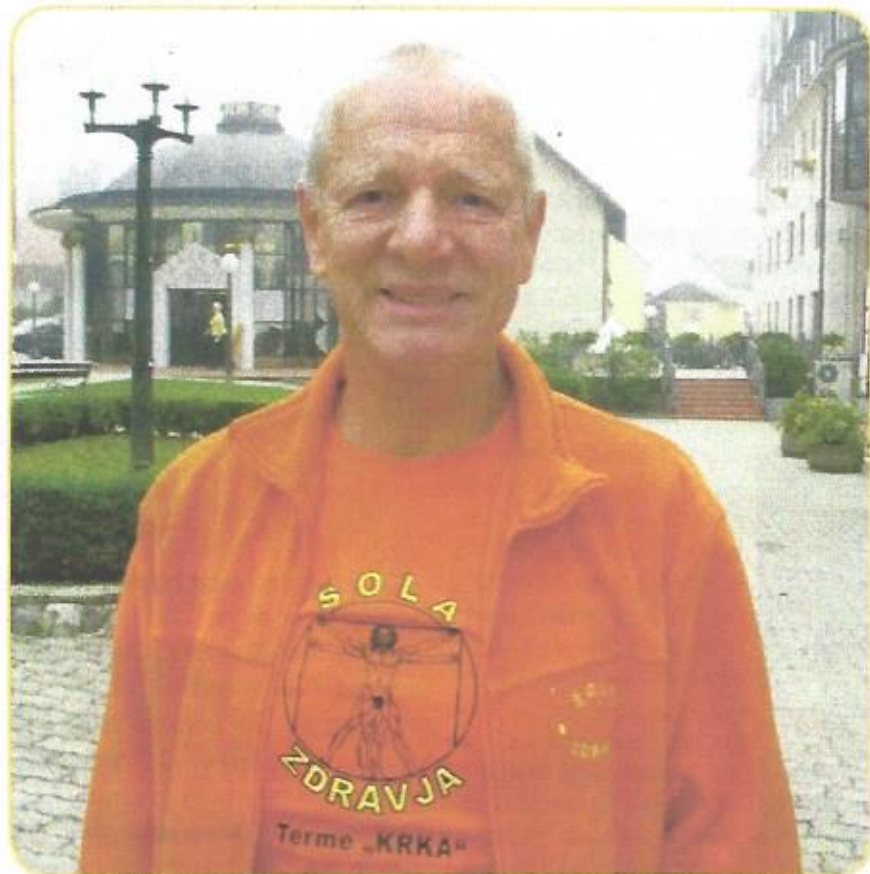




Dušan Peterlin s Sel pri Dolenjskih Toplicah

Od Šole zdravja do semen



Prebivalci Dolenjskih Toplic, »vikendaši« in gostje zdravilišča telovadijo pred staro osnovno šolo sredi prelepega parka prav vsak dan, razen ob nedeljah in praznikih. Tudi takrat, ko je vroče ali mraz, tudi če dežuje ali sneži.

»Začnemo ob pol osmih zjutraj in telovadimo pol ure. Vaje 1000 gibov izvajamo že peto leto,« začne Dušan Peterlin, upokojeni elektrotehnik in terapevt naravnega zdravljenja, ki je Šola zdravja pripeljal v ta zdraviliški kraj. Ko so začeli z vadbo, je bil nekaj časa edini vaditelj v Dolenjskih Toplicah. »Sedaj nas je že pet z vaditeljskih tečajem. Tako lahko kdaj manjkam in grem brez skrbi na dopust,« doda in nam zaupa, da je pobudo za vseslovensko gibanje dal ruski zdravnik Nikolaj Grišin, ki že 15 let živi in dela v Sloveniji. Njegova zamisel o polurni vadbi 1000 gibov je meso postala z Zdenko Katkič, ki je ustanovila Društvo Šola zdravja, postala predsednica in začela s prvo vadbo v Domžalah, in sicer decembra leta 2008. Letos je v naši državi že okrog 140 skupin in več kot 3000 registriranih članov oziroma telovadk in telovadcev, v glavnem upokojencev. »Veliko je tudi naših oboževalcev, še več pa opazovalcev.«

KORISTNA VADBA

Ko je Dušan postal upokojenec, se je sprva še bolj posvetil čebelarstvu in čedalje bolj smelo je zasajal svoj vrt in po svoji parceli okoli hiše posadil tudi nekaj novih sadnih dreves. Sušil je tudi svoje čaje iz rastlin, ki jih je sam vzgojil ali nabral, delal je kreme, skoraj vsak dan skuhal kosilo, saj njegova žena Zvonka, sicer topliška knjižničarka, hodi še v službo ... Pa ni bil popolnoma zadovoljen ... Ves čas je namreč razmišljal, kaj bi lahko dal svojemu kraju, sedaj, ko ima več časa, pa še veliko energije.

