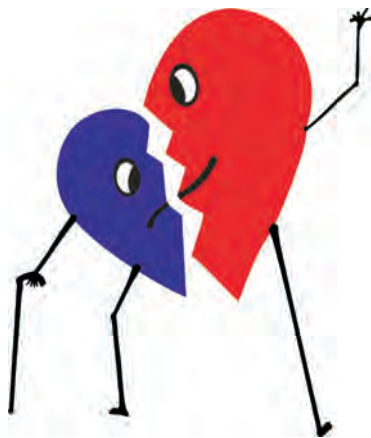


bilten

Šaleškega koronarnega kluba
št. 4, marec 2010



Spoštovane članice, dragi člani Šaleškega koronarnega kluba!

Od izida prejšnje številke biltena ŠŠK se je zavrtilo nekaj zimskih mesecev in zdaj, ko že diši po pomladi, nastaja nova številka Biltena.

Nič še ne vem, kaj vse bo objavljeno v tokratni številki – upam, da se bo nabralo veliko zanimivih prispevkov.

Nekaj bi vam pa rad napisal tudi sam.

Toda ko iščem, kaj naj bo rdeča nit tega uvodnika, vidim dve možnosti.

Lahko opišem nekaj, kar je bilo ali pa zapišem nekaj besed o naših načrtih za prihodnje obdobje.

Lahko pa obe možnosti povežem, in rečem takole:

Nedolgo tega sem v zimskem jutru v zasneženi Topolšici videl pred bolnišnico pacienta, ki je z eno roko pred seboj porival veliko jeklenko s kisikom, iz katere je bila speljana cevka v njegov nos. Z nekim tihim veseljem sem si mislil: »Glej junaka, korenjaka, ki kljub hudi bolezni pljuč pogumno gre ven na jutranji sprehod.« Ko pa sem prišel bližje, sem videl, da ima v drugi roki prižgano cigareto, ki jo nekoliko na skrivaj in na hitro nosi k ustom in vleče dim za dimom. Takrat sem si skoraj na glas rekel: »Ne junaka, korenjaka, zdaj vidiš bedaka, ki si s kajenjem še dodatno uničuje pljuča.« Ampak tega mu nisem upal povedati v obraz, kajti najbrž bi me neprijazno zavrnil.

Pa sem šel mimo in se zamislil: »Kaj pa če nisem videl ne junaka, korenjaka, niti bedaka ampak enostavno siromaka, ki ga je kadilska strast tako zasvojila, da mu več ni mar lastno zdravje, sam pa se ne more rešiti te zasvojenosti?«

In ker je okrog nas veliko takih in podobnih siromakov, ki jim različne oblike nezdravega načina življenja uničuje zdravje, bi kazalo narediti še več, da bi jim pomagali premagati različne oblike zasvojenosti.

In naše društvo je prava oblika druženja, ki s svojo dejavnostjo lahko pomaga premagovati vplive različnih dejavnikov, ki povzročajo bolezni srca in žilja.

Zato z veseljem zapišem, da se bomo v Šaleškem koronarnem klubu tudi v prihodnje trudili, da bomo z različnimi oblikami dejavnosti našim članom pomagali ohraniti zdravje. S predavanji bomo skušali približati najnovejša spoznanja o preprečevanju različnih bolezni, z organizacijo redne rehabilitacijske vadbe bomo zagotovili pogoje za strokovno vodeno telesno aktivnost in z organizacijo srečanj omogočili druženje v prijetnem in vzpodbudnem razpoloženju.

Mogoče bomo že kmalu s palicami v rokah na poteh okrog Škalskega jezera nabirali kondicijo za spomladanske napore, mogoče bomo v zgodnjem poletju

šli v zdravilišče, mogoče bomo na jesen tudi zaplesali in mogoče se bomo spomnili še česa zanimivega.

Toda najprej se srečujemo na naši letni skupščini. Pogledali bomo, kaj smo naredili v enem letu in skupaj bomo rekli, kaj želimo narediti v obdobju do naslednje skupščine.

Želim, da bi vam prebiranje biltena bilo v zadovoljstvo in veselim se srečanja z vami na skupščini, na telovadbi, na nordijski hoji, na uradnih urah in pri vseh drugih dejavnostih, ki jih uresničujemo kot člani Šaleškega koronarnega kluba.

