

# ZA SRCE



Letnik XX • št. 2., april 2011 cena: 1,60 EUR • Revijo izdaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije



20  
let



# Znanstvenica bom.

»Mami nas je peljala na obisk v njeno službo. Zaposlena je v Leku, kjer delajo zdravila za bolne otroke in odrasle. V njeni službi smo srečali prijazne ljudi, ki so nam pokazali zanimive eksperimente.

Takšne, ki jih še nikoli nisem videla. Velikokrat sem razmišljala, kaj bom, ko bom velika. Morda športnica ali glasbenica. A najrajši bi bila to, kar je moja mami. Znanstvenica bom.«

POLNI CERTIFIKAT



član skupine Sandoz

Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija • [www.lek.si](http://www.lek.si)

## Čar obletnice

Matija Cevc



Obletnice imajo vedno določen čar. Po eni strani nas spodbudijo k temu, da se ozremo na prehojeno pot in se vprašamo, ali smo izpolnili pričakovanja, ali smo naredili tisto, kar je potrebno. Po drugi strani nas mora pogled nazaj spodbuditi, da bi v prihodnje delovali še bolje. Seveda to velja tudi za obletnice društev.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je gotovo ena od pomembnejših institucij slovenske civilne družbe, katerega poslanstvo je skrb za zdravje Naroda, saj preventivna

dejavnost s spodbujanjem telesne dejavnosti, skrbjo za zdravo prehrano in primerno telesno težo ter spodbujanje nekadilstva izboljšuje zdravstveno stanje prebivalstva Slovenije. Dejstvo je, da je naše društvo s svojim nepretrganim delovanjem v zadnjih dvajsetih letih gotovo pomembno prispevalo k osveščanju prebivalcev Slovenije o zdravem načinu življenja in obnašanja. Prepričan sem, da smo lahko vsi člani društva ponosni na prehojeno pot in na uspehe, ki smo jih pri tem dosegli. Gotovo je tudi naše delovanje prispevalo k temu, da se je umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni v Sloveniji v zadnjih dvajsetih letih zmanjšala za okoli 30%, in da se tako letno reši kar okoli 600 življenj. Velik delež Slovencev in Slovenk se že zaveda pomena zdravega načina življenja, nujnosti zmerne telesne dejavnosti, pomena nekadilstva itd.

Vsega, kar smo naredili do sedaj, ni malo, a to še zdaleč ni dovolj. Srčno-žilne bolezni so pri nas še vedno glavni morilec. Številni podatki govore o tem, da bi lahko samo z ustreznimi prehranskimi navadami zmanjšali srčno-žilno smrtnost za 50%! A kaj se dogaja? Vse bolj se zdi, da epidemija debelosti pljuska iz Amerike k nam.

Med odraslim prebivalstvom Slovenije je vse več prekomerno prehranjenih (74%) in kar 29% debelih. Da bo mera polna, je tudi vse več prekomerno prehranjenih in debelih otrok, saj raziskave kažejo, da je npr. od leta 1987 do 2007 poraslo število prekomerno prehranjenih in debelih otrok s 15% na skoraj 30%. Telesno popolnoma nedejavnih je skoraj 50% Slovencev in Slovenk. Očitno je, da živimo v nezdravem okolju s še vedno izredno nezdravimi navadami, česar se ljudje premalo zavedajo. Torej moramo bistveno več narediti pri ozaveščanju prebivalstva. Vedno znova bomo morali tudi v prihodnje opozarjati, da je za zdravo in kakovostno starost potrebno poskrbeti takrat, ko smo še zdravi, in ne šele takrat, ko so tegobe in bolezni že zgrnejo na nas.

Da bi se boleznim kar se le da izognili, se je potrebno le malo potruditi in si vzeti čas tudi zase. Nihče ni tako zaposlen (oziroma ne bi smel biti), da si ne bi mogel vzeti pol ure za sprehod in sprostitve. Številne težave, ki jih imajo ljudje z želodcem in prebavo, so posledica tega, da hrano »zmečejo vase« (po možnosti zvečer pred spanjem) in si ne vzamejo časa za to, da bi hrano uživali vsaj 3-5x na dan in to v miru. Tudi prehranjevanje zahteva svoj čas!

Ne smemo pozabiti in zanemariti socialnih stikov. Prijateljski klepet in smeh sta pol zdravja. To nam lajša vsakodnevne tegobe in nedvomno boljša kakovost življenja. Zadovoljen človek pa je tudi zdrav. Nezadovoljstvo nujno vodi v bolezni, tudi srčno-žilne.

Ko delamo v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije obračun za nazaj, lahko s ponosom pokažemo na velike uspehe. Sočasno pa nas morajo skrbeti podatki o nezdravem načinu življenja Slovenk in Slovencev, kar mora biti spodbuda za naše nadaljnje dejavnosti, delo in cilje. ♥

# Gasi zgago

Vas muči slaba prebava, boli želodec in peče zgago?

Težave z zgago, s pekočim občutkom v predelu za prsnico, ki se širi od žličke navzgor proti grlu, naj bi imel vsak deseti človek, pogostejše pa so pri starejših, pri moških in nosečnicah.

Visoko mineralizirano naravno mineralno vodo Donat Mg odlikuje bogastvo magnezija in drugih mineralnih snovi ter nizka vsebnost kuhinjske soli. Blagodejno vpliva tako na presnovo kot prebavo. Hidrogenkarbonati v obliki natrijevih, kalcijevih in magnezijevih soli pomagajo pri težavah z zgago tako, da nevtralizirajo želodčno kislino.

Več informacij in stik z zdravnikom na: [www.donatmg.net](http://www.donatmg.net)



Za zdravje!

Donat

20 let

**UVODNIK**3 *Matija Cevc* Čar obletnice**NAŠ POGOVOR**

- 6 *Elizabeta Bobnar Najžer* Pobudnik, eden od ustanoviteljev in častni predsednik društva: prof. dr. Josip Turk
- 8 *Franc Zalar* Državno odlikovanje za prof. dr. Josipa Turka
- 10 *Elizabeta Bobnar Najžer, Aleš Blinc* Alež Žemva – prvi glavni urednik revije Za srce

**20 LET DRUŠTVA**

- 12 *Josip Turk* Kako smo uspeli
- 14 *Boris Cibic* Za zgodovino neke ideje
- 16 *Marijan Planinc* Kako smo gospodarili preteklih 20 let
- 18 *Vlado Žlajpah* Življenjska etapa v medicini
- 19 *Janez Tasič* Podružnica Celje
- 20 *Franjo Gulič* Maribor in Podravje: od podružnice do samostojnega društva
- 22 *Ana Godnik* Podružnica Kras: Tudi mi smo vaši
- 23 *Majda Zanoškar* Podružnica za Koroško
- 25 *Franci Borsan* podružnica za Dolenjsko in Belo krajino
- 26 *Aljana Jocif* Podružnica za Gorenjsko: predano in srčno
- 28 *Tjaša Mišček* Podružnica za Severno Primorsko

- 30 *Nataša Jan* Varovalna živila rastejo z Društvom za srce
- 32 *Nataša Jan* Znanstveno-raziskovalna dejavnost Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

**ZNANJE ZA SRCE**34 *Nada Rotovnik Kozjek* Debelost, sovražnik ali tudi prijatelj**NOVICE O ZDRAVJU**36 *Aleš Blinc* Dobre novice Slabe novice**NI GA ČEZ DOBER NASVET**38 *Boris Cibic* Prehranska dopolnila**SRČIKA**40 *Bernarda Pinter* Draga srčika**S SRCEM V KUHINJI**42 *Maruša Pavčič* 20 let rubrike S srcem v kuhinji44 *Brin Najžer* Naj zadiši**PREDSTAVLJAMO**46 *Boris Cibic* Prof. Božidar Lavrič, prvi veliki slovenski kirurg**SRCE IN ŠPORT**48 *Janez Pustovrh* Nordijska hoja – šport za vse generacije**IZLETNIŠKO SRCE**52 *Stanislav Pinter* Kakšna sreča je, kadar zaigra »Izletniško srce«**DRUŠTVENE NOVICE**

30 Društvene novice

38 Napovednik dogodkov

**KRIŽANKA**42 *Marjan Škvorc*

Letnik XX, št. 2, april 2011; 1,60 EUR, ISSN 1318-2560

**Ustanovitelj in založnik:**

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

**Glavni urednik:**

Aleš Blinc

**Namestnik glavnega urednika:**

Boris Cibic

**Odgovorna urednica:**

Elizabeta Bobnar Najžer  
E: [beti.bobnar@t-2.net](mailto: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](mailto:drustvo.zasrce@siol.net)

**Oglasno trženje:**

T: 01/23 47 550  
E: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto: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.,  
Knezov štrardon 94, Ljubljana  
T: 01/42 01 200

Vse pravice pridržane

**Naklada:** 9.000 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:**

Veseli smo zdravih sadov 20-letnega dela. Keramična skleda je darilo Podružnice za Gorenjsko. Fotografija in oblikovanje: Dragan Arrigler

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

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



**Sanolabor**  
Ko gre za zdravje!

Z A S R C E

**EDITORIAL**3 *Matija Cevc* The joy of an anniversary

In the last 20 years the number of deaths from cardiovascular diseases has dropped by 30% which means 600 lives were saved each year. Many Slovenes have come to appreciate the importance of a healthy lifestyle, non-smoking and the necessity of modest physical activity. The Slovenian Heart Association, celebrating its 20th anniversary in April has doubtlessly been a major factor in these improvements.

**INTERVIEW**6 *Elizabeta Bobnar Najžer* Co-founder and honorary president of the Slovenian Heart Association: prof. Josip Turk, PhD., MD.

Prof. Josip Turk is a cardiologist who has devoted both his professional and private life to medicine. The energy he emanates from his thoughts and actions has culminated in the founding of the Slovenian Heart Association. He served as its president for a number of years and for his contribution is now honoured by being the honorary president of the Slovenian Heart Association. He is one of only a handful of people who can honestly say that they lived as they wanted others to live, leading people by example to a healthier life in all of its aspects.

8 *Franc Zalar* Prof. Josip Turk, PhD., MD. receives a state decoration  
The President of the Republic of Slovenia awarded the co-founder of the Slovenian Heart Association, its first and now honorary president prof. Josip Turk the Order for Services on the occasion of the Associations 20th anniversary.

10 *Elizabeta Bobnar Najžer, Aleš Blinc* Aleš Žemva – first editor in chief of the *Za srce* magazine

This jubilee edition, commemorating the 20<sup>th</sup> anniversary focuses on the people who founded, shaped and lead the Slovenian Heart Association throughout its history. Amongst the most prominent is prof. Aleš Žemva, PhD., MD., the first editor in chief of the *Za srce* magazine.

**20 YEARS OF THE ASSOCIATION**12 *Josip Turk* How we succeeded

We were amongst the first who, as a humanitarian, non-governmental organisation tried to inform the people on ways to improve their health as a whole not just focusing on a single part. Other organisations followed but none can boast 20 years of activity and such a vast impact on society as the Slovenian Heart Association.

14 *Boris Cibic* The history of an idea

The author presents the history of the formal process that lead to the founding of the Slovenian Heart Association and its many activities.

16 *Marijan Planinc* How we managed the last 20 years

The long-serving vice-president for financial affairs of the Slovenian Heart Association describes the management of resources.

18 *Vlado Žlajpah* A stage of life in medicine

Marketing strategies have developed over the years but they were always based on good programmes.

19 *Janez Tasič* The Celje branch20 *Franjo Gulič* Maribor and Podravje: from being a branch to becoming an independent association22 *Ana Godnik* The Karst branch: we are also yours23 *Majda Zanoškar* Koroška branch25 *Franci Borsan* The branch for Dolenjska and Bela Krajina26 *Aljana Jocif* The branch for Gorenjska: hearty and devoted28 *Tjaša Mišček* The branch for Northern Primorska30 *Nataša Jan* Health protecting foods grow in tandem with the Association32 *Nataša Jan* Scientific and research activities of the Slovenian Heart Association**KNOWLEDGE FOR THE HEART**34 *Nada Rotovnik Kozjek* Obesity, enemy or also friend

When fighting obesity it is important to note that fat cells do not represent simply a reserve of stored energy but an organ which functions similarly as other glands which secrete hormones or similar substances, called adipocytes. Through these substances the glands regulate our body and affect our appetites, energy consumption, the body's response to other hormones and have a role in the immune system and other functions.

**NEWS**36 *Aleš Blinc* Good news – Bad news

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

**THERE IS NOTHING BETTER THAN GOOD ADVICE**38 *Boris Cibic* Dietary supplements

A cardiologist answers questions from concerned readers. This time about dietary supplements.

**ROSEBUD**40 *Bernarda Pinter* Dear Rosebud

Long-serving editor of the part of the magazine primarily aimed at younger readers explains how the themes evolved and expanded.

**IN THE KITCHEN, WITH YOUR HEART**42 *Maruša Pavčič* 20 years of "In the kitchen, with your heart"

The purpose of this part of the magazine is and has been to present to the reader in a simple way the science of nutrition and inform them of the need to change their eating habits and to offer advice.

44 *Brin Najžer* Let there be an aroma

Suggestions for a healthy menu.

**PRESENTING**46 *Boris Cibic* Prof. Božidar Lavrič, the first famous Slovenian cardiac surgeon

Prof. Božidar Lavrič introduced many new approaches to abdominal surgery and performed the first open heart surgery in what was then Yugoslavia.

**THE HEART AND SPORTS**48 *Janez Pustovrh* Nordic walking – the sport for all generations**THE EXCURSION HEART**52 *Stanislav Pinter* What delight when we hear the "Excursion heart"

For 11 years the *Za srce* magazine has been providing heart patients with excursions and day trip ideas, suitable for them.

**NEWS**

## 56 News

## 60 Calendar of events

66 *Marjan Škvorc* Crossword**SODELOVALI SO**

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., glavni urednik; Elizabeta Bobnar Najžer, prof. slov. in ruš.; odgovorna urednica; Franci Borsan, predsednik podružnice za Dolenjsko in Belo krajino; prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik društva; prim. Boris Cibic, dr. med., namestnik glavnega urednika; Ana Godnik, podružnica Kras; prim. mag. Franjo Gulič, dr. med., specialist internist, Društvo za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje; prim. mag. Franjo Gulič, dr. med., specialist internist; Rafko Izlakar, Miklavž; mag. Nataša Jan, univ.dipl.biol.; Aljana Jocif, podružnica za Gorenjsko; Tjaša Mišček, podružnica za severno Primorsko; Brin Najžer, podružnica Ljubljana; Maruša Pavšič, univ. dipl. ing.,

podružnica Ljubljana; Jasna Petrovčič, prof. zdr. vzg.; posetovalnica *Za srce* Ljubljana; Marijan Planinc, univ. dipl. ekon.; Bernarda Pinter, prof., OŠ Mengeš; dr. Stanislav Pinter, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; prof. dr. Janez Pustovrh, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, Ljubljana; Amadej Škibin, podružnice za Kras; prim. Janez Tasič, dr. med., spec. kardiolog, predsednik podružnice Celje; prof. dr. Josip Turk, dr. med., častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije; Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije; Majda Zanoškar, vms, predsednica podružnice za Koroško; Vlado Žlajpah, Ljubljana.

# Pobudnik, eden od ustanoviteljev in častni predsednik društva: prof. dr. Josip Turk

Elizabeta Bobnar Najžer

*Prof. dr. Josip Turk, dr. med., internist kardiolog, višji svetnik, je vse svoje življenje predan zdravniškemu poklicu. Ne le svoje delo, posvetil mu je tudi svoj prosti čas. Energija, ki se skozi razmišljanja in dejanja preliva skozi prof. Turka, nas je združila v društvu, katerega glavni cilj je skrb za zdravje. Še posebej smo se posvetili srcu in žilam. Dolgoletni predsednik, sedaj častni predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je eden izmed tistih, ki lahko rečejo: »Trudil sem se živeti, kot sem svetoval drugim, s svojim zgledom in udejanjanjem zdravega načina življenja v vseh razsežnostih.«*

*Z njim smo se pogovarjali ob 20. obletnici društva.*

*V dolgih letih je stkal številne vezi, prijateljstva in znanstva, zato smo v pogovoru skušali najti tiste podrobnosti, ki so širšemu krogu manj znane. Več o njegovem delu je zapisano v nadaljevanju, pri obrazložitvi podelitve državnega odlikovanja, ki mu ga je 14. 2. 2011 predal predsednik Republike Slovenije.*

*Rodil se je 18. 6. 1929 v Ljubljani na ulici Komenskega, v danes že podrti hiši, ki je stala ravno nasproti njegovega današnjega stanovanja. Mama je bila med prvo svetovno vojno priučena bolničarka, ki je delala tik za soško fronto. Po poroki se je posvetila vodenju gospodinjstva za družino in zaposlene v moževem podjetju. Očetu bi danes rekli uspešen podjetnik. Brat je zdravnik fiziater, že pokojna sestra je bila profesorica defektologije. Ima hčerko, ki je sodnica, in sina, ki je profesor francoske literature.*



Zdravnik dr. Josip Turk (1981)

### Zdravniškemu poklicu pogosto dodamo oznako, da je to poslanstvo. Kdaj ste se vi odločili zanj?

Bil sem sin podjetnika, predviden naslednik svojega očeta, zato sem obiskoval trgovsko akademijo. Po maturi sem se zaposlil v podjetju Slovenijales. To me ni zadovoljilo. Želel sem študirati. Za medicino sprva nisem imel poguma, ko pa sem na agronomski fakulteti že junija uspešno opravil vse izpite za vpis v tretji semester, sem se odločil. Spremembo fakultete je takrat moral odobriti minister za šolstvo, zato sem šel k njemu in takoj prejel dovoljenje za vpis na medicinsko fakulteto. Za ta poklic sem se odločil zaradi želje po stiku z ljudmi in čim večje neodvisnosti od tedanje aktualne politike. Za študij medicine sem se odločil tudi, ker je bil moj brat že pred tem, čeprav mlad, odločen, da postane zdravnik. Na medicinski fakulteti so mi priznali nekatere izpite, ki sem jih že opravil, seveda sem moral dodatno opraviti izpit iz latinskega jezika. Končno sem se počutil »v svoji koži«.

### Po končanem šolanju ste najprej delali kot splošni zdravnik? Kakšno pot ste prehodili do specialista internista, kardiologa?

Po opravljenem stažu in odsluženju vojaščini sem na soboto, 18. januarja 1959, nastopil službo zdravnika v Kranjski gori. Nadomestil sem dr. Volbanka, ki je odhajal v pokoj. Pred tem sem prejel več ponudb in lahko rečem, da je bilo takrat lahko dobiti službo. Odločil sem se za Kranjsko goro. Mikal me je alpski, gorski svet, ljubezen do poklica sem združeval, kolikor sem le mogel, z ljubeznijo do planin in smučanja. Če so me ob štirih zjutraj klicali na hišni obisk, recimo v Rateče, se na poti nazaj nisem vrnil v posteljo, ampak sem se odpeljal na Vršič, od tam pa s hitrim tempom na Mojstrovko in bil ob osmi uri spet v ordinaciji v Kranjski gori.



Na enem od startov teka na smučeh:  
Tek treh dežel (21. 11. 1988)

Imel sem deljen delovni čas in opoldanski odbor sem, namesto za kosilo, pozimi izkoristil za smučanje. Šest let je minilo tako hitro, da še sam nisem vedel kako. Želja po napredku me je vlekla naprej. Želel sem se specializirati iz interne medicine. Preselil sem se k staršem v Ljubljano, po poroki (leta 1966) pa k ženi v Radovljico. Leta 1965 sem se prijavil na razpis za službo na interni kliniki v Ljubljani. Prijavilo se je 21 kandidatov, izbrani smo bili le trije, na osnovi anonimnega razpisa, po posebnem točkovniku. Zaradi starosti sem prejel negativne točke, zaradi znanja pa je bil delež vseh točk v mojo korist.

### Sedaj ste že upokojeni, zato se lahko ozreva na prehojeno pot. Ali lahko rečete, da ste bili v svojem poklicu srečen človek?

Odgovor je da. Ni mi bilo žal, da sem si izbral poklic zdravnika. Moj poklic je bil hkrati moje življenje. Lahko rečem, da mi nikoli ni bilo dolgčas. Verjetno zato, ker sem vedno imel izzive, ki so mi pestrili vsakdanjik. Vedno sem se ravnal po svojih vzgibih. Delal sem zaradi veselja in svoje želje, ne zaradi navodil drugih in nikoli zaradi denarja.

### Kakšni so bili vaši osebni vzgibi in motivi, da ste se odločili za ustanovitev Društva za zdravje srca in ožilja?

Spominjam se, da je bilo v času, ko sem začel delati kot splošni zdravnik, pomembno predvsem, da človek ne bi shujšal. To bi namreč lahko pomenilo, da je bolan. Na holesterol in njegove škodljive posledice se še nismo veliko ozirali. Bilo pa je razširjeno mnenje, da je uporaba svinjske masti v kuhinji škodljiva. Moja mama je, na primer, že v moji mladosti kuhala na olju in karala vsakega, ki je jed dosoljeval. Svoje bolnike in druge ljudi sem osebno osveščal o



Kolo – zvesti spremljevalec (16. 4. 1992)

ustreznih zamenjavah pri pripravi hrane, ko sem med službovanjem v Kranjski gori in Mojstrani vse bolj spoznaval tamkajšnje dobre in slabe prehranske navade. Predvsem tiste, ki bi utegnile škodovati srcu in žilju. Medtem so se množile epidemiološke študije, ki so dokazovale dejavnike tveganja ne le za bolezni srca in žilja temveč tudi za rakave bolezni in številne druge. Spoznavali smo veliko škodljivost kajenja, višjega holesterola, zvišanega krvnega tlaka in drugih, ki jih je bilo možno z ustreznim življenjskim slogom preprečiti. Spoznano je bilo, da tisti, ki svoje življenje živi tako, da ne škoduje svojemu zdravju, ter da ga tudi utrjuje, lahko pričakuje, da bo živel 20 let dlje, od tistega, ki živi nezdravo. Medicina je spoznala, da bi ljudje sami lahko preprečili številne bolezni, vendar potrebujejo pomoč, ki jih opominja k čuvanju zdravja. To je preventiva, ki je v krogu somišljenikov bolj uspešna. To so bili trdni temelji, ki so našo idejo širili v družbi. Zanj smo zastavili tako svoj osebni ugled kot svoje znanje in prosti čas.

### Katerih nalog ste se najprej lotili?

Zastavili smo si cilj: osveščati ljudi o zdravem načinu življenja. Vendar takrat, razen nekaj prevodov, ni bilo ustreznega gradiva domačih avtorjev. Zato smo se odločili, da ustanovimo revijo, ki bo redno pisala o tej temi, ter tako dolgoročno osveščala pomen skrbi za lastno zdravje. Posameznik se ne more spremeniti preko noči, samo zaradi enega prispevka. Pri tem potrebuje pomoč, nekoga, ki ga bo usmerjal, ki mu bo predstavljal koristi. K sodelovanju smo pritegnili kakovostne avtorje, ki jih je bilo potrebno tudi naučiti, kako pisati poljudno o medicinskih temah. Odločili smo se za pripravo knjig, kjer smo celostno predstavili in obdelali posamezna področja zdravega načina življenja, pričeli smo s

predavanji. Da bi osvestili čim večje število ljudi, smo se odločili, da po vsej Sloveniji organiziramo podružnice, da bodo imeli čim več informacij v svojem okolju.

### Če bi lahko društvo ustanovili z današnjimi izkušnjami, bi kaj spremenili? Če da, kaj?

Svoje poslanstvo sem izpolnil v vseh pogledih na način, kot sem



Prof. dr. Josip Turk ob avtomatskem defibrilatorju v prostorih podjetja Krka d. d.

## Državno odlikovanje za prof. dr. Josipa Turka

Predsednik Republike Slovenije dr. Danilo Türk je ob 20. obletnici ustanovitve Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije odlikoval našega ustanovitelja, prvega predsednika in danes častnega predsednika Društva, prof. dr. Josipa Miloša Turka, dr. med., z redom za zasluge.

Iskrene čestitke našemu profesorju. Z uresničitvijo ideje o ustanovitvi društva kot nevladne organizacije se je začelo novo obdobje v preventivi bolezni srca in ožilja v Sloveniji. Res je, da z doseženim na področju preventive nikoli ne bi smeli biti zadovoljni, pa vendar



Prof. dr. Josip Turk prejema odlikovanje iz rok predsednika Republike Slovenije dr. Danila Türka

lahko z vso odgovornostjo zapišemo, da se danes prebivalke in prebivalci Slovenije veliko bolj zavedamo, kaj ogroža zdravje naših src in ožilja, kot smo se takrat, pred 20 leti, ob ustanovitvi društva. Še več. Z mnogimi uradnimi podatki lahko dokazujemo, da se tudi veliko bolj preventivno obnašamo.

Prof. Turk je nesporni pionir na tem področju v Sloveniji. Njegovo delo, ideje še kako zaznamujejo tudi današnjo podobo našega društva. Odlikovanje je priznanje tudi za njegove sodelavke in sodelavce, hkrati pa zagotovo velika obveza vsem, ki danes vodimo društvo. V novih, bolj zapletenih časih, moramo zato najti poti in sredstva, da se bodo profesorjeve ideje uresničevale tudi vnaprej. Na osnovi teh idej snujemo nove programe v skladu s poznanji stroke in potrebami časa.

Profesor je naše društvo in s tem Slovenijo povezal tudi v evropske in svetovne tokove preventive.

Iz srca še enkrat čestitamo našemu profesorju. Zaslužil si je odlikovanje, mi pa smo v tem smislu njegovi dolžniki, da se bo društvo razvijalo naprej. ♥

Franc Zalar, direktor Društva za srce



si zamišljal. Menim, da je bilo takrat veliko lažje, kot je danes. V današnjih širših družbenih pogojih ne bi hotel začeti takega projekta. Če pa že bi ponovno začel, ne bi bil več predsednik.

### Kako doživljate družino?

Družina mi je vedno pomenila največ. Rad sem svoj čas preživel z ženo in otrokoma, ki sta sedaj že odrasla. Skupaj smo hodili na izlete, v gore, na smučanje. S hčerko Katarino sem bil večkrat na Triglavu, tudi v zimskih pogojih. Nepozaben je bil skupen vzpon na Kilimandžaro leta 1990. Tudi s svojo matično družino, očetom, mamo, bratom in sestro sem bil vedno zelo povezan. Medsebojno smo si vedno stali ob strani, si pomagali. Družina je največja vrednota.

### Kako ste nekdanj in kako sedaj sami skrbite sedaj za svoje srce?

Nekdanj sem se po stresnem delu v nočnem dežurstvu najprej sprostil s tekom, šele potem sem šel počivat. Če sem imel čas, sem šel v gore. Rad sem kolesaril, plaval. Nekajkrat sem bil na zdravniških tekmovanjih v svoji starostni skupini svetovni prvak v triatlonu (1500 m plavanja, 40 km kolesarjenja in 10 km teka). Moj zadnji večji športni dosežek, ko sem bil star 75 let, je bil kolesarski maraton hrvaško-slovenskega prijateljstva iz Vukovarja v Ljubljano (okoli 600 km v treh dneh). Napori so mi v življenju predstavljali izziv. Danes je nanje ostal lep spomin. Steze in poti, kjer sem svoj čas tekkel, se vzpenjal ali kolesaril, danes spremljam na sprehodih, ko hodim in razmišljam o mnogih doživetjih, za katera sem življenju hvaležen, da sem jih v preteklosti zmožel. ♥

## Zahvala prof. Turka na podelitvi odlikovanja, 14. februarja 2011

### Spoštovani gospod Predsednik Republike

Zahvaljujem se Vam za čast, ki ste jo izkazali ne le meni, ampak vsem mojim sodelavcem, s katerimi smo pred 20 leti ustanovili Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, ga razvijali, in od katerih nekateri še dandanašnji skrbijo, da se udeležijo cilji, zaradi katerih je bilo Društvo ustanovljeno.

Ob tej priliki pa bi si drznil nekaj dodati. Odlikovanje bi sprejel z večjim ponosom, če bi ga bil deležen v državi, ki je ne pesti toliko nepotrebnih zagat. Teh zagat ne spoznavamo le običajni državljani. Sodeč po Vaših občasnih intervencijah, jih poznate tudi Vi, gospod predsednik. Želim Vam pri teh intervencijah veliko vztrajnosti in uspeha. ♥

Prof. dr. Josip Miloš Turk, dr. med.

## Odlomek iz govora predsednika Republike Slovenije

### Spoštovani odlikovanci, gospe in gospodje,

zdravje je prav gotovo tista človeška vrednota, ki nam je najbližja, ki je vsakomur osebno najbližja. Vsakdo to ve. Morebiti se vsakdo tega ves čas ne zaveda, kajti zdravje najbolj cenimo takrat, ko ga nimamo. Ampak ker ves čas tudi razmišljamo, se prav gotovo vsi zavedamo pomena zdravja za človeško življenje in za blaginjo družbe.

Na ravni družbe kot celote, na ravni naše državne organiziranosti pa moramo ves čas vedeti, kako mednarodni akti definirajo človekovo pravico do zdravja. Ti akti namreč povedo, da ima vsakdo pravico do najvišjega dosegljivega standarda duševnega in fizičnega zdravja. Pravico do najvišjega dosegljivega standarda. In prav tu se začne najbolj zanimivi del vprašanja. Na kakšne načine se da tak najvišji dosegljivi standard tudi v resnici doseči? Kako bomo vedeli, kaj je ta najvišji dosegljivi standard v neki družbi? Odgovorov na ta vprašanja ne moremo dati brez takih organizacij in posameznikov, kakršni so med današnjimi nagrajenci.

...

Prof. dr. Josip Miloš Turk se je zapisal v naša srca z izjemnim prispevkom na področju preventive. Sam sem ga imel priliko srečati nekako pred 35 leti in danes se še dobro spominjam njegovih čisto neformalno povedanih napotkov. Takrat sem bil seveda nekaj mlajši kot danes in se mi ni zdelo, da je to tako zelo nujno, da je skrb za zdravje na področju preprečevanja bolezni srca in ožilja nekaj akutnega. Človeku pri 25, 30 letih se te reči ne zdijo posebno nujne, ampak če so povedane na pravi način, si jih zapomni. In seveda, sčasoma jih čedalje bolj razume, kajti leta prinesejo tudi sposobno-

sti razumevanja nekaterih stvari, ki jih mladost ne pozna. Dobro se spomnim teh pogovorov, v katerih je bila preventiva tako zelo v središču razmišljanj dr. Josipa Miloša Turka, in dobro se spomnim, kako sem si takrat zastavil določene cilje, ki jih poskušam uresničevati še danes. Razumem tudi – sedaj, v teh letih – veliko bolje, kako pomembna je preventiva v skrbi za zdravje in kako veliko moramo v Sloveniji na tem področju še storiti.

V Sloveniji smo v nekaterih pogledih zelo lepo napredovali in podatki, ki smo jih slišali o kardioloških vidikih, kjer je prof. Turk še posebej aktivno deloval, so ohrabrujoči. Imamo nekatere dobre rezultate, tudi v pogledu zdravega načina življenja, tudi v pogledu rekreacije in podobnega. Smo pa precej šibkejši na nekaterih drugih področjih, kot so preventivni pregledi, preventivno spremljanje zdravstvenega stanja in pravočasno ukrepanje. Tu je naša kultura v zaostanku za potrebami, ki jih prinaša naš nivo razvoja in naša povprečna starost prebivalstva. Preventiva je nujna in po mojem mnenju prva prioriteta našega zdravstvenega sistema, naše današnje skrbi za najvišji dosegljivi standard fizičnega in mentalnega zdravja.

Torej smo spet pri izhodišču – pri temeljni skrbi za eno temeljnih človekovih vrednot. Današnji odlikovanci s svojim delom spominjajo na pomen teh vrednot, nas opominjajo, da moramo prispevati k uveljavljanju teh vrednot, in nam dajejo tudi priložnost, da sodelujemo z vsemi institucijami te družbe, z vsemi institucijami te države zato, da bomo v resnici dosegli tisti občutek, da smo storili vse za najvišji dosegljivi standard človekovega fizičnega in mentalnega zdravja. Zato jim gre zahvala in to zahvalo Republika Slovenija danes izraža tudi s temi odlikovanji. ♥

# Aleš Žemva – prvi glavni urednik revije Za srce

Elizabeta Bobnar Najžer, Aleš Blinc

*Jubilejna številka revije v jubilejnem letu našega društva predstavlja najbolj zaslužne za njen nastanek, razvoj in razcvet. Med njimi je ime prof. dr. Aleša Žemve zapisano kot ime prvega glavnega urednika revije Za srce. Preden je 1. novembra 1992 rdeča vrtnica na naslovnici prve številke revije Za srce sporočila, da se v Sloveniji dogaja nekaj novega, je bilo vloženega veliko dela vseh, ki so sodelovali pri društvu. Za vse pa je odgovarjal – glavni urednik. Prof. dr. Aleš Žemva je vodil zagnano skupino sodelavcev vse do leta 2000, ko je krmilo predal nasledniku, prav tako Alešu po imenu ter kardiologu po stroki (prof. dr. Alešu Blincu, ki smo ga predstavili v reviji št. 6/2010).*



Prof. dr. Aleš Žemva

**Spoštovani prof. dr. Aleš Žemva, najprej se vam zahvaljujemo, da ste si vzeli čas za pogovor za vašo in našo revijo. Seveda smo radovedni, kako je bilo, preden je nastala revija. Kako ste jo zasnovali, od kod ste črpali ideje?**

Revija Za srce je pričela izhajati kakšno leto po ustanovitvi društva Za srce. Osnovni namen je bil povezovati člane društva. Takrat je društvo imelo več kot 1000 članov, njihovo število je postopoma naraščalo. Na začetku je obveščalo člane o svoji dejavnosti preko pošte, povezovale so jih tudi skupne akcije. Oboje je bilo premalo učinkovito. Da bi izboljšali obveščanje, je vodstvo društva sklenilo, da ustanovi svoje glasilo – revijo Za srce. Idejo o reviji je sprožil gospod Bogdan Margon z besedami, da ima vsako resno društvo svoje glasilo. Osnovni cilj revije je bil zdravstveno-vzgojni: pisati o zdravem načinu življenja, ki varuje zdravje in preprečuje bolezni srca in ožilja. Drugotni cilj je bil pridobivanje sponzorskih sredstev, s katerimi smo preko oglasov v reviji financirali delovanje društva. Preden smo se lotili dela, smo si ogledali revije sorodnih društev v tujini, kjer so podobne revije izhajale že več desetletij. Nato smo tuje vzglede prilagodili našim razmeram.

