

ZA SRCE



Letnik XXIV • št. 1, februar 2015 cena: 1,60 EUR • Revija izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



Februar – mesec trigliceridov
Marec – mesec atrijske fibrilacije
Evropski dan žil

Vpliv stresa na srčno-žilne bolezni in vloga psihoterapije

VSAKO LETO

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

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

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

AF 01/JANUAR 2015

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM

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



**Boehringer
Ingelheim**

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

Naša revija

Elizabeth Bobnar Najzer



Zame je vsakokratni izid naše in vaše revije Za srce pravi mali praznik. Na mesečnih srečanjih uredniškega odbora snujemo bisere, ki jih nato spreminjamo v članke. Vsakokrat se trudimo, da bi bile teme kar najbolj aktualne, da bi bile hkrati strokovne in napisane v razumljivem jeziku. Iščejo iskrive sogovornike, odgovorne avtorje, pravo mero zdravega in vedno tudi nekaj, kar nam ogreje srce.

Tokratna številka obvešča o izjemno uspeli akciji ozaveščanja o zdravem načinu življenja med prvošolčki ljubljanskih osnovnih šol. Skoraj 1.000 izdelkov, skoraj 1.000 otrok – vsaj 2.000 družinskih članov, učiteljice in učitelji, vodstva šol, vsi združni za enotni cilj. Poučiti naše najmlajše o načinu življenja, ki jim obeta zdravo življenje. Neredko je tako, da odrasli sebi odrečemo, da bi zagotovili otrokom. Zdrav življenjski slog, pravilni način prehranjevanja, dobri odnosi v družini in širšem družbenem okolju pa so vrednote, dostopne vsem. Današnji odrasli arhitekti, snovalci stanovanjskih sosek, politični odločevalci – pomislite, s tem ko ustvarjate v dobro današnjih otrok, hkrati ustvarjate že tudi v svoje dobro, predvsem pa v dobro generacij, ki prihajajo.

Naj bodo zelenice prostor za gibanje in ne divja parkirišča, naj bodo igrišča prostor za igro in ne stranišča za kužke, naj bodo sprehodi polni veselja in ne prepovedi. Dragi starši, zagotavljam vam, umazana obleka se opere, in tudi, če se ne, otrok jo preraste. Veselje do radostnega varnega gibanja in igre pa bo po letih pretiranih prepovedi težko vrniti nazaj.

Naj otroci rastejo v zdrave odrasle, ki jim bo čim manjkrat ali sploh ne potrebna pomoč psihoterapevta, ko bodo (morda po domačem vzgledu) ure in ure presedeli za pisalno mizo, računalnikom, delali preko svojih sposobnosti, kot nas lepo svari avtor članka o stresu.

Opustimo ležernost in se kot otroci podajmo v belo pravljico. Letos imamo zimo, izkoristimo jo. V stilu prispevka o hokeju, ki nas preko opisa izvora te zanimive igre popelje do zanimivih začetkov t. i. »večnega derbija« med Ljubljano in Jesenicami, v čas, ko sta bila v Sloveniji le dva hokejska kluba.

Posebej vabljeni k ogledu in uporabi posebnih ugodnosti, ki jih partnerji Društva za srce nudijo našim članom. Ker tega seznama med letom ne bomo ponovno objavljali, je vredno, da si to revijo še posebej dobro spravite.

Za konec pa še vabilo. Letošnje leto smo se odločili, da vam bomo v vsaki številki na naslovnici predstavili oblike, ki jih v srčno obliko spleta narava. Želimo si, da bi vas vsak tak pogled, ki ga boste še kdaj uzrli z lastnimi očmi na vrtu, na polju, morda v gozdu spomnil, da je vaše srce prav tako enkratno, neponovljivo in čudovito. Da vam bo pričaral nasmešek na ustnice ter vas povabil v korak s prijatelji, na klepet in uživanje na svežem zraku.

Zato vas vabimo, da nam pišete, na kakšen način smo vam z našo revijo polepšali dan. ♥

Pravi učinki v pravih trenutkih

Naravna mineralna voda Donat Mg z mobilno aplikacijo

Posvetite svojemu zdravju dovolj pozornosti, da vam bo služilo dobro in dolgo. Z magnezijem najbogatejšo* naravno mineralno vodo Donat Mg strokovnjaki priporočajo pri vseh pomanjkanjih magnezija in kadar so potrebe po njem povečane (nosečnost, dojenje in obdobje intenzivne rasti).

Donat Mg je pravzaprav odličen pomočnik pri vzdrževanju zdravja, tudi če nimate posebnih težav. Odslej Donat Mg z mobilno aplikacijo Donat Mg Moments uporabnikom te dragocene naravne mineralne vode v pravih trenutkih pomaga do pravih učinkov.



Donat Mg pomaga pri zaprtju ter ugodno deluje na prebavo in presnovo. Višja vsebnost magnezija v tej naravni mineralni vodi (1 liter vsebuje okrog 1000 mg magnezija) prispeva k sproščanju energije iz presnovljene hrane, saj brez njega presnova ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob ni mogoča. Zaradi višje vsebnosti hidrogenkarbonatov pa Donat Mg pomaga tudi pri povišani želodčni kislini – gasi zgago. Magnezij prispeva tudi k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, ravnotežju elektrolitov, delovanju mišičnega in živčnega sistema ter ohranjanju zdravih kosti in zob. Za pokritje potreb po magneziju zadoščajo že 3 deciliri Donat Mg dnevno. Naravna mineralna voda Donat Mg z več kot 400-letno tradicijo uporabe v terapevtske

in preventivne namene, je zdaj v sodelovanju z zdraviliščem Medical Center Rogaška razvila mobilno aplikacijo Donat Mg Moments, ki uporabnikom te dragocene naravne mineralne vode v pravih trenutkih pomaga do pravih učinkov. Aplikacija je na spletnih trgovinah Google Play in App store na voljo brezplačno, prvi uporabniki pa s svojimi ocenami in komentarji že napovedujejo topel sprejem. Donat Mg Moments je za uporabo enostavna in diskretna. Uporabnik vnese osnovne podatke o svojem poteku dneva ter indikacijah, nato pa od aplikacije na svojem mobilnem telefonu ali tabličnem računalniku prejme informacijo kdaj, v kakšni količini ter kakšno temperaturo naravne mineralne vode Donat Mg naj zaužije - za prave učinke ob pravih trenutkih.



Za več informacij obiščite www.donatmg.eu.

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

*Pregledani primerjalni podatki obsegajo vse na trgu dostopne, priznane, naravne mineralne vode iz registra EU.

UVODNIK

3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Naša revija

AKTUALNO

- 6 *Franc Zalar* Srček BIMBAM je pohvalil otroke
 8 *Franc Zalar* Februar – mesec trigliceridov
 8 *Franc Zalar* Marec – mesec atrijske fibrilacije
 8 *Franc Zalar* Evropski dan žil
 9 *Josip Turk* Optimizen vse leto

ZNAJJE ZA SRCE

9 *Jaka Henigman* Vpliv stresa na srčno-žilne bolezni in vloga psihoterapije

NI GA ČEZ DOBER NASVET

12 *Boris Cibic* Večplastna obravnava

SRČIKA

14 *Franc Zalar* BIMBAM-ove domislice

PREDSTAVLJAMO

16 *Marjanca Čuk* Dominika Urbančič – Dina in njen čas (1914 – 1999)

NOVICE O ZDRAVJU

18 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice

S SRCEM V KUHINJI

- 19 *Urška Blaznik, Ajda Švab, Cirila Hlastan Ribič* Vpliv okolja na bolezni srca in ožilja – prezrte težke kovine
 22 *Brin Najžer* Naj zadiši

SRCE IN ŠPORT

23 *Tomaž Pavlin* Ko zmrzne, je na vrsti hokey

IZLETNIŠKO SRCE

25 *Barbara Kolenc* Pomurje - nazaj k naravi po energijo

DRUŠTVENE NOVICE

- 27 Društvene novice
 30 Ugodnosti za člane
 34 Napovednik dogodkov
 38 Križanka



Letnik XXIV št. 1, 13. februar 2015; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

ZA SRCE

Ustanovitelj in založnik:

Društvo za zdravje srca in ožilja
 p. p. 4430, Dunajska 65, 1001 Ljubljana, E: drustvo.zasrce@siol.net
 TTR: SI 02970-0012437214,
 Davčna številka: 87636484,
 W: www.zasrce.si

Glavni urednik:

Aleš Blinc

Namestnik glavnega urednika:

Boris Cibic

Odgovorna urednica:

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

Področni uredniki:

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

Člana uredništva:

Josip Turk, Nataša Jan

Tajnica revije:

Sandra Kozjek

Naslov uredništva:

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

Oglasno trženje:

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

Tisk:

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

Računalniška postavitev in priprava za tisk:

Camera d. o. o.,
 Cvetkova ulica 25, Ljubljana
 T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

Naklada: 8.000 izvodov,
 tiskano: dan pred izidom

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

Fotografija na naslovnici:

Srčna oblika iz narave!
 Foto: Brin Najžer.
 Idejna zasnova: Elizabeta Bobnar Najžer

»Podatki, ki so objavljeni v prispevkih o zdravljenju, so namenjeni izključno splošnemu informiranju in ne morejo nadomestiti osebnega obiska pri zdravniku ali posveta s farmacevtom. Če menite, da potrebuje te zdravniško pomoč, se obrnite na osebnega zdravnika ali farmacevta, ki sta edina poklicana za pravilno presojo in zdravstvene nasvete glede vaše bolezni oziroma vaših težav ter za izbiro in način jemanja zdravil.«
 »Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, ki se izdajajo na zdravniški recept, velja opozorilo Ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Programi in delovanje sofinancira FIHO.
 Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, za promocijo zdravega življenjskega sloga in obvladovanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 25/2013, z dne 22. 3. 2013).

REPUBLIKA SLOVENIJA
 MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

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

ustanovni sponzor društva



Živeti zdravo življenje.



Ko gre za zdravje!

EDITORIAL

3 *Elizabeta Bobnar Najžer* Our magazine

At our monthly editorial meeting we create pearls that we then transform into articles. Every time we attempt to make the themes as relevant as possible and ensure they are professional, yet written coherently. We look for witty interlocutors, responsible authors, the right measure of health and a little something to warm our hearts. We do all this in order to make our readers as happy as possible.

ACTUALITIES

6 *Franc Zalar* BIMBAM the Heart praises the children

The Slovenian Heart Association has, for the second year in a row, successfully carried out a campaign to inform young people on a healthy lifestyle. It is called BIMBAM the Heart. This year saw the participation of nearly 1000 first year pupils from the primary schools in Ljubljana, which is an impressive achievement. The project was made possible by the City of Ljubljana and the many teachers and tutors in the primary schools. Many thanks to everyone for their help and support.

8 *Franc Zalar* February – the month of triglycerides

Throughout February the Slovenian Heart Association will organise lectures and conduct free measurements of triglycerides levels. With these actions we wish to bring focus to the importance of fats in cardio-vascular diseases.

8 *Franc Zalar* March – the month of atrial fibrillation

Amongst other tasks the Slovenian Heart Association has set itself the goal of raising awareness of the risks of atrial fibrillation. It has become an all too common nuisance of the modern world. We will dedicate a special campaign to this goal in the month of March 2015.

8 *Franc Zalar* European blood vessel day

We will commemorate this year's World Blood Vessel Day on the 18th of March 2015. This year special attention will be given to veins.

KNOWLEDGE FOR THE HEART

9 *Jaka Henigman* The impact of stress on cardiovascular disease and the role of psychotherapy

A stressful reaction always raises the blood pressure, pulse rate and the concentrations of blood sugar, fats and the stress hormones, blood vessels contract and the secretion of stomach acid increases. All this leads to cardio-vascular, metabolic, immunological and psychological disorders. With a healthy lifestyle we can impact on all the aforementioned risk factors.

THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE

12 *Boris Cibic* Multi-layered treatment

This time we present the case of a young female patient who, in her grief, looked for additional information and asked our Association's cardiologist for advice no less than 10 times in the space of a month and a half. She sent in her first question when she was in the 36th week of her third pregnancy. We are publishing this case in the hopes that it will be read by those doctors, who should be more aware that people are multi-layered beings who sometimes require more time to talk about our problems.

ROSEBUD

14 *Franc Zalar* BIMBAM's ideas

BIMBAM the Heart motivates children to lead a healthy lifestyle. We are publishing some of the creations, made by children who participated in the BIMBAM project.

PRESENTING

16 *Marjanca Čuk* Dominika Urbančič – Dina and her time (1914 – 1999)

At the centenary of her birth, we remember Nurse Dominika Urbančič, known as Dina. She was the first Slovenian teacher of modern nursing.

**NEWS**

18 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART

19 *Urška Blaznik, Ajda Švab, Cirila Hlastan Ribič* The impact of the environment on cardio-vascular diseases – overlooked heavy metals

The article describes the often overlooked role of heavy metals in the environment and their impact on cardio-vascular diseases.

22 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Recipes for healthy and creative meals.

THE HEART AND SPORTS

23 *Tomaž Pavlin* When it freezes it's time for hockey

Ice hockey, in its modern form, was created in Canada in the second half of the 19th century. The author describes its historical development and the development of the recreational part of the sport.

THE EXCURSION HEART

25 *Barbara Kolenc* Pomurje – back to nature to get energised

Our suggestion for an excursion into Pomurje, the most north-eastern part of Slovenia. It has places that fill you up with energy, natural wonders and experiences that keep you warm long after you come home.

NEWS

27 News

30 Member's benefits

34 Calendar of events

38 *Marjan Škvorc* Crossword

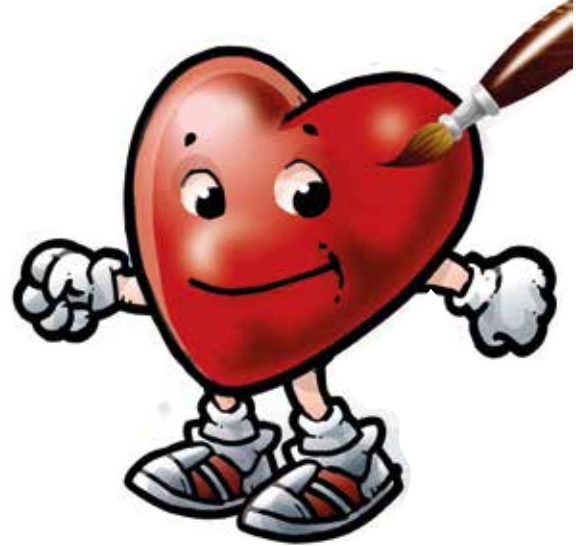
**SODELOVALI SO**

Urška Blaznik, Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana; prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Klinični oddelek za žilne bolezni, Univerzitetni klinični center Ljubljana; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš., odgovorna urednica; prim. Boris Cibic, dr. med., spec. internist, kardiolog, namestnik glavnega urednika; Franc Černelič, predsednik podružnice za Posavje; Jaka Henigman, psihoanalitični psihoterapevt, jaka@seansa.si, www.seansa.si; doc. dr. Cirila Hlastan Ribič, Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana; Barbara Kolenc, Pomurska turistična zveza,

www.visitpomurje.com, info@pt-zveza.si; Brin Najžer, BSc, podružnica Ljubljana; doc. dr. Tomaž Pavlin, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Joža Slatinek, podružnica za Koroško; Ajda Švab, Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana; Marjan Škvorc; Darko Turk, podružnica za Slovensko Istro; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Zalar, direktor, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, dipl. m. s., svet. za spec. klin. dietetiko, predsednica podružnice za Koroško;

SRČEK BIMBAM je pohvalil otroke

Franc Zalar



Lani je naš srček Bimbam shodil, letos ga pozna že večina ljubljanskih otrok prvih treh razredov osnovnih šol. Bimbamu smo zaupali posebno pomembno nalogo. Otroke namreč uči živeti zdravo. Na Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije ga je strokovna sodelavka mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., naučila, kaj naj otrokom pove glede zdravega načina življenj. Kako naj se tega loti, pa mu je pokazal naš prijatelj Igor Ribič, akademski slikar in velik prijatelj najmlajših, še posebej pa je pri njih priljubljen, ko se preobleče in namesto Igorja postane Pepe.

Učenke in učenci 21. ljubljanskih osnovnih šol so več kot dva meseca s pomočjo svojih pedagogov in staršev spoznavali skrivnosti zdravega načina življenja, seveda so jim bile v pomoč tudi srčne bukvice. Na koncu jih je skoraj 1000 s svojimi izdelki pokazalo, da zelo dobro vedo, o čem govori srček Bimbam. Nekaj

njihovih izdelkov objavljamo v rubriki Srčika.

Kot se spodobi, smo za te junakinje in junake pripravili nekaj posebnega. Peli so in plesali. Pa ne sami. Ribič Pepe je prišel na Osnovno šolo Vič in pripravil nepozaben dogodek. Res, da mu je na začetku malo »ponagajal« klavir, ki kar ni hotel zaigrati pravih



Učenci 1. B, OŠ Danile Kumar



melodij. Ribič Pepe je ob pomoči otrok in svojega svinčnika tudi risal. Narisal je Kakaduja, pa miško, pa še vse vmes. Plesalo se je in pelo, na koncu pa še fotografiralo. Za spomin na nepozabno prireditev.

To je bila posebna nagrada, verjamemo, da se bo o njej še govorilo po ljubljanskih osnovnih šolah in da so tudi mamice, očki, babice, dedki, sestre, bratje in drugi znanci in prijatelji zvedeli, da smo na Viču doživeli nekaj res lepega. Še več pa je vredno, da je Bimbam izpolnil svojo nalogo, ki smo mu jo naložili. Otrokom je kar brez pomoči kakšnega učenega lijaka na pravo mesto nalil znanja o zdravem načinu življenja.

Srček Bimbam ima eno velikansko željo. Rad bi prišel do vseh slovenskih otrok. Pa za sedaj tega še ne zmore. Manjka mu namreč kar nekaj evrov. Prej ali slej se mu bo posrečilo. V Ljubljani pa bo spet v prvem polletju prihodnjega šolskega leta.

Hvala vsem, ki so pomagali Srčku Bimbamu. S tem so pomagali otrokom. Tisto kar se Janezek nauči, pa že dolgo vemo, da Janez zna.

Hvala vsem, ki so pomagali pri organizaciji tako prijetne prireditve. Posebna zahvala gostiteljici prireditve Osnovni šoli Vič in ravnatelju Sašu Vlahu. Hvala viškim plesalkam in njihovi mentorici. Hvala Matjažu Urbanču, mojstru za računalnike, ozvočenje, fotografiranje in še kaj.

Hvala županu Zoranu Jankoviču za podporo in prijeten nagovor otrokom.

Velika zahvala gre tudi Igorju Ribiču in njegovemu pajdašu Pepetu. Pa še eno majhno prošnjo imamo za našega prijatelja. Kaj če bi napisal in uglsbil kakšno pesmico o Bimbamu. Srček Bimbam je naredil že toliko dobrega za otroke, da si pesmico zasluži. ♥

SEZNAM SODELUJOČIH OSNOVNIH ŠOL – SRČEK BIMBAM

1. OŠ FRANCETA BEVKA
2. OŠ LEDINA
3. OŠ KOSEZE
4. OŠ OSKARJA KOVAČIČA, PŠ RUDNIK
5. OŠ VIDE PREGARC
6. OŠ POLJE
7. CENTER JANEZA LEVCA
8. OŠ ZADOBROVA
9. OŠ VODMAT
10. OŠ FRANC ROZMAN STANE
11. OŠ DRAVLJE
12. OŠ VIČ
13. OŠ POLJANE
14. OŠ DANILE KUMAR
15. OŠ VIŽMARJE – BROD
16. OŠ MARTINA KRPA
17. OŠ KETTEJA IN MURNA
18. OŠ VRHOVCI
19. OŠ MIRANA JARCA
20. OŠ OSKARJA KOVAČIČA
21. OŠ DRAGOMELJ



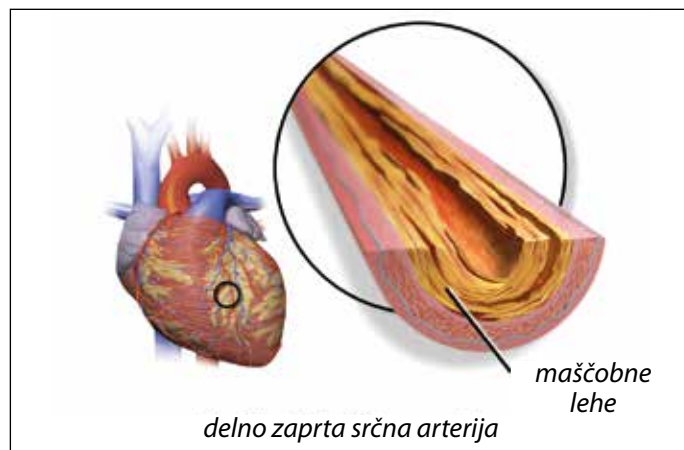
OŠ Franca Rozmana
Staneta

Februar – mesec trigliceridov

Trigliceridi, v senci holesterola pozabljeni maščobe, so bile osrednja tema naših dejavnosti v novembru 2014. Dosegli smo velik odmev v sredstvih javnega obveščanja, več kot 2000 ljudi je želelo izvedeti za svojo raven trigliceridov v krvi in smo jim jo izmerili. V februarju in marcu letos bomo naredili nove korake. Pripravili bomo vrsto predavanj na to temo tudi po večini podružnic, ob priložnosti njihovih občnih zborov pa bomo izvajali brezplačne meritve trigliceridov.