Dušan Dolinar
predsednik ŠKK



OBVESTILA

Sonja Vončina

1. Vse članice in člane, ki so plačali članarino preko bančnega nakazila prosimo, da se zglase na uradnih urah, da bodo pri Meliti dobili žig in podpis, ker le tako je izkaznica veljavna. Potrjevanje bomo opravljali tudi na skupščini.
2. Vsak ponedeljek v mesecu aprilu bo imel dr. Apolon Marolt razgovor z eno skupino vadečih. Srečanja bodo ob 18. uri, vsak ponedeljek bo na vrsti druga skupina vadečih. Vse dodatne informacije vam bomo posredovali pravočasno.
3. Dne 9. 4. podjetje **Krka organizira Dan odprtih vrat.** Ogledali si bomo njihovo proizvodnjo zdravil. Celoten program obiska običajno traja približno dve uri. Ker bo med ogledom veliko hoje (tudi po stopnicah), vas prosimo, da pri odločitvi o svoji udeležbi upoštevate tudi to. Organiziran bo brezplačen avtobusni prevoz iz Velenja do osrednje lokacije Krke v Novem mestu in nazaj. Organiziran bo avtobusni prevoz iz Velenja. **Prijave zbiramo do 19. 3. na telefonski številki 040 765 236 ali na uradnih urah.**
4. Sporočamo vam, da smo spremenili čas uradnih ur. Odslej bodo uradne ure **vsako sredo od 9 do 10. ure.**
5. V nadaljevanju Biltena vam predstavljamo ponudbo Šmarjeških toplic, ki so nam ponudile rehabilitacijo. Vsi zainteresirani vabljeni, da se prijavite.

10 dobrih želja za vse tiste, ki ste praznovali okrogle ali oglate praznike.....

1. Veselo glejte v prihodnost,
2. sigurni in polni samozaupanja,
3. vedno ostanite zdravi in vedri,
4. vsem skrbem se bistro izognite,
5. vedno bodite optimistični,
6. v srcu bodite sončni žarek,
7. pogosto se s prijatelji od srca nasmejte,
8. imejte hobbye, ki vas veselijo,
9. zadovoljni bodite tudi pri malenkostih,
10. želimo 365 dni, ki vas osrečujejo.



Upravni odbor ŠKK

SOOČANJA IN OPAŽANJA PRI SVOJEM SRČNEM INFARKTU

Erika Berlak

UKC LJUBLJANA

VROČEGA JUNIJSKEGA DNE LETA 2005 (29.06.)

V Kliničnemu centru v Ljubljani na oddelku CIM sem imela dovolj časa, da sem dobro premislila o svojem življenju in napakah, ki so pripomogle k infarktu.

Od strahu nisem upala zaspati, ker sem mislila, da se ne bom več zbudila in sem razčlenjevala moje življenje.

Vem, da se sedaj sliši morda smešno in neumno, vendar takšne misli sem imela takrat.

Premišljevala sem, katero napako v življenju sem naredila za nastali infarkt in prišla do spoznanja in realnosti, ki se ji reče KAJENJE.

Mojo krivdo in pomoč k nastalemu infarktu sem si močno očitala prav zaradi kajenja, saj sem kadila 25. let en zavojček ali več na dan.

Tisto soboto, vsa v cevkah in kisiku, sem se trdno odločila: NIKOLI VEČ CIGARETE.

K meni je prišel dežurni kardiolog in me vprašal, zakaj jokam. Povedala sem mu naslednjo resnico: »Veste gospod doktor, očitam si, da sem sama kriva za infarkt, ker kadim.«

Moja edina napaka in razvada je bilo kajenje. Potolažil me je in povedal, da imam dosti dejavnikov tveganja, ki so dedni, da je pa res, da cigareta škoduje. Torej sem se pravilno odločila.

In res sem srečna in ponosna, da sem opustila svojo razvado, ki se ji reče kajenje.

Veste, pri mojem infarktu je bilo veliko hudega in bolečine zelo močne, da bi jih kar tako zlahka pozabila, zato mislim, da je moje življenje vredno veliko več kot cigareta.

Ker mi je bilo dano še eno življenje, sem se odločila, da ga bom maksimalno izkoristila, saj imam ne samo otroke in moža, temveč vnukinjo Emo, za katero je vredno živeti.

Imam še mnogo neizpolnjenih želja, katere si močno želim izpolniti in izpeljati. Imam med drugim tudi Šaleški koronarni klub, v katerem sem srečala in spoznala mnogo prijateljev, s katerimi se trudimo narediti nekaj za sebe in za svoje zdravje, ker sama zdravila ne delajo čudežev.

Za vse cilje in želje je vredno živeti, zato gre brez cigarete še toliko boljše in lepše, verjemite mi. Z malo truda in dobre volje gre vsaka razvada lažje od rok.

Mi koronarci smo samo ljudje in si kot taki tudi zaslužimo pošteno in toplo besedo slehernega človeka v naši družbi. Apeliram na vse ljudi, ki lahko nam koronarcom pomagajo izboljšati naše življenje - pomagajte nam, da bomo lahko lažje in hitreje premagovali naš vsakdan.

Po infarktu si dobesedno sam s svojimi težavami in stiskami, zato še posebej potrebujemo popolno podporo ne samo v družinskem krogu, temveč tudi širše, v zdravstvu, v javnem in političnem življenju. Tukaj še posebno mislim na zdraviliško in psihološko rehabilitacijo koronarnih bolnikov.

