Intervju

Moška energija od Krke do Save

Naše društvo v 90 odstotkih predstavlja ženska populacija in pridobivanje moških članov predstavlja poseben izziv. Vendar pa je med našimi moškimi najti nekatere, ki so zaslužni, tako za promocijo telovadbe kot za ustanavljanje novih skupin ŠZ. Ob rekah Krki in Savi so se z jutranjo telovadbo po metodi 1000 gibov srečali dokaj pozno, šele v letu 2015 in 2016 in v obeh primerih sta se kot ključni osebi pojavila dva prodorna moška. Oba sta bila vse življenje dejavna na številnih področjih in tudi svojo upokojitev sta sprejela kot nov dodaten izziv. Lani sta bila vsak na svojem področju delovanja nagrajena na državnem nivoju. Upam, da bodo »fantje« sprejeli izziv in se pridružili.

Matjaž Marinček iz skupine Zagradec (ob Krki) je svojo mladost preživel na Koroškem, nato pa študiral v Ljubljani na Fakulteti za sociologijo, politične vede in novinarstvo ter obenem obiskoval predavanja slavistike na Filozofski fakulteti. Poklicno ga je pot najprej zanesla v novinarsko sfero, kjer se je izkazal kot novinar, fotoreporter, dopisnik, redaktor, prevajalec, lektor in urednik v različnih okoljih. Vmes se je kot nadobuden mlad amaterski igralec srečeval tudi z gledališčem (bil je igralec v Šentjakobskem gledališču Ljubljana) in odigral celo v dveh filmih Vojka Duletiča. Še danes ni popolnoma prepričan, ali se je odločil za pravo poklicno pot, saj sta ga tudi gledališče in film izredno zanimala.

Leta 1978 se je kot novinar in tehnični urednik časopisa zaposlil v Mercatorju ter štiri leta zatem sprejel še čisto drugačen izziv: pridružil se je velikemu številu delavcev, ki so takrat na različnih gradbenih projektih delali v Iraku. Pravi, da ga je prav ta delovna izkušnja posebej zaznamovala, saj je prevzel delo organizatorja prostega časa za 5.500 ljudi, ki so takrat delali dneve in noči v slabih pogojih, v vojnih razmerah, na puščavskem soncu, oddaljeni od svojih družin in doma. Zatem se je tam spopadel še z organizacijo carinjenja Mercatorjevih tovornjakov, ki so zanje dobavljali hrano in druge potrebščine ter jim tako pomagal omogočiti kolikor toliko znosno življenje. Po vrnitvi iz Iraka se je posvetil vodilnim funkcijam v različnih podjetjih, povezanih z grafično

dejavnostjo, marketingom, video produkcijo, zavarovalništvom, pa se spet vrnil v radijske vode kot glavni in odgovorni urednik ter kreator programa Radia 94 in prvi voditelj jutranjega programa na Radiu Antena.

Leta 2014 se je upokojil in leto kasneje postal predsednik Društva upokojencev (DU) Ivančna Gorica; najbolj je ponosen na vključenost v odličen, tudi od EU nagrajen projekt »Starejši za starejše«, ki ga prostovoljci DU v občini Ivančna Gorica izvajajo že nekaj let, ko obiskujejo starejše, bolne in pomoči potrebne ljudi na domu. Obenem je aktiven prostovoljec na vseh ravneh v Rdečem križu Slovenije (predsednik KORK Zagradec, predsednik RKS – OZ Grosuplje, bil je tudi član UO RKS). Ob vseh dejavnostih mu ostane še dovolj časa, da kot mojster fotografije predava na fotografsko-računalniškem, kot mojster besede pa na bralno-pripovedovalnem krožku Univerze za tretje življenjsko obdobje Ivančna Gorica. Jezikovno je namreč odlično podkovan, saj govori kopico tujih jezikov, vmes veliko piše (pesmi ter prozo) in prav tri zgodbe iz znanstvenofantastičnega sveta, ki jih je poslal na literarni natečaj za odrasle »V zavetju besede«, so mu prinesle zlato državno priznanje Javnega sklada Republike Slovenije za kulturno dejavnost v letu 2019.

V utemeljitvi za svojo odločitev je o njegovih treh kratkih znanstvenofantastičnih zgodbah državna selektorica zapisala: »Odlikuje jih pripovedni način – *in medias res*, kratkost, živost, veliko dialoga, spremni stavki, ki ne pojasnjujejo, temveč prikazujejo nenavadna bitja, neznane (fantastične) tehnične pripomočke in medsebojne odnose – ki pa so, seveda, po drugi strani za nas prepoznavni in na neki način tudi znani. Prav ta mešanica uživanja v domišljiji in priklicevanje diskurza je odlika znanstvenofantastičnega žanra. Besedila dodatno odlikuje tudi humor, nekoliko podoben kultnemu Adamsovemu *Štoparskemu vodniku po galaksiji*, in daje bralcem možnost, da zagledajo svoj vsakdanji svet na nov, drugačen način.« Za visoko priznanje mu seveda iskreno čestitamo tudi v Društvu šola zdravja (DŠZ)!

Zelo težko je bilo strniti njegovo bogato in plodovito življenjsko pot v nekaj besedah, vendar je na tem mestu treba še posebej izpostaviti njegovo nepogrešljivo vlogo v povezavi z delom v DŠZ. Leta 2015 mu je sosed prinesel zgibanko DŠZ in telefonsko številko Zdenke Katkič, da bi se z njo dogovoril za sestanek. Sestala sta se in seznanila ga je s temeljnimi značilnostmi društva, osnovami delovanja jutranje telovadbe in formalnimi zadevami. Najprej je skeptično sprejel podatek, da po vsej Sloveniji članice in člani DŠZ začenjajo z jutranjo vadbo ob 7:30, saj sam ni ravno med jutranjimi ptiči. A kljub temu se je odločil, da bi morda bilo vredno poskusiti. In so. Morda je prav njihov začetek eden izmed najbolj inovativnih v Sloveniji. Za objavo o nastanku skupne DŠZ je namreč naprosil kar župnika v Zagradcu. Ta se je s pobudo strinjal in dve nedelji zapored med mašami pozval farane, naj se pridružijo jutranji vadbi pred cerkvijo. Jutranjemu razgibavanju se je na začetku pridružil tudi župnik, tri mesece pa je z njimi vztrajala tudi predsednica krajevne skupnosti.

Skupina je nekaj posebnega, saj je v njej približno polovica moških. Pravzaprav je bilo vse skupaj sprejeto zares pozitivno, saj se na vasi res ne dogaja veliko in so ljudje osamljeni. No, seveda so se našli tudi taki, ki so zadevo spremljali z dvomom in nekoliko zaničljivo; a prav tovrstno druženje je lahko najbolj prikladno za spoznavanje bližnjih in oddaljenejših sosedov ter sklepanje novih znanstev in prijateljstev. Kljub zelo hladnim jutrom so članice in člani vse bolj redno prihajali, vedno več jih je bilo in skupina se je dobro usidrala med domačine. Številni člani in članice priznavajo, da se, odkar redno telovadijo, bistveno bolje počutijo, so bolj gibljivi in zdravi. Tako kot drugod je tudi v Zagradcu druženje po končani vadbi zelo pomemben del jutranje rutine, po telovadbi pa si, včasih tudi ob čaju, izmenjujejo novice iz bližnje in daljne okolice. »Dobra volja in smeh sta prav tako prisotna in pomembna, saj je smeh, kot vemo, pol zdravja,« je še dodal Matjaž.