**Kako ste pridobili občasne, predvsem pa stalne sodelavce, med katerimi so nekateri še danes zvesti poslanstvu revije?**

Predsednik društva, prof. Josip Turk, je prevzel nalogo, da oblikuje uredniški odbor. Za glavnega urednika je iskal kardiologa, ki je preventivno usmerjen. Obrnil se je na različne kolege, ki so ponudbo zavrnil. Sam sem to delo rad prevzel, ker mi je bilo urednikovanje všeč že kot študentu medicine, ko sem bil dve leti glavni urednik revije Medicinski razgledi. Razen tega sem bil poklicno dejaven na področju visokega krvnega tlaka, ki je dejavnik tveganja za bolezni srca in žilja. Zato sem bil po naravi svojega dela preventivno usmerjen. Vlogo odgovorne urednice je prevzela Darja Lovšin, ki je bila takrat uveljavljena novinarka na zdravstvenem področju. Nekaj let kasneje je ustanovila revijo za diabetike, kar priča, da jo je zdravstvo posebej privlačilo. Tehnični

urednik je postal Sine Kovič, ki je oblikoval zaščitni znak društva in revije (stilizirano srce v mavričnih barvah). Tajnica revije je bila Anka Žekš. Za razpošiljanje revije in evidenco naročnikov je skrbelo tajništvo generalnega direktorja Krke. V poslovni stavbi Krke, kjer je bil sedež društva, se je uredništvo tudi sestajalo. Postopoma smo pridobili sodelavce za področje športa, za področje prehrane ter urednico srčike (rubrika v sredici revije, ki je namenjena otrokom).



Prof. dr. Aleš Žemva s soprogo



Na smučanju

### Kako ocenjujete vlogo revije za laike v času, v katerem je nastala? Kako lahko primerjate njeno vlogo danes?

Prvotni namen društva in revije Za srce je bil združevati zdravstveno prosvetljene zdrave ljudi, ki želijo z zdravim življenjskim slogom preprečevati bolezni srca in ožilja. Kasneje so se vanj včlanili številni srčni bolniki, ki so želeli izboljšati svoje zdravje in preprečiti poslabšanje bolezni. Takšnemu stanju smo prilagajali vsebino revije. Pisali smo ne samo o preprečevanju bolezni ampak skušali z nasveti pomagati tistim, ki so na srcu in žilju že zboleli. Mislim, da je vloga revije danes zelo podobna vlogi, ki jo je igrala revija ob ustanovitvi.

### Vedno pravimo, da dobri zgledi vlečejo. Nam zaupate, kako skrbite za svoje zdravje?

Ne počnem nič posebnega. Predvsem upam, da imam čim več genov po očetu, ki je dočakal 93 let. Bil je prepričan, da je za ohranjanje zdravja in preprečevanje prezgodnjega staranja važno, da je človek čim dlje poklicno dejaven. Moj oče je kot zdravnik redno delal do 69 leta, kar je bilo pred 40 leti izjema. Upokojil se je, da je lahko skrbel za mamo, ki jo je zadela možganska kap. Sicer bi moj oče z veseljem še delal. Tudi sam bom še delal, dokler bom lahko, in tisto, kar bom lahko. Upam, da še kakih 10 let, čeprav sem pred meseci že izpolnil minimalne pogoje za upokojitev. Prezgodnje upokojevanje je škodljivo tako za posameznika kot za družbo. Delo nas ohranja v telesnem, intelektualnem, ekonomskem, psihološkem in socialnem smislu. Seveda z delom ne smemo pretirati. Delati več kot 8 ur na dan je zdravju škodljiva razvada. Važen je urejen ritem dela in počitka. Pomembna je redna prehrana – redni obroki hrane trikrat na dan. Številni danes ne zajtrkujejo, kar je zdravju škodljivo. Sam se potrudim, da vsak dan zajtrkujem. Od leta 1975 sem zaposlen v umirjenem okolju bolnišnice dr. Petra Držaja, zato so stresi, ki jih doživljam v službi, obvladljivi. Delo v okolju, ki je prenasršeno s čezmerno ambicioznimi kolegi, povzroča preveč stresov in je zdravju škodljivo. Redno hodim na kosila v bolnišnici dr. Petra Držaja, kjer je hrana ne samo varovalna ampak tudi okusna. Soproga doma poskrbi za varovalno prehrano. Skušam hoditi čim več peš, izogibam se dvigal, in grem raje peš po stopnicah. Imam velik vrt, kjer se vedno najde kakšno delo zame. Poleti igram golf, kjer veliko hodim. Golf igram zaradi rekreacije, na turnirje skoraj ne hodim, saj so moji športni dosežki katastrofalni. Kljub temu je

edina ambicija, ki jo še imam v življenju, da si izboljšam handicap pri golfu. Soproga, ki igra golf bolje od mene, se mi pogosto pridruži, zato je golf najin družinski šport. Občasno hodim v hribe in smučam. Kajenje sem opustil pred več desetletji, prej sem včasih pokadil kakšno cigaro. Zvečer popijem kozarec ali dva dobrega vina. Predvsem pa cenim, če imam mir, da v miru kaj preberem in razmislim. Ker sem zdravil nekatere gledališke igralce, sem pogosto vabljen na premiere v več gledališčih. Z življenjem sem zadovoljen, želim si le, da bi tako ostalo čim dlje. Sprejemanje življenja, kakršno pač je, je tudi važno za ohranjanje zdravja.

Spoštovani prof. dr. Aleš Žemva, še enkrat hvala za intervju. ♥



### Podatki iz kolofona 1. številke revije Za srce, ki je izšla 1. 11. 1992

#### Svet revije:

Primož Rode  
Miran Kenda  
Peter Rakovec  
Miloš Kovačič  
Metod Dragonja  
Franc Agrež  
Josip Turk

#### Uredniški odbor:

Josip Turk  
Marjan Mramor  
Eva Stergar  
Dražigost Pokorn  
Matija Cevc  
Marko Medvešček  
Silvo Kristan  
Klas Brenk  
Jože Vidmar  
Dragica Bošnjak  
Nada Bitenc

#### Glavni urednik:

Aleš Žemva

#### Odgovorna urednica:

Darja Lovšin

#### Tehnični urednik:

Sine Kovič

#### Tajnica:

Anka Žekš

# Kako smo uspeli

Josip Turk

**B**il je čas, nekako 20 let nazaj, ko smo bili prim. Boris Cibic, prof. dr. Miran Kenda in avtor tega sestavka, prof. dr. Josip Turk, zdravniki na kardioloških oddelkih in med delom srečevali mnoge bolnike, sprejete zaradi srčnega infarkta, angine pektoris, naši kolegi nevrologi pa bolnike z možgansko kapjo. Tem boleznim je bil skupen glavni vzrok: poapnenje žil, t. j. ateroskleroza. Svetovna zdravstvena organizacija je razglasila epidemijo bolezni srca in ožilja (BSO), mi pa smo pri bolnikih opazovali, da je bolezen, ki je skoraj obvezna spremljevalka poznejših let, našla svoje žrtve tudi med mlajšimi odraslimi. Vzrok so bili škodljivi dejavniki tveganja, ki so kvarili njihov življenjski slog, da jim zdravja ni varoval in krepil, obratno, da mu je škodoval.

Kajenje, neustrezna prehrana, debelost, zvišan krvni tlak, pomanjkanje telesne dejavnosti, pretirane skrbi, ki so presegle zmožnosti posameznika in vodile k stresu. Zvišan holesterol in krvni sladkor, pri moških preobilen trebuh, pri ženskah preobilen obseg preko stegen, pa tudi preko trebuha. Ljudem je bilo nekaj malega znanega o tem, večinoma pa je bilo to znanje šibko in spremljano s prepričanjem, da je bolezen nekaj, kar bo doživel drug, ne on sam. Tudi zdravniki, vključno kardiologi, so podcenjevali pomen preventive bolezni s poudarkom na izogibanju dejavnikom tveganja. Da človek spremeni svoje razvade, potrebuje, po mnenju psihologov, kar sedem let, in še ta čas potrebuje tako opozarjanje, kaj je narobe, kot psihološko podporo in dobre vzglede. Skupinsko zaznavanje, kaj je prav in kaj narobe, je bolj učinkovito, če za to obstaja organizirana dejavnost. To smo dojeli zgoraj navedeni kolegi in v začetku leta dali 1991 pobudo, da ustanovimo nevladno humanitarno društvo, ki bi se organizirano ukvarjalo z vsem tistim, kar bi poimenovali preventiva bolezni. Poimenovali smo ga Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Prvi poskus ustanovitve takega društva sredi osemdesetih let ni dobil tedaj obvezne podpore s strani socialistične zveze delovnega ljudstva. Po osamosvojitvi, leta 1991, soglasje »družbenih organizacij« ni bilo več potrebno, rabili pa smo sodelovanje gospodarstvenikov, ne samo zaradi njihove veljave v družbi, ampak tudi zaradi finančne podpore. Iskali smo jih in našli. Gospoda Marijana Planinca, tedanjega direktorja Lesnine, športnika, planinca tudi po dejavnosti in smučarja. Na vrhu FIS-proge v Podkorenu sem ga nagovoril in prosil za udeležbo na ustanovnem sestanku. Na planiških poletih sem na častni tribuni ugledal gospoda Svetozarja Gučka, uglednega udeleženca v mnogih športih, predvsem v turnem smučanju in planinstvu. V spominu mi je njegova vedrina in pripovedovanje smešnic v narečju oseb, ki so nastopale v njih. Prof. dr. Miran Kenda nas je pripeljal do mag. Miloša Kovačiča, uspešnega direktorja farmacevtske firme Krka iz Novega mesta. Dal nam je na razpolago pisarno na Dunajski cesti v Ljubljani in v administrativno pomoč gospo Jelko Kokar. Rabili smo tudi tiskanje plakatov in prvih brošur. Priključil se nam je gospod Bogdan Margon, lastnik tiskarne Mobo. Vsi so verjeli v cilje društva in z osebnim vzgledom potrjevali pripadnost tem ciljem. Še bi lahko naštevali naše številne prve sodelavce, ki so šli na Ministrstvo za notranje zadeve, na Oddelek za registracijo društev podpisati, da nam stojijo ob strani in podpirajo namen Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Med njimi sta bila tudi višja medicinska sestra Tonka Golob in prof. dr. Matija Horvat.

Nastopil je čas za javno razglasitev Društva. V dvorani Smelta



Prof. dr. Josip Turk med govorom na ustanovni skupščini

na Dunajski cesti v Ljubljani smo imeli ustanovni občni zbor s skromnim kulturnim delom. Pevski zbor Savski val je odpel nekaj pesmi, številni razpravljalci so potrjevali smiselnost in pripadnost našim mislim. V spominu mi je navdušen devetdesetletni pristaš, pokojni gospod Ciril Stanič, ki je glasno in jasno nanizal številne misli v našo podporo. Tiskarna Mobo je tiskala plakate, katerih avtor je bil oblikovalec gospod Sine Kovič. Na njih je bil napisan slogan »S srcem in razumom za srce«. Z sloganom smo želeli poudariti, da je za varovanje zdravja potrebno ne samo znanje in védenje ampak tudi odločnost, srčnost in moč, da to vtremo v naše vsakdanje življenje, v naš življenjski slog. Na italijanskem manjšinskem ozemlju v Istri in naši Primorski, so imeli plakati geslo izpisano v italijanščini »Con il cuore e con la regione per il cuore«. Namestnik generalnega direktorja Ljubljanske banke, gospod Stanislav Valant, je prevzel nalogo, da se ti plakati dostavijo v vse poštne urade in banke po Sloveniji.

Ta čas koncem junija je sovpadal z osamosvajanjem naše dežele. Spomnim se, da sem se takrat peljal iz Ljubljane v Savudrijo, spota sem vstopil v vse poštne urade do mojega cilja in preverjal, če so plakati ustrezno nameščeni. Akcija je bila speljana točno po naši zamisli. V meni je vstalo veselo spoznanje, da je prvi korak na naši poti storjen. In potem so sledili še naslednji, pomembni za obstoj in rast Društva: v Mariboru so ustanovili močno podružnico. Predsednik je postal prim. Franjo Gulič, dr. med., ob njem pa je prizadevno dolga leta skrbel za njeno rast gospod Lojze Antončič. Prerasli so v samostojno društvo, ki mu danes predseduje prim. Mirko Bombek. Velik korak je bil storjen pod vodstvom gospoda Francija Borsana z ustanovitvijo podružnice v Novem mestu. Za Belo Krajino je skrbel prof. dr. Blaž Mlačak. Potem je sledilo ustanavljanje še drugih podružnic. Vključili smo se v evropske tokove preventive bolezni srca in ožilja, povezane v Evropski mreži za srce (EHN – European Heart Network). Sprva so gledali na nas kot predstavnike majhne države nekoliko zviška. Kmalu pa so spoznali našo prizadevnost in uspešnost, saj se je vzrok za smrt zaradi srca in ožilja pri nas tudi z delovanjem našega društva v dobrih 10 letih znižal iz 50% na 38%. Resnost našega dela so dodatno spoznali ob letni konferenci EHN, ki smo jo organizirali v Sloveniji leta 2002.

Vključili smo se v mednarodne raziskave o sekundarni preventivi ishemične bolezni srca Euroaspire I., II. In III. Že zgodaj na začetku našega Društva je postal direktor gospod Vlado Žlajpah. S svojim ugledom in resnostjo nam je zagotovil primeren dotok naročil za oglase v reviji Za srce in na mnoge druge načine skrbel za našo promocijo.

Nevrološko dejavnost je zastopala prim. Meta Povše, pozneje doc. dr. Bojana Žvan. Podpomo nam je nudil tedanji minister za zdravje doc. dr. Božidar Voljč. Pomen prehrane za zdravje smo podprli z ustanovitvijo inštituta za oceno živil s podelitvijo znaka Varuje zdravje. Tudi avtor tega znaka je bil gospod Sine Kovič.

Presenečeni smo bili, ko so se oglašili iz osnovne šole Bakovci v Prekmurju, da z učenci višjih razredov načrtujejo raziskavo primerjave prehrane v njihovem okolju s prehrano učencev v Ljubljani in ugotovili, da je njihova manj zdrava kot v mestu.

Če ne bi bilo spodbude s strani gospoda Margona, da smo izdajali osemkrat letno revijo z naslovom Za srce, bi bil naš glas precej šibak. Vsako leto smo izdali eno knjigo. Obravnavale so vse tisto, kar smo želeli s tiskano besedo v širši obliki omogočiti za ustrezno izobraževanje bralcev.

Razstava Vse o srcu, ki smo jo s pomočjo direktorja Petrola, pok. Franca Premka v Muzeju novejšje zgodovine priredili leta 1995, je predstavljala pomembno predstavitev Društva. Veliko resnosti in odmevnosti v posredovanju napotkov za prehrano je doprinašal prof. dr. Dražigost Pokorn, evropsko znan strokovnjak s področja prehrane. Ob njem so sodelovali in še danes predstavljajo strokovno moč prof. dr. Božidar Žlender, biologinja mag. Nataša Jan, inž. Maruša Pavčič, Maruša Adamič, dr. med., in dr. Verena Koch.

V občasni finančni zagati nam je priskočil na pomoč gospod Metod Dragonja, tedaj direktor farmacevtske firme Lek. Psihologinja mag. Eva Stergar je bila tisti strokovni glas, ki je opozarjal na škodljivost kajenja, razširjenega med mladimi. Prof. dr. Mateja Kožuh Novak je kot poslanka državnega zbora razvila zastavo proti kajenju in leta 1996 pritegnila svoje kolege poslance k sprejetju prvega zakona o tobaku in kajenju. Pomemben glasnik je poleg našega društva pri tem bila gospa Viktorija Rehar s svojim Društvom za promocijo in vzgojo za zdravje Slovenije. Za drugi tobačni zakon, ki med drugim prepoveduje kajenje v lokalih, se je poleg nas in še drugih močno prizadevalo Društvo nekadilcev Slovenije, ki mu načeljuje gospa Mihaela Lovše v Mariboru. Direktor Mobitela gospod Anton Majzelj nam je leta 2000 omogočil, da smo prišli v lastne prostore v Centru Ledina na Kotnikovi ulici 5. Posvetovalnici na Cigaletovi ulici v Ljubljani, ki jo že nekaj let uspešno vodi Jasna Jukič Petrovič, prof. zdr. vzg. gostoljubno nudi prostore Sanolabor (direktor Marko Bokal). Mag. Ladislav Samec je skrbel za stike z bankami. Nadzor nad poslovanjem Društva je prizadevno opravljala gospod Aleš Mižigoj, predsednik nadzornega odbora.

Čas je prinesel, da smo nekateri predali svoje zadolžitve mlajšim. Gospa dr. Danica Rotar Pavlič je postala nova predsednica Društva, mesto izvršne direktorice je prevzela ga. Elizabeta Bobnar Najžer. Leta 2009 je postal predsednik prim. Matija Cevc, mesto direktorja je prevzel gospod Franc Zalar. Ob njem že petnajsto leto vrši tajniške posle gospa Sandra Kozjek. Računovodstvo nam vodi gospa Zdenka Kaučič. Revijo Za srce so skozi leta ustvarjali prof. Marjana Lavrič, Darja Lovšin, prof. dr. Aleš Žemva. Kakovost revije po oceni bralcev postaja vse boljša. To je zasluga glavnega urednika prof. dr. Aleša Blinca in odgovorne urednice Elizabete Bobnar Najžer.

Bili smo med prvimi, ki so kot humanitarna nevladna organizacija razglašali vse tisto, kar naj bi ljudem varovalo zdravje, ne samo srca in ožilja, ampak zdravje kot nedeljivo celoto in



Ustanovna skupščina društva

bogastvo slehernega. Pozneje so nastopale s podobnimi cilji še druge organizacije, vendar se ne bi mogel spomniti nobene z 20 letnim delovanjem in vpetostjo v toliko življenjskih por, kot je to Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Za zaključek bi izpostavil osnovni pogoj, da neka zamisel uspe:

**Ne povelje od zgoraj, ne denar, temveč človek, ki mu zamisel predstavlja izziv, spočet v glavi, ki ima svoj odmev v vsem, kar je bistvo njegovega znanja, volje, odrekanja drugim manj pomembnim stvarim in načrtom, ki zna postaviti prioritete temu, kar je v tistem času, da ne rečem trenutku bistveneje od ostalega, manj pomembnega.**

Mora pa vodilni član znati pridobiti sodelavce, ki bodo pomembni pomočniki pri nalogah, z enako motivacijo, povezani v enotno skupino. Tej ne sme biti vodilo zaslužek, temveč uresničitev cilja, zaradi katerega so stopili skupaj.

Kar sem zapisal, je bilo dogajanje ob ustanovitvi in delovanju društva. Povezalo nas je v odgovorno prijateljstvo, v vse tisto, kar bi lahko označili z besedami: v slogi je moč. Latinci so iz tega ustvarili geslo VIRIBUS UNITIS. Dragi prijatelji sodelavci prim. Boris Cibic, Marijan Planinc, Vlado Žlajpah in vsi ostali, hvala Vam, da ste zavzeto v prijateljskem duhu pomagali uresničiti geslo. ♥

### Ustanovitelji Društva

Prof. dr. Josip Turk, prof. dr. Aleksander Janežič, prof. dr. Miran Kenda, prof. dr. Bojan Fortič, prim. dr. Boris Cibic, dr. Mateja Kožuh, dr. M. Kolbe, prof. dr. Dušan Keber, prof. dr. Pavel Jezeršek, dr. Jure Dobovišek, dr. Borut Kolšek

### Vodstvo 1991

Prof. dr. Josip Turk, predsednik; Marijan Planinc, dipl. oec., podpredsednik; prim. dr. Boris Cibic, podpredsednik (od 8. 10. 1991 dalje, prej z nazivom tajnik); Vlado Žlajpah, direktor (od 1992 dalje)

### 2004

Asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica; prim. Boris Cibic, dr. med., podpredsednik; Maja Prah, podpredsednica; Elizabeta Bobnar Najžer, izvršna direktorica

### 2009

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik; prim. Boris Cibic, dr. med.; podpredsednik, Boris Kurent, podpredsednik; Franc Zalar, direktor

# Za zgodovino neke ideje

**Boris Cibic**

Leta 1937, v sedmi gimnaziji v Trstu, sem že začel razmišljati, kam po končani gimnaziji. Kljub številnim dvomom in stvarnim zaprekam, ki so me odvrčale od misli vpisa na Medicinsko fakulteto v Padovi, sem se prepričeval, da je samo tam moja pot. Leta 1940 je bila Italija že v vojni in začeli so veljati mnogi novi zakoni. Zame, kot nalašč, je bil sprejet zakon o brezplačnem vpisu na fakultete in zakon o možnosti služenja vojske v mestu sedeža fakultete. Bil je račun brez krčmarja. Nekaj dni po opravljenem vpisu se je začela moja petletna odisejada (1940-1945), ki se je začela s šestmesečnim zaporom v Trstu zaradi slovenske protiitalijanske aktivnosti, se nadaljevala z vpoklicem v vojsko pod političnim nadzorstvom in se končala z dvoletnim ujetništvom v Nemčiji do konca vojne. Domov sem se vrnil po petih letih.

Odločil sem se, da nadaljujem študij na pravkar ustanovljeni popolni Medicinski fakulteti v Ljubljani. Diplomiral sem leta 1950 in po petih letih dela na medicinskem teoretskem inštitutu ubral naprej pot splošnega zdravnika in končno internista – kardiologa. Leta 1974 so me kolegi izvolili za predsednika Kardiološke sekcije Slovenskega zdravniškega društva. S to izvolitvijo so se mi odprli mnogi novi pogledi na zdravstvo in še posebej na usodo srčnega bolnika. Nisem ostal sam. V vrstah kardiologov na Interni kliniki v Ljubljani je izstopal dr. Josip Turk s pronicljivimi mislimi o nujnosti ustanovitve društva, po vzoru nekaterih zahodnoevropskih društev, ki bi se posvečalo preventivnim dejavnostim proti nastopu srčno-žilnih bolezni. Ni nama bilo težko najti skupne misli in cilje.

## Prvi koraki

V globokem prepričanju o nujnosti ustanovitve društva s programi preventive srčno-žilnih bolezni sva se z dr. Turkom obrnila na merodajno upravno enoto, da nam pomaga pri izpolnitvi formalnosti. Na sestanku, 3. marca 1981, ki ga je organiziralo vodstvo SZDL, je bilo sprejeto odklonilno stališče do ustanovitve novega društva z motivacijo, da bi se predvidena dejavnost novega društva lahko izvajala v eni od že obstoječih ustanov, kot so Republiški komite za zdravstveno in socialno varstvo, Rdeči križ Slovenije, Zavod za zdravstveno varstvo in drugi. Z dr. Turkom sva razočarana sprejela sklepe sestanka in ugotovila, da se s sprejetjem ponujene rešitve ne bi uresničila najina vizija. Pustila sva času čas.

## Ustanovitev društva

Dne 10. aprila 1990 je prof. dr. Josip Turk poslal daljši dopis desetim zdravnikom, predlagateljem za ustanovitev Društva proti boleznim srca in ožilja (prof. dr. A. Janežič, prof. dr. M. Kenda, prof. dr. B. Fortič, prim. dr. B. Cibic, dr. Mateja Kožuh, dr. M. Kolbe, prof. dr. D. Keber, prof. dr. P. Jezeršek, dr. Jure Dobovišek, dr. Borut Kolšek) v katerem je navedel izhodišče za ustanovitev »Društva proti boleznim srca in ožilja«.

V naslednjem dopisu (18. 4. 1990) je povabil »podpisnike ustanovne listine predlagateljev za ustanovitev Društva« da listino podpišejo na Temeljnem sodišču v Ljubljani.

**3. aprila 1991 je sledila slovesna ustanovitev Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v dvorani »SMELT-a« v Ljubljani v prisotnosti velikega števila udeležencev. Sedež društva: v Ljubljani, Titova 99.**

Dne 6. 6. 1991 Republiški sekretariat za notranje zadeve Ljubljana

izjavi, da so predlagana pravila društva v skladu z določbami Zakona o društvih (Uradni list SR Slovenije, št. 37/74 in 42/86).

Dne 24. 5. 1991 je potekal prvi sestanek izvoljenega odbora društva v sestavi: prof. dr. Josip Turk, predsednik, dipl. oec. Planinc Marijan, prim. dr. Boris Cibic, prof. dr. Fortič Bojan, prof. dr. Kenda Miran, dipl. oec. Križaj Marijan, dr. Mramor Marjan, mag. Strgar Eva, dipl. psih., dipl. oec. Valant Stan-ko, Margon Bogdan. Na sestanku prevzame

nalogo tajnika prim. Boris Cibic. Pomemben sklep sestanka: priprava plakatov o društvu in razpošiljanje plakatov po vsej Sloveniji (plakati, namenjeni v Koper, so napisani v slovenščini in italijanščini).

Dopis poslan v številne ustanove in podjetja z informacijo o ustanovitvi društva, z vabilom za individualno in kolektivno včlanjenje v društvo in s prošnjo za finančno podporo. Predvideni so častni naslovi dobrotnik, veliki dobrotnik in veliki dobrotnik s posebnimi zaslugami za društvo.

Dne 08. 10. 1991 je sledil drugi sestanek, na katerega so bili vabljeni poleg imenovanih še: mr. ph. Kovačič Miloš, dr. Povše Marjeta, Guček Svetozar, Kolšek Danilo, Mavrič Dušan, Marolt Darko, Kovič Sine, Jež Jurij in Accetto Rok.

Sestava vodstva društva se je nekoliko spremenila: prof. dr. Josip Turk, predsednik, dipl. oec. Planinc Marijan, podpredsednik, prim. Boris Cibic, tajnik, člani: Guček Svetozar, prof. dr. Kenda Miran, Kolšek Danilo, mag. pharm Kovačič Miloš, dipl. oec. Križaj Marijan, dr. Mramor Marjan, dr. Povše Marjeta, Mavrič Dušan.

Nadzorni odbor so sestavljali: prof. dr. Jerše Marjan, dipl. oec. Slak Franc, dipl. oec. Mižigoj Aleš.

Disciplinsko komisijo so sestavljali: dipl. iur. Senica Sonja, predsednik, člana: dr. Kravanja Boris, Jež Jure, nadomestna člana: Penko Magda, ekonomist, Golob Tonka, višja med. sestra.

Dejavnosti društva za ozaveščanje ljudi o nevarnosti srčno-žilnih bolezni, zlasti srčnega infarkta, možganske kapi in visokega krvnega tlaka, so se začele že leta 1991, takoj po ustanovitvi društva, in danes so enako prisotne kot ob nastanku društva. Delovni elan v društvu je skozi leta in leta na zavidljivi višini. Društvo postaja vedno bolj dejavno, več se število programov in število članov. Novembra 1992 izide prva številka poljudno-znanstvene revije društva z imenom »Za srce«. Od tedaj redno izhajajo najprej štiri



prim. Boris Cibic

in nato šest ali sedem številčk na leto, od katerih včasih dvojne. Mnoge so tematsko usmerjene.

Kmalu se je začel tisk evidenčnih kartic o krvnem tlaku, o višini ravnih krvnih maščob in sladkorja. Sproti v visokih nakladah tiskamo pristopne izjave z logom »Življenje si podaljšamo tako, da ga ne skrajšujemo« in z navedbo dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja. Pripravljamo prispevke za radio, TV in časopise, pripravljamo zgibanke, zloženke, transparente, namenjene za postavitev na prometnih ulicah, brošure.

Izdali smo pravilnik o pogojih podeljevanja pravice do uporabe kolektivne blagovne/ storitvene znamke Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Ustanovili smo podružnice po vsej Sloveniji, v celoti 14 podružnic, ki se pa zelo razlikujejo po svoji delavnosti. Med najbolj dejavnimi sta podružnica v Novem mestu in v Mariboru, ki se je leta 2002 odcepila in postala samostojno društvo, vendar pa ostaja trdno povezano z nami. Tako zagotavljamo izvajanje enotnega programa po celotni Sloveniji. Za popularizacijo društva prirejamo predavanja o srčno-žilnih boleznih po vsej Sloveniji, tako v velikih mestih kot v najbolj samotnih zaselkih. V tem programu je vključeno sodelovanje nekaterih farmacevtskih podjetij (kardiomobil »Pfizer«).

Nepozabna je ostala drzna akcija veličastne razstave o srcu, ki je zajela prikaz vsega, kar vemo o srcu: podatki, kaj so vedeli o srcu v raznih civilizacijah pred davnimi tisočletji in pred stoletji, prikaz sodobnega znanja o srcu (ustroj, delovanje zdravega srca na slikah in na aparatih), ponazoritev delovanja srca, prikaz zdravih in bolnih žil, operativni posegi na srcu in žilah, prikaz človeških zdravih in bolnih src, prikaz razvoja srca v času nosečnosti itd. Razstavo je zelo popestril prikaz src raznih živali (kača, riba, žaba, sesalci), obogatili so jo tudi mnogi umetniki (kiparji in slikarji). Zelo zanimiv je bil prikaz simbolne funkcije srca v različnih verah. Ne nazadnje so pritegnile pozornost vitrina z razstavo knjig o srcu in ljubezni, vitrina z znamkami, na katerih je bilo upodobljeno srce, vitrina z minerali v obliki srca in vitrina z izdelki ljudske in nabožne umetnosti. Razstavo je otvoril predsednik vlade dr. Janez Drnovšek, 12. oktobra 1995. Zaprli smo jo 15. januarja 1996. Razstava je doživela izredno velik obisk (okrog 50.000 obiskovalcev). Množičen je bil obisk šol iz vse Slovenije. Ekspozate za razstavo smo si izposodili iz številnih ustanov, največ iz našemu društvu podobnega avstrijskega Društva za srce, ki je že predhodno priredilo razstavo o srcu v raznih mestih Avstrije. Razstava je bila zelo draga in je kar izčrpala razpoložljiva sredstva. Nekoliko je izčrpala tudi vse, ki so bili vključeni v njeno pripravo. Postavitev razstave smo zaupali dvema arhitektoma. Z mnogimi idejami so mi pomagali predsednik društva prof. Turk, direktor društva gospod Vlado Žljajpah in naš »minister za finance«, dipl. ekonomist gospod Marjan Planinc. Da bi si obiskovalci lažje predstavili velikost dnevnega dela našega 300 gramov težkega srca, smo to prikazali z dvestoliterskimi sodi bencina, ki bi jih srce v 24 urah napolnilo kar 36!

Komaj smo si oddahnili od obsežnega dela, že je prof. Turk prišel na dan z velikopoteznim programom. Zamislil si je izdajo več priročnikov z obravnavo področij, v katerih je pomemben člen



srce. Leta 1996 je izšla prva knjiga in za njo, skozi 9 let, vsako leto en priročnik, pri vsakem z velikim številom sodelavcev.

Kot vsa leta prej, je tudi na začetku leta 2000 prišel dopis vodstva Evropske mreže za srce (EHN, European Heart Network), s katero smo organizacijsko povezani, s predlogi za dejavnosti v tekočem letu. Povsem novo pa je bilo obvestilo o sprejetem sklepu na ustreznih forumih, da se zadnja nedelja v septembru od tedaj naprej imenuje »Svetovni dan srca«, začeni s tekočim letom z namenom, da bi še bolj popularizirali prizadevanja za zmanjšanje srčno-žilnih boleznih v svetu.

Kaj pa zdaj? Nič lažjega. Minilo je že pet let od velike razstave, zato smo se odločili, da jo bomo, v zmanjšanem obsegu, vsako leto znova pripravili s poudarkom na področju, ki ga predlaga Evropska mreža za srce. Razstavo pripravimo v

Ljubljani od leta 2000 vsako leto, nekajkrat smo jo priredili tudi v podružnicah.

V letih od 2005 do 2007 smo posodobili več pravilnikov: Pravilnik o priznanjih Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Poslovnik o organizaciji in delu podružnic, Poslovnik o načinu dela izvršnega odbora društva, Statut društva.

Vsako leto si prizadevamo organizirati športne in kulturne programe (pomladanski koncert »Melodije za srce«). V okviru možnosti podpiramo tudi vse dejavnosti v podružnicah.

V Ljubljani, Novem mestu, Mariboru, Celju, Izoli, Slovenj Gradcu delujejo posvetovalnice. Prirejamo tečaje o temeljnih postopkih oživljanja odraslih in otročičkov. Opozorjanje na nevarnosti kajenja (tudi pasivnega), čezmernega pitja alkohola, hrane z obilico maščob živalskega izvora in revno z zelenjavo in sadjem, nezadostnega gibanja, nedoslednega zdravljenja sladkorne bolezni in visokega krvnega tlaka se je že tako močno zajedlo v naše možgane, da ne vemo več, ali nismo že šli čez mejo.

Kot da ne bi bilo že vsega dovolj, smo naš program obogatili še z iskanjem bolnikov z nerednim bitjem srca (atrijska fibrilacija), z uporabo priročnega aparata za registracijo krivulje EKG, z meritvami gleženjskega indeksa, z meritvami zasičenosti krvi s kisikom in z iskanjem otrok s prirojeno srčno napako.