Najhujše po infarktu je strah, ki ti ostane nekje v podzavesti, tudi, če si ga ne želiš in imeti moraš tudi sam močno voljo in željo, da ga premagaš.

Nekaj mi je pa še posebej v veselje in sicer, da imam dva rojstna dneva, kar ni dano vsakomur in da imam Šaleški koronarni klub, v katerem sem se našla in imam vas, dragi moji prijatelji.

Prosim, skupaj se potrudimo za naše bolj zdravo, aktivno in lepše življenje brez cigaret in drugih grdih razvad.

Želim, da bi v tem letu delali in sodelovali še bolj kot do sedaj.

Veselim se takšnega sodelovanja z vami in vam želim vse dobro!

Vse, ki ste pripravljeni deliti svoje izkušnje z boleznijo vabimo, da **napišete članek**, ki ga bomo objavili v Biltenu.



UPORABA AVTOMATIČNEGA ZUNANJEGA DEFIBRILATORJA PRI NENADNEM SRČNEM ZASTOJU

Vsak dan v Sloveniji doživi nenaden srčni zastoj približno 10 ljudi. V več kot 90 % teh primerov so prisotne priče, na primer svojci, očitvidci, naključni mimoidoči, skratka nekdo, ki bi lahko takoj priskočil na pomoč z izvajanjem temeljnih postopkov oživljanja. Vendar se to zgodi v manj kot 20 %.

Da bi spremenili ta trend na bolje, je potrebno dvoje: mreža javno dostopnih avtomatičnih defibrilatorjev in osveščanje, ter izobraževanje vseh prebivalcev na brezplačnih tečajih temeljnih postopkov oživljanja z uporabo avtomatičnega defibrilatorja.

Avtomatični zunanji defibrilator (AED)

AED je naprava, ki prepreči fibrilacijo srca s tem, da preko elektrod, ki jih namestimo na sprednjo steno prsnega koša, ustvari močan električni sunek, ki lahko povrne srcu normalen ritem. Opremljen je z nazornimi slikovnimi prikazi uporabe ter nas glasovno vodi v slovenskem jeziku.

Uporabljamo ga v naslednjih primerih:

- V vseh primerih nenadnega srčnega zastoja pri človeku, ki se nenadoma zgrudi in obleži,
- ko se ta oseba ne odzove na klic,
- ko ta oseba ne naredi normalnega vdihla med nekajsekundnim opazovanjem, ko smo mu sprostili dihalne poti.

Pri izvajanju temeljnih postopkov oživljanja sledimo naslednjim korakom:

- 1. Varen dostop.**
- 2. Preverimo odzivnost.**
- 3. Klic na pomoč.**
- 4. Sprostimo dihalne poti.**
- 5. Preverimo dihanje.**
- 6. Klic 112.**
- 7. Prelepimo elektrode, ki so nameščene na aparatu.**
- 8. Sledimo glasovnim navodilom AED-ja.**

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

European Resuscitation Council

Varen pristop

Preveri odzivnost

Kliči na pomoč

Sprosti dihalno pot

Preveri dihanje

kliči 112

30 stisov na prsni koš

2 vpiha

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

European Resuscitation Council

VAREN PRISTOP!

okolica

reševalec

žrtev

očividci

Varen pristop

Preveri odzivnost

Kliči na pomoč

Sprosti dihalno pot

Preveri dihanje

kliči 112

30 stisov na prsni koš

2 vpiha

Varen pristop pomeni, da poskrbimo za lastno varnost in označimo kraj reševanja.

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

PREVERI ODZIVNOST



Stresi za rame nežno vprašaj "Ali ste v redu?"

Če se odzove:


- pusti kot si ga našel.
- ugotovi kaj je narobe.
- ponovno preverjaj.

European Resuscitation Council

Odzivnost preverimo tako, da osebo narahlo stresemo in pokličemo.

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

KLIČI NA POMOČ



Varen pristop
Preveri odzivnost
Kliči na pomoč
Sprosti dihalno pot
Preveri dihanje
kliči 112
30 stisov na prsni koš
2 vpiha

European Resuscitation Council

Če se ne odzove, glasno pokličemo na pomoč.

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

SPROSTI DIHALNO POT

European Resuscitation Council



- Varen pristop
- Preveri odzivnost
- Kliči na pomoč
- Sprosti dihalno pot
- Preveri dihanje
- klič 112
- 30 stisov na prsni koš
- 2 vpiha

Dihalno pot sprostimo tako, da glavo rahlo zvrnemo nazaj in privzdignemo brado.

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

PREVERI DIHANJE

European Resuscitation Council




- glej, poslušaj in čuti NORMALNO dihanje
- Ne zamenjaj agonalnega dihanja za NORMALNO dihanje

Tako opazujemo, če se dviguje prsni koš, čutimo in slišimo dihanje. Agonalno dihanje se pojavi takoj po prenehanju srčne akcije pri 40% srčnih zastojev. Kaže se kot komaj zaznavno sopečo hropečo težko dihanje. Prepoznamo kot srčni zastoj.