Vendarle pa se zgodba o njegovih podvigih tu ne zaključi, saj je s prodornim delovanjem pomagal ustanoviti še prenekatero skupino DŠZ (v občini Ivančna Gorica trenutno deluje že šest skupin). Zelo zanimivo je bilo, ko so pri -20 °C februarja 2018 pod njegovim mentorstvom začeli jutranjo vadbo v Žužemberku in – nadaljevali, skupina se je »prijela«. Tudi na dopustu, kamor se rad hodi potapljat in fotografirat, ne miruje in s svojim zgledom dopustnike ter mimoidoče navdušuje za jutranjo vadbo, pa najsi bo to v hotelu za upokojence Delfin v Izoli, ali na obali za vse generacije in narodnosti v Omišu, na Visu, Rabu in Pelješcu. Vsepovsod vzneseno poskuša implementirati zamisel o pomembnosti gibanja v naravi, saj uživa v tem, da ljudi navdušuje. Poudarja, da je jutranja vadba po metodi »1000 gibov« eden izmed najboljših projektov, ki so bili kadarkoli pripravljeni za starejše v Sloveniji in bi bilo prav, da bi ga končno prepoznali in podprli tudi na strani ministrstev RS.

Na vprašanje, kaj dela ob prostem času, se zasmeji in začne naštevati, kaj vse ga zanima. Čisto preveč, da bi tukajle naštevali, ampak po pogovoru se mu je mudilo domov do kraja pripraviti kosilo. In kaj je življenjsko vodilo našega Matjaža Marinčka: »Pomagaj, kjer lahko in kolikor zmoreš – če ne moreš, pa vsaj ne škodi!«

Ernest Sečen se je smeje pripeljal na kolesu in me je povabil v prostore Strelskega kluba Brežice, kjer deluje že dobrih štirideset let, najprej kot športni strelec, predsednik kluba in ne nazadnje trener mladih športnih strelcev. Rosna leta je preživel na Mostecu pri Dobovi. Po končani srednji šoli pa se je zaposlil v podjetju IMV Adria, ki je takrat imelo precejšen del svoje proizvodnje v Brežicah in tam je z družino in otroki ostal do dandanes. V času službovanja v IMV se je izobraževal ob delu in temu primerno napredoval; poskusil je skoraj vse službe, od vajenca do namestnika direktorja. Petindvajset let je vztrajal v proizvodnji, a že zgodaj spoznal, da ga veseli tudi pisanje in raziskovanje. Da ima literarno žilico, se je izkazalo že v času osnovnega in srednjega šolanja in to svojo veščino je potem začel izražati tudi v tovarniškem

glasilu, ki so ga izdajali vsa leta delovanja. Ko je šlo podjetje leta 1993 v stečaj, se je dodatno izobraževal še na področju novinarstva in postal najprej dopisnik časopisa Republika in se kot dnevni novinar oglašal iz Posavja. Seveda to ni bilo dovolj, saj je s plačo preživljal petčlansko družino. Nato je kot svobodnjak pisal še za Delo, Dnevnik, Večer, Sportske novosti, Ekipo, Profit, Naš glas in Dolenjski list. Leta 1998 se je kot redni dopisnik za Posavje redno zaposlil v časopisni hiši Dnevnik. Za njihovo sobotno prilogo Objektiv tudi po upokojitvi še piše za rubriko Zgodovinska fronta, kjer se ukvarja z zgodovinskimi tematikami.

Ernest se dolgo ni profiliral kot športnik, saj ni izhajal iz okolja, kjer bi bil šport del vsakdana. Vedno pa je z zanimanjem spremljal različne športe in natančno poznal rezultate številnih lig in prvenstev v takratni državi. Pri teku, pa naj bo to kros, tek na razdalje; vsepovsod je bil zadnji. Ko pa so ga vpoklicali v vojsko, kjer je kar dobro napredoval in postal desetar, ki naj dalje izobražuje mlade fante, pa se je odločil in na tihem začel trenirati tek. V dokaj hitrem času je telesno in kondicijsko zelo napredoval in začel tudi pri tekmovanjih v teku dosegati vse boljše rezultate. S tem želi Ernest povedati drugim, kako pomembno je trenirati. Ko se je vrnil, je začel z aktivnim kegljanjem ter karatejem, kmalu pa se je priključil strelskemu klubu in je kot športni strelec s svojimi kolegi klubu prinesel nemalo pokalov in priznanj na različnih ravneh. Vmes se je izobraževal na Fakulteti za šport, postal organizator športne rekreacije in kasneje še trener športnega strelstva. Leta 1987 je kot strelski trener začel delati z mladimi in tako se že več kot trideset let ukvarja z njimi. Za svoje delo je leta 2008 je prejel občinsko nagrado za posebne dosežke (oktobrska nagrada). V športni dvorani Brežice so uredili primerne prostore, kjer danes trenira in ostri svoje oko na muhi

veliko število mladih športnih strelcev, med njimi tudi njegov sin Tadej, ki dosega kar zavidljive rezultate.

Direktorica Zavoda za šport Brežice Simona Zupančič je pred leti v Piranu opazila jutranjo telovadbo oranževcev in na njeno pobudo je bil maja 2016 sklican sestanek zainteresiranih, na katerem je z motivacijskim predavanjem nastopila Marija Miklič. Sestanek in predavanje DŠZ nista bila množično obiskana, a vadba, ki vsakodnevno poteka pred brežiško športno dvorano, se je prijela. V začetku je bilo zelo težko, saj niso imeli priročnikov in znanja; Ernest pa se je znašel in pripravil inovativen »plonk listek«, na katerega si je z različnimi barvami izpisal sklope vaj in število ponovitev, ga obesil na vrvico okrog vratu in na ta način so si resnično lahko pomagali. Že decembra istega leta so se vaditelji skupine udeležili seminarja v Novem mestu in se interno izobrazili. Seveda je bil med njimi tudi Ernest, ki vodi telovadbo približno dvakrat tedensko. Pozimi vadijo v dveh skupinah, saj pogumnejši vztrajajo zunaj, drugim pa je Zavod za šport ponudil možnost vadbe v pokritem »balonu«. Enkrat mesečno se vaditelji dobivajo po telovadbi v prostorih Zavoda in analizirajo posamezne vaje, jih skušajo popravljati in skrbijo za vse boljšo in bolj pravilno izvedbo. Kot skupina si prizadevajo tudi za promocijo jutranje vadbe v drugih krajih ob Savi in tako so pomagali že številnim. O žarečem ognju oranževcev v Posavju govori prispevek vodje skupine Ane Kupina.

Članice in člani skupine se radi srečujejo in družijo tudi izven jutranje vadbe, saj se imajo preprosto radi in se imajo skupaj lepo. Zelo radi tudi hodijo na izlete in pohode v bližnje in oddaljenejše kraje in Ernest, ki redno spremlja lokalno dogajanje in zanimivosti, obenem pa se ukvarja tudi z raziskovanjem zgodovine, se ob takih dogodkih vedno temeljito pripravi in njihovi izleti ob prijetnem druženju postanejo odlične ekskurzije. V zadnjem času so si na tak način ogledali Zagreb, Pišece, Lisco, Špiček …

Ernest Sečen je res vsestranski in ima pred sabo še veliko izzivov. Lani je podal pobudo, da bi se promet v Brežicah uredil prijazno kolesarjem in bil zato imenovan v Komisijo za preventivo in vzgojo v cestnem prometu. Aktivno sodeluje v Medgeneracijskem centru v Brežicah, obenem seveda ne zanemarja dela v strelskem klubu. Prizadeva si čim prej dokončati Terminološki slovar za slovensko poimenovanje izrazov, ki se uporabljajo v tem športu, saj so številni med njimi še vedno ostanki starih jugoslovanskih časov. Prav tako pripravlja tudi zelo nazorno izdelan priročnik za športne strelce, v katerem bo uporabil še enega od svojih neštetih talentov, to je risanje.