Ko je po TV Slovenija, v oddaji Dobro jutro, videl, kako v Črnomlju vsak dan vadijo na prostem, je takoj pomislil, da bi to prenesel v svoj kraj. Žena ga je podprla. Tako sta že naslednji dan sedla v avto in se odpeljala v Črnomelj.

ORUŽENJA

Upal in pričakoval je, da bo s telovadbo še bolj povezal ljudi svojega kraja. In to se je tudi zgodilo.

lo. »Ni ga večjega zadovoljstva kot videti, kako pride na prvo uro telovadbe nekdo, ki je osamljen, celo depresiven.« Ko ugotovi, da nihče med njimi ne grize, da so vsi spoštljivi drug do drugega, se v kratkem razcveti in postane njihov stalni član. »Ob kavi razpravljamo o vrtnarstvu, kaj kdo bere, o domačih živalih itd. Tem za pogovor nam nikoli ne manjka.«

Potem poudari, da jutranja telovadba izboljšuje fizično in psihično zdravje posameznika. Zaradi boljše gibljivosti telesa se zmanjšuje telesna teža, tudi druge težave postanejo manj izrazite ali celo izginejo. »Vsi postanejo bolj gibljivi, izboljšajo ravnovesje, imajo manj vrtoglavic, manj bolečin v hrbtenici, se ne utrudijo hitro, čeprav veliko hodijo itd.« Zaradi gibanja v naravi in prijetnega druženja v skupini se izboljša tudi psihično stanje, zmanjšuje se občutek osamljenosti in socialne izključenosti.

»Telovadci tudi skupaj praznujemo rojstne dneve. Slavjenec vsem plača kavico in prinese piškote ali pecivo, ki ga je sam spekel. Skupaj se poveselimo tudi na kosilu za novo leto in si ogledamo lepo okrašeno Ljubljano.«

PREDAVANJA

Dušan pa deluje še na mnogih drugih področjih: organizira predavanja o zdravem načinu življenja in mišljenja, enkrat na mesec pohode

Fani Krese, prodajalka v po-koju, iz Dolenjskih Toplic:

»Našo skupino, ki gre po končani vadbi vedno še na kavo, obiskujemo domačini, »vikendaši«, pa tudi turisti, ki počitnikujejo v Termah Krke ali v zasebnih sobah. Seveda vsi ne pridejo vsak dan. Nekateri, ki so zaposleni, samo ob sobotah in med dopustom. Upokojeni domačini pa večinoma pridemo vsak dan, čeprav so bili mnogo do tovrstne vadbe na začetku zadržani. Zdaj nas je že več izšolanih vaditeljev, a Dušan je najbolj zagnan. Spomnil se je tudi tržnice izmenjave semen in sadik, organizira pohode, pa tudi predavanja o zdravju. Brez njega bi bil naš kraj veliko bolj pust.«





Izjemne osebnosti

po okolici domačega kraja in Sloveniji. S telovadno skupino, ki jo vodi, skrbijo še za urejenost trim steze, pa tudi koga potolažijo, če zapade v stisko ali mu pomagajo iz finančne krize.

»Ker so k nam na telovadbo hodili ljudje iz okolice, sem pomagal ustanoviti vadbene skupine v Soteski, Žužemberku in Zagradcu,« doda Dušan Peterlin, ki so ga zaradi številnih dobrih del domačini predlagali za izjemno osebnost leta po izboru revije Ženska.

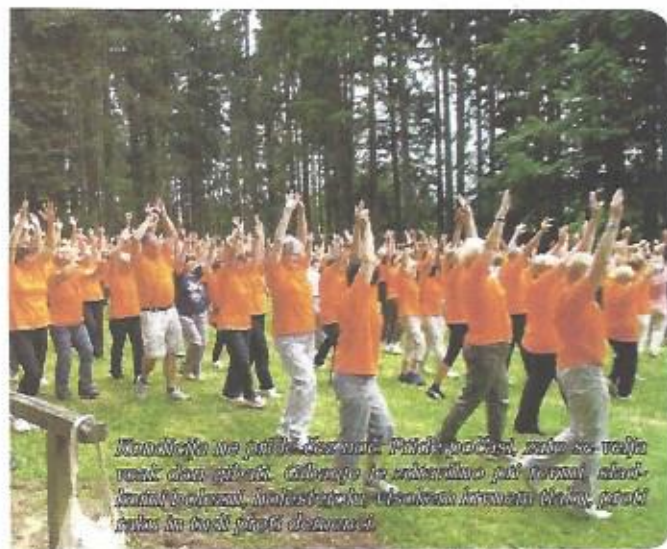


Pavla Markovič, administratorka v pokoju, iz Podturna:

»Odkar vsako jutro hodim na jutranjo vadbo, tudi pri minus petnajst in v snegu in dežju, se počutim veliko bolje, čeprav se mi leta nabirajo. Potem gre telovadna družina tudi še na kavico. Naj povem, da tudi rojstne dneve praznujemo skupaj. Vesela sem, da obstajajo takšni zanesenjaki kot je Dušan, ki res veliko prispevajo h kraju. In vse, kar naredi, stori zastonj. Če bi bilo več takšnih Dušanov v Toplicah, bi bil naš kraj lepši in bolj prijazen.«

TRŽNICA SEMEN

Pred leti je tudi predlagal, da bi si vsi tisti, ki imajo v Dolenjskih Toplicah in okolici vrtove in njive – in teh ni malo – brezplačno izmenjali semena



Manočinje ne pride brez semen. Ptiček poletel, vrsto se vedno vrne! dan gibanja, telovadnje in rekreacije pri telovadnici in telovadnih skupinah. Dan gibanja, telovadnje in rekreacije pri telovadnici in telovadnih skupinah. Dan gibanja, telovadnje in rekreacije pri telovadnici in telovadnih skupinah.

