

Ne govorijo o boleznih in politiki

Že skoraj pet let je na črnomaljskem Gričku vsako jutro, razen ob sobotah in praznikih, precej oranžno. Ta prijeten kraj nad mestom so si namreč za jutranjo telovadbo izbrali oranževci, kot pravijo udeležencem Šole zdravlja. Minuli ponedeljek so izvedli že svojo 1.500. vajo. Ni jih motilo ne hladno vreme ne debel sneg, kot jih ne moti niti dež. »Naj sončni nas žarek ogreje ali' bela snežinka hladi, mi migamo in telovadimo, krepimo duha in telo,« je med drugim v himni, ki jo zapojejo vedno, ko naredijo 1.000 gibov po dr. Grishinu, zapisala Minka Dichlberger.

Oranževci – tako se imenujejo po oranžnih oblačilih – torej telovadijo na Gričku, ko dežuje, je vroče ali mrzlo. Zaustavilo jih ni niti 19 stopinj Celzija pod ničlo niti 60 cm debel sneg. »Vremenske razmere so izgovor za lenuhe. Ni slabega vremena, so samo slaba oblačila,« pravi Lidija Malešič. »To pride v kri in ves dan bi imeli slab občutek, če ne bi šli telovadit. Na Griček prideva zaradi prijateljev in zase. Uživava, ko gremo na izlete, srečanja, pohode, rojstne dneve. Spleti smo tesne prijateljske vezi,« pravi Martina Matkovič in Nada Glazer, ki vsak dan peščita do Grička pol ure.

Lahko bi se pripeljali z avtom, a pravita, da ne gre, da bi se na telovadbo vozili.

Zasluge za to, da vsako jutro ob pol osmih dela 1.000 gibov po dr. Nikolaju Grishinu okrog 200 Belokranjcev in Belokranjk, ima Črnomaljka Lidija Malešič, ki je Šolo zdravlja prinesla v Črnomelj. Začeli so 23. marca 2013. »Začetki so bili težki, saj sem nagovarjala ljudi, ki jih nisem poznala, o stvarih, ki jih niso poznali. A kmalu so nas prišli vprašat iz Dolenjskih Toplic, ali bi lahko tudi njih naučili 1.000 gibov po dr. Grishinu. Bili smo veseli, da lahko pomagamo, saj je cilj Šole zdravlja, da jo približamo vsakemu posamezniku. V teh letih se je razširila po vsej Beli krajini. Telovadijo v Dragatušu, Kanižariji, Gradcu, Semnici, Metliki, Podzemlju, Draščih, na Suhorju, Butoraju in po naši zaslugi celo na hrvaških Pribanjičih. Vse skupine med seboj odlično sodelujemo,« se z zadovoljstvom spominja prehojene poti Malešičeva, ki zagotavlja, da dela še ni konec.

Da je Šola zdravlja nekaj dobrega, je spoznala tudi slovenska družba, zato jo podpira, saj se zaveda, da je preventiva boljša od kurative. V Črnomlju prihajajo na Griček v glavnem upokojeni, ob sobotah pa tudi zaposleni. V šolo jih je



Črnomaljski oranževci so v Šoli zdravlja opravili že 1.500 vaj.

vključenih 50, a med njimi je le nekaj moških. Najbolj vztrajen med njimi je Drago Jerman, ki pohvali ženske, češ da so bolj dosledne. »Če bi imel podjetje, bi za direktorico izbral žensko. Moški imajo raje bolj tekmovalne športe,« se nasmeje. Marijana Lozar dodaja, da je nekatere moške strah priti na telovadbo, ker se bojijo, da bi se jim drugi moški smejali. Cvetko Slemenšek pa je pritegnilo zlasti to, da telovadijo zunaj. »Če bi

bili v zatohni telovadnici, me ne bi bilo zraven,« iskreno pove.

V Črnomlju se jih je za vodenje vadbe usposobilo šest, med njimi tudi Zvonka Šterbenc, ki je prepričana, da je tovrstna vadba izredno dobrodošla za upokojenca. »Zame je to obveznost in odgovornost. V službi sem delala za druge, sedaj pa zase. Energija na Gričku je odlična in verjamem, da jih bo prišlo še več. Kajti več kot nas bo na Gričku, manj nas bo

v zdravstvenem domu. Če bi bilo razgibanje bližje doma, bi jih bilo gotovo še več, zato ne bi bilo narobe, če bi bili v Črnomlju dve skupini, upam pa, da bo v prihodnje skupina v vsaki vasi. Največ je vredno to, da je potem, ko je človek zjutraj pol ure na svežem zraku, svež ves dan,« je zadovoljna Zvonka.

Lidija pa dodaja, da je zelo pomemben tudi socialni vidik. »In nikoli mi prepозно začeti, saj je naš moto, da je vsak trenutek lahko nov začetek. Pri nas se ne oziramo na leta, na socialni status, tudi prazna denarnica ni ovira, da se nam ljudje ne bi pridružili. Naše razgibanje je ena redkih stvari na zemeljski obli, ki je brezplačna. Plačamo le članarino, a še to le do 80. leta starosti ter starejši od 100 let. Pri nas najstarejša šteje 84 let, med počitnicami pa se nam pridružijo še otroci. Torej smo društvo za vse generacije in želimo pomagati vsem, ki z našo pomočjo razširjajo tudi svojo socialno mrežo,« niza Malešičeva, ki ne pozabi omeniti, da ob sredah zaključijo razgibanje z »jezično telovadbo« ob kavici. In pogovorijo se o vsem, kar je pozitivnega. Le o dveh stvareh se ne pogovarjajo nikoli: o boleznih in politiki. Pa tudi ogovarjanje jim je neznano.

Besedilo in fotografija: M. Bezek-Jakše