organizirana zdravstvena služba našemu kronično bolnemu predniku in pomočjo, ki jo nudi današnja zdravstvena služba, tudi kadar ni popolna. Pri ohranitvi zdravja in zdravljenju, ki je bilo skozi stoletja in stoletja samo v »rokah« zdravnikov, se je v zadnjem stoletju pridružila tehtna, danes nepogrešljiva pomoč, ki jo izvajajo različni zdravstveni poklici, med katerimi po obsegu strokovne pomoči zdravniku izstopa delovanje današnjih medicinskih sester oziroma, povedano v sodobni terminologiji današnjih medicinskih tehnikov. Res je zdravnik vseskozi sodeloval z različnimi pomočniki, tako z bolnikovimi svojci kot z lekarnarji, kirurgi (brivci), usmiljenkami in redovnicami, vendar mu je v sedanji dobi največji in neposredni pomočnik medicinsko izobraženi sodelavec, ki ga pooseblja medicinska sestra z opravljeno ustrezno izobrazbo.

V naši reviji »Za srce« (Letnik XV, št.3, april 2006, str. 22-24) smo predstavili Florence Nightingale, ki je leta 1860 v Angliji, verjetno sploh v svetu, ustanovila prvo šolo za medicinske sestre (School of Nursing). Kdaj pa smo dobili na Slovenskem prvo »šolano« medicinsko sestro?

Angela Boškin

Angela Boškin se je rodila 6. junija 1885 v Pevmi, mestecu blizu Gorice, v slovenski družini. Oče je bil kovač, zgleden soproj in skrben oče svojih otrok, ki jim je omogočil najboljšo vzgojo in izobrazbo. Mati je bila gospodinja. Hči Angela je bila drugi od petih otrok. Prvi sin je bil izučen trgovec. Ko je nastopil službo na Dunaju, je povabil k sebi sestro Angelo, da bi mu pomagala v gospodinjstvu in se priučila poklicu. Angela je šla zdoma v starosti 20 let. Tam je kmalu spoznala ženske v modrih oblekah, imenovane tudi »plave sestre«, šolane negovalke bolnikov, in se navdušila za njihov poklic. Po sedmih letih dela pri bratu se je leta 1912 vpisala v tečaj za poklic »bolniške negovalke«, v katerem se je hkrati izobraževala ob praktičnem delu pri bolnikih in ob prisostvovanju



na zdravniških vizitah. Po končanem šolanju je dobila delovno mesto na vodilni porodniško-ginekološki kliniki »Wertheim« na oddelku za novorojenčke. Po dveh letih dela se je vpisala v tečaj za naslov »skrbstvene sestre« (danes medicinske sestre v patronažni službi). Med različnimi možnostmi se je odločila za delo na področju varstva matere in otroka, vendar je morala ob začetku vojne, zaradi velikih potreb, delati tudi na oddelkih, na katerih so se zdravili ranjeni vojaki (bolnišnica mednarodnega rdečega križa, rezervna vojaška bolnišnica). V tem času se je še nadalje izobraževala (šola za socialno zdravstveno delo). K njej se je za nekaj časa, zaradi vojnih razmer, zatekla tudi njena mama s sedmimi vnuki. Malo pred koncem vojne je bila z dekretom premeščena v zdravstveno ustanovo v Trstu, kjer je opravljala delo »skrbstvene sestre« v programu dela za nosečnice, za matere z novorojenčki in majhnimi otroci. Po kratki službi v Trstu se je ob koncu vojne preselila v novo nastalo državo SHS, prepričana, da ji v Ljubljani ali drugje v Sloveniji ne bo težko najti primerne službe ob predstavitvi dokumentov medicinske izobrazbe. Nepričakovano so se pojavile številne zapreke (nostrifikacija diplom, obstoj osnovnega programa dela splošnih zdravnikov na podeželju samo za odrasle, itd.). Počasi jih je uspešno premagala ob pomoči številnih znancev, ki so verjeli v njene sposobnosti in v njene delovne programme. Sredi januarja 1919 je dobila dekret plačane nastavitve skrbstvene sestre na Jesenicah in sosednjih vaseh (Koroška Bela, Javornik, idr.) z glavno dolžnostjo obiskovanja mater po porodu. Službo je nastopila 3. februarja 1919. Nepričakovano se je znašla v svetu revnih delavcev, v svetu nadvse skromnih bivalnih in higienskih pogojev, v svetu zaostalih ljudi. Ni klonila. Navezala je stik z vsemi ljudmi, z učitelji, županom, župnikom, z dobrodelno žensko organizacijo. Učila je nosečnice, matere z dojenčki, predavala je vsem o higieni, o pravilni prehrani. Delo je bilo zelo zahtevno in izčrpavajoče, vendar je vztrajala. Po treh letih dela je sprejela vabilo za delo z otroci v sirotišnici v Ljubljani. V tem času je zelo tvorno sodelovala pri ustanovitvi Šole za zaščitne sestre pri Zavodu za socialno in higiensko zaščito dece v Ljubljani. Šolanje je trajalo eno leto in kandidatke so postale otroške zaščitne sestre (danes patronažne sestre). V tej šoli je leta 1924 diplomirala med prvimi. Angela Boškin je kasneje v šoli tudi sodelovala kot mentorica. Za tem je leta 1926 nastopila delo v Trbovljah, kjer so jo prav tako čakale nezaslišano težke

življenjske razmere družin trboveljskih rudarjev. Tu se je dodatno borila proti alkoholizmu in se vključila v dejavnosti proti tedaj zelo razširjeni tuberkulozi. Tam je ostala do leta 1936. Sledila so 3 leta dela na Higienškem zavodu v Ljubljani, kjer je prevzela programe predavanj in prikazovanja vzgojnih filmov po vsej Sloveniji. Leta 1939 se je vključila v preventivno delo protituberkuloznega dispanserja v Škofji Loki. Tam je nadaljevala svoje delo in poslanstvo, zlasti obiske na domu porodnic in dojenčkov, tudi v času nemške okupacije, ko je nadrejeni nemški patronažni sestri pomagala s svojim znanjem nemščine pri razumevanju z bolnicami. Delo jo je hudo izčrpavalo in težko je prenašala podrejeno vlogo. Ko je v starosti 60 let dosegla pogoje za upokožitev, se je upokojila in se septembra 1944 vrnila domov v rojstno hišo v Pevmi, kjer je živela skupaj s svojo sestro, upokojeno učiteljico, do svoje smrti 28. julija 1977, v starosti 92 let.

Veliko pionirsko delo Boškinove na področju zdravstvene nege nosečnic, porodnic in novorojenčkov je bilo deležno visokih priznanj. Leta 1969 jo je predsednik takratne Jugoslavije Josip Broz-Tito odlikoval z redom zaslug za narod s srebrnimi žarki. Ob 50-letnici društva medicinskih sester je kot prva slovenska medicinska sestra od društva prejela zlato značko medicinskih sester in ob tej slovesnosti povedala: »Neizmerno sem vesela, da se je sestrsk misel tako lepo razcvetela, da naša dekleta in žene tako rade stopajo v ta poklic, ki napreduje ne samo po številu, marveč tudi vsebinsko in dviga ženo iz nedavnega nezdravega zapostavljanja na stopnjo, ki ji gre. Drage sestre, le tako naprej po začrtani poti. Obilo sreče in uspehov.« ♥

Prehranska dopolnila za izvrstno počutje



UBIQUINOL - izvir vaše energije



PRIMERJAVA ABSORPCIJE



NAJBOLJŠA OBLIKA koencima Q₁₀

NOW Ubiquinol CoQH-CF™ vsebuje posebno reducirano obliko koencima Q₁₀. V prebavnem traktu se lažje resorbira kot koencim Q₁₀, zato pravimo, da ima visoko biološko uporabnost. Velja za enega od najmočnejših v maščobah topnih antioksidantov. **Plazemska koncentracija koencima v krvi je pri UBIQUINOLU 8x večja** kot pri uživanju UBIKINONA.

Izdelek je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju. **Pokličite: 01/244 95 00 in brezplačno vam bomo poslali katalog NOW.** Uvoznik: BIMEDIA d.o.o., Cesta na Brdo 100, Ljubljana, www.hisa-zdravja.si

www.ubiquinol.si

NOVO VIGRI



POIŠČITE SREČO, ZAPISANO V ZVEZDAH — SODELUJTE V NOVEM ASTRU!

LOTERIJA SLOVENIJE

www.loterija.si

Odslej je v igri kar 10 vrst dobitkov. Sodelujete lahko tudi v dodatni igri **Srečna zvezda** ✨, v kateri je šest vrst dobitkov.

Prednosti spremenjene igre:

- * enostavnejše igranje
- * preprosto ugotavljanje dobitkov
- * večje število dobitkov, fiksni dobitki ter večja verjetnost zadetka.

Žrebanja so ob torkih, na I. programu Televizije Slovenija. Vplačila sprejemamo na dan žrebanja do 15. ure

www.loterija.si

AHA

Zimsko pohodništvo

Janez Pustovrh

Hoja je najpristnejša in največkrat uporabljena človekova telesna vaja, ki nas spremlja v vseh obdobjih življenja. Je glavni način našega medsebojnega gibalnega komuniciranja in predstavlja osnovo večini danes poznanih športnih panog. Največji učinek hoje se nedvomno doseže prav v naravi, ki je naše skupno vadišče. Tudi pozimi ne smemo zanemariti sprehajanja oziroma pohodništva v naravi, saj imamo za to obilo možnosti. S tekaškimi oziroma sprehajalnimi smučmi se lahko podamo na urejene pa tudi neurejene snežne terene, znova se pri nas obuja krppljanje, že nekaj let pa je na pohodu tudi nordijska hoja.