čudno, da organizira tudi predavanja o zdravem načinu življenja in mišljenja. Včasih je zanimanje tolikšno, da je še velika dvorana Kulturnega doma sredi Toplic premajhna. »To je vedno takrat, ko pride predavat Marjan Ogorc, znani zdravilec in mislec.« Med svoje večje dosežke šteje predvsem organizacijo srečanja vseh tako imenovanih slovenskih »oranžnikov«, kot jim rečejo, saj so obloženi v oranžne majice z napisom Šola zdravja. Na dan jih je več kot 500 prišlo v Dolenjske Toplice. Vse se pogostili z domačim pecivom in zanje organizirali tudi kosilo, kopanje in izlet na bližnjo zeliščno kmetijo. Vsi skupaj so seveda tudi telovadili. Na prelepi Jasi sredi gozda. Svoje vaje so skupaj z učenci njihove devetletke pokazali tudi članicam, simpatizerjem in pohodnikom Sprehoda Europe Donne, radi se predstavijo tudi na občinski praznik itd. Vse to in še marsikaj pa počne brezplačno. »Za svojo dušo,« sklene Dušan Peterlin in doda, da že dolgo ve, da denar ni vse.

in sadike. Denimo na dan, ko se ptički ženijo. Sprva so si semena in sadike menjali le telovadci, sedaj je zainteresiranih že veliko več, tako da Dušan v Vrelcu, glasilo občine Dolenjske Toplice objavi, kdaj bo izmenjevalni dan semen in sadik. »Ugotavljam, da skoraj nikomur ni več vseeno, kaj da na krožnik. Čedalje bolj cenimo, kar sami pridelamo in to čim bolj naravno brez kemije.« Ker je sam terapevt naravnega zdravljenja, ni

žnjo zeliščno kmetijo. Vsi skupaj so seveda tudi telovadili. Na prelepi Jasi sredi gozda. Svoje vaje so skupaj z učenci njihove devetletke pokazali tudi članicam, simpatizerjem in pohodnikom Sprehoda Europe Donne, radi se predstavijo tudi na občinski praznik itd. Vse to in še marsikaj pa počne brezplačno. »Za svojo dušo,« sklene Dušan Peterlin in doda, da že dolgo ve, da denar ni vse.

Neva Železnik

Fotografije: Neva Železnik



Stanko Hojnik, referent pri Telekomu, iz Maribora:

»Tu sem na dopustu in v hotelu sem izvedel, da je na prostem v zdraviliškem parku pred staro šolo jutranja vadba, primerna za ljudi vseh starosti. Prekaljeni telovadci oziroma predvsem telovadke in vaditelji Dušan so me zelo prijazno sprejeli, čeprav sem z njimi telovadil le nekaj dni. Doma se premalo gibam, čeprav vem, da je zdrav duh le v zdravem telesu.«



Drago Gradišek in »sonček« Rok

»Ko smo z našim orkestrom pred leti nastopili na terenu, je bila med poslušalci tudi deklica na invalidskem vozičku; kljub multipli sklerozi je ob živahnih ritmih njeno telesce na vozičku kar poplesavalo. Stopil sem do njene mame in jo opozoril, kako muzikalično deklico ima; predlagal sem ji, naj jo vpišejo v glasbeno šolo. Sprva je menila, da to sploh ni mogoče ... Potem pa je Mašo, kot je ime deklici, pripeljala k nam. Že vrsto let je v glasbeni šoli, kjer igra prilagojena glasbila in – čeprav težje govori – poje s svojim kristalnim glasom. Njeno veselje ob tem je res veliko,« pripoveduje Drago Gradišek. Veliko otrok s posebnimi potrebami je že spoznal, ki so v glasbi zelo uživali in v tem našli celo svoj smisel. Takšen je tudi Rok, fant, ki mu Drago Gradišek pravi kar »sonček«.

Rok je simpatičen fant z Downovim sindromom, spoštljiv, vesel, vljuden in navdušen nad umetnostjo sploh. Redno hodi na vse koncerte, rad in lepo tudi slika. »Poklonil mi je sliko metulja, ki že krasi našo steno doma.« Odkar je gospod Drago upokojen, ga prostovoljno uči; ob tem pogovoru sta pripravljala Rokov samostojni koncert in naštudirala sta že pet skladb.