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

European Resuscitation Council



- Varen pristop
- Preveri odzivnost
- Kliči na pomoč
- Sprosti dihalno pot
- Preveri dihanje
- Kliči 112
- 30 stisov na prsni koš
- 2 vpiha

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

European Resuscitation Council

30 STISOV NA PRSNI KOŠ



- Varen pristop
- Preveri odzivnost
- Kliči na pomoč
- Sprosti dihalno pot
- Preveri dihanje
- Kliči 112
- 30 stisov na prsni koš
- 2 vpiha

Takoj pričnimo z masažo. Najprej 30 pritiskov na sredino prsnega koša. Roke so iztegnjene, masiramo s celim telesom.

European Resuscitation Council

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

VPIHI


- Stisni nos
- Zajemi sapo normalno
- položi ustnice čez njegova usta
- pihaj dokler se prsni koš ne dvigne
- pihaj pribl. 1 sekundo
- pusti da se prsni koš spusti
- ponovi




European Resuscitation Council

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

NADALJUJ TPO



30




2

Če je v bližini defibrilator, ga uporabimo.

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

■ ■ ■ PRIŽGI AED

European Resuscitation Council



- nekateri AED se avtomatično prižgejo ko se odpre pokrov

Prižgemo AED, običajno rdeč gumb.

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

■ ■ ■ PRILEPI ELEKTRODE NA GOLO KOŽO PRSNEGA KOŠA ŽRTVE

European Resuscitation Council



Prilepimo elektrode na prsni koš.

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

ANALIZA RITMA
NE DOTIKAJ SE ŽRTVE




European Resuscitation Council

Aparat preverja ritem, vsi se naj odmaknejo, na dotikamo se osebe, ki jo oživljamo.

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

ŠOK PRIPOROČEN



- vsi stran!
- Sproži šok

European Resuscitation Council

Sledimo navodilom aparata, ki nas če je potrebno, usmeri v sprožitev šoka.

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

ŠOK SPROŽEN
SLEDI NAVODILOM AED

European Resuscitation Council



30







2

Ko je šok sprožen, sledimo nadaljnjim navodilom.

Slovensko združenje za urgentno medicino
Svet za reanimacijo

European Resuscitation Council



Če oseba prične normalno dihati, jo obrnemo v položaj za nezvestnega.

V Velenju so AED –ji že nameščen v upravni zgradbi Mestne občine Velenje, Rdeči dvorani, domu kulture Velenje in Knjižnici.

ŠKK je v mesecu septembru s pomočjo zaposlenih v Zdravstveno- reševalnem centru Koroške izvedel tečaj izvajanja temeljnih postopkov oživljanja. Kmalu pa bomo tudi namestil aparate na lokacije, kjer izvajamo aktivnosti za člane Šaleškega koronarnega kluba. Najprej pred telovadnico, v kateri poteka telovadba članov, potem pa tudi na jezeru, verjetno nekje v bližini Ribiške koč. Nadaljevali bomo tudi z usposabljanjem za izvajanje temeljnih postopkov oživljanja tako članov ŠKK, kot tudi njihovih svojcev.

Priredila Katjuša Mravljak, dipl. m. s., iz vsebine predavanj, ki sta jih pripravila Primož Krajnc, dipl. zn. in Peter Kordež dipl. zn.

<http://koronarci.velenje.si/>

Vsaka pot ima svoj konec.....

Vsem, ki ste v preteklih mesecih izgubili drago osebo, vsaj po tej poti želimo izreči naše iskreno sožalje!

Upravni odbor ŠKK

PONUDBA ŠMARJEŠKIH TOPLIC

V Šaleškem koronarnem klubu smo se odločili, da bomo članom posredovali ponudbo Šmarjeških toplic.

Žal je za marčevski termin že prepozno, vendar vas vseeno vabimo, da se prijavite in preživite prijeten in aktiven junijski teden v Šmarjeških toplicah.

Ponudba

Spoštovane članice in člani !

V nadaljevanju vam predstavljamo ponudbo za program obnovitvene rehabilitacije v Šmarjeških Toplicah. Program se bo izvajal v drugem tednu junija (od 6. do 13.06.2010). Prihod in odhod na nedeljo.

Za 7- dnevni program »Šole zdravega načina življenja« nam Terme Krka – Šmarješke Toplice ponujajo:

- 7- polnih penzionov ali polpenzionov z varovalnim menijem in namestitvijo v eno ali dvoposteljnih sobah hotela Toplice ali Šmarjeta.