Resnično lahko govorimo o vsestransko dejavnem piscu, saj razen zgoraj naštetih del pripravlja še nekaj knjig. o Sto let pevskega zbora, monografijo Brežiški olimpijci ter zgodovinsko knjigo Moja Sava, v kateri obravnava življenje ljudi ob Savi od leta 1941 dalje, obenem pa še raziskuje stare časopise in išče opuščene besede slovenskega

jezika in jih tudi tolmači. In ta gospod z neverjetno pozitivno energijo je lani doživel tudi javno priznanje za svoje delo.

Delegati skupščine Olimpijskega komiteja Slovenije so prepoznali njegov prispevek v prostovoljskem delu v strelskem športu, brez katerega ne bi bilo slovenskega športa, kot ga poznamo. **Predsednik OKS mu je predal priznanje za dolgoletno prostovoljno delo v športu ter prispevek k razvoju strelstva v Sloveniji. Seveda mu tudi mi iskreno čestitamo in želimo še veliko uspehov na vseh področjih, kjer deluje**.

Naj zaključim to srečanje z njegovimi besedami: »Vsak dan je lep, tudi kadar dežuje. Težave puščajmo ob strani in pojdimo dalje s pozitivno mislijo.«

Sestavila: Pika Trpin

Bohinj

Bohinjska šola zdravja

Človek, ki si želi dobro, ne sme nikoli »zaspati«. Ne oziraje se na starost, bi moral biti odprt za novo in ne vnaprej zavračati priložnosti, da se spozna s čim drugačnim, tudi kadar to od njega zahteva premagovanje predsodkov in sprejemanje nekega novega načina razmišljanja, ki ga doslej ni bil vajen. Vsaj poskusiti bi moral.

S Šolo zdravja, kot izzivom po nečem čisto novem, sem se spoznal pri 77 letih. Že zaradi let ni bilo čisto samoumevno, da poskusim. Nisem Bohinjec, ampak »Bohinjčan«. Priseljenec, kar v Bohinju ni tako gladko sprejeto. In razen tega sem se bil prisiljen vključiti v družbo, ki je skoraj čisto ženska. Sčasoma sem ugotovil, da je tako tudi drugod. Vprašal sem številne, zakaj je tako, a nihče ne zna odgovoriti. Očitno je, da znajo ženske bolje poskrbeti za svoje zdravje in so se pripravljene zanj bolj potruditi. Moški štrlimo iz nje kot kakšna redka vrsta.

Ta neenakovredna zastopanost spolov je bilo prvo, česar se je bilo treba navaditi. Premagati občutek, da se vsiljuješ nekam, kamor ne sodiš. Priznam, da ga ne bi premagal, če ne bi imel neomajne prijateljice. Kadar se nekaj odloči, to spelje. Prepričala me je, da je jutranje razgibavanje mojih (starih) sklepov nujno, šla je z menoj med Bohinjke, ki so me sprva radovedno opazovale in začeli smo. Sprva še nerodno in samo približno tako, kot bi bilo treba vaje izvajati, potem pa vsakič malo bolje. Na začetku so se mi nekatere vaje zdele preveč zahtevne, danes jih zmorem brez težav. Začetniške zadrege sem prebrodil s pomočjo nove (ženske) družbe, ki me je obdala kot družina. To je dodana vrednost tega druženja. Če človek živi sam, mu to veliko pomeni. Veselim se srečanj, saj smo res kot družina, v kateri se imajo člani radi.

Spomnimo se vseh rojstnih dni. Se »izljubimo« in zapojemo tisto: »Vse najboljše!«. Slavljenke se takrat še posebej dobro odrežejo. Vedno spečejo kaj dobrega, da si vsi oblizujemo prste. Veliko se smejimo. Čeprav smo »fantje« samo trije, to zadostuje, da je naša barva prisotna in so vici in domislice, ki si jih izmenjujemo, sprejeti z enako podporo tudi pri drugem spolu. Čeprav smo vsi v zrelih letih, smo še vedno moški in ženske, z vso pisano preteklostjo, ki se jo radi spominjamo in o njej včasih tudi kaj povemo. Če je smeh pol zdravja, mi to v naši šoli prav gojimo. Mesto srečanja bi našel miže. Ko se mu bližaš, se že sliši smeh.

Dneve tako začenjam na najboljši možni način in nadaljujem po svojih receptih. Narediti je treba vsaj še kakšen izlet in še vaje za moč, da ne bi mišice preveč atrofirale. Ne pozabljam niti na »možgansko telovadbo«, ki je enako pomembna, kot so telesni napori. Kreativnost v razmišljanju in gibčnost v izražanju dokazujeta, da še vedno rad živiš. Že leta tudi pišem, in sem objavil kar nekaj knjig.

Šola zdravja ponuja veliko več, kot samo vzdrževanje dnevne razgibanosti sklepov. Res škoda, da moški tega ne verjamejo!

Zapisal: Boris Žagar, skupina Bohinj

Boris Žagar iz Bohinja, foto Ivan Sivec

LJ - KODELJEVO

Šola zdravja – skupina Kodeljevo

Soseda Suzana je profesorica telovadbe. Spomnim se, kako mi je v tistih lepih poletnih dneh večkrat vsa navdušena razlagala o Šoli zdravja in me vabila, da se jim pridružim. Omahovala sem, ker sem hodila k pilatesu, predvsem pa mi ni bila všeč ura. Začetek ob pol osmih zjutraj?! Le kdo bi vstajal tako zgodaj! Ko sem se upokojila, mi je bilo od vsega najbolj všeč prav to, da mi ni bilo treba zvečer navijati ure. Ker me niso več obremenjevale službene obveznosti, sem se počutila neverjetno svobodno, saj sem imela občutek, da bi lahko spala, dokler bi želela in vstajala kadarkoli … Nekega lepega jesenskega dne sem se vendarle odpravila s Suzano v park Kodeljevo. Med športno dvorano Slovan in stadionom so že bila zbrana dekleta, pripravljena na vadbo. Predstavila me je in se je začelo …

Skupina Kodeljevo v Zagrebu, foto Milena Majcen

Še vedno ne navijam ure … pa se kljub temu vedno zbudim pravočasno, ker me pokliče neki notranji klic, ki mi obljublja prijeten začetek dneva. V postelji počakam, da cerkveni zvonovi odbijejo sedmo uro, vstanem, pokukam skozi okno, da vidim, kakšno je vreme, se na hitro umijem, oblečem in že tečem proti športni dvorani. Ko

prihitim izza ovinka, me najprej zanima, katera je ta dan prisotna. Veselo se pozdravimo, malce poklepetamo, si izmenjamo novice in ko ura odbije pol osmih, nas Slavka že preganja: »Dajmo dekleta, začnimo!«. Tečemo v krogu, tečemo, čeprav nismo več rosno mlade (smo upokojenke, babice, dve sta celo prababici …). Ko se ustavimo, se primemo za roke, jih dvignemo v zrak, si s simpatijo izmenjamo poglede in v svežino jutranjega zraka zadoni pozdrav: »Dobro jutro, dobro jutro!«. Veselimo se gibanja, veselimo se naše jutranje aktivnosti in s polno energije začnemo prvo vajo. Gibljemo se dosledno, natančno, po navodilih.