Vabimo vas na mesec trigliceridov v naši posvetovalnici Za srce v Ljubljani: v februarju bodo meritve trigliceridov potekale brezplačno. Sporočilo teh dejavnosti je jasno: *ne pozabimo na trigliceride!* ♥

Franc Zalar



Marec – mesec atrijske fibrilacije

Beseda atrijska fibrilacija (AF) za Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ni neznanica. Morda se še spomnimo, da smo za naš preventivni program s področja atrijske fibrilacije prejeli celo svetovno nagrado. Danes vemo veliko o pomenu preprečevanja možganske kapi, ki grozi bolnikom z atrijsko fibrilacijo, če se ne zdravijo ustrezno. Društvo si je med naloge zadalo stalno ozaveščanje o tveganjih, ki jih prinaša atrijska fibrilacija, ta vse

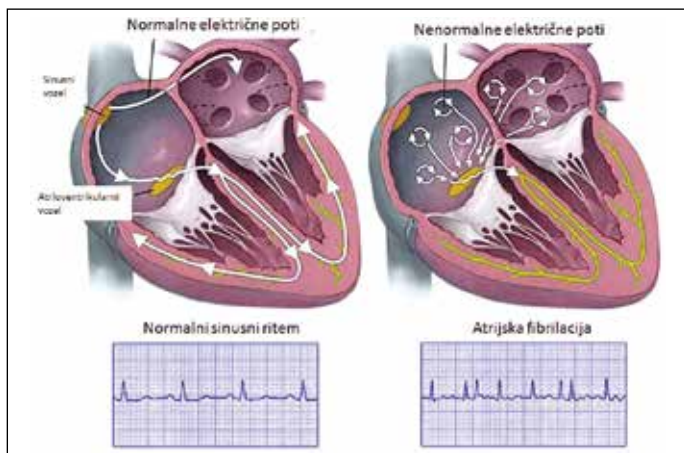
pogostejša nadloga sodobnega načina življenja. Atrijsko fibrilacijo ugotavljamo na različne načine: z merjenjem utripa, s snemanjem enokanalnega EKG in z novo aparaturo za merjenje krvnega tlaka, ki ugotavlja tudi morebitno AF.

Posameznim boleznim damo poseben poudarek, če jim posvetimo poseben dan, teden ali mesec. Najbolj znan je seveda svetovni dan srca ob koncu septembra.

Mesec marec 2015 bo pri nas spet mesec atrijske fibrilacije.

Meritve srčnega ritma za odkrivanje atrijske fibrilacije bomo poskušali izvajati po vsej Sloveniji. Občni zbori naših podružnic, ki bodo večinoma v marcu, bodo zato lepa priložnost, da se spoznamo z novim aparatom za merjenje krvnega tlaka, ki hkrati zazna tudi atrijsko fibrilacijo. Posebej vabimo v našo Posvetovalnico za srce na Cigaletovi ulici 9 v Ljubljani – tudi tiste, ki samo občasno pridete v glavno mesto. Ob meritvah izkoristite tudi možnosti pogovora z našimi strokovnjaki. Članke s poljudnimi informacijami bomo objavljali tako v reviji kot na naših spletnih straneh in pripravili predavanja. Spremljajte tudi objave o naših programih na spletni strani društva www.zasrce.si in podrobnosti o dogodkih v napovedniku revije Za srce. ♥

Franc Zalar



Evropski dan žil

Združenje za žilne bolezni Slovenskega zdravniškega društva in Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije sta lani pripravila novinarsko konferenco ob 1. dnevu žil, ki je bil 20. marca 2014. »Nič več amputacij zaradi žil« je bil slogan prvega dneva žil. Dan žil je razglasila Evropska organizacija za žile – VAS (Vascular Independent Research and Education European organization), v katerem sodeluje tudi Združenje za žilne bolezni.

Dolžina vseh žil v človeškem telesu znaša okoli 40.000 kilometrov. Lani smo se ob dnevu žil v 20 krajih v Sloveniji učili prepoznavati periferno arterijsko bolezen (PAB). PAB kot oblika

ateroskleroze sodi med kronične bolezni današnjega časa. Pravočasno odkrita PAB lahko reši življenje.

Lani smo na Društvo za srce, v sodelovanju z Združenjem za žilne bolezni Slovenskega zdravniškega društva, prvič pripravili dan žil. Odziv je bil zelo dober. Letos pa lahko dnevu žil že rečemo tradicionalni. Izbrali smo sredo, 18. marec. Tokrat bomo več pozornosti namenili venam, ne bomo pa zanemarili arterij. Podrobni program še pripravljamo in ga bomo pravočasno objavili. ♥

Franc Zalar

Optimizen vse leto

S topili smo v novo leto 2015. Navdaja nas optimizem, za katerega črpamo iz spoznanj, ki nam jih je dalo prebiranje decembrske revije Za srce. Njena vsebina nas navdaja z zadovoljstvom in prepričanjem, da je pot prava. Za to ugotovitev je veliko razlogov. Objavljeni prispevki so kar po vrsti vredni pohvale.

Čudovite so izjave otrok v rubriki Srčika z naštevanjem Hvaležni smo... Prav je, da spremenimo vsebino, ki nam jo vsiljuje vsakodnevni tisk in je napolnjena v veliki meri z nerganjem. V naši reviji pa lahko beremo tudi o dobrih stvareh. In to je prav,

da pišemo tudi o tem. Saj življenje obstaja tudi iz dobrega in tega je najbrž več kot slabega, saj drugače ne bi mogli zdržati. In, da je temu tako, se moramo zahvaliti mnogim našim sodelavcem, ki si ob zaključku leta zaslužijo zahvalo za svoj trud, s katerim prispevajo, da Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že 24 let izpolnjuje svoje cilje. Upamo, da bo svoje poslanstvo nevladne organizacije s ciljem ohranjanja in krepitev zdravja ne le naših članov, ampak tudi ljudi, ki se srečujejo z našim delom. ♥

Josip Turk

ZNANJE ZA SRCE

Vpliv stresa na srčno-žilne bolezni in vloga psihoterapije

Jaka Henigman

Srce ima svojo pamet, ki je pamet ne pozna. (Blaise Pascal)

Srce je organ, brez katerega ne moremo živeti. Ko preneha biti, prenehamo biti tudi mi sami. Mi smo in se zavedamo sami sebe ter sveta okrog nas, dokler naše srce bije. Srce je torej motor, ki poganja naša življenja. Srce kot simbol, znak, predstavljata dve enaki polovici in je simbol, metafora za ljubezen, sočutje ter usmiljenje. Nekoč so ljudje imeli srce za center naše čustvene, duhovne in celo intelektualne inteligence. Danes govorimo o krizi vrednot in o vse večjem porastu srčno-žilnih bolezni.

Življenje pod stresom

Bitka z delom in časom je življenje pod stresom. Stres je naša evolucijska sposobnost prilagoditve na stalno spreminjajoče se življenjsko okolje. Z njim se srečujemo vsakodnevno in se mu ne moremo izogniti. Še več, je bistven del življenja, saj nas spodbuja, motivira, razvija kreativnost in osebnostni razvoj. Stres ni situacija, ampak je reakcija organizma, ki ga telo sproži ob naši oceni, da smo ogroženi – na osnovi preteklih izkušenj in spomina. Jamski človek se je navadil, da se mora ubraniti pred zverjo, če ne, je bilo po njem. Prav tako se je navadil loviti in nabirati hrano, sicer mu je grozila lakota. Ne le, da je jamski človek tako zaščitil in nahranil družino, ampak se je moral vmes prav zaradi takih naravnih groženj naučiti še izdelovati orožje, se učiti o neužitnih rastlinah in tako razvijati svoj spomin, intelekt ter kreativnost. Stres nam izboljša sposobnost za boj ali beg. Naše telo se na neko grožnjo (zunanjo ali notranjo) odziva na treh ravneh: vedenjski, avtonomni in endokrini. Stres aktivira in usmeri naše vedenje v soočanje s stresorjem, nevarnostjo. Hkrati se preko aktivacije avtonomnega živčevja in inaktivacije neavtonomnega živčevja spremeni delovanje telesnih tkiv in organov (npr. pospešeno bitje srca, plitko dihanje, mrzle dlani, ...). Na endokrini, t. j. hormonski ravni pa stres povzroči presnovne spremembe v organizmu, kot so npr. utrujenost, pridobivanje kilogramov, zvišan krvni sladkor,

zmanjšan libido, spontani splavi, itd.

Poglejmo si primer stresne reakcije. Študent gre zvečer v diskoteko in se zabava dolgo v noč. Proti jutru začuti utrujenost in lakoto, zato se odloči iti domov. Na vratih ugotovi, da ga močno tišči lulat. Ko pa pride ven, zagleda pretep. Njegov prijatelj je v nevarnosti, kaj sedaj? Na podlagi njegovih izkušenj, spomina in ocene situacije bo primerno reagiral. Odloči se pomagati prijatelju. Aktivira se simpatično živčevje – fokusiran je na boj (ali beg), srce bije hitreje, njegove mišice in misli so fokusirane na boj, telo je napeto, ne čuti toliko bolečine zaradi zvišanega adrenalina, utrujenost, lakota in potreba po lulanju izgineta. Študentovo telo je namenoma zaustavilo potrebo po hrani, lulanju in počitku, ter se osredotočilo na nevarnost. Tej fazi stresa pravimo alarmna reakcija. Študent je uspešno pomagal prijatelju. Alarm, torej napetost in pripravljenost sta prenehala, študent se lahko pomiri, adrenalin popusti, spet se pojavita lahkota, utrujenost, tišči ga lulat. Telo se torej sprosti in zato začne delovati parasimpatično živčevje. Študent ima za seboj dobro izkušnjo, zaradi katere bo npr. lahko bolj zaupal vase, poglobil odnos s kolegom, itd. Stres je torej obramba na nevarnost in alarmni reakciji navadno sledi počitek, sproščenost, zadovoljstvo, ki ga čutimo ob tem, ko smo znali dobro opraviti z nevarnostjo.

Škodljivi oziroma kronični stres

Težave se pojavijo, ko so zahteve okolja pretežke za naše sposobnosti oziroma sposobnosti našega telesa, nevarnosti pa se ne znebimo. Takrat se alarmna faza nadaljuje, naš organizem je v pripravljenosti na boj ali beg. Telo je napeto, duša pa je nenehno nemirna, tesnoba. Tako lahko ljudje doživljajo kronični stres, ne da bi se ga zavedali. Pri stresni reakciji se vedno zvišajo krvni tlak, srčni utrip, koncentracija sladkorja v krvi, maščob in hormonov stresa; krvne žile se zožijo, poveča se izločanje želodčne kisline. Vse to pa vodi v srčno-žilne, prebavne, imunološke in psihične motnje.

Nekdo, ki je pogosto tesnoba ali prestrašen, veliko časa preživi v napetosti, torej pod stresom. Telo počasi pregoreva, človek postane utrujen, psihično in fizično. Srce ne more teči sprinta na dolge proge. Panični napadi, strahovi in depresija so stalni spremljevalci človeka, ki že dolgo časa trpi za kroničnim stresom. Ti simptomi bodo trajali toliko časa, dokler se ne bomo vzeli v roke in poskrbeli zase. Tesnoba in depresija naznanjata spremembo. Kot stresno okolje si radi predstavljamo zgornji primer pretepa ali pa stvari, kot so izguba službe, izguba bližnjega, revščina, nasilje, nesreča, zloraba, itd. Toda ljudje ne doživljamo stresa samo v tako ekstremnih okoliščinah. Nekdo bo izgubo službe ali bližnje osebe mnogo bolj stresno doživel kot nekdo drug. Gre za to, kako mi dojemamo in vrednotimo sebe in svet okoli nas! Psihoterapevti radi govorimo, da smo zahodnjaki postali vase zagledana družba posameznikov, t. i. narcistična družba. Vsega je dovolj, a čutiti je praznino, da nič ni v redu in nič ni dovolj. Živimo v razcepljeni družbi. Na eni strani imamo dovolj hrane in denarja, na drugi strani pa porast srčno-žilnih bolezni, psihosomatskih bolezni, nezadovoljstva, otopelosti, pasivnosti, pesimizma, obupa in celo samomorov.

Srčno-žilne bolezni

Nezdrava prehrana, debelost, telesna nedejavnost, čezmerno pitje alkohola, kajenje in škodljivi stres so glavni dejavniki tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Več, kot je naštetih dejavnikov, višja je verjetnost, da zbolimo. Toda še preden zbolimo, nas zvišan holesterol in visok krvni tlak že resno opozarjata, da nečesa ne delamo v redu, in to že dolgo časa! Kako živim? Kaj naredim zase? Sem zadovoljen, kjer sem? Moderni človek podobno kot nejeverni Tomaž zaupa zgolj številkam in števcem znanosti, do takrat pa odriva modre nasvete na način: "Ah, saj mi še vse dela kot mora." Zato hoče imeti trden dokaz, da se z njim nekaj dogaja, preden se odloči pogledati vase, se izprašati in spremeniti način življenja. Izmerljiv in viden vzrok za nastanek srčno-žilnih bolezni je zvišan holesterol. Ta se z leti nabere na stenah žil arterij (ateroskleroza), kar pripomore k nastanku zmanjšanja pretoka krvi po žilah (ishemija). Zaradi zoženih žil tkivo oziroma mišica po krvi ne dobi dovolj kisika in hranilnih snovi. Najpogosteje se to dogaja na koronarnih žilah srca, te dovajajo kisik (pljuča¹) in hranilne snovi srčnim mišicam, da lahko učinkovito črpa. Če je ishemija huda in dolgotrajna, govorimo o koronarni bolezni, kjer srce v obtok ne črpa dovolj krvi, lahko pa srčna mišica tudi odmre (infarkt). Zamašene žile so lahko povsod v telesu.

Zdrav način življenja pomeni odnos, ki ga imamo do sebe!

Z zdravim načinom življenja lahko vplivamo na vse našete dejavnike tveganja. Recept je jasen, a lahko je govoriti, težje je narediti. Zakaj? Prvič zato, ker živimo pod vplivom hitrega tempa in prednost hitro namenimo npr. službeni obveznosti. To je frustrirajoče, saj imamo občutek, da nimamo časa zase. Takrat, ko pa ga imamo, si želimo hitrega užitka in razvajanja. Hkrati smo prepričani, da potrebujemo za življenje dober avto, dva dopusta, kredit in hišo, če hočemo uresničiti občutek po varnosti in zadovoljstvu. Ljudje stremimo k varnosti, stabilnosti. V zahodnem svetu vse imamo, a se zdi, da se kronično bojimo nekaj izgubiti, kot da nimamo ničesar. Zato se ne znamo ustaviti in ohranjati dovolj zdravega načina življenja. Nekateri nikoli ne spoznajo, da je treba pogledati vase in se vprašati: "Zakaj ni bolje – kljub doseženim ciljem?" Raje kot pravi potrošniki verjamejo: "Moram dobiti še več, ker potrebujem več." Tak nesrečnik bo samo še bolj ambiciozen, deloholičen in na koncu pohlepen. Kot sod brez dna. Ko smo pod stresom, nam diši hitra hrana, sladka in mastna, kar daje telesu hitro energijo, občutek polnosti skozi užitek, ta pa nas pomiri. A podobno kot pri sladkorju, ima užitek hiter učinek, toda tako hitro, kot je prišel, tudi izgine. Zato rabimo cigarete in alkohol ter druge odvisnosti. To je začaran krog, ki zdravemu človeku streže s tiho frustracijo, ki dan za dnem in leto za letom skozi kronično alarmno reakcijo načinja naše srce in žilje. Ne znamo si vzeti časa zase, nekateri si ga zavestno nočejo, ker bi potem morali pogledati v svoje srce in dušo, torej v svoja čustva. Zato naši organi in telo prevzamejo nalogo 'nošenja' čustev, tako da se nam jih ni niti treba zavedati, kaj šele izražati. Toda psihosomatske bolezni, kot so visok krvni tlak, tesnoba, panična motnja in druge, nas vedno samo opozarjajo na to, da nekaj v sebi odrivamo in odcepljamo od sebe.

Ko zdravnik svetuje, da moramo spremeniti način življenja, s tem misli na naš vsesplošni odnos do sebe in okolice. To v resnici pomeni pregled in spremembo našega vrednotenja sebe, soljudi, naša stališča in občutenja. Torej moramo v neki meri spremeniti tudi svoje duševno počutje, kar pomeni pogovor: s sabo ali s sočlovekom. Dober zdravnik ima talent za psihologijo in psihoterapijo. Pacientu je potrebno poudariti, da motivacija za spremembo vsakdanjika in načina življenja leži ravno na naših čustvih; koliko si jih upamo izražati in obratno, koliko smo njih sužnji in trošimo dodatno energijo za tlačjenje in kontroliranje čustev. Ljudje z visokim krvnim tlakom imajo težave v izražanju jeze, pogosto se jezijo potihem, v sebi. Tisti, ki ne zna izražati jeze, hkrati čuti tudi nek odpor do nje, ponavadi strah. Strah pa doživljamo kot tesnobo, zato so ljudje s srčno-žilnimi težavami tudi anksiozni ljudje. Obratno bi lahko rekli, da so ljudje, ki trpijo za tesnobnostno motnjo ali depresijo, nagnjeni k srčno-žilnim boleznim.

Čustva in srčno-žilne bolezni

Strah telo in dušo utruji, človek doživlja nenehno frustracijo in nemoč, kar je kronični stres. Nekateri ljudje imajo težave v izražanju radosti, sočutja, usmiljenja – čustva povezana z našim srcem. Takemu človeku rečemo, da ima trdo srce, hladen značaj. Življenja si ne osmisli skozi odnose in stik s soljudmi, temveč skozi pridobivanje². Za takim doživljanjem pogosto leži nezavedna krivda, ker oseba verjame, da si ne zasluži biti ljubljen. Krivdo (in

1 Pljuča kot organ simbolizirajo življenje. Dih je življenje. Kot rečemo: "Dihati in živeti s polnimi pljuči"

2 Ljudje si skozi materialno imetje skušamo zapolniti potrebo po ljubezni, varnosti, sprejetosti, gotovosti.

sram) občuti kot pritisk, občutek ima, da je nenehno pod neko prisilo. Potlačena čustva pa so notranji pritisk in stresor, skrita za tesnobo in depresijo. Depresivni človek običajno trpi za izgubo nekega ideala storilnosti in uspešnosti, ali pa za izgubo naklonjenosti ali ljubezni od nekoga idealnega.

Tesnobe in depresije je čedalje več, kar je logično, saj potrošništvo ustvarja umetne potrebe, kar pomeni, da nikoli ne bomo potešeni. Kapitalizem pa mejo doživljanja uspeha prestavlja vse višje in višje. Tako smo danes še posebno mladi nenehno v nevarnosti, da bomo nekaj izgubili, čeprav vse že imamo. Zato današnji človek doživlja paradoks. Ima več kot kadarkoli prej in je obkrožen z več ljudmi kot kadarkoli prej, a se počuti osamljenega. Človek, pa potrebuje stik, ne samo zaradi duše, ampak tudi zato, ker nam kdaj prav pride drug par rok pomoči.

Psihosomatske bolezni: pomanjkanje komunikacije, zlasti čustvene, je močan stresor

Psihosomatski bolniki imajo zmanjšano sposobnost zaznavanja, razločevanja in opisovanja temeljnih občutij že od malih nog. Ob tem nenehno doživljajo neke vrste samico in zato nenehen stres. Toda tega stresa niti ne občutijo, saj ga namesto njih nosi telo, dokler se organ ne vda silam potlačenih in odcepljenih čustev. Pogoste psihosomatske bolezni so visok krvni pritisk, panična motnja, neurodermitis, sklepna revma, astma, razjeda na dvanajsterniku, kolitis, motnje hranjenja,...