Pohod na navadnih tekaških smučeh

Navadne tekaške smučī, ki so sicer namenjene za hojo in tek po urejenih tekaških progah, lahko uporabimo tudi za pohod po manj zahtevnih terenih v nižinah in tudi v sredogorju. Obujemo lahko navadne tekaške čevlje (polvisoke, v celcu tudi visoke) in uporabimo palice z nekoliko večjo krppljico. Pohod lahko organiziramo po strojno urejeni smučini za klasično tehniko, ki jo uredimo z motornimi sanmi ali pa kar po celcu. Na teh pohodih uporabljamo smučī za klasično tehniko, ki imajo v primerjavi s smučmi za drsalno tehniko bolj poudarjeno, višjo krivino, s katero lahko smučka reže svojo smer v ne preveč globokem snegu. Med smučmi za klasično tehniko lahko izbiramo med tistimi, ki se mažejo z oprijemalnimi mažami, ali pa so na srednjem delu drsne ploskve pod stopalom narebrenne. Za takšne pohode se pogosteje uporabljajo narebrenne

smučī, ki jih ni treba mazati z lepljivimi oprijemalnimi mažami, saj t.i. ribje luske na narebrenem delu drsne ploskve običajno omogočajo dovolj dober oprijem, da nam smučka pri hoji ne drsi nazaj. Ker nas lahko na pohodih še posebno spomladi pričaka različen sneg (poledenel ali moker na sončnih straneh, suh v senčnatih predelih), tudi ni težav z zamazanjem. Zelo neugodno je lahko na pohodu, če nam na nekaterih predelih terena smučī drsijo nazaj, že za naslednjim ovinkom pa lahko npr. dobimo na smučī t.i. coklo, ki preprečuje vsakršno drsenje. Tekmovalne smučī, ki so nekoliko manj odporne proti zlomu, niso priporočljive za hojo v celcu. Tekaške smučī najpogosteje zlomimo v predelu krivine ali pod stopalom. Tudi lahke tekmovalne palice z zelo majhno krppljico niso primerne. Zelo hitro jih lahko zlomimo, poleg tega se nam palica pri vsakem koraku globoko vdira v sneg.



Po zahtevnejših terenih z robustnejšimi smučmi

Za pohode v globljem snegu in v visokogorju uporabimo sprehajalne smuči, ki so ponavadi nekoliko širše (na sredini smučke so širše od 45 mm), izdelane iz trpežnejših materialov in tudi krajše od običajnih tekaških oziroma pohodnih smuč. Te smuči tudi zaradi svoje teže zahtevajo robustnejše, širše vezi, ki so po svoji funkciji podobne običajnim tekaškim vezem. Način vpenjanja čevlja pri njih je enak in podplat mora biti njim prilagojen. Tudi čevlji je robustnejši, močnejši, podoben planinskim čevljem. Na te širše vezi ne moremo vpeti običajnega tekaškega čevlja. Takšne pohodne smuči imajo vso drsno ploskev gladko ali pa tudi narebreno v srednjem delu pod podplatom. Nanje lahko navežemo tudi posebne pasove, t.i. pse, ki nam omogočajo uspešnejše vzpenjanje v izrazite vzpone, pa tudi spuščanje po nevarnejših spustih. Posamezni proizvajalci smuč izdelujejo več tipov tovrstnih smuč, ki jih največkrat najdemo pod oznako Back country. To je za njih kar primeren izraz, saj se z njimi res lahko vrnemo nazaj k naravi, od katere se v vsakodnevem življenju vse preveč oddaljujemo.

Krpljanje

Naši predniki so krpelje s pridom uporabljali predvsem pri lovu, gozdarjenju in tudi v vojaške namene. Stare tradicionalne krpelje, ki so bile izdelane iz lesa, pravega usnja in konopljene vrvice, lahko danes opazimo le še na stenah gorskih koč in postojank kot zgodovinski pripomoček, ki je ljudem lajšal preživetje. Sodobne krpelje so izdelane iz aluminija in plastičnih materialov, nekaterim so dodali na spodnjem delu tudi nekakšne dereze, ki omogočajo lažje vzpenjanje po tršem snegu. Poznamo različne tipe krpelj, ki se medsebojno razlikujejo predvsem po velikosti. Najmanjše so namenjene hitrostnim tekmovanjem, nekoliko večje uporabljajo rekreativni pohodniki za nekaj kilometrske pohode, medtem ko se največje uporabljajo za daljše pohode. Preden se podamo v neokrnjeno naravo in zahtevnejši teren je smiselno na varnem terenu osvojiti osnove krpljanja: hoja v krogu, hoja v vzpon, spuščanje, prečenje pobočja. Pri hoji s krpljami uporabljamo tekaške palice, ki imajo gladek in v zgornjem delu najprej zakrivljen ročaj. Palice za trekking, ki imajo na ročaju utore za prste in v zgornjem delu ročaja venček niso primerne, ker nam ne omogočajo kakovostnega odziva s palicami mimo bokov. Palice za krpljanje naj nam segajo do podpazuhe (stojimo vzravnan v čevljih in palice postavimo navpično ob telo).

Nordijska hoja po snegu

To je hoja s tekaškimi palicami, ki imajo primerno velike krpeljice, da se ne vdirajo v sneg. Pri tovrstni hoji izvajamo poudarjeno podaljšane korake, s tem pa tudi delujemo z rokami na daljši amplitudi gibanja. Takšno hojo že od nekdaj uporabljajo smučarji tekači za svojo pripravo na tekmovanja v obdobju brez snega. Na ta način aktivirajo miškulaturo, ki sicer tudi izvaja gibanja na snegu v t.i.



dvotaktnem diagonalnem koraku. Zaradi aktivnega vključevanja rok, trebušne in hrbtne miškulature pri hoji ter podaljšanega koraka, je tak način hoje intenzivnejši od sicer do sedaj pri nas poznane hoje z navadnimi pohodnimi palicami. Navadne pohodne palice, ki nimajo gladkega ročaja in ročaj v zgornjem delu tudi ni zaobljen naprej, niso primerne za hojo s poudarjenimi koraki, ker s takšnimi palicami ne moremo delovati v primerni amplitudi gibanja z rokami. Ker v hojo aktivno vključujemo tudi roke, s tem praktično aktiviramo celoten organizem. Pri navadni hoji so obremenjene predvsem mišice spodnjih okončin, pri tovrstni hoji s palicami pa je pri vadbi poudarek tudi na mišicah rok, ramenskega obroča in trupa. Z vključevanjem mišic zgornjega dela telesa se del vertikalnih sil, ki pri navadni hoji obremenjujejo le noge, prenese tudi na palice. To pa zlasti pri tistih, ki imajo težave s sklepi na nogah, blagodejno vpliva na kolenski in skočni sklep. Palice lahko v veliki meri pomagajo tudi ljudem s prekomerno telesno težo in pri osebah z različnimi kroničnimi obolenji sklepov spodnjih okončin.



Za uspešno hojo potrebujemo tekaške palice ali palice na katerih piše Nordic walking. Izbirajmo dolžine okrog 70 % naše telesne višine. Palice za alpsko smučanje in klasične pohodne palice, ki nimajo zaobljenega vrhnjega dela ročaja niso primerne. Za zimske razmere potrebujemo primerno obuvalo. Za hojo po gladkih snežnih površinah lahko s pridom uporabimo tudi novost na našem trgu - posebne univerzalne dereze za vse vrste čevljev.

Oprema, ki ne sme ostati doma

Na pohod na smučeh vzemimo trpežnejše kovinske palice z večjimi krpljicami, kajti v spustih lahko včasih nadzorujemo hitrost tudi tako, da se naslonimo nanje. Med obvezno opremo spada nahrbtnik primerne velikosti, da nam ne opleta naokrog telesa. Poleg rezervnih oblačil, pijače in hrane vanj sodijo tudi stvari, ki nam lahko močno olajšajo vrnitev na izhodiščno točko. Če nam se zlomijo smuči v srednjem delu, si lahko pomagamo z rezervno krivino. Poznamo posebne kovinske krivine, v katere lahko vtaknemo začetek odlomljenega dela smučke in ga s posebnim vijakom na krivini primerno pritrdimo. Če nimamo kovinske, si lahko pomagamo s krivino stare zlomljene smučke. Pritrdimo jo pod začetni del odlomljene smučke z navadno žico in kleščami, ki jih seveda tudi vzamemo s seboj. Včasih se zgodi, da se iz smučke izpuli vez. Če imamo s seboj izvijač, manjši nož in rezervne vijake za vez, to nevšečnost odpravimo brez večjih težav. S končki lesa, ki ga je v naravi vedno dovolj, lahko z vijaki vez znova pritrdimo na isto mesto. Na organiziranih pohodih se zgodi, da kdo od udeležencev zlomi palico ali v snegu zgubi krpljico. Zato v nahrbtnik sodi tudi rezervna krpljica ali celo

rezervna zložljiva palica. V nahrbtniku morajo biti tudi manjša prva pomoč in najnujnejše tekaške oprijemalne maže. Pri hoji v visokogorju ne smemo pozabiti na t.i. lavinsko žolno (naprava, ki oddaja signale, če smo zasuti v plaz) in trakove za smuči, t.i. pse. Včasih nam bo prav prišla tudi manjša baterija in v hudih primerih življenjske ogroženosti, če bomo na področju dosegljivosti, tudi mobilni telefon. Za ohranjanje lepih pohodnih vtisov ne smemo pozabiti na fotoaparatus. Ker običajno v sredogorju, še zlasti pa v visokogorju ne hodimo sami, naj se vsa našeta dodatna oprema porazdeli po nahrbtnikih pohodnikov.

Varnost je na prvem mestu

Predvsem moramo poskrbeti za našo varnost. Na zahtevnejše pohode ne hodimo sami. Pred pohodom natančno proučimo smer (ustrezna orientacija v naravi) in morebitne oteževalne okoliščine, ki nas lahko doletijo na pohodu (nevarnejši odseki na poti: globeli, plazovi, zameti, večje spremembe strukture snega, večje nenadne vremenske spremembe, napovedano sneženje itd.). Predvidimo dolžino pohoda in načrtujemo med potjo ustrezne počitke. Tempo hoje naj bo primeren glede na našo kondicijsko pripravljenost in snežne razmere. Ne načrtujemo daljših pohodov v popoldanskih urah, ker nas lahko preseneti mrak. Na pohodu nas ne smejo presenetiti najrazličnejše vremenske razmere (mraz) in konfiguracija terena. Ne podajamo se na zahtevnejša območja. Pohodi večjih skupin zahtevajo dobro organizacijo, kjer bo v prvi vrsti poskrbljeno za varnost udeležencev (več usposobljenih vodnikov, varnostna razdalja v smukih, izbira primerne terena za pohod...) ♥

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

Spoštovane članice in člani!

Skupaj smo močnejši, skupaj lahko premagamo še več ovir. Zato se je vodstvo društva odločilo za nagradno akcijo »Člani pridobivajo nove člane«. Vsak član, ki bo v letu dni pridobil deset ali več novih članov, se bo potegoval za lepe nagrade. Na obrazec pristopne izjave, ki je dostopen tudi na spletni strani in na sedežu društva, v ustrezno okence vpišite svoje ime in obrazec, seveda izpolnjen, oddajte ali pošljite v vašo podružnico ali na naslov, ki je na pristopni izjavi.