Cene programa na osebo so naslednje:

7 dnevni paketi	paket - redna cena	Cena za ŠKK
polni penzion* 1/2	497,70	363 €
polpenzion* 1/2	453,60	331 €
polni penzion** 1/1	504,00	368 €
polpenzion** 1/1	459,90	335 €

* Hotel Šmarjeta (1/2 sobe) , ** Hotel Toplice (1/1 sobe)

- turistična taksa NI vključena v ceno (1 EUR na dan na osebo),
- kopalni plašči so v sobah (brezplačno),
- organizirana telesna vadba v termalnem bazenu (dvakrat dnevno, jutranja hidrogimnastika, vodno aerobika) in v telovadnici (enkrat dnevno),
- sprehodi in pohodi, prilagojeni telesnim zmogljivostim udeležencev (vsak dan dve uri),
- dovoljene športne igre (dvakrat tedensko po dve uri),
- prehranska delavnica »Živa hrana in imunska sposobnost organizma«, ki jo vodi svetovalka za prehrano Janja Strašek,
- delavnica »Klinična aromaterapija«, namenjeno spoznavanju praktične uporabe eteričnih olj v vsakdanjem življenju,

- 10 % popusta na vse zdravstvene storitve in 15 % popusta na storitve wellnessa v dopoldanskem času.,
- brezplačen avtobusni prevoz Velenje – Šmarješke Toplice in nazaj,
- možnost plačila na tri obroke: plačilo uredite ob prihodu na recepciji hotela in sicer preko trajnika na osebni račun, individualno; če kdo nima osebnega računa, se je treba za način plačila s hotelom dogovoriti posebej,
- možnost specialistične kardiološke diagnostike na napatnico oz. ambulantne fizioterapije na napatnico za člane, ki bodo **najkasneje do 5. maja** v sprejemno pisarno zdravstvene službe (ga. Klavdija Pavlin, tel. 07 38 43 582, naslov: Terme Krka, PE Šmarješke Toplice, Zdravstveni center; Šmarješke Toplice 100, 8220 Šmarješke Toplice) poslali fotokopije napatnice.
Napatnica mora glasiti na Terme Šmarješke Toplice; predlog da vaš osebni zdravnik.

Programa se udeležujete na lastno odgovornost in s privoljenjem vašega izbranega osebnega zdravnika.

Prijave – uporabite spodnjo prijavnico - rok za prijavo je 5. maj 2010:

- na mail: koronarci.velenje@gmail.com
- na telefon 040 765-236 ali 031 410 202
- osebno - z izpolnjeno prijavnico – ob uradnih urah ob sredah med 9 in 10 uro

Priloga: prijavnica

Velenje, 10.03.2010
Dušan Dolinar
Predsednik ŠKK



**PRIJAVNICA ZA REHABILITACIJO V ŠMARJEŠKIH TOPLICAH
(ustrezno izpolnite in obkrožite)**

Ime in priimek: _____

Termin: 6. do 13. junij 2010

Soba: 1/2 1/1

Prehrana: POLPENZION POLNI PENZION

Plačilo: OBROKI V CELOTI DRUGAČE

V sobi želim biti skupaj z: _____

Programa rehabilitacije se udeležujem na lastno odgovornost in s privoljenjem svojega izbranega osebnega zdravnika.

OPOMBA: Ne pozabite s seboj vzeti svojih zdravil.

Podpis: _____

Velenje, _____

ŠMARJEŠKE TOPLICE

Ingeborg Čas

Vse o hotelu in ponudbi lahko preberete v komercialni ponudbi za letovanje. Še več pa se mi zdijo vredne informacije iz prve roke, čeprav so lahko zelo osebno obarvane. Naj vam posredujem svojo izkušnjo z letovanja v lanskem novembru. Vreme, za katerega nima hotel res nobenih zaslug, je bilo prekrasno: v zatišju smo tvegali celo majice s kratkimi rokavi, tisti bolj navdušeni pa smo se pridno kopali v zunanjem bazenu. Nasvet v zvezi s tem: ko pridete v bazen, se malo bolj hladno tuširajte kot sicer, potem pa takoj ven. Občutek hlada je samo minutko ali dve, potem pa je užitek plavanja na svežem zraku, opazovanja meglic, ki se vlečejo nad toplo vodo, barv listja in neba. Junija, ko imamo mi planiran oddih, bodo barve in temperature seveda še lepše.

Naše hotelske sobe prejšnjo jesen so bile zelo lepe, kopalnice prav razkošne. Glede hrane samo eno opozorilo: ponudba je zelo široka in treba se je hudo premagovati, da človek je samo za lakoto in ne za oči. To velja za vse obroke. Glavne jedi so postrežene, predjed in solate so na samopostrežnem principu. Tak je tudi zajtrk. Da ne govorim o bifeju slaščic. To je prava šola premagovanja svojih slabosti.

Res pa je, da že sam hotelski park nudi obilo možnosti razgrajevanja kalorij, saj je na voljo nešteto potk za vse vrste sposobnosti. Vse poti pa nekako potekajo ob vodi, kar zelo pomirja in daje energije za še več hoje. Poti v parku peljejo potem naprej preko trim poti na hrib (ni preveč naporno) pa po drugi strani nazaj v hotel. Ena pot vodi ob potoku in v jeseni je bilo čudovito hoditi po debeli plasti listja. Poleti bo to hoja v enem samem zelenilu in svežem zraku. Za bolj sposobne so na razpolago markirane poti raznih dolžin in zahtevnosti (na recepciji lahko dobite zemljevid vseh pohodnih poti).