Vsakodnevno jutranje razgibavanje, svež zrak (tako poleti, ko so jutra prijetna in blaga, kot pozimi, ko temperatura pade pod ničlo – me pa oblečene v bunde, kape in rokavice), meglice nad mestom, sonce, ki pošilja prve sramežljive žarke skozi gozd na Golovcu, spreminjajoče se barve neba, pozdravi tekačev, ki naredijo nekaj krogov po stadionu še pred službo. Zares prijetno in spodbudno je na tak način začenjati nov dan. Včasih je vreme tudi mrko. Dežja se ne ustrašimo, le vaj tedaj ne delamo v krogu, pač pa se v ravni vrsti drenjamo pod napuščem športne dvorane.

Zadnja vaja – dviganje in spuščanje rok, nato zajamemo energijo sonca, jo počasi ponesemo vase, se zahvalimo voditeljici, si podamo roke in zapojemo našo himno: »O čudovito je jutro, ko k vadbi veselo hitim,…«. Nato se razkropimo. Razgibane, polne sveže energije, zadovoljstva in hvaležnosti, da se nam je dano družiti, da smo del tako prijetne skupine, odhitimo novim obveznostim naproti.
Počutimo se odlično, ne le zaradi razgibavanja na svežem jutranjem zraku, tudi zato, ker smo del skupine, v kateri se vse počutimo sprejete, razumljene in varne, skupine, ki vsako od nas brezpogojno podpira, v težkih trenutkih nudi oporo in nas bodri, sicer pa nam prinaša dobro voljo, pozitivno energijo in veselje do življenja. Resnično sem hvaležna, da sem »ena od nas«.

Napisala: Milena Majcen

Skupina MRAVLJICE Kidričev trg Maribor

Zgodilo se mi je nekaj lepega

Vroči julijski dan pred enim letom me je predramil pod krošnjami mogočnega hrasta, cvetočega grma hibiskusa in poševnega macesna. Še misel na otroška leta mi je govorila o času, ko sem morala v šolo in sedaj v parku uživam ob otroškem smehu kot učenka Šole zdravja.

Telovadba po metodi »1000 gibov« vsako jutro, saj to je nemogoče, moje telo ne bo vzdržalo. Poskusila sem. Topla poletna jutra, v družbi prijetnih telovadk, so me popolnoma zasvojila in dala pozitivno energijo dneva.

Spoznavala sem nove in nove prijateljice, ki so se počasi približale skupini. Mladi smo, stari leto in pol od začetka vadbe. Prvo svečko smo upihnile 24. maja 2019. Odločale smo se postopoma, danes nas je v skupini osemnajst in prihajamo kot mravljice iz različnih smeri. Sprejemala nas je voditeljica Jožica, ki se je žal preselila in nas zapustila. Hvaležni smo ji za energijo začetkov. Sedaj nas vodi Slavica, ki nas z mirnim glasom in strpnostjo pripravi, da se skoncentrirano posvetimo sebi in poslušamo svoje telo. Z osvajanjem zgodbe o hrbtenici in mišičnih vlaknih se poglabljamo v osebno sposobnost gibljivosti, vzdržljivosti in ravnotežja. S posameznimi sklopi vaj sledimo vsem mišičnim skupinam pravilne izvedbe in postopnega obremenjevanja posamezne vaje. Med vadbo se posvečamo tudi pravilnemu dihanju, saj odrasli radi pozabljamo, kako pomembna je ena izmed najosnovnejših osnovnih funkcij posameznika.

Smo resne, včasih tudi razigrane, saj je smeh nujen za veselje in toplino našega druženja. Objemi, pesem, lepa misel nam polepšajo dan.

Smo zdrave, nimamo dihalnih težav ali gripe, čeprav najbolj vztrajne telovadimo tudi pri nizkih temperaturah na odprti pokriti tržnici v bližini parka.

Spremenila sem bioritem zgodnjih juter z rednim časom spanja, sklepom in mišicam sem razbila bolečine in izboljšala kondicijo. Na svežem zraku se dnevno veselim, razgibam, prediham in družim s čudovitimi ljudmi ter pozitivno vstopam v prihajajoči dan.

Zapisala: Vlasta Mlekuž

Prvo leto druženja skupina MRAVLJICE Kidričev trg, foto: Vlasta Mlekuž

Skupina Ragovska

Metoda »1000 gibov« tudi moja izbira

Pred več kot štiridesetimi leti sem se v šoli naučila definicijo o zdravju WHO (Svetovna zdravstvena organizacija): »Zdravje je stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost bolezni ali okvare.«

Minilo je moje delovno obdobje in moje zdravstveno stanje po tej definiciji že dolgo ne dobi kljukice »odlično«. Učili smo se, da je bolje preprečevati bolezen, kot pa jo zdraviti. Zelo drži, pa vendar življenje ubira raznovrstne poti.

Zdaj sem upokojena. Skozi čas sem pridelala kar nekaj nadlog. Včasih se mi je zdelo, da se moji deli telesa med sabo dogovarjajo, kateri je na vrsti, da mi greni življenje. Hrbtenica se pritožuje: »Hej, kolena, malo popustite. Jaz sem na vrsti, že dva tedna je nisem močno bolela.« Pa malo popustijo kolena, boli križ, kot bi bil zlomljen. In tako naprej gre tekma, kdo bo hujši.

A obrambo sem nekoliko zanemarila. Slaba vest mi je jezikala: »Lenoba je vseh grdob grdoba in bla, bla, bla.« Seveda sem razmišljala, kaj naj storim, da bi spet hodila, kot naj bi človek hodil. Želela sem hoditi vsaj pol ure, ne da me izrabljeno koleno in drugo, ki je imelo že vstavljeno protezo, ne bi preveč oviralo. In kako pa naj s sabo nosim še 20 kg odvečne teže, ki sem si jo naložila, to je bil svojevrsten izziv.

Prijatelj Dušan, ki je že nekaj let aktiven v Šoli zdravja, mi je večkrat namignil, naj se pridružim. Kot sveža upokojenka sem se želela najprej izdatno naspati. Jutranje vstajanje za telovadbo sem odložila za nekaj mesecev. A marca 2018 so ustanovili skupino Ragovska. Prava priložnost. Igrišče je blizu, pet minut hoje po stopnicah navzdol, navzgor veliko več. Ob sedmih ni bilo več tako silno težko vstati. Skupina je bila formirana. Le nekatere od članic sem poznala, a vsaka je imela svoj cilj. Po končani prvi telovadbi je bil moj cilj, da bi pri šestdesetih letih poskakovala, kot je poskakovala naša najstarejša članica pri osemdesetih letih. Velik zalogaj.

Z zavedanjem, da mi je jutranja vadba prišla na pot, sem začela aktivno migati v okviru vseh svojih moči. Iz vsakega časopisa in medmrežja skačejo priporočila za zdravo življenje. Skoraj vse vem že na pamet. Vendar ima vadba na prostem pač nekaj več.

Skupina Ragovska, Novo mesto, foto: Irena Žlogar

Prelepo okolje, v katerem vadimo, nam ponuja zavetje visokih dreves z orkestrom ptic. Nič prometa, le prikupni otroci in starši, ki prihajajo v vrtec. Svež zrak nam napolni pljuča, prvi sončni žarki nas objamejo in mimogrede se lahko zavem, kako blagodejno vadba na prostem preprečuje nastanek različnih tegob ali jih vsaj omili in sprosti izločanje hormonov dobrega počutja. Telesna teža z redno telovadbo dobi svojega kontrolorja. Ko tako razmišljam in se spet ustavim pri prvem cilju, naj povem, da sem ga dosegla.

