

Spoštovane članice in člani!

Epidemija Covid 19 je močno spremenila naše življenje. Navaditi smo se morali na omejujoče ukrepe, sprejeti maske, varnostno razdaljo in redno razkuževanje. Stvari, ki so nas še včeraj izpolnjevale in polnile z navdušenjem, srečo in zdravjem, so sedaj omejene ali celo prepovedane.

Ob kronični koronarni srčni bolezni nas kardiologi in epidemiologi opozarjajo in učijo, da je, poleg ustrezne prehrane, spremembe življenjskih navad, opuščanja kajenja, urejenosti krvnega tlaka, sladkorja in maščob ter sproščanja, redna telesna dejavnost zelo pomembna. V zadnjem letu smo z ukrepi izgubili prav slednje. Prepovedali so nam druženje, vadbo v telovadnicah, prehodno celo na prostem.

Včasih nas zajame malodušje, negotovost, bojazen ali strah. Nikar ga ne tiščite v sebi, da bo iz iskre nastal požar. Pokličite prijatelja, vaditelja v društvu ali stopite do svojega zdravnika. Skupaj bo lažje najti rešitev, prehodno bodo morda morala pomagati zdravila.

Navaditi smo se morali na druženje preko elektronskih naprav. Vadimo v dnevi sobi pred računalnikom ali televizorjem. Sicer pa moramo zbrati voljo in sami izvesti naučeno vadbo. Zase, za srce, za boljše zdravje in lepše življenje. Ni nam lahko, saj pogosto pogrešamo neposreden razgovor, stisk roke, prijateljski objem. Prepričan sem, da se bo epidemija umirila in precepljenost dosegla željen učinek. Do takrat pa moramo ohraniti sebe, zdravje, vitalnost, močno in živahno srce.

Nikar ne obupajte! V življenju smo že mnogokrat morali preko brzic in brezen, doletele so nas naravne katastrofe in vojna. Pa smo zmagali, se pobrali in znova zaživel. Prepričan sem, da bo tudi tokrat tako!

Tukaj smo, z vami in za vas, člani Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije. Da se družimo, pa čeprav na daljavo, izmenjamo izkušnje, premagamo bojazni in strahove ter ohranjamo zdravo srce in kakovostno življenje. Vadili bomo na daleč, pa vendar skupaj. Nekaj časa še pred računalnikom ali televizorjem, v naslednjih mesecih pa ponovno v nam znanih telovadnicah ali v naravi. Ponovno bomo uživali na naših »Srčnih poteh«, široko razprli pljuča, pognali srce in spustili veter v lase.

Vrata koronarnih društev in klubov so široko odprta. Pridružite se nam, da skupaj poskrbimo za naša srca, boljše počutje, daljše in bolj kakovostno življenje.

Prijazno vabljeni med nas, na vadbo, za zdravje srca!



*Le eno srce imamo,
ga varovati znamo?*

*prim. Janez Poles, dr.med., kardiolog
predsednik*