Ko se je pred 20 leti končala moja služba pri bolnikih, ležečih v bolnišnicah, sem še nekaj let ostal v stiku z njimi z ambulantnim delom in za tem z veliko predanostjo prestopil v program preventive srčno-žilnih boleznih v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, skupaj s prof. Turkom. Mislim, da mi to delo prispeva k ohranitvi zdravja in podaljšanju življenja. Vsak telefonski klic bolnika, ne glede na uro dneva, mi dokazuje, da je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v veliko pomoč bolnikom in s tem tudi javni zdravstveni službi.

Dosegljiv sem vedno na številki 031/334-334. Vzporedno sem še dosegljiv po medmrežju Med.over.net.

Ni mi žal za ves trud, ki ga vlagamo vsi zdravstveni delavci v korist zdravja vseh naših državljanov. Rezultati našega truda so že vidni. Nenehno raste število državljanov, ki skrbijo za zdrav način življenja in s tem nenehno raste naša pričakovana življenjska doba. ♥

# Kako smo gospodarili preteklih 20 let

Marijan Planinc

## Delovanje društva

Gotovo vam je kdo povedal, ali pa celo zapisal, kako sem se vključil v naše društvo. Če še ne veste, naj vam povem, da sem srečal svojega sošolca, sedaj častnega predsednika našega društva, prof. dr. Joška Turka, sicer zdravnika, spomladi leta 1991 na smučariji na vrhu Vitranca nad Kranjsko goro. Predno sva se zapodila po strmini, mi je začel razlagati, kako ima idejo ustanoviti društvo, ki bi svoje člane varovalo pred smrtonosnimi boleznimi srca in ožilja in to po vzoru podobnih društev oz. fundacij, ki delujejo predvsem v razvitih državah zahodne Evrope. Pridobil me je za vodenje gospodarsko-finančnih zadev tega društva, ki je bilo kmalu nato ustanovljeno pod imenom Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije s sedežem v Ljubljani, skupaj z uglednimi strokovnjaki z zdravstvenega in gospodarskega področja, ki so prevzeli njegovo vodenje.

Tako društvo uspešno deluje že dolgih 20 let, s tisočimi svojimi člani, ob pomoči mnogih družbenih dejavnikov in podjetij, ob skromnem številu redno zaposlenih, občasno zaposlenih zunanjih sodelavcev, predvsem pa množice prostovoljcev tako v centralnem uradu v Ljubljani, kot v podružnicah širom Slovenije na terenu.

Društvu je uspelo pridobivati v dolgoletnem delovanju zadostne prihodke, da je z njimi pokrivalo stroške svoje obsežne dejavnosti, praktično brez primanjkljajev. Ustvarjalo je vsakoletno celo manjše presežke, s katerimi je pokrivalo event. izgube, ki so se pojavile sem ter tja. Tako je do sedaj prigrislo manjši presežek, ki bo služil kot rezerva za težke čase, ki pestijo danes ne samo naše gospodarstvo ampak tudi naše društvo.

Zadnje desetletje je društvo ustvarjalo letno med 350.000 do 420.000 EUR prihodkov in imelo tudi skoraj toliko stroškov – odhodkov, bilo vseskozi likvidno pri plačevanju svojih obveznosti do dobaviteljev, zaposlenih, drugih sodelavcev ter prispevkov in davkov državi in tako davčna inšpekcija kot drugi pregledniki so ugotavljali korektno in pošteno poslovanje. Pri tem so bili v društvu zelo dejavni in zahtevni njen upravni in nadzorni odbor.

## Članstvo

Društvo je po številu svojih članov gotovo eno od najštevilčnejših v državi. S skromnim začetkom (konec leta 1992 je imelo 738 članov) je število članov skokovito naraščalo iz leta v leto. Po desetih letih delovanja se je število članov povzpelo že na preko 6.000 in danes jih je skoraj 8.000. Tukaj so všteti tudi člani kasneje ustanovljenega samostojnega Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje (ki se je leta 2002 izločilo iz naše podružnice Maribor) s preko 1.100 člani in samostojnega Društva v Murski Soboti z okoli 80 člani. Med podružnicami našega društva, ki deluje v enajstih mestih širom po Sloveniji, sta največ članov pridobili podružnica v Ljubljani, 2.100 članov, ter podružnica za Dolenjsko in Belo krajino s sedežem v Novem mestu, 1.400 članov.



## Kako so se pridobivali prihodki društva

Članarine, ki jih vplačujejo naši člani, predstavljajo le od 15 do 18% celotnih prihodkov društva. Ostali prihodki so prihajali z lastnimi dejavnostmi, donacijami ter sponzoriranjem.

Med lastne dejavnosti štejemo predvsem pridobivanje prihodkov z oglasi v reviji Za srce, izdajami in prodajo knjig v lastni založbi, prihodki od podeljevanja znaka varovalno živilo, prihodki iz koncesijske dejavnosti zdravstvenih preiskav, kulturnih prireditvev in razstav. Pomemben delež v nekaterih letih pomenijo tudi prihodki iz zdravstvenih projektov – raziskav, ki jih je financirala Evropska mreža za srce (EHN) iz Bruslja, katere člani smo.

Med najpomembnejšega donatorja oz. sponzorja štejemo gotovo slovensko farmacevtsko družbo Krka, ki nam je pomagala pri vseh najpomembnejših dejavnostih oz. projektih, dolgo let pa tudi nudila streho centralnemu uradu društva in njegovi logistiki. Lahko bi rekli, da brez nje ne bi mogli uresničiti toliko zanimivih projektov, kot smo to storili z njihovo pomočjo.

Med vsakoletne podpornike naših projektov prištevamo Fundacijo invalidskih in humanitarnih organizacij in to z znatnimi sredstvi.

Mnoge naše projekte so podpirali Ministrstvo za zdravje, Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (koncesija za zdravstveno dejavnost), zavarovalnice, banke, Mesto Ljubljana, občine širom po Sloveniji in nam naklonjena podjetja. Podpora našemu delovanju je bila vsesplošna. Žal se ta podpora zadnje čase, spričo vsesplošne družbene in gospodarske recesije zmanjšuje, zmanjšuje se iz istih razlogov tudi število našega članstva, zato zaskrbljeni gledamo, kako v bodočnosti zagotoviti sredstva za redno dejavnost in za njegov razvoj.

## Kako smo porabljali pridobljena sredstva

V centralnem uradu našega društva je bilo že 6 zaposlenih, danes so zaradi zmanjšanja prihodkov le še štirje. Vodstva društva kakor tudi njegovih 11 podružnic delujejo v glavnem prostovoljno in brezplačno ali pa le z manjšimi honorarji.

Vsi ti in pa tudi zunanji honorarni sodelavci so pripomogli, da ima društvo organizirano koncesijsko dejavnost preiskav s področja bolezni srca in ožilja, izdajanje in prodajo knjig ter zgi-bank z zdravstvenega področja, redno izdaja revijo Za srce v 8.000



izvodih na številko, pripravlja vsakoletni umetniški koncert v najmenitnejši dvorani v Ljubljani, razstave o dejavnosti društva, izvaja mnoga predavanja in tečaje, organizira telesne dejavnosti v vseh podružnicah, od katerih sta najbolj poznana vsakoletna kolesarsko-pohodniška prireditve v Ljubljani ter t. i. Štukljev in Andrijaničev pohod v okolici Novega mesta.

V prehrabeni industriji je poznana naša dejavnost pri podeljevanju blagovnega znaka Varuje zdravje.

Društvu je uspelo tudi zbrati lastna sredstva za nakup dveh manjših poslovnih prostorov za dejavnost podružnice v Ljubljani in Novem mestu.



*Mag. Nataša Jan, Maja Markovič in Sandra Kozjek (z leve) na eni od številnih razstav društva*

Društvo je včlanjeno v Evropsko organizacijo mreže za srce (EHN) v Bruslju v Belgiji, skupaj z 21 podobnimi društvi – fundacijami držav predvsem zahodne Evrope, kjer je naš predstavnik dolga leta deloval tudi kot član njihovega upravnega odbora. Članice te organizacije prirejajo vsakoletne kongrese – posvete, katerih so se do sedaj redno udeležili naši predstavniki, kjer so s svojimi predavanji in eksponati o dejavnosti našega društva, kot enega najmanjših med njimi, informirali široko javnost o stanju boja proti boleznim srca in ožilja v Sloveniji. Tako je tudi naše društvo doletela čast, da organizira podoben kongres – posvetovanje leta 2002 na Bledu, ki je bil izveden s predstavniki vseh evropskih društev – fundacij organizacije EHN. Posvetovanje je imelo velik odziv v evropskih državah, saj so nekateri udeleženci prvič spoznali Slovenijo, se čudili naši odlični organiziranosti na področju boja proti boleznim srca in odnesli nepozabne vtise o naši domovini. Bil pa je to za nas velik finančni zalogaj.

Tako smo bili opaženi kot strokovno dobro organizirani in zato pridobili nekatere projekte – raziskave iz področja, ki ga pokriva naše društvo, kar je bilo tudi dobro honorirano s strani te mednarodne organizacije.

## Zaključek

Zaradi bolezni srca in ožilja še vedno umira v razvitih državah zahodne Evrope največje število ljudi. Po vzoru največjih držav, v katerih delujejo različne fundacije v masovni borbi proti boleznim srca in ožilja, smo tudi Slovenci pred 20 leti organizirali podobno društvo. Statistika prikazuje v zadnjih desetletjih hitro upadanje teh bolezni tudi pri nas. V zadovoljstvo nam je, da smo kot neprofesionalna organizacija s svojo dejavnostjo, ki je zajela vse dele prebivalstva naše države, pripomogli k tem uspehom tudi mi. ♥

## Prejemniki priznanj Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

### Častni člani

1998	+ Leon Štukelj
1998	+ Drago Ulaga
2001	+ Svetozar Guček
2001	Miloš Kovačič
2002	Boris Cibic
2004	Prof. dr. Josip Turk – častni predsednik Društva za srce
2004	Marijan Planinc
2004	Vlado Žlajpah
2004	Lojze Antončič
2005	Franjo Gulič
2005	Mag. Stane Jurgec
2005	Metod Dragonja
2005	Aleš Mižigoj
2005	Frančišek Borsan
2006	Prof. dr. Blaž Mlačak
2006	Prof. dr. Miran Kenda
2006	Vesna Vodopivec
2008	Tatjana Gazvoda
2010	Iztok Gradecki
2011	Jože Colarič

### Zlate plakete

2008	Prim. Iztok Gradecki, dr. med., specialist internist
2008	Prim. Tomislav Majič, dr. med., specialist internist
2008	Ana Bilbija, univ. dipl. pravnik
2008	Darko Turk
2008	Krka d.d. Novo mesto
2008	TPV d.d. Novo mesto, 2008
2008	Televizija Novo mesto d. o. o. Novo mesto
2008	Dolenjski list Novo mesto d. o. o.
2008	Planinsko društvo »Pohodnik« Novo mesto
2010	Zdravstveni dom Novo mesto
2010	Elizabeta Žlajpah, dr. med.
2011	Drago Černoš
2011	Majda Zanoškar
2011	Ivana Arvaj
2011	Mojca Verček Rems, dipl. ing. arh.
2011	CGP d. d. Novo mesto
2011	Tjaša Mišček
2011	Primarij Herbert Bernhardt
2011	Anton Vencelj
2011	Sonja Doljak
2011	Anita Mokorel
2011	Eda Kodrič
2011	Valter Školaris
2011	Mladen Viher
2011	Benjamin Besednjak
2011	Gotard Gregorič
2011	Slavko Šuligoj

# Življenjska etapa v medicini

Vlado Žlajpah

Pisali smo leto 1992.

Sedel sem v ordinaciji prim. Cibica in skupaj sva čakala na moje zdravstvene izvide.

Stekel je pogovor o novem Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije. Prim. Cibic mi je ponosno pokazal revijo in na naslovni strani je žarela rdeča vrtnica. To je bila prva številka revije Za srce. Prim. Cibic me je povabil k sodelovanju glede na moje dolgoletne izkušnje v marketingu. Odgovoril sem: pa poskusimo! Tako se je pričelo moje sodelovanje v Društvu, dolgo kar dolgih 15 let.

Prvi koraki so bili negotovi. Potrebovali smo denar, da bi revija lahko izhajala skozi vse leto. Nepričakovano so pokazala interes in razumevanje mnoga ugledna slovenska podjetja, kmalu pa tudi znane mednarodne farmacevtske firme. Revija je pričela redno izhajati 6-krat na leto, prejemale pa jo je od 8.000 do 9.000 članov in drugih bralcev.

Temu uspehu je sledilo moje imenovanje za direktorja društva, kar je zahtevalo nove ideje in nove metode dela.

Sprejeli smo pravilo: brez akcij ni uspeha! Zavzeto smo se lotili ustanavljanja podružnic in kmalu je društvo delovalo v Mariboru, Novem mestu, Izoli, Kranju, Slovenj Gradcu, Novi Gorici in še v nekaterih drugih krajih.

Menili smo, da bi morali čim več ljudi seznaniti s tem, kje jim preti nevarnost za njihovo srce. Danes vsi vemo, da je to visok krvni tlak, visoka stopnja maščob v krvi (holesterol), nepravilna prehrana, kajenje itd. V ta namen smo pričeli z meritvami in zdravstvenimi nasveti po vsej Sloveniji. S to akcijo smo odšli predvsem v manjše kraje, bili smo celo na Koprivniku, v najvišje ležeči slovenski vasi. To gibanje je postalo množično, tisoči so prihajali na meritve na vrh Šmarne gore, Rožnik, Golovec in druge kraje po Sloveniji.

Akcijski program je obsegal tudi zdravo gibanje, pohodi članov in nečlanov so se kar vrstili, najmnožičnejši je bil in je še vedno od Otočca v Šmarješke toplice. Ne pozabimo še na Šmarno goro, na vzpetine okoli Brežic in druge vrhove.

Skupaj z Osnovno šolo Vrhovci smo pričeli tudi s kolesarstvom. Prireditev »s kolesom do Polhovega Gradca ter peš do Sv. Uršule in nazaj« je postala kmalu zelo znana. Prišlo je tudi do 800 kolesarjev, od najmlajših (5 let) do najstarejših (85 let).

S tem naših akcij še ni bilo konec. Zelo pomembna je bila



Vlado Žlajpah z mikrofonom v roki pozdravlja udeležence vsakoletne kolesarsko-pohodniške akcije v organizaciji društva

ustanovitev knjižne zbirke »Za srce«. Sodelovali so ugledni strokovnjaki – kardiologi, knjige pa smo tiskali v visokih nakladah, tudi več kot 10.000 izvodov. Spomnimo se na knjige Vse o srcu in žilah, Prehrana vir zdravja, Lepota gibanja, Zdrava poznejša leta, Zdravila za srce in ožilje, Spoznajmo in preprečimo možgansko kap, V mladosti misli na starost.

Tudi na druženje in kulturo nismo pozabili. Vsako leto v marcu smo v Cankarjevem domu v Ljubljani priredili koncert »Melodije za srce«. Sodelovali so najbolj znani operni ansambli, orkestri in člani ljubljanske in mariborske Opere, pa tudi orkester RTV Slovenija. Nastopili so tudi znani solisti, kot npr. tenorist svetovnega slovesa Janez Lotrič.

Na koncu velja omeniti še naš mednarodni ugled. Vrhunec je bilo srečanje Evropske mreže za srce (EHN), ki smo ga organizirali na Bledu. Prišle so delegacije iz skoraj 40 držav in po splošni oceni je bilo najboljšje v zgodovini te organizacije.

Vse to je le del mozaika mojega in skupnega dela v društvu v 15 letih. Uspehi so bili veliki, v veliki meri tudi zaradi prijateljskega in tovariškega vzdušja med nami.

Zame osebno pomeni to delo posebno etapo v mojem življenju. Najprej sem se posvetil športu, potem novinarstvu in televiziji, na koncu pa zdravstveni preventivi. Medicina je bila vedno v ospredju mojega zanimanja, in v teh 15 letih sem jo zajemal s polno žlico. Delo sem zares opravljal z velikim veseljem in danes s ponosom gledam na prehojeno pot.

Moja želja je, da bi Društvo še dolgo opravljal plemenito delo v korist zdravja prebivalcev Slovenije.

In za konec: še vedno rad zavijem v prostore Društva, ker tam čutim vonj po zdravju in ker vem, da bom tam srečal prijatelje, tu in tam gremo na kavo. ♥



Utrinki s tradicionalnega koncerta v Cankarjevem domu

# 1992: Podružnica Celje

Janez Tasič

Zdravje je pogosto izgubljena vrednota, ki jo znamo ceniti šele ko ga izgubimo. Da bi spoznali, kako na najlažji način ohranimo zdravje, nam že 20 let pomagajo tudi člani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki letos praznuje 20 letnico delovanja v Sloveniji, na Celjskem pa leto manj. Društvo je ustanovljeno po zgledu fundacij Za srce (Heart foundations), ki so takrat že delovale v številnih državah Evrope.

Celjska podružnica je bila ustanovljena 3. 4. 1992. Ustanovitev je potekala v dvorani zavarovalnice Triglav, sodelovali so številni zdravniki, gospodarstveniki, novinarji, predstavniki Koronarnega kluba, tudi športnih društev. Vodenje in organiziranje dejavnosti je od začetka tesno povezano s Koronarnim klubom Celje, ki je že pred tem imel dolgoletne izkušnje v preventivi bolezni srca in ožilja. Tako je postal znani celjski pravnik, gospod Franjo Čevnik, prvi podpredsednik, zdravnik Janez Tasič pa predsednik podružnice.

Delo se je začelo s številnimi predavanji, predstavitvami na radiu in lokalni televiziji, organizirani so bili pohodi po celjski Srčni poti, obisk razstave o srcu na Dunaju itd. Prim. Boris Cibic je bil glavni organizator slovenske razstave Vse o srcu v Cekinovem gradu v Ljubljani, ki smo jo uspešno prestavili v Celjski muzej. V dveh mesecih so jo obiskale skoraj vse šole in številni Celjani, vrstila so se predavanja in različne predstavitve.

Organizirali smo tudi predavanja, srečanja in krajše koncerte mladih glasbenikov v koncertni dvorani glasbene šole. Brez pomoči tedanjega direktorja, znanega glasbenega pedagoga, gospoda Vida Marcena, ki je imel posluš tudi »Za srce«, bi ostali sestanki v Glasbeni šoli le v ozkih zdravstveno-preventivnih temah.

V Celje smo iz Ljubljane preselili tudi drugo razstavo Vse o srcu, le da smo jo bolj približali bolnikom in tako je bila kar mesec dni na ogled v veliki avli bolnišnice Celje. Tudi ta je imela številne obiskovalce in vodene skupine. Leta 2003 je postal tajnik podružnice mladi Laščan Dejan Titan in takrat se je pričelo tudi delo v posvetovalnici na Glavnem trgu s sočasnimi meritvami krvnega tlaka, holesterola in krvnega sladkorja. Po otvoritvi novega nakupovalnega središča »City Center« so se pričele meritve tudi v prostorih zeliščne lekarne Biotopic. Občasno se akcije še ponovijo, a predstavljajo brezplačne akcije kar velike finančne obremenitve, tako da je zanje vse težje dobiti podporo. Lažje smo pridobili sred-



Srčna pot v Celjskem parku



Na Glavnem trgu



V City Centru

- 2011 Ana Godnik
- 2011 Mirko Kocjan
- 2011 Jože Pavlenič
- 2011 Prim. prof. dr. Erih Tetičkovič, dr. med.
- 2011 Vasil Kosev, dr. med.
- 2011 Borut Kamenik, dr. med.
- 2011 Mag. Alojz Fridl
- 2011 Majda Herlič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije
- 2011 Mag. Jernej Završnik, dr. med.
- 2011 Milena Strašek, dr. med., spec. int.
- 2011 Alojz Štih
- 2011 Biserka Mikac
- 2011 Nada Šifrer
- 2011 Stanko Kovačič
- 2011 Edvard Rek
- 2011 Franjo Kniplič
- 2011 Marica Matvos

## Srebrne plakete

- 2008 NLB – Podružnica Dolenjska in Bela krajina, Novo mesto
- 2008 Jože Jevnikar, univ. dipl. pravnik
- 2008 Glasbena šola Marjana Kozine Novo mesto
- 2008 Mestna občina Novo mesto
- 2010 Zavarovalnica TRIGLAV, OE Novo mesto
- 2010 Ljiljana ŠPEC, dr. med.
- 2011 Nataša Kern, dr. med.
- 2011 Občina Trebnje
- 2011 Jože Zupančič, prof.
- 2011 Katjuša Borsan
- 2011 Danica Ljubanovič
- 2011 Marko Bokal
- 2011 Zavarovalnica Triglav, PE Nova Gorica
- 2011 Danilo Šaupperl
- 2011 Anton Lešnik
- 2011 Mira Kmetič

## Bronaste plakete

- 2008 Bernarda Štrucelj
- 2008 Osnovna šola Šmarjeta
- 2008 Tabakum export-import d. o. o. Novo mesto
- 2010 Evostil, d. o. o., Jurka vas
- 2010 Malkom Novo Mesto d. o. o.
- 2011 Amalija Rebernik
- 2011 Ivan Rebernik
- 2011 Mihaela Matoh
- 2011 Radmila Gagić
- 2011 Karolina Stjepić
- 2011 Irena Roškar
- 2011 Jerica Lovrec
- 2011 Ljudmila Šteger

stva za nabavo prenosnega EKG aparata in za akcije, ki se izvajajo na svetovni dan srca.

Pohodništvo je sestavni del zdravega načina življenja. Zato smo že od začetka delovanja sodelovali s Koronarnim klubom Celje. Vsaj enkrat na teden smo imeli organiziran pohod po celjski Srčni poti in okoliških gozdnih poteh, ki so se postopoma dograjevale in danes predstavljajo pomemben rekreacijski sistem za vse Celjane.

Res je, da smo zaradi voditeljev, ki so imeli pogoste spremembe služb in s tem proste dneve za vodenje, spreminjali urnik s srede na ponedeljek, pozneje na torek in sedaj na četrtek. Sta pa ostali nespremenjeni ura in lokacija. Dobimo se ob 15h, pri splavarju, v mestnem parku. Že 20. leto! Tudi prva šola nordijske hoje je potekala v mestnem parku. Začelo se je že konec prejšnjega tisočletja. Na prelomu praznovanja ob svetovnem dnevu srca. Na začetku smo še postavljali šotore po mestu, sedaj so srečanja pred posvetovalnico na Glavnem trgu bolj redka, saj postaja staro, a lepo mestno jedro vse bolj prazno. Nekaj so krivi številni nakupovalni centri, nekaj pa padanje kupne moči in zaupanje v socialno državo. Tako se vsako zadnjo soboto v septembru dobimo na pohodu treh občin. Iz Celja, Vojnika in Žalca organiziramo pohod na goro Kunigundo. Domačini ji pravijo kar Gora. Leži sredi Savinjske doline, skoraj na tromeji med občinami, na severu pa meji na Dobrno.

Pohode vodijo naši voditelji varne hoje, kočjo pa pripravijo domačini planinskega društva iz Galicije. Galicija je lepa ekološka vas na zahodni strani podnožja Gore, vredna obiska. Na vzhodni strani je Šmartno v Rožni dolini, na jugu pa »nič kaj romantična« Lopata.

Vse poti iz teh vasi vodijo na srečanje na Gori, na Št. Jungert, kot ji tudi pravijo po vasi pod vrhom. Na vrhu je pripravljen čaj, sledi predavanje, meritve sladkorja, krvnega tlaka in holesterola. Namesto kosila je še vedno bil golaž, a tudi kozarec štajerske kapljice ali laškega piva.

Za vse je bila vrnitev v dolino lažja tudi z obljubo: naslednje leto nas pride še več.

No, pa na otroke, kolesarje in maratonce ne pozabimo, zato vas vabimo na kolesarsko in sprehajalno pot okoli največjega slovenskega jezera. Šmartinsko jezero vas pričakuje. Lahko pa gremo skupaj na Celjski grad, Hum ali na Celjsko kočjo. Pridite v Celje – ne boste razočarani! ♥



# 1994: Maribor in Podravje: od podružnice do samostojnega društva

Franjo Gulič

Letos praznujemo 20. obletnico pomembnega dogodka v slovenski kardiologiji. Slovenski kardiologi v Ljubljani so takrat pod vodstvom prof. dr. Josipa Turka ustanovili Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Za to so se odločili zaradi že dolgo znanega dejstva, da vsej moderni, zapleteni in dragi medicini navkljub zdravnikom

ne uspe zajezi epidemije bolezni srca in ožilja, predvsem tistih, ki jih povzroča ateroskleroza.

Profesor Turk nas je mariborske kardiologe pozval k sodelovanju v društvu. Strinjali smo se s to dejavnostjo, a je organizacija celotne dejavnosti šepala, saj zdravniki nismo imeli časa za organizacijske



Časnik Večer o ustanovitvi podružnice izpod peresa novinarja, g. Milana Goloba, člana izvršilnega odbora našega društva



Skupščina podružnice v Mariboru, leta 2000 (foto: Topolovec)



Plaketa mesta Maribor v rokah prvega predsednika podružnice, prim. mag. Franja Guliča (foto: Topolovec)



Naslovnica revije Mariborski srčni utrip, na naslovnici župan Maribora g. Boris Sovič in prim. Franjo Gulič

posle. Stanje se je bistveno spremenilo, ko smo pridobili k sodelovanju znanega družbenega delavca g. Lojzeta Antončiča, upokojenega dipl. oec. Ob enem od pomembnejših predavanj Društva smo ga v letu 1992 izbrali za poslovnega tajnika. To predavanje oziroma sestanek je bilo dejansko ustanovni zbor Društva za srce in ožilje v Mariboru, čeprav je bila mariborska podružnica formalno ustanovljena šele v letu 1994.

Po prihodu g. Antončiča je društvena dejavnost doživela pravi razcvet. Znal je udejanjiti strokovne ideje zdravnikov. Društvo je pridobilo veliko članov, na začetku v glavnem res starejših srčnih bolnikov. Kasneje smo usmerili našo dejavnost tudi na mlado, še zdravo populacijo. Predavali smo po srednjih in osnovnih šolah, dijaških domovih, vrtcih, organizirali tečaje o zdravi prehrani in kuhanju za kuharje šolskih kuhinj. Naša predavanja so vključevali v šolske programe. Sodelovali smo v akcijah športnih društev, Rdečega križa. Izvajamo meritve krvnega tlaka, sladkorja in maščobe v krvi. V mariborskem parku smo začrtali »srčno pot«, kjer lahko bolniki in zdravi preizkušajo svoje srce. S pomočjo mariborske bolnišnice smo prvi v Sloveniji organizirali tečaje oživljanja. Naštete dejavnosti so med pomembnejšimi, gotovo pa ne vse, ki smo jih izvedli.

Moram povedati, da so nam na različne načine naklonjeno pomagali lokalni mediji, RTV, časopis Večer, mariborska in bližnje občine, Zavod za zdravstveno zavarovanje, Splošna bolnica Maribor in še veliko drugih. Ministrstvo za zdravje nam je podelilo

naziv humanitarne organizacije, mestna občina pa nam je izrekla javno priznanje.

Takšna je bila uspešna pot Društva za srce v dvajsetih letih obstoja in je uspešna še danes. Opažamo pa, da je izvajanje naših dejavnosti v zadnjih letih vedno težavnejše. Težko najdemo sodelavce, ki bi nadomestili stare odhajajoče, tako pri zdravnikih kot laikih. Zdravniki se ob velikih poklicnih obremenitvah in tudi zaradi splošne protizdravniške gonje v sedanjih slovenski družbi težko odločajo za prostovoljno, simbolično plačano delo v Društvu. Moti tudi, da država podobno preventivno delo, kot ga izvaja društvo, v primarni zdravstveni službi plačuje, društvo pa si mora sredstva za organizacijo, opremo, potrošni material pridobivati samo. Sponzorji so vedno redkejši in manj radodarni. Kot prvi in dolgoletni predsednik Društva v Mariboru menim, da so ta dejstva odraz trenutne ekonomske, socialne in moralne krize v naši družbi in prispevajo nekaj grenkobe v razmišljanje o bodočnosti Društva. Verjamem pa, da ti vplivi našega Društva ne bodo resno ogrozili.

Zdravo srce odraslega človeka ni večja od njegove stisnjene pesti in tehta 220-280 gramov.

# 1994: Podružnica Kras: Tudi mi smo vaši

Ana Godnik

»V isoko število bolezn srca in ožilja ter množica ljudi z znaki tveganja za tovrstne bolezni me je gnala v iskanje preventivnih ukrepov. Tako se mi je v specialistični ambulanti porodila zamisel, da bi tiste, ki so že srčni bolniki, ohrabrila in jih povezala v Društvo za zdravje srca in ožilja, kjer bi jim dodatno svetovali in jih predvsem usmerjali v bolezn primerne telesne dejavnosti. Dobivali smo se enkrat na mesec na predavanjih in pogovorih, sčasoma mi je uspelo pridobiti nekaj fizioterapevtk, ki so začele z vodeno telovadbo za člane Društva za zdravje srca in ožilja. Bili so to časi, ko je vse slonelo na prostovoljstvu, in se nam je pričelo lomiti prav pri telovadbi. Telovadnice, kjer so bile, je bilo potrebno plačati, in počasi so se tudi fizioterapevtke pričele zavedati svojih razdajanj, ki so jih ovrednotile. V zdravstvu za tovrstno dejavnost ni bilo takrat in je danes še manj posluha. Tako smo telovadbo v celoti naložili na ramena tistih, ki telovadijo in za to tudi plačajo. In se je naenkrat pokazala potreba po manj zahtevni telovadbi za tiste, ki so jih bolezni srca in ožilja že načele, in za tiste, ki so bili simpatizerji zdravega sloga življenja ali pa so sodili v rizično skupino zaradi nekaterih znakov tveganja. Tako se je izblikovalo društvo v društvu in po razmisleku smo te neustavljive telovadce organizirali v Klub Kraški dren – društvo za preprečevanje aterosklerotičnih zapletov Sežana. Iz teh telovadnih skupin, ki so v začetku delovale v Divači, Senožečah in Komnu, je po 10 letih zaživelo 11 telovadnih skupin v občinah Divača, Komen in Sežana. Zagotovo velja poudariti, da smo Drenovkam posvetili več pozornosti, saj smo želeli prebuditi potrebo po telesni dejavnosti ljudi. Na področju, ki mu pripadamo, je veljalo spoznanje, češ, saj se gibljemo, saj delamo na poljih in doma, toda to ni tista prava telovadba. Drenovci danes to vedo, in kar 349 jih je, ki sprejemajo skrb za zdravje kot lastno odgovornost, ne le obveznost družbe in zdravstvenih organizacij«.

Tako pripoveduje o dveh društvih zdravnic internistka Vesna Vodopivec, pobudnica in ustanoviteljica obeh. Na obe društvu je



*Predsednica kraške podružnice Društva za srce doktorica Ljubislava Škibin*

ponosna, toliko bolj, ker vse bolj spoznava, da so njena prizadevanja in strokovna prepričevanja padla na ugodna tla. Po kmečko bi temu rekli: **Dobra setev daje iz leta v leto boljše žetev.**

Seveda so izjeme, ki jih v telovadbo ne moremo zvabiti, so pa kljub temu naši dobri podporni člani ali organizatorji tistih dejavnosti v društvu, ki prispevajo k skrbi za zdravje. Že od vsega začetka, ko je na Krasu zaživelo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije – Podružnica Kras, je doktorica Vodopivčeva poudarjala potrebo po kulturni hrani, ki človeka umirja in mu daje priložnost, da se samopotrdi. Tudi to je delček zdravja. In če presadim ta razmišljanja v čas, ki ga danes živimo in je to obdobje po 17 letih, potem smemo reči: relaksiv je današnji človek še bolj potreben kot takrat pred 17 leti. Utrip vsakdana je ubijajoč, stresi prežijo na vsakem koraku, storilnostna naravnost družbe je iz dneva v dan bolj izrazita in, kar je najhujše, ljudje se ne znamo več poslu-



*Skrb za srce – v naravi in dobri družbi*



*Tradicionalna prireditev »Z razumom, pesmijo in plesom za zdrava srca Krasa«*

šati. V družinah so načete vezi med starši in otroci. Vsi hitimo, divjamo, stopamo drug mimo drugega, ne upamo več poslušati pesmi srca in nočemo biti predolgo otroci. Škoda! Kajti otrok je zvedav, je nepredvidljiv, je drzen, je neustavljiv in kar pogrešamo pri odraslih, je pošten in nepokvarjen.

### Ostanite dolgo otroci.

Čestitamo vsem ob našem skupnem jubileju – 20 letnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, pri nas na Krasu je v družbi z

nami tudi Klub Kraški dren, ki vstopa v 11. leto dejavnega dela. In še besedo dve o našem delu: **Srčniki** se dobivamo na pohodih v naravi, **Drenovci** telovadimo, oboji smo deležni raznih meritev, svetovanj in družabnih srečanj, kar nam daje potrebnega življenjskega optimizma. Naši neustavljivi predsednici sta dr. Ljubislava Škibin in Ivanka Šuc-Celano, obe mladi, polni idej – ženski dejanj. Tudi nanju mora biti dr. Vodopivčeva ponosna – imela je srečno roko pri izbiri naslednic. ♥

# 1997: Podružnica za Koroško

**Majda Zanoškar**

Ustanovni zbor podružnice je bil daljnega majskega dne, 28. maja 1997, v sejni dvorani upravne enote na Meškovi ulici 21 v Slovenj Gradcu. S citrami za naše srce so nas popeljali učenci Glasbene šole Slovenj Gradec ter Oktet Lesna s popotnico na trinajstletno pot našega ustvarjanja v koroški regiji.