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

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ulica/cesta/naselje: _____

Kraj in poštna številka: _____

Telefon: _____

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

Ime in priimek: _____

Rojstni datum: _____

Poklic: _____

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

Član, ki je pridobil novega člana: _____

DOBRO JE ZDRAVO.

Špela Žeslin, dr. med.
svetovalka za zdravo prehrano



**Kar gre noter,
mora tudi ven.
Vsak dan.**

POSKRbite ZA BOLJŠO PREBAVO!

Več kot polovica ljudi ima težave s prebavo. Leni in počasno črevo je pogosto pri mladih in starejših ženskah, v vseh starostnih skupinah pa ima težave s prebavo več žensk kot moških. Za dobro delovanje prebave je pomembno, da uživajte dovolj balastnih snovi in zdravo prehrano s koristnimi mikroorganizmi.

ČREVESJE. Potrebuje ravnovesje!

Vsako počasno prehajanje hrane skozi črevesje še ne pomeni bolezni. Vendar je pomembno, da preprečimo pojave zaprtja. Ko se pojavi, ga lahko z ustrezno hrano olajšamo. Prehrana igra ključno vlogo v ravnovesju črevesne flore. Ohranjamo jo s prehranskimi vlakninami in z mikroorganizmi, ki se nahajajo v nekaterih fermentiranih mlečnih izdelkih. Vsak dan uživajmo hrano, bogato z vlakninami, ki pospešujejo peristaltiko. Če smo nagnjeni k zaprtju, se izogibajmo čokoladi, bananam, belemu kruhu in industrijsko predelanim živilom!

PROBIOTIKA. Kako deluje?

Probiotični izdelki so idealna rešitev za urejanje prebave. Telesu namreč pomagajo pri razgradnji in presnovi hrane, tvorijo različne vitamine in pomagajo zavirati rast potencialno škodljivih bakterij. Koristne bakterije *Bifidobacterium lactis* se nahajajo v debelem črevesju in *Lactobacillus acidophilus* v tankem črevesju. Obe vrsti bakterij ščitita črevesje in uravnava našo prebavo.

EGO. Poskrbite zase!

Koristne bakterije lahko telesu zagotovite z uživanjem fermentiranih mlečnih izdelkov. Ego, prvi probiotik v Sloveniji, vam je na voljo tudi v lončku. Za urejanje prebave poizkusite novi Ego jogurt, pakiran v novi duopack embalaži, ki združuje dva 125 g izdelka istega okusa. Duopacki so na voljo v naravnem okusu z dodatkom žitaric in okusu figa-sliva z muslijem.

Uredite svojo prebavo z okusnimi jogurti EGO!



LJUBLJANSKE MLEKARNE

www.l-m.si

LJUBLJANSKE MLEKARNE

POMEMBNO JE
KAJ DAŠ
VASE,
NE NASE!



Lahek. Probiotičen. Zdrav.
Poskrbi zase.



Lahki probiotični jogurti Ego
so okusen in zdrav obrok.

Na Malič in Šmohor

Stanislav Pinter

V hladni polovici leta so še posebej prijetni pohodi po planinskih poteh, katere lahko povežemo s sprostilnim plavanjem v termalni vodi. Takšno razkošje, ki je pravi balzam za utrujene mišice ponuja tokratni izlet, če ga sklenemo v vodnem kompleksu Zdravilišča Laško.

Na robu Posavskega hribovja

Posavsko hribovje je največja slovenska pokrajina. Obsega širok pas hribovitega sveta na obeh straneh reke Save med Ljubljanskim poljem in Sevniško kotlinico; na skrajnem vzhodu pa doseže celo mejo s Hrvaško. Naravni procesi so skozi tisočletja preoblikovali površje, tako da se je postopoma izoblikoval hribovit in težko prehoden svet podolžnih slemen in globoko zarezanih dolin. Severni del hribovja obrobja nižji svet, ki se na zahodu začne s Tuhinjsko dolino, proti vzhodu pa končuje z južnim obrobjem Savinjske ravnine. Prav v tem delu verige slemen in vrhov, ki jo pri Celju prečno prereže reka Savinja, se dvigata markantna »tisočaka« Mrzlica (1122 m) in Gozdnik (1090 m). Njun sosed **Malič (936 m)** se s svojimi jugovzhodnimi pobočji spusti pri Tremeljah prav do Savinje, ob kateri potekata glavna železniška in cestna povezava med Celjem in Zidanim Mostom. Nizvodno se dolina nekoliko razširi, zato se je tam lahko razvilo mesto Laško, ki je občinsko in gospodarsko središče, znano po pivovarstvu in zdraviliškem turizmu.



Greben Maliča v zimski preobleki (Foto: Albin Simonič)

Naj vas ime ne zavede

Kdor bi ob imenu tokratnega izletniškega cilja sklepal, da ima opravka z »malim« hribom, bi se pošteno zmotili. Malič je celo najvišji vrh v bližnji okolici Laškega. Njegov široki hrbet, ki zapira pogled proti Savinjski dolini (na severozahodu), lepo vidimo z mostu čez Savinjo v Laškem. Do njegovega vrha loči pohodnike dobrih 700 višinskih metrov vzpona. In kaj jih tam čaka? Na zahodnem grebenu Maliča stoji TV stolp. Na zgradbi ob stezi je

škatala z vpisno knjigo, medtem ko je treba po žig vrha v bližnji planinski dom na Šmohorju. Malič in **Šmohor (787 m)** sta povezana z vijugasto makadamsko cesto. Pot pa je veliko prijetnejša skozi gozd, saj poteka gor – dol prek petih manjših hribčkov, in jo zmoremo v dobre pol ure.

Ker je vršni del Maliča poraščen, se med hojo naužijemo le toliko razgleda, kolikor ga »ujamemo« med golim vejevjem. Na svoj račun pridemo šele na vzletišču jadralskih padalcev, kjer se pod nami nenadoma razgrne pokrajina na jugu. Globoko spodaj vidimo Laško s storžastim Humom, dolino potoka Rečice ter Rimske Toplice. Vzhodno od Savinje se dvigajo po vrsti Veliko Kozje, Lovrenc, Lisca in Bohor, ki jih v ozadju spremljajo razpotegnjeni Gorjanci. Na desni se nad dolino sklanja Kopitnik, obzorje na jugozahodu pa zapira mogočni Kum, ki mu pravijo tudi zasavski Triglav.



Kum s pobočja Maliča v večerni zarji (Foto: Albin Simonič)

Kraj za počitek in užitek

Planinski dom na Šmohorju (781 m), je prijetna izletniška točka za obiskovalce od blizu in daleč. Gostom nudi okrepčila in prenočišča vse dni v tednu, razen ponedeljka. V bližnji okolici so speljane prijetne poti, ki vabijo na sprehode ali kolesarjenje. V sezoni je tod mogoče nabirati različne gozdne sadeže in zdravilna zelišča.

Zahodno od planinskega doma, na zaobljenem vrhu Šmohorja vabi pohodnike v svojo bližino cerkva sv. Mohorja, prvič omenjena leta 1421. V začetku 16. stoletja so ji prizidali prezbiterij in zvonik. Notranjost skriva prižnico iz 17. stoletja, glavni oltar iz 18. stoletja in stranska oltarja z baročnimi krili iz 19. stoletja. Zunanjščina cerkve je preprosta in nečlenjena. Stoji v zavetju treh mogočnih lip, posajenih v davni preteklosti. So prisposoda svete Trojice in so simbol prijateljstva med ljudmi, ki se družijo pod njihovimi krošnjami. Blizu cerkvice je jama, v kateri naj bi se po ljudskem izročilu skrival sv. Mohor, ko je potoval skozi te kraje.



*Cerkvica sv. Mohorja v zavetju treh mogočnih lip
(Foto: Albin Simonič)*

S Šmohorja je precej širok razgled: na vzhodu je Malič, na jugu se razteza dolina Rečice z naseljema Zg. in Sp. Rečica, nad njo se dviga Šmihel z dvostolpno cerkvijo sv. Mihaela, naprej so Kopitnik, Gore in Kum. Od tod se nam odpre pogled tudi proti zahodu, kjer vidimo Kal, Mrzlico in Gozdnik, ter na sever, kjer je pod nami precejšnji del Savinjske doline s Paškim Kozjakom in Pohorjem v ozadju.

Dostopi iz treh dolin

Najpogosteje se pohodniki odpravijo na Malič in na Šmohor iz smeri **Laškega**. Če ste se do sem pripeljali z vlakom (bodisi iz ljubljanske, sevniške ali mariborske smeri), je treba pot nadaljevati do naselja Debno (športna dvorana Tri lilije), kjer je možno parkirati tudi osebna vozila. Markirana pot vodi mimo gasilskega doma in kapelice naprej med travniki proti gozdu. V nadaljevanju se izmenjujejo čistine, od koder je vedno lepši razgled na okolico in gozd. Potem ko se nad vasjo Molenca markirana steza odcepi od ceste iz Spodnje Rečice, čez nekaj časa naletimo na levi strani poti na skalo z zanimivim imenom »Kozja pridga«. Tam se ostro v desno navzgor odcepi ozka steza na Malič. V ugodnih vremenskih razmerah, ko je pot suha, je hoja med skrivenčenimi debli, ki nudijo zavetje številnim pticam, prav prijetna. Za vzpon do vrha zadostuje pol ure. Kadar so tla blatna ali pa se pod listjem še skrivajo zaplate snega ali ledu, je bolje nadaljevati po zložni poti do križišča pred Planinskim domom na Šmohorju, od koder se povzpemo na vrh Maliča. Pot iz vzhodja traja okrog 2 uri. Isto pot priporočamo tudi za sestop.

Priljubljena in nezahtevna pot je **iz Tremerij**, zaselka med Celjem in Laškem. Mimo gostišča Hochkraut nadaljujemo med hišami do nekdanjega podhoda ceste pod železnico, kjer lahko pustimo vozilo. Lepo speljana pot se zlagoma dviga proti prvim hišam vasi Debno. Vmes naletimo na križišče poti. Z desne se pridruži pot **iz Liboj**, katero uporabljajo pohodniki iz Savinjske doline. Levo se vzpenja strmi Malič. Pot se še naprej zložno dviga in se v zadnjem delu končno izvije na plano. Zato se spotoma večkrat ustavimo, saj se oči lahko napasejo po širni Savinjski dolini in višavju vse od Konjiške gore in Pohorja, Pece pa do Savinjskih Alp; le tu in tam nam zakrije pogled bližnji Slomnik na severu in Gozdnik na severozahodu. Na že omenjenem križišču poti pred planinskim domom na Šmohorju se lahko odločimo še za vzpon na vrh Maliča.