Vloga psihoterapije

Psihosomatske bolezni je zato treba zdraviti celostno, saj dejansko trpita duša in telo skupaj. Poleg zdravega načina življenja je

potrebno tudi delo na sebi, s pogovorom. Ravno zato, ker čustva pogojujejo našo motivacijo za spremembo življenjskega sloga in je v čustvih nakopičena energija, ki jo potrebujemo, da se premaknemo naprej. Če čustev ne izražamo, če se ne osvobajamo, potem čustva na nas učinkujejo kontraproduktivno. Porabimo veliko energije in časa, da jih tlačimo in kontroliramo, kar je stresno. Hkrati moramo zato nositi masko (npr. cinika, uspešneža ...), odnosi pa postanejo nepristni, odmaknjeni, polni pričakovanj, zamer in zavisti.

V psihoterapiji se človek nauči privoščiti tisto, kar mu moderni svet in morda lastna zgodovina nista: vzeti si čas zase in si dovoliti samo biti. Na ta način oseba preverja in spoznava lastne meje, potenciale in sposobnosti. Človek po psihoterapiji postane bolj realen, ker je bolj v stiku s sabo. Čustveno se razbremeni in ugotovi, kaj mu daje energijo in kaj ga osrečuje. Vse to se dogaja v novem odnosu in v novem stiku s psihoterapevtom. Osvobajajoče deluje na nas, ker si upamo svojim strahovom pogledati v oči. Človek postaja bolj sočuten in ljubezniv do samega sebe. Srce se ne samo zaceli, ampak lahko tudi razširi. Žive in polne se čutimo takrat, ko ljubimo in smo ljubljene. ♥

Obvladovanje stresa

1. Zavedanje, da je stres spodbujevalec, motivator.
2. Prepoznavanje stresne reakcije pri sebi.
3. Prepoznavanje telesnih in psihičnih znakov škodljivega stresa.
4. Izražanje čustev.

Označevalac srčnega popuščanja NT-proBNP

Želite izvedeti, ali vaše srce z leti izgublja vitalnost?

Če spremljamo vrednosti srčnega označevalca **NT-proBNP** lahko pravočasno zaznamo srčno popuščanje. Povprašajte svojega osebnega zdravnika o možnosti merjenja označevalca **NT-proBNP**.



Roche farmacevtska družba d.o.o., Divizija za diagnostiko
Vodovodna cesta 109, 1000 Ljubljana, T: 01/56 80 260, F: 01/56 80 273
www.roche.si

cobas[®]

Life needs answers

DOBER NASVET!

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

Večplastna obravnava

Boris Cibic

Rodil sem se nekaj let po koncu prve svetovne vojne v številni družini malega slovenskega kmeta na Krasu, v hiši brez vodovodne in električne napeljave. V družini ni bil nihče socialno zavarovan. Najbližji splošni zasebni zdravnik je živel 5 km daleč in je prihajal na hišne obiske v vas na motociklu na telefonski klic v vsakem vremenu. Za mojo mamo je bil drag in ga je zato poklicala samo, ko so domača zdravila pri bolnem družinskem članu že odpovedala. V taki dostopnosti do zdravnika sem preživel otroška in najstniška leta. Sledil je vojni čas in nato nova doba, ki še traja, ko ni, niti v najbolj oddaljeni vasi na Slovenskem, življenje primerljivo z življenjem kot v prvem stavku.

*Kmalu po upokojitvi sem se vključil v brezplačno svetovanje na področju srčno-žilnih bolezni v okviru društva *Za srce* in pred nekaj leti še v svetovanje za srčno-žilne bolezni v organizaciji »Med.over net« (internet). In kakšne so moje dosedanje izkušnje? Zelo pozitivne. Ni dneva brez novih vprašanj, ki me že čakajo, ko odprem računalnik na delovnem mestu in k tem se dodajo še dopoldanska. Vprašanja so različna, v mnogih primerih zelo kratka ali prekratka, brez zadostnih bistvenih podatkov. Včasih pa tako dolga, da jih komaj uspem v celoti prebrati. Zelo številna so vprašanja v zvezi z bolečinami v prsnem košu, predvsem v področju srca. Številna so tudi vprašanja tako v zvezi s počasnim kot s pospešenim bitjem srca ali z napadi nerednega bitja srca. Prav nič ne zaostajajo vprašanja o nizkem ali visokem krvnem tlaku. V številnih primerih bolniki sprašujejo, ali je potreben obisk zdravnika. V mnogih primerih so negotovosti o pravilnem zdravljenju z zdravili. Zelo veliko je število bolnikov, ki so preboleli srčni infarkt ali so bili operirani na srcu in so dobili »premalo« (?) informacij od svojih zdravnikov in specialistov kardiologov. Posebno poglavje predstavljajo bolniki, pri katerih so zdravniki ugotovili prirojene srčne napake v njihovi odrasli dobi. Pogosto bolniki povedo, da so zadovoljni z odgovori, želijo pa vprašati še nekaj, kar so pozabili vprašati. Pogosto sprašujejo nosečnice, ki jih včasih napotim v ustrezno službo na Ginekološki kliniki. Vsa vprašanja so anonimna.*

Tokrat navajam primer mlade bolnice, ki je v svoji stiski iskala dodatne informacije in se je na nas prvič obrnila 29. 11. 2014, ko je bila v 36. tednu sicer že tretje nosečnosti. Skupaj smo bili do njenega poroda in bomo morda še. Primer navajam zato, da bi morda to prebral tudi kakšen zdravnik, ki bi se moral bolj zavedati, da smo ljudje večplastna bitja, in da včasih potrebujemo več časa, da lahko sploh spregovorimo o svojih težavah. Pri e-pismih navajam datume in številno vrstic, ki jih je pismo vsebovalo, vsebinsko pa le najbolj pomembne podatke in odgovore, ki so lahko koristni tudi še za koga.

Vesel sem, da nam ljudje zaupajo in upam, da jim z odgovori in nasveti lahko olajšamo njihovo pot.

Prvi dopis je prispel, kot sem že rekel, 29. 22. 2014, dolg je bil 18 vrstic. Gospa je navedla, da ima včasih pospešen in včasih upočasnen pulz, da včasih težko diha že v mirovanju pri sedenju, itd., da je opravila EKG pri svoji zdravnici in pri kardiologu, ki ji je poslušal tudi srce, ponovno EKG ter merjenje krvnega tlaka stoje in sede. Kardiolog je opravil tudi UZ pregled srca. Opravila je tudi pregled krvi in ščitnice. Vsi izvidi so bili v normalnih mejah. Zato ni dobila nobenega zdravlila. Na nas se je obrnila z vprašanjem, ali naj gre ponovno do osebne zdravnice in ali bi bilo smiselno »uporabiti holter«.

Mnenje: ni znakov organske bolezni srca ali srčnih žil. Priporočili smo zdrav način življenja in po potrebi blaga pomirjevala.

Drugi dopis iste bolnice je prispel 4. 12. 2014, dolg je bil 20 vrstic. Težave: občutek, da je v prostoru premalo zraka, hitro bitje srca, počuti se nemočno in utrujeno. Včasih je »počutje grozno«. Včasih ji srce bije zelo hitro (do 175 utripov na minuto). Težave so povezane z lego telesa. Kontrolni pregled pri osebni zdravnici. Ponovno snemanje EKG. Izvid normalen. Ker imajo v družini

srčne bolezni (angina pectoris, srčni infarkt, popuščanje srca, itd.), jo skrbi, »da gre pri njej za zelo resno stanje, in da bo naslednji teden umrla«. Izvid EKG: supraventrikularna tahikardija, blage nespecifične spremembe v segmentu ST.

Tretji dopis (4. 12. 2014), dolg 8 vrstic: »nekaj sem pozabila še dodati. V zadnjih dveh dneh se zelo znojim. Osebna zdravnica me je ponovno pregledala in, kot sem že kdaj prebrala, je to znak kardiovaskularnih težav. Nikjer ne dobim možnosti, da bi mi nek strokovnjak (kardiolog) pogledal moj EKG in bi imela posvet pri njem. Niti samoplačniško ne. Iskreno se opravičujem, ker toliko pišem, ampak moram napisati vsako podrobnost, ki je povezana s tem stanjem. Imam dva zelo »gnila« modrostna zoba, ki ju bom dala odstraniti po porodu. Je to lahko vzrok? Je to zelo nevarno?«

Mnenje: v Sloveniji je kardiološka služba dosegljiva na poliklinikah in v bolnišnicah 24 ur na dan z napotnico osebne zdravnice in tudi brez nje. Opravili ste že več pregledov pri osebni zdravnici in pri specialistih. Izgleda, da vam niso predpisali nobenega zdravlila. Prijavite se na urgentni kontrolni pregled.

Četrti dopis (8. 12. 2014 ob 17:05), dolg 24 vrstic. Navajam le nekaj izvlečkov: »Opravila sem kontrolo pri kardiologu (samoplačniško). Kardiolog mi je predpisal concor COR 25 mg/dnevno. Še vedno se srčna frekvenca zelo spreminja na nekaj minut ali pa tudi po samo eni minuti ... Opravičujem se za tako dolgo pismo.«

Peti dopis (8. 12. 2014 ob 17.25), dolg 5 vrstic. »Samo še nekaj. Dopoldne sem vzela concor in popoldne 20 mg lekoptina (dobila sem ga pri os. zdravniku za skrajšanje napadov hitrega bitja srca, ki sem ga imela včeraj zjutraj v blažji obliki). Piše pa v navodilih, da se to ne sme jemati skupaj. Verjetno se je v 24-ih urah že izločilo 20 mg lekoptina iz obtoka, kajne?«

Šesti dopis (9.12. 2014 ob 11:39), dolg 18 vrstic. »Spoštovani!

Resnično se opravičujem zaradi toliko dopisov in raznih vprašanj. V zadnjih dneh se zelo potim v roke in pod pazduho preko dneva. Kot vzrok je ščitnica izključena. Imam stalno neprijeten občutek za prsnico, podobno, kot če bi npr. nekaj časa ležala na betonski plaži na trebuhu – če ste kdaj ležali tako, boste vedeli kaj mislim. Morda gre za želodčno kislino. Po rupurutu mi je boljše. Bojim se vsakega simptoma, ker tavam v temi in me čaka precej težka fizična obremenitev (porod), za katero se bojim, da bo prehuda za moje srce. Ker so mi vzeli več krvi (po besedah internistke še nek parameter za srce) me zanima, če bi se na krvi videlo npr. kakšno vnetje (endokarditis/miokarditis).«

Odgovor: tako kot vsi zdravniki, ki so vas do sedaj pregledovali, še vedno mislim, da so v ospredju funkcionalne motnje.

Sedmi dopis (11. 12. 2014), dolg 21 vrstic. »V prvih dveh nosečnostih nisem imela nobenih težav. Zakaj jih imam sedaj, v tretji? Ne vem, na koga se naj obrnem, saj imam občutek, da sem pri vsakem zdravniku le številka. Verjamem, da so (ste) zdravniki zelo obremenjeni, saj so čakalnice vselej polne in ljudje so polni težav. Čas 10 minut za enega pacienta enostavno ni dovolj. Če ne bi imela skrbi za dve hčerkici ne bi zganjala takšne panike.«

EKG: sinusna tahikardija. Povečan levi preddvor. Nespecifične spremembe vala T.

Odgovor: opravili ste pregled pri psihiatru, ki vam je predpisal cipralex. Pričakujem, da vam bo zmanjšal težave.

Osmi dopis (11. 12. 2014), dolg 3 vrstice. »Osebnostno zdravnico skrbi izvid EKG«

Deveti dopis (12. 12. 2014 ob 13:14), dolg 10 vrstic. »Občasne bolečine v prsnem košu vsak presliši, prav tako nereden ritem srca, ki je večkrat prisoten, ne pa na pregledih pri zdravnikih. Lahko, da je oblika EKG posledica gibanja in pritiska otroka v trebuhu.«

Odgovor: mislim, da so vas vsi zdravniki temeljito pregledovali. Z laboratorijskimi preiskavami so potrdili, da pri vas ne poteka kakšna hujša bolezen.

Deseti dopis (12. 12. 2014 ob 18:34), dolg 17 vrstic. »Verjamem in razumem, da ni vedno lahko ugotoviti vzroka težav. Prav tako pa pacientu ni lahko, ko tava v temi. Vem tudi, kakšno moč ima psiha. Brala sem, da pri zoženih arterijah v srcu lahko nastopijo napadi bolečine v srcu ob telesnih obremenitvah. Teh pa jaz nimam tudi pri večjih naporih. Ali imam zdrave srčne žile?«

Enajsti dopis (15. 12. 2014 ob 13:37). »Pregledala me je internistka. Opravila sem tudi pregled krvi. Vsi izvidi so bili normalni razen D-dimerja 2263 (normalno do 500). Vpliv nosečnosti?«

Dvanajsti dopis (20. 12. 2014 ob 13:39), dolg 29 vrstic. »Vrnila sem se k osebni zdravnici. Ta me je napotila na kontrolni UZ pregled srca in k psihologinji, ki je svetovala nadaljnje zdravljenje s cipralexom in concorjem. Pri testiranju je ugotovila depresijo in anksioznost/paniko. Rada bi izvedela vaše iskreno mnenje, kaj menite, kje je vzrok težav? Zelo spoštujem vaše delo in vas občudujem, da odgovorite na vsako vprašanje, pa če tudi smo nekateri res zahtevni.«

Odgovor: upam, da vam je že vse razložila psihologinja.

Trinajsti dopis (29.12. 2014 ob 14:09), dolg 11 vrstic. »16.12. sem rodila. Porod je potekal brez težav, vendar danes se ponovno počutim slabo. V EKG: ishemija sprednje stene. Dobila sem napotnico za kardiologa. Zelo se bojim, zlasti zato, ker je babica pri 26 letih prebolela prvi srčni infarkt.«

Štirinajsti dopis (31.12. 2014 ob 09:09), dolg 18 vrstic. »Pred tremi dnevi sem rodila. Odpuščena sem domov. Slabo počutje traja, imam pogoste bolečine v prsnem košu, srce večkrat bije neredno,

krvni tlak se v teku dneva večkrat spremeni.«

Petnajsti dopis (7.01.2015 ob 11:37). Dopis dolg z opisom številnih težav (neredno bitje srca, bolečine pri srcu, nihanje srčne frekvence in krvnega tlaka, glavoboli, strah pred anevrizmo možganske žile).

Šestnajsti dopis (9. 01. 2015), dolg 10 vrstic. Huda anksioznost.

Sedemnajsti dopis (10. 01. 2015 ob 09:25), dolg 18 vrstic. Zelo slabo počutje, bolečine pri srcu, občutek hude utrujenosti, težke sanje. Starši bolnici pomagajo pri vsakdanjih opravilih, mož ji prav tako pomaga. Zelo jo skrbi počasno bitje srca (50-60). Je zelo zadovoljna z našimi bodrilnimi in pomirjujočimi besedami.

Osemnajsti dopis (12. 01. 2015 ob 14:51), dolg 9 vrstic. Obisk pri osebni zdravnici, ki bolnici izda napotnico za pregled pri kardiologu z napotno diagnozo peripartalna kardiomiopatija.

Originalna vsebina dopisov in odgovorov je do objave dosegla obseg 18 strani.

Vesel sem, da je bolnica našla sogovornika, h kateremu se lahko zateče in upam, da bo objava pomagala še komu, ki morda pri sebi opaža podobne simptome. ♥

KUPON

ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE



40%
popusta

Aloepharma,
Aloe gel za
zobe, 100 ml

Redna cena: 7,42 €
Aktivna cena za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije s kuponom:

4,45 €

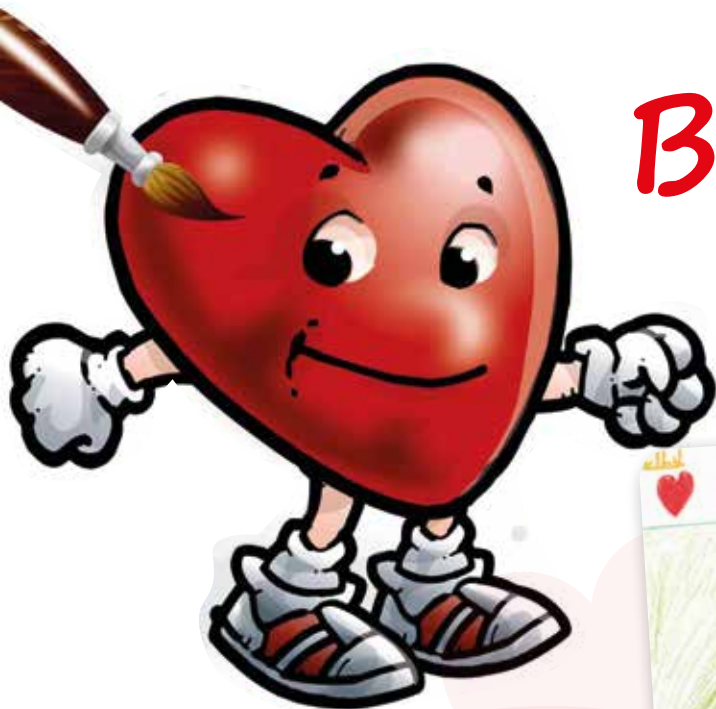
Kupon je unovčljiv do 4. 3. 2015 v enotah Lekarne Ljubljana.



LEKARNA LJUBLJANA

Kupon je unovčljiv do 4. 3. 2015 oziroma do prodaje zalog. Popust velja ob predložitvi tega kupona in veljavne članske izkaznice Društva za zdravje srca in ožilja, v vseh enotah Lekarne Ljubljana ob enkratnem nakupu. En kupon velja za nakup enega izdelka Aloepharma, Aloe gel za zobe. Popust se obračuna na blagajni. Kupon ne velja v spletni lekarni www.lekarna24ur.com. Veljaven je samo kupon, izrezan iz revije Za srce. Kupona ni mogoče zamenjati za gotovino. Popusti se med seboj ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe.

www.lekarnaljubljana.si

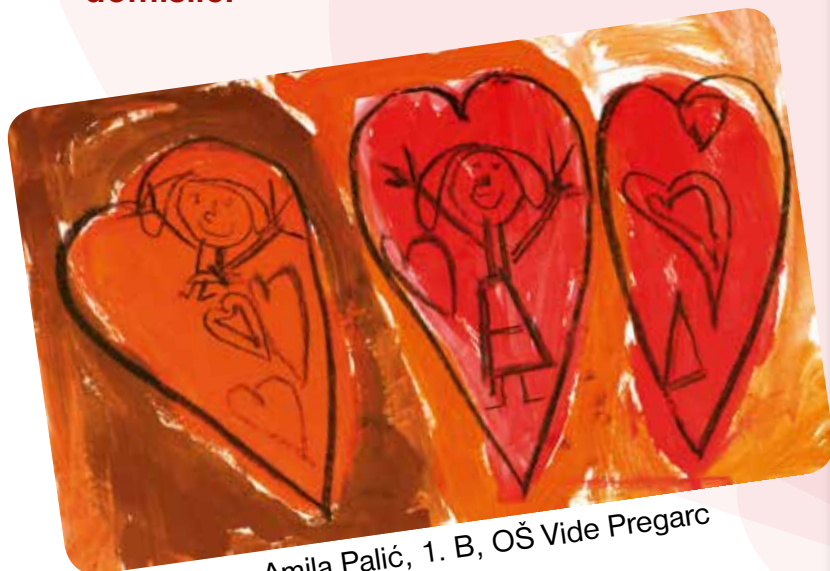


BIMBAM-ove domislice

Srček BIMBAM otroke motivira k zdravemu življenju. Pa ne kar tako. Vzpodbudil jih je, da s svojo ustvarjalnostjo ter pomočjo učiteljic, učiteljev in staršev sami poiščejo glavne motive. Ker je srček BIMBAM zdrave ideje širil že drugo leto zapored, je bil odziv domislenih in inovativnih idej veliko večji. Rabili bi vso revijo, da bi prikazali zgolj mahjen del od skoraj 1000 (TISOČ) prejetih domislic.