Slavnostni gost, prim. dr. Josip Turk, je predstavil delo in pojavnost društva v Sloveniji. Prisotnost srčnih boleznin na Koroškem je približal mag. Franc Verovnik, dr. med. Nadaljevali smo s predavanjem o povišanem krvnem tlaku prim. Borisa Cibica. Za zaključek so nam sodelavci iz kuhinje Splošne bolnišnice Slovenj Gradec pripravili pestro ponudbo okusnih sadno-zelenjavnih ter ribjih jedi.

Bilo je veličastno. Direktor bolnišnice, prim. dr. Drago Plešivčnik, prim. dr. Juri Simoniti ter več zdravnikov z internega oddelka slovenjgraške bolnišnice smo bili podpisniki ustanovnega zbora. S svojo prisotnostjo se je odzvalo veliko zdravnikov iz bolnišnice in osnovnega zdravstva, prav tako so bili prisotni lokalni vodje, direktorji uprav, delovnih organizacij ter seveda naših dragih bolnikov.

Na dan ustanovitve se nas je včlanilo 40. Po enem letu je podružnica štela 206 članov. Tekom let nas je med 300 in 400 člani.

Ustanovna ideja je zrasla v mojem srcu, ko ste nam iz matičnega društva verjetno naključno poštno dostavili: predstavitev društva, revijo Za srce. Rekla sem si: "To je pa nekaj krasnega. Tu se bom priključila." Kasneje sem zvedela, da društvo še ni dejavno pri nas. V trenutku sem pomislila: "To je ta pravo, kar bi morali imeti na Koroškem!"

Z avtobusom sem potovala najprej na slavnostni občni zbor v Ljubljano. Kot vedno nas je prevzela pesem.

Po nekaj tedenskem mirovanju je prijateljčin mož doživel srčni infarkt. Poklicala sem prof. dr. Josipa Turka, ter mu zaupala idejo o ustanovnem srečanju. To je bil moj prvi kontakt s predsednikom društva, ki je z navdušenjem sprejel zamisel. Bil je kot sonček; le čas priprav se mu je zdel prekratek.

Nekakšna napetost v meni je popustila. Začutila sem dobrega, veselega človeka, dobro "skupnost". Postavila sva datum ustanovitve – kar čez slabi mesec.

Pa smo uspeli, še šop vej cvetočega gloga sem prinesla s Sv. Ane.



Člani UO podružnice v letih 1997 - 2011: stojijo (z leve) Ivan Uršič (+), Marica Matvoz, Franja Zorman, Jožica Heber, Maks Urnaut (+), Franjo Kniplič, Hubert Nemeč, Majda Zanoškar. Sedijo (z leve) Edvard Rek, Joža Slatinek, Stanko Kovačič (Oblikovanje: Rainhardt Brečko)



Volumen pretečene krvi skozi srce na dan: 7.200 litrov ali 36 sodov po 200 litrov. Razstava za srce in ožilje v Koroškem pokrajinskem muzeju Slovenj Gradec, september 2001

Največjo čestitko sem začutila na koncu slavnostnega dne, ko mi je službena vodja Ida Čoderl rekla: "Majda, jutri pa bodi doma..."

Tako se je pričelo – za ohranjanje in spreminjanje življenjskega sloga.

### Najprej z gibanjem

Sredi tedna, popoldan, kar po službi, smo šli na prvi skupni pohod na starotrški grad. Bilo nas je le šest, a smo čut in radovednost do spoznavanja zgodovinsko-kulturnih vrednot že takrat vključili v program. Tedanji kustus muzeja, Marko Košan, nam je predstavil zgodovino gradu. Preostale izkušnje so prihajale postopno. Po pohodu na Ojstrico nad Dravogradom nas je že lovilo septembrski večer. Spoznali smo, da bo bolje, če pohode organiziramo ob sobotah.

Iz sendviča z nahrbtnika smo prešli na uživanje varovalnega kosila.

Pohodi, telovadba v naravi, doživljanje naše biti z okoljem – z zanimivostmi krajev ter spletnje prijateljskih vezi – nas je popeljalo v družino srčkov, pohodnikov.

V zgodovini pohodov nas je bilo po številčni prisotnosti naenkrat največ 64 pohodnikov. Na Ovšen nas je vodil sedaj pokojni Maks Urnaut, in takrat je zmanjkalo stolov za kosilo.

Naše poti merijo od 4 do 12 km. Vsako leto naredimo načrt dvanajstih mesečnih pohodov za vse: » za srčke« in nečlane društva. Za nami je 145 pohodov. To so naše redne skupne sobote.

### Izobraževanje

Prvo predavanje smo imeli 1. 10. 1997 v Dravogradu. Sledila so mnoga. Vsi zdravniki so se dobre volje odzivali na približevanje znanja in potreb človeka za dobro zdravja. Počasi smo prešli še na izobraževanje drugih ved, ki so potrebna za ohranjanje zdravja: o gibanju, o uporabi ur za varen srčni utrip, delavnice in predavanje o zdravi prehrani, o pogostih boleznih, ki jih prenašajo domače živali na človeka, o stresu...

### Izleti

Za nas je velik dogodek, ko se odpeljemo z avtobusom v Ljubljano, na primer na prireditev Melodije za srce. Morda se današnji čas sliši neznatno, dvomljivo. A mi iskreno čutimo tako – veličastno se nam polnijo naša srca... in hvala Vam vsem na "sedežu društva v Ljubljani", da nam to omogočate.

Naša podružnica vsako leto organizira izlet. Veliko truda vložijo posamezniki, da uspemo vse urediti. Krasni so bili dnevi izletov,

dan izleta nas radosti, polni duha, pripadnosti, odstira nove kotičke krajev... Pa nam nikoli ni žal... Polni veselja se vračamo: spet domov.

### Obeležja praznikov

Izbrali smo praznike, ki spodbujajo k spremembam v doživljanju življenjskih navad: 7. april: svetovni dan zdravja, 30 maj: dan brez tobaka, 22. september: dan brez avtomobila, konec septembra: svetovni dan srca, 16. oktober: svetovni dan hrane. Veliko spominov lahko zapišemo o dejavnostih pri obeležju naših praznikov. Naj omenim le sodelovanje s sadjarskim društvom Šus. Več let dejavno sodelujemo na razstavi ob dnevu hrane – z namenom, da občanom promoviramo uživanje sadja in zelenjave: PET NA DAN.

Razen le-teh smo ugotovili, da je najboljša promocija društva ter obenem izobraževanje s sodelovanjem na stojnicah občinskih ali drugih lokalnih praznikov. Vseh dejavnosti je že toliko, da je za posameznike društva že preveč. Zato vas vabimo k sodelovanju.

### Pa finančna sredstva

Cenimo denar, brez njega ne gre. Srečne roke za delo s financami, ki bi iskal in delal za vire, za sponzorje nismo imeli. To področje smo puščali ob strani. K temu ne-delu sem delno doprinesla sama, ker sem dipl. medicinska sestra, delavka na področju specialistične klinične dietetike. Neuspešno smo se trudili najti sodelavca, ki bi dopoldan imel čas in poznanstva. Svoj račun smo odprli šele leta 2009. A po svoje je to še prav poseben, velik uspeh. Vse smo naredili prostovoljno, člani UO smo potrošili kar nekaj (manjših) svojih sredstev. No – z leti se je kaj nabralo. Tudi zato je "družinska pripadnost" naraščala.

Na koncu – vse dobro. Mineva štirinajst let dela podružnice za Koroško. Obletnica bo konec maja – na Uršlji gori. Vabljeni v sonce in veter z gora.

Skromno je reči hvala; pristrčna hvala vsem članom, ki ste tekom let delali v UO, vsem zdravnikom, medicinski sestri, fizioterapevtki, kliničnima psihologinjama ter vam, ki Vas nismo omenili, pa ste z drobnimi ali velikimi deli prispevali k doseženim ciljem, ki so bili skupaj poplačani z zadovoljstvom vedrega srca. Če bi finančno ocenili vse delovne ure, smo veliko prispevali, naredili. Ustvarjena je velika dota za zanamce z upanjem, da bodo z vztrajanjem in trudom še bolj oplemenitili dejavnost društva ter zadovoljno, dejavno zaživel v vseh skupinah prebivalstva. Iluzije? Da, a so lahko... ♥



Stojnica podružnice na Festivalu drugačnosti v Slovenj Gradcu, 17.9.2010. Prva z leve Majda Zanoškar, predsednica podružnice, ob njej ga. Joža Slatinek (Foto: Prima)



Na pohodu po srčni poti nad Dravogradom (obzidje gradu) leta 1999 (Foto: Stanko Kovačič)



# 1998: Podružnica za Dolenjsko in Belo krajino

**Franci Borsan**

Ob proslavljanju 20. obletnice delovanja Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije se spominjamo tudi prehojene poti podružnice Društva za Dolenjsko in Belo krajino.

Podružnica Društva za zdrave srca in ožilja za Dolenjsko in Belo krajino je bila ustanovljena 22. januarja 1998 s 122 člani. Njeno osnovno vodilo, strategija in cilji so bili seznanjanje na tem območju živečega prebivalstva o pomenu in načinu zdravega življenja. Tako se spominjamo nekaj najpomembnejših ciljev, ki so bili zastavljeni na ustanovnem zboru in sicer:

- vključiti v vodstvo, upravni in nadzorni odbor, odbore in komisije ljudi, ki imajo organizacijske in strokovne sposobnosti, ter želijo dejavno delovati v organih podružnice,
- vključiti v članstvo podružnice najmanj 2% na tem območju živečega prebivalstva,
- izvajati naloge in dejavnosti, ki bodo prispevale k osveščanju članov kot nečlanov za izboljšanje zdravega sloga življenja in zmanjšanje umrljivosti zaradi posledic bolezni srca in ožilja za najmanj 10%,
- organizirati najmanj eno tradicionalno pohodniško prireditev, ki bo imela širši značaj s pomenom »hodimo za zdravje«
- narediti podružnico s svojimi dejavnostmi, še posebej z izvajanjem konkretnih nalog iz letnih programov, nastopih preko javnih medijev (časopis, radio, televizija) prepoznavno med številnimi društvi, ki delujejo na tem območju,
- zagotoviti lastne prostore in nujno potrebno opremo,
- pridobiti donatorje za izvajanje letnih programov.

To je le nekaj najpomembnejših ciljev, ki smo jih v obdobju dosedanjega dela, to je dobrih 13 letih, uspešno uresničili.

Poznano je, da smo imeli veliko srečo pri kadrovanju in izboru nosilcev posameznih in celotnih dejavnosti podružnice, kar



*Franci Borsan, predsednik podružnice za Dolenjsko in Belo krajino*

potrjujejo predvsem naslednja dejstva:

Število članov se je povečalo na več kot 2.000, kar pomeni, da je dolgoročni cilj dosežen in presežen. To dokazuje, da so bile dejavnosti in naloge, ki smo jih izvajali na našem območju, »ta prave« in zanimive za ljudi. Po statističnih podatkih je tudi umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja na našem območju v tem obdobju upadla za več od postavljenega cilja.

Prav tako si je podružnica z lastnimi sredstvi kupila prostore in nujno potrebno tehnično opremo, tako da lahko sledi današnjim potrebam ter dejavnostim podružnice in njenih članov. Tudi donatorji in komisije, ki dodeljujejo javna sredstva na osnovi razpisov



*Udeležba na zborih je vedno številčna*



*Franc Zalar, prim. Boris Cibic in Franci Borsan (z leve)*



*Družno na pohodih*

in programov podružnice, so prepoznali delovanje podružnice ter ji namenili finančna sredstva, da je lahko vsa leta uspešno izvajala letne načrte. Še posebej želimo poudariti, da je bil zelo pravilen izbor letne tradicionalne pohodniške prireditve po krajši Andrijaničevi in daljši Štukljevi poti, ki se izvede drugo soboto v septembru. Udeležba je v povprečju okoli 1.000 pohodnikov vseh starostnih struktur članov in simpatizerjev društva.

Za uspešno delovanje podružnice je Društvo podelilo 31 priznanj, od tega 25 plaket (zlata, srebrna in bronasta plaketa) ter 6 najvišjih priznanj »častni član društva«.

Vsa leta od ustanovitve dalje je podružnica odlično sodelovala z vodstvom Društva – od prvega predsednika prof. dr. Josipa Turka, dr. med. do sedanjega predsednika prim. Matija Cevca, dr. med.

Zavedamo se, da je današnji čas bistveno drugačen glede na ekonomske in socialne razmere, vendar verjamemo, da bomo kljub takšni situaciji z našimi programi uspeli pomembno prispevati vsem generacijam k njihovem preventivnemu premagovanju težav in krepitvi zdravja srca in ožilja. ♥

# 1999: Podružnica za Gorenjsko: predano in srčno

**Aljana Jocič**

**N**a Gorenjskem je začela delovati podružnica Društva za srce nekaj let pozneje. Ustanovitelji so bili zelo zagnani, saj so poznali priporočila in prizadevanja Društva za zdravje srca in ožilja, obenem pa so želeli delovanju na Gorenjskem dati nove vsebine. Prvi predsednik podružnice, ki so jo ustanovili »na hitro«, je bil Marko Valjavec, ki se takole spominja začetkov. »Pravi začetek delovanja podružnice na Gorenjskem smo obeležili skupaj s podelitvijo prvega znaka varovalnega živila, ki ga je v Sloveniji dobilo gostišče Arvaj iz Kranja. Društvo za srce je znak varovalnega živila podelilo 1. marca 1999. Varovalna živila, ki jih pri Arvajevih uvrščajo na jedilnik za varovanje srca in ožilja, so tista živila, ki vsebujejo zelo malo maščob in nasičenih maščobnih kislin. Takrat je bil predsednik Društva za zdravje srca in ožilja profesor dr. Josip Turk, ki je bil dejavno vpleten v nastajanje gorenjske podružnice.«

Marko Valjavec niza spomine: »Pri ustanavljanju podružnice so z idejami in z voljo vsak po svojih močeh in vsi skupaj predano sodelovali Ivana Arvaj, Nada Šifrer, Malka Rebernik, Ivan Rebernik, Lidija Jenko, zdravnica Nataša Kern, prof. dr. Metka Zorc, če omenim le nekatere.« Kmalu so se stebrom gorenjske podružnice pridružili še številni drugi. Prvi predsednik je še povedal, da so sestanki in predavanja potekali prav pri Arvajevih, pri njih je bil vedno na voljo prostor za sestanke in za predavanja, ki so jih kmalu začeli uvajati v program dela. Začetki dela podružnice so bili povezani z veliko zagnanostjo in predanostjo ter vedenjem, da za preprečevanje srčno-žilnih bolezni lahko največ naredimo sami. Z zdravim načinom življenja, z zdravo prehrano in tudi s pripo-



*Prvi predsednik podružnice za Gorenjsko Marko Valjavec*



Marec 1999: Zadovoljen Anton Arvaj ob ledeni skulpturi – srcu, ki ga je takrat mojstrsko ustvaril kuhar Andrej Goljat

ročili zdravnikov, ki so tudi na začetku Gorenjcem radi predavali. Marko Valjavec je vodenje društva kmalu predal Vilmi Regovc, ta pa naprej dolgoletni predsednici društva Nadi Šifrer. Danes podružnico vodi zdravnica Milica Oman Ogrizek. Podružnica nadaljuje začeto delo. Vsi sestanki so še vedno pri Arvajevih, kjer poteka glavna dobro obiskanih predavanj, teme so povezane z boleznimi sodobnega časa in prizadevanji za njihovo preprečevanje. Odziv na predavanjih je zelo dober.

V zadnjih letih predavanja občasno potekajo v manjših občinah, tudi v Preddvoru, kjer so delovanju podružnice in preventivnim akcijam ter predavanjem zelo naklonjeni. V času, ko je podružnico vodila Nada Šifrer, so začeli uvajati merjenja krvnega tlaka, sladkorja in holesterola. Meritve so potekale po predavanjih, na različnih rekreativnih pohodih ter tudi v večjih trgovskih središčih. Dobra praksa je ostala, meritve so člani dobro sprejeli, zdravnici Nataši Kern in medicinskim sestram ter drugemu strokovnemu medicinskemu osebju pa so vedno hvaležni za priporočila in napotila



Zdrava prehrana za zdravo življenje; živilska tehnologinja Tatjana Šubic, avtorica prvega varovalnega jedilnika v Sloveniji



Profesor dr. Josip Turk in Nada Šifrer, ustanovna članica podružnice

za zdravo življenje, včasih pa naključni udeleženci na meritvah dobijo tudi opozorilo za takojšen obisk pri izbranem zdravniku. Odziv kaže, da se tudi na Gorenjskem vse več ljudi zaveda spremljanja morebitnih dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni in so za njihovo preprečevanje tudi sami pripravljene kaj narediti. V gorenjski podružnici člani ožjega odbora danes skupaj s predsednico Milico Oman Ogrizek vedo tudi, kako pomembno je pridobivanje novih članov in somišljenikov. Zato so lani jeseni ob svetovnem dnevu srca prvi Pohod okoli jezera pripravili na Bledu, saj si na Zgornjem Gorenjskem šele utirajo pot. ♥

### Prvi jedilnik za varovanje srca in ožilja,

ki ga je 1. marca 1999 priporočilo Društvo za varovanje srca in ožilja

Paradižnikova juha

Puranova pletenica

Riž s karijem

Zelenjavna priloga

Zelena solata

Hruška v vinu z mandeljni

Jedilnik je dopolnjen z energijsko vrednostjo obroka, vrednostjo ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob, nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin ter količino natrija.

# 2001: Podružnica za Severno Primorsko

*Tjaša Mišček*

**P**red natanko 10 leti so dozoreli pogoji in volja za ustanovitev Podružnice Društva za zdravje srca in ožilja, za Severno Primorsko. Odločilno spodbudo je posredoval nekaterim svojim zdravljenecem, ki so preboleli srčni infarkt, primarij Herbert Bernhardt, dr. med., spec. internist.

Njegov predlog je dozorel kot posledica alarmantnih podatkov o razširjenosti bolezni srca in žil, ne le v zahodnih evropskih državah, pač pa enako v Sloveniji. Sledil je tudi objavljenim rezultatom Svetovne zdravstvene organizacije in združenj kardiologov, ki so se zavzemali za izboljšanje stanja s pomočjo izobraževanja in zavedanja, da je zdravje v rokah posameznika. Svoja dognanja so podkrepili z dejstvi, da zdrav način življenja, ustrezna prehrana, več gibanja na prostem, pozitivna naravnost in opustitev nezdravih navad, zagotavljajo več zdravja srcu in ožilju, obenem pa prihranek zdravstveni blagajni.

Zainteresirani prostovoljci pod vodstvom Friderika Rusjana so pritegnili medse skupino sposobnih in kompetentnih članov, izkušenih organizatorjev, ki so po ustanovitvi podružnice sestavljali prvi sklic upravnega odbora, s predsednikom Friderikom Rusjanom, ki je podružnico uspešno vodil nadaljnjih osem let.

**Ob jubileju, 10. obletnici podružnice, je bilo podeljeno zlato priznanje članom nekdanjega upravnega odbora in srebrno priznanje Zavarovalnici Triglav, OE Nova Gorica na prireditvi, ki je bila 26. 3. 2011 v dvorani Mestne občine Nova Gorica. Zlato priznanje, ki je bilo podeljeno na skupščini društva, 23. 3. 2011 v dvorani »KRKE«, prejmeta primarij Herbert Bernhardt in Tjaša Mišček.**

Vrnimo se k prvim korakom. Dne 26. oktobra 2001 je bil izpeljan ustanovni občni zbor. Sprejet je bil sklep o ustanovitvi severno primorske podružnice Društva za zdravje srca in ožilja, s sedežem v Novi Gorici, Cankarjeva ulica 60. Na zboru je bil sprejet Poslovnik o delu podružnice. K odmevnosti dogodka je prispevala postavitve razstave »Srce je eno samo« v avli Mestne občine Nova Gorica. Zanimanje za razstavo je tedaj preseгло pričakovanja organizatorjev. Visok obisk je imel za posledico tudi veliko število vpisanih v društvo.

Podružnica je organizirana v regionalnem območju severne Primorske, ki zajema celotno Posočje, Brda, Kras, Vipavsko dolino ter širšo in ožjo Goriško. Vanjo so vključeni člani s stalnim prebivališčem ali delovnim mestom na območju severne Primorske. Organi podružnice so zbor članov, upravni in nadzorni odbor ter predsednik podružnice.

V obdobju po ustanovitvi so bili ustvarjeni pogoji za delovanje s pridobitvijo ustreznih prostorov v najem od Mestne občine Nova Gorica. Prostori so predstavljali sedež podružnice, z namestitvijo pripomočkov za izvajanje fitnes vadbe ter ustrezno opremo in ureditvijo pomožnih prostorov se je razvila pomembna dejavnost – kardio fitnes.

Za uspešen zagon dejavnosti je bilo vloženih veliko naporov in sredstev, zato iskrena hvala tedanjemu vodstvu. Predsedniku



*Cvetka Mihelin Bartolič, dr. med., predsednica podružnice*

Frideriku Rusjanu se je podružnica oddolžila z zlatim priznanjem, ki je bilo vročeno njegovi družini že v letu 2009.

Trenutno deluje kardio fitnes v prostorih Srednje lesne šole, z visoko usposobljenimi vaditelji, vse delovne dni v popoldanskih urah. Uspešen dogovor je dosegel član Dušan Ambrožič.

V istem času in vse doslej je podružnica izvajala dejavnosti na dveh ravneh. Prvo raven predstavlja sodelovanje v programu na ravni društva in sicer v skrbi za ustrezno informiranost s članki, prispevki in napovedmi dogodkov v reviji Za srce, s ponudbo knjižnih izdaj društva, zgibank, brošur in drugih virov informacij, ki jih pripravlja in izdaja društvo, in ki obveščajo o sodobnih postopkih pri preventivi oz. zdravljenju bolezni srca in ožilja. Članstvo podružnice sodeluje v organih društva in se udeležuje skupnih prireditev društva, tako strokovnih kot zabavnih.

Druga raven delovanja podružnice zajema samostojne dejavnosti, ki so plod načrtovanja vodstva in izvajanja pod nenehnim budnim očesom zdravnikov, strokovnjakov, ki prostovoljno sodelujejo v podružnici, ter naklonjeno razdajajo pridobljeno znanje in izkušnje v plemenite namene.

Poleg že omenjenega kardio fitnesa je bila med dejavnostmi podružnice kardio telovadba. Uresničena je bila tudi zamisel o ureditvi pohodniške steze, imenovane »Srčna pot« v obrobnem gozdu mesta Nova Gorica – Panovcu. Organiziranim in vodenim pohodom vsako tretjo soboto v mesecu se pridružijo tudi pohodi ob drugih priložnostih in vadba nordijske hoje. Ob pohodih so potekale meritve krvnih maščob, sladkorja in krvnega tlaka ter testiranje telesne zmogljivosti. Steza je odprtega tipa in je ljubiteljem

na razpolago vsak dan.

Skozi desetletni razvoj in delovanje je podružnica zavzeto in skrbno načrtovala strokovna predavanja, med drugim: Gibanje kot preventiva srčno-žilnih bolezni, Kajenje – dejavnik tveganja, Ocena invalidnosti in telesne okvare po srčnem infarktu ali operaciji srca, Povišan krvni tlak, Zdrava prehrana, Dejavniki tveganja, Pomen telesne dejavnosti, Z zdravjem povezan življenjski slog, Prednost računalniško podprte kontrole bolnikov na anti-koagulantnem zdravljenju, Bolnik po srčnem infarktu, Izgorelost organizma, Osteoporozna, Prirojene srčne napake, Rehabilitacija bolnika po srčni operaciji, Opusti kajenje in zmagaj, delavnica v Ajdovščini – Kako zdravo živimo, delavnica v Tolminu, Kobaridu in Bovcu – Gibanje za zdravje, in drugo. Vse niti organizacije in izvedbe predavanj je po vstopu v podružnico uspešno prevzela Dana Košiček, dr. med.

V letu 2005 je tudi severno primorska podružnica dobila priložnost gostiti na svojem terenu »kardiomobil« in sicer v Renčah. Za dogodek in meritve holesterola, glukoze in krvnega pritiska je bilo izjemno zanimanje med ljudmi. Leto zatem je kardiomobil obiskal še Drežnico, Volče in Most na Soči, z velikim odobravanjem ljudi, ki so se meritev udeležili.

Vse našete dejavnosti so bile izvedene v številnih krajih severne Primorske (poleg Nove Gorice, v Brdih, Tolminu, Kobaridu, Ajdovščini, Kanalu in drugod). Primarij Herbert Bernhardt je kot prvi sodeloval s TV Primorka in TV Vitel s predavanji in intervjuji na temo bolezni srca in ožilja. Kasneje so se pridružili Cvetka Melihen Bartolič, dr. med., Enisa Demšar, dr. med., Viljem Ščuka, dr. med., Maja Pavlin Klemenc, dr. med., Vlasta Iljič Breclj, dr. med., Tomislav Majič, dr. med., in drugi.

Pomembno delo na področju dokumentiranja dela podružnice je s snemalno kamero opravil Anton Vencelj. Njegovi posnetki so pomemben del arhiva podružnice, lokalna televizija pogosto ponavlja posneta predavanja.

Vse od leta 2004 podružnica skrbno neguje vzpostavljene stike s sorodnim društvom v italijanski Gorici »Cuore amico«.

V luči opravljenega dela v prvih desetih letih razvoja severno primorske podružnice, so stremljenja aktivistov v vodstvu, ki ga pooseblja predsednica Cvetka Melihen Bartolič, dr. med., spec.



*Z meritvami do dobrega nadzora lastnega zdravja*

internistka in ekipa strokovnjakov s posameznih področij, smelo usmerjena v nadaljnji razvoj.

V zadnjih letih se utrjuje prepričanje o nujnosti usposabljanja laične javnosti za nudenje prve pomoči, ki je ob zastoju srca možna le v prvih petih do desetih minutah po dogodku in seznanitve z avtomatskim defibrilatorjem. Le-ti pospešeno dobivajo svoje mesto v javnih prostorih, dvoranah, nakupovalnih centrih, skratka tam, kjer se zbira veliko ljudi. Pomembnost takojšnje pomoči je prepričal tudi že številna društva in skupine civilne iniciative, ki jim bo podružnica pomagala pridobiti potrebna znanja.

V letu 2011 bo podružnica severne Primorske delovala z novo pridobitvijo – enokanalnim EKG-aparatom za osebno rabo, s takojšnjim izvidom o pravilnosti delovanja srca. Nova dejavnost bo pripomogla h kakovostnemu svetovanju in usmeritvi v primerih slabih izvidov.

Ugoden odziv med ljudmi ustvarja vzdušje na velikih prireditvah podružnice ob svetovnem dnevu srca, vsako leto v mesecu septembru, leto 2011 pa je obogateno še s široko zastavljenim praznovanjem ob 10-letnici podružnice, ki je potekalo v soboto, 26. marca 2011, v dvorani Mestne občine Nova Gorica, s pričetkom ob 15. uri. Povezovalna rdeča nit programa je bila namenjena temi »Žensko srce«. Podružnica vselej z veseljem ponudi brezplačen prevoz na prireditve iz oddaljenih krajev.

Sledi povabilo članstvu na koncert, ki bo 12. aprila 2011 ob 17. uri v Unionski dvorani v Ljubljani, ob priložnostni prireditvi ob 20. obletnici delovanja Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Koncert je donacija Tovarne zdravil KRKA Novo mesto. Sodeloval bo Pihalni orkester in Mešani pevski zbor Krka. Prijave na Mivaxu.

Vse dejavnosti od nastanka podružnice dalje so bile omogočene z delom sredstev od članarin, uspeha na razpisih občin, ki s sredstvi podpirajo programe dela humanitarnih organizacij, z lastnimi sredstvi, pridobljenimi z izvajanjem meritev, in s sredstvi donatorjev Zavarovalnice Triglav, Vzajemne, Nove KBM, ZZZV, številnih podjetij in prijaznih ljudi, ki so sodelovali in prispevali za delovanje Podružnice.

Hvala vsem.



*Svetovni dan srca 2006 v gozdu Panovec: govor prim. Herbert Bernhardt*

# Varovalna živila rastejo z društvom za srce



Nataša Jan

Društvo za zdravje srca že dvajseto leto označuje ustrezne živilske izdelke z znakom »srčka«. Pod znakom je bil napis VARUJE ZDRAVJE, ki smo ga kasneje zaradi spremenjene zakonodaje o prehranskih in zdravstvenih trditvah odstranili.

Z dobro zastavljenim projektom Varovalno živilo je društvo spodbudilo živilsko industrijo, da je začela proizvajati živila, ki olajšujejo spremembe prehrane in s tem vplivalo na povečanje izbire takšnih živil v trgovinah. Prof. dr. Dražigost Pokorn, dr. med., je skupaj z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije širil bistvo tega znaka – promocijo zdravih prehranskih navad ljudi. Vodil je komisijo za podeljevanje znaka srčka varovalnim živilom vse od začetka, leta 1992, do svoje smrti, leta 2009. V neodvisni komisiji so poleg njega sodelovali tudi: doc. dr. Verena Koch, prof. dr. Božidar Žlender, dr. Maruša Adamič in Maruša Pavčič, univ. dipl. inž..

Pomembno je, da je Ministrstvo za zdravje RS leta 1996 Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije – instituciji varovalnih živil izreklo pismo, uradno podporo.

Ocenjevanju živilskih izdelkov se je leta 1999 pridružilo tudi ocenjevanje jedilnikov v obratih javne prehrane. Značilni znak srčka, varovalnega živila potrošnika vodi pri izbiri živil. Do danes je znak prejelo že več kot 300 živil in jedilnikov.

Varovalna živila so vsi tisti zdravstveno neoporečni živilski izdelki, z lastnostmi, ki nam omogočajo zdrave obroke oz. pripravo bolj zdravih jedi. Izbiramo lahko med izdelki z malo maščob, nasičenih maščob, izdelki s povečano vrednostjo vlaknin in izdelki brez dodanega sladkorja. Pogrešamo pa izdelke z zmanjšano količino soli oz. natrija. Prav gotovo je to za živilsko industrijo izziv še danes.

Z znakom so lahko označeni samo pakirani živilski izdelki, na katerih je možna oznaka na deklaraciji. Pakiranje omogoča tudi



Prva podelitev znaka varovalnega živila jedilnikom Gostišču Arvaj v Kranju: Marko Valjavec in Ivana Arvaj, s cvetličnim srcem v roki, ki simbolizira predanost društvu in gorenjski podružnici



Prva živila, ki so pridobila znak varovalnih živil, leta 1992

pravilno kontrolo in sledljivost izdelka. Društvo za zdravje srca in ožilja vsako leto izvede nenapovedano kontrolo varovalnih živil. Vsako leto torej opravimo nakup varovalnih živil, ki jih nato oddamo v analizo v laboratorij Inštituta za varovanje zdravja. V primeru, da živilo odstopa od določenega normativa, mora lastnik znaka v roku 2 mesecev zagotoviti ponovno ustreznost varovalnega živila, drugače izgubi pravico do uporabe znaka pri takšnem neustreznem živilu.

Varovalna živila smo ocenjevali po strogem normativu, narejenem po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije in Svetovne organizacije za prehrano in kmetijstvo. Skladno s spreminjanjem smernic se je spreminjal tudi normativ in Pravilnik o pogojih podeljevanja pravice do uporabe kolektivne blagovno/storitvene znamke Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

V začetku leta 2007 je bila v Uradnem listu RS objavljena Uredba (ES) Evropskega parlamenta in Sveta o prehranskih in zdravstvenih trditvah na živilih. Napis izpod srčka smo zaradi tega morali odstraniti in normativ v Pravilniku društva prilagoditi določilom o vsebnosti posameznih hranil iz Uredbe. Podjetje, ki je pridobilo znak srčka za ustrezno živilo mora poskrbeti, da pod znakom »srčka« napiše prehransko (-e) trditev (-e), zaradi katere (-ih) je bil znak podeljen. V tabeli osnovnih hranil pa mora, tako kot prej, navesti tudi vsebnost teh hranil.

Kljub tej spremembi je znak ostal prepoznaven, saj se je že globoko ukoreninil v slovenskem prostoru. Znak varovalnih živil ostaja priljubljen, vodnik pri izbiri živil v trgovinah in potrošniki ga vedno pogosteje iščejo ter mu zaupajo. ♥

# Znanstveno–raziskovalna dejavnost Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

Nataša Jan

Veliko vlogo pri promociji zdravega načina življenja, izobraževanja in ozaveščanja ljudi glede njihovega zdravja odigrajo tudi nevladne organizacije. Te z dobro zastavljenim programom, sodelovanjem strokovnjakov s področja medicine, prehrane, športa, vzgoje in drugih, izobražujejo ljudi o skrbi za zdravje in jim pomagajo osvojeno znanje vključiti v vsakdanje življenje. Na ta način pripomorejo k bolj zdravi populaciji z zdravim načinom življenja. Pomembne rezultate lahko imajo nevladne organizacije tudi na področju znanstveno–raziskovalnega dela, kot je primer Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, katerega delo na področju raziskovalne dejavnosti se je oblikovalo skozi vseh 20 let njegovega delovanja.

## Revija Za srce

V prvi vrsti je društvo že leta 1991 pričelo izdajati revijo Za srce, ki je postala poljudno–znanstvena periodična publikacija, z avtorskimi prispevki priznanih slovenskih strokovnjakov, napisanih na laikom razumljiv, zanimiv in berljiv način. V zadnjih letih je sofinancirana Javna agencija za raziskovalno dejavnost RS.