*Pogled s Šmohorja proti Savinjski dolini
(Foto: Albin Simonič)*

Iz Tremerij porabimo za vzpon 2 uri, iz Liboj pa 2 uri in pol.

Tretja smer prihoda pa vodi po Zasavski planinski poti (ZPP), ki poteka od planinskega doma na Mrzlici do planinskega doma na Kalu in naprej mimo Gozdnika ter cerkvice sv. Mohorja. To pot začnejo pohodniki navadno v Trbovljah in jo zaključijo v Laškem.

Če želimo podaljšamo turo s Šmohorja po ZPP do Planinsko-rudarskega doma na Kalu (946 m) traja ta 2 uri, do Planinskega doma na Mrzlici (1093 m) pa 2 uri in pol.

In še namig za ljubitelje gorskega kolesarjenja. Prijetna krožna tura poteka na trasi: Laško, Spodnja Rečica, Huda Jama, Zgornja Rečica, Šmohor, Slivno, Spodnja Rečica, Laško. Dolžina poti je 28 kilometrov, vzpona pa je 635 metrov.



Planinski dom na Šmohorju (Foto: Albin Simonič)

Znamenitosti v okolici

Rečiška dolina – domačini jo označujejo »oaza lepote, miru in prijaznih ljudi«. Tudi zaradi njene skrivnostnosti, ki jo še povečujejo okoliški vrhovi, se popotniki vanjo vračajo vedno znova, da bi jo spoznal bolje in razvozlal njene čare. Eden od njih je Rudarski muzej Rečica, v katerem lahko spoznamo nekdanj glavno gospo-

darsko dejavnost v dolini, ki je dajala kruh mnogim družinam v 19. in 20. stoletju. Rudnik kakovostnega rjavega premoga so popolnoma zaprli leta 1992.

Druga posebnost je cerkev, ki je bila tik pred drugo svetovno vojno pozidana v čast Antonu Martinu Slomšku. Domačini so se zaobljubili, da bodo vanjo postavili Slomškov kip, ko bo ta prištet med blažene. Želja se jim je uresničila leta 2000. Cerkev ima moderno arhitekturno zasnovo Plečnikovega stila. Načrte zanjo je izdelal njegov asistent Janez Valentinčič, gradbišče pa je takrat večkrat obiskal tudi sam Plečnik.

Laško z okolico premore pestro naravno in kulturno dediščino, za spoznavanje katere si je vredno vzeti dovolj časa. Za tiste pa, ki želijo privoščiti nekaj dobrega predvsem svojemu telesu, so na

široko odprta vrata kompleksa Zdravilišča Laško, kjer lahko zaplavate v notranjem ali zunanjem termalnem bazenu s temperaturo vode od 32 do 35°C.

Literatura:

Perko Drago, Milan Orožen Adamič: Slovenija – pokrajine in ljudje. Mladinska knjiga, Ljubljana, 1999.

<http://www.recica.si>

Zemljevid: Posavsko hribovje – zahodni del 1 : 50.000, PZS.

Dodatne informacije:

Dom na Šmohorju, Šmohor 7, 3270 Laško; telefon: 03 57 33 270;

krajevnaskupnostrecica@siol.net

<http://www.stik-lasko.si>

<http://www.zdravilisce-lasko.si>

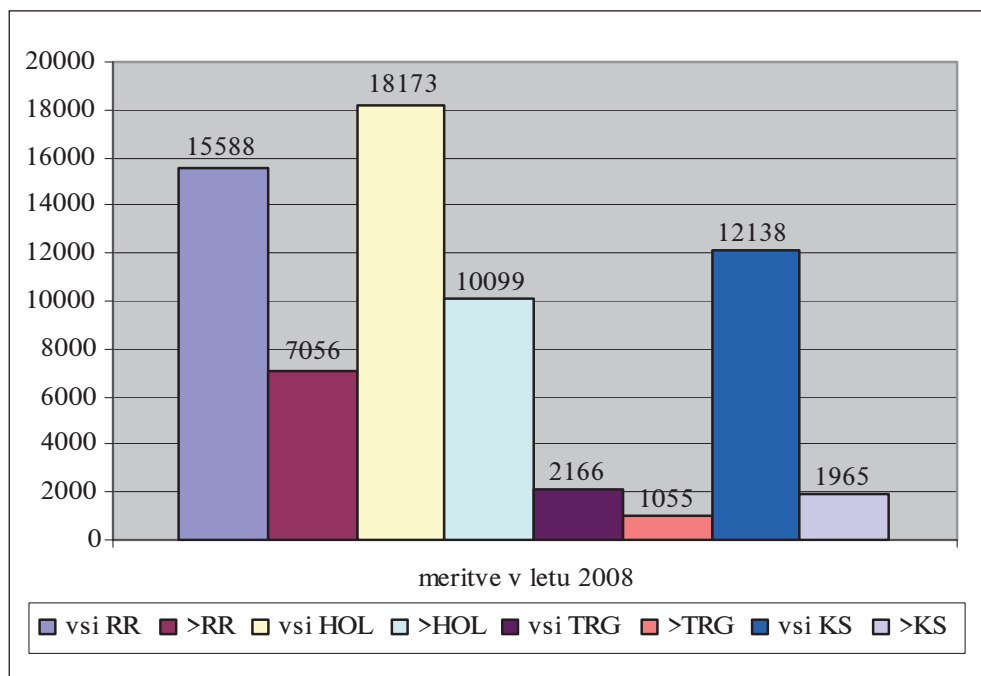
DRUŠTVENE NOVICE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Preventiva pred boleznimi srca in žilja – meritve krvnega tlaka, maščob in glukoze v krvi

V Posvetovalnicah za srce v Ljubljani in na organiziranih akcijah na terenu po vsej Sloveniji smo v letu 2008 zabeležili izjemno veliko zanimanje ljudi za preventivne dejavnosti pred boleznimi srca in žilja. Skupno smo opravili kar 48.065 meritev krvnega tlaka (RR), holesterola (HOL), trigliceridov (TRG) in krvnega sladkorja (KS).

45 % ljudi je imelo krvni tlak višji od 140/90 mmHg, 55 % ljudi je imelo holesterol nad 5,0 mmol/L, skoraj 49 % trigliceride nad 1,70 mmol/L in 16 % povišan sladkor v krvi. Število posameznih izmerjenih vrednosti in število neustreznih vrednosti prikazuje grafikon.



Opravljenе meritve v letu 2008 in število neustreznih vrednosti

Poleg omenjenih meritev smo ljudem izmerili tudi telesno težo in višino ter izračunali indeks telesne mase, izmerili obseg pasu in na podlagi izmerjenega sistoličnega krvnega tlaka ter celokupnega holesterola ocenili koronarno ogroženost preko tabele. Vsak udeleženec je prejel zdravstveno-vzgojno gradivo ter strokovno svetovanje.

V posvetovalnicah za srce redno sodeluje naš prim. Boris Cibic, kardiolog, ki neutrudno svetuje ljudem tako na osebnih posvetih kot tudi preko telefona, elektronske pošte in internetnega foruma.

Jasna Petrovčič

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Koroški Srčki pri Malgajevem spomeniku

Novembrsko druženje smo »SRČKI«, člani koroške podružnice Društva za zdravje srca in ožilja, izkoristili za pohod po »Malgajevi poti«, po poti, ki je poimenovana po slovenskem borcu za severno mejo, poznanem domoljubu in častniku ter pesniku nadporočniku Franju Malgaju. To ni zgolj slučajno. Pot je speljana po južnih obronkih Tolstega vrha pri Ravnah na Koroškem. Tam, kjer je nadporočnik Malgaj preživel zadnje dni svojega življenja in poveljeval, ter vodil svojo enoto pri osvobajanju koroških krajev po razpadu avstro-ogrske monarhije. Tam, kjer je kot aktiven borec tudi tragično končal svoje mlado življenje in mimo mesta, kjer v spomin na njegova junaštva in v zahvalo za domoljubna dejanja borcev za Koroško stoji spomenik. Spomenik Franja Malgaja in tovarišev je posvečen tudi padlim borcem za osvoboditev koroške v letih 1918 in 1919 ter letih 1941 – 1945.

Traso poti je oblikovalo, obeležilo in uredilo »Koroško domoljubno društvo – Franjo Malgaj« s pomočjo Planinskega društva Ravne na Koroškem. Društvo ne samo, da skrbi za urejenost obeležja, neguje predvsem spomin na zgodovinska dejstva in prelomnice koroškega življa in krajev na poti do svobode v samostojni Sloveniji. Tako prireja tudi spominske proslave in slovesnosti, organizira pohode po Malgajevi poti in druge dejavnosti.



Srčki pri Rutnikovi Cerkvici (Foto: Stanko Kovačič)

Srčki smo na svoji poti, dne 15. 11. 2008, opazovali tudi druge značilnosti, lepote in danosti pokrajine na predvideni poti in njeni okolici. Z Malgajeve poti smo nekoliko skrenili in si ogledali tudi, lahko rečemo privatno cerkvico, tako imenovano Rutnikovo cerkvico. Cerkvica je z opremo notranjščine enkratno etnološki in kulturnozgodovinski spomenik na Koroškem. Opremljena je z rezbarskimi deli rezbarja samouka Gregorja Lipovnika (1889 – 1969), ki je pri svoji cerkvici tudi pokopan. Njegova zapuščina sodi med največje zaklade koroške kulturne dediščine. Rezbarski opus Lipovnika je dokaj obsežen. Znanih je preko sedemdeset njegovih ohranjenih del.

Pri spomeniku Franja Malgaja in tovarišev, smo se poklonili spominu na padle borce in se na kratko seznanili z zgodovinskimi dogodki in dejstvi osvobajanja krajev na Koroškem, predvsem iz časa delovanja nadporočnika Franja Malgaja na Koroškem. Na tem mestu smo se srečali tudi s pohodniki, člani Domoljubnega društva, ki so s svojim pohodom počastili spomin na rojstvo nadporočnika Malgaja, saj je bil rojen 10. novembra 1894. V soboto 08. 11. 2008, ko je bil načrtovan pohod, vreme tega ni dopuščalo. Tako smo oboji svoja za 8. november predvidena pohoda prestavili.