Z veseljem vadim kar se da redno. Izgubila sem nekaj kilogramov, dobila še drugo kolensko protezo in že poskakujem skoraj tako, kot naša najstarejša telovadka Helena. Hodim, kot človek, ne več kot raca …

V skupini opažam, da se članstvo veča. Tudi pri drugih zaznavam pozitivne učinke jutranje vadbe. Dobremu počutju zagotovo prispeva druženje, saj je v skupini že veliko članov, ki so ostali sami. Vsak vadeči je zase že našel nekaj dobrega in zaradi tega vztraja. Tudi zaradi nas so morda čakalnice pri zdravnikih manj natrpane.

Napisala Slava Jenič, skupina Ragovska – Novo mesto

Skupina STOJNCI

NAREDIMO NEKAJ DOBREGA ZA SEBE

Čisto navaden dan. Dnevu ukradem nekaj trenutkov zase in sedem na klopco v vrtni utici. Veter z juga odnaša še zadnje zaplate snega. Krokusi tisočerih barv radovedno kukajo izpod vse tanjše bele odeje. V grmičku ob meni že cingljajo zvončki in poskušajo prebuditi še vedno speče vrtnice. Na brezi čez cesto živahno čebljajo vrabčki. Na strehi sosedove hiše se stiskata dva zaljubljena golobčka. Nato pa samček zajadra nad ribnikom, prijazno zagruli v pozdrav, zajame nekaj kapljic vode, zamahne s krili v slovo ter se vrne ženki v objem. V meni se oglasijo spomini. »Oh, kje je že to!« vzdihnem in položim glavo v naročje toplih sončnih žarkov, ki nežno božajo moje že osivele lase. Iz sanjarjenja me prebudi razigran otroški smeh. Nasmehnem se in si rečem: »O, kako lepo je živeti! Zdrav sem in nekdo me ima rad. Srečen sem!« Včasih pa mi še tako sončen dan zameglijo temne misli: »Res je, zdrav sem, nekdo me ima rad, srečen sem. Toda, kako dolgo še? Morda samo še letos, morda tudi prihodnje leto, pa še prihodnje in … Kdo ve?!«

Priznam. Odgovora ne poznam. Prepričan pa sem, da je največ odvisno od mene, kako dolgo bom lahko še urejal svoj vrtiček, občudoval brstenje vrtnic, prisluhnil petju ptic in razigranemu otroškemu smehu ter užival v objemu tistih, ki me imajo radi. Vaščani moji! Morda so tudi vam leta posivila lase, prinesla bolečine in vsilile samoto. Ne obupajte! Za vsako bolečino »roža« raste. Samo najti jo morate in posaditi. Pomlad prihaja. Narava se prebuja. Prebudimo se tudi mi! Posadimo zdravo seme, skrbno ga negujmo, ker bomo lahko samo tako pobrali v jeseni zdrav in obilen sad. Naredimo nekaj dobrega za sebe! Spremenimo se! Saj vem: najtežje je spremeniti sebe, stare navade, ustaljeno življenje … Toda zmogli bomo! Skupaj bomo zmogli! Samo hoteti moramo! Kjer je volja, je tudi pot, rešitev. Sprejmite jo!

Najpogostejša bolezen našega časa je depresija. Razlogi zanjo pa so bolezen, malodušje, finančna kriza, zaprtost med štiri stene in prepričanje, da ne bo nikoli bolje. To pa ne drži! Samo poskusiti je treba in se izviti iz primeža negativnih prepričanj ter poiskati nekaj novega in koristnega. Društvo Šola zdravja vam je tokrat na dosegu rok, zato ne oklevajte. Vsak trenutek je možnost za nov začetek! Pridružite se nam! Dobimo se ob 7.30 na igrišču pred gasilskim domom v Stojncih. Pridite! Posadimo zdravo seme, da bomo lahko že v jeseni pobrali z drevesa svojega življenja zdrav, okusen in obilen sad, ki nas bo obogatil z zdravjem, prijateljstvom in zadovoljstvom nad življenjem.

Sedli boste na klopco pred hišo, položili glavo v naročje toplih sončnih žarkov, se nasmehnili in si rekli: »O, kako lepo je živeti! Zdrav/-a sem in nekdo me ima rad. Sreč(e)n/-a sem!« in tako bo še dolgo dolgo vrsto let.

Zapisal: Ivan Laura, skupina Stojnci

Ljubljana - Trnovo

Vaje "1000 gibov" - najboljša popotnica za dobro počutje

Ne gre drugače – zjutraj, deset minut pred sedmo, zvoni budilka. Ne, ne jezim se, ker moja biološka ura zaostaja, saj se zelo veselim jutranje telovadbe. Ne veselim se je samo jaz, temveč čutim, da jo komaj čaka tudi moje telo.

Že dolgo nazaj sem prekoračila abrahamovsko število let in z vsakim prištetim čutila, da mišice niso več tako gibčne, da tudi korak postaja vsako leto za spoznanje manj prožen, da se hrbtenica oglaša zaradi predolgotrajnega sedenja, rečeno na kratko – telo ni bilo več zadovoljno s stanjem svojega »gibalnega aparata«. Številne mišice so bile zategnjene, krvni obtok slab. Hitro sem prišla do spoznanja, da je nujno nekaj ukreniti. Malo je ljudi, ki premorejo trdno samodisciplino samostojne vsakodnevne vadbe, zato je **Šola zdravja** s svojo organizacijo skupinske vadbe po vsej Sloveniji izjemna ponudba za vsakega, ki želi vzdrževati svoje telo v primerni kondiciji. Naj mladi hodijo v fitnes centre, za nas, ki smo ostali mladi v srcu, so primerne drugačne vaje.

Pol urice vadbe na zraku, kjer skrbno izbrane vaje dr. Grishina poskrbijo za vse gibalne mišice od glave do pete, so najboljša popotnica za dobro počutje v času celega dne. To trdim iz lastne izkušnje. Naj nas sodobni čas še tako prepričuje o pomembnosti egoističnega individualizma, mi vsi, ki z veseljem obiskujemo skupinsko vadbo, trdimo, da je v skupini, kjer se spletajo tudi raznovrstne prijateljske vezi, vadba dosti privlačnejša, saj ji je dodana še ena ne malo pomembna dimenzija – dobro razpoloženje.

Naj se sliši še tako smešno, toda, pozdrav soncu, ki zaključi jutranjo telovadbo, me vedno navda z notranjim zadovoljstvom, da sem tudi ta dan poskrbela za svoje telo. In zdi se, kot da sem v resnici spustila vase energijo sonca in zemlje. Že stari Grki so vedeli, da ni pomembno samo telo, temveč tudi primerna naravnanost duha, ki zna

zato pravilno izbrati med številnimi možnosti, ki nam jih ponuja življenje na naši poti vsakdana.

Želim si, da bi v jutranji vadbi našlo poživljajoč užitek še več ljudi. Živela Šola zdravja!

Zapisala: Miroslava Jakopec, skupina Trnovo v Ljubljani

Zagorje ob Savi

METODA »1000 GIBOV« – MOJI POZITIVNI VTISI

Pogosto nam je mentor iz Medgeneracijskega centra Zagorje ob Savi, g. Bedrač predlagal, da bi se vključile v Šolo zdravja, v polurno gibanje na prostem. Toliko časa je »sitnaril«, da smo se oktobra 2019 le odločile in se odpravile na igrišče Partizan v Zagorju. Moja pripomba se je glasila: »Jutr' grem, pol pa n'č več, ker si ne dovolim pokvar't moj'ga jutranjega rituala.« Glej ga zlomka, že prvi dan mi je bilo zelo všeč. Naš Milan je pripeljal tri prijazne gospe z Izlak, ki metodo »1000 gibov« izvajajo že približno dve leti, ki so nam nekaj dni z veseljem demonstrirale vse vaje. Neizmerno sem postala navdušena in do danes manjkala le trikrat, seveda opravičeno. Še isti dan, tako kot vsak dan, sem odšla na sprehod na hribček Vine v Zagorju. V mislih sem sestavila pesmico, ki je postala naša vsakdanja himna.