## Raziskava »Ocena dejavnikov tveganja pri udeležencih dejavnosti Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije« (2002–2003)

»Ocena dejavnikov tveganja pri udeležencih dejavnosti Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije« je bila prva raziskava, ki jo je opravilo društvo. Temeljala je na anketiranju 1000 udeležencev dejavnosti društva po vsej Sloveniji, rezultatih meritev krvnega tlaka, holesterola v krvi, določitvi indeksa telesne mase. Ugotovljene so bile značilnosti populacije, ki prihaja na prireditve

društva, njihova struktura po starosti in spolu ter izobrazbi, ki kaže na socialno–ekonomski status, vedenjski dejavniki tveganja in pokazatelji zdravstvenega stanja, ki so povezani z nastankom bolezni srca in ožilja. Z vprašalnikom smo, poleg ugotovljenega stanja, tudi spodbudili k zanimanju za lastno zdravje ter kritično oceno lastnega načina življenja pri tistih, ki se udeležujejo javnih dejavnosti Društva. Dosegli smo tudi namen raziskave – zasnovati še učinkovitejši program društva, postaviti osnovo za nadaljnje spremljanje in proučevanje vedenjskih, fizioloških in socialno–ekonomskih značilnosti udeležencev dejavnosti Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in njihovega odnosa do zdravja, načina življenja ter dejavnikov tveganja. Več podatkov in natančni izsledki so objavljeni na spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).

## Projekt »Otroci, debelost in s tem povezane preprečljive kronične bolezni« (2004 – 2006)

Genetski dejavnik tveganja že dolgo ni več osnovni vzrok debelosti. Vse bolj na nastanek debelosti vpliva okolje, v katerem živimo. Namen projekta je bilo prispevati k zmanjšanju pojavnosti prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih. Vsebinsko je bil naravnani na okoljske dejavnike, še posebno na oglaševanje živil z veliko maščobe, sladkorja in soli, namenjenih otrokom in mladostnikom.

Mednarodni projekt je koordinirala Evropska mreža za srce (European Heart Network, European Heart Health Initiative), sofinancirala ga je Evropska komisija. Podatke smo zbrali nacionalni koordinatorji društev za zdravje srca in ožilja iz dvajsetih evropskih držav. V projektu »Otroci, debelost in s tem povezane preprečljive kronične bolezni« so sodelovala nacionalna društva

za zdravje srca in ožilja iz 20 različnih evropskih držav. Najprej je bil opravljen pregled mednarodne literature o naravi in obsegu trženja hrane otrokom, njegovem vplivu na način prehrane otrok ter o urejanju trženja. Podatke smo zbrali s posebej oblikovanim vprašalnikom in analizirali vpliv oglaševanja nezdrave hrane na potrošniške vzorce otrok in mladostnikov (k sodelovanju smo povabili 44 slovenskih organizacij, odzvalo se jih je 32). Izdali smo knjižico *Trženje nezdrave hrane otrokom v Evropi*, s katero je bila zaključena 1. faza omenjenega projekta. Na spletni strani [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si) (projekti in raziskave) je objavljena vsebina te knjižice. Projekt je potekal dve leti, rezultati zbranih podatkov in podatkov prejšnjih raziskav European Heart Health Initiative (s področja telesne dejavnosti in prehrane) pa so bili vodilo za nadaljnje akcije na evropskem in na nacionalnem nivoju ([www.ehnheart.org/projects/children-a-obesity.html](http://www.ehnheart.org/projects/children-a-obesity.html)).



*Za zdravje otrok in mladine*

### PROJEKT EuroHeart (2007 – 2010) in EuroHeart II (2010-2011)

EuroHeart project: European Heart Network (European Heart Health Initiative), Bruselj, (sofinanciran s strani Evropske komisije, Program javnega zdravja).

Evropsko združenje za srce (European Society of Cardiology) in Evropska mreža za srce (European Heart Network) sta se dogovorili za skupni projekt imenovan »EuroHeart«. V Sloveniji smo sodelovali Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje kardiologov Slovenije ter delo leta 2010 uspešno zaključili.

V prvem delu smo se večinoma ukvarjali s pridobivanjem informacij o politiki in ukrepih za spodbujanje preprečevanja zdravja srca in ožilja, v posameznih državah. Poročilo smo še leta 2009 prevedli in natisnili »Preprečevanje bolezni srca in ožilja na razpotju – nedokončan program«. V drugem delu mednarodne raziskave EuroHeart v letu 2010 smo prišli do sprejetja priporočil za področje »ženske in bolezni srca in ožilja«.

V okviru projekta EuroHeart je bila v novembru leta 2009 v Franciji organizirana konferenca, na temo bolezni srca in ožilja pri ženskah. Predstavljena je bila problematika razlik med spoloma glede bolezni srca in ožilja in poudarjeno potrebno ukrepanje za izboljševanje osveščenosti ljudi glede tega. Takrat je bila izdana tudi publikacija z naslovom »Red Alert on Women's Hearts, Women and cardiovascular Research in Europe« (Rdeči alarm za ženska srca). Podatki so dosegljivi na spletni strani [www.ehnheart.org/euroheart/about.html](http://www.ehnheart.org/euroheart/about.html) in [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).

### Projekt ENERGY (European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth), 2008 – 2012

Projekt sofinancira Evropska komisija, 7. okvirni program. Koordinator je VUMC (Vrije Universiteit Medisch Centrum), Amsterdam.

V Evropski raziskavi energijskega ravnovesja za preprečitev prekomerne telesne teže in debelosti pri mladih ([www.projectenergy.eu](http://www.projectenergy.eu)), ENERGY sodeluje 8 evropskih držav, vključno s Slovenijo, preko koordinacije Društva za zdravje srca in ožilja.

S pomočjo raziskave smo podrobneje preučili življenjski slog, šolsko in družinsko okolje, ki vpliva na energijsko ravnovesje otrok.

Z delom smo pričeli leta 2008, ko je bil projekt zastavljen. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se je leta 2009 povežalo z Zavodom RS za šolstvo, skupaj smo zastavili izvedbo v šolah in k sodelovanju povabili šole. Po mednarodno načrtovanih, skupnih navodilih smo izbrali področja, regije izbora sodelujočih šol, tudi glede na stopnjo urbanizacije in skupno izvedli raziskavo pri 1178 učencih in 1028 starših. Pripravili smo vprašalnike za učence, vprašalnike za starše teh učencev, vprašalnike za vodstva šol, vprašalnike za ugotavljanje šolskega okolja. Odziv vabljenih šol je bil 100%, odziv otrok 98,16% in odziv staršev 95,91%. Opravili smo antropološke meritve otrok starih od 10 do 12 let (telesna višina, teža in obseg pasu), ugotavljali prehranjevalne ter gibalne navade teh otrok in njihovih staršev, navad v družini ter preučili šolske pogoje in zmogljivosti za zagotavljanje prehrane učencev in telesne dejavnosti. Pravkar poteka statistična obdelava pridobljenih podatkov. S pridobljenimi podatki bo omogočeno lažje sprejetje ukrepov za preprečevanje debelosti pri evropski mladini. ♥

### Zapomnimo si številke

**0-3-5-140-5-3-0**

0 = cigarete

3 = 30 minut hoje 3 x na teden

5 = 5 obrokov na dan

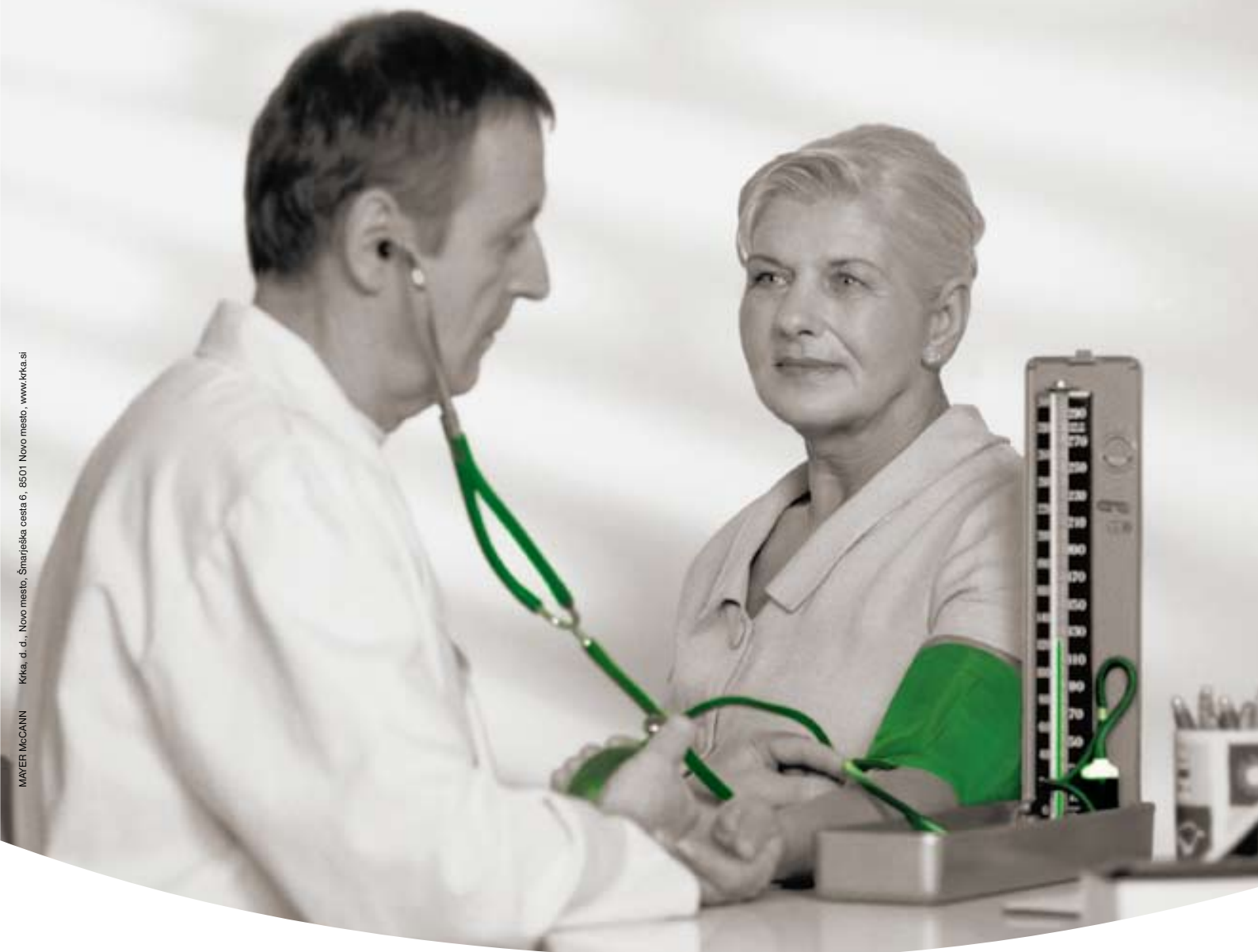
140 = najvišji krvni tlak

5 = najvišja vrednost holesterola

3 = najvišja vrednost LDL-holesterola

0 = normalna telesna teža





## Svetovni dan hipertenzije

Preverite svoj krvni tlak in dosežite ciljne vrednosti.

Letos si lahko svoj krvni tlak izmerite **7. maja 2011 od 9. do 13. ure:**

- na Prešernovem trgu v Ljubljani
- na Trgu svobode v Mariboru
- v Mercatorjevem centru Cikava v Novem mestu
- v Citycentru v Celju
- na Bevkovem trgu v Novi Gorici
- v BTC-ju v Murski Soboti
- v Mercatorjevem centru na Jesenicah
- na promenadi nad grajskim kopališčem na Bledu
- v Intermarketu v Brežicah
- na ploščadi med hotelom Koper in slaščičarno v Kopru

Pokrovitelj:  
Ministrstvo RS za zdravje

Organizatorja:  
Sekcija za arterijsko hipertenzijo, SZD  
Klinični oddelek za hipertenzijo, UKC Ljubljana



Generalni sponzor:  
Krka, d. d., Novo mesto  
[www.krka.si](http://www.krka.si)



Živeti zdravo življenje.

# Debelost, sovražnik ali tudi prijatelj

Nada Rotovnik Kozjek

Zelo redki so, ki so zadovoljni s svojimi kilogrami. Še posebej, če jih je preveč. Maščobne celice nam gredo ponavadi na živce, kjerkoli so že. Verjetno je njihova najbolj zaželena uporaba v korektivni (plastični, tudi lepotni) kirurgiji, kjer se, na primer, uporabljajo kot polnici nagubanih in visečih predelov na obrazu ali drugje na telesu.

Ta »plastična« uporaba maščobnih celic pa predstavlja le majhen kamenček v mozaiku maščob našega življenja. Problem je praviloma drugačen: maščobnih celic je preveč tam, kjer si tega ne želimo. Najpogostejša oblika težav z maščobnimi celicami je seveda debelost.

Debelost je kronična bolezen, ki daleč presega lastne probleme. Raziskave kažejo, da debelost pri zdravem človeku pripomore k razvoju številnih kroničnih bolezni in bolezenskih stanj. A ko nekdo enkrat postane kronični bolnik, začne problem debelosti dobivati druge dimenzije, zato obravnava debelosti pri zdravem in bolnem ni enaka. In ne sme biti! Napada na maščobne celice pri bolniku se je potrebno lotiti nekoliko drugače, sicer se lahko poslabša stanje osnovne bolezni in bolnik od hujšanja ne bo imel nič kaj drugega kot slabše telesno stanje in slabšo kakovost življenja. Zelo previdno moramo biti tudi pri hujšanju strotnika. Bolj smo stari, manj je naša presnova zdrava in izguba kilogramov lahko škodi zdravemu starostniku na podoben način kot bolniku.

## Debelost pri zdravih

Debelost pri zdravih ljudeh je potrebno nedvomno napasti z vsemi topovi. Zlasti pri otrocih.

Boj proti debelosti je pri zdravih ljudeh in tudi mladostnikih do neke mere lažji, ker debelost predstavlja tudi socialno neugodno kategorijo. Ta »nemedicinski« vidik debelosti pa mnogokrat, na žalost, ni v dobro pomoč boju proti maščobnim celicam, ker se ga številni lotevajo s popolnoma napačnim pristopom, ki je skregan z zdravim hujšanjem.

V Sloveniji je debelost prisotna, in glede na kriterije, ki uporabljajo indeks telesne mase, so rezultati raziskav pred nekaj leti pokazali, da imamo 54,6% čezmerno prehranjenih in 15% debelih odraslih Slovencev. Narašča seveda tudi delež otrok s čezmerno telesno težo.

## Kdaj govorimo o debelosti pri zdravem človeku?

Da nekoga proglasimo za debelega, mora imeti toliko kilogramov, da je njegov indeks telesne teže (ITT) 30 kg/m<sup>2</sup> ali več. Ob tem velja opozorilo, da je ITT le dogovorna številka, s katero si pomagamo pri hitri orientaciji ocene stanja prehranjenosti. Za dejansko oceno zdravstveno nevarne debelosti je vsekakor dobro, da izmerimo sestavo telesa, ki nam pokaže delež maščobnih celic glede na druge, predvsem proteinske, strukture telesa. Tako pogosto ugotovimo, da bolezenske nevarnosti pretiranega deleža maščevja v sestavi telesa ogrožajo tudi ljudi z relativno normalno težo. Zato je pomembno, da z ustrezno prehrano in telesno dejavnostjo poskušajo zmanjšati delež maščobne mase v telesu.

Seveda pa je opredelitev debelosti dokaj enostavna, kadar je nekdo zelo pretežak. Takrat so tudi dokaj razumljive zdravstvene

težave, ki spremljajo pretirano kopičenje maščevja. Zmanjša zmogljivost srčnega in dihalnega sistema, zaradi presnovne iztirnjenosti, ki se razvija pod vplivom maščobnih celic, si številni predebeli nakopljejo sladkorno bolezen, pojavi se povišan krvni tlak, delovanje jeter je lahko moteno do te mere, da se razvije ciroza jeter. Zaradi debelosti se ponoči lahko tudi dušimo, pri prebelih so namreč pogosti neke vrste zastoji dihanja v spanju, ki jih imenujemo »sleep apnoe«, bolezen pa Mb Picwick. Ko zdravstveni problemi dosežejo opisani obseg, je borba proti debelosti nujna.

## Za boj proti maščevju je potrebno vsaj osnovno znanje

Vsaka borba je bolj uspešna, če se je lotimo tako, da se najprej poučimo. Pomembno je, da vemo, da maščobne celice ne predstavljajo le enostavnega skladišča za odvečno energijo, temveč gre za organ, ki deluje podobno kot žleze z notranjim izločanjem, ki sproščajo hormone in hormonom podobne snovi, s kupnim imenom adipocitokini. Preko teh substanc neposredno regulirajo delovanje našega telesa in tako vplivajo na naš apetit, porabo energije, odzivnost telesnih tkiv na druge hormone, vmešavajo se v delovanje imunskega sistema, odziv organizma na stres in številne druge funkcije v organizmu, tudi na spolnost. Številni receptorji so tudi na samih maščobnih celicah. Maščobne celice tako lahko zaznavajo delovanje organizma, se po svoje odzivajo na dogodke v telesu in se še dodatno vmešavajo v delovanje telesa. Ob tem je potrebno ponovno poudariti, da se trebušna (visceralna) maščoba po hormonski dejavnosti razlikuje od podkožne maščobe na drugih delih telesa. Slednja je presnovno manj nevarna.

Vsi ti razlogi nam jasno kažejo, da bomo z vsakim hujšanjem močno posegli v delovanje našega telesa. Zato je malo verjetno, da bodo nasveti iz rumenih revij tisto, kar bo omogočilo, da se učinkovito rešimo predvsem maščobnih celic in ne načnemo koristnih struktur v telesu.

## Najbolj učinkovit napada na maščevje

Teoretični podatki in izkušnje iz prakse kažejo, da je verjetno najboljši pristop v borbi proti maščevju upoštevanje načel zdravega življenjskega stila, ki jim dodamo zmerno zmanjšanje energetskega vnosa. Tako, kot je boj za zdravje naš življenjski maraton, tako je potreben maratonski pristop tudi pri napadu na maščobne celice. Pri »hitrem« hujšanju namreč izgubljam predvsem telesno funkcionalno maso in napadamo imunski sistem. Ker pa obstaja nekaj zelo enostavnih pravil hujšanja, je za tiste, ki se odločijo zanj, najbolj smiselna strategija, da se seznanijo z njimi in jih nato počasi uvajajo v svoje življenje ter tako postopno »obdelujejo« maščobne celice.

## Pametna prehrana

Pri počasnem hujšanju se v prvi vrsti trudimo, da bi osvojili zdrave prehranske navade. Jemo nekoliko manj, kot potrebujemo, ob tem poskrbimo, da je hrana kakovostna. Nikakor ne zmanjšamo vnosa energije pod osnovne potrebe telesa, kajti takrat začne telo najedati svoje funkcionalne zaloge. Splošnega pravila za to, kaj so osnovne potrebe posameznika ni, ker so zelo odvisne od njegovih

presnovnih značilnosti in konstitucije, predvsem deleža mišic ter tudi od spola. Če bomo dve različni osebi hujšali z enakim jedilnikom, bo ena lahko shujšala odlično, drugi pa se telesna teža ne bo premaknila ali pa se bo celo zredila. Še nekaj je pomembno: med hujšanjem se osnovne potrebe telesa po energiji spreminjajo in temu je potrebno prilagoditi tudi energetske vnose.

V praksi se hujšanja verjetno najbolje lotimo tako, da jemo polnovredno mešano hrano, ki jo enakomerno porazdelimo čez cel dan. Pri tem upoštevamo sodobna prehranska priporočila, ki priporočajo omejevanje uživanja nasičenih maščob in omejitve vnosa soli. Izogibamo se močno predelane hrane. Bolj prečiščene oblike hranil, kot je na primer bel kruh, bonbončki in sladke pijače, jemo le takrat, kadar se bolj intenzivno ukvarjamo s telesno vadbo. Količina hrane, ki jo zaužijemo, pa naj bo nekoliko manjša od tiste, ki je potrebna da se naša teža ne spreminja.

Takšen prehranski pristop seveda vključuje obvezen zajtrk! Hrana naj bo raznovrstna in naj zastopa vse prehranske skupine. Nikoli ne hujšamo samo z eno vrsto hrane, kajti enoličen vnos živil bo poskrbel, da bo telo kmalu v hudem pomanjkanju številnih mikrohranil in hujšanje bo takoj manj učinkovito. Ker je zelo verjetno, da imamo v vsaki prehranski skupini svojega favorita, to izkoristimo in jemo hrano, ki jo imamo radi. Če nekdo ne mara mesa, je tu skuta ali pa ribe. Ja, med hujšanjem zelo pazimo na zadosten vnos beljakovin. Če hujšamo, odpadejo tudi pretiravanja s hrano, ki jim po domače rečemo nažiranje, pa če smo še tako lačni! Tej nevarnosti se najlaže izognemo tako, da si redno prehrano vnaprej organiziramo.

### Brez telovadbe (skoraj) ne gre

Vsakršno varčevanje s kalorijami se bo veliko bolj poznalo, če smo telesno dejavni. Za telesno vadbo porabljamo energijo in tako ustvarjamo energetski minus, ki počasi prazni tudi maščobne celice. Telesna vadba ima številne ugodne učinke, najbolj pomembni so verjetno ugodni vplivi na srčno-žilni sistem, mišice in imunski sistem. Zato je telesna vadba za zdrave priporočljiv pripomoček pri hujšanju zdravih, za bolnike in starostnike pa obvezna in praktično edina učinkovita metoda hujšanja. Najbolje je, da kombiniramo obe glavni obliki vadbe: vzdržljivostno vadbo in vadbo za moč. Vzdržljivostno vadbo izvajamo vsak dan, vaje za moč pa 2-3krat na teden. Da je vadba še bolj učinkovita, ne pozabimo na raztezanje.

Vzdržljivostna vadba je lahko kakršnakoli: tek, kolesarjenje, hoja v hribe, tudi plesanje, če to počnemo skoraj vsak dan. Vaje za moč so klasične telovadne vaje, s katerimi krepimo moč mišic. Če nimamo volje za počepce in sklece, se odpravimo v fitness. Ob tem velja poudariti, da je za marsikoga že normalen življenjski stil kot redna telesna vadba. Kmetje in gradbeni delavci, ki vsak dan intenzivno fizično delajo, posebne telovadbe verjetno ne potrebujejo.

### Hujšanje za bolnike in starostnike

Pri kroničnih bolnikih se je danes pogled na debelost nekoliko spremenil. Raziskave kažejo, da za bolnike veljajo ugotovitve inverzne epidemiologije, ki kažejo, da naj bi bolniki hujšali zelo previdno, kajti preživetje bolnikov, ki izgubljajo telesno težo, je krajše. Podobne ugotovitve veljajo tudi za starostnike.

Zlasti se je spremenil pogled na indeks telesne mase pri bolniku. Najbolj ugoden indeks telesne mase naj bi bil za bolnika med 30 in 35 kg/m<sup>2</sup>, kar je po opredelitvi za zdravega že debelost, ki jo preganjamo. Bolniki se tako nemalokrat znajdejo v škripcih in ne vedo, kaj naj bi naredili. Ker hujšanje s stradanjem pri bolnikih velikokrat pospeši telesno propadanje, je najbolj ugodna rešitev za izboljšanje zdravja verjetno redna telesna vadba. Ob tem se

jim telesna teža verjetno ne bo bistveno spremenila, spremenila pa se bo njihova sestava telesa. Več gibanja in več mišic bo na primer zmanjšalo insulinsko resistenco in neugoden vpliv sladkorne bolezni na telo bo manjši. Ko bolniki pridobijo kakšen kilogram mišic, ob tem lahko tudi izgubijo nekaj maščobnih celic. Tako bodo sicer ostali »fat« (debeli) postali bodo pa »fit« (bolj zmogljivi) in to je danes kronični bolnik, ki si ga želimo, ker ga lahko uspešno zdravimo.

### Kaj je še pomembno?

Bolniki naj se lotijo telesne vadbe v skladu s svojimi zmogljivostmi. Vadba mora biti redna, prav tako je potrebno postopno večati telesne obremenitve. Le na ta način bo telo bolj zmogljivo. Bolnik in starostnik nikakor ne smeta pozabiti na vadbo moči, ki je verjetno še bolj pomembna kot vztrajnostna vadba. V terapijo bolezni torej prihajajo časi vadbe mišic. Da bo vadba mišic uspešna, je potrebno še nekaj. Pravilna prehrana ob telesni vadbi. Bolnik si namreč z vadbo pri praznem tanku goriva lahko hudo škodi. Zato mora poskrbeti za ustrezen vnos goriva (sladkorjev) in tudi beljakovin. Tako pridemo do zanimivega prehranskega fenomena. Kronični bolnik, ki redno vadi, potrebuje takšen (ali pa še višji) vnos beljakovin kot mišinjaki v fitnessu. Pri večini kroničnih boleznih so namreč potrebe po beljakovinah večje od normalnih, in če temu dodamo še potrebe po beljakovinah zaradi vadbe moči, pridemo do števil, ki so okoli 1,5g/kg telesne teže na dan in več.

Uspešno hujšanje zahteva zelo dobro poznavanje presnovnih sprememb in vedno vključuje spremembo življenjskega stila. Še posebej je potrebno premisliti terapijo debelosti pri bolnikih in starostnikih. Če bolnik ni pretirano (morbidno) debel, je verjetno najboljši pristop intenzivna telesna vadba ob prehrani, ki je prilagojena potrebam presnove pri posamezni bolezni. ♥



**SERVIER** *Life through Discovery*

**KER VERJAMEMO V RAZVOJ IN RAZISKAVE**

Podjetje Servier je francosko neodvisno farmacevtsko podjetje, posvečeno razvoju inovativnih zdravil za zdravljenje bolezni, ki predstavljajo velike zdravstvene in družbene probleme. Zdravila podjetja Servier omogočajo nove terapevtske možnosti in s tem rešitve na področju zdravljenja ljudi.

Glavna področja raziskav so srčnožilne bolezni (arterijska hipertenzija, koronarna bolezen, bolezni ven), presnovne motnje (sladkorna bolezen, osteoporoza) in bolezni centralnega živčnega sistema (depresija).

V podjetju Servier je več kot 20.000 zaposlenih, od tega 3.000 v razvoju in raziskavah. Podjetje skoraj 25 % svojega letnega prihodka ponovno vlagava v raziskave in s tem prispeva k hitrejšemu razvoju novih zdravil.

[www.servier.com](http://www.servier.com)  
Servier Pharma d. o. o.  
Pot k sejmišću 33,  
1231 Ljubljana - Črnuče

# Dobre Slabe

## NOVICE

### Žepni ultrazvočni aparat pomaga k natančnejši diagnostiki srčnih bolezni

Izdelali so drobno ultrazvočno napravo, ki je komaj kaj večja od stetoskopa. Zdravniki lahko s to napravo v približno 5 minutah prepoznajo dvakrat več nepravilnosti na srcu kot zgolj s kliničnim pregledom, vendar za ustrezno uporabo potrebujejo dodatno izobraževanje, ki je podobno usposabljanju za običajni ultrazvočni pregled srca. (vir: *Cardiovasc Ultrasound* 2010; 8: 51)

### Optimizem prispeva k boljšemu preživetju srčnih bolnikov

Ameriški raziskovalci so 15 let spremljali skupino 2.818 bolnikov s koronarno boleznijo. Izkazalo se je, da so imeli zmerno optimistični bolniki 30% boljše preživetje od pesimističnih. Razlike so bile statistično značilne, tudi če so pri izračunu upoštevali starost bolnikov, izraženost srčne bolezni, telesno zmogljivost, podporo družine in prisotnost depresije. Strokovnjaki opozarjajo, da je neosnovan, pretiran optimizem škodljiv, saj se pogosto sprevrže v svoje nasprotje – razočaranje in malodušje. (vir: *Arch Intern Med* 2011, elektronska objava 28. februarja).

### Visoka vrednost »dobrega« holesterola HDL zmanjšuje tveganje za Alzheimerjevo bolezen

Demenca Alzheimerjevega tipa ni žilna bolezen, vendar je nekako povezana s presnovo lipidov, saj imajo na primer osebe z dvema genoma za apolipoprotein E4 kar od 10 do 30-krat večje tveganje za demenco kot nosilci genov E2 ali E3. Nedavno so ameriški raziskovalci opisali zaščitni učinek visokih vrednosti »dobrega« holesterola HDL (več kot 1,45 mmol/l), ki za 60% zmanjšujejo verjetnost nastanka Alzheimerjeve bolezni v primerjavi s skupino bolnikov z majhnimi vrednostmi HDL (manj kot 1 mmol/l). (vir: *Arch Neurol* 2010; 67: 1491-7)

### Zaščitna krema proti soncu zmanjšuje pojavnost melanoma

V Avstraliji je veliko sončnih dni in tamkajšni prebivalci pogosto obolevajo za nevarnim kožnim rakom, melanomom. Redna uporaba zaščitne sončne kreme s faktorjem 15 ali več je za najmanj polovico zmanjšala pojavljanje melanoma. Strokovnjaki svetujejo, da se na prostem ščitimo pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov z zaščitno obleko in sončno kremo na izpostavljenih delih telesa. (vir: *J Clin Oncol* 2011; 29: 249-50).

### Odrasli s prirojenimi srčnimi napakami so ogroženi tudi po transplantaciji srca

Odrasle osebe s prirojenimi srčnimi napakami so pogosto zelo drobne, z indeksom telesne mase manj kot 18,5, kar pomeni šibkost in slabo odpornost na različne stresne obremenitve. Po transplantaciji srca v prvem mesecu umre kar 18,9% bolnikov s prirojenimi srčnimi napakami v primerjavi z 9,6% bolnikov z drugimi srčnimi boleznimi. (vir: *Circulation* 2011; 123: 759-67)

### Vnetje obzobnih tkiv je povezano z aterosklerozo vratnih arterij

Pri več kot 100 bolnikih, ki so jih ameriški znanstveniki preiskali s pozitronsko emisijsko tomografijo, so našli povezavo med vnetjem obzobnih tkiv in vnetjem v aterosklerotičnih lelah vratnih arterij. Ni povsem jasno, ali je skupni imenovalc povečana dovzetnost telesa za vnetje, ali pa je slaba ustna higiena, ki vodi do vnetja dlesni, še en dejavnik tveganja za aterosklerozo. Potekajo raziskave, ali zdravljenje obzobnih tkiv zmanjšuje vnetje žilja. (vir: *J Am Coll Cardiol* 2011; 57: 971-6)

### Sledovi sadja na prstih diabetikov motijo določanje krvnega sladkorja

Če si diabetiki ne umijejo rok po lupljenju sadja, sledovi sladkorja na koži podvojijo vrednost krvnega sladkorja iz kapilarne krvi prsta. Tudi razkuževanje prstov z alkoholom po lupljenju sadja ne zadostuje, saj so vrednosti krvnega sladkorja še vedno lažno povišane. Pred določitvijo krvnega sladkorja iz prsta si je potrebno roke temeljito umiti. (vir: *Diabetes Care* 2011, elektronska objava 31. januarja)

### Protipsihotična zdravila povečujejo tveganje za srčno-žilne zaplete

Bolniki s šizofrenijo umirajo prej kot zdravi ljudje in večina prežgodnjih smrti gre na račun srčno-žilnih zapletov. Tveganje za bolezen srca in ožilja strmo naraste po pričetku zdravljenja s protipsihotičnimi zdravili, ki povečujejo telesno težo, raven škodljivega LDL-holesterola v krvi in nekaterih kazalcev vnetja. Strokovnjaki opozarjajo, da je treba pri psihiatričnih bolnikih skrbno uravnavati dejavnike tveganja za srčno-žilne zaplete. (vir: *Arch Gen Psychiatry* 2011; elektronska objava 7. februarja)

Srčno-žilne bolezni v Sloveniji so prvi vzrok smrtnosti – so vzrok smrti v 49 odstotkih, kar je okrog 7.500 oseb na leto ali 4 – 5 ljudi na dan.



LJUBLJANSKE  
MLEKARNE

www.l-m.si

# Izguba kilogramov je v polnem teku!



Zahvaljujoč inovativni kombinaciji **L-karnitina** in **koencima Q10** vam Ego Slim&Vital ob telesni vadbi pomaga odstraniti sledi bogato obložene praznične mize. Ego Slim&Vital. Najhujši jogurt za pomoč pri hujšanju!

**EGO**

*Slim & Vital*

Ego. Poskrbi zase.

# 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!

## Prehranska dopolnila

Boris Cibic

### Vprašanje\*:

»Stara sem 52 let. Opravičujem se, ker se na vas obračam z nekoliko čudnim vprašanjem. Imam osebnega zdravnika, ki je zelo proti vsem, kar ni uradna medicina. Kolegica mi je predlagala prehransko dopolnilo in si mojega leččega zdravnika niti ne upam vprašati, saj vem kaj bo njegov odgovor, naj jemljem kar mi predpiše in pika. Vse povsod priporočajo Q 10, kako bi ga morali uživati vsi po 30 letu, pa še o tem noče nič slišati, pa tudi s kakšnim konkretnim argumentom zakaj, ne dobim od njega odgovora.. Pravi mi, naj se ga v dolgem loku izogibam, zakaj, o tem pa nič. Zakaj so potem časopisi polni člankov in priporočil omega 3, pa alge itd.

Res sem malo zbegana in razočarana. Zdaj pa, da pridem k dejstvu. Opravičujem se vam v kolikor sem se narobe obrnila. Ravno, da me, ne vem kako, pestijo zdravstvene težave, me za enkrat ne. Bi pa rada poleg gibanja in kolikor toliko zdrave prehrane nekaj le še rada naredila za kvaliteto svojega življenja. V kompletu so tri flaške (stekleničke) različnih dopolnil in naj bi se jemale ena dopoldan, ena opoldan in ena zvečer, pa me predvsem zanima če je to mogoče preveč.

Že sedaj kljub zdravnikovemu nasprotovanju jemljem Q 10 in sem modro tiho. Glede na to, da je tudi v tem kompletu prisoten Q 10 poleg drugih sestavin, bi vas prosila za vaše mnenje o tem proizvodu. V vsakem časopisu so reklame za ta prehranska dopolnila, a kaj zbrati, da zadostimo svojim potrebam. Če bi jedla vse kar ponujajo, bi zapravila celo premoženje. Hvala za vaš odgovor in upam, da vam ne tratim preveč vašega časa.