Nazaj grede smo v Dobrijah prečkali reko Mežo in se po desni strani reke in preko naselja Javornik vrnili na izhodiščno točko v Ravnah na Koroškem. Seveda smo si po slabih štirih urah, sicer zmerne hoje, že zaslužili kaj za pod zob. Ob varovalnem obroku pri Lečniku smo še načrtovali dejavnosti za prihodnje leto.

Posloveli smo se z obljubo, da se 6. 12. 2008 na novem pohodu v Radljah ob Dravi spet srečamo. Upam, da se nam bo prihodnjič pridružil še kdo, ki bo prebral te vrstice. ♥

Stanko Kovačič



Spomenik Franju Malgaju in tovarišev (Foto: Blaž Kajzer)

PODRUŽNICA POSAVJE

Naš izlet na Bloke

V soboto, 25. oktobra 2008, smo se člani in podporni člani podružnice za Posavje, udeležili izleta na Bloke in Bloško planoto – na Notranjsko. Vožnja z avtobusom po slikoviti pokrajini je hitro minila, in že smo se v Cerknem srečali z našo vodnico. Predstavila nam je glavne značilnosti Notranjske. Gospodarsko so predvsem zanimivi širni gozdovi Cerknice, Blok in Bloške planote, ki pokrajini dajejo tako industrijske surovine za lesno industrijo kot surovine za domačo tradicionalno obdelavo lesa – “suho robo”. Ostra in hladna klima zaznamuje slabšo rodovitnost zemlje, zato uspevajo le določene poljščine. Vedno bolj je razširjena vzreja drobnice, ovc in koz, ter reja konj. Znamenitega presihajočega jezera ob našem obisku ni bilo, saj je voda poniknila v kraških požiralnikih. Ponovno so ga napolnila jesenska in zimska deževja.

Na Blokah smo z vodnico peš nadaljevali pot po Bloški planoti. Hodili smo po tako imenovani Krpanovi poti, ki ji je ime posodil legendarni Levstikov junak Martin Krpan. Literarni rojstni kraj je vas Vrh pri Sveti Trojici, odkoder je odhajal v svet s svojo kobilico in soljo. Ustavili smo se pri opustelem Bočkovem mlinu, kjer smo izvedeli podrobnosti o njegovi zgodovini. Mlinar nam je prijazno

postregel kavo in šilce domačega žganja. Bloška planota leži na visoki nadmorski višini in ima pozimi običajno veliko snega, ki se zaradi geografskih značilnosti počasi tali. Zato ne preseneča, da so si prav tu domačini omislili pripomoček za hojo v snegu – bloške smuči. Bloško smučanje, ki je prebivalcev olajšalo vsakodnevne opravke (obiske, trgovino, lov, pogrebe, idr.), je pred 300 leti opisal že naš polihistor – Janez Vajkard Valvasor v knjigi Slava vojvodine Kranjske. Danes se zgodovini poklonijo s prireditvijo bloški smučarski teki.

Po ogledu Bloške planote smo obiskali še zelo znano romarsko cerkev – samostan v Novi Štifti. Cerkev je krasen primer izvirne baročne arhitekture. Iz Nove Štife smo se odpeljali preko gričevnate, z vinsko trto porasle Dolenjske – proti domu.

Izlet je bil zelo zanimiv. Spoznali smo naravne lepote gozdnate Notranjske, veliko smo se gibali v naravi in tako poskrbeli tako za našo duševno in telesno kondicijo kot tudi za zdravje našega srca in ožilja. ♥

Zora Pevec

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Vsak dan – Svetovni dan srca

Soboto, 27. septembra 2008, je Severno primorska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja določila za obeležitev Svetovnega dne srca 2008. Vprašanje: «Ali je vaše srce ogroženo», je postavljeno vsakemu od nas in ena pomembnih nalog društva je, naj bi si slehernik znal odgovoriti na to vprašanje, naj bi včlanjenost v to humanitarno organizacijo nudila potrebno izobraževanje, strokovni in zanimivi članki v reviji Za srce pa ponudili obilico poučnega branja in odgovore na številna vprašanja. Seveda pa ni vse le v zlatih nasvetih, pač pa v naši trdni volji, da za svoje zdravje vsak dan storimo nekaj dobrega. Za to si lahko prizadevamo od tega trenutka dalje, pa naj gre za zdravo prehrano, tek ali hojo v naravi, nadzor nad holesterolom in krvnim tlakom, ali doživljajsko bogat in razbremenjujoč vsakdan z veliko mero življenjskega optimizma.

V praznovanje tega pomembnega dne smo vključili vse pomembne dejavnosti, ki jih lahko izvajamo v naravi, pri čemer nam je bilo tudi vreme zelo naklonjeno. S prijaznim vabilom smo pritegnili številne člane, družine in prijatelje, vzdušje pa je bilo od začetka pa do konca prireditve nadvse prijetno in veselo.

Uvodni pozdrav je pripadal predsedniku podružnice Frideriku Rusjanu, med gosti smo posebej pozdravili primarija Borisa Cibica, program prireditve pa so obogatili in ga dvignili na visoko strokovno raven, Katja Šantelj, dr. med., specialistka družinske medicine, s predavanjem Osnove prve pomoči s postopki oživljanja, Alenka Naglost in Tamara Kofol, obe diplomirani medicinski sestri v ZD Ajdovščina, sta razgibali članstvo na pohodu po Srčni

poti v Panovcu, s pravilnim ogrevanjem pred pohodom, vajami za dihanje, pravilno naprežanje in razgibanje celega telesa, z elementi nordijske hoje in končno tudi s pravilnim ohlajanjem telesa po pohodu.

Razgibane in zadovoljne udeležence pohoda so po vrnitvi čakala še številna presenečenja.

Podružnica je organizirala meritve holesterola, sladkorja v krvi ter krvnega tlaka, predstavilo se je podjetje Medigo in udeležence seznanilo z merilnimi medicinskimi aparati za osebno rabo, nogavicami za zaščito žil ter številnimi koristnimi nasveti. Zastopnica podjetja posodja AMC je za vse prisotne pripravila okusen obrok brez maščob in soli, Gostilna Metulj je ponudila golaž s polento, posebej zanimiv je bil pršut na stojalu in možakar v belem predpasniku, ki ga je spretno rezal in nudil prisotnim. Sodelovalo je tudi podjetje Kalivita z vzorci dodatkov k prehrani ter vitaminov in mineralov, ki jih potrebujemo.

Dogajanje v novogoriškem gaju v Panovcu je popestril Mešani pevski zbor Slavec iz Solkana, sponzor prireditve je bila Zavarovalnica Triglav, Območna enota Nova Gorica.

V podružnici nadaljujemo z ustaljenimi dejavnostmi, vsako tretjo soboto v mesecu ob 10. uri bo pohod po srčni poti v Panovcu, kardio fitnes nadaljuje z delom po starem urniku, načrtujemo delavnice prve pomoči z osnovami postopkov oživljanja, za članstvo in družinske člane, predvsem pa se bomo srečali na letnem občnem zboru podružnice, ter se dogovorili o nadaljnjih nalogah. ♥

Tjaša Mišček

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

Konec leta smo se srečali na zadnjem uradnem delovnem sestanku, potrdili sklepe zapisnika in določili nove cilje v prihajajočem letu 2009. Podružnica za Gorenjsko je leto 2008 zaključila skladno z načrti in uspešno realizacijo le-teh.

Skupaj z Biotehničkim centrom Naklo smo sodelovali in obiskovali predavanja z delavnicami zdrave ter uravnotežene prehrane in si ob tem nabrali kar nekaj novih izkušenj pri sestavljanju zdravega jedilnika.

Skozi vse leto smo občasno opravljali načrtovane celokupne in posamične meritve sladkorja in holesterola na dosedanjih, že utečenih lokacijah, med drugim tudi na skoraj 1000 m n.v., Sv. Jakobu nad Preddvorom, kjer je priljubljena pohodniška destinacija velikega števila rednih obiskovalcev.

Člani društva smo se množično udeleževali na tradicionalno organiziranih prireditvah na Gorenjskem, kot je vsakoletni Županov tek okoli Brda, se udeležili vodene nordijske hoje na Kokrici in drugo.

Posledica odločitve, da je potrebno še bolj poskrbeti za gibljivost telesa in duha, je nakup petnajstih palic za nordijsko hojo, znamke TRAINER, različnih višin, katere bomo začeli intenzivneje uporabljati v prelepi naravi že zgodaj pomladi. Termine tečajev nordijske hoje in relacije, bomo sproti posredovali članom preko naše revije. ♥

Iva Žigon

Prostovoljci – vabljeni v srčno družbo

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

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

Dodatne informacije: 01/234 75 55,
E: drustvo.zasrce@siol.net,
drustvo-zasrce@siol.net

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Držečnikove štipendije za študente medicine

Fundacijo prim. dr. Janka Držečnika je septembra 2005 ustanovilo Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje

Fundacija prim. dr. Janka Držečnika, ki deluje v okviru Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, je na decembrski slovesnosti v Trstenjakovi dvorani na rektoratu Univerze v Mariboru podelila še dve štipendiji študentoma mariborske Medicinske fakultete.

Direktor fundacije prof. dr. Erih Tetičkovič je podelil letošnjo štipendijo Alenki Koren, študentki drugega letnika in Urošu Beletu, študentu 5. letnika Medicinske fakultete Univerze v Mariboru. Fundacijo je septembra 2005 ustanovilo Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, ki ga vodi prim. Mirko Bombek, specialist kardiolog, ki je štipendistoma čestital v imenu mariborskega Društva za zdravje srca in ožilja. Slovesnosti so se ob članih društva, dobitnikih štipendije, študentih medicine in predstavnikih fakultete udeležili tudi člani družine primarija Janka Držečnika. Dogodku je dal s svojim nastopom poseben pečat letošnji dobitnik Borštnikove nagrade Tadej Toš, zbrani pa so za tem prisluhnili tudi Kvartetu flavtistik MF pod vodstvom Alje Gričar. V imenu dekana in vodstva MF UM je dobitnikoma štipendije čestitala prof. dr. Dušica Pahor, prodekanica za raziskovalno dejavnost. Društvu in fundaciji se je zahvalila za naklonjenost štipendistom - študentom

medicine, in za lepo tradicijo, ki jo gojijo v spomin uglednega slovenskega kirurga, Mariborčana prim. dr. Janka Držečnika, ki ga je odlikovala izjemna širina, tako na medicinskem kot humanističnem področju. Direktor Fundacije, prof. dr. Erih Tetičkovič, je v svojem nagovoru poudaril, da z ustanovitvijo fundacije ohranjajo spomin na velikega zdravnika in neizmerne humanista, prim. dr. Janka Držečnika. Že v prvem letu ustanovitve so podelili eno štipendijo. Zahvaljujoč uspešnemu delovanju fundacije pa lahko od leta 2006 podeljujejo po dve enoletni štipendiji in tako še večjemu številu uspešnih študentov medicine olajšajo študij. Izbor kandidatov je med odličnimi študenti po besedah prof. Tetičkoviča zahtevno delo, tudi prijav je veliko, a vendar je bil Uroš Bele med kandidati tisti, ki je dosegel kar maksimalno število točk. To je med drugim tudi sporočilo, da na mariborski fakulteti študirajo res dobri študentje, ki jih ob rednem in uspešnem opravljanju študijskih obveznosti odlikuje tudi izredna širina in ukaželjnost za vse novo. Štipendija, ki jo podeljuje fundacija prim. dr. Janka Držečnika, je v prvi vrsti namenjena študentom, ki poleg ustreznega socialnega položaja lahko pokažejo dobre študijske rezultate in so aktivni tudi na drugih področjih.