Poleg zelo dobro vodene bazenske telovadbe so na razpolago tudi vodeni pohodi nordijske hoje ter odlično pripravljene izleti (ti so za doplačilo). Mi smo šli na kmetijo, pa s splavom po Krki, s turističnim vlakcem v staro, zaščiten zidnico, kjer se človek ne more nagledati nekaj sto let stare domačije, v notranjosti spretno opremljene z vsem modernim udobjem in kjer nam je Cviček v dobri filmski stvaritvi predstavil svoj življenjepiš. Tudi izlet na grad Struga je doživetje zase: korajžni so šli peš, ob avtocesti in skozi gozd, manj korajžni smo se peljali s kombijem. Vse sta nas potem sprejela gradnika in nas po srednjeveško pogostila v grajski kleti. Ker je bilo hladno, sta cviček ponudila kot zakuhano vino. Vračali smo se sodobno: s kombijem.

Skratka: bil je to dopust za vse okuse. Uživali so tisti, ki ne morejo brez plavanja, pa tisti, ki radi ležijo na bazenu in se delajo, da berejo časopis, pa tisti, ki so želeli trenutek miru v sobi, z dobro knjigo ali glasbo, do drugih, ki so z užitkom

v zidanicah pomagali uničevati presežek pridelka cvička, ali pa preprosto uživali v pohodih po okolici. Tudi za tiste, ki težko hodijo je poskrbljeno, saj jih vlakec popelje skozi okoliške kraje in vasi. Naša skupina se je takrat poslovila s: se vidimo naslednjo jesen in prepričana sem, da bo avtobus poln.

Ne vzemite tega prispevka kot komercialno reklamo ampak kot željo, da vam posredujem nekaj podatkov o Šmarjeških, ki so osebno preverjeni. Menim, da vam ne bo žal, če se prijavite, saj mora junija biti tam še lepše, kot je bilo novembra in spet je to prilika, da nekaj naredimo za svoje zdravje. Nenazadnje pa tudi prilika, da se med seboj bolje spoznamo, izmenjamo mnenja in zasnujemo dobre načrte za naprej.

Naj se poslovim z: Nasvidenje v Šmarjeških Toplicah.



PREDAVANJE O KRČNIH ŽILAH

Ingeborg Čas

Na 4. februar je bilo predvideno predavanje dr. Cokanove. Pa jo je narava zagodla in dokazala, da tudi zdravniki niso varni pred boleznijo. Namesto k nam je morala v bolnišnico. Želimo ji čim prejšnje okrevanje.

Že na lanskem občnem zboru nam je Franci Cesar, dr. med. obljubil svojo podporo in pomoč pri delu kluba. Sedaj smo ga spomnili na to in odzval se je takoj. Pripravil je odlično predavanje, ki je bilo nekaj posebnega tudi po izvedbi. Tehnika nas ni hotela ubogati in nam dati slike na veliki zaslon. Toda če je človek dinamična in iznajdljiva osebnost, kot je naš predavatelj, se da vse urediti: ugasnili smo luč, računalnik dali na stol na mizi – in predavanje se je začelo.

Tisto, kar mi je bilo osebno najbolj všeč, je bil začetek, ko nam je bilo na zelo enostaven in vsem razumljiv način predstavljeno, kako kri sploh teče po žilah in kako nastajajo krčne žile. Vsak strokovni izraz je bil razložen na razumljiv način in polna sejna soba je v nevajeni temi pazljivo poslušala predavatelja. Vsa vprašanja, ki so se porajala v nas, so že v teku predavanja dobila svoj odgovor. Seveda tudi zaključek, ko predavatelj odgovarja na osebna vprašanja, ni izostal. Kot vedno se na koncu najde nekaj poslušalcev, ki pozabijo, da to ni sprejem v ambulanti. Toda tudi to je predavatelj mirno in prijazno opravil.

V ŠKK imamo veliko srečo pri izbiri predavateljev in veseli nas, da se teh resnično dobro pripravljenih predavanj udeležuje kar precejšnje število našega članstva, med nami pa se vedno pojavi tudi precej tistih, ki so tudi člani Društva diabetikov Velenje. Žal nas naše bolezni zelo povezujejo in zato je prav, da društvu sodelujeta.

Veselimo se že naslednjega predavanja, žal pa naslova in datuma še ne moremo sporočiti, ker so predavatelji vsi v službah in zelo zasedeni.



PREDNOVOLETNO SREČANJE ŠALEŠKEGA KORONARNEGA KLUBA

Gordana Kos, univ. dipl. prav.