Maja«

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

### Odgovor:

S poštovana gospa Maja!  
Stališče vašega izbranega zdravnika me ne preseneča. V času študija na medicinski fakulteti pri predmetu farmakologija zelo verjetno ni dobil natančnih podatkov o delovanju neskončnega števila snovi v človeškem organizmu, ki so v naravi ali so iz industrijske proizvodnje. Odkar je, po diplomi na fakulteti, začel delovati kot zdravnik, dobiva na vseh zdravniških strokovnih sestankih podatke o koristi za naše zdravje razmeroma zelo majhnega števila snovi. Upam, da vam je znano, katere pogoje mora izpolniti snov, da jo uvrstimo v seznam zdravil. Zelo pomembna je ugotovitev, da se je snov izkazala na velikem številu preiskav kot koristna pri zdravljenju določenih bolezenskih procesov in v kakšnih dnevni odmerkih. Zelo pomemben je tudi podatek, da vsebuje človekova dnevna uravnotežena prehrana v zadostni količini vse snovi, ki jih naš organizem potrebuje. S tem stališčem nismo odgovorili na vprašanje, ali so v današnjih živilih resnično vse deklarirane snovi. Obstajajo namreč domneve, da v zemlji, zaradi množične eksploatacije, že primanjkuje nekaterih snovi. Brez odgovora je lahko tudi vprašanje ali prebavila bolnika, ki boleha za boleznijo

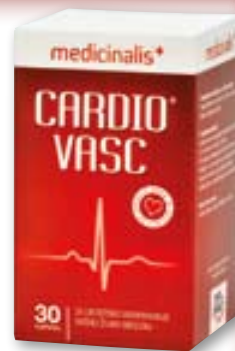
prebavil, vsrkajo vse potrebne snovi. Pri vprašanju prehrane je potrebno upoštevati, da se mnogi ljudje dosledno izogibajo nekaterim živilom (vegetarijanci, vegani, itd.). Glede na še veliko število odprtih vprašanj o prehrani ne preseneča današnje stanje, da so se na trgu prehrane pojavila številna »prehranska dopolnila«, ki vsebujejo snovi, za katere vemo, da se vključujejo v presnovne procese v našem organizmu. Žal za te snovi še pogrešamo rezultate obsežnih raziskav s podatki o njihovem dejanskem delovanju. Zato bodo zdravniki svojim bolnikom do nadaljnjega predpisovali »snovi«, ki so priznana kot zdravila, in bodo prepuščali svojim bolnikom odločitev ali naj si, po lastni presoji, zagotovijo kritje morebitnega pomanjkanja določenih mikroelementov v prehrani z uživanjem prehranskih dopolnil.

Vaša živila naj bodo zdravila in vaša zdravila naj bodo živila (Hipokrat)

## ELITA MED OMEGAMI

### KER JE DOKAZANO BOLJ UČINKOVIT OD OSTALIH OMEG 3:

- Veliko manjša verjetnost za srčno žilna obolenja zaradi visokega indeksa omega 3.\*
- Najboljša biorazpoložljivost zaradi vezave na fosfolipide.
- Vsebuje najmočnejši antioksidant astaksantin in vitamin E, ki še povečata učinek.
- Zmanjša slab (LDL) holesterol za 32%.\*\*
- Zviša dober (HDL) holesterol za 44%.\*\*



**PRIDRUŽITE SE TISTIM,  
KI SO ZAMENJALI  
SVOJO OMEGO!**

\* nov rizični faktor za srčno žilna obolenja, ki kaže količino EPA in DHA v rdečih krvničkah  
\*\* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428)

panakea  
D. O. O.

V lekarnah in  
specializiranih trgovinah.  
[www.sreceinozilje.si](http://www.sreceinozilje.si)

MODRA ŠTEVILKA  
080 50 02



*Očka, obljubil si,  
da boš pazil nase!*



Povišan holesterol je eden izmed dejavnikov tveganja za nastanek koronarne bolezni srca. Raziskave kažejo, da imata 2 od 3 odraslih Slovencev povišano raven holesterola v krvi\*. Marsikdo se tega sploh ne zaveda.

**Danacol vsebuje rastlinske sterole, ki znižujejo raven holesterola v krvi.**

Pazi nase, ker ko imaš družino, **NE GRE SAMO ZATE.**

[www.danacol.si](http://www.danacol.si)

Danacol je namenjen izključno ljudem, ki želijo znižati raven holesterola v krvi. Ni primeren za prehrano nosečnic, doječih mater in otrok, mlajših od 5 let. Ljudje, ki jemljejo zdravila za zniževanje holesterola, naj Danacol uživajo pod zdravniškim nadzorom. Zaužitje več kot 3 gramov dodanih rastlinskih sterolov na dan ni priporočljivo. Izdelek je priporočen v okviru zdravega načina življenja ter kot sestavni del uravnotežene in raznolike prehrane, ki vključuje tudi redno uživanje sadja in zelenjave, kar pomaga vzdrževati količino karotenoidov. \*Vir: Nacionalni program primarne preprečitve srčno-zilnih bolezni (2002 - 2006). Raziskave so bile opravljene na moških med 35. in 65. letom starosti in ženskah med 45. in 75. letom starosti.

# Draga Srčika,

lahko bi napisala kar Draga moja najstnica, saj sva skupaj že 15 let, kar pomeni, da sva prebrodili vse otroške težave, prešli pubertetniško obdobje in sva sedaj že pravi tim. Oblikovali sva druga drugo. Na nek način se počutim kot tvoja mama. Najmanj šestkrat v letu, mnogo let pa tudi večkrat, si se v javnosti pojavila z novo vsebino in likovno opremo. Ampak ti dobro veš, da je bilo pred vsako javno predstavitvijo potrebno opraviti kar nekaj dela, da sva bili potem obe zadovoljni, pa tudi bralci tvojih vrstic. Priznam, včasih je bila tvoja vsebina bolj izvirna, včasih se je videlo, da se obnašam kot sodobna mama in si zate vzamem premalo časa. Imeli pa sva srečo, da so bili prispevki na tvojih straneh vedno sveži, iskrivi in ustvarjalni, predvsem pa srčni. Napisali so jih vrtičkarji, osnovnošolski učenci različnih starosti in tudi srednješolci. Veliko mentoric se je izmenjalo, pa tudi šol in vrtcev. Nekateri sodelavci so bili res že najini prijatelji, kar je pomenilo, da si se nanje lahko zanesel, kot na najboljšega prijatelja, saj so vedeli, kaj pričakujeva.

Vedno sem si želela, da bi bila prijazna, srčna, vedra, pozitivna in ob vsakem izidu lepo urejena in samozavestna. O, ti ne veš, da sem si na sejah uredniškega odbora večkrat prizadevala, da moraš biti čim bolj naravna in ne načičkana. Včasih končna izvedba tvoje podobe ni bila taka, kot sem si jo zamislila jaz.

Ampak, če pomislim, dobro sva zvozili do sedaj. Še malo in bova skupaj 18 let. Polnoletnost je v vsakem primeru prelomnica v življenju. Zavedam se, da te moram znati tudi izpustiti, da boš še drugače zadihala, moram ti pustiti, da odrasteš. Morda si boš izbrala svojo pot, a jaz vem, da boš ostala **srčika revije Za srce**, da boš s svojo iskričnostjo in srčnostjo, ki jo premoreš le ti, bogatila svoje bralce, med katerimi bom vedno tudi jaz. Srečno, Srčika!

Tvoja dolgoletna urednica Bernarda Pinter

Slika rož: OPB 5, OŠ Mengeš, mentorica Milica Tomšič  
Srčiko uredila: Bernarda Pinter, prof.



## *Dzraz hvaležnosti*

Osnovnošolski pesniško-pisateljski podvigi so s pomočjo Srčike ostali zapisani ne samo v mojih mislih in beležnicah, temveč tudi v reviji, ki nam je, tolikim mladim ambicioznim in zvedavim pišočim, nudila pribežališče. Pomembno je, če imaš v zgodnjih letih ustvarjanja prostor, ki ti dovoljuje izražanje, ob tem pa ponudi še nekaj več – objavo v reviji, ki ima ugled in veljavo na področju tiskanih medijev. Tako je Srčika kot eden pomembnih akterjev na svoj način pripomogla, da se je moje izražanje (v osnovni šoli) skozi besede ves čas razvijalo in postajalo zame vedno pomembnejše, vse dokler ni postalo nepogrešljivo.

Zato ob 20. obletnici izhajanja ne samo čestitke in želje za dobro delovanje še v prihodnje, temveč tudi zahvala in izkaz hvaležnosti za ponujene priloznosti.

Ana Pisar,  
študentka komunikologije,  
Fakulteta za družbene vede v Ljubljani

Plešem,  
pleševa,  
plešemo...

## *Čestitke, Srčika*

Kdor praznuje in slavi,  
mnogo čestitk ta dobi.

Vse najlepše vaši reviji in Srčiki želimo mi,  
da še naslednjih 20 let z nami srčno živi.

Najsrečnejši in ponosni smo mi,  
ko naš prispevek objavite v Srčiki vi.  
Morda zaradi vas se komu od nas obeta,  
da zraste v pravega poeta.

Gaja Šipek, 8. r OŠ Prežihovega  
Voranca Ravne na Koroškem

TABU  
TEME

Mnogo človeških src si ogrela,  
veliko dobrega v ljudeh prebudila,  
20 let dobroto si delila.

Naj tvoje srce prekaša vse težave,  
preplavi gore in se povzpne v daljave,  
preko oblakov in morja,  
le tvoja srčna volja naj velja.

ČAS, KO SE  
PTIČKI ŽENIJO

Da na svetu bil bi mir,  
sreča v očeh edini naš nemir,  
da lakota prežene se s sveta,  
sovraštvo in bolezen nepoznana bi bila.

Veliko dobrote vekomaj širi naj tvoj duh naprej!

Tamara Komprij, 8. r OŠ Prežihovega  
Voranca Ravne na Koroškem

B kot BARVE

## *Voščilo reviji Za srce in srčiki ob 20-letnici izhajanja*

Čestitke urednici Srčike, Bernardi Pinter, ker ji nikoli ni  
zmanjkalo idej za teme v rubriki za mlade, ki jih z veseljem  
preberemo tudi odrasli bralci in mladi po srcu.

10 let sem s prispevki svojih učencev (prežihovcev) sodelovala v  
Srčikah (ta je naša simbolična 30. Srčika). Ustvarjali smo za »srčne«  
bralce, ki so vedno bili del nas. Prepričana sem, da smo s svojo  
SRČNOSTJO tudi mi bogatili revijo Za srce. Ponosni smo na to!

Vanja Benko, prof., soustvarjalka Srčik,  
OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem

Koš želya ob prihodu leta 2011:

SRČIKA  
Družina  
PROSTI ČAS

Povabim te na večerjo ...  
Vsak konec je tudi nov začetek

## *Vse se začne s srcem*

Srčnost povezujemo s srcem. Dobri ljudje imajo veliko srce. In kakšna je revija Za  
srce, če ne srčna kot naša Srčika. V 20 letih, kolikor izhaja, je bilo zapisanega mnogo  
poučnega, zanimivega, srčnega ...

Pravimo, da čutimo s srcem. Čeprav vemo, da tako misli kot tudi emocije prihajajo iz  
naših možganov, je še vedno srce tisto, s katerim povezujemo vsa čustva.

Uredništvu in vsem, ki so revijo soustvarjali, ob 20. obletnici iz srca čestitam in jim  
želim še mnogo srčnih revij in Srčik.

Klara Pavleković, dijakinja Gimnazije Ravne

Sreča je v srečanju

Sreča, Mir, Svoboda

Sklenjen  
krog

IMETI RAD,  
pomeni -  
biti bogat

Basni za počitniške dni

LJUBEZEN  
PREMAGA VSE

# 20 let rubrike S srcem v kuhinji

Maruša Pavčič

*Kar ne morem si predstavljati, da je minilo že več kot 20 let, odkar me je prof. dr. Jože Turk povprašal, ali bi bila pripravljena prevzeti skrb za pripravo člankov o prehrani v reviji Za srce. Pristala sem, ker sem se že takrat zavedala, da Slovenci potrebujemo več znanja o zdravi uravnoteženi prehrani.*

Približno v tistem času je namreč Sekcija dietetikov in nutricionistov Društva živilskih in prehranskih strokovnih delavcev (danes samostojno Strokovno združenje dietetikov in nutricionistov) izvedla obsežno študijo o prehranskih navadah Slovencev, kjer je bilo postavljeno tudi vprašanje: »Kje ste pridobili vaše znanje o prehrani?«. Velika večina anketirancev, med njimi tudi tisti, stari 70 let in več, je odgovorila, da doma, od svojih staršev oziroma bližnjih sorodnikov. Sledila je šola, nato tisk in prav pri koncu zdravstvo. V času, ko je bilo že dobro znano, da je življenjski slog, kamor uvrščamo tudi uravnoteženo, zdravo prehrano, bistvenega pomena za vzdrževanje zdravja in preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni, Slovenci o tem niso vedeli pravzaprav nič. Vse, kar so izvedeli, so bile občasne različne nezdrave spomladanske shujševalne diete v ženskam namenjenem rumenem tisku. Uvajanje rubrike za uravnoteženo zdravo prehrano, ki bo na bralcem razumljiv način prikazala prehransko znanost, jih postopoma osveščala o potrebnih spremembah prehranskih navad in jim nudila ustrezne nasvete za izvedbo teh sprememb v reviji Za srce se mi je takoj zazdela edinstvena priložnost, da nekaj naredimo na tem področju.

Začeli smo z vlogo maščob pri povečanem tveganju za bolezn srca in ožilja, pomenom posameznih maščobnih kislin in z ukrepi, kako uravnovesiti izbor maščob, ki so po eni strani nujno potrebne, po drugi pa predstavljajo največje tveganje za razvoj ateroskleroze ter s tem tudi za bolezn srca in žilja ter vseh drugih kroničnih nenalezljivih bolezni. Velik poudarek smo namenili vlogi zelenjave in sadja v uravnovešeni, zdravi prehrani, soljenju in nadomeščanju soli z drugimi dišavnicami in zelišči, potrebi po posameznih skupinah živil, npr. mleku in mlečnim izdelkom, žitom, že omenjeni zelenjavi in sadju ter izbiri tistih živil v skupinah, ki so primernejše, različnim vrstam olj, predvsem oljčnemu olju. Posebej smo predstavili vloge posameznih hranil, njihove potrebe, pa tudi nevarnosti, ki izhajajo iz pomanjkanja ali prevelikega vnosa hranila. Vse te teme smo približali bralcem tudi z objavami ustreznih receptov.

Bralce smo često skušali opozoriti tudi na varnost hrane, na posamezne sestavine, ki lahko povzročajo različne bolezni, in o katerih drugi viri običajno ne poročajo, bodisi zaradi neznanja in nezainteresiranosti urednikov in novinarjev, bodisi zaradi vpliva industrije, ki preko ekonomske propagande skuša povečati svoj prihodek, ne glede na vpliv njihovega izdelka na razvoj neustreznih prehranjevalnih navad. Pisali smo o mikotoksinih, proizvodih različnih plesni, katerih nevarnosti spoznavamo šele v zadnjem času, ko nam razvoj kemije omogoča ugotavljati tudi najmanjše količine (na nivoju milijoninke grama), akrilamidu, nevarnostih priprave hrane na previsoki temperaturi, tvorbi trans-nenasičenih maščobnih kislin in njihovi škodljivosti itd.

Različni načini prehrane in njihovi pozitivni učinki in pasti, na kaj morajo biti bralci pozorni pri izbiri hrane in nakupih živil, pomen različnih trditev, ki spremljajo živila, vse to je v preteklih

letih našlo prostor v rubriki Z znanjem v kuhinji. S predstavitvijo novih tehnologij pridelave in predelave hrane, kot je na primer tehnologija genskega spreminjanja živil ali nanotehnologija, smo želeli bralce toliko izobraziti, da bi lahko sami zavzeli ustrezen odnos do teh tehnologij.

V prvih letih je revija izdajala tematske številke (o prehrani, o gibanju, številko namenjeno mladim in podobno). Tematska številka o prehrani se mi je zdela dobra rešitev, saj so bili v njej poleg člankov objavljeni tudi letni rezultati vseh drugih akcij Društva za zdravje srca in ožilja, predvsem rezultati akcije podelitve znakov Za srce. S seznamom živil, ki so si na podlagi prehranskih trditev pridobila znak, smo bralce dodatno opozarjali na izbor zdravju primernejših živil na našem trgu, pa tudi o naknadnih preverjanjih upravičenosti označevanja z znakom v kasnejših letih. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je namreč precej prej, preden so na ravni Evropske skupnosti postavili temelje za označevanje prehranskih trditev kot pomoč pri predstavitvi živil, bolj ustreznih za uravnoteženo zdravo prehrano, postavilo standarde za te trditve in jih nadgradilo z znakom.

Posebnost revije, v primerjavi z drugimi podobnimi revijami, je tudi to, da članke pišejo strokovnjaki na svojem področju. V rubriki S srcem v kuhinji so to predvsem zdravniki, prehranski strokovnjaki, pa tudi strokovnjaki s področja živilske tehnologije. Menim namreč, da je potrebno v izobraževanje prebivalstva neposredno vključevati kompetentne strokovnjake, ne pa prepustiti tega področja samo novinarjem. V vseh dvajsetih letih se mi ni primerilo, da bi zaprošeni avtorji odklonili sodelovanje, kar naj bi se menda dogajalo v drugih revijah. Za to se vsem zahvaljujem.

Seveda ni šlo vedno gladko. Prav področje prehrane je tisto, na katerem se velikokrat lomijo kopja. Spominjam se, kako nas je napadla zdravnica, ki se je takrat ukvarjala s preprečevanjem alkoholizma, ki je v Sloveniji še danes velik problem, ko smo objavili, da kozarček vina ob obroku ni nujno zlo. Sedaj je to splošno veljavno, tedaj pa smo bili med prvimi, ki smo na osnovi na znanosti temelječih dokazov o tem seznanili slovensko javnost. Še danes menim, da prepoved živila ali hranila ni prava pot, in da je potrebno ljudi naučiti, kako in kdaj tako živilo ustrezno umestiti v uravnoteženo prehrano.

Ali smo v vseh teh dvajsetih letih uspeli vsaj malo izobraziti Slovence o zdravi, uravnoteženi prehrani, o potrebi po spreminjanju nezdravih prehranskih navad in zmanjševanju tveganja za kronične nenalezljive bolezni zaradi njihovega izboljšanja, je težko soditi. V Sloveniji se vsaj posamezne prehranske navade spreminjajo na bolje, kar nam potrjujejo novejša raziskave, smo pa seveda še daleč od tega, da bi bili lahko zadovoljni. Te spremembe so prav gotovo posledica večje pozornosti, ki ga zdravi, uravnoteženi prehrani posveča zdravstvo, in večjega ozaveščanja prebivalstva. Če ima pri tem nekaj zaslug tudi rubrika S srcem v kuhinji v reviji Za srce je to največja nagrada. ♥

Slab (LDL)  
holesterol



Rastlinski steroli v  
margarini Becel pro.activ  
pomagajo odstranjevati  
holesterol iz telesa



## Pro.activ 3-tedensko testiranje

od 1. februarja do 15. aprila 2011

Preizkusite Becel pro.activ in se prepričajte, da res deluje in znižuje holesterol na naraven način. Če se v treh tednih raven vašega holesterola ne bo znižala, vam vrnemo denar. Več o testnih tednih na [www.becel.si](http://www.becel.si) ali v brošuri, ki jo najdete na embalaži izdelka.



Rastlinski steroli so naravne snovi, ki v črevesju zmanjšujejo absorbirane molekule holesterola v krvni obtok in tako pomagajo zniževati raven holesterola v krvi. Margarinski namaz Becel pro.activ vsebuje rastlinske sterole, ki v kombinaciji z uravnoteženo prehrano in zdravim življenjskim slogom že v treh tednih bistveno znižajo raven slabega (LDL) holesterola v krvi.



**Učinkovito znižajte svoj holesterol z margarino Becel pro.activ**

# Naj zadiši

Kuha: Brin Najžer

## Predjed:

### Cvetačna juha z zeleno

Sestavine:

1 manjša ali polovica večje cvetače  
steblo zelene  
poper, sol, muškadni orešček  
0,5 l vode

Cvetači odstranimo zelenje in jo dobro operemo. Nato jo narežemo na manjše kose ter stresemo v hladno vodo. Zeleno operemo v hladni vodi, jo natrgamo ali narežemo in dodamo cvetači. Pokrito kuhamo približno 20 minut, nato juho odstavimo in s paličnim mešalnikom zmeljemo kose zelenjave. Na koncu po okusu dodamo še muškadni orešček, poper in (čim manj) soli.

## Glavna jed:

### Gorčični goveji file z oljkami in ajdovo kašo

Sestavine:

goveji file (10 dag)	30 g ajdove kaše
5 – 8 oljk brez koščic	130 ml vode
gorčica v zrnju	zelena solata
oljčno olje	



V posodi zavremo 130 ml vode s ščepcem soli in vanjo stresemo ajdovo kašo. Kuhamo 10-15 minut na zmernem ognju. Ko je kuhana, kašo pustimo v posodi še nekaj minut, da vpije morebitno preostalo tekočino. Oljke prerežemo po dolgem na polovico in jih hitro (3-5 min) prepražimo na oljčnem olju ter zamešamo v ajdovo kašo.

Goveji file na hitro operemo pod mrzlo vodo in ga dobro posušimo. Pred pripravo ga lahko namažemo z oljčnim oljem in pustimo nekaj minut, lahko ga tudi mariniramo čez noč. V ponev damo malo olja in na njem pečemo file najprej 2-3 minute na eni strani, nato še 2-4 minute na drugi, odvisno od debeline in želenosti. Ko ga obrnemo, ga na zgornjem delu namažemo z gorčico v zrnju. Posrežemo skupaj s skledo zelene solate.

## Sladica:

### Mladi kozji sir

Za sladico odrežemo približno za prst debel kos (30g) mladega kozjega sira. Po želji ga lahko tudi rahlo pokapljamo z oljčnim oljem ali ga nadrobimo v solato.

Vsi recepti so za eno osebo. ♥

Besedilo in fotografije: Brin Najžer



Izboljšujemo zdravje



Krepimo vitalnost

Znanost za boljše življenje

Z otroki se z veseljem igrate ure in ure. Igranje in tekanje z njimi je čudovito, če ste zdravi. Toda te prijetne aktivnosti lahko postanejo za vas veliko breme. Celo blaga bolečina vam lahko pokvari to veselje. Zahvaljujoč Bayerju ni nujno tako. Bayer, ki je v Sloveniji že 40 let, ima na voljo izdelke, ki pomagajo k hitrejši ozdravitvi in okrevanju.



Bayer:

CropScience

MaterialScience

HealthCare

**zepter**<sup>®</sup>  
INTERNATIONAL  
LIVE LONGER

Vsem članom Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

- ki bodo v letu 2011 kupili kuhhalno posodo iz plemenitega jekla, priznamo 10% popust pri nakupu.
  - ki bodo v letu 2011 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

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

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



# Prof. Božidar Lavrič, prvi veliki slovenski kirurg

**Boris Cibic**

**P**rof. Lavrič se je rodil v Novi vasi na Blokah, 10. novembra 1899, v premožni kmečki družini z gostilno. Po končani osnovni in srednji šoli je začel študij medicine na Medicinski fakulteti v Zagrebu, ga nadaljeval v Parizu in Pragi, kjer je diplomiral leta 1924. Prva leta je služboval v Zagrebu pri hrvaškem pionirju sodobne kirurgije prof. Antunu Gottliebu, nato v Šibeniku in ponovno v Zagrebu, kjer je dobil mesto asistenta na Kirurški kliniki pri priznanem kirurgu prof. Juliju Budisavljeviću. Leta 1933 je prevzel vodstvo kirurškega oddelka v mariborski bolnišnici in se po krajšem času preselil v Ljubljano, kjer je prevzel službeno mesto predstojnika 2. kirurškega oddelka. Tu je po treh letih delovanja postal privatni docent za topografsko anatomijo in na tedanji nepopolni Medicinski fakulteti poučeval kirurško propedeutiko. Leta 1941 je bila na 2. kirurškem oddelku ustanovljena Kirurška klinika. Ker je kmalu po kapitulaciji Jugoslavije in začetku osvobodilnega gibanja začel pomagati ranjenim borcem ter zbirati sanitetni material za zdravstveno službo partizanskih enot, so ga okupacijske sile dvakrat zaprle in mu ponudile delovno mesto na katerikoli kliniki v Italiji. Ker je ponudbo zavrnil, so ga italijanske oblasti konfinirale v manjše mesto v srednji Italiji. Po kapitulaciji Italije (september 1943) se je poleti 1944 uspel prebiti na zavezniško stran in se v mestecu blizu Barija vključil v delo v majhni bolnišnici zavezniške sanitete, polne ranjencev iz Slovenije. Decembra 1944 je bil v Beogradu imenovan za glavnega kirurga jugoslovanske armade, kar je ostal do konca vojne. Ob povratku v Ljubljano se je vrnil na predvojno delovno mesto in se z velikim žarom vključil v proces ustanovitve popolne Medicinske fakultete v Ljubljani. Postal je redni profesor kirurgije in do leta 1949 tudi dekan. Kasneje je bil izvoljen najprej za rednega člana Slovenske akademije znanosti in umetnosti in kmalu za tem za podpredsednika te ustanove v letih 1950-1961. Vmes (1957) je bil rektor Univerze. Leta 1949 je postal redni član Slovenske akademije znanosti in umetnosti in bil 11 let podpredsednik ustanove.

Kirurška klinika je za prof. Lavriča postala arena, v kateri je začel urediti ideje nenehnega napredovanja kirurške stroke. Leto za letom so se vrstili novi in novi pristopi pri bolnikih, potrebnih najtežjih kirurških posegov, zlasti pri boleznih v trebuhu. Okrog sebe je prof. Lavrič nenehno večal število mladih pronicljivih sodelavcev. Po njegovi zaslugi je kirurška klinika začela izstopati in kmalu postala vodilna klinika v Jugoslaviji. Polagoma je zavzela prvo mesto po uspešnosti v posegih na področju trebušnih bolezni. Prof. Lavrič je pridobil sloves mednarodno priznanega kirurga, velikega učitelja svojih ožjih sodelavcev, specializantov in študentov. Intenzivno je zasledoval znanstvene napredke kirurških strok in na svoji kliniki ustanovil več oddelkov s samostojnimi programi. V zadnjih letih svojega delovanja se je posebej usmeril še v operativne posege na srcu in je prvi v Jugoslaviji opravil operacijo na odprtem srcu s pomočjo aparata za zunajtelesni obtok, ki so ga pod vodstvom njegovega tesnega sodelavca prof. Košaka izdelali

domači tehniki. Prof. Lavrič je gojil redne strokovne stike s tujimi strokovnjaki. Predaval je na številnih fakultetah in na kongresih po Evropi. Svoje dolgoletne strokovne izkušnje je objavil v številnih prispevkih v znanstveni in strokovni literaturi kirurških strok. Mnogo je objavil tudi v poljudnih časopisih. V domovini je dobil številna priznanja in nagrade. Postal je častni član številnih evropskih kirurških društev. V osmih državah je dobil visoka odličja. Bil je Titov osebni kirurg. Bil je vzornik, svetovljan, garač, včasih preglasen pri operacijah, toda vselej dobrohotno, imel je smisel za humor in vedrost. Gojil je človeške, tople odnose s svojimi sodelavci in imel veliko empatije za svoje bolnike. Umril je star komaj 62 let (15. novembra 1961) za posledicami difuzne ateroskleroze. V počastitev spomina prvega dekana popolne Medicinske fakultete v Ljubljani, prof. Božidarja Lavriča, je bil leta 1997 na Medicinski fakulteti v Ljubljani sprejet pravilnik o podeljevanju Lavričevih priznanj za uspešno pedagoško delo učiteljev in asistentov. ♥

Življenje in delo prof. Lavriča je v obsežni monografiji (137 strani) opisal njegov dolgoletni sodelavec prof. Ivan Kalinšek: Akademik Božidar Lavrič – mojster skalpela. Izdala in založila zdravniška zbornica Slovenije, Dalmatinova 10, Ljubljana, 2000.

## Vir energije in dobrega počutja

**C E F A L Y**<sup>®</sup>  
www.cefaly.si

ISO Medical  
certifikat



### Zakaj Cefaly®?

- Odpravlja migreno, glavobole, stres.
- Pomaga zmanjšati uporabo zdravil.
- Je varen in učinkovit.
- Deluje enostavno in hitro.

Informacije: [info@medis-m.si](mailto:info@medis-m.si), tel.: 02 460 53 87

V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki!

**Odpravite glavobol, uporabite Cefaly®!**

**Ne le za zdravje. Skrbimo za**



Prizadevamo si za dobrobit človeka. Zato ljudem po vsem svetu zagotavljamo inovativna zdravila, cepiva in veterinarske izdelke.

Znamo prisluhniti bolnikom, zdravnikom in ostalim partnerjem. Njihove potrebe nas vodijo pri iskanju in zagotavljanju rešitev, ki na področje varovanja zdravja prinašajo napredek.

Več o našem delu na [www.msd.si](http://www.msd.si).



# Nordijska hoja – šport za vse generacije

Janez Pustovrh

Čeprav je izraz nordijska hoja (ang. nordic walking) poznan šele dobro desetletje, je dejavnost, ki jo označujemo s tem terminom, poznana že skoraj stoletje. Smučarji tekači so v tridesetih letih prejšnjega stoletja vključili tekaške palice v svojo poletno vadbo tako, da so z njimi posnemali gibanje tekača na snegu. Ta način tehnične in kondicijske vadbe so ohranili vse do danes, ko se je dejavnost izjemno razmahnila tudi med širšimi množicami na področju športne rekreacije. Pri nordijski hoji poznamo več načinov gibanja. Poleg najbolj prepoznavnega, dvotaktnega diagonalnega koraka, lahko s pridom uporabljamo še dvo- in trokorak s soročnim odzivom.

## Palice

Palice so glavni del opreme (slika 1). Kakovostnejše palice za nordijsko hojo so identične tekmovalnim palicam za tek na smučeh, razlika je le v uporabi dolžin palic. Kako izberemo primerno dolžino palic? Proizvajalci svetujejo izbiro palic na podlagi formule:  $0,72 \times$  telesna višina pohodnika. Palice lahko izberemo tudi tako: stojimo vzravnan in v čevljih ter sproščeno prislonimo roko ob bok telesa. Komolec upognemo pod kotom 90 stopinj. V tem položaju z dlanjo primemo ročaj palice, ki je navpično nad podlago. Bolj izkušeni pohodniki z več moči oziroma tisti, ki obvladajo hojo in tek na smučeh, lahko izberejo nekoliko daljše

palice. Proizvajalci jih izdelujejo v dolžinah od 100 do 145 cm, na 5 cm natančno. Zelo pomemben del pohodne palice je njen ročaj z zanko. Vse kakovostnejše palice za nordijsko hojo so prevzele lastnosti preverjenih tekmovalnih modelov smučarsko tekaških palic. Ročaji palic in pasovi se zelo prilagajajo obliki dlani, zato jih proizvajalci ločijo na levo oziroma desno palico. Ročaji so gladki, brez utorov za prste, kot jih imajo palice za alpsko smučanje ali klasične trekking palice in so izdelani iz plute (korka) ali umetnih mas. Prav tako ročaji teh palic v vrhnjem delu nimajo »venčka« in so zakrivljeni naprej, kar nam omogoča nemoteno odzivanje z dlanjo. Stebla najkakovostnejših palic so izdelana iz lahkih sesta-



Slika 1



Slika 2





Slika 3

vin karbona in steklenih vlaken, pri nižjih cenovnih razredih pa običajno iz aluminija.

### Dvotaktni diagonalni korak

Je najbolj prepoznavni element nordijske hoje, pri katerem se izmenično odrivamo s palicami. Je zelo podoben izvedbi osnovnega elementa z identičnim imenom pri hoji na smučeh v klasični tehniki. Gibalni cikel je sestavljen iz dveh taktov, gibanje okončin je diagonalno, v isti smeri se hkrati gibata nasprotna roka in nasprotna



Slika 4

# Hočem več energije

## Fidi koencim 10<sup>®</sup> Q10 z antioksidanti

Edini registrirani izdelek  
s Q10 v Sloveniji:



pomaga pri  
kronični utrujenosti



spodbuja  
imunski sistem



krepi srce



FIDIMED

Fidimedova posvetovalnica:

MODRA ŠTEVILKA  
080 3235

Od ponedeljka do četrтка med 9. in 13. uro.  
Na vaša vprašanja odgovarja magistra farmacije.  
**Izdelek je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah  
ter prek povezav na spletni strani [www.fidimed.si](http://www.fidimed.si)**

Pred uporabo natančno preberite navodilo.  
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte  
z zdravnikom ali s farmacevtom.



Slika 5



Slika 6

noga. Ciklus gibanja sestavljata dva podobna gibalna vzorca, druga polovica ciklusa se ponovi na nasprotnih okončinah.