Dovolite mi, da vam napišem mojo osebno zgodbo, ki je bila dokaj neizprosna. Pred osmimi leti sem zbolela za hujšo obliko depresije. Vseskozi sem doživljala vzpone in padce. Ne bi opisovala podrobnosti, saj rane preveč bolijo. Z ogromno samoiniciative sem skoraj prilezla iz peklenskega brezna. In zgodila se je Šola zdravja čudovitega avtorja dr. Nikolaya Grishina. Res sem mu neizmerno hvaležna. Boljše terapije si ne predstavljam. Zelo ga cenim in spoštujem, zaradi tega sem vzela njegove vaje zelo resno. Želim se pravilno gibati in dihati v okviru sekund, ki jih je navedel pri vsaki vaji. Ob tej priložnosti bi se rada opravičila vsem mojim dragim kolegicam, ker sem jih kdaj nehote popravila, vse z dobrim namenom, da se teh vaj naučimo pravilno in jih tako izvajamo po svojih močeh. Želela sem samo pomagati, zato sem si vzela kar nekaj časa in celotno avtorjevo knjigo strnila na A4-format ter ga razdelila kolegicam. Še vedno rada pogledam na »YouTube«, kjer avtor nazorno prikazuje gibe. Iskrena hvala tudi Društvu Šola zdravja iz Domžal, ki nam je omogočilo priročnik, iz katerega črpamo znanje.

Šola zdravja v občini Ruše

V občini Ruše delujejo že tri skupine Šole zdravja na razdalji le dobre tri kilometre. Veseli smo, da vsako jutro telovadi in se druži v pozitivnem vzdušju vedno več posameznikov, ki skupaj gradimo vse večjo »oranžno družino«. Želimo si ustvariti še več skupin, da bi zares lahko sledili načelu zelenega odtisa in bi vsakdo lahko prišel do svoje skupine peš v le nekaj minutah in da bi želja po zdravem načinu življenja privabila med nas čim več novih članov.

Veseli smo podpore in razumevanja lokalne skupnosti in povabil na razne športne in druge prireditve v kraju, pa tudi sodelovanja z nekaterimi ustanovami in društvi.

Prva je z vadbo začela skupina Ruše-Smolnik, ki bo pomladi zaokrožila že tri leta redne vadbe. V skupini je 23 telovadk in telovadcev, naš najstarejši telovadec, ki nam je zgled vztrajnosti in optimizma, kličemo ga »Dejda«, je že dopolnil 86 let. Sicer pa je poprečna starost v skupini preko70 let in telovadke se rade pohvalimo, da nam je uspelo v skupino vključiti kar sedem »fantov«.

Vsako leto se predstavimo na Dnevu športa naše občine, na zborih upokojencev, vključeni smo v Projektni svet "*Ruše zdravo mesto*" in med Lokalne skupine za krepitev zdravja, saj želimo pozitivno razmišljanje o gibanju in druženju ponesti čim širše. Skupina Šole zdravja Ruše Smolnik je tesno povezana z VDC Polž Maribor, enota Ruše, saj jih enkrat mesečno obiščemo in z njimi telovadimo.

Vsak petek zapojemo himno in v bližnjem lokalu popijemo kavo. Ne pozabimo na rojstne dneve naših članov, pred novim letom pa si privoščimo prijateljsko druženje ob dobrotah.

Zapisala: Dragica Jurše

Predstavitev ŠZ v Športnem parku Ruše z Emo Perkovič, foto: Z. Vidmar

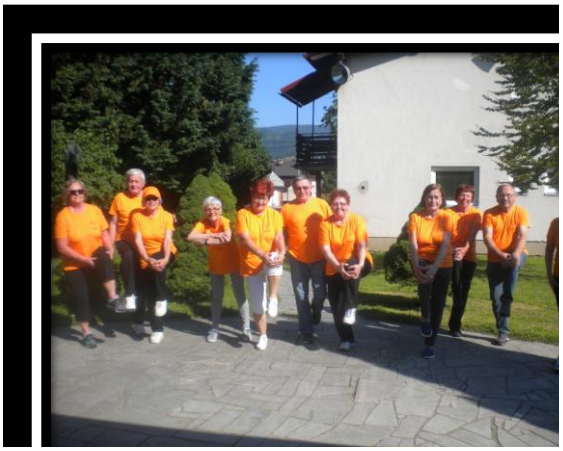
Himna Šole zdravja v skupini Ruše – Smolnik

Če že zjutraj telovadiš,
greš po svetu lahkih nog.
Če napraviš res vse vaje,
vse uženeš v kozji rog.
Jaz pa pojdem, k telovadbi,
da razgibam si telo,
v eni roki nosim sonce,
v drugi roki zlati smeh.

Kaj pa pravimo zdaj mi,
mi vsi telovadci.
Dobra vadba je najbolja,
to si piši za uho.
Migaj, dihaj, popek stiskaj,
pa težav več ne boš imel.
Juhej!!!

Himna Šole zdravja v skupini Ruše – Bezena

Besedilo: Mirko Farasin



V sončnem jutru, foto: J. Farazin

Pod Pohorjem zelenim na Bezeni,
v oranžni barvi jutro zaživi,
ko zbrani vsi pri domu v Šoli zdravja,
se razgibavamo kar sred vasi.

Po zmernem tempu v krogu z roko v roki,
si zaželimo srečno v novi dan
in z gibi glave pa do nog začnemo,
koliko zmore vsak presodi sam.

Pol ure gibov nam prehitro mine,
na koncu se umirimo še vsi,
pozdravimo na nebu sonček zlati,
potem objem za lepši dan sledi.

Tako vsak dan, vsak teden in vse leto
metoda tisoč gibov nas krepi,
nam daje moč, prežene slabe misli,
v prijetni družbi kava zadiši.

Na Bezeni smo začeli z vadbo novembra 2018. Razgibavamo se vsaki dan in čez celo leto, razen sobot, nedelj in praznikov, ob 8.30 zunaj na prostem, stoje, ne glede na vreme, mraz ali poletno vročino.

Naša skupina šteje 15 članov. Vsi člani naše skupine Šole zdravja smo upokojenci. Imamo dva člana, ki bosta letos dopolnila 80 let.
Razgibavamo se v prijetnem okolju, v naravi. Ob slabem vremenu vadimo pod nadstrešnico.
Vsak petek, ko je zadnji dan v tednu, vsi člani po telovadbi zapojemo svojo himno, popijemo kavico, malo poklepetamo ter se veseli in dobre volje odpravimo k dnevnim opravilom.

Jutranja telovadba nam požene kri po žilah, daje dodatno energijo in boljše počutje za ves dan.