Prim. dr. Janko Držečnik, starosta mariborskih kirurgov, poliglot, mislec in ljubitelj lepe slovenske medicinske besede, se je rodil leta 1913 v Orlici na Pohorju. Po končanem študiju medicine v Zagrebu leta 1939 je začel svojo poklicno pot v mariborski bolnišnici, ki ji je ostal zvest vse do svoje upokojitve leta 1984. Reorganiziral je kirurški oddelek in leta 1954 ustanovil oddelek za torakalno kirurgijo. Leta 1965 je bil imenovan za predstojnika kirurških oddelkov, leta 1978 pa za strokovnega vodjo mariborske kirurgije. Bogato strokovno znanje je pridobival na klinikah po vsej Evropi, kot ugleden kirurg je bil tudi član mednarodnega združenja kirurgov. V letih od 1980 do 1984 je bil predsednik kirurške sekcije Slovenskega zdravniškega društva, bil je tudi član medicinske sekcije terminološke komisije pri Slovenski akademiji znanosti in umetnosti. Veliko je prispeval k lepi čisti slovenski strokovni medicinski besedi bil je tudi avtor Slovenskega zdravstvenega besednjaka. Med prvimi je začel sodelovati pri razvoju eksperimentalne kirurgije, prav tako je bil med prvimi slovenskimi kirurgi, ki je izvajal operacije na srcu. Za svoje izjemne dosežke je bil leta 1984 odlikovan z redom dela z zlatim vencem, leta 1992 pa je postal častni član Slovenskega zdravniškega društva. Svoje življenje je posvečal tudi umetnosti, še posebej glasbi: v verzih je zapisal in uglasbil Hipokratovo prisego. Bil je intelektualna veličina, izjemen poznavalec zgodovine, astrologije, poliglot in matematik. Moralni lik zdravnika je gradil na tisočletnem načelu: spoštuj in ceni ljudi kot sebe in na slovenskem pregovoru ne le, kar mora, kar more je mož dolžan storiti. Bil je odličen in dobrohoten učitelj, znal je vzpodbujati k samostojnemu razmišljanju, nikoli ni nikomur odklonil svoje strokovne pomoči ali tople besede, pri spodrsrljaju pa ni bil sodnik, temveč razumevajoč tolažnik in učitelj z vedno dobrim nasvetom, je prim. Držečnika opisal profesor Tetičkovič.

Milan Golob



Od leve: prof. dr. Erih Tetičkovič, študentka Korenova, študent Bele in prim. Mirko Bombek. Foto Jože

ZA SRCE ZA SRCE

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

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

- ♥ **4. marec ob 17. uri:** Ali je žensko srce drugačno?; prim. Boris Cibic, dr.med.
- ♥ **1. april ob 17. uri:** Pravilna prehrana pri boleznih srca in ožilja; Janja Strašek, univ. dipl. inž. živ. tehn.; Krka v skrbi za vaše zdravje, Mojca Kovač, mag. farm.
- ♥ **6. maj ob 17. uri:** Varnost pacientov, Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov in ruš.
- ♥ **3. junij ob 17. uri:** Temeljni postopki oživiljanja, Daniel Andoljšek

Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ prvi torek v **marcu 2009** ob 16.00 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. V primeru slabega vremena meritve krvnega tlaka odpadejo.

Naredite nekaj dobrega za svoje srce! Vse dodatne informacije: 01/234 75 55.

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d vsako prvo nedeljo v mesecu

Zaradi nizkih temperatur bomo z meritvami spet pričeli v spomladanskem času, predvidoma **prvo nedeljo v marcu 2009 od 11. do 15. ure.**

Telovadba za zdravo srce

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s ŠD GIB Ljubljana v prostorih na Drenikov v Šiški organiziramo vodeno vadbo. Nova sezona se bo začela 1. septembra 2008. Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadnino. Vadba bo predvidoma potekala v 4 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. ŠVZ po naslednjem urniku:

| | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ponedeljek - sreda 8.30 - 9.30; | ponedeljek - sreda 9.30 - 10.30 |
| torek - četrtek 8.30 - 9.30; | torek - četrtek 9.30 - 10.30 |

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

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).

NOV DELOVNI ČAS POSVETOVALNICE ZA SRCE

Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9

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

- ♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi; zdravstveno vzgojno svetovanje
- ♥ **sreda, od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi; zdravstveno vzgojno svetovanje.

Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna

- ♥ **torek, od 10. do 12. ure in od 18. do 20. ure** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **sobota, od 10. do 13. ure :** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi,
- ♥ **osebni posveti s kardiologom,** prim. Boris Cibic, dr. med., vsak torek od 16. do 18. ure, obvezna predhodna prijava v Posvetovalnici za srce ali na blagajni oddelka zelišč v pasaži Maxi – živilska prodajalna

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

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

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 oživiljanja | 21,00 | 30,00 |
| Osebni posvet s kardiologom | 6,25 | 8,35 |

Tečaji temeljnih postopkov oživiljanja 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 oživiljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

- ♥ vsako tretjo soboto, ob 10. uri: pohodi po »Srčni poti« v Panovcu. V primeru slabega vremena pohod odpade. Zbirališče pri okrepčevalnici Panovec. Informacije: tjasa.misceck@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 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**

♥ **torek, 17. februar 2009, ob 19. uri: predavanje** prim. Tomislava Majiča, dr.med., z naslovom »Zakaj jemati prehranska dopolnila pri boleznih srca in ožilja, ki bo na Visoki šoli za upravljanje in poslovanje, v Novem mestu, Na Loko 2

♥ **sreda, 11. marec ob 17. uri: člane podružnice vabimo na redni letni zbor članov v Kulturni dom Janeza Trdine v Novem mestu.** Dve uri pred pričetkom zbora (od 15. do 17. ure) bo brezplačno merjenje krvnega tlaka, po društveni ceni, ki je objavljena v ceniku, pa bodo potekale meritve sladkorja, holesterola in trigliceridov. Da bi lahko vsi zainteresirani prišli na vrsto, vas prosimo, da pridete čimprej.

♥ **torek, 17. marec 2009, ob 19. uri: predavanje** prim. Tomislava Majiča, dr.med., z naslovom »Vpliv prehranskih dopolnil na imunski sistem«, ki bo na Visoki šoli za upravljanje in poslovanje, v Novem mestu, Na Loko 2.

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. uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (4 ure hoje, 1 ura počitka, malice, razlage itd.). Pohode vodi član odbora podružnice Darko Turk, zmerne hoje je vsakokrat za približno od 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 je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

V okviru društva Sokol skozi vse leto potekajo tudi **ure telovadbe**. Vsak torek in četrtek ob 20. uri lahko telovadite z njimi v **Zgoši**, v prostorih Squasha. Ob ponedeljkih in petkih vaditelji ŠD Sokol gostujejo v **Vincarjih pri Škofji Loki**, v studiu Be fit. Ob ponedeljkih in četrtek jih najdete, tudi v dopoldanskih urah, v Studiu Vital na **Jesenicah** ter 3-krat na teden tudi v Klubu športa in zdravja v **Lescah**. Največji del svoje dejavnosti pa izvajajo v **studiu Fit vizija v Stražišču pri Kranju**, kjer vas na vašo željo med vadbeno uro ves čas spremljajo z merilci srčnega utripa, vam še dodatno svetujejo

in po želji opravijo tudi razne meritve. V studiu Fit vizija lahko telovadite individualno, pod budnim očesom osebnega trenerja, ali v skupini, pod vodstvom usposobljenih in izkušenih vaditeljev.

**DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA
MARIBOR IN PODRAVJE****Meritve**

Z jesenskim časom je Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Partizanska c. 12/II, Maribor, uvedlo, poleg meritev krvnega pritiska, količine holesterola in sladkorja v krvi, še merjenje trigliceridov in posvetovanja z zdravnikom,

ki se izvajajo:

♥ v prostorih Društva upokojencev Maribor-Center, Maribor, Slomškov trg 5

♥ v prostorih Društva upokojencev Maribor-Tabor, Maribor, Gorkega ul. 48

♥ v prostorih Mestne četrti Tezno, Maribor, Panonska 12.

O natančnem času zgoraj navedenih meritev, pa tudi o vseh drugih akcijah in prireditvah našega društva obveščamo v dnevniku VEČER in regionalnih in lokalnih radijskih ter TV postajah.

Tečaji temeljnih postopkov oživiljanja

V naslednjih mesecih bo društvo organiziralo posebne tečaje oživiljanja z uporabo defibrilatorja za socialno službo Mestne občine Maribor in v posameznih občinah Podravja za gasilce in službe varovanja.

Predavanja

V jesenskozimskem času bodo predavanja pod naslovom »Žensko srce in menopavza«. Predavali bodo zdravniki ginekologi in kardiologi. Za dijake dijaških domov in učence višjih razredov osnovnih šol bomo nadaljevali s predavanji na temo »Ali je vaše srce ogroženo«, ki smo jih uspešno izvedli že na dveh šolah, skupaj z razstavo ob Svetovnem dnevu srca.

Pokličite nas v uradnih urah društva, ki so:

♥ vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in

♥ vsako sredo od 8. do 12. ure in od 15. do 18. ure popoldan.

Na tem mestu se uprava Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje zahvaljuje vsem, ki so nesebično darovali 0,5 % dohodnine za našo humanitarno dejavnost.