Opis polovice ciklusa gibanja: v izhodiščnem položaju ciklusa gibanja pohodnik prenaša težo telesa na peto stopala sprednje npr. desne noge, ki je v kolenskem sklepu iztegnjena. Hkrati pred telesom pokrčena leva roka vbode sprednjo palico v smeri nazaj pod kotom približno 60 stopinj med sprednjim in zadnjim stopalom. Trup je rahlo predklonjen naprej, zadnja leva noga je v podaljšku trupa, ki preko prstov zaključuje odziv. Hkrati pohodnik tudi z desno palico, ki prihaja v podaljšek roke, zaključuje odziv mimo bokov tako, da s prsti spusti ročaj palice, da obvisi na zanki (slika 2). Pohodnik začne izvajati odziv z levo roko in desno nogo. Hkrati se pokrčena leva noga in desna roka s palico, pri kateri je krpeljica dvignjena od podlage, vračata naprej. Nekoliko pred boki se roki srečata, neobremenjena noga je v tem trenutku nekoliko bolj pokrčena (slika 3). Sledi nadaljevanje prve polovice ciklusa gibanja do izhodiščnega položaja za drugi del ciklusa gibanja, ki je zrcalen prvemu. Teža telesa se prenaša na peto stopala sprednje leve noge ob hkratnem vbodu sprednje desne palice, leva roka in desna noga končata odziv (slika 4). Potek druge polovice ciklusa gibanja je identičen prvemu, le da se izvaja na nasprotnih ekstremitetah.

Pri hoji prihaja do hkratne nasprotne rotacije bokov in ramenske osi. Z izkorakom, na primer, leve noge naprej, se nekoliko naprej pomakne tudi levi bok, hkrati se v nasprotno stran nekoliko zarotira tudi ramenska os. Roke in palice potujejo naprej in nazaj po najkrajši poti tik ob telesu.

Tehnika hoje navzdol (slika 5): uporabljamo krajše korake, s katerimi zaviramo gibanje. Skupno težišče telesa je nekoliko nižje in pomaknjeno nazaj. Ves čas hoje navzdol so kolena nekoliko pokrčena. Palice vbadamo diagonalno za telesom in konic ne prenašamo naprej. Bolj, kot je teža prenesena na palico, manj je obremenjena nasprotna noga, na kateri je teža telesa. Palice uporabljamo pri hoji navzdol predvsem kot oporo, na katero prenašamo del teže telesa.

### Dvokorak s soročnim odzivom

V ciklusu gibanja pohodnik ob izvedbi prvega koraka istočasno izvede soročni odziv, ob izvedbi drugega koraka pa istočasno soročno vrne roke v izhodiščni položaj.

Opis ciklusa gibanja: pohodnik ob prenosu teže na peto sprednjega stopala npr. desne noge istočasno soročno vbode palice med sprednjim in zadnjim stopalom (slika 6). Sledi soročni odziv in istočasno izvedba prvega koraka. Ko je korak zaključen, so roke za telesom (za boki) in palice v podaljšku rok. Istočasno ob izvedbi drugega koraka se roke soročno prenesejo naprej v izhodiščni položaj za naslednji ciklus gibanja.

### Trokorak s soročnim odzivom (varianeta 2+1)

V ciklusu gibanja pohodnik ob izvedbi prvega in drugega koraka istočasno izvede soročni odziv, ob izvedbi tretjega koraka pa istočasno vrne roke v izhodiščni položaj.

Opis ciklusa gibanja: Pohodnik ob prenosu teže na peto sprednjega stopala npr. desne noge istočasno soročno vbode palice med sprednjim in zadnjim stopalom (slika 6). Sledi soročni odziv in istočasna izvedba prvega in drugega koraka. Ko je drugi korak zaključen, so roke za telesom (za boki) in palice v podaljšku rok. Istočasno ob izvedbi tretjega koraka se roke soročno prenesejo naprej v izhodiščni položaj za naslednji ciklus gibanja.

#### Koristi gibanja:

- ♥ krepi kosti in mišice, povečuje obrambne sposobnosti
- ♥ ugodno vpliva proti aterosklerozi, visokemu krvnemu tlaku, sladkorni bolezni, osteoporozi
- ♥ deluje antidepresivno in povečuje samozavest
- ♥ podpira izkoristek zaužitih kalorij in porabo maščob v telesu

# Atrijska fibrilacija je zapletena in nevarna bolezen ...

## ... zaradi katere se

- ▶ podvoji tveganje za smrt<sup>1</sup>,
- ▶ poveča tveganje za možgansko kap za skoraj 5-krat<sup>2</sup> in
- ▶ poslabša prognozo bolnikov z dejavniki tveganja za srčnožilne bolezni<sup>3-5</sup>.

Ocenjujejo, da ima skoraj **6,8 milijonov bolnikov** ugotovljeno atrijsko fibrilacijo (AF)<sup>6</sup>, zato so potrebne **nove oblike zdravljenja**, ki bodo izboljšale srčnožilne dogodke pri zdravljenju te usodne bolezni.

# Kakšna sreča je, kadar zaigra »Izletniško srce«...

**Stanislav Pinter**

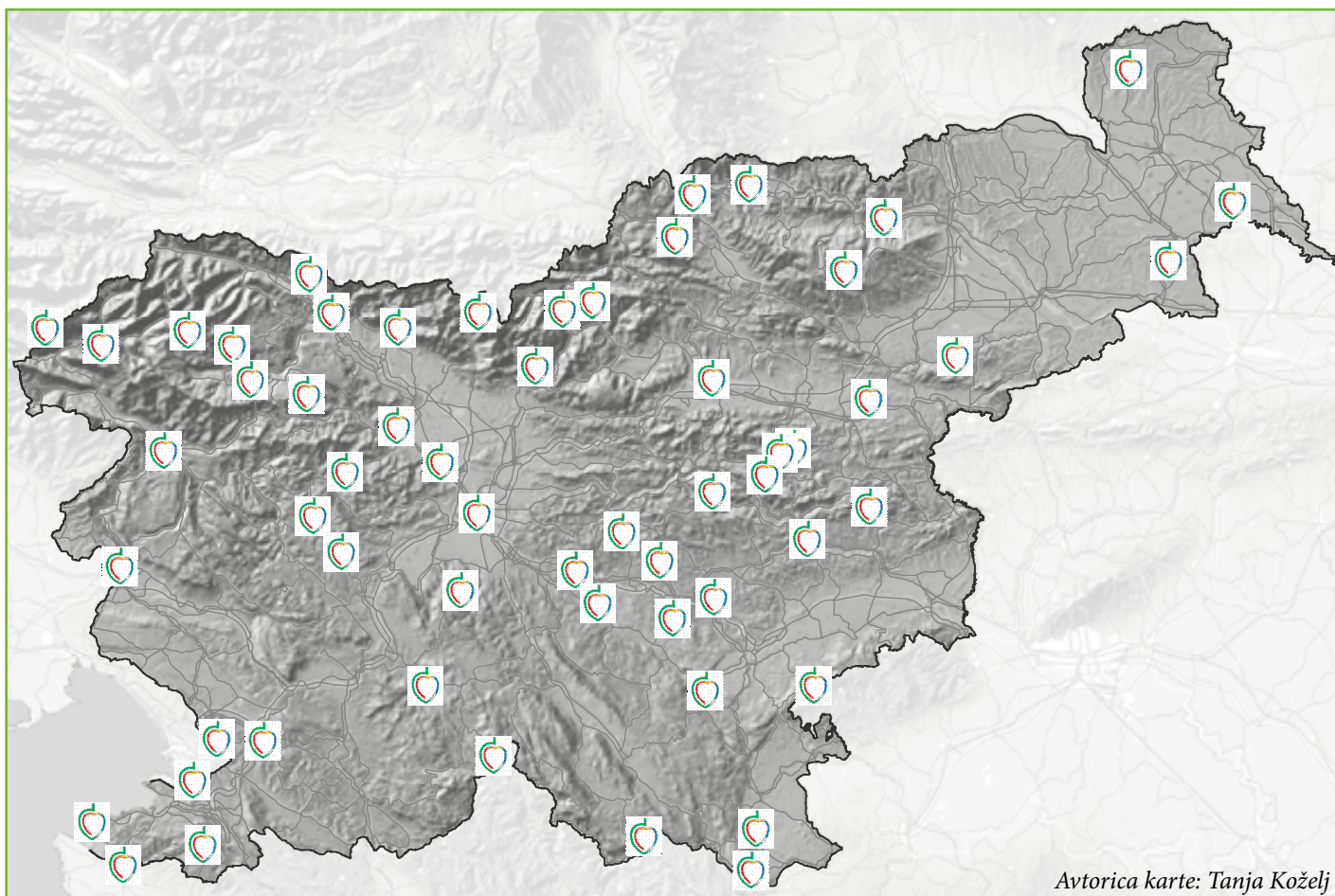
*Na osebni življenjski poti včasih naletiš, dohitiš ali srečaš sopotnike, ki ti lahko pomembno spremenijo pogled na življenje ali pa vsaj na dotedanji življenjski slog. Pojavijo se ravno ob pravem času, česar se takrat največkrat niti ne zavedaš...*

Tako se je zgodilo tudi meni, ko me je leta 1995, med razstavo »Vse o srcu«, še kot slušatelja doktorskega študija na Fakulteti za šport, povabil k sodelovanju v Društvu za zdrave srca in ožilja Slovenije njegov prvi predsednik, prof. dr. Josip Turk. Imel sem neverjetno srečo, da sem lahko sprva v upravnih organih Društva, od leta 2000 dalje pa tudi v uredniškem odboru revije Za srce, spoznal in doživel, da je za dobro žetev v posameznikovem osebem življenju pomembno ustvarjalno sožitje generacij. Moje življenjsko poslanstvo, ki presega sicer široko poklicno področje športnega pedagoga, je tako dobilo novo dimenzijo pri udeležanju izzivov, »Kako z gibanjem in športom pretvarjati napor v lepoto?« – in to na zdrav način!

Leta 1998 je izšel odmeven članek z naslovom »Sštiriletnikom na Češko kočo«. V njem sem skušal predstaviti način, kako navdušiti in pripraviti najmlajše ter njihove starše za gibanje v naravi, da bi

ob tem presegli prevečkrat slišane besede: »To smo opravili enkrat za trikrat – prvič, zadnjič in nikoli več...«. In res smo jih presegli, saj smo junija leta 2000 pod uredniškim vodstvom prof. dr. Aleša Blinca, v reviji Za srce uvedli novo rubriko »Izletniško srce«. Na prvi izlet smo povabili bralce pod severne stene Grintovcev – z Jezerskega na Češko kočo. Od takrat naprej si že enajst let v vsaki številki revije postavimo nov pohodniški izziv po bolj ali manj znanih poteh naše dežele. Posebnost izbire ciljev izletov je, da jih vežemo na območja, v katerih delujejo Podružnice ter Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije. Ob tem pa tkemo nove vezi sodelovanja med člani iz različnih predelov Slovenije.

Doslej smo predstavili že prek šestdeset izletov, od tega vsaj po tri na območju vsake od podružnic, oziroma Društva za zdrave srca in ožilja za Maribor in Podravje. Najbolj pogosto smo se odpravili v kraje, ki ležijo v predelih podružnic za Slovensko Is-



*Avtorica karte: Tanja Koželj*

tro in Primorje, Gorenjsko ter Dolenjsko in Belo krajino. K ustvarjanju sem v tem času povabil prek petdeset sodelavcev, ki so se odzvali bodisi kot avtorji opisov izletov ali kot fotografi. Poleg eminentnih imen kot so: Željko Kozinc, Bogdan Kladnik, dr. Marjeta Kovač, Jože Mihelič, mag. Borut Peršolja, Peter Skoberne, Niko Slana, Dušan Škodič, Alenka Veber in Joco Žnidaršič, so pomembno noto prispevali tudi posamezniki, ki so dejavni v podružnicah. Med njimi si posebno pozornost zaslužita Silva Ferletič in Darko Turk, ki sta nam v besedi in sliki odkrila marsikatero tančico nad biseri naravne in kulturne dediščine Slovenske Istre, Šavrinskih gričev in Primorja.

V prispevkih rubrike »Izletniško srce« pa ne gre zgolj za klasične opise krajev in poti, ampak bralcem vmes natrosimo še veliko koristnih napotkov, ki jih velja upoštevati za prijetnejšo, predvsem pa bolj varno hojo. Naša preprosta a iskrena želja ostaja ves čas enaka, da bi se jih čim več odločilo narediti prvi – za mnoge najtežji korak, ob tem pa doživeti lepoto gibanja v sozvočju z naravnim okoljem. Zelo smo veseli, kadar prejmemo njihove zapise s prehojenih

*»Pri odločitvi za zdrav življenjski slog, za katerega ni nikoli prepozno, nas ne sme voditi zgolj cilj, ki naj bi ga dosegli, temveč moramo uživati na poti, po kateri hodimo.«  
(A. Blinc, 2000).*

poti; še bolj pa smo ponosni, ker lahko v rubriki »Društvene novice« preberemo vedno več vtisov z izletov, ki postajajo stalnica v programih že skoraj vseh slovenskih Podružnic. Na tak način se dejansko ustvarjajo pozitivne spremembe v dejavnem življenjskem slogu prebivalcev Slovenije, ki jih potrjujejo tudi

izsledki najnovejših raziskav s Fakultete za šport.

Ker slika pove več kot tisoč besed, smo s sodelavci oblikovali grafični zapis, ki najlepše ponazori naše dosedanje delo. Tako smo na priloženi karti Slovenije s točkovnim prikazom skušali čim bolj plastično predstaviti pravo »srčno mrežo«, ki se je stkala v tem času. Si lahko predstavljate srečo, kadar bi vsi srčki na karti utripali, ker je na posamezni poti vsaj en ljubitelj gibanja v naravi in zdravega načina življenja? Verjamem, da bi tudi vam zaigralo srce in bi na pot povabili še koga... Tudi zato je pred nami še veliko izzivov in prepričan sem, da bomo skupaj spletili še več vezi, ki bodo bogatili življenjski slog še večjega dela prebivalcev Slovenije in naših rojakov, ki živijo v sosednjih državah. Zato, srečno na vaši poti!



### Preglednica 1: Zbirnik Izletov za srce

KRAJ - POT	LOKACIJA NA KARTI	Podružnica za srce	Avtor
Češka koča in Jezersko*	Jezersko	Gorenjska	dr. Stanislav Pinter (1) Andrej Karničar (2)
Fužinske planine	Planina Jezero	Gorenjska	dr. Stanislav Pinter
V zavetju Stola	Vrba	Gorenjska	mag. Viktor Krevsel
Velika planina	Velika Planina	Gorenjska	mag. Borut Peršolja
Pokljuka	Rudno polje	Gorenjska	mag. Martin Šolar
Kofce	Tržič	Gorenjska	dr. Stanislav Pinter
Javorniški Rovt	Javorniški Rovt	Gorenjska	dr. Stanislav Pinter
Pot F. Ambrožiča	Bohinjska Bistrica	Gorenjska	Jože Mihelič
Gora Oljka	Polzela	CE - Savinjska	Ferdo Glavnik
Aškerčeva pot	Rimske Toplice	CE - Savinjska	dr. Stanislav Pinter
Robanov kot	Robanov kot	CE - Savinjska	Alenka Veber
Snežna jama	Loka pod Raduho	CE - Savinjska	dr. Stanislav Pinter
Malič in Šmohor	Laško	CE - Savinjska	dr. Stanislav Pinter
Slomškova pot	Slom pri Ponikvi	CE - Savinjska	Andrej Praznik
Sv. Lovrenc	Lisca	CE - Savinjska	dr. Stanislav Pinter.
Košenjok	Dravograd	Koroška	Franc Kadiš
Vorančeva pot	Kotlje	Koroška	dr. Stanislav Pinter
Bricnikova transferzala	Muta	Koroška	Malčka Kvasnik
Kozjak	Selnica ob Dravi	MB in Podravje	dr. Stanislav Pinter
Po poteh Pohorskega bataljona	Osankarica na Pohorju	MB in Podravje	dr. Stanislav Pinter
Pohorski pragozd	Slap Šumnik	MB in Podravje	Sanja Verovnik
Haloze	Makole	MB in Podravje	Boštjan Lampret
Grad na Goričkem	Grad	Pomurje	Ksenija Gider
Jeruzalemske gorice	Jeruzalem	Pomurje	Ksenija Gider
Miškova pot	Velika Polana	Pomurje	dr. Stanislav Pinter
Valentinova pot	Bohor	Posavje	Marija Krušič
Sejemska pot	Sevnica	Posavje	Anka Lisec
Kum	Kum	Posavje*	dr. Stanislav Pinter
Golovec	Ljubljana	Ljubljana	dr. Stanislav Pinter
Atlantis Vodno mesto	Ljubljana	Ljubljana	Prof. dr. Josip Turk
Krim	Krim	Ljubljana	Dušan Škodič
V Loko po moko	Medvode	Škofja Loka	Željko Kozinc
Medvedje brdo	Rovte	Škofja Loka	dr. Stanislav Pinter
Urekov pohod	Poljane nad Šk. Loko	Škofja Loka	dr. Stanislav Pinter

Ratitovec	Ratitovec	Škofja Loka	Dušan Škodič
Jernej iz Loke	Crngrob	Škofja Loka	Janez Mihovec, Nataša Ferderber
Po tihotapskih poteh na Žirovskem	Žiri	Škofja Loka	Dušan Škodič
Sinji vrh	Sinji vrh	Kras	Mateja Peršolja
Dolina Glinščice	Dolina pri Trstu	Kras	Miloš Tulj
Regijski park Škocjanske jame	Škocjanske Jame	Kras	Milan Burkeljca
Utrinki s Krasa	Lipica	Kras	Olga Knez, Ljubislava Škrbin
Panovec - NG	Nova Gorica	Severna Primorska	dr. Stanislav Pinter
Kosmačeva pot	Most na Soči	Severna Primorska	Nevenka Janež
Kanin	Kanin	Severna Primorska	dr. Stanislav Pinter
Pot Za srce	Marezige	Slovenska Istra in Primorje	Silva Ferletič
Najvišji slap v Istri	Trebeše (Šavrinski griči)	Slovenska Istra in Primorje	Silva Ferletič
Srčna primorska pentlja	Lačna	Slovenska Istra in Primorje	dr. Marjeta Kovač
Po dolini Dragonje	Mlini	Slovenska Istra	Silva Ferletič
Lipnik	Lipnik	Slovenska Istra in Primorje	dr. Marjeta Kovač
Truške	Truške	Slovenska Istra in Primorje	Silva Ferletič
Ušesa Istre	Sočerga	Slovenska Istra in Primorje	Silva Ferletič
Slovenska obala	Pacug	Slovenska Istra in Primorje	Peter Skoberne
Notranjska	Cerkniško jezero	Kočevje in Obkolpje	Alenka Veber
Babno polje	Babno Polje	Kočevje Obkolpje	Alenka Veber
Kostel	Kostel	Kočevje in Obkolpje	dr. Stanislav Pinter
Jurčičeva pot	Višnja Gora	Dolenjska in BK	dr. Stanislav Pinter
Dolenjske Toplice	Dolenjske Toplice	Dolenjska in BK	dr. Stanislav Pinter
Panoramska pot Javorje	Grad Bogenšperk	Dolenjska in BK	dr. Stanislav Pinter
Prismkovo	Zaplaz na Dolenjskem	Dolenjska in BK	Rudi Bregar
Pot Mare Rupene - Žužemberk	Dobrnich	Dolenjska in BK	mag. Tone Perpar
Po deželi Desetega brata	Muljava	Dolenjska in BK	Željko Kozinc
Župančičeva pot	Dragatuš	Dolenjska in BK	dr. Stanislav Pinter
Gorjanci - Gosposdična	Trdinov vrh Gorjanci	Dolenjska in BK	dr. Stanislav Pinter

## DRUŠTVENE NOVICE

# GLASUJTE ZA NAŠ, SLOVENSKI PROJEKT

Vabimo vas, da glasujete za projekt Društva za zdravje srca in ožilja:

»Catch your rhythm!«.  
(Ujemi svoj ritem!)

Pojdite na spletno povezavo:

<https://www.heartofstroke.com/?award=1&country=regions.europe.slovenia>

in glasujte za državo: **Slovenija** tako, da kliknete na znak 



Vaš glas je pomemben, saj se poleg nas za sredstva poteguje kar 184 projektov iz 36-ih držav iz vsega sveta, ki jih je predhodno odobrila strokovna komisija.

**Svoj glas lahko oddate vsak dan, do 21. junija 2011. Vabimo vas, da čim večkrat, po možnosti prav vsak dan, podelite svoj glas našemu projektu.**

Sredstva bodo odobrena v okviru svetovne kampanje »1 Mission 1 Million« - za projekte za preprečevanje atrijske fibrilacije.

Atrijska fibrilacija je najpogostejša motnja srčnega ritma. Ljudje z atrijsko fibrilacijo imajo bistveno povečano tveganje za nastanek krvnih strdkov, kar povečuje tveganje možganske kapi. Strdek, ki zaide v krvni obtok lahko kjerkoli v telesu zapre arterijo, posledice nastanejo na tistem delu organa, ki ni več prekrvljen.

Danes že imamo učinkovita zdravila za zmanjševanje nevarnosti atrijske fibrilacije, vendar je po ocenah mnogih tujih in domačih strokovnjakov uspešnejša učinkovita preventiva.

**ZA SRCE**  
Društvo za zdravje srca in ožilja

VSAKO LETO

3 MILJONE LJUDI DOŽIVI  
ISHEMIČNO MOŽGANSKO  
KAP (IMK) KOT ZAPLET  
ATRIJSKE FIBRILACIJE (AF)<sup>1-3</sup>

1,5 MILJONA LJUDI UMRE V  
PRVEM LETU PO IMK OB AF<sup>1, 3, 4</sup>

1 MILJON LJUDI OSTANE  
HUDO PRIZADETIH  
ZARADI IMK OB AF<sup>1,3</sup>

AF 01/JANUAR 2011

POSVETUJTE SE Z SVOJIM ZDRAVNIKOM



**Boehringer  
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV  
Podružnica Ljubljana  
Goce Delčeva 1, Ljubljana

1. WHO. *The Atlas of Heart Disease and Stroke. Chapter 15. Global burden of stroke.* Available at: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_15\\_burden\\_stroke.pdf](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.

## Odgovorite na nagradno vprašanje!

Prvih 20 članic/članov društva, ki bo pravilno odgovorilo na vprašanje, zastavljeno na spletni strani društva [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si), bo imelo enkratni brezplačni vstop na telovadbo v Atlantisu, Termalni tempelj, v Ljubljani. Vprašanje poiščite na naši spletni strani in odgovor pošljite na e-naslov: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net). Vabljeni!

### PODRUŽNICA LJUBLJANA

## Uspešna preventivna zdravstvena akcija Društva za srce v Zavodu Zarja

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v Zavodu Zarja v Ljubljani, kjer se ukvarjajo z ljudmi po poškodbi glave, izvedlo tedensko akcijo v sklopu valentinovega »Valentinovo - skrb za srce tudi na zdrav način«.

Organizirali smo **predavanje z delavnico o vsakdanji skrbi za zdravo srce**, kjer smo zajeli naslednje teme: skrb za zdravo srce, dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja, zdrava prehrana, pomen gibanja in pomen nekajenja. Uporabniki zavoda so predavanja zelo zavzeto spremljali in povedali marsikatero lastno izkušnjo. Podjetje Unilever je podarilo majice, ki so se jih uporabniki zavoda zelo razveselili.

Študentje medicine so pripravili **prikaz temeljnih postopkov oživljanja**, kam in kako pravilno telefonirati v primeru nujne medicinske pomoči, prikaz pravilne odstranitve tujka iz dihal in uporabo avtomatskega defibrilatorja na lutki. Uporabniki so z velikim zanimanjem spremljali prikaze in različne situacije temeljnih postopkov oživljanja.

Strokovna ekipa je opravila **meritve krvnega tlaka, utripa, glukoze v krvi ter snemanje ekg**, kjer nam je strokovno pomoč nesebično in hitro ponudilo podjetje Diafit. Uporabnikom smo razložili njihove izvide, ki so jih prejeli na licu mesta in jim dali napotke za ohranitev ali za izboljšanje zdravja glede bolezni srca in ožilja.

Podjetje Fidimed pa je za uporabnike pripravilo drobne pozornosti, ki so jim polejšale dan.



Meritve glukoze

Akcijo v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije ocenjujemo kot zelo uspešno in se že veselimo nadaljnega skupnega sodelovanja, saj smo na ta način pokazali skrb za ljudi, ki imajo zaradi poškodbe glave kar nekaj težav v vsakdanjem življenju. ♥

Jasna J. Petrovčič

Fotografije: Jasna J. Petrovčič in arhiv Zavoda Zarja



Kljub telesnim omejitvam lahko pomagamo



Zanimivo predavanje je pritegnilo pozornost



# Zelo uspešni predavanja o zdravju v ustih in o krčnih žilah ter otekanju nog

V petek, 28.1.2011 je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj z zobozdravnico Mirjam Kovačič Čadež in podjetjem Diafit izvedlo dve brezplačni predavanji z učnima delavnicama o zobeh z naslovom "ZDRAVJE SE ZAČNE V USTIH"

Ljudje so pokazali izjemno navdušenje nad našim projektom in tudi izpolnjeni anketni vprašalniki kažejo na veliko zadovoljstvo slušateljev. Mnogi so izrazili željo, da bi predavanja z delavnico še kdaj ponovili in bi se ga z veseljem ponovno udeležili. Slušatelji so prejeli tudi revijo Za srce, brošure in vzorčke pripomočkov za ustno higieno.

24. 2. 2011 je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije skupaj s podjetjem Diafit pripravilo predavanje z naslovom Krčne žile in

otekanje nog, ki ga je izvedla gospa Justina Somrak, višja medicinska sestra.

Udeležence predavanja je pozdravil prim. Boris Cibic, kardiolog, ki je vse skupaj navdušil s svojo dobro voljo, optimizmom in odličnim zdravjem kljub častitljivim devetdesetim letom.

Predavanje je imelo izjemen uspeh, saj se ga je udeležilo skoraj 70 slušateljev, ki so izvedeli mnogo podatkov glede krčnih žil, pravilne higiene nog, pravilnega povijanja in v katerem primeru stopiti do zdravnika. Vsi udeleženci so prejeli tudi revije Za srce in drug zdravstveno-vzgojni pisni material s področja flebologije.

*Besedilo in fotografije: Jasna Petrovčič*



*Poslušalci pozorno spremljajo napotke zobozdravnice.*



*Učilnica je bila skorajda premajhna, toliko ljudi zanima tematika o krčnih žilah.*

## PODRUŽNICA KRAS

### Sto mladih src na Stari Tabor

V nedeljo, 20. 2. 2011, sem bil na mrzel, a veder dan, skupaj z vedno našim Društvom za zdravje srca in ožilja priča prijetnemu izletu, kot ga bom raje imenoval, ker je imel za pohod veliko premalo kilometrov in veliko preveč lahkotnosti ter izobraževalnega značaja (seveda, da se razume, tudi o kakšni osnovnošolski ekskurziji ni govora, saj je tura kljub vsemu v tek spravila marsikatero srce in vžgala tudi marsikatera malo manj zmogljiva pljuča).

K lahkotnosti je prispeval vzpon na priljubljeni hrib ali, kot jo v zapisih označujejo – goro – Stari Tabor, ki s svojimi šeststotremi metri ne predstavlja kakšne nepredstavljljive hribolazniške izkušnje, morebiti pa vsak, ki se je in se bo nanj še vzpel le opazi veličastno kraško okolje, ki ga zvesto spremlja prav do vrha in hipoma poživi vsak, od pisarniškega tapisona še tako utrujen korak. K njegovi lepoti levji delež prispeva veličasten razgled z vrha, s katerega se lahko po mili volji nagledaš tako bližnjih vasic, hribov kot tudi v dalji valovečega Jadranskega morja ter slovitih slovenskih vršacev proti Julijskim alpam. Čisto možno z nekaj osredotočenosti uzrete celo strme špičake Triglava.

S svojim razgledom je Stari Tabor, ki leži med vasema Lokev in Povir pri Sežani, razveseljeval že stara ljudstva. Poleg tistih res starih, ki so na vrhu gradila prastara gradišča, je kot postojanka služil še Rimljanom, kasneje pa za obrambo in pribežališče krajanom pred turškimi vpadi. Pravi stolp, ki je bil zgrajen v te namene in čigar ostanke skupaj z malto lahko opazimo še dandanes, je bil porušen med II. sv. vojno, danes pa ga pridno načenja zob časa ter stopala pohodnikov, čigar obisk je na tem legendarnem vrhu vsak dan množičen. Med njegovimi obiskovalci se najde tudi takšen, ki ga na dan obiše tudi po trikrat, do sedaj pa že kar šesttisočkrat.

Spust, če lahko tako imenujem sprehod po čudovitih in nič kaj nagnjenih gozdnatih poteh, smo zaključili pred kulturnim domom v Lokvi, kjer je gostovala razstava starih zbirateljev radiev Vladimirja Skoka in Marjana Nedoha. Dah nam je zastajal pred odlično ohranjenimi, arhaičnimi, a kljub glodajočemu zobu časa še vedno delujočimi napravami, ki jih lahko od najstarejšega aparata nemškega firme Kapsch, ki je hreščal še na elektronke, iz leta 1928, pa do tistih iz leta 1970, naštejemo preko dvesto.

Seveda ob takem postanku v vsestransko zanimivi in presenečenj polni vasi Lokev ne gre izpustiti ogleda svetovno znanega in priznanega Vojaškega muzeja Tabor, ki se nahaja v že sami po sebi enkratni stavbi, ki je služila domačinom vasi za obrambo pred Turki in so jo v te namene zgradili Benečani leta 1485. Lastnik, kustos in vodič po muzeju je domačin Srečko Rože, ki ve o svojih številnih in poučnih artefaktih ter eksponatih vedno veliko povedati. Ljubitelji vojaške zgodovine, še posebej tiste, ki se je odvijala na slovenskih tleh, smo in boste ob ogledu zbirke vsekakor prišli na svoj račun, saj se ob vsem orožju, pristnih fotografijah, oblačilih, listinah in ostalih brezštevilnih ostankih preteklosti, shranjenih v treh nadstropjih, ne boste nehali čuditi, kot tudi ne koreniti in poglobljeni razlagi lastnika Srečka Rožeja.

Za konec smo si seveda privoščili »shopping«. Za to dejavnost

smo kot nalašč našli Fabianovo muzejsko trgovino iz leta 1869. Sprejel nas je »prodajalec«, po službi sicer eden izmed lastnikov tega »potrošnega muzeja«, Miro Slana, ter nam razkazal inventar, ki resnično zelo spominja na notranjščino današnjih nakupovalnih centrov. Od starih škatek za piškote, mil, sukancev, čokolade in znamk, ki so jih izdelovale v tistih marketinško pionirskih časih. Nekatere, kot so Kolinska, Milka (danes s kravo, namesto prvotnega bernardinca), Radion, Imperial Krško in druge danes še vedno delujejo.

Ko smo zadostili še naši nakupovalni žilici, smo vzeli slovo in si obljubili, da naslednjič, kot že mnogokrat, zopet vzamemo pot pod noge ter stopamo po poteh zdravja in sreče v naši kraški deželi.

Amadej Škibin



Kar planili smo po nakupih! (Foto: Darko Turk)



Razgled, ki mu ni para. (Foto: Ljubislava Škibin)

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

# 10 let uspešnega sodelovanja društva za zdrav način življenja, Glog – Miklavž z Društvom za srce in ožilje Maribor in Podravje

V petek, 28. januarja 2011, smo v Kulturnem domu Miklavž prisostvovali imenitni predstavitvi desetletnice delovanja Društva Glog-Miklavž. Ustvarjalna sila, ki si je prizadevala za preventivno ohranjanje zdravja občanov Občine Miklavž in bližnjih sosednjih krajev ter sodelovanja z Društvom za srce in ožilje Maribor in Podravje, je bil Rafko Izlakar, ustanovitelj in nato deset let predsednik Društva za zdrav način življenja Glog-Miklavž.

Ko smo pobrskali po zdravstveni statistiki, smo hitro ugotovili, da so na samem vrhu lestvice že nekaj desetletij najbolj nevarnih bolezni – bolezni srca in ožilja ter osteoporoza. Tako smo že 16. junija 2001 pripravili prvo akcijo merjenja holesterola, tlaka in sladkorja v krvi, ki so pravzaprav glavni povzročitelji te »tihe« bolezni. Že pri tej prvi akciji in nato nadaljnjih deset let so redno, vsake tri mesece, meritve izvajali člani Društva za srce in ožilje

Maribor in Podravje – doktorji in medicinske sestre - strokovnjaki iz UKC Maribor.

Udeležba je bila proti pričakovanju številčna, kar je dalo elana Društvu Glog-Miklavž za pripravo že naslednjih akcij. Tako je bila 8. novembra 2001 izvedena akcija meritev kostne mase – osteoporoze. Prav pojav te bolezni je še kako prisoten pri starejših osebah.

Članstvo v društvu se je iz leta v leto večalo, dosegli smo skoraj magično številko 300 članov in postali tretje največje društvo v Občini Miklavž. Prav tako je zanimivo, da se je glas o strokovnem sodelovanju z Društvom za srce in ožilje Maribor in Društvom Glog-Miklavž ponesel tudi izven občine Miklavž, tako da beležimo članstvo tudi iz sosednjih občin.

Da je Društvo Glog-Miklavž pravzaprav nekaj posebnega, da takega društva s tako širokim spektrom dela ni širom Slovenije.

Društvo se ukvarja z vsemi dejavnostmi, ki so priporočljiva za ohranjanje zdravja, posebno starejših ljudi. Držimo se pregovora: »Za zdravje, ki nam je bilo poklonjeno v zibelko, se je potrebno truditi in ga redno negovati!«

V tesnem prijateljskem in strokovnem sodelovanju z Društvom za srce in ožilje Maribor in Podravje, še posebno s predsednikom primarijem dr. Mirkom Bombekom, glavnim tajnikom Antonom Antončičem, administrativno tajnico društva Ano Kotnik in profesorjem telesne vzgoje Alojzom Fridlom, Borutom Kamenikom dr. med. spec. internistom, je Društvo Glog-Miklavž pravzaprav dobilo svoj ugled in raven strokovnega društva. Akcije, ki smo jih izpeljali z Društvom za srce Maribor in Podravje, smo poleg meritev holesterola, sladkorja in krvnega tlaka iz akcije v akcijo dopolnjevali: tako z meritvijo trigliceridov kot s prisotnostjo zdravnika internista, s katerim so se udeleženci meritev *brez čakalne dobe* lahko posvetovali o rezultatih meritev in seveda postavili tudi druga osebna vprašanja, ki so jih mučila doma (tlak, aritmija ali bolečine v prsih). Dvakrat letno smo skupaj pripravili test hoje na 2 km – mi so to poimenovali kar »Srčna pot«. Skupaj smo pripravili tečaj oživljanja za društva, ki prirejajo množične akcije, ki ga je strokovno vodil primarij Mirko Bombek, dr. med. spec. internist. Pred kratkim smo pričeli tudi z meritvami srčnega utripa EKG, ki ga prav tako izvaja Društvo za srce in ožilje Maribor in Podravje. Samih meritev in cepljenj se je v desetletnem obdobju udeležilo preko 5.530 udeležencev.