Zapisala: Jožica Farasin

Himna Šole zdravja v skupini Ruše – vas

Besedilo: Zinka Piberčnik , Inga Mohorko

Po telovadbi, foto: M. Knuplež

Gibaj se
Se zjutraj skupaj zberemo,
prav lepo se pozdravimo
in kot bi trenil skočimo,
in že telovadimo.
Gibaj, gibaj , gibaj se,
naj zdravo življenje nasmeje te,
naj zdravo življenje nasmeje te,
gibaj , gibaj se.
Gibaj, gibaj , gibaj se,
naj zdravo življenje nasmeje te,
naj zdravo življenje nasmeje te,
gibaj , gibaj se,
Se soncu in zemlji zahvalimo,
da z gibanjem skupaj ostanemo,
saj Šola zdravja to naredi,
da Slovenci migamo vsi.
saj Šola zdravja to naredi,
da Rušani migamo vsi.

Skupina Šole zdravja Ruše – vas deluje od meseca junija 2019 in štej 11 članov. Vadimo pred Domom upokojencev Ruše, kjer lahko, kadar je to potrebno, koristimo nadstrešek ali dvorano. Radi se družimo, zapojemo himno, si skuhamo kavo in se poveselimo. Pravkar začenjamo s sodelovanjem z Medgeneracijskim centrom Danica Ruše, obiskovali jih bomo in z njimi telovadili.

Zapisala: Majda Indest

Zapisala: Vida Kos

Visoške piramide in sarajevski utrip

Oktobra se je devet članic in članov Društva Šola zdravja iz skupine Športni park odpravilo v Sarajevo in Visoko, kjer smo si želeli ogledati znameniti kompleks piramid. V zgodnjih jutranjih urah smo se vkrcali na avtobus, ki je iz Maribora pripeljal skupino iz Društva za bolezni ščitnice. V njihovi skupini je bilo tudi nekaj otrok in nekaj mladih parov.

Vozili smo se po avtocesti Ljubljana–Beograd, potem pa je večji del poti po Bosni potekal ob reki Bosni in tamkajšnjih vaseh. Blizu od vojne porušenih in zapuščenih hiš so zrastle trgovine, nova podjetja in domače obrtniške delavnice. Pogled na prestreljene fasade in zapuščenost nekoč celih vasi še vedno pretresejo opazovalca in bolje razume, zakaj mladi v velikem številu zapuščajo Bosno. Industrijski kraji, kot so Zenica, Maglaj, Foča, pa še živijo, čeprav je tam precejšnje onesnaženje zraka. Po dolgem potovanju, ki nam ga je podaljšalo predvsem čakanje na mejah in obnovitvena dela v tunelu pred Dobojem, smo okoli poldneva prispeli v Sarajevo.

V spremstvu domačega vodnika smo si ogledali in spoznali glavne znamenitosti tega večkulturnega mesta z dolgo tradicijo, ki predstavlja konglomerat otomanske, avstro-ogrske in novejše arhitekture. Ob reki Miljacki stoji prelepa stavba iz avstro-ogrskega časa, izdelana v psevdomavrskem stilu (Vijećnica), ki služi kot administrativno središče mesta, obenem sta tu knjižnica in muzej. Z vodnikom smo obhodili še druge turistične oz. zgodovinske znamenitosti (džamije, cerkve, Morića han v turškem stilu itd.), izvedeli o atentatu na Franca Ferdinanda in o Gavrilu Principu. Na drugi strani mosta (Mustaj pašinega mejdana) pa stoji Inat hiša, za Vijećnico je vhod v Baščaršijo. Tam smo si ogledali številne aščinice (gostilnice) in pokusili domače specialitete: čevapčiće, pite, čorbe ter bosanske sladice in domačo kavo. Z drugimi turisti in domačini smo se pomešali v reko ljudi, ki se je prelivala po ozkih, s spominki okrašenih uličicah. Razkropili smo se in se znova dobili pri Sebilj - česmi. Gre za fontano z lesenim okrasom iz otomanskih časov. V Sarajevu je bilo takšnih fontan menda 300, a so v velikem požaru 1697 pogorele in je ostala le ta na Baščaršiji, ki je simbol mesta Sarajeva.

Domžalska skupina na ogledu Sarajeva – Sebilj česma, foto M. Šegina

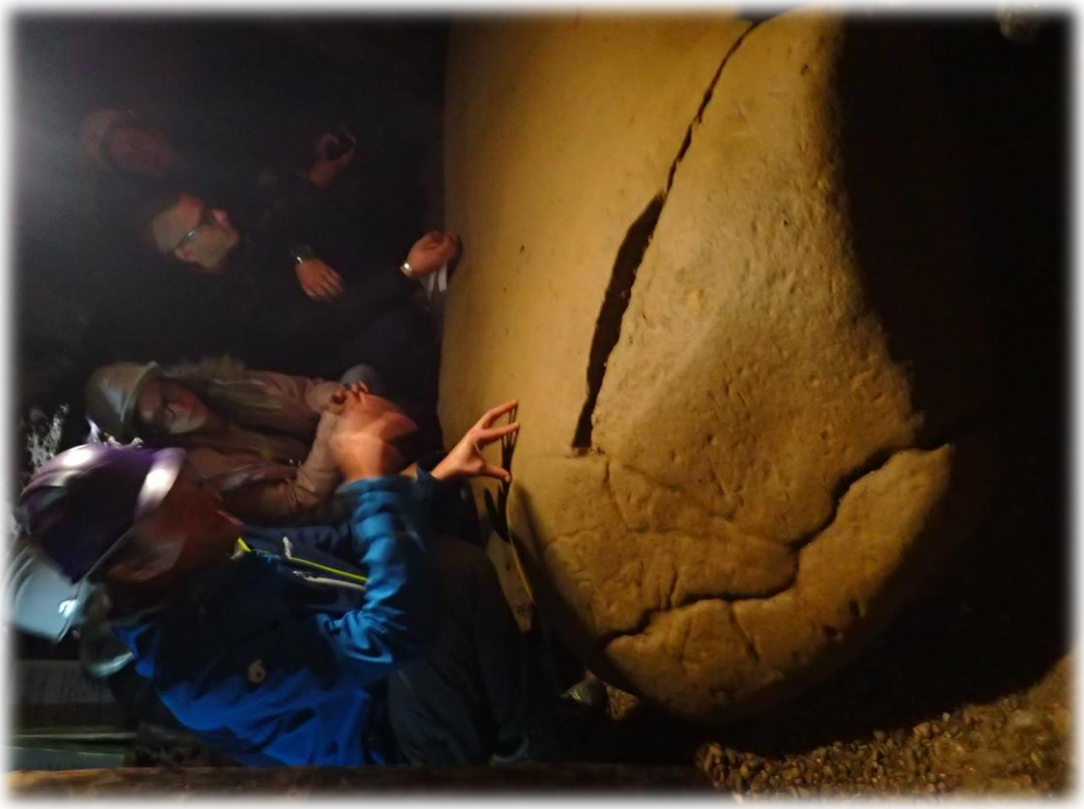
Sarajevo ima tudi svoj novejši del, ki je z velikimi trgovskimi in zabaviščnimi centri podoben večini evropskih mest. Mesto ima tramvajski promet, ki bi si ga želeli tudi mi v naših večjih mestih.

Namestitev v Termalnem hotelu Ilidža je ponujala možnost sprehoda do Vrela Bosne, kamor se je bilo v tej pozni uri lepo podati s kočijo. Kdor si je želel, je šel na večerjo ali na bazen. Okolica hotela je lepo urejena, bližnja hotela Bosna in Austrija sta bolj samevala, zato je bil naš hotel oblegan z gosti iz Azije.