V prijetnih prostorih Gorenja Gostinstvo d.o.o. v Restavraciji pod Jakcem je 11. decembra 2009 potekalo prednovoletno srečanje Šaleškega koronarnega kluba. To je bilo prvo tovrstno srečanje kluba. Za organizacijo srečanja sta se posebej potrudila predsednik Dušan Dolinar ter podpredsednica Erika Berlak s člani organov kluba. Poleg članov kluba so se srečanja udeležili povabljeni svojci, simpatizerji, donatorji in drugi. Prijetna družba je tako štela okrog petindevetdeset veselih in nasmejanih obrazov.

Namen srečanja je bil v druženju, izmenjavi izkušenj, popestritvi medsebojnih kontaktov in da bi drug drugemu lahko zaželeli zdravja in sreče v letu, ki prihaja.

Prisotne je s krajšim govorom prijazno pozdravil predsednik Dušan Dolinar, podpredsednica Erika Berlak je ob pozdravu podala tudi vsebino orisa preteklega dela kluba.

Srečanje je bilo vsebinsko bogato in zelo prijetno. Tkale so se nove vezi. Srečali so se znanci in prijatelji, medsebojno izmenjavali mnenja in izkušnje o zdravju, delu, hobijih in še čem. Morda tudi o premagovanju malih ali večjih zdravstvenih ovir. Vsaka ovira je lažje premagljiva, ko spoznaš izkušnjo nekoga, ki je to premagal in ko začutiš, da nisi sam. Tako je bil, ob prijetni glasbi skozi bogat program nastopajočih gostov, večer poln prisrčnega druženja, neformalnih, prijateljskih pogovorov, smeha in pozitivne energije, ki je obdajala prav vse prisotne.

Ampak, da ne bo pomote! Ob prijetnih zvokih skupine Grajski muzikanti so številni pari uživali tudi v plesu. Nekateri so pri tem pokazali še poseben plesni talent in pričarali prave plesne mojstrovine. Večer je tako bil prežet tudi s plesom, kar je seveda zdravo za srce.

Srčki prisotnih so uspešno prestali tudi psihično breme oziroma preizkušnjo, imenovano Erikino presenečenje. Za presenečenje večera je poskrbela tokrat skrivnostna podpredsednica kluba, naša Erika. Tako je z njenim posredovanjem večer obogatila ekipa TV oddaje Ujemi sanje, s prikupno voditeljico Sonjo Mojzer in pevko s Ptuja, Mili. Po snemanju TV prispevka je pevka Mili vse prisotne navdušila s svojim daljšim nastopom in lepim petjem.

Da je bil trening prisotnih srčkov popoln, je tudi ekipa TV Pike pripravila presenečenje. Tako je sledil obisk in nastop mlade simpatične pevke Anite Kralj, ki je dodatno obogatila že tako lep in prijeten večer. Navdušenju prisotnih ni bilo videti konca. Ko je petje za hip utihnilo, je zopet nastopil čas za sproščeno in prijetno kramljanje, ki je zapolnilo vsak kotiček prostora.

Ampak ni minilo dolgo in sledilo je še eno, novo presenečenje večera. Tokrat v obliki trebušnega plesa. Vsi prisotni so enotno izražali veselje in zadovoljstvo, ker je druženje bilo tako lepo, vsebinsko bogato, prijetno in prijateljsko. Tako se je druženje nadaljevalo do pozno v noč.

Dobri in skrbni organizaciji gre zahvala, da je srečanje bilo tako prijetno in uspešno. Hvala predsedniku Dušanu, hvala podpredsednici Eriki in vsem sodelujočim.

Prvo prednovoletno srečanje je dobra popotnica za nadaljnje, uspešno delo Šaleškega koronarnega kluba, ki iz dneva v dan pridobiva nove in nove člane. In ne smemo pozabiti na besede predsednika Dušana, ko je dejal, da se bomo morali zelo, zelo potruditi, da v naslednjem letu presežemo raven uspeha, ki smo ga z letošnjim srečanjem dosegli.



Sadje in zelenjava v prehrani, ki varuje srce

Gordana Kos, univ. dipl. prav.

Svetovna zdravstvena organizacija in drugi zdravstveni organi poudarjajo pomembnost prehrane, ki vsebuje sadje in zelenjavo. Tudi epidemiološke raziskave so pokazale, da imajo ljudstva, katerih prehrana vsebuje veliko sadja in zelenjave, manjšo stopnjo obolevnosti za boleznimi srca in rakom, kot tista, ki takšne hrane ne uživajo. Priporočajo uživanje vsaj petih porcij (400 g) svežega, zamrznjenega, suhega ali konzerviranega sadja in zelenjave na dan. V povprečju poje Slovenec le en sadež na dan, 12 % Slovencev pa nikoli ne uživa zelenjave. Število obrokov je premajhno, saj ljudje povprečno zaužijejo le tri obroke na dan.