Veseli bomo, če se boste odločili darovati 0,5 % dohodnine, ki vam bo odmerjena za leto 2008. Številka našega transakcijskega računa je: 04173-0000592185 pri Novi KBM MARIBOR, ID številka: SI70088039.

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO**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.

* V primeru močnih padavin bomo aktivnosti prestavili na naslednji teden (1krat).

Pokličite zjutraj, na dan pohoda, vodja. Pohodi so lažji/krajši.

* Članarina se lahko poravnava še v mesecu marcu.

* Za naše društvo je zaželeno, da vsak pridobi v novem letu enega novega člana ali še bolje: "Za družino".

* Ostale prireditve (zdravstveno vzgojna predavanja) bodo objavljena v Večeru, koroških radijskih postajah ali v naši reviji ZA SRCE.

Koledar nekaterih prireditev podružnice za Koroško za 2009

| DATUM | ZBIRANJE | OBČINA | CILJ | Vrsta aktiv. | Kontaktna oseba/ vodja | Telefon: |
|-------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------|--|---|---|
| 10. 01. ob 10h | Parkirišče Ivarčko jezero | Ravne na Koroškem | Poštarski Dom | Pohod 6km... | Stanko Kovačič | 041 477648 |
| 07. 02. ob 10h | Parkirišče pri gost. Murko, SG | Slovenj Gradec | Starotrški grad, galerija | pohod 4km, proste vaje | Majda Zanoškar | 040 432097 |
| 07. 03. ob 10h | Grmovškov dom na SG Pohorju | Slovenj Gradec | Ribniška koča | Pohod 12km pohodne palice | Majda Zanoškar | 040 432097 |
| *? poned. marec, beri revijo | Avtobusna p. Radlje ob Dravi ob- 13.30h | »ZA KOROŠCE« po postajah do L J | Cankarjev Dom | Koncert: Melodije za srce | Franjo Kniplič, Majda Zanoškar | 041 332939 |
| 04. 04. ob 9h | Gasilski dom Trbonje | Dravograd | Cerkev Sv. Danijel | Pohod 8km proste vaje | Marjeta Mlačnik | 02 8788465 |
| 07. 04. ** ob 10h | Glavni trg- Slov. Gradec | Slov. Gradec | Svet. dan ZDRAVJA | Promocija, Meritve... | Majda Zanoškar... | 040 432097 |
| 09. 05. ob 9h | Trgov. c. TUŠ Mislinja | Mislinja | Miklavževa k., kmečki turizem | Pohod 6km proste vaje | Jožica Skralovnik | 02 8855132 |
| 31. 05. ob 7:30 *** | Gostilna Rogina, Podgorje pri SG, z »VERNERCE« | Slovenj Gradec | AN REZ TOBAKA: Uršlja gora | Pohod 6km, promocija, meritve, proste vaje | Ivan in Martina Možina, Majda Zanoškar | 031 634298 |
| 13. 06. ob 8h | Legen- restav. »Bellevie« Slov. Gradec | Slovenj Gradec | Mačkov križ- Kremžarica | Pohod 7km proste vaje | Joža Slatinek | 031 486993 |
| *? 04. 07. ob 8:30, mediji... | Hotel »Krnec« Črna na Kor. | Črna na Koroškem | Kmetija Veselko- Najevska lipa.... | Pohod 7km, proste vaje, promocija, etnologija | Stanko Kovačič | 041 477648 |
| 22. 08. ob 8:30 | Hotel »Krnec« Črna na Kor. | Črna na Koroškem | Dolina Tople, Sv. Helena,.. | Pohod 6km, aerobne vaje, etnologija | Stanko Kovačič | 041 477648 |
| 05. 09. ob 9h | Zdravstveni dom Vuzenica | Vuzenica | Kope/ sedežnica... | Pohod 6km, PIKNIK | Edvard Rek | 041 255789 |
| **** avgust | PROMOCIJA | NAŠEGA DRUŠTVA | OB PRAZNIKU OBČIN: | ČRNA NA KOROŠKEM VUZENICA, DRAVOGRAD, | Lokalni predstavniki | |
| **** september 2009 | PROMOCIJA svetovanja | NAŠEGA presejalne meritve | DRUŠTVA zloženke... | SLOVENJ GRADEC, RADLJE OB DRAVI, PREVALJE, RAVNE NA KOROŠKEM | našega upravnega odbora- v naših mestih s člani društva | koord. Majda Zanoškar 040 432097 |
| EVROPA: 22. 09. ob 10h ***** | EVROPA: DAN BREZ (mojega) »praznik« v Slov. Gradcu | A V T O »gibanja« | M O B I L-a. | Danes hodimo | p e š,s kolesom | VSI člani društva (z otroci, - sami) |
| 26. 09. ob 9h | Zdrav. dom Dravograd | Dravograd | Goriški vrh, Ojstrica | Pohod 6km raztezne vaje, o varni hoji, varovalni obrok | Jožica Heber in sod. | 040 296140 |
| 27. 09. ***** | SVETOVNI | D A N | S R C A | | | |
| 03. 10. ob 7h | Avtobusna postaja Radlje ob Dravi, SG, Prevalje | Za koroške »srčke« in vas | »Po poteh koroškega plebiscita« | I Z L E T (Vlado Ovnič, Jože Prednik) | Prijave: Fanika Grošelj, člani UO | 040 122828 040 122828 |
| 16. 10. ob 15h ***** | Andeški hram, Slov. Gradec (lekarna-center mesta) | SVETOVNI DAN HRANE | Promocija domačega sadja in zelenjave | Uživajmo p e t a r v (ali vrst) zelenjave-sadja na dan | Društvo Š U S in Društvo za SRCE | Koord.: Martina Možina 031 634298 - 298 |
| 17. 10. ob 7h | Gostilna Krivograd, | Polana-Prevalje | Šentanel | Pohod 6km, etnologija | Mojca Grzina | 02/8223077 |
| 07. 11. ob 9h | Bencin. črpalka- Ravne na Koroškem | Ravne na Koroškem | Malgajeva pot | Pohod, 7 km etnologija | Đuro Haramija | 040 325090 |
| 05. 12. ob 10h | Dom starejših občanov- Fara | Prevalje | okoli Brinjeve gore | Pohod 5km, proste vaje | Stanko Kovačič | 041 477648 |
| 16. 12. ob 16h ***** | * <u>PRAZNOVANJE</u> | * zadnjič | v tem desetletju | večerja s plesom | V NOVO LETO 2010 | skupaj s teboj** |
| 09. 01. 2010 ob 10h | Kotlje- pred Merkatorjem | Ravne na Koroškem | 2. del po Prežihovi poti | Pohod 6km, proste vaje | Jože Prednik | 02 8221464 |

Zbrala in uredila: **Monika Kozjek**

UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2009

Vse ugodnosti lahko člani koristijo na podlagi veljavne članske izkaznice, z osebnim dokumentom! Popusta ne morete prišteti k drugim popustom.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE, Dunajska 65, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/234 75 55 01/ 234 75 50

spletna stran: <http://www.zasrce.si>

elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net

nudi svojim članom

- brezplačno prejemanje revije Za srce,
- popust pri nakupu knjig iz zbirke Za srce,
- brezplačno merjenje krvnega tlaka in popuste pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce,
- popuste pri tečajih prve pomoči in oživljanja,
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031-334-334 vsak delovni dan od 12. do 14. ure (za uporabnike Mobitela),
- dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/phorum/list.php?f=103>,
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih boleznih srca in ožilja,
- organizirano pohodniško-rekreacijsko dejavnost,
- 50 % popust pri nakupu vstopnic za koncert Melodije za srce v Cankarjevem domu,
- 50 % popust pri nakupu vstopnice za organizirana kopanja v Atlantis-u – ob napovedanih akcijah Fidimed-a in Atlantis-a.

TERME KRKA, d.o.o.

spletna stran: <http://www.termе-krka.si>

- Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE, tel.:

07/384-34-00, 384-35-00

- 10% popust za pregled pri kardiologu in za obremenilno testiranje (obe storitvi je potrebno opraviti skupaj)

- Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE, tel.:

07/ 391-94-00, 391-95-00

- 10% popust na denzitometrijo (merjenje kostne gostote)

- Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ, tel.: 05/676-41-00, 676-42-00

- 10% popust na pavšalni program zdravljenja

ZDRAVILIŠČE LAŠKO, medicina in turizem d. d., Zdraviliška cesta 4, 3270 LAŠKO

tel.: 03/734-51-11

spletna stran: <http://www.zdravilisce-lasko.si>

elektronski naslov: info@zdravilisce-lasko.si

- 20% popust pri gotovinskem plačilu na kopalniški recepciji za naslednje storitve:
 - bazen,
 - savna+bazen,
 - fitnes,
 - solarij ter
 - kombinacija teh storitev.
- 10% popust pri gotovinskem plačilu na kopalniški recepciji za kopalniške storitve v kombinaciji z gostinsko ponudbo:
 - kopanje + kosilo ali večerja,
 - kopanje + pizza,
 - savna + kopanje + kosilo ali večerja.
- 10% popust pri gotovinskem plačilu na kopalniški recepciji za:
 - masaže,
 - druge wellness in zdravstvene storitve,
 - mesečne in letne vstopnice.

TERME RADENCI d. o. o., Zdraviliško naselje 12, 9252 RADENCI

tel.: 02/520 27 22, 520 10 00

spletna stran: <http://www.termе-radenci.si>

elektronski naslov: info@termе-radenci.si

- 10-odstotni popust na hotelske in zdravstvene storitve

LIFECCLASS, Hotels&SPA, PORTOROŽ, Obala 33, 6320 PORTOROŽ

Tel.: 05/692 90 01, fax.: 05 / 692 90 03

spletna stran: <http://www.lifecclass.net>

elektronski naslov: booking@lifecclass.net

- 10-odstotni popust na cenik paketov prenočevanja 2008 in polpenzijskih storitev v hotelih: GH PORTOROŽ 5*, Apollo 4*, Mirna 4* in Neptun 4*, Riviera 4*, Slovenija 4*
- 10-odstotni popust pri koriščenju termalnih storitev v Terme & Wellness LIFECCLASS

Popusti ne veljajo za spremljevalce. Popusti izključujejo vse ostale morebitne popuste (Mercator Pika, Magna itd.)