Nik Pleskovič in Jurij Valentinčič, 3. B, OŠ Franceta Bevka



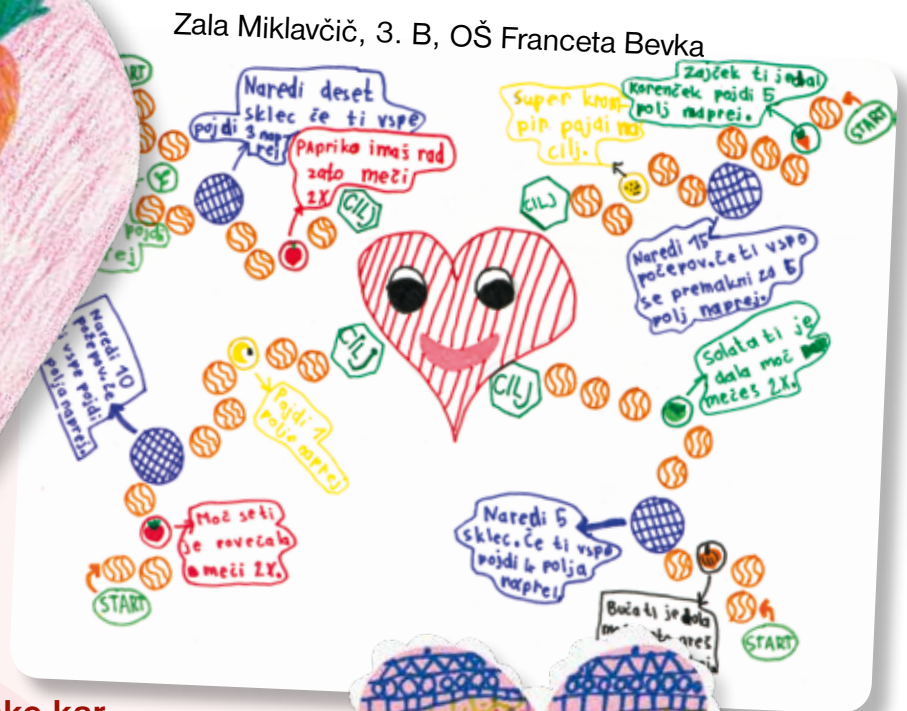
Amila Palič, 1. B, OŠ Vide Pregarc



Vid Lovšin, 3. B,
OŠ Vodmat



Lana Belšak, 2. B, OŠ Franceta Bevka



Zala Miklavčič, 3. B, OŠ Franceta Bevka

Risbice, igrice, pesmice, pobarvanke kar prekipevajo od igrivosti in tudi napotkov. Če se do družina zbrala in si krajšala čas z igro Človek ne jezi na temo zdravega življenja, bo igra mimogrede opravila še poslanstvo. Le kdo se ne bi razveselil novih igric! Ste že slišali za igrico »Zdravopoli«? Ali igre s kartami, kot so Nezdрави Peter na temo nezdravega življenja, ali pa na temo zdravega načina življenja?

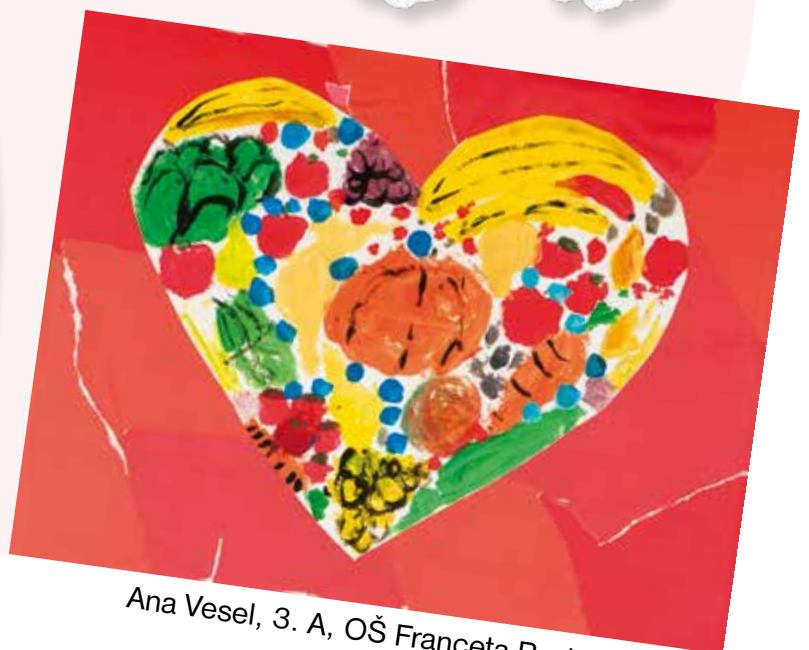
V 1. b razredu osnovne šole Danile Kumar so naredili kar knjigo Srček Bimbam. Vse to so ideje, ki dokazujejo, da so otroci res dobro dojemali Bimbamovo sporočilo in razmišljajo o njem.
Fran Zalar



OŠ Franca
Rozmana Staneta



2. A in 2. B
OŠ Vodmat



Ana Vesel, 3. A, OŠ Franceta Bevka

Dominika Urbančič – Dina in njen čas (1914 - 1999)

Marjanca Čuk

Ob stoti obletnici rojstva se spominjamo medicinske sestre Dominike Urbančič, po domače Dine, naše prve učiteljice sodobne zdravstvene nege.

Ko z velikimi pričakovanji, pa tudi s strahom doživljamo naš nemirni čas, se nehote oziramo v preteklost in iščemo odgovore na vprašanja današnjega in jutrišnjega dne. Tako se ob stoti obletnici rojstva spominjamo medicinske sestre Dominike Urbančič, po domače Dine, naše prve učiteljice sodobne zdravstvene nege. Predavala je predmet Nega bolnika na takratni Šoli za srednje medicinske sestre, Višji šoli za zdravstvene delavce in na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Sestre Dine se spominjam kot njena učenka in kasneje kot sodelavka na Inštitutu za geriatrico in gerontologijo v Ljubljani, sedaj že ukinjeni Interni kliniki Trnovo.

Dominika Urbančič je vse življenje v sebi nosila poslanstvo medicinske sestre. Že v otroštvu je pomagala materi pri skrbi za številno družino. Starši in izobraženi sorodniki so ji omogočili šolanje, tako da je leta 1938 diplomirala na Šoli za zaščitne sestre v Ljubljani. V drugi svetovni vojni je sodelovala v odporiškem gibanju in je v partizanih skrbela za ranjence. Soborci so jo opisovali kot hrabro ženo, ki človeka nikoli ni zapustila v stiski. Po 2. svetovni vojni je nadaljevala šolanje v Kanadi in Veliki Britaniji – v Londonu, Manchesteru in Edinburgu. S štipendijo UNICEF-a je kasneje gostovala po zdravstvenih šolah in bolnišnicah Danske, Nizozemske in Švedske. Proučevala je sistem zdravstvenega šol-



Dominika Urbančič

stva, učne programe, metodiko teoretičnega in praktičnega pouka.

Leta 1967 je v Zdravstvenem obzorniku objavila članek z naslovom: »Ali je nega bolnika medicinska ali paramedicinska dejavnost«. V tem prispevku je opredelila pojem nege bolnika, predvsem pa si je zastavila vprašanje: komu je namenjena nega in ali z nego neposredno pripomoremo k zdravljenju bolezni, lajšanju bolečin, rehabilitaciji in ne nazadnje k mirni smrti. Poudarjala je strokovno pomoč bolniku pri njegovih življenjskih dejavnostih. Odgovor na ključno vprašanje v omenjenem članku je: »Da, nega bolnika je medicinska dejavnost, nepogre-

šljiva v novitem procesu zdravljenja«. Vendar je bila avtorica tudi kritična in je navajala pomisleke, ki so še danes aktualni: »Nega bolnika ni medicinska dejavnost, kadar zdrkne na raven zasilne oskrbe bolnika, kadar opravila in kakovost dela niso več v skladu z medicinsko znanostjo, kadar odnos do bolnikov in dejanja v zvezi s tem niso več etična«. Dina Urbančič je v Sloveniji utemeljila poklic medicinske sestre kot poklicno dejavnost. Zdravstvena nega ni bila več laična pomoč bolnikom, ampak profesionalna dejavnost, ki je zahtevala strokovno usposobljenost in je temeljila na sodobnih načelih. Glavne značilnosti sodobne zdravstvene nege so: samostojnost medicinske sestre pri negi bolnika, sistematično obravnavanje

posameznega bolnika po procesu odkrivanja in prepoznavne njegovih problemov, analize, izdelave negovalnega načrta, izvajanja ukrepov, vrednotenja uspešnosti dela in dokumentiranja dela. Z udeležanjem teh načel se teorija zdravstvene nege uspešno uporablja v praksi. Medicinska sestra bolnika obravnava celostno, deluje timsko in enakopravno sodeluje z drugimi poklicnimi skupinami v procesu zdravljenja ter spodbuja dejavno vlogo pacienta oz. varovanja.

Sestra Dina je še posebej dejavno delovala na Inštitutu za geriatrico in gerontologijo v Ljubljani v letih od 1966 do 1971. Inštitut je deloval pod



Gojenke prvega letnika šole za medicinske sestre

okriljem Interne klinike, raziskovalno so se strokovnjaki ukvarjali s problemi ateroskleroze, klinično pa predvsem z boleznimi srca in žilja. Pobudo za ustanovitev omenjene institucije je leta 1966 dal prof. dr. Bojan Accetto. Kot mlad zdravnik je obiskoval bolnike v Domu za stare na Bokalcih in ugotavljal potrebo po ustanovi, kjer bi za omenjene bolnike strokovno skrbeli tako s fizičnega, psihičnega in socialnega vidika. Zdravstvena obravnava bolnikov je bila izrazito multidisciplinarna. Poleg zdravstvenih delavcev so bili vključeni tudi strokovnjaki različnih nemedicinskih strok – arhitekti, psihologi in socialni delavci. Vsi so iskali kar najboljše možnosti za ohranitev zdravja, preprečevanje bolezni, ter se trudili za izboljšano kakovost življenja. V ugodnem strokovnem in družbenem ozračju je ob sodelovanju takratne glavne medicinske sestre Inštituta, gospe Andre Starič-Fortič, opremljena z »znanjem, voljo in srcem«, sestra Dina razvijala sodobne koncepte zdravstvene nege na teoretični in praktični ravni. Razvila je model barvnega indeksa nege, ki je z različnimi barvami označil temeljne življenjske dejavnosti (gibanje, hranjenje, umivanje, izločanje, preprečevanje preležanin, fizioterapijo), številčna ocena vsake od barv/dejavnosti pa je nazorno povedala, v kateri fazi zdravljenja je bolnik, kaj sme in zmore narediti, ter kako mu je treba pomagati. Model barvnega indeksa nege je Dina Urbančič skupaj z gospo Anico Gradišek, takratno ravnateljico Srednje šole za medicinske sestre, opisala v učbeniku »Osnove zdravstvene nege«.



Medicinske sestre po zaključku šolanja

Medicinska sestra Dominika Urbančič je bila članica Svetovne zdravstvene organizacije in je delovala v mednarodnih ter humanitarnih stanovskih društvih. Prejela je več priznanj in odlikovanj, bila je Žagarjeva nagrajenka za pedagoško delo in dobitnica najvišjega mednarodnega priznanja Florence Nahtigale, katere delo je globoko občudovala. Mnogi zdravstveni delavci se je spominjajo kot zahtevne učiteljice, vendar je bilo vsako srečanje z njo posebno doživetje. Z lastnim zgledom je vzgajala h kulturi sobivanja, spodbujala nas je k razmišljanju, stalnemu izobraževanju in iskanju boljših rešitev. Njeno življenje je bilo prežeto s čutom za etičnost in spoštovanjem človekove celovite osebnosti. Vse tegobe človeške nemoči je občutila tudi sama. Umrla je leta 1999 v domu starejših občanov, med ljudmi, za katere se je razdajala in jim poklanjala vse svoje znanje, sočutnost in razumevanje. ♥



Povišan krvni tlak in atrijska fibrilacija sta največja dejavnika tveganja za MOŽGANSKO KAP!



DOBRA NOVICA ZA VAŠE SRCE

Microlife BP A6 AFIB, merilnik krvnega tlaka, ki lahko zaznava atrijsko fibrilacijo.

Dobavljiv v lekarnah in specializiranih trgovinah.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA

080 80 91

microlife
Skrbite za svoje zdravje!

Uvoznik in zastopnik:
VPD, Bled, d.o.o. 
Pot na Lisice 4, 4260 Bled
info@vpd.si / www.vpd.si

BP A6 AFIB

Dobre Slabe

NOVICE

Elektronska cigareta lahko učinkovito pomaga pri opuščanju kajenja

Elektronske cigarete, ki sproščajo aerosol z vsebnostjo nikotina, so v belgijski raziskavi omogočile tretjini kadilcev, sprva nepripravljenih opustiti kajenje, da so po dveh mesecih popolnoma opustili klasične cigarete. V kontrolni skupini, ki ni imela na razpolago elektronskih cigaret, ni v dveh mesecih opustil kajenja nihče. Ko so tudi preiskovancem bivše kontrolne skupine omogočili uporabo elektronske cigarete, jih je 37% opustilo kajenje, v celoti pa se je poraba klasičnih cigaret zmanjšala za 60%. (vir: *Int J Environ Res Public Health* 2014; 11: 11220-48)

Zdravljenje s statini zmanjšuje pogostost zapletov v arterijah spodnjih okončin

Že vrsto let vemo, da zdravljenje s statini zmanjšuje pogostost srčnega infarkta in srčno-žilne smrti. Nedavno so objavili podatke iz velikega mednarodnega registra bolnikov z aterosklerotičnimi boleznimi REACH, kjer so pri bolnikih s periferno arterijsko boleznijo (aterosklerotično boleznijo arterij na nogah) pokazali, da zdravljenje s statini za približno 18% zmanjšuje pogostost poslabšanja bolezni, potrebe po revaskularizacijskih posegih ali amputaciji udov. (vir: *Eur Heart J* 2014; 35: 2864-72)

Učinek placeba je znaten in lahko zelo koristen

Razvoj učinkovitih farmakoloških učinkovin je v zadnjih desetletjih povsem zasenčil pomen nekdanj cenjenega učinka placeba. Nevroznanstvene raziskave zadnjih let pa dokazujejo, da že pričakovanje blagodejnega učinka zdravila povzroča merljive spremembe v možganih, ki vodijo v jasno izražene fiziološke odzive telesa. Zdravniki se strinjajo, da predpisovanje placeba ni na mestu za bolezni, pri katerih lahko ponudimo učinkovito dejavno zdravljenje, po drugi strani pa pomembno izboljšuje počutje že vzpostavljane zaupnega terapevtskega odnosa med bolnikom in zdravnikom ali zdravilcem. (vir: www.medscape.com/viewarticle/835197)

Transplantacija črevesnih bakterij se vse bolj uveljavlja v medicini

Milijarde črevesnih bakterij, s katerimi živimo v sožitju, so izredno pomembne za naše zdravje. Neravnovesje mikrobov v črevesju je povezano z debelostjo, sladkorno boleznijo, avtoimunskimi boleznimi in celo nekaterimi boleznimi možganov. S transplantacijo črevesnih bakterij zelo učinkovito zdravimo kronično okužbo s *Clostridium difficile*, ki povzroča trdovratno drisko. Transplantacija »zdravih črevesnih bakterij« postaja tehnično enostavnejša z uporabo posebnih kapsul, ki jih je mogoče preprosto pogoltniti. Pojavljajo se tudi že prve »fekalne banke«, v katerih gojijo ustrezne mešanice črevesnih bakterij. (vir: <http://www.medscape.com/viewarticle/836225>)

Elektronske cigarete lahko navajajo h kajenju tobaka

Kljub temu, da elektronske cigarete kadilcem lahko pomagajo opuščati tobak, pa učinkujejo tudi v obratni smeri in navajajo mlade h kajenju. Ameriški raziskovalci poročajo, da na Havajih 3% najstnikov kadi cigarete, 12% kadi cigarete in elektronske cigarete, 17% pa le elektronske cigarete. Čeprav je elektronska cigareta po vsej verjetnosti mnogo manj škodljiva zdravju kot gorljiva tobačna cigareta, prav tako vodi k zasvojenosti z nikotinom in lahko navaja k uporabi klasičnih cigaret. (vir: *Pediatrics* 2015; 135: e43-51. doi: 10.1542/peds.2014-0760)

Le redki mlajši bolniki po srčnem infarktu se z zdravnikom pogovarjajo o spolnosti

V ZDA in Španiji so ugotovili, da večina mlajših bolnikov, starih od 18 do 55 let, ki so bili pred srčnim infarktom spolno dejavni, po mesecu dni ponovno prične s spolnostjo. Le 12% žensk in 19% moških pa se je pred ponovnim pričetkom spolne dejavnosti pogovorilo z zdravnikom o priporočljivih spolnih praksah, čeprav smernice o obravnavi bolnikov s srčnim infarktom priporočajo svetovanje glede spolnosti. Zanimivo je, da je 9% bolnikov, ki v letu dni pred srčnim infarktom niso bili spolno dejavni, po infarktu ponovno pričelo s spolnimi odnosi. (vir: *Circulation* 2014; DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.114.012709)

Nasveti o zdravju v televizijskih oddajah niso zanesljivi

Kanadski raziskovalci so razčlenili vsebino 40 epizod različnih popularnih televizijskih oddaj o zdravju. Prevladovali so nasveti o prehrani in hujšanju, ki pa so bili le v 54% podkrepljeni z objavljenimi raziskavami. Nasveti so bili napačni oz. v nasprotju z objavljenimi dokazi v 11-13%. Treba se je torej zavedati, da so televizijske oddaje, tudi tiste z izobraževalno vsebino, bolj namenjene pritegovanju pozornosti gledalcev kot pa nudenju strokovno neoporečnih informacij. (vir: *BMJ* 2014; 349: g7346. doi: 10.1136/bmj.g7346)

Tudi »zdrava debelost« dolgoročno vodi v presnovne motnje

V zadnjih letih je bilo veliko zanimanja za t.i. zdravo debelost, pri kateri imajo osebe kljub prevelikemu odstotku telesne maščobe primeren krvni tlak in normalno raven glukoze in krvnih maščob. Več raziskav je poskušalo odkriti, kaj je skrivnost neškodljive debelosti. Žal pa se večini zdravih debelih oseb zdravje poslabšuje hitreje kot vitkim osebam, tako da v dveh desetletjih v velikem odstotku razvijejo povišan krvni tlak, motnje presnove glukoze in krvnih maščob. (*J Am Coll Cardiol* 2014; 65: 101-2) ♥

Vpliv okolja na bolezn srca in žilja – prezrte težke kovine

Urška Blaznik, Ajda Švab, Cirila Hlastan Ribič

K razvoju bolezni srca in žilja poleg »standarnih«, prispevajo še številni drugi, bolj kompleksni dejavniki tveganja, ki odražajo socialne, ekonomske in kulturne spremembe v družbi razvitega sveta (globalizacija, urbanizacija in staranje prebivalcev). Svetovna zdravstvena organizacija omenja še dejavnike, kot so revščina, stres in dednost. Manj pa je znanega in raziskanega o vplivu onesnaženega okolja na pojavnost srčno-žilnih bolezni, čeprav se vedenje o tem dejstvu, predvsem v povezavi z izpostavljenostjo težkim kovinam, krepi.

Kovine opredelimo kot »težke«, če je njihova specifična gostota večja od 5g/cm³ in takemu kriteriju ustrezajo kovine svinec, živo srebro, aluminij, arzen, kadmij in nikelj. Vse od naštetih kovin najdemo v zemeljski skorji in v nizkih koncentracijah tudi v vseh živih organizmih. Ker kovine niso biološko razgradljive, ostajajo razpršene v okolju zaradi povečane uporabe v industriji in izdelkih za potrošnike, predvsem v zadnjem stoletju. Njihova vseprisotnost v atmosferi, tleh in vodah lahko povzroča neželene učinke pri vseh organizmih. Ljudje pridemo v stik s kovinami preko poklicne izpostavljenosti ali preko okolja. Ugotovljeni izpostavljenosti ene od kovin se običajno pridruži tudi izpostavljenost drugim kovinam, zato je primerno pričakovati združene učinke mešanice kovin. Okoljska izpostavljenost je največja preko hrane oziroma pridelkov, ki rastejo na onesnaženih tleh. Poleg hrane kronično izpostavljenost običajno nizkim odmerkom težkih kovin lahko predstavljajo tudi kozmetični izdelki, kot so npr. rdečila za ustnice, senčila za veke, pudri, barve za lase. Ajurvedska tradicionalna medicina uporablja težke kovine pridružene zdravilnim rastlinam, zato je potreben nadzor nad prehranskimi dopolnili s tako osnovo. Vir svinca so bile v preteklosti glazure za lončene posode, kovinski laki (npr. minij), pa tudi nekakovostne igrače.

Kovine niso nujno potrebne za delovanje človeškega organizma, ko pa so prisotne, se vključijo v celične procese in s tem porušijo njihovo normalno delovanje, kar lahko vodi v okvare v organih. Natančni mehanizmi strupenosti so za večino kovin še dokaj neznani, prav gotovo pa imajo vlogo pri zaviranju delovanja določenih encimov, poškodovanju metabolizma antioksidantov in iz tega izvirajočega oksidativnega stresa v celicah. Oksidativni stres je prisoten v živih organizmih zaradi povečane količine redejavnih kisikovih spojin – radikalov ali molekul s kisikom, ki reagirajo s sestavinami celice in pri tem povzročijo potencialno nevarne spremembe.

