

## OKROGLA MIZA »SRCE IN PESEM«

Klub upokojenih delavcev Ministrstva za notranje zadeve (MNZ) Maribor je v sodelovanju z Zvezo klubov Maksa Perca Slovenije, 21. novembra 2024, v Mariboru organiziral okroglo mizo z naslovom »Srce in pesem«. Na dogodku je bilo prisotnih 71 članic in članov. Udeleženci so bili iz domačega kluba in iz klubov drugih slovenskih krajev.



Zbrane je uvodoma nagovoril Mirko Ploj, predsednik mariborskega kluba. Ker so bolezni srca in žil še vedno najpogostejši vzrok obolevnosti, slabše kvalitete življenja in umrljivosti, smo v našo sredino povabili kardiologa, primarija Mirka Bombeka, dr. med. spec.



Primarij Bombek je s pomočjo računalnika in LCD projektorja predstavil delovanje in bolezni srca ter ožilja. Izpostavil je dejavnike tveganja in zdravstvene težave ob zamažitvi žil, srčnem popuščanju, krvnih strdkih ter predstavil način zdravljenja. Strokovno je opisal vstavljanje žilnih opornic, širjenje žil z žilnimi baloni in stenti ter menjavo žil. Ogledali smo si številne fotografije in grafe, ki so nazorno prikazali predstavljeno tematiko.



Poudaril je, da lahko večino bolezni preprečimo z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje redno telesno dejavnost, zdrav način prehranjevanja in izogibanje kajenju. Vse to pomeni preventivno delovanje, s katerim lahko preprečimo ali vsaj omilimo bolezni. Ob koncu svoje predstavitve je odgovoril še na številna vprašanja udeležencev okrogle mize.





V drugem delu srečanja, smo se, po zelo resni tematiki naše okrogle mize v prvem delu, prepustili glasbi. Nastopila je Vokalno instrumentalna skupina KUD Ivan Regen Gorenja vas. Ob spremljavi harmonikarja in kitarista so zapeli nekaj slovenskih in dalmatinskih pesmi. Med nastopajočimi je bil tudi Branko Celar, član in predsednik Kluba Maksa Perca Kranj.



Začutili smo, kako glasba v naše vsakdanje življenje prinaša občutke sreče, nas pomirja in znižuje raven stresa. Navdušeni smo bili nad venčkom odpetih pesmi, ki so lepo in ubrano zvene. S svojim nastopom so resnično pozitivno vplivali na naše razpoloženje, saj smo ob koncu z njimi tudi zapeli. Na tokratnem srečanju smo povezali »srce in pesem«, saj je znano, da glasba povečuje hormon sreče in s tem našo odpornost. To pomeni, da blagodejno vpliva tudi na naše srce.

Po uradnem delu srečanja smo si vzeli čas še za prijetno druženje, obujanje spominov in snovanje novih načrtov.

Zapisal: Mirko Ploj

Foto: Milojko Cerkovnik