TERME PTUJ d. o. o., Pot v toplice 9, 2251 PTUJ

tel.: 02/749 41 00

spletna stran: <http://www.term-ptuj.si/>

elektronski naslov: info@term-ptuj.si

- 10-odstotni popust na vse zdravstvene storitve v Fizioterapiji Term Ptuj

TERME TOPOLŠICA, Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

tel.: 03/896-31-00

spletna stran: <http://www.t-topolsica.si/>

elektronski naslov: info@t-topolsica.si

- 10-odstotni popust pri bivanju v hotelu
- zelo ugodni popusti za otroke, družine, upokojeince

TERME DOBRNA d.d. Dobrna 50, 3204 DOBRNA

tel.: 03/780-80-00

spletna stran: <http://www.term-dobrna.si/>

elektronski naslov: info@term-dobrna.si

- 10 % popusta na vse programe nastanitve po rednem hotelskem ceniku
- 15 % popusta redne cene kopanja in kombinirane storitve kopanja (brez kombinacij s kosilom ali večerjo), od torka do četrta od 12.-15. ure
- 10 % na redne cene Dežele savn od torka do četrta od 12.-15. ure
- 15 % na redne cene kopeli v ZD od ponedeljka do četrta od 12.-15. ure
- 10 % na redne cene storitev Medicinskega centra, ter 5% na redne cene programov MC, razen specialističnih pregledov in zdravstvene nege
- 5 % na redne cene programov Hiše na travniku in 5 % na storitve Hiše na travniku

ZDRAVILIŠČE ROGAŠKA - ZDRAVSTVO d. o. o., Zdraviliški trg 9, 3250 ROGAŠKA SLATINA

tel.: 03/811-70-00

spletna stran: <http://www.rogaska-medical.com/>

- 10-odstotni popust za individualne zdravstvene storitve v Zdravilišču Rogaska - Zdravstvo d.o.o. (www.rogaska-medical.com, informacije: 03/ 811 70 15)
- 10% na individualne cene penzionov v hotelu Slatina (www.hotelslatina.com, informacije: 03/ 818 41 00)

PULZ - PODJETJE ZA SERVISIRANJE MEDICINSKE OPREME, STORITVE IN TRGOVINA, Miklošičeva 24, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/433-10-43

- 10-odstotni popust pri cenah storitev,
- 10-odstotni popust pri nabavi novih merilnikov krvnega tlaka.

PODJETJE BIOTOPIC d. o. o., TRGOVINA BIOTOP, Glavni trg 10, 3000 CELJE

tel.: 03/544-16-31

- 5-odstotni gotovinski popust pri cenah proizvodov Biotop ter drugih izdelkov za zdravo prehrano, dietetskih in diabetičnih izdelkov, zeliščnih preparatov, medicinskih pripomočkov ter naprav za pripravo zdrave hrane

SOKOLGROUP d. o. o., Koprška 72, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/200-27-62

elektronski naslov: sokolmarket@sokolgroup.com

- 10-odstotni gotovinski popust na kardio in fitnes opremo (TUNTURI, SOKOLGYM)
- 10-odstotni gotovinski popust na vso športno prehrano

DIAFIT d. o. o., Spodnji Slemen 6, 2352 SELNICA

tel.: 02/674-08-54

elektronski naslov: lidija.juric@diafit.si

trgovine v Ljubljani: Petkovškovo nabrežje 29, tel: 01/431-90-40

trgovine v Mariboru: Ulica talcev 9, tel: 02/228-64-84 in Ljubljanska ulica 1a, tel: 02/330-35-52

- 10-odstotni popust za merilnike krvnega tlaka znamke Omron, za katere je odobren znak »Priporoča Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije«,
- 10-odstotni popust za Omronov merilnik telesne mase,
- 10-odstotni popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave aktivnosti,
- 10-odstotni popust za Waterpik zobno prho in sonično ščetko.

ZEPTER SLOVENICA d.o.o., Pohorska c. 12, 2380 SLOVENJ GRADEC

tel.: 02/884-39-02

elektronski naslov: info@zepter.si



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

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

informativno prodajni center Celje tel.: 03/491-33-70

- 10-odstotni popust pri nakupu kuhalne posode iz plemenitega jekla.



| SESTAVIL MARJAN ŠKVCORC | | ZGRADBA | ŽENSKE, KI REZBARILJO ZOBNA GNILOBA | IME NAŠEGA LITERARNEGA ZGODOVINARJA GSPANJA | VRETN- ČARJI | ADAMOVA DRUŽICA | RDEČI KRIŽ | OBOROŽENA TATVINA | KIS | GORA V ŠVICI (3970 M) | ŠPORTNI DELAVEC, KI ZAČNE DIRKO | ŽLAHTNI PLIN (NE) | | | REKA JEZUSO- VEGA KRSTA | VERGILOVA PESNITEV | |
|---|--|---------|--|---|-----------------|--------------------------|--|---|-------------------------|--|--|------------------------------|---|--|-------------------------------|-----------------------|---|
|  | | | | ISLAMSKI FILOZOF IZ 12. STOL. | | | | | | 14 | | | | | | |  |
| | | | | BELA KRVNIČKA | | 11 | | | | | | 7 | | | | | |
| | | | | NAZIV ZA SAMOST. BRATA | | | MAROGA, LISA | | | | | | | | | | |
| | | | | OLIVER TWIST | | | POLDRAG KAMEN | NINO ROBIČ | KATTRAN | | | | | | | | |
| | | | | SEMENUJ | | | | | RAVNIK | | | | | | | | |
| | | | | | | | 9 | | | KONEC POLOTOKA VULKAN NA SICILIJU | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | EMIL MEDVEŠČEK REKA NA TIROLSKEM | | | | | | | |
| | | | | | 2 | RIKO DEBENJAK | | DRGNJENJE V KOŽO | | | | | | | | 13 | |
| | | | | | | PTICE V LETU | | MESEČNO PLAČILO | | | | | | | | | |
| | | | | | 16 | | NEMŠKI ROMANO- PISEC (THOMAS) | | | | IME ŠAHISTA GOSTIŠE | | 1 | | | | |
| | | | | | | | OGLJIKO- VODIK | 8 | | | HRIBI | | | | | | |
| | | | | | | | SL. SMUČAR (BORIS) | | | | PRISTANIŠČE V LIBANONU | | | | | | |
| | | | | OTOK JUŽNO OD SPLITA | | IT. PESNIK (TORQUATO) | | | | NEKDANJI CITROENOV AVTOMOBIL | ALEK- SANDER NORD. BOG. MORJA | | | | | | 10 |
| | | | | | | KONOPEC | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | | | | POSODA ZA PLAZILCE | | | | | | | | | ANDREJ DEBEVEC | | |
| | | | | | | ČRNOGORSKI VLADAR | | | | | | | | | ROPARSKA KUNA, ŽERUH | | |
| | | | | GOROVJE V SAUDOVI ARABJI | | POSODA ZA TEKOČINE | 3 | | IT. ARHITEKT (CARLO) | | | | | | | | |
| | | | | | | TEK, SLAST | | | SRHLJIVKA | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | FRANCOSKI FIZIK (FRANCOIS) |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | BOLGARSKI POLITIK (STOJAN) |
| | | | | DELOVODJA, POLIR | | | | 12 | | GLAVNO MESTO GANE | PLANTAŽA | | | | | | |
| | | | | EDVARD | | | OTOK OB SUMATRI | | | | DIIRIGENT HUBAD | | | | | | |
| | | | | ANTENA PRI ŽUŽELKAH | | | STEZA | | | | | DROBNA LUKNJICA V KOŽI | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | SL. POLITIK (IVAN) | | | 6 | | |
| | | | | IME KOREO- GRAFA OTRINA | 5 | | | VINORODNO OBMOČJE V DOLINI REKE RONE (FR.) | 17 | | | | | | | | |
| | | | | OSEBA, KI KRADE | | | | HRVAŠKI PISATELJ (IVAN) | | | | | | | | | PASJI GLAS |

Geslo prejšnje križanke je bilo: »**SREČNO V NOVO LETO**«. Za pravilno rešitev križanke iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Marija Boštjančič, Redeloghijska 15, 1111 Ljubljana Vič; Zebec Nataša, Dragomelj 158, 1230 Domžale; Mara Majaron, Tomšičeva 14/a, 2000 Maribor; Stane Režek, Cankarjeva 17, 8330 Metlika; Radovan Česnik, Janževski vrh 59, 2363 Podvelka. Čestitamo! Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do **10. marca 2009** na naslov: Društvo ZA SRCE, Cigaretova 9, 1000 Ljubljana. Izzrebanci 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 |

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

NOVO



Knjižice V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE lahko dobite pri vašem izbranem zdravniku ali pa jih poiščete na Krkini spletni strani www.krka.si.

Več informacij o boleznih srca in žilja dobite na www.ezdravje.com.

www.krka.si



Svojo inovativnost in znanje posvečamo zdravju. Zato odločnost, vztrajnost in izkušnje usmerjamo k enemu samemu cilju – razvoju učinkovitih in varnih izdelkov vrhunske kakovosti.

Povezani smo brezmejno. S skrbno izbranimi mobiteli.

Povezanost med prijatelji ne pozna meja. Vsepovsod kjer že ste, lahko svoj trenutek delite s svojimi najbližjimi. In kot najboljši prijatelji, vas tudi Mobitelovo odlično in zanesljivo omrežje ne bo pustilo na cedilu. Poleg zanesljivega omrežja vam brezmejno povezanost omogočajo tudi skrbno izbrani mobiteli. Na primer pregledni **LG KF300**, ki ga odlikujeta velik zaslon in velike tipke, ob njem pa vas čaka še darilo - **dodatni mobitel LG KP100 in Mobic SIM kartica z vključenim 5 evrov dobroimetja!**



Na voljo v dveh barvah

LG KF300 Wine

99 €*



MOBITEL BREZ ANEKSA

LG KP100

+

Mobic SIM kartica

S 5 EUR DOBROIMETJA



* Akcijska ponudba velja ob sklenitvi/podaljšanju naročniškega razmerja Mobitel GSM/UMTS za 12 mesecev, za vse, ki nimate veljavnega aneksa GSM št. 8/2005 ali GSM št. 8/2005 Povezani. Ponudba traja do odprodaje zalog in velja za naročniške pakete Povezani in vse ostale naročniške pakete, razen za osnovni SOS paket, paket Podatkovni bonus, Enotni paket, paket Telemetrija in izbrani paket na podrejeni številki v storitvi Avtotelefon.

Mobitelova prodajna mreža uporabnikom omogoča nakup akcijskih aparatov na več kot 350 prodajnih mestih po vsej Sloveniji. Zaradi tega je mogoče, da določen model mobitela ni na voljo na vseh prodajnih mestih hkrati. Cena vključuje DDV. Slike so simbolične.