Kovine se po zaužitju slabo absorbirajo, že absorbirane pa potem tudi zelo počasi izločajo. Za svinec v kosteh je razpolovni čas med 15 in 30 let, za kadmij v ledvicah pa med 10 in 30 let. Razpolovni čas pomeni čas, v katerem se iz telesa izloči polovica naložene kovine. Najpogosteje se degenerativne spremembe v povezavi s kovinami opazajo na živčnem sistemu, jetrih in ledvicah. Učinki kovin so v nekaterih primerih tudi teratogeni (okvare pri potomcih) ali rakotvorni. Za porazdelitev po organizmu je odgovorno njihovo vezanje na transportne molekule v krvnem obtoku. Največkrat so

to majhne beljakovine, ki jih imenujemo metalotionini. Sčasoma se nekatere od kovin naložijo v laseh ali nohtih (npr. arzen, živo srebro), kar lahko uporabimo za indikator dolgotrajne izpostavljenosti kovinam.

Stopnja nevarnosti škodljivih učinkov kovin je odvisna od kemijske oblike kovine, od trajanja izpostavitve in od odmerka. Škodljivi učinki so lahko posledica enkratne ali dolgotrajne izpostavitve. Prav slednja je verjetno povezana s kroničnimi boleznimi pri ljudeh. V raziskavi pri starejših na Švedskem so ugotovili, da glede škodljivih učinkov kovin obstajajo tudi razlike med spoloma. Pri ženskah ima največji vpliv kadmij, pri moških pa baker.

Kljub temu, da hrana lahko vsebuje sledove težkih kovin in drugih okoljskih onesnaževal, pa je hkrati vir zelo pomembnih hranil, tudi za krepitev zdravja srca in žilja. Tak primer so koristne dolgoverižne omega-3 in omega-6 maščobne kisline v ribah, ki pa so na nekaterih področjih lahko precej onesnažene z živim srebrom. Zaradi varovanja zdravja ljudi so v živilski zakonodaji za kovine postavljene mejne vrednosti, ki zagotavljajo, da je uživanje določenih kategorij živil, ki že naravno akumulirajo več kovin, še varno.

Povezanost kovin z dejavniki tveganja za razvoj bolezni srca in žilja

Arzen

Arzen (As) se v naravi pojavlja v organskih in v bolj strupenih anorganskih oblikah kot posledica naravne prisotnosti pa tudi antropogenega delovanja. Vnos arzena v organizem poteka preko hrane, vključno s pitno vodo. Po podatkih Evropske agencije za varnost hrane (EFSA) je najvišji vnos preko žitnih zrn in žitnih proizvodov, sledijo živila za posebne prehranske namene, ustekleničena voda, kava in pivo, riž in proizvodi iz riža, ribe in nekatera zelenjava. Riž v primerjavi z ostalimi žiti arzen naravno akumulira iz zemlje. Približno 50 % celokupnega arzena v rižu je v anorganski, bolj strupeni obliki. Najbolj izpostavljeni arzenu preko hrane so otroci, mlajši od treh let. V splošnem se ocenjuje, da je njihova izpostavljenost 2 do 3-kratnik izpostavljenosti odraslih.

Glavni vir anorganskega arzena je za človeka naravna vsebnost v nekaterih mineralnih in pitnih vodah. Z dolgotrajno izpostavljenostjo nizkim odmerkom anorganskega arzena so povezane spremembe na koži in različne oblike rakavih bolezni (mehur,



As

pljuča, koža). Lahko bi bil povezan tudi s škodljivimi vplivi na razvoj zarodka. Kot dejavnik tveganja za razvoj kroničnih boleznih, kot so srčno-žilne in sladkorna bolezen, je bil prepoznan v zadnjih desetletjih. O pomembnem javnozdravstvenem problemu v povezavi z arzenom v pitni vodi poročajo v predelih daljnega vzhoda (Indija, Bangladeš, Japonska, Kitajska), južne Amerike (Čile, Argentina), pa tudi v Evropi (Madžarska, Hrvaška, Srbija), kjer ugotavljajo povečano smrtnost zaradi srčno-žilnih boleznih. Tako okoljska kot poklicna izpostavljenost arzenu je najbolj trdno povezana z razvojem ateroskleroze pri populacijskih skupinah, ki so dolgotrajno izpostavljene arzenu v pitni vodi. Klinične študije poročajo tudi o povezavah arzena z zvišanim krvnim tlakom, ki je dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. Izkušnje iz študije iz Tajvana kažejo, da je dolgotrajna izpostavljenost anorganskemu arzenu prepoznan dejavnik tveganja za bolezni srca in žilja. Večina epidemioloških študij je bila sicer opravljena na populacijah, pri katerih so bili odmerki arzena relativno visoki, zato povezave z nizkimi odmerki arzena še niso v celoti potrjene. Prav tako so navedene ugotovitve težko prenosljive v naš geografski prostor, zato bi bile na tem področju potrebne še dodatne raziskave.

Najvišja dovoljena vsebnost arzena v pitni vodi je 10 µg/l, kar zagotavlja varnost prebivalcev. Preučevanih je bilo tudi nekaj prehranskih dejavnikov, ki bi lahko koristno vplivali na zmanjšanje strupenosti arzena, sploh v povezavi z boleznimi srca in žilja. Eden takih elementov je selen, ki deluje proti oksidativnemu stresu in se ponekod po svetu tudi uporablja kot zdravilo proti zastrupitvam z arzenom. Nasprotno pa se predvideva, da so nizke vsebnosti karotena v serumu povezane s povečano dovzetnostjo za učinke na srčno-žilni sistem pri posameznikih, ki so izpostavljeni arzenu. Podobno velja za pomanjkanje vitaminov B skupine, pri tem še posebej folne kisline. Dodatna izpostavljenost arzenu bi lahko vodila do sprememb v krvnem tlaku.

Svinec

V svetovnem merilu je prepoznanih šest vodilnih poti, po katerih smo izpostavljeni svincu. To so primese v pogonskih gorivih (kar v Evropi ni več dovoljeno), spoji na pločevinkah, barve na osnovi svinca, glazure za keramiko, cevi za pitno vodo in »ljudska« zdravila. Številne od teh smo na našem geografskem prostoru že omejili ali jih zmanjšujemo, še vedno pa tudi v Sloveniji še obstajajo področja, kjer je zaradi rudarjenja povišana vsebnost svinca v okolju (npr. Mežiška dolina), in kjer so potrebni prav posebni ukrepi za zmanjševanje izpostavljenosti. V človeka svinec vstopa preko hrane, ki je vodilni vir vnosa, preko vode, zraka, tal in prahu. Glede na visoko porabo največ svinca vnašamo preko žit in žitnih proizvodov. Absorpcija v prebavnem traktu je precej višja pri otrocih (30-50 %) v primerjavi z odraslimi (5-10 %). Preko krvi (rdečih krvnih teles) se prenese do vseh mehkih tkiv v organizmu, vključno z jetri, ledvicami in kostmi. Določene sestavine v hrani lahko absorpcijo še povečajo npr. vitamin C, vitamin D, beljakovine, maščoba in laktoza (mlečni sladkor). Svinec spremlja poti kalcija v organizmu, zato so največje skladišče svinca prav kosti. Tako skladiščeni svinec se lahko sprošča ob posebnih fizioloških (npr. nosečnost) ali patoloških (npr. osteoporozo) spremembah. Zaradi dolge razpolovne dobe v organizmu (od 10 do 30 let) je tveganje za zdravje ljudi povezano z dolgotrajno izpostavljenostjo nizkim odmerkom svinca. Nekatere študije na živalih so nakazale možnost povezave svinca v telesu z nastankom raka, zato ga IARC



(International Agency on Research in Cancer) uvršča med verjetne dejavnike tveganja za rakave bolezni (skupina 2A).

Obstaja javnozdravstvena zaskrbljenost zaradi nizke izpostavljenosti svincu iz okolja in učinkov na bolezni srca in žilja. V meta analizi populacijskih študij je bila dokazana statistično značilna povezava med ravni svinca v krvi in povišanim krvnim tlakom, ki je eden od dejavnikov tveganja srčno-žilnih boleznih. Pri ostalih izidih, kot so koronarna srčna bolezen, kap in periferna arterijska bolezen, so bile sicer ugotovljene določene povezave, vendar mehanizem delovanja še ni povsem pojasnjen. Pri testnih živalih in pri ljudeh je bila zastrupitev s svincem povezana z aterosklerozo in komplikacijami na srčnem in žilnem sistemu. Več epidemioloških študij je pokazalo, da obstaja povezava med poklicno izpostavljenostjo svincu in indikatorji oksidativnega stresa. Rezultati študij so seveda združeni z določeno negotovostjo, predvsem glede merjenja vsebnosti svinca v krvi. Pri interpretaciji je treba upoštevati tudi številne druge socio-demografske determinante, ki vplivajo na preiskovane izide študij.

Prehrana je pomemben dejavnik pri zaščiti pred škodljivimi učinki svinca, saj je bilo ugotovljeno, da so slabše prehranjeni posamezniki bolj občutljivi. Hranili kot sta vitamin C in E in esencialni elementi kalcij, cink, železo, selen delujejo zaščitno pri vnosu svinca. Morda bi bil eden od dopolnilnih preventivnih ukrepov za prebivalce, ki so bolj izpostavljeni svincu, dopolnjevanje prehrane z naštetimi hranili. Obstajajo tudi indikacije, da dolgotrajna izpostavljenost svincu lahko vpliva na presnovo maščob.

Kadmij

Kadmij se v anorganski obliki pogosto pojavlja v tleh, vodi in živih organizmih kot posledica antropogenega delovanja. Glavni vnos kadmija v organizem poteka preko hrane, vključno s pitno vodo (maksimalna dovoljena količina 5 µg Cd/l). Najvišje koncentracije kadmija so po zadnjih podatkih v morskih algah, ribah, morskih sadežih (školjkah, rakah, mehkužcih) in gobah, ki težke kovine naravno akumulirajo. Glede na visoko porabo živil pa največ kadmija vnašamo preko žit in žitnih proizvodov, zelenjave (tudi svežih zelišč), oreščkov, stročnic in mesa ter mesnih izdelkov. Bolj izpostavljene skupine so zaradi velike porabe vegetarijanci in veliki porabniki samoniklih gob. Vpliv na izpostavljenost kadmiju ima tudi življenjski slog (npr. kajenje).

Absorpcija kadmija v tankem črevesu je sicer zelo nizka (od 3 do 7 %), poveča pa se pri posameznikih s pomanjkanjem železa, kar je najbrž vzrok za ugotovljene višje vsebnosti kadmija v organizmu pri ženskah. Po absorpciji se veže na beljakovinske molekule metalotionine in prenese predvsem v jetra in ledvice. Ledvice so primarni tarčni organ za strupeno delovanje kadmija, od koder se izloča zelo počasi (razpolovni čas od 10 do 30 let). Vnos kadmija je povezan s povečanim tveganjem za razvoj raka pljuč, materničnega vratu, mehurja in dojk.

Dolgotrajna izpostavljenost kadmiju je povezana z zvišanim krvnim tlakom in sladkorno boleznijo. V epidemioloških študijah je bila na področjih, ki so bolj onesnažena s kadmijem, ugotovljena večja smrtnost za bolezni srca in žilja, kar nakazuje, da ima kadmij vsaj spremljevalno, če ne vzročno vlogo. Podatki ameriške študije NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) kažejo, da je pojavnost periferne arterijske bolezni lahko povezana z vsebnostjo kadmija v krvi in v urinu, kar nakazuje, da ima kadmij vlogo pri spremembah v delovanju arterij. Ker pa sta vsebnost



kadmija v krvi in urinu indikatorja za dolgotrajno izpostavljenost, so interpretacije izidov študij, ki ugotavljajo vzročne povezave, zelo kompleksne in so si do določene mere tudi nasprotujoče. Za spremljanje dolgotrajnih vplivov kadmija na zdravje ljudi in na njegovo vlogo kot dejavnika tveganja za bolezni srca in predvsem ožilja, bo potrebnih več raziskav z bolj ustreznimi indikatorji.

Živo srebro

Živo srebro se v okolje sprošča iz naravnih in antropogenih virov ter pri tem prehaja v različne kemične oblike v različnih segmentih okolja, od elementarnega živega srebra do anorganskih oblik in organskih oblik živega srebra, med katerimi je metilno živo srebro najbolj strupeno. Po zaužitju se metilno živo srebro v krvi veže na eritrocite in se prenese do vseh tkiv. Kopiči se v lasnih mešičkih in v možganih, preko posteljice se lahko prenese tudi na plod. Preden se izloči iz organizma, se presnovi v anorgansko obliko in potem izloči, vendar je razpolovni čas dolg, od 70 do 80 dni.

Finski raziskovalci so z epidemiološkimi študijami pokazali, da so višje vsebnosti živega srebra v lasnih mešičkih povezane z

Hg

naraščajočim napredovanjem ateroskleroze in s povečanim tveganjem za srčno-žilne bolezni. Finske študije so bile sicer opravljene samo na moški populaciji. Trenutno so podatki glede vloge živega srebra pri boleznih srca in žilja še zelo skopi, kar je razumljivo, saj so učinki izpostavljenosti živega srebra na živčni sistem precej večji in bolj zaskrbljujoči. Zanimivo je, da kot zaščitni dejavnik delujejo dolgotrajne maščobne kisline, predvsem iz rib, ki so tudi vodilni vir metilnega živega srebra v prehrani odraslih. ♥

Da bi lahko uvedli ustrezne ukrepe za zmanjševanje tveganj za zdravje, ki ga predstavlja onesnaženo okolje, bi morali okrepiti raziskave mehanizmov in poti, po katerih težke kovine vplivajo na razvoj bolezni srca in žilja. Obremenitev prebivalcev Slovenije s težkimi kovinami iz okolja bi morali spremljati tudi v povezavi s pojavnostjo srčno-žilnih bolezni in že pri bolnikih s katerokoli obliko bolezni srca in žilja bi bilo primerno presojati tudi njihovo morebitno izpostavljenost težkim kovinam, bodisi zaradi okolja iz katerega prihajajo ali zaradi njihovega življenjskega sloga.

zepter[®]
INTERNATIONAL
LIVE BETTER. LIVE LONGER



Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

- v letu 2015 poklanjamo bon v vrednosti 300 EUR, ki se lahko koristi ob nakupu garnitur kuhalne posode Univerzal ali Grande ali ostalih izdelkov s programa kuhalne posode v minimalni vrednosti garniture Univerzal. Bon se ne more kombinirati z ostalimi akcijami in popusti. Na eno garnituro se lahko unovči samo en bon.
- ki bodo v letu 2015 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja, [poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.](#)



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

Informativni center Maribor
tel.: 02/250-08-60

Informativno prodajni center Slovenj Gradec
tel.: 02/884-39-01

Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

Predjed

Špinačna juha s krompirjem in brokolijem

Sestavine (za 2 osebi):

1 čebula, 2 stroka česna, 2 krompirja, 300g brokolija, 150g mlade špinače, prgišče petršilja, 700 ml vode, poper, oljčno olje

Čebulo in česen olupimo ter nasekljamo, nato ju v globoki posodi na oljčnem olju popražimo, da se čebula zmehča. Krompir olupimo in očistimo ter narežemo skupaj z brokolijem. Oboje dodamo česnu in čebuli ter pražimo približno 6 minut. Nato prilijemo vodo, dodamo poper ter nasekljan petršilj. Posodo pokrijemo in počakamo da zavre, nato zmanjšamo plamen in pustimo nežno vreti od 15 do 20 minut. Zadnji dve minuti dodamo špinačo. Ko je kuhanje končano, posodo odstavimo z ognja in pustimo stati še 5 minut. Nato s paličnim mešalnikom zmešamo do zelene gostote in postrežemo.



Glavna jed

Pečen kozliček s česnom

Sestavine (za 2 osebi):

1 kozličkova krača (1 kg), 6 strokov česna, 2 večja krompirja, sol, poper, timijan, oljčno olje, paprika v prahu

Meso obrežemo, da odstranimo večje kose maščobe, ter vanj zarezemo 2 cm dolge zareze. V te zareze zarinemo olupljen strok česna. Premažemo z oljčnim oljem, posolimo, popopravimo in posujemo s timijanom. Pekač na tanko premažemo z oljčnim oljem, denemo vanj meso, in ga v predogreti pečici pečemo 20 minut na 200 stopinjah. Krompir olupimo in očistimo ter začinimo z oljčnim oljem in papriko. Po 20 minutah k mesu, ki ga še enkrat premažemo, dodamo krompir. Vse skupaj pečemo še od 40 do 50 minut na 200 stopinjah, oziroma dokler meso ni pečeno.



Poobedek

Pečen mango

1 mango, 1 jedilna žlica rjavega sladkorja, sok polovice limone

Mango olupimo, razrežemo na četrtine ter odstranimo pečko. Z nožem na obe ravni stranici vsakega kosa zarezemo črte, pokaplamo z limoninim sokom in posujemo s sladkorjem. Popečemo na ponvi za približno 4 minute, da se mango zlato obarva. ♥

Besedilo in foto: Brin Najžer



Ko zmrzne, je na vrsti hokej

Tomaž Pavlin

Hokej na ledu se je kot moderna igra in šport oblikoval v drugi polovici 19. stoletja v Kanadi, kjer je, kot piše bivši hokejski profesionalc Ken Dryden v delu Home Game, »del življenja, tisoči ga igrajo, milijoni mu sledijo in milijoni mu gotovo tudi obračajo glavo, če pa jo že obračajo, jo morajo odločno in zavestno, kajti hokej je na vsakem koraku, na televiziji in na radiju, v časopisih in revijah, knjigah, na igriščih in v dvoranah, na ulici, na križišču; hokej je šport in rekreacija, del posla in prostega časa, del zabave in socializacije, identitete, hokej je v zraku, hokej je v pričakovanju dogodka in letnega časa, hokej je družbena povezovalnica, igrajo ga stari in mladi, dekleta in fantje, bogati in reveži, meščani in kmetje, Francozi in Angleži, igrata ga Vzhod in Zahod, igra ga Kanada.« Očitno je bil hokej Kanadčanom dan v zibko. Ken razlaga, da je nekje v njihovih dušah duševna Kanada; njena trdna podlaga, najverjetneje, je iz snega in ledu, zime in zemlje in, če bi pronicali še malo globlje, je možnost, da bi našli igro.

Rojstvo

V literaturi lahko najdemo različne razlage nastanka hokeja: da ima korenine v starejših igrah evropskih prišlekov s palico in žogo kot bandy, shinny, hocquet, culver, hurling ipd. ter na drugi strani v igrah severnoameriških Indijancev (Irokezov, Čipev, Huro-nov) tawarothon in bogataway, iz katerih pa se je dejansko oblikovala športna igra lacrosse. O rojstnosti hokeja je tehtno pisanje Gartha Vaughana z naslovom Rojstno mesto hokeja na ledu, ki navaja, da se je hokej »rodil« v Windsorju v Novi Škotski na vzhodu Kanade. V Windsorju je bil 1788 ustanovljen King's College in dijaki naj bi konec 18. stoletja v prostem času pričeli pozimi igrati na ledu hurley, staro keltsko (irsko) igro s palico in žogico. Igrali so jo na zamrznjenem ribniku v bližini šole in nezavedno preoblikovali hurley v hurley na ledu ter ga uvedli v prostočasovno prakso dijaštva in pokrajine. Igro je kmalu prevzelo vojaštvo v Windsorju in tudi vojaki so postali vneti igralci, saj je bila igra idealna za preživljanje pustih vojaških zimskih dni in dolge zime. Ker pa so se vojaki selili od trdnjave do trdnjave, je igra z njimi vzela pot pod noge. Iz Windsorja se je širila v Halifax, pa po postajankah ob reki St. Lawrence in Velikih jezerih naprej v Kingston, iz Nove Škotske v Ontario in Quebec. Sredi 19. stoletja je zabeležena prva tekma med

vojaki Kingstona in Halifaxa po tako imenovanih pravilih Halifax. Medtem se je za hurley na ledu uveljavilo ime hockey, ki izhaja iz francoske besede hocquet in označuje zaviti del pastirske palice. Podobne palice so npr. uporabljali sosedi belcev Indijanci plemena Mikmak (angl. Micmacs), ki so pozimi prav tako na ledu igrali svojo igro wolchmaadijick z ukrivljeno palico in lesenim ploščkom. Takšne palice in plošček so pozneje prevzeli beli igralci že v Novi Škotski, prav tako kot plošček, ki so ga poimenovali »puck«, po zvoku stika palice in paka.