Indokitajski pražen riž z mladim svežim sirom in indijskimi oreščki - recept za pripravo

Za 4 osebe:

1 jedilno žlico nenasičenega olja
 3 napokani kardamonovi plodovi
 ½ čajne žličke zmlatega cimeta
 2 sesekljeni mladi čebuli
 1 drobno sesekljan rdeč feferon, brez semen
 50 g sesekljanih suhih marelic
 40 g zlatih rozin
 1 čajna žlička karijevega praška
 300 g kuhanega riža basmati
 50 g na 1 cm narezane kocke mladega svežega sira
 50 g sesekljanih in popraženih indijskih oreščkov
 25 g sesekljane mete

Veliko teflonsko ponev ali vok segrejete, vanj vlijete olje in na njem 1 minuto pražite začimbe, mlado čebulo in feferon. Dodajte marelice, rozine in karijev prašek ter pražite še 1 minuto.

Dodajte kuhan riž, sir in indijske oreščke ter pražite še 2 do 3 minute, pri tem ponev pogosto stresite, da se sestavine premešajo. Jed preložite v servirno skledo, posujte z meto in postrezite.

Vsaka porcija vsebuje 273 kcal, 11 g maščob, 2 g nasičenih maščob, 0,07 g natrija.

Ovsena kaša z mangom, kokosom in kokosovim sladkorjem – recept za pripravo

Za 4 osebe:

400 g zdrobljenega ovsa
400 g nesladkanega kokosovega mleka z manj maščob
40 g kokosovega ali rjavega sladkorja
1 mango

Oves stresite v skledo, prelijte z mlekom in pokrijte z prozorno folijo. Čez noč ga shranite v hladilniku. Mešanico ovsa in mleka preložite v kozico in prelijte z 350 ml vode. Dodajte sladkor in počasi zavrite, z mešanjem. Znižajte temperaturo in pustite, da v odkriti posodi počasi vre cca 5 minut ali dokler se ne zgosti. Medtem mango olupite in razrežite na debele rezine, koščico pa odstranite. Kokosovo ovseno kašo obložite z rezinami manga ali pa ji na vrh dodajte žlico manj mastnega jogurta, ki ste mu primešali svežo vanilijo in postrezite.

Iz knjige: Zdrava hrana za srce



SMEH JE POL ZDRAVJA

Zoran Kos

Iz beležke ameriškega biznismena:

»Včeraj sem pil z Rusi, skoraj bi umrl.
Danes sem pil s Štajerci, boljše bi bilo, da bi včeraj umrl.«

Grafit z WC- ja:

» Tudi najbolj hrabri se tukaj userjejo«

Oglasi:

Prodam novo, neuporabljeno pištolo CZ 99. Taščo mi je povozil avtobus.

Šifra: ožaloščeni zet.

Kadilce uspešno odvajam od kajenja.

Šifra: grebator

Nasvet:

Če vam partnerka še kdaj reče »dragi ne nočaj, glava me boli«, jo spomnite, da je Petra Majdič s štirimi zlomljenimi rebri osvojila olimpijsko kolajno.

NEKAJ BESED O VADBI

Polona Lebar

Poznamo vaje za povečanje ali ohranjanje gibljivosti, koordinacije, ravnotežja, vzdržljivosti in vaje za povečanje mišične moči. Vse te vaje lahko izvajamo stoje, sede ali pa leže na blazini.

Večino vaj smo spoznali do sedaj na naših urah vadbe. V zadnjem času pa spoznavamo tudi vaje za povečanje mišične moči. Pri vajah lahko uporabljamo različne pripomočke, kot so: žoge, elastični trakovi, palice in različne uteži (npr. plastenka napolnjena z vodo ali peskom).

Na tem mestu bi rada opozorila predvsem na to, da vaje za moč vedno izvajamo počasi in pravilno, brez sunkovitih gibov. Dihanje mora biti umirjeno, sape NE zadržujemo, izdih pa je vedno ob napenjanju (kontrakciji) mišice



KLUBSKI UTRINKI

Katarina Zebec

Smo v klubu se zbrali
žene in moške
za boljše počutje,
za zdravo srce.

Nam v družbi je lepše,
bolj svetel je dan,
telo se razgiblje,
je obraz nasmejan.

Telovadnica vabi:
razgibajte se
ob vajah težavnih,
upehajte se ...

Korakajte, žibljite,
krožite, stojte,
naporov mal' večjih
se prav nič ne bojte.

Vaditelj'ce skrbne
za nas poskrbe,
pomoč medicinsko
potrebno nude.

Tud' steza tekaška
nas k jezeru vabi,
ob nordijski hoji
slab dan se pozabi.

Zatorej le smelo
prijat'li na plan,
stopimo pogumno
v jutrišnji dan.



Izdajatelj:
Šaleški koronarni klub
Vodnikova 1
3320 Velenje
Telefon: 040/765 236, 031/410 202
<http://koronarci.velenje.si>