Poleg že utečenih meritev srčno-žilnih bolezni je društvo Glog Miklavž organiziralo še meritve osteoporoze, telesne mase, cepljenja proti gripi, zdravstvena predavanja, pohode, test hoje na 2 km, plavanje, kolesarjenje in druženja. Ustanovili smo zeliščarsko sekcijo, ki skrbi za osveščanje občanov o zdravilnih zeliščih in začimbah. Organizirali smo številna zdravstvena predavanja. Predavanja s temo »Kaj lahko sami storimo za zdravje« smo organizirali 29 krat. Za predavatelje smo povabili priznane magistre, primarije in zdravnike ter medicinske sestre člane Društva za srce in ožilje Maribor in Podravje, aktivne delavce mariborske bolnišnice, današnjega UKC Maribor. Teh predavanjih se je udeležilo preko 1.740 udeležencev.

Pa tudi za duševno hrano smo poskrbeli z ogledi predstav v SNG Maribor opere-balet Hrestač, Grk Zorba, Labodje jezero, Traviata, Turadont in komedije Čaj za dve. V tem desetletju je društvo tako pri svojih akcijah aktiviralo preko 16.450 udeležencev iz občine



Zbor Društva za zdrav način življenja Glog Miklavž. V ospredju predsednik društva za srce in ožilje Maribor, primarij Mirko Bombek dr. med., spec. internist, in asistent Borut Kamenik



Slovo od dosedanjega predsednika Rafka Izlakarja

Miklavž in sosednjih občin.

Zakaj je Društvo Glog-Miklavž nekaj posebnega? Zato, ker smo poleg naštetega organizirali: tečaj pravilne uporabe fitofarmaceutskih sredstev v domačem vrtu, razstavo in predavanje o 360 vrstah užitnih in strupenih gob, čebelarstvo razstavo, razstavo ljubiteljskih slikarjev na platno in steklo občine Miklavž, razstavi akademskih slikark Ane Krašne in Ksenije Čerče, okroglo mizo z varuhinjo bolnikovih pravic, pravilno rabo in shranjevanje zdravil in še bi lahko našteval.

Vse to je Ministrstvo za zdravje RS ocenilo, da je delo društva usmerjeno za ohranjanje zdravja vseh vrst državljanov RS, in nam je podelilo tudi status društva, ki dela v javnem interesu.

Deset let je sicer kratka ali pa dolga doba, če pomislimo, koliko in kaj vse smo opravili v društvu v tem času. Veseli smo, da smo spodbudili tudi nekatera druga društva v občini, da so pričeli posnemati nekatere naše akcije, za katere pred časom ni bilo interesa.

Naj zapišem in strinjali se boste z mano. Društvo Glog-Miklavž je v Občini Miklavž opravilo zelo pomembno delo, tako na področju preventive za zdravje kot za ohranjanje narave. Vse to so opravili entuziasti prostovoljno, brez kakršne koli nagrade. Edina nagrada je bila število in aplavz udeležencev.

Ob slovesu predsednika Društva Glog-Miklavž, Rafkota Izlakarja, ki je društvo vodil deset let, se je v imenu članov odbora in zeliščarske sekcije Društva Glog-Miklavž zahvalila in poslovila z ganljivimi besedami: »Vsaka pot se začne s prvim korakom. Tako je misel, ki se je porodila v vašem srcu začrtala pot in prvi korak, da je pred desetimi leti bilo ustanovljeno Društvo Glog. Vemo, da beseda hvala zveni mnogo, mnogo preskromno, toda izrečena iz src vaših sodelavcev naj vas ob skromnem darilu vedno znova spomni na številne dni, ki smo jih prehodili skupaj«, Mira Zelenik in podarila glogov šopek iz šibja gloga, sadja in zelenjave. ♥

Rafko Izlakar

Glavna odvodnica (aorta) je debela skoraj toliko kot vrtna cev.

# NAPOVEDNIK DOGODKOV

## IZREDNA PRILOŽNOST!

♥ **od 1. aprila do 11. maja**, bo vsak delovni dan od 8. do 16. ure, v preddverju KRKE, Dunajska 65, v Ljubljani **razstava »Vse o srcu«**, ob 20. obletnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Avtor razstave je prim. Boris Cibic, dr. med., ki je vsebino zasnoval tako, da bomo veliko izvedeli o preventivi bolezni srca in ožilja, dejavnikih tveganja za nastanek ateroskleroze, o boleznih srca in ožilja ter o dvajsetletnem preventivnem delu Društva za zdravje srca in ožilja. Vabljeni!

## Vabljeni na koncert MELODIJE ZA SRCE ob 20. obletnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije

**12. april ob 17. uri:** Koncert »Melodije za srce« v Unionski dvorani, Hotel Union, Ljubljana. Nastopila bosta Pihalni orkester KRKA (dirigent Matevž Novak) in Mešani pevski zbor KRKA (zborovodkinja Urška Damiš Burger).

Vstopnice so na prodaj od 10. marca dalje na blagajni dvorane Union, vhod iz ploščadi Ajdovščine.

Blagajna je odprta od ponedeljka do petka od 8. do 20. ure. Člani iz drugih krajev Slovenije se za vstopnice obrnite na svojo podružnico. Cena vstopnice je 24 EUR, za člane Društva za zdravje srca in ožilja velja 50 % popust, torej 12 EUR.

**4. junij ob 9. uri kolesarsko-pohodniška prireditve Za srce.** Pričetek prireditve bo pred OŠ Vrhovci v Ljubljani. Start bo ob 9. uri, vrnitev do OŠ Vrhovci bo do 13. ure. Sledila bo topla malica, osvežitev in razvedrilni program z žrebanjem nagrad. Prijave za šolske skupine in športna društva sprejema Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana, po telefonu: 01/234 75 50, faksu: 01/234 75 54, e-pošti: drustvo.zasrce@siol.net. Prijava naj vsebuje ime in naslov šole ter ime, priimek, naslov in letnico rojstva posameznega udeleženca. Individualni udeleženci se prijavijo na dan prireditve od 8. ure dalje na startnem mestu pred OŠ Vrhovci. Vabljeni!

## Podružnica Ljubljana

### Telovadba za zdravo srce

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

Ugodnost: člani Društva za zdravje srca in ožilja ne plačajo letne članarine ŠD GIB (identificirate se s člansko izkaznico društva), ampak samo mesečno vadnino. Vadba poteka v 4 skupinah, v ŠD Gib in jo bo vodila Barbara Sluga, prof. ŠVZ po naslednjem urniku:

**ponedeljek – sreda 9.00 - 10.00**

**ponedeljek – sreda 10.00 - 11.00**

**torek – četrtek 9.30 - 10.30 (nadaljevalna skupina)**

Prvi obisk je brezplačen, vljudno vabljeni!

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

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

♥ **6. april 2011 ob 17. uri:** asist. dr. Darja Ažman: »Gibanje za čilost«

♥ **4. maj 2011 ob 17. uri:** Matevž Jan, dr. med.: »Atrijska fibrilacija«

### Vabilo na predavanja/delavnice

Društvo za srce skupaj s podjetjem Diafit vabi na predavanja:

♥ **12. maj od 10. do 12. ure:** Rak dojke in samopregledovanje dojk. Predavali bosta prim. Mojca Senčar, dr. med. in gospa Tatjana Kumer, vms.

♥ **2. junij od 10. do 12. ure:** Vse o osteoporozi. Predavala bo gospa Maja Živec Kozlevčar, dr. med.

Lokacija predavanj bo objavljena naknadno v Posvetovalnici za srce in v Dnevniku, Žurnalnu ter na spletni strani društva [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)  
Informacije in prijave: [posvetovalnicazasrce@siol.net](mailto:posvetovalnicazasrce@siol.net), 01 /234 75 50 ali 01 /234 75 55

Vabljeni!

### Srčna pot Becel po Golovcu

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

♥ **5. april ob 16. uri**

♥ **3. maj ob 18. uri (sprememba ure odhoda!)**

♥ **7. junij ob 18. uri**

Start je na Rakovniku, ob nogometnem igrišču Krim (Pot k ribniku). Pot je speljana nad rakovniško cerkvijo do Zvezdarne in zavije navzdol proti Litijski cesti. Pred zvezdarno si je možno izmeriti krvni tlak. V primeru slabega vremena meritve krvnega tlaka odpadejo.

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

### Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi na voden pohod »Z Egom na pohod«.

Vodeni pohodi so vsak drugi četrtek v mesecu, ob 15. uri. Start je pred Halo Tivoli. Pohod poteka skozi park Tivoli, na Rožnik in nazaj do Hale Tivoli. Na startu in cilju bomo udeležencem izmerili krvni tlak in posneli EKG. Priporočamo, da se primerno obujete in oblečete. Pohod v primeru zelo slabega vremena odpade! Vse dodatne informacije: Društvo za srce, tel.: 01/234-75-50.

♥ **14. april ob 16. uri**

♥ **12. maj ob 18. uri**

♥ **9. junij ob 18. uri**

Meritve krvnega tlaka, holesterola in glukoze na Rožniku pod pokroviteljstvom podjetja Unilever, d.d.

♥ **vsako prvo nedeljo v mesecu od 11. do 15. ure:**

♥ **3. april**

♥ **1. maj**

♥ **5. junij**

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

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

**Posvetovalnica za srce, Cigaletova 9 (poleg prodajalne Sano-labor), Ljubljana**

Meritve gleženjskega indeksa!

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

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

♥ **ponedeljek, torek, četrtek in petek od 9. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno vzgojno svetovanje

♥ **sreda, od 11. do 15. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi, snemanje in interpretacija izvida EKG, meritve gleženjskega indeksa, zdravstveno vzgojno svetovanje, svetovanje o zdravem načinu prehrane.

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

**Posvetovalnica za srce, pasaža Maxi, živilska prodajalna**

♥ **torek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

♥ **četrtek, od 10. do 12. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

♥ **sobota, od 10. do 13. ure:** meritve krvnega tlaka, holesterola, trigliceridov in sladkorja v krvi

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

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

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

♥ **7. april od 15. do 19. ure:** meritve gleženjskega indeksa v posvetovalnici za srce v Bazilici-zel ob svetovnem dnevu zdravja. Vabljeni na meritve gleženjskega indeksa, ki bodo potekale v posvetovalnici za srce v Bazilici-zel v Cityparku v Ljubljani ob svetovnem dnevu zdravja.

Rezervirajte si svoj termin in pokličite v Bazilico-Zel na telefon 01 /5410054 oz. rezervirajte katerega od kasnejših terminov v prihodnjih mesecih.

Gleženjski indeks je osnovna presejalna preiskava, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin oz. odkrivamo prehodnost, zožitev ali zaporo žil na nogah.

Preiskava poteka v ležečem položaju, stopala so gola. Pomembno je, da preiskovanec pred preiskavo počiva vsaj 10 minut. Preiskava je povsem neboleča, neinvazivna in nenevarna, traja približno 10-15 minut.

Vabljeni!

**Novost v Posvetovalnici za srce v Bazilica-zel!**

S 3. marcem smo pričeli z novo redno dejavnostjo v posvetovalnici **Bazilica Zel** v Cityparku v Ljubljani - **snemanje EKG**, ki ugotovi različne motnje srčnega ritma.

Urnik snemanj EKG: četrtek od 16. do 18. ure in sobota od 11. do 13. ure.

Za snemanje se ni potrebno predhodno najaviti.

Vabljeni!

**Cenik storitev za leto 2011** (cenik velja od 1. 1. 2011)

Vrsta preiskave	člani (EUR)	nečlani (EUR)
Glukoza	1,70	2,10
Holesterol	3,00	3,50
Trigliceridi	3,00	3,50
Glukoza in holesterol	4,20	5,00
Glukoza in trigliceridi	4,20	5,00
Holesterol in trigliceridi	5,90	6,70
Holesterol, trigliceridi, glukoza	7,10	8,00
LDX (holesterol, HDL, LDL, trigliceridi, glukoza)	17,00	21,00
Snemanje enokanalnega EKG	2,00	4,00
Meritev gleženjskega indeksa	5,00	7,00
Posvet s kardiologom ali pa posvet s strokovnjakom za prehrano	7,00	10,00
Tečaj temeljnih postopkov oživljanja	21,00	30,00
Krvni tlak	brezplačno	
NOVO! saturacija – nasičenost kisika v krvi	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: 01/ 234 75 55 ali posvetovalnicazasrce@siol.net

**Tečaji temeljnih postopkov oživljanja odraslih**

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

**PODRUŽNICA ZA SEVERNO PRIMORSKO**

♥ **od ponedeljka do petka od 14. do 21. ure:** vabimo k vadbi v kardio fitness, na Srednji lesarski šoli v Novi Gorici, s strokovno usposobljenimi vaditelji in pod skrbnim očesom primarija, kardiologa Herberta Bernhardta (glede obremenitve udeležencev z diagnozo). K dejavnostim se lahko vključite od ponedeljka do petka od 14. do 21. ure. Prijavite se v sprejemni pisarni fitnesa.

♥ **vsako tretjo soboto v mesecu ob 10. uri:** pohodi po »Srčni poti« v Panovcu, zbirališče pred okrepečevalnico Panovec.

♥ **tečaj temeljnih postopkov oživljanja** in seznanitev z uporabo defibrilatorja: prijave in informacije na T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).

♥ **predavanja** v Tolminu, Novi Gorici in Ajdovščini. O vsebini in terminu bo podružnica določala sproti in obveščala pravočasno.

♥ **Informacije o vseh dejavnostih podružnice:** tjasa.miscek@arctur.si, info@zasrce-primorska.si, T: 031/818 530 (Tjaša Mišček).

## PODRUŽNICA CELJE

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

### Posvetovalnica za srce, Glavni trg 10, Celje

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

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

♥ **vsako soboto, od 10. do 12. ure:** svetovanje in določanje holesterola in sladkorja v krvi ter krvnega tlaka.

## PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

### Posvetovalnica za zdravo življenje, Glavni trg 10, Novo mesto

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

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

### Pričenjamo četrtkove pohode po Trški gori:

♥ **7. april 2011 ob 17. uri:** pričetek pohodov po Trški gori. Pričakujemo večje število pohodnikov, saj bosta Mojca in Marko Rems vodila dve skupini (lažjo in malo zahtevnejšo pot). Start je na Bajnofu pri Grmu Novo mesto – centru biotehnike in turizma (bivša Kmetijska šola). Pohod bo trajal do 2 uri – (po dogovoru).

♥ **10. maj 2011 od 9. ure dalje:** meritve gleženjskega indeksa (pokazatelja prehodnosti arterij na spodnjih udih) v prostorih podružnice na Glavnem trgu 10 v Novem mestu, od 9. ure naprej. Cena meritve je za člane 5 EUR, za nečlane pa 7 EUR. Prijava je obvezna, zato čim prej pokličite na telefon 07/ 337 41 71 ali 040 863 513.

## PODRUŽNICA KRAS

♥ **17. april ob 9. uri:** pohod v dolino Glinščice, ki je bil planiran 20. marca. Odhod iz nekdanjega mejnega prehoda Lipica ob 9. uri z lastnim vozilom ali organiziranim prevozom do Boljunca v Italiji. Od tam pohod po markirani poti do cerkvice Marije Snežne ali slapu. Postanek v gostilnici v Botaču in nato vračanje po grebenu po drugi strani doline po stari železnici do razgledišča in spust na izhodišče v Boljuncu. Skupno okrog 4 ure hoje z manjšimi postopnimi vzponi in spusti. Primerno za vse. Vodi Paolo Čurman in spremlja Škibin Ljubislava.

♥ **15. maj ob 9. uri:** pohod iz Zgonika v Carsiano z ogledom botaničnega vrta, nato prevoz do Sv. Lenarta, kjer se odvija voden pohod po krožni sprehajalni poti v okolici cerkve Sv. Lenarta okrog 1,5 ure. Odhod iz stare avtobusne postaje v Sežani ob 9 uri. Skupno 4 ure. Primerno za vse. Možen sprevoz. Vodi Ludvik Husu ali Olga Knez in spremlja Škibin Ljubislava.

♥ **19. junij ob 9. uri:** pohod v dolino reke Raše. Odhod iz stare avtobusne postaje v Sežani ob 9. uri z avti do Kazelj in od tam v dolino reke Raše. Nato ob potoku Krajšek do vasi Sela, ogled cerkvice Sv. Antona, sprehod po planoti in povratek v dolino ter nazaj v Kazlje. Skupno 3 ure počasi. Primerno za vse. Nekoliko

postopnega zmerne vzpona.

Vodi Ludvik Husu in spremlja Škibin Ljubislava.

♥ **18. september ob 9. uri:** pohod iz Griž na hrib Ter (673 m), nato Veliko Polje in obisk spomenika narodne herojinje Mihaele Škapin –Drine in nato povratek v Griže.

Odhod iz stare avtobusne postaje v Sežani ob 9. uri z avti do Griž. Skupno 4 ure počasne hoje z zmernimi vzponi. Primerno za vse. Vodi Ludvik Husu in spremlja Škibin Ljubislava

Vse spremembe bodo pravočasno objavljene v medijih.

Informacije možne en teden pred vsakim pohodom: Ludvik Husu, T.: 041/350713, Škibin Ljubislava T.: 040/900 021, vsak dan po 15. uri.

## PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

**Vsaka druga nedelja v mesecu, ob 8. uri:** pohod »Za srce in dušo«. Člani Društva za srce, podružnice za Slovensko Istro in tudi drugi 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. Pohodne poti so speljane tako, da so primerne za hojo v vseh letnih časih, 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. Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati ISTRO in KRAS.

Zbirno mesto je vsakokrat na parkirišču pri VINAKOPER na parkirišču MERKUR v Kopru. Odhod je ob 8. uri z osebnimi avtomobili do izhodišča poti, kamor se vrnemo po okoli 5 urah (3-4 ure hoje in 1 ura počitka, malice, seznanjanje z zgodovino in zanimivostmi krajev, ki jih bomo obiskali razlage itd.). Pohode vodi Darko Turk, T.: 040/564 800. Priporočljiva je primerna obutev! Vabimo vas, da se nam pridružite.

### Pohodi:

♥ **10. april ob 8. uri:** Rakitovec - Jama v Radotah - Rakitovec (po poti Za srce)

♥ **8. maj ob 8. uri:** Rakitovec – Kavčič - Rakitovec (pot narcis, ob Dnevu gibanja)

♥ **12. junij ob 8. uri:** Vanganel – Marezige – Vanganel (po poti Za srce)

**Vsako sredo, ob 15. uri:** hoja po okolici Kopra. Zbor pohodnikov je pri trgovini Mercator v Smedeli (avtobusno postajališče za podrtimi Slavnikovimi garažami). Pohod traja približno 1 uro. Pokličite tel. 031 672 851 in se nam pridružite!

### Posvetovalnica za zdravo prehranjevanje, Zdravstveni dom Izola

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

Več žensk umre za srčno-žilnimi boleznimi kot zaradi vseh vrst rakavih bolezni skupaj.



## PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

### Posvetovalnica za srce, bolnišnica Slovenj Gradec

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

♥ **2. april ob 9. uri:** pohod v Dolič. Zbirališče: Cesta Velenje – levo: TUŠ. Priporočamo, da s seboj vzamete pohodne palice in vodo. Kontaktna oseba je Jožica Skralovnik, T.: 031/483 841.

♥ **9. april ob 9. uri:** Svetovni dan zdravja na trgu v središču Slovenj Gradca, kjer bo stojnica. Zbirališče v avli Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec. Kontaktna oseba: Marica Matvos, Martina Možina, SZŠ, T.: 031/355 986.

**12. april:** Koncert Melodije Za srce, ob 20-letnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije v Ljubljani. Zbirališče ob 13.15 uri: avtobusna postaja v Slovenj Gradcu, Mercator in Radlje ob Dravi. Prijave čimprej, do zasedbe prostih mest. Kontaktna oseba: Milka in Franjo Kniplič, po 18. uri, T.: 02/888 00 13.

♥ **16. maj\* ob 8.30 uri:** pohod na grad v Radljah ob Dravi. Zbirališče bo na parkirišču pri dvorcu. Priporočamo pohodne palice in sončna očala. Kontaktna oseba: Evald Lampeht, T.: 031/760 350.

♥ **29. maj ob 7. uri:** Pomagajmo preživeti dan brez tobaka – Uršlja gora (izobraževanje, proste vaje, s seboj prinesite pohodne palice). Zbirališče bo pri reševalni postaji ZD Ravne. Kontaktna oseba: Majda Zanoškar, T.: 040/432 097.

V primeru slabega vremena zjutraj pred pohodom pokličite vodjo pohoda. Če pohod odpade, ga prestavimo na naslednji teden samo - enkrat.

## DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Aktivisti društva nadaljujemo z meritvami krvnega tlaka in vrednosti sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi s svetovanjem zdravnika na stalnih merilnih mestih, ki potekajo vse leto (razen julij in avgust) in sicer:

**vsako prvo soboto v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 8. in 12. uro, Slomškov trg 5, Maribor;

**vsak prvi torek v mesecu** v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7 30. in 11 30. uro, Gorkega ul. 48, Maribor in

**vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 8. in 12. uro, Kosovelova ul. 11, Maribor.

Na stalnih merilnih mestih in na akcijah na terenu po poprejšnjem dogovoru uvajamo **merjenje srčnega utripa in odkrivanje aritmij z enokanalnim EKG monitorjem**, ki takšno motnjo odkrije, če je med snemanjem prisotna. V primeru nepravilnosti prejmete posnetek na dom. Zadnje meritve bomo zaradi tehničnih težav posredovali naknadno, niso izgubljene.

Še vedno **ultrazvočno** merimo trebušno aorto za oceno napredovanja arterioskleroze in odkrivanje morebitne anevrizme – nevarno razširjene glavne žile.

Za dvodnevne tečaje **Temeljnih postopkov oživljanja** (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva v času uradnih ur. Prejeli boste tudi pisno gradivo. Ta projekt je usklajen z novimi evropskimi smernicami in ga je mariborsko društvo

pričelo izvajati prvo v Sloveniji.

V letu 2011 teče **sklop predavanj** – tri spomladi, od tega že izvedena v februarju in marcu, sledi še predavanje v aprilu in tri jeseni, v oktobru, novembru in decembru. Tematika je aktualna, z izbranimi predavatelji, vabimo člane k sodelovanju pri izbiri tem. Vstop prost, vljudno vabljeni!

**Predavanja so v Glazerjevi dvorani Univerzitetne knjižnice v Mariboru, Gospejna ul. 10/I.** Parkirate lahko na Slomškovem trgu ali Strossmajerjevi in Gregorčičevi ulici ob stadionu Ljudski vrt. Po jesenskem uvodnem predavanju asist. Viljemke Nedog, dr. med o atrijski fibrilaciji s pogosto posledico, možgansko kapjo in po spomladanskem predavanju o standardnih in najnovejših načinih zdravljenja te najpogostejše aritmije v našem okolju bomo

♥ **v sredo, 20. aprila ob 17. uri** imeli priliko spremljati logično nadaljevanje - predavanje asist. Jožefa Magdiča, dr. med., spec. nevrologa z Oddelka za nevrološke bolezni, UKC Maribor: **MOŽGANSKA KAP – KO VSAKA MINUTA ŠTEJE.**

Iz vsebine: Možganska kap je vodilni vzrok trajne invalidnosti pri odraslih v razvitem svetu in drugi najpogostejši vzrok smrti. V Sloveniji letno prizadene okoli 4.500 ljudi in približno 25% jih zaradi tega tudi zgodaj umre, veliko breme pa predstavlja invalidnost. S preventivnimi programi, zdravljenjem arterijske hipertenzije, fibrilacije atrijske, opuščanjem kajenja in škodljivega pitja alkohola ter vzpodbujanjem zdrave prehrane in redne telesne dejavnosti lahko zmanjšamo tveganje za možgansko kap. Kadar pa do le-te pride, pa šteje vsaka minuta. Takrat je namreč najbolj učinkovito zdravljenje čimprejšnja povrnitev krvnega pretoka v prizadeti del možganov. Temu pravimo trombolitično zdravljenje in je možno le znotraj 4 ur in pol. Takrat lahko z zdravilom, ki razgradi krvni strdek, ponovno odpremo možgansko arterijo. Žal je le nekaj odstotkov bolnikov deležnih tovrstnega zdravljenja, večina jih še vedno pride prepozno. Zato se nevrologi trudimo širiti spoznanja o možganski kapi tudi med laično javnost, saj je zgodnje prepoznavanje predpogoj za uspešno zdravljenje. Ker se kap lahko pojavi kot strela iz jasnega od takrat naprej šteje vsaka minuta!

♥ **25. maj ob 19.30 uri:** naše zveste člane in vse na novo vpisane člane ter njihove svojce vabimo v Slovensko narodno gledališče Maribor na ogled lirične opere v petih dejanjih Charlesa Gounod-a Romeo in Julija. Mesec maj bo poln ljubezni. Premiera opere je 13. 5. zato je termin nekoliko poznejši kot običajno. Nakup vstopnic po 5 EUR za člane, po 1. maju.

**Posvetovalnica za srce:** ob svetovanju na merilnih mestih bo kmalu pričela z delom Posvetovalnica za srce na stalni lokaciji. Dogovarjamo se z različnimi ponudniki.

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

Pokličete nas lahko tudi po telefonu, T.: 02/ 228 22 63 v času uradnih ur na sedežu društva v Mariboru, Partizanska c. 12/II, ki so:

vsak ponedeljek od 8. do 12. ure in

vsako sredo od 15. do 18. ure.

ali na elektronsko pošto: srce.mb@siol.net.

Življenje se začne s prvim utripom in se konča z zadnjim.



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

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

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

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

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

## Postanite naši člani!

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

*Pridružite se nam in nam pošljite pristopno izjavo:*

Podpisani-a želim postati član-ica

### DRUŠTVA ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA ZA MARIBOR IN PODRAVJE

Ime in priimek: .....

Leto rojstva: ..... Poklic: .....

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

.....

Telefon: ..... Datum: .....

Podpis: .....

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

## Nagradna akcija – člani pridobivajo nove člane

### Spoštovane članice in člani!

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

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

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

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

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

**V primeru, da želite postati član kot posameznik:**

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ulica/cesta/naselje: \_\_\_\_\_

Kraj in poštna številka: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-pošta: \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_ Dne \_\_\_\_\_ Podpis

PROSIMO, IZPOLNITE PRISTOPNO IZJAVO V VELIKIMI TISKANIMI ČRKAMI.

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

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Poklic: \_\_\_\_\_

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Rojstni datum: \_\_\_\_\_


Poklic: \_\_\_\_\_

Izpolnjeno pristopno izjavo pošljite na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja, Cigaletova 9, p.p. 4430, 1001 Ljubljana, e-naslov: drustvo.zasrce@siol.net. 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: \_\_\_\_\_



# *Slavnostni koncert*



## *Melodije za srce 20. obletnica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije*

12. april 2011  
Unionska dvorana, Hotel Union, Ljubljana



Nastopila bosta Pihalni orkester KRKA (dirigent Matevž Novak) in  
Mešani pevski zbor KRKA (zborovodkinja Urška Damiš Burger).

Vstopnice so na prodaj od 10. marca dalje na blagajni dvorane Union,  
vhod iz ploščadi Ajdovščine.

Blagajna je odprta od ponedeljka do petka od 8. do 20. ure. Člani iz drugih  
krajev Slovenije se za vstopnice obrnite na svojo podružnico.

Cena vstopnice je 24 EUR,  
za člane Društva za zdravje srca in ožilja velja 50 % popust, torej 12 EUR.



**ZA SRCE**  
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE


*Slavnostni koncert*

*Melodije za srce*  
20. obletnica  
*Društva za zdravlje srca*  
*in očija Slovenije*

12. april 2011  
Unionska dvorana, Hotel Union, Ljubljana

**ZA SRCE**

ZA SRCE	OSEBA, KI POSOJA ZA VELIKE OBRESTI	REZBARKA	ZUNANJI DELI PREDMETOV	ROMULOV BRAT	NINO ROBIČ	LASTNINA	DELAVEC NA MEJI	KRONIKA, LETOPIŠ	
PRIPOMOČEK ZA OPORO			11						
PASJA PASMA							5		
DRUGO IME ZA EZAVA		12			OBDOBJE, VEK PRIPADNIK SEMITOV				
KRVNO SORODSTVO				SLOG	14				
STRAN NEBA				LEPA ŽENSKA					
						6			
SESTAVIL MARJAN ŠKVORC	SLOVENSKI SKLADAT. OSTERC	KUHANJE ŠP. DRAMATIČNIK (BARTOLOME)	KITAJSKA BUDIST. GORA (UNESCO) EVA	21			PIETRO NENNI SL. POLITIK (SAŠO)	MESTO NA FINSKEM	SLANO JEZERO V KAZAHSTANU
KOL SREDI KOPE			DELI ŽIVALI OSVEŽILNA PIJAČA			STOKA PESNICA ŠKERL		9	
PLAČILO		SIVINA		7			ENOTA ZA EL. JAKOST PRAVOSL. PODOBA		15
IVANA ORLEANSKA – JEANNE D'		KIS SKALA V MORJU			ZAKLJ. IZPIT NA UNIVERZI MUSLIM. OBLAČILO				4
PLASTIČNA EMBALAŽA	10		ABRAHAMOV SIN JADRANSKI OTOK				GRŠKI JUNAK POŠKODBA TKIVA		
MRAČNE BOGINJE V GRŠKI MITOLOGIJI		18	MESTO V ITALIJI - MARMOR	KRAVICA		KATEGORIJA ŽIVALI NIŽJA OD RAZREDA		ZANIMANJE	HRANA, ŽIVILO
OSTRINA REZILA		1		RAŽENJ GVANIN		INSPIRACIJA JELKA	8		
		ANDREJ GLAVAN DUŠA POČKAJ	ŠUVAK ZVONE	ŠTOR ZA SEKANJE DRV	TENISAČICA MANDLIKOVA JUG. BOKSAR (ZVONKO)			NIKO ROBAVS MORSKA RIBA	
			3				NOROST NEM. DRŠALKO (KARIN)		
						20	REDKO Ž. IME, IRENA DELEŽ		13
ALFRED NOBEL			GRŠKI JUNAK PRED TROJO KLEMEN TIČAR				16	M. IME, ARISTOTEL NACE POLAJNAR	
ŠVICARSKI BALNEOLOG (ARNOLD)				17	AMERIŠKI IGRALEC (JACK)	2			
SLOVENSKI PSIHOLOG TRSTENJAK			19		MESTO V TEK-SASU, ZDA				



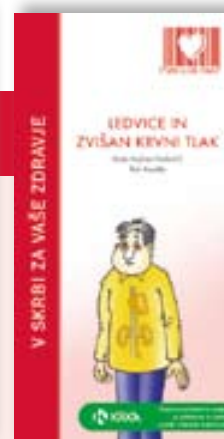


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Geslo prejšnje križanke je bilo: »V VARNO ZAVETJE«. Za pravilno rešitev iz prejšnje številke je žreb razdelil nagrade takole: Nevenka BERCE, Plavje 43, 6281 Škofije, Stana MANDELJČ, Pavšičeva 4, 1000 Ljubljana, Darjo MERVIČ, Cesta 15. septembra št. 16, 5000 Nova Gorica, Marija URH, Ul. Stanka Lapuha 5, 4240 Radovljica, Andreja GRAMC, Jana Husa 44, 1000 Ljubljana. Čestitamo!

Med reševalce, ki nam bodo poslali pravilno rešitev križanke izključno na dopisnicah, bomo razdelili 5 lepih nagrad. Ko boste križanko rešili, prenesite določene črke po številkah v kupon, kjer boste dobili neko misel. Kupon prilepite na zadnjo stran dopisnice. Pri žrebanju bomo upoštevali vse križanke, ki bodo prispele do 30. aprila 2011 na naslov: Društvo za srce, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Izžrebanci lahko nagrade prevzamejo na sedežu društva oz. po pošti.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Knjižice v tiskani obliki so na voljo pri vašem izbranem zdravniku. Objavljene so tudi na spletni strani [www.krka.si](http://www.krka.si).

# V skrbi za vaše zdravje



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

# Koliko SMS-ov dodam svojemu paketu?



SMS S

SMS M

SMS L

## NOVI Paketi A, B in C. Enostavno sestavljivi.



Poenostavili smo komunikacijo. Z novimi **paketi A, B in C**, ki že vključujejo klice v vsa slovenska omrežja po enotni ceni. Sestavite si paket po vaši meri v kombinaciji s **SMS-paketi** in storitvami **Mobilni Internet**.

Naročniški paketi	Količina pogovorov	Mesečna naročnina	Storitve Mobilni Internet	Mesečna naročnina	SMS paketi	Vključena količina SMS-ov	Mesečna naročnina
Paket A	222 minut	19,90 €	Mobilni Internet 100 MB	4 €	SMS S	50	2,99 €
Paket B	444 minut	29,90 €	Mobilni Internet 500 MB	9 €	SMS M	100	4,99 €
Paket C	777 minut	39,90 €	Mobilni Internet 1 GB	12 €	SMS L	500	15,99 €

Polovična  
naročnina  
do  
30. junija