Šport

V nadaljnji zgodbi je presodna tekma 3. marca 1875 v Montrealu ter dejstvo, da so v Kanadi tekom 19. stoletja pričeli urejati umetna drsališča, ki so bila marsikje rezervirana le za drsalce, a počasi so na njih zahajali tudi igralci hokeja. V Montrealu je bilo že leta 1862 urejeno pokrito umetno drsališče Victoria Rink z dimenzijami približno 60 x 25 metrov. Če so hokejski ljubitelji želeli igrati na drsališču, so morali prilagoditi igro in pravila, predvsem pa zmanjšati število igralcev na ledu. Pri sestavi pravil naj bi bil ključna oseba študent in kapetan moštva montrealске univerze McGill J.G. Creighton (odtod pravila McGill), doma iz



Ilirija je leta 1930 pod Cekinovim gradom uredila večji teniški kompleks, na katerem so pozimi uredili drsališče (vir Fakulteta za šport).



Moštvo Ilirije, ki je 28. 2. 1932 v Ljubljani pod Cekinovim gradom odigralo drugo tekmo kluba z Beljačani (vir Fakulteta za šport)



Prvo umetno drsališče na Slovenskem je bilo urejeno 1954 pod Mežaklo na Jesenicah (vir Zavod za šport Planica - zbirka Muzej športa)

Novo Škotske, po Vaughanu zibelke hokeja. Po pravilih McGill sta se pomerili na že navedeni dan moštvi McGilla in Victorie in ta dogodek velja za rojstni dan hokeja na ledu. Igra oziroma novi šport se je širil in razširil proti pacifiški obali, število klubov, igralcev in lig je raslo. Leta 1910 je bil v Montrealu že organiziran predhodnik NHL, s čemer se je vzpostavljala edinstvena severno-ameriška hokejska profesionalna liga. Ob njej pa je bila še kopica drugih lig, amaterskih in študentskih, in tudi ženskih, saj so v Kanadi dekleta igrala hokej že ob koncu 19. stoletja. Leta 1899 je Ottawa Evening Journal dokumentiral tekmo dveh dekliških moštev v Ottawi. Hokej pa se je širil tudi čez Atlantski ocean v Evropo in je vse bolj izpodrival ostale igre kot npr. bandy. Leta 1908 je bila ustanovljena mednarodna hokejska zveza. V naših krajih so s hokejem pričeli konec dvajsetih let 20. stoletja v ljubljanski Iliriji, ki je dotedaj gojila le umetnostno drsanje in občasno za popestritev priredila hitrostno-drsalne tekme. Zaradi drsalnega zanimanja mladih so se odločili širiti program s hokejem na ledu. Do konca druge vojne je bila Ilirija v slovenskem prostoru osamljena, potem pa se je hokej deloma širil. Pomembna je bila širitev na Jesenice, s čemer je slovenski šport dobil odmevni ljubljansko-jeseniški derbi in prva umetna drsališča, ki so zagotovila stabilen in reden trening ter podaljšala sezono – danes je v Sloveniji 7 pokritih drsališč (dvoran): na Jesenicah, Bledu, v Kranju, Celju, Mariboru, Zalogu in Ljubljani.

Rekreacija

Dolgo časa se je hokej igral le v ligah pod vodstvom Hokejske zveze, šele v zadnjih desetletjih se je, resda v poznih večernih urah, uveljavilo tudi rekreativno igranje. V pogledu rekreativcev moramo ločiti bivše igralce in naturščike. V Ljubljani so se prva moštva rekreativcev pojavila sredi osemdesetih let. Prednjačili sta moštvi »Bojlersov« (asociacija na tedaj znamenite Gretzkijeve Edmonton Oilers) in »šiškarjev«. Iz tega igranja se je porodila tako imenovana »divja liga«, pozneje pa »nočna hokejska liga« ali kratko »nhl« (– velike kratice so rezervirane za severno ameriško profesionalno ligo), ki se je in se igra v večernih urah, ko s treningi zaključijo športni hokejisti in umetnostni drsalci. Sprva so igrali bivši igralci, veterani in mlajši, ter rekreativci/naturščiki, npr. moštvo Cerknčanov, vendar pa so se ob vključevanju številnih bivših igralcev rekreativci vse bolj umikali in iskali nove termine za igranje. »Nočna« liga se je v devetdesetih letih 20. st. uveljavila, vodi jo bivši vratar Olimpije in Tivolija Miško Sluga, ki jo je društveno organiziral in povezal s podobnimi organizacijami v svetu, zlasti s kanadsko zvezo za rekreativni in veteranski hokej (CARHA), naša

moštva pa so se pričela odpravljati »preko luže« na njihove turnirje. Na teh turnirjih so tekmovalne skupine oblikovane po starostnih obdobjih (dekadah) in se ločijo mladi, srednji, stari in igrajo med seboj po letih sorodni, medtem ko v Sloveniji igrajo v ligi igralci ne glede na leta, kar s fiziološkega vidika ni najbolje. Se pa je v letu 2014 ustanovila podobno evropska organizacija (EUROHA).

Poleg tega igranja pa moramo omeniti tudi hokejsko užitekstvo na prostem, ko zmrznejo jezera, bajerji, rokavčki. Spomnimo se blejskega, cerkniškega, rakitniškega, jezerskega jezera - na Jezerškem uredijo tudi umetno naravno drsališče v bližini jezera, kjer so znali organizirati hokejske turnirje 4:4 ali 3:3, če pa jih še, se opravičujem za moje nevedenje. Ali pa v Ljubljani npr. »koseški bajer«. S koseškega bajerja se je npr. sredi osemdesetih let skupina hokejskih navdušencev zbrala v moštvo Koseze, se okrepila z nekaj bivšimi hokejisti in se vključila v »nočno ligo«. Koseški bajer je še danes vir hokejske rekreacije v naravi, potrebne so le drsalke, rokavice, palica in popoldneva je hitro konec. Bajer omogoča igranje mladih in starih, očetov, sinov in hčera ipd., okoli hokejistov pa krožijo drsalci in letos je za kratko že omogočil hokejske urice. Za razliko od »naravnega« igranja je rekreacija v ledenih dvoranah draga in, vsaj v Ljubljani, žal tudi ne javno subvencionirana. Drsalne ure v dvoranah v primerjavi z drugimi objekti in športi niso poceni, potem je tu še organizacija lige, nabava opreme in palic, a kljub temu je v ledenih dvoranah težko dobiti primerne proste ure. Ponudba opreme danes sicer ni več takšen tabu kot še pred desetletjema, ponudba je zadostna, resda večinoma v specializiranih trgovinah kot npr. Prosports v Hali Tivoli, ki jo vodi bivši hokejist Aleš Petronijević in je temu primerno tudi dober svetovalec, ali pa iTAK Sport, ki jo podobno vodi bivši igralec Štefan Nahtigal, oba pa sta tudi vneta rekreativca. V trgovinah dobimo palice od leseno-grafitnih do karbonskih. Pri slednjih moramo paziti na trdoto palice, ki je zopet vezana na našo spretnost in izkušnost, starost in tudi težo. Drsalke so v tehnološkem smislu napredovale od starih usnjenih in v primerjavi z današnjimi težkih, do aktualnih lahkih iz kevlarja in karbona z jezikom iz filca ter klino iz nerjavečega jekla, kar je vseskozi standard, le nosilec klone se je s časom spremenil. Poleg teh imamo tudi »plastične« modele drsalk podobne rolerjem ali smučarskim čevljem, ki pa za redno ali ligaško igranje niso primerne.

Primerno ponudbi je tudi cenovni razpon. Za nakup drsalk za igranje rekreativno-ligaškega hokeja si je treba vzeti čas, obuti drsalko in jo nekaj časa imeti na nogi, podobno kot smučarski čevlji. Še bolje je, če ima trgovec poseben grelnik, kjer vam segreje drsalko in jo nato pomerite. Potem je še druga oprema: nožni, genitalni, komolčni in ramenski ščitniki, hlače, rokavice in čelada. In denarnica se mimogrede olajša, a zato smo pa opremljeni za vrsto let in uric igranja in športnega uživanja. ♥



Prizor z ene od tekem „nočne“ lige (vir Miško Sluga).

Pomurje - nazaj k naravi po energijo

Barbara Kolenc

Tu so kraji, ki polnijo z energijo, čudovito naravo in doživetji, ki nas grejejo še dolgo potem, ko smo jih zapustili. V severovzhodni Sloveniji, kjer je zasanjana panonska nižina obdana z zaobljenimi griči prekriti s polji, gozdovi in vinogradi, je Pomurje.

Dovolj daleč za pravi odklop, a ravno prav blizu, da je na dosegu rok

Če želite doživeti nekaj daljnega in pozabljenege, se zlit z naravo, vas ti kraji ne bodo razočarali. Majhne vasice in mesta vas lahko popeljejo daleč stran od ponorelega sveta, tako je čas preživet tukaj tak, ki ga želimo doživljati v neskončnost. Reka Mura je tista, ki tukajšnje ljudi združuje, a hkrati daje ločnico med Prekmurjem na eni strani in Prlekijo ter Štajerskim delom Pomurja na drugi strani. To je dežela štokelj, zdravnih in energijskih točk, mlinov na vodi, klopotcev, edinstvene tradicije in dialektov.

Diši po dobrih starih časih in nudi pristen stik z naravo

Prekmurska gibanica, meso iz tünke, bograč, dödöli, posolanke, bučno olje. Še dobro, da je v Pomurju, pri vsem kulinaricnem razvijanju, toliko možnosti za različne dejavnosti v naravi. Kolesarske in pohodniške poti, ki se prepletajo po celotnem območju, so primerne tako za dejavne kot rekreativne kolesarje in pohodnike. Podate se lahko po ravninskem delu Pomurja, ali se odpravite med griče Goričkega in Prlekije. Ob tem vas bodo spremljala ne-

Pomurje
REJ DNO DOBRO

skončna polja, lesketajoča reka Mura, griči prekriti z vinogradi in nekje v daljavi boste slišali klopot znanilcev jeseni. Kot je že bilo omenjeno je v Pomurju kar nekaj pohodniških poti, v nadaljevanju predstavljamo le nekatere izmed njih. Tukaj ne pričakujte napornih vzponov, zgolj dober preteg nog in izvrstne razglede.

Bernardina pot

Da pridemo do Krašč se moramo odpraviti proti Gederovcem, ki so najbolj znani po nekdanjem mejnem prehodu z Avstrijo, od tam pot nadaljujemo proti Cankovi, nekaj kilometrov za Cankovo se nahaja kraj Krašči in Ledavsko jezero, ki je tik ob cesti in ga le težko zgrešimo. Krožna pot poteka na naslednji trasi: Krašči – Ropoča – Pertoča – Kraščki vrh – Krašči. Pot začnemo na parkirišču ob južnem nasipu Ledavskega jezera, tu nas pričaka tudi informativna tabla s podrobnimi podatki o sami poti. Čaka nas 8 km prijetnega pohoda po makadamu, gozdni poti in delno asfaltu.



Pot je poimenovana po biologinji mag. Bernardi Novak, ki je z veliko predanostjo in vnemo preučevala rastlinski in živalski svet v njej ljubem Goričkem. Narava nas tukaj resnično razvaja s pogledi na naselja, vinograde, travnike in Ledavsko jezero. Klopce tik ob jezeru nas vabijo, da v miru prisluhnemo zvokom dvoživk in ptic. Gre za lahko pot, kjer se vzpnemo na največ 160 m nadmorske višine. Vzela nam bo dve uri do dve in pol uri časa.



Pot svetega Urbana

Ostanimo še malo na tej strani reke Mure, a se sedaj premaknimo od avstrijske k madžarski meji. Pot svetega Urbana je srednje zahtevna, dolga je 8,6 km in se prične v Lendavi, na parkirišču Term Lendava, ter se nadaljuje proti Lendavskim Goricam, Mali Dolini, Čentibi ter ponovno zaključi v Lendavi. Kaj hitro se začnemo strmo vzpenjati v hrib, kar zahteva od popotnika, da vloži svoj trud. Pot nas nato popelje proti slovensko-madžarski meji, nadaljuje skozi mogočen bukov gozd in spet nazaj do vinogradov. Skupen vzpon, ki ga naredimo, je 160 m, saj se iz Lendavske točke, ki je na 160 m nadmorske višine, vzpnemo do Piramide na 328 m nadmorske višine. Pot nam bo vzela približno 2 uri in 15 minut, ampak nič ne de, če se zadržimo malo dlje, saj lahko doživimo vse, kar lahko pričakujemo od vinorodne dežele.

Grossmannova pohodna pot

Na desnem bregu reke Mure, v Prlekiji, se lahko podamo na Grossmannovo pohodno pot, ki jo bomo pričeli v Mali Nedelji pri Bioterma Mala Nedelja. Do Male Nedelje bomo najlažje prišli, če bomo zapustili avtocesto na izvozu za Sveti Jurij ob Ščavnici. Pričakala nas bo 8,2 km dolga pot, ki je srednje zahtevna. Iz Male Nedelje se odpravimo proti Drakovcem, Moravcem v Slovenskih Goricah in se zopet vrnemo v Malo Nedeljo. To je pot filmskega amaterja in kulturnega delavca dr. Karla Grossmanna, zato nas bo pot vodila tudi mimo njegove domačije. Gre torej za prijetno krožno pot, na kateri spoznavamo kulturne in naravne posebnosti te pokrajine. Pot poteka po gozdnih poteh, med polji skozi



okoljska naselja. Vzpon, ki ga naredimo, je 120 metrov nadmorske višine. Po prijetnem gibanju se lahko odpravimo v termalno kopališče in preizkusimo posebnost te znane termalne vode.

Čemaževa pohodna pot

Ko prispemo v Apače, ki se nahajajo na desnem bregu reke Mure v bližini avstrijske meje, se lahko odločimo za krajšo ali daljšo pot. Najprej pa nekaj o čemažu, ki je posebna vrsta začimbe, ki v sožitju človeka in narave

ponuja zdravje in okus. Najbolj primeren čas za obisk s čemažem posejanih krajev je v spomladanskem času, saj vas bo prijeten vonj čemaža spremljal na vašem pohodu. Daljša, ravninska pot je dolga 17 km in vodi iz središča naselja Apače, izhodišče je Cerkev Marijinega Vnebovzetja. Pot nas vodi med travniki, polji in zaplatami gozda do Črncev, Spodnjega Konjišča vse do Zgornjega Konjišča in nazaj do Apač. Daljša pot nam bo vzela približno štiri ure in pol. Lahko se pa odločite za krajšo pot, ki jo pričnete pri TRC Zgornje Konjišče in naredite krožno turo skozi gozd, ki bo spomladi zagotovo dišal po čemažu.

Štirje letni časi – nešteto doživetij

Klima v Pomurju omogoča, da smo dejavni skozi celo leto.

Pomurje vas bo napolnilo z energijo in dalo novih moči, ko se boste vrnili v svoj vsakdanjik. Za to lahko poskrbijo ljudje, ki ne le z rokami, temveč s srcem popišejo ta severovzhodni kotiček slovenske dežele s pristrčno dobrodošlico in gostoljubnostjo. Ali boste to dosegli z odkrivanjem skritih kotičkov Pomurja, tistih še ne raziskanih, ki vas bodo zagotovo očarali. Odpravite se do reke Mure in prisluhnite njenemu šumenju. Ali se odpravite v preteklost z obiskom cerkva, gradov in razstav. Če boste dovolj drzni, se boste morda celo znašli sredi ničesar. ♥

Več informacij:

Pomurska turistična zveza
www.visitpomurje.com
info@pt-zveza.si

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

Na pot – k Medvedu

V novo leto 2015 smo koroški srčki zakorakali na pohod iz Bukovske vasi. Po snežnem kolovozu nas je pot vodila na Otiški vrh do cerkve Sv. Ožbalta. Streha le-te je zanimivo oblikovana, pokrita je z leseno streho – s šitli. Na kmetiji »Medved« so nas lepo sprejeli, ter pripravili okusno kosilo. Ob prijetnem klepetu je ura hitro premaknila kazalec. Že nas je čakala nekoliko ledena pot po gozdu nazaj v dolino... Veseli smo bili snidenja in druženja z naravo. ♥

Majda Zanoškar



Pred cerkvijo Sv. Ožbalta, Otiški vrh, 10.1. 2015 (Foto: Valtl Kristl)

MOJ DOM

*Moj dom
ni votlina, ki sem ji vse življenje posvetila,
jo povsem od začetka z lopato in krampom gradila,
jo vzdrževala in negovala,
potem sem pa v njej sama ostala.*

*Moj dom so planine,
strme pečine,
širna gorovja,
prostrana obzorja,
nebesna modrina in morska gladina,
bistri potoček v naravi,
zvezde v daljavi.*

*Tam se moje srce spočije,
telo dobi nove energije,
da se vrne v vsakdan
pred televizijski (računalniški) ekran*

Joža Slatinek



Na poti na kmetijo Medved, Otiški vrh, Koroška (Foto: Valtl Kristl)

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Iz vsebine predavanja o osteoporozi, ki je bila 10. 2. v Mariboru:

Doc. dr. Andrej Zavratnik, spec. int.:

Osteoporoza – kaj storiti za zmanjšanje krhkih kosti

Osteoporoza je skeletna bolezen, za katero je značilna zmanjšana trdnost kosti, ki nastane zaradi nizke kostne mase in mikroarhitekturnih sprememb v kosti. Takšna kost se lahko zlomi že pod vplivom majhne zunanje sile, kot je npr. padec s stojne višine pri zdrsu na ledu ali travi, močno prizadeta kost pa se lahko zlomi celo pri običajnih telesnih dejavnostih, kot so obešanje perila, sestopanje z lestve ali stola, kihanje.

Med tipične osteoporozne zlome uvrščamo zlom kolka, vretenca, nadlahtnice in zapetstja. Osteoporozni zlomi so pomembni, ker so pogosti, povzročajo invalidnost in večjo umrljivost. Znano je, da v povprečju vsaka druga ženska in vsak peti moški po 50. letu

starosti do konca življenja utrpí osteoporozni zlom. Najnevarnejši so zlomi kolka, saj v povprečju od 10 bolnikov po zlomu kolka 2 umreeta znotraj 1. leta, 3 ostanejo trajno nepokretni, le 2 bolnika pa se povsem rehabilitirata in lahko nadaljujeta kakovostno življenje, podobno kot pred zlomom. S ciljem zmanjšati pojavnost osteoporoznih zlomov in njihovih posledic je že od malih nog potrebno vzpodbujati zdrav življenjski slog, ki naj obsega pestro, z beljakovinami in kalcijem bogato prehrano, vzdržnost od kajenja in alkohola, veliko gibanja in zdravo mero sončenja. Ustrezna raven vitamina D in zadosten vnos kalcija sta nujna za ohranjanje zdravih kosti. Ker priporočenih ravni vitamina D ne dosega več kot 70 %

odraslih oseb, ga je treba pogosto nadomeščati, kalcij v tabletah pa nadomeščamo le v primeru ne-doseganja ustreznega vnosa s hrano. Zdravljenje s temeljnimi zdravili za osteoporozo potrebujejo vsi, ki so že utrpeli osteoporozni zlom ter pomenopavzne ženske in moški po 50. letu starosti z velikim tveganjem za nastanek zloma. Tveganje za zlom lahko ocenimo s pomočjo kliničnih dejavnikov, ki jih vnesemo v računalniški algoritem FRAX (prosto dostopen

na spletu), ali pa na podlagi meritve mineralne kostne gostote, pri čemer moramo pri vrednotenju izvida upoštevati tudi starost in spol preiskovanca. Za zdravljenje so na voljo učinkovita temeljna zdravila. K učinkovitosti lahko največ prispeva bolnik sam z zdravim življenjskim slogom in rednim jemanjem predpisanih zdravil. ♥

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Pohod Za srce Dekani – Tinjan

Društvo za zdravje srca in ožilja – podružnica za Slovensko Istro, že več let organizira rekreativne pohode, ki so vsako drugo nedeljo v mesecu. Vsaka druga nedelja v mesecu je naša! Naša zato, ker je ZA SRCE IN DUŠO, druge so za PRIJATELJE ISTRE.

V nedeljo, 11. 1. 2015, je pohod potekal po poti Za srce in sicer iz Dekanov na Tinjan. Kot običajno, smo se dobili pri parkirišču Vinakoper in se z avtomobili odpeljali v Dekane, kjer se je začela naša POT ZA SRCE. Vreme zjutraj ni kazalo „veselega“ obraza. Toda, ljudje, željni rekreacije, so vseeno z veseljem prišli. Pot je speljana tako, da jo tisti, ki uživajo v naravi, lahko uporabljajo celo leto. Vzpon na 374m visok vrh je primeren za tiste, ki so zdravi, kot tiste, so zdravi malo manj in želijo nekaj narediti za rekreacijo.

V nedeljo pa je bila pot zanimiva po tem, da smo del poti prehodili po šolski poti iz Tinjana v Dekane (šola). Seveda nismo zaobšli slapu, in ko smo ga zagledali, nekateri sploh niso pričakovali, da je v bližini taka lepota. Do tu je nekako šlo. Kasneje smo prišli v meglo, tako da tistega, kar je najlepše na Tinjanu, nismo videli, in to je čudovit razgled po okolici. Ta osamelec sredi Rižanske doline je točka, s katerega se vidi največ. Pred teboj je ves Kraški rob, od morja do notranjosti Istre, ves severni Jadran oziroma Tržaški zaliv in še kaj se bi našlo. Ni nič čudnega, da smo planinci SLOVENSKO TRNZVERZALO speljali čez njega. No sedaj imamo tudi POT ZA SRCE IN DUŠO, ki je speljana malo drugače. Seveda pa se ne

moreš zgubiti, ker te vodijo rdeče-modri srčki. Skoraj na vrhu smo bili presenečeni in navdušeni, ker smo spoznali, da voda ne izvira samo v dolinah. Zato smo se postavili pred „puč“ (kal), da tudi drugi vidijo to zanimivost, čeprav je megla „posivila“ fotografijo. Malica je bila dobrodošla in ogled vrha, na katerem je tudi cerkev, je bil zanimiv, čeprav je megla naredila svoje. Vodnik Darko Turk je po spustu pohodnike presenetil z opisom tragedije, ki se je zgodila pred več kot 200 leti, ko je tod razsajala kuga. V bližini je pokopališče teh naših prednikov. Malo pohodnikov je vedelo za to istrsko nesrečo, ki ni bila samo tu, ampak po celi Istri.

V nadaljevanju nas je pot peljala po kolovozu, kjer bi lahko imeli lepe razglede na Kraški rob, Črni kal in še kaj, če ne bi bilo megle. Uživali smo ob prelepah oljčnih gajih, vinjah (vinogradi) in v naravi. Kar prehitro smo bili v vasi Kolombar. Kaj sedaj? Bližnjica do Dekanov je bila pred nami. Vreme nam je obetal še nekje dobro uro brez dežja, zato smo se odločili, da gremo po poti, ki pelje nad avtocesto (tunnel) do reke Rižane. Malo pred njo je začelo počasi rositi in Darko ne bi bil Darko, če ne bi takoj obrnil po bližnjici v Dekane – kar se je dobro obrestovalo, saj je po prihodu do avtomobilov začelo deževati.

Jaz bi rekel, enkratni pohod, saj nam ga je narava tako lepega omogočila. ♥

Besedilo in foto: Darko Turk



Pohod Za srce Dekani – Tinjan

PODRUŽNICA POSAVJE

Posavci se ob novem letu nismo ustavili

V januarju smo z našimi člani opravili pohod po okolici Škocjana. Kar 50 nas je opravilo ta zimski pohod, ki pravzaprav ni bil zimski, saj je bila dnevna temperatura previsoka za ta čas. Prav tako smo imeli predavanje o prehrani od dojenčkov dalje. Predavala nam je diplomirana medicinska sestra Romana Miklič. Na januarskem sestanku UO podružnice smo pregledali finančno stanje, se pogovorili o razpisih, sprejeli koncept predavanj in pohodov za naše člane. Na pohode vabimo tudi člane iz drugih podružnic, če vas lokacija pohoda zanima ali je celo na vašem področju. Prijavite se lahko na kontaktno osebo za posamezen pohod.

Prav tako smo določili datum občnega zbora podružnice Posavje, ki bo 27. februarja 2015 ob 18. uri v Mladinskem centru Brežice. Ob tej priložnosti bomo imeli, kot je navada, zanimivo tematsko predavanje. V kulturnem programu bodo sodelovale Pevke izpod Bočja, ki so v velikem številu tudi naše članice. Dogovorjen je tudi postopek priprave gradiv za občni zbor. Verjamemo, da bo tudi tokrat ude-



Skupinski posnetek pohodnikov nad Škocjanom



Diplomirana med. sestra Romana Miklič nam predava o prehrani



Del poslušalcev v klepetu pred predavanjem

ležba našega članstva odlična. Na seji UO smo obravnavali tudi problem neplačevanja članarine oziroma ne odjavljanja članstva v primerih smrti ali, ko oseba obnemore in ni več zainteresirana za ohranjanje članstva. Želeli bi, da je članstvo kar se da trajno, saj smo prepričani, da lahko dobi vsak več, kot prispeva s članarino. Za celotno Slovenijo bo potrebno razmisliti, kako obravnavati tiste neplačnike članarine, ki se morajo odločati, kje bodo zmanjševali izdatke. Predlagamo to temo tudi za občni zbor v Ljubljani.

Verjamemo, da bo s prihajajočim pomladnim soncem naše »srce« zaigralo novo koračnico, ki bo trajala vse leto 2015. ♥

Besedilo in foto: Franc Černelič

ZA SRCE

**Vabljeni v prostore
Društva za zdravje srca
in ožilja Slovenije**

v Ljubljani na Cigaletovi 9.

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

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

Faks: 01 / 234 75 54

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

UGODNOSTI ZA ČLANE DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE V LETU 2015

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

Člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije vljudno naprošamo, da nam sporočijo svoje elektronske naslove, da jih bomo lahko sproti obveščali o dodatnih ugodnostih in aktivnostih!

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

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

Prostori: Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sanolabor),
1000 LJUBLJANA

spletna stran: www.zasrce.si

elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net

Nudi svojim članom:

- brezplačno prejetje revije Za srce,
- popust pri nakupu knjig iz zbirke Za srce,
- brezplačno merjenje krvnega tlaka, srčnega utripa, saturacije, telesne teže in obsega pasu ter zdravstveno-vzgojno svetovanje,
- popust pri meritvah v Posvetovalnicah Za srce (holesterol, trigliceridi, sladkor, enokanalni EKG, gleženjski indeks, glikirani hemoglobin),
- brezplačno včlanitev v klub atrijske fibrilacije,
- brezplačno posvetovanje s kardiologom po telefonu 031/334 334 vsak delovni dan od 12. do 14. ure (za uporabnike mobilnega omrežja Telekom Slovenije),
- popust za osebno svetovanje s kardiologom,
- brezplačen dostop do kardiološkega foruma <http://med.over.net/phorum/list.php?f=103>,
- brezplačna predavanja o preprečevanju srčno-žilnih bolezni,
- brezplačne delavnice,
- organizirano pohodniško-rekreacijsko dejavnost.

VODNO MESTO ATLANTIS

BTC d.d., Šmartinska 152, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/585 21 00 – recepcija, 01/585 21 21 – tajništvo,

spletna stran: www.atlantis-vodnomesto.si

elektronski naslov: vodnomesto@btc.si

- 10% popust ob nakupu 2-, 4- urne in dnevne vstopnice za Svet doživetij ali Termalni tempelj ob predložitvi članske izkaznice Društva za srce (Popust velja le za člane. Popust ne velja ob nakupu darilnega bona).
- 50% popust pri nakupu vstopnice za organizirana kopanja v Atlantis-u – ob napovedanih akcijah Fidimed-a in Atlantis-a.

ŠPORT LJUBLJANA,

Celovška cesta 25, 1000 LJUBLJANA,

tel.: 01 431 50 60 ali 01 431 51 55, 051 622 162

elektronski naslov: info@sport-ljubljana.si

- 10% popusta na redne cene vstopnic za kopališče Tivoli. Popusti se ne seštevajo.

ŠPORTNO DRUŠTVO GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 LJUBLJANA,

tel.: 01/514 13 30

spletna stran: www.gib-sport.com

elektronski naslov: recepcija@gib-sport.com

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

- Člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine (identificirate se s člansko izkaznico), ampak samo mesečno vadnino.

Vadba poteka v 2 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. švz., po naslednjem urniku: **ponedeljek in četrtek: 8.00-9.00 in 9.00-10.00.** Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

ŠUS EUROFITNESS,

Vodnikova cesta 155, 1000 Ljubljana,

tel.: 01/518 16 62

spletna stran: www.sportnahisailirija.si

elektronski naslov: sus@eurofitness.com

ŠUS Eurofitness je nov koncept športnega centra, v katerem lahko kot član neomejeno in kadarkoli koristite vse skupinske vadbne, dve dvorani za fitnes, večnamensko dvorano za športne igre, bazen, turško savno in jakuzi.

Postanite član ŠUS Eurofitness centra tudi vi in poskrbite za svoje dobro počutje.

Članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ponujamo 10% popust na letno vadnino, ki sicer znaša 599,90 EUR (popust 60 EUR za člane Društva).

Vadnina obsega:

- Uporaba dveh dvoran za fitnes z najnovejšo Technogym opremo: 14 kardio naprav: 4 tekači, 5 koles, 2 x Sinchro, 2 x Eliptic, 1 x Crossover, 20 trenerjev za krepitev vseh večjih mišičnih skupin, prostor za vadbo s prostimi utežmi, prostor za delo z lastno težo (TRX, Bosu, Flowin), prostor za stretching in sprostitve.
- Neomejen obisk vseh 14 programov skupinske vadbe: Postular Pilates, Fit Joga, Body Pump, TNZ, Zumba, Fat burn, Boot camp, Cycling, Vital, Vadba v bazenu, Vodeno rekreativno plavanje, Aquagym, programi in vadbe za

otroke članov, Osebno trenerstvo - po dogovoru, uporaba večnamenske dvorane za športne igre v za to določenih terminih.

- Uporaba večnamenskega bazena (dolžine 20m), savne ter jakuzija.

TERME KRKA, d.o.o.

spletna stran: www.terme-krka.si

Terme Dolenjske Toplice, 8350 DOLENJSKE TOPLICE,

tel.: 07/391 94 00, 07/391 95 00

- 10% popust na denzitometrijo (merjenje kostne gostote)

Terme Šmarješke Toplice, 8220 ŠMARJEŠKE TOPLICE,

tel.: 07/384 34 00, 07/384 35 00

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

Talaso Strunjan, 6320 PORTOROŽ,

tel.: 05/676 41 00, 05/676 42 00

- 10% popust na pavšalni program zdravljenja

Popusti veljajo na individualne cene storitev iz rednega cenika, popust ne velja za programe in akcijske cene.

SAVA HOTELI BLEED – WELLNESS CENTER ŽIVA,

Sava Turizem, d. d.

Cesta svobode 6, 4260 Bled

tel.: 04/ 579 17 02, elektronski naslov: ziva@hotelibled.com,

spletna stran: www.sava-hotels-resorts.com

- 20% popust na vse celodnevne kopalne karte za kopališče Živa (Hotel Golf)
- 10% popust za vse wellness storitve iz rednega cenika

ZDRAVILIŠČE RADENCI, Sava Turizem, d.d.

Zdraviliško naselje 1, 9252 Radenci

tel.: 02/ 520 27 22, elektronski naslov: info@zdravilisce-radenci.si,

spletna stran: www.sava-hotels-resorts.com

- 15% popust na celodnevno kopalno karto iz rednega cenika,
- 15% popust na popoldansko kopalno karto iz rednega cenika,
- 10% popust za vse zdravstvene in wellness storitve iz rednega cenika,
- 10% popusta za nastanitveni del (hotelski del) članom društva, ki bodo koristili bivanje v hotelu Radin**** in hotelu Izvir**** izvajalec na veljavne cene iz hotelskega cenika priznava 10% popust. Članom društva – upokojemcem, izvajalec priznava še dodatnih 10% popusta pri bivanju najmanj 5 dni. Maksimalna višina vseh popustov znaša 20%. Ugodnosti za člane društva in upokojemce ne veljajo v času novoletnih praznikov (27.12.2015 do 02.01.2016) ter na akcijske cene.

TERME PTUJ, Sava Turizem, d. d.

Pot v toplice 9, 2251 Ptuj

tel.: 02/ 7494 500, elektronski naslov: info@terme-ptuj.si,

spletna stran: www.sava-hotels-resorts.com

- 20% popust na celodnevno kopalno karto za kopališče Termalni Park,
- 20% popust na celodnevno kopalno karto za kopališče Grand Hotel Primus,
- 10% popust za vse zdravstvene in wellness storitve iz rednega cenika.

NARAVNI PARK TERME 3000 - MORAVSKE TOPLICE,

Sava Turizem, d.d.

Kranjčeva ulica 12, 9226 Moravske Toplice

tel.: 02/ 512 24 00, elektronski naslov: thermalium@terme3000.si,
spletna stran: www.sava-hotels-resorts.com

- 10% popust za vse zdravstvene in wellness storitve iz rednega cenika

TERME BANOVCI, Sava Turizem, d.d.

Banovci 1a, 9241 Veržej

tel.: 02/ 513 14 40,

elektronski naslov: terme.banovci@terme-banovci.si,

spletna stran: www.sava-hotels-resorts.com

- 10% popust za vse zdravstvene in wellness storitve iz rednega cenika

TERME LENDAVALA, Sava Turizem, d.d.

Tomšičeva ulica 2a, 9220 Lendava

tel.: 02/ 577 44 60,

elektronski naslov: kopaliska.blagajna@terme-lendava.si,

spletna stran: www.sava-hotels-resorts.com

- 20% popust na celodnevno kopalno karto (imamo samo eno kopališče),
10% popust za vse zdravstvene in wellness storitve iz rednega cenika.

THERMANA LAŠKO, Zdraviliška cesta 6, 3270 LAŠKO

v Zdravilišču Laško tel.: 03/734 51 66 ali v Termalnem Centru

Thermana Park Laško tel.: 03/734 89 00

spletna stran: www.thermana.si

elektronski naslov: info@thermana.si

- 10% popust pri gotovinskem plačilu na kopališki recepciji za naslednje storitve:
 - bazen,
 - bazen + savna,
 - wellness in zdravstvene storitve.

Člani, njihovi družinski člani ter prijatelji lahko koristijo popust na podlagi predložitve članske kartice in kartice Thermana cluba. Popust velja na dan koriščenja storitve in se ne seštevava z ostalimi popusti, ki jih nudi ponudnik.

LIFECLASS, Hotels&SPA, PORTOROŽ,

Obala 33, 6320 PORTOROŽ

tel.: 05/692 90 01, fax.: 05/692 90 55

spletna stran: www.lifeiclass.net

elektronski naslov: booking@lifeiclass.net

- 10% popust na cenik paketov (v prilogi) v hotelih: GH PORTOROŽ 5*, Apollo 4*, Mirna 4* in Neptun 4*, Riviera 4*, Slovenija 4*,
- 10% popust pri koriščenju termalnih storitev v Terme & Wellness LIFECLASS – za v naprej rezervirane storitve!

Popusti VELJAJO tudi za spremljevalce v isti sobi. Dodatni popusti za otroke v družinski sobah.

Popusti izključujejo vse ostale morebitne popuste / akcije (Mercator Pika, Magna, itd.)

TERME TOPOLŠICA, Topolšica 77, 3326 TOPOLŠICA

tel.: 03/896 31 00 ali 03/896 31 06, spletna stran: www.t-topolsica.si

elektronski naslov: info@t-topolsica.si

- 10% popust pri bivanju v hotelu, glede na redni hotelski cenik,
- ugodni popusti za otroke in upokojemce.

TERME DOBRNA d.d. Dobrna 50, 3204 DOBRNA

tel.: 03/780 81 10

spletna stran: www.terme-dobrna.sielektronski naslov: info@terme-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. do 15. ure,
- 10% na redne cene Dežele savn od torka do četrta od 12. do 15. ure,
- 15% na redne cene kopeli v ZD od ponedeljka do četrta od 12. do 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, Hotel Slatina Medical * v Rogoški Slatini, Celjska cesta 6, 3250 ROGAŠKA SLATINA**

tel.: 03/818 1 100

spletna stran: www.rogaska-medical.com,elektronski naslov: hotel.slatina@rogaska-medical.com

- za goste, ki so nastanjeni v Hotelu Slatina Medical ***, priznavamo v času bivanja 20% popust na vse masaže, kopeli in fizioterapijo v hotelu.

TURISTIČNA KMETIJA GROBELNIK, Podvrh 39, 8292 Zabukovje, Sevnica

tel.: 041/335 257

spletna stran: www.grobelnik.sielektronski naslov: info@grobelnik.si

- 10% popust za člane društva z veljavno izkaznico za vikend paket, ki se ga preživi na turistični kmetiji. Popust velja za obdobje leta 2015.

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

tel.: 01/433 10 43

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

SANOLABOR, D.D., Leskoškova 4, 1000 LJUBLJANA

tel.: 01/5854 211

spletna stran: www.sanolabor.si

V vseh 26 specializiranih prodajalnah po Sloveniji nudimo članom društva Za srce:

- 15% popust pri nakupu merilnikov krvnega tlaka,
- 15% popust pri nakupu aparatov BIONIME za merjenje sladkorja v krvi.

Različni popusti in ugodnosti se med seboj ne seštevajo.

Popust ne velja v naših franšiznih prodajalnah.

Sedaj možnost nakupa tudi v naši spletni trgovini www.sanolabor.si**BAZILICA-ZEL, zeliščna prodajalna d. o. o., Bratislavka c. 9 (TUŠ center BTC), LJUBLJANA**

tel.: 01/541 00 54

- 5% popusta na vse merilnike krvnega tlaka »Omron« na zalogi in
- ob nakupu 3 škatlic Broccolin kapsul – prehranskega dopolnila, ob plačilu z gotovino 5 EUR popusta

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

tel.: 02/674 08 50

elektronski naslov: info@diafit.si**trgovine v Ljubljani:**

- Trgovina Diafit Pri Zmajskem Mostu; Petkovškovo nabrežje 29, tel.: 01/431 90 40
- Trgovina Diafit Pri Polikliniki; Njogoševa cesta 6K, tel.: 01/230 63 90

trgovine v Mariboru:

- Trgovina Diafit Center; Ulica talcev 9, tel.: 02/228 64 84
- Trgovina Diafit Pri Bolnišnici; Ljubljanska ulica 1a, tel.: 02/330 35 52

Popusti (popusti se ne seštevajo):

- 10% popust za merilnike krvnega tlaka znamke OMRON, za katere je odobren znak »Priporoča Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije«
- 10% popust za OMRON merilnik telesne sestave,
- 10% popust za števec korakov OMRON za nadzor zdrave aktivnosti,
- 10% popust za WATERPIK zobno prho in sonično ščetko,
- 10% popust na izposajo OMRON EKG.

SENSILAB MISLI ZDRAVO

Brezplačna telefonska številka: 080-99-81

spletna stran: www.sensilab.sielektronski naslov: info@sensilab.com

Sensilab je slovensko podjetje, ki zvišuje kvaliteto življenja in rešuje zdravstvene težave na naraven način. Zato smo se odločili, da članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v letu 2015 ponudimo naslednje ugodnosti (popusti se ne seštevajo):

- **90% popust na analizo telesne sestave**, ki vključuje: težo, delež telesne maščobe, delež vode v telesu, nivo maščobe v trebušnem predelu, mišično maso, težo kosti, bazalni metabolizem,
- **15% popust pri nakupu izdelka Holestop** na osnovi rastlinskih sterolov, ki učinkovito znižuje holesterol na naraven način,
- **15% popust pri nakupu izdelka SensOmega** ribje olje bogato z omega-3 maščobnimi kislinami, ki varujejo srce in ožilje.

Popust pri nakupu izdelkov lahko izkoristite v trgovinah Sensilab misli Zdravo v Mercator centru Šiška, Supernova Rudnik, Citypark Ljubljana, Europarku Maribor, Citycenter Celje, Novo mesto Bršljin in Obrtna cona Logatec ali preko telefonske številke 080-99-81. Meritve lahko opravite v Svetovalnicah Sensilab misli Zdravo v Mercator centru Šiška, Citypark Ljubljana, Europarku Maribor, Citycenter Celje, Novo mesto Bršljin.

MEDIPLUS d.o.o., Zaloška cesta 40, 1000 LJUBLJANA

Tel.: 01 54 46 426, Fax.: 059 944 864

elektronski naslov: info@mediplus.sispletna stran: www.mediplus.si

Za člane Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije nudimo v specializirani trgovini z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki Mediplus:

- Ob nakupu merilnika krvnega tlaka 10% gotovinski popust. Kupca merilnika krvnega tlaka bomo obdarili še z merilnikom krvnega sladkorja iz linije aparatov Contour proizvajalca Bayer.

Ponedeljek-petek od 8.00 do 18.00

Sledite oznaki MEDIPLUS, ko gre za vaše zdravje in dobro počutje!

VPD, BLED, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled,

tel.: 04 574 50 70, modra številka: 080 80 91

spletna stran: www.vpd.sispletna trgovina: 123zdravi.sielektronski naslov: trgovina.bled@vpd.si

- 20 % popust na merilnike krvnega tlaka *BPA 3 PLUS,
- 15 % popust na merilnike krvnega tlaka *BPA 6 AFIB,
- 15 % popust na termometre,
- Ob nakupu 1sc testnih trakov za merjenje sladkorja v krvi 2in1.step , GRATIS MERILNIK ZA MERJENJE SLADKORJA V KRVI 2IN1.STEP.

Naše poslovne enote:

- PE KRANJ, ZD KRANJ
- PE CELJE, ZD CELJE
- PE JESENICE, Bolnišnica Jesenice
- PE MEDIKA- MARIBOR, Mercator center Maribor
- PE BOLNICA, Bolnišnica Maribor
- PE KOČEVJE, ZD Kočevje
- PE BLED, upravna stavba

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

Informativni center Maribor tel.: 02/250 08 60

Informativno prodajni center Slovenj Gradec tel.: 02/884 39 01

- Bon v vrednosti 300 EUR, ki se lahko koristi ob nakupu garnitur kuhalne posode Univerzal ali Grande ali ostalih izdelkov s programa kuhalne posode v minimalni vrednosti garniture Univerzal. Bon se ne more kombinirati z ostalimi akcijami in popusti. Na eno garnituro se lahko unovči samo en bon.
- Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki bodo v letu 2015 organizirali predstavitev izdelkov Zepter v skladu s pravilnikom podjetja, poklanjamo za njihovo osebno uporabo nadlahtni merilnik krvnega tlaka.

Zbrala in uredila Sandra Kozjek


TO NI SAMO RDEČA OBLEKA,
TO JE RDEČE OPOZORILO!

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

Obleci *rdeče!*

www.zenskosrce.si

ZA SRCE

Vabljeni v prostore Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

v Ljubljani na Cigaletovi 9.

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

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

Faks: 01 / 234 75 54

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

ZA SRCE

Vabilo za vaše pobude

Članice in člani Društva za zdravje srca in ožilja smo sila, ki premika meje preventive v Sloveniji. Veliko smo že dosegli. Radi bi še več. Zato iščemo nove ideje in pobude. Pišite nam na elektronski naslov: drustvo.zasrce@siol.net, pokličite na telefonsko številko: 01/234-75-50, pridite na sedež društva ali naših podružnic. Idej ne zavijajte v lep papir. Takoj se jih bomo lotili in jih poskusili udejaniti.

Z novimi idejami bomo še močnejši.
Pogum velja. Veselimo se srečanja z vami
in vašimi idejami!

NAPOVEDNIK DOGODKOV

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Predavanja so vsako prvo delovno sredo v mesecu ob 17.00 v dvorani Krke na Dunajski 65 v Ljubljani. Vstop je prost do zasedenosti mest.

- ♥ **4. marec ob 17.00:** Matija Zupan, dr. med., specialist nevrologije: Novosti v diagnostiki možganske kapi neznanega izvora
- ♥ **1. april ob 17.00:** dr. Nina Vene, dr. med., specialistka internistka: Atrijska fibrilacija in antikoagulacijsko zdravljenje

Telovadba za zdravo srce

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

Vabimo vas v vpisu – informacije in prijava: Športno društvo GIB Ljubljana Šiška, Drenikova 32, 1000 Ljubljana. T.: 01/514 13 30, recepcija@gib-sport.com. Več si lahko ogledate na <http://gib-sport.com>

NOVO

Meritve Unilever na Rožniku

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

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

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

Posvetovalnica Za srce, Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sanolabor), Ljubljana:

meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi ter HbA1c, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve **gleženjskega indeksa** (je pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih okončinah – je osnovna presejalna metoda, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin), zdravstveno-vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane:

- ♥ ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9.00 do 12.00
- ♥ sreda od 11.00 do 15.00

NOVO: Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c

Ste vedeli, da hemoglobin, ki se nahaja v rdečih krvničkah, poleg kisika prenaša tudi glukozo?

V Posvetovalnici za srce, Cigaletova 9, Ljubljana, smo pričeli z novimi meritvami, s katerimi **preverjamo povprečno vrednost glukoze v krvi v zadnjih treh mesecih**. Podatek je pomemben za sladkorne bolnike, ker z njim preverjajo urejenost sladkorne

bolezni, prav tako pa da vsem drugim ljudem informacijo o povprečnih vrednostih glukoze v zadnjem četrtletju. Vrednost HbA1c, ki je višja od 6,5 %, kaže na to, da je sladkorna bolezen slabo nadzorovana. Cena preiskave je za člane Društva za srce 8,5 EUR za nečlane pa 11 EUR. Vabljeni.

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

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

Posvetovalnica Za srce, pasaža Maxi

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

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

Posvetovalnica v Bazilici - Zel

v Tuš centru na Bratislavski 9, Ljubljana (za hotelom Plaza in Kolosejem). **Urnik posvetovalnice**, kjer lahko opravite meritve krvnega tlaka, utripa, holesterola, trigliceridov in glukoze v krvi: **vsaka sobota od 11. do 13. ure**. Kontakt: 01 / 54 100 54.

Cenik storitev (v EUR)

Vrsta preiskave	ČLANI društva	NEČLANI
Krvni tlak	brezplačno	brezplačno
Saturacija	brezplačno	brezplačno
Glukoza	2,00	2,50
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,50	5,50
Glukoza in trigliceridi	4,50	5,50
Holesterol in trigliceridi	6,00	7,00
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,50	9,00
LDX TEST	15,00	20,00
Določanje vrednosti glikiranega hemoglobina HbA1c	8,5	11,00
EKG	2,00	4,00
Gleženjski indeks	6,00	9,00
Posvet s kardiologom	10,00	15,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	20,00	30,00
Zdravstveno-vzgojno svetovanje	brezplačno	brezplačno

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja dojenčkov in otrok

Namenjeni so vsem bodočim staršem, staršem, starim staršem, varuškam in drugim, ki jih tovrstno znanje zanima.

Informacije in prijave na telefonsko številko 01 / 234 75 55 ali preko e-pošte: posvetovalnicazasrce@siol.net ali osebno v Posvetovalnici Za srce v Ljubljani. Vabljeni.

Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih

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

PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO

Informacije o vseh dejavnostih podružnice:

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

- ♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 9.00:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, po ustaljenem urniku, zbirališče pred nekdanjim Trimčkom. V primeru dežja pohod odpade.
- ♥ **vsako prvo sredo v mesecu ob 8.30:** start na parkirišču Kromberk. Pohod vodi Slavica Babič.
- ♥ **Kardio-fitness** v prostorih TŠC Nova Gorica je odprl svoja vrata v oktobru.

PODRUŽNICA CELJE

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

Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

T.: 03/543 44 21

- ♥ **vsak torek, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka. Od 17.00 do 19.00 svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka v City Centru Mariborska 100 v zeliščni lekarni Biotopic.
- ♥ **vsako soboto, od 10.00 do 12.00:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

- ♥ **19. februar ob 18.00:** Gorenjska podružnica za zdravje srca in ožilja vabi na predavanje zdravnika, specialista internista, kardiologa, Metoda Prašnikarja, dr. med., z naslovom **Kaj lahko sami naredimo za ohranjanje srca in žilja?**

Predavanje bo v gostišču Arvaj v Kranju.

Po predavanju bo tudi redni letni občni zbor gorenjske podružnice. Vljudno vabljeni!

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

- ♥ **sreda, 4. marec 2015, ob 17.00, Kulturni center Janeza Trdine v Novem mestu: ZBOR ČLANOV PODRUŽNICE.** Dve uri pred pričetkom zбора (od 15. do 17. ure) bo brezplačno merjenje krvnega tlaka, po društveni ceni pa bodo potekale meritve holesterola, glukoze in trigliceridov. Pridite čimprej, da boste pravočasno prišli na vrsto.

Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

- ♥ **vsak predzadnji ponedeljek v mesecu, od 15.00 do 17.00:** v prostorih podružnice. Pogovor z zdravnikom in meritve krvnega tlaka. Prosimo, da se predhodno najavite **vsaj teden dni prej.** T.: 07/337 41 70, E: drustvozasrce.nm@gmail.com
- ♥ **meritve gleženjskega indeksa** (pokazatelj prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10, se bodo nadaljevale. Vabimo vas, da se prijavite: T.: 07/337 41 70 ali 040/863 815 in E: drustvozasrce.nm@gmail.com. Prijavljene članke bomo o času njihove meritve obvestili po telefonu.

PODRUŽNICA KRAS

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

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Člani Društva za srce in tudi občani tega področja, so lahko ponosni da imajo v svoji okolici več prijetnih pohodnih poti ZA SRCE. Ene so označene s srčki, druge pa prehodijo z vodnikom DARKOM TURKOM. Izpeljane so tako, da so primerne za hojo v vseh letnih časih in primerne za vse zdrave ljudi. Društvo se zaveda, da je treba preventivno delovati na področju rekreacije. Temu so namenjene te poti in pohodi. Nekatere označene poti so speljane tako, da jih je možno, glede na zmožnosti posameznika, tudi krajšati.

Pohodi z vodnikom so vsako drugo nedeljo v mesecu in so dolgi od 3 do 4 ure. V to ni vključena malica in počitki. Vodnik si pridruže pravico, da spremeni traso pohoda.

Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati Istro in Kras.

Izhodišče, oziroma odhod z avtomobili je ob 8.00 pri VINAKO-PER (blizu pokopališča) v Koprju.

- ♥ **8. marec:** Koštabona – Planjave – Puče – Škrljevec - Krkavški kamen – Dragonja - Koštabona
- ♥ **12. april:** Brezovica – Gradin - dolina Malenska – Abitanti - Stara Mandrija – Gradin – Brezovica
- ♥ **10. maj:** tradicionalna pot narcis: Rakitovec (pot Za srce) – Kavčič – Plasine – Rakitovec
- ♥ **14. junij:** tradicionalni pohod: Vanganel - Vanganelško jezero - Slap na Morigli – Marezige – Bržani - Vanganel (pot Za srce)

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

V Slovenj Gradcu na Celjski cesti 21 (za trgovino Tuš) smo dobili nov društveni prostor. Koristimo ga ob torkih. **Vabljeni v posvetovalnico,** kjer bomo izvajali prehranska svetovanja, meritve krvnega tlaka...

Naročanje zaželeno na T.: 040/432 097 ob torkih: od 9.00 do 10.00.

- ♥ **drugi torek v mesecu februarju, marcu, aprilu, maju, juniju ob 16. uri: Posvetovalnica za vzgojo srca,** okrogla miza, bo torej potekala 10. februarja, 10. marca, 14. aprila, 12. maja, 9. junija v prostorih Podružnice za Koroško, na Celjski 21 (pri Tušu) v Slovenj Gradcu. Prijave k udeležbi sprejemamo (po možnosti med 9. in 10. uro) do drugega ponedeljka, na T.: 040/432 097. Ostale dejavnosti bomo izvajali po dogovoru - ob torkih. Za Vas: Majda Zanoškar.

Pohodi, rekreacija

- ♥ **14. marec ob 9.30:** zbrali se bomo ob 9.30 uri na Pungartu pred Grmovškovim domom. Po zimski odeji nas bo pot vodila na Črni vrh, kjer bomo naredili sneženega moža. Pohodne palice so zaradi varnosti zaželeno. V primeru močnih padavin v času pohoda, se le-ta prestavi na naslednjo soboto. Informacije: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097. Vabljeni v zimsko idilo.
- ♥ **7. april: SVETOVNI DAN ZDRAVJA** (medijske dejavnosti...)
- ♥ **11. april ob 9.30** se zberemo pred osnovno šolo v Pamečah

pri Slovenj Gradcu. Pot nas bo vodila po okoliških kolovozih. Varovalno kosilo bo pri kmetiji Miki. Vodja pohoda bo Marjana Popič, T.: 041/748 007. Veselimo se druženja z Vami.

- ♥ **9. maj ob 9.30:** se srečamo v Šentjanžu pri Yagi babi, občina Dravograd. Pohod bo nas vodil na Kronske goro, kjer si bomo ogledali cerkev Sv. Petra in Pavla. Vodila nas bo Marjeta Mlačnik, T.: 070/709 084. Vabljeni na srečanje... v pomladno okolje.
- ♥ **31. maj: SVETOVNI DAN BREZ TOBAKA** (stojnice..., medijske dejavnosti).
- ♥ **6. junij: ob 9.00** se bomo zbrali pred kulturnim domom v Starem trgu pri Slovenj Gradcu. Steza nas bo vodila po Luštni poti. Proste vaje v gozdu nas bodo navdihnile. Vodja pohoda bo ga. Joža Slatinek, T.: 031/486 993.

PODRUŽNICA POSAVJE

Člani podružnice boste dobili posamična vabila na katerih bodo tudi termini za strokovna predavanja. Člane, ki morda še ne prejemate vabil podružnice prosimo, da pokličete na telefon **041 690 291** ga. Ana Kalin – **dopoldne od 9.00 do 12.00 ali 041 763 012** g. Franca Černeliča.

Program pohodov »SRCE« - 2015

- ♥ **21. februar:** Pustni pohod Brusnice, pustovanje v gostišču Vovko, trajanje pohoda 2 uri; avtobus, sprehod, malica je skupna. Vodja pohoda: Černelič Franc, T.: 041/763 012.
- ♥ **14. marec:** Žumberak – Eko selo. Izlet z avtobusom v času pohoda, trajanje pohoda 2 uri. malica je skupna. Vodja pohoda: Kos Franc, T.: 07/495 76 40.
- ♥ **11. april:** Brioni. 4 ure, izlet z avtobusom. malica iz nahrbtnika. Vodja izleta: Černelič Franc, T.: 041/763 012.
- ♥ **9. maj:** Tržišče – Cvetenje azaleje. Izlet z avtobusom, trajanje 2,5 ure. Malica iz nahrbtnika. Vodja izleta: Štih Lojze, T.: 041/226 661.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA POMURJE

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

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

V sklopu rednih meritev smo, po predavanju o maščobah v krvi in o posebni vlogi trigliceridov, posebno pozornost namenili trigliceridom in naš »mesec trigliceridov« raztegnili še na obdobje v letu 2015.

Strokovno usposobljene ekipe **merijo krvni tlak in vrednost sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi ter EKG monitor in gleženjski indeks** na stalnih merilnih mestih in na sedežu društva:

- ♥ **prvo soboto** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 7.30 in 11.30, Slomškov trg 5, Maribor;
- ♥ **prvi torek** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7.30 in 11.30, Gorkega ul. 48, Maribor in
- ♥ **prvo sredo** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 7.30 in 11.30, Kosovelova ul. 11, Maribor.
- ♥ **drugi ponedeljek** v prostorih društva, Pobreška c 8, med 8. in 11. uro z EKG med 8. in 9. 30 ter gleženjskim indeksom med 9.30 in 11.00 (po predhodni prijavi na 228 22 63 v času uradnih ur ali po e-pošti: tajnistvo@zasrce-mb.si).

Na enodnevnih tečajih **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste navodila in pisno gradivo. Projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami, izvajajo ga zdravniki učitelji z mednarodnim certifikatom. Naučimo se pravilno ravnati v primeru srčnega zastoja – nenadne smrti. Veliko takšnih dogodkov se zgodi v znanim okolju - doma, na delovnem mestu, med športom in rekreacijo.

PREDAVANJA

Prvič, odkar organiziramo predavanja, je predavanje zaradi nenadne bolezni predavatelja odpadlo, za kar se iskreno opravičujemo vsem, ki ste prišli.

Spomladanski sklop predavanj smo pričeli z:

- ♥ **10. februar ob 17.00** s predavanjem doc. dr. Andreja Zavratnika, specialista internista:
Osteoporoza – kaj storiti za zmanjšanje krhkih kosti, o vsebini preberite v Društvenih novicah, nadaljujemo pa s predavanji:
- ♥ **10. marec ob 17.00** bomo nadomestili odpadlo predavanje dr. Mateja Bernhardta, specialista internista o najnovjših spoznanjih in pomenu gibanja za zdravje. Naslov: Ne morem, ne zmorem, ne smem. Ne zamudite!
- ♥ **14. april ob 17.00**, temo in predavatelja bomo objavili naknadno. Vsa predavanja so v Glaserjevi dvorani Univerzitetne knjižnice Maribor, našem stalnem mestu. Vstop na predavanja je za člane in nečlane prost.

DRUGE DEJAVNOSTI

Na stalnih merilnih mestih, na sedežu društva in posameznih akcijah na terenu po predhodnem dogovoru z naročnikom izvajamo že uveljavljeno:

- ♥ **snemanje z enokanalnim EKG monitorjem**, ki odkrije atrijsko fibrilacijo in druge aritmije. Meritve izvaja medicinska sestra z dolgoletnimi izkušnjami v kardiološki ambulanti na stalnih merilnih mestih (glej zgoraj) in na sedežu društva - drugi ponedeljek v. V primeru nepravilnosti, predvsem aritmij, posnetek naknadno pregleda zdravnik specialista in kratko obrazložitev preiskovani prejme na dom; preiskava ni namenjena urgentnim primerom.
- ♥ **Posvetovalnica Za srce** na stalni lokaciji na sedežu društva (Pobreška c.8) – vsak drugi četrtek v mesecu od 16.00 – 18.00, po predhodni prijavi v času uradnih ur ali po elektronski pošti, naročamo v 15 minutnih intervalih. Prispevek je 10 € za člane in 15 € za nečlane.
- ♥ **Gleženjski indeks** je neboleča, ultrazvočna primerjalna meritev tlakov in pretokov na nogah in rokah. Rezultat dobro pokaže v kakšnem stanju so žile v nogah in posredno povesod po telesu. Merimo na sedežu društva. Informacije, potrditev datumov in prijave sprejemamo na sedežu društva, po telefonu (02 228 22 63 in na: tajnistvo@zasrce-mb.si.). Prispevek za člane je 6 € in nečlane 9 €.

POZOR: prispevek je bistveno nižji kot ob oglaševanih akcijah drugega ponudnika na našem območju. Izvid, ki ga preiskovani prejme na našem merilnem mestu je strokoven, in ga lahko uporabi pri nadaljnji zdravstveni obravnavi.

Vse dogodke Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje praviloma objavljamo v dnevniku **VEČER** in po **Radiu Maribor**, podrobnosti na sedežu društva: po telefonu na št. 02 228 22 63 v času uradnih ur, vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in vsako sredo od 15. do 18. ure, ali na elektronski naslov: tajnistvo@zasrce-mb.si.

Prosimo, zaupajte nam vaše elektronske naslove za obveščanje o pomembnih dogodkih. Spoštovali bomo vašo zasebnost.

Oglejte si in se spoznajte z našo spletno stranjo www.zasrce-mb.si, komentirajte, predlagajte ali zgolj pohvalite.

Izkažite nam zaupanje – obnovite in podaljšajte članstvo v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v Društvu za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (če ste iz tega območja).

Kot člani ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) deležni številnih ugodnosti in prejimate kakovostno revijo Za srce.

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

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

Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:

Pristopna izjava Maribor

Postanite naši člani!

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

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



Ime in priimek:

Datum in leto rojstva: Poklic:

Naslov bivanja:

Zaposlen:

E-pošta: Telefon/GSM:

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

(Izpolnite, izrežite in pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje, Pobreška cesta 8, 2000 MARIBOR ali pokličite po telefonu na št. 02/228 22 63)

Podpis: Datum:

Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane



Spoštovane članice in člani!

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

Pristopna izjava

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

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

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

V primeru, da želite postati član kot posameznik:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ulica/cesta/naselje:

Kraj in poštna številka:

Telefon:

E-pošta:

V _____ Dne _____ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO Z VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Ime in priimek:

Rojstni datum:

Poklic:

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, 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:

POSVETOVALNICA ZA SRCE

Vabljeni na preventivne zdravstvene meritve in svetovanja
v POSVETOVALNICO ZA SRCE, CIGALETOVA ULICA 9, LJUBLJANA.

Naročanje na
preventivne
meritve NI potrebno.

Urnik:

Ponedeljek od 9h do 12h

Torek od 9h do 12h

Sreda od 11h do 15h

Četrtek od 9h do 12h

Petek od 9h do 12h



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

Več informacij na 01 /234 75 50, 01 /234 75 55 ali
posvetovalnicazasrce@siol.net

DANA

GAZIRANA VODA Z
NIZKO VSEBNOSTJO NATRIJA

2,3 mg/l

primerno za dieto

**Z MALO
NATRIJA**

Poskusite novo gazirano naravno mineralno vodo Dana z nizko vsebnostjo natrija. Ustrezno ohlajena ima izredno osvežilen okus in je primerna tudi za mešanje z drugimi pijačami.

Pijte boljšo vodo.

www.dana.si



Dana je prva slovenska voda s stalnimi biološkimi preizkusi zdravstvene varnosti. **Pijte boljšo vodo!**