Naslednji dan je bil namenjen obisku Visokega in piramid, o katerih smo nekaj že slišali, a smo se o tem hoteli prepričati z lastno izkušnjo. Domači vodnik Mirza nam je pojasnil, kako je dr. Semir Osmanagić po doktoratu s področja antropologije v ZDA po vrnitvi domov prvič pomislil, da bi bil hrib Visočica nad mestom Visoko lahko piramida. Res je, da po svoji piramidalni obliki odstopa od drugih hribčkov, ki so zaobljeni. Po začetnem raziskovanju leta 2005 je odkril še cel kompleks piramid (piramide Sonca, Meseca, Ljubezni, Zmaja) povezanih s podzemno mrežo prehodov. Mi smo vstopili v tunele na območju Ravne, vsak s svojo čelado, da se ne bi poškodovali stropi, ne pa glave, je v šali dodal Mirza. Iz ožjih tunelov, narejenih iz konglomeratov – mešanice drobnega peska in kamnov smo prehajali vedno globlje v notranjost. Ko smo vstopili v prvi večji prostor in v njem našli megalite, se je naša radovednost povečala. Sprva gre za preproste kamnite bloke, potem v globljih

prostorih za sestavljene megalite. V nadaljevanju raziskav so ugotovili, da je večji megalitni blok (največji tehta 8 ton) napravljen iz dveh različnih delov, da je med ploščama najverjetneje kvarčni kristal, kamena strela. Megalit z vodnim tokom, ki se točno pod njim razcepi, ustvarja energijo, energija aktivira kristal, ki je prevlečen s keramiko, keramika vibrira in ta vibracija ustvarja elektromagnetno polje, ki ga lahko izmerimo z znanstvenimi instrumenti. Ti pokažejo frekvenco 28 kHz. Ta frekvenca je enaka, kot smo jo izmerili na vrhu piramide Sonca. Ne moremo je najti v naravi, predvsem ne kontinuirane, z vedno istim nabojem. Da to frekvenco ustvariš, je treba poznati tehnologijo. To je frekvenca, ki je naša civilizacija ne uporablja. Vse meritve okrog posameznih megalitov in nad njimi so pokazale enako vrednost; 28 kHz.

Okoli megalitov so nameščene klopi, kamor se obiskovalci posedejo in z rokami nad megaliti »merijo« svojo občutljivost. V prstih se lahko začuti mravljinčenje, toplota … Ko smo se kasneje pogovarjali, smo to lahko potrdili. Zrak v hodnikih je očiščen vseh »primesi«: mikrobov, nečistoč in sevanj, a je v njem veliko negativnih ionov, zato je izredno prijeten in občutno pozitivno deluje na razpoloženje. Človek občuti lahkotnost in pomirjenost. V prostorih smo srečevali tudi posameznike, ki so tam sedeli in nabirali moči – med njimi tudi mlado dekle na invalidskem vozičku. Po tem obisku smo se napotili še na piramido Meseca, da smo se povzpeli nanjo in si ogledali velikanske betonske plošče, ki naj bi pokrivale površino piramid. Pomembno je, da raziskovanje piramid poteka v sodelovanju s številnimi znanstveniki z različnih področij, da se opravljajo meritve in zbirajo materiali, ki uradno znanost spravljajo v zadrego. Dr. Semir pravi, da naša zgodovina sloni na majavih temeljih in da so pred nami živele veliko bolj razvite civilizacije, ki so iz nam neznanih vzrokov izginile. Bosanske piramide, meni, pričajo o obstoju vsaj štirih takih civilizacij: prve megalitne (35.000 let pred n. št.), ki je poznala termično obdelavo materialov, druge (12.000 let pr. n. št.), ki je postavila piramide, tretja in četrta (5.000 pr. n. št.), ki so hodnike in tunele zasule z mivko, da bi jih skrili ali dezaktivirali. Piramide naj ne bi bile grobnice, temveč »zdravilišča« s posebno energijo, ki povezuje zemljo z vesoljem.



Megalit v Bosni, foto M. Šegina

Na poti k avtobusu, polni vtisov, smo si ogledali Visoko iz te ptičje perspektive – hiše, mostovi, tovarniški dimniki, modro nebo in sonce, vse se je zdelo kot na razglednici. Vonj borovcev nas je spremljal do ceste, domači pes, ki nam je sledil po poti gor, se je poslovil, da bi počakal novo skupino turistov.

Čeprav je bila pot domov dolga, smo si jo zlahka zapolnili s številnimi vtisi in pogovori. Naše sopotnice s Štajerskega so nas razvajale s svojimi domačimi dobrotami, tako da nam tudi predolgo čakanje na mejah ni vzelo vseh moči. Bilo je veliko smeha in dobre volje, na izhodnih postajah v Ljubljani smo se poslavljali že kot stari znanci. Seveda nas, devet telovadcev in telovadk, v ponedeljek zjutraj ni bilo na telovadbi – po toliko doživetjih se je bilo treba dobro naspati.

Tekst in foto: Miomira Šegina, skupina Domžale

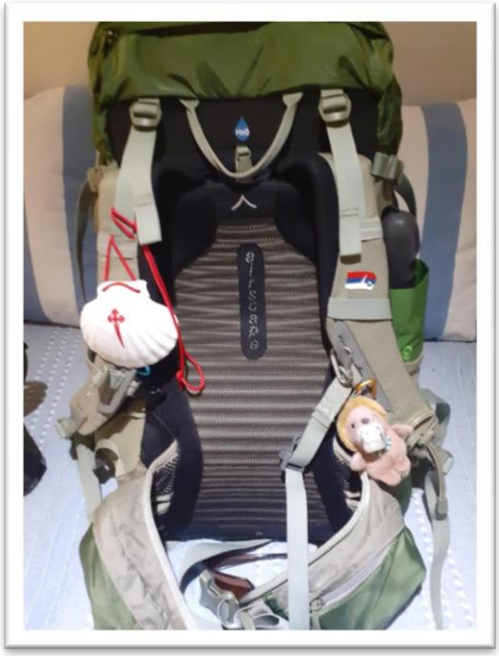
Moj Camino de Santiago

(CAMINO DE SANTIAGO–FINISTERRE–MUXIA IN NAZAJ DO SANTIAGA)

V začetku leta 2019 me je poklical »CAMINO«. Tako najlažje odgovorim na vprašanje: »Zakaj greš na »CAMINO«?« Odločila sem se, da grem, in tudi šla. Camino po špansko pomeni pot. Pot me je vodila po Portugalskem od Porta do Santiaga de Compostela v Španiji, naprej še do Finisterre in Muxie ter nazaj v Santiago. Na poti sem bila 28 dni, od tega sem hodila 24 dni in prehodila 480 km oziroma 661.361 korakov.

Priprave za pot so potekale kar osem mesecev. Moj prvi pohod, dolg 8,4 km, sem naredila januarja 2019 in nato sem do septembra prehodila kakšnih 1.400 km. Organizirala sem si prevoz do Porta in nazaj, pripravila načrt poti po dnevih in predvidela posamezna prenočišča. Predhodno sem prebrala več različnih potopisov. Če bi katere od teh vzela za svoje, morda sploh ne bi šla, saj so opisovali predvsem težave; napore, žulje, slabo vreme, težko dostopna prenočišča. A nič me ni moglo odvrniti od mojega cilja.

Vsaka pot se začne s prvim korakom. In tako tudi moja, ki me je vodila v neznano. Ko sem šla, sem šla v neznano z 12-kilogramskim nahrbtnikom in skoraj 500-kilometrsko potjo pred seboj. Pa sem vendar šla na pot vesela in polna pričakovanj.



Moji sopotniki: nahrbtnik, Jakobova školjka, levček in slovenska zastava, foto: B. Ogrinc

Dobre priprave, zagnanost in želja so mi pomagali, da sem na poti resnično uživala. Vsako jutro sem komaj čakala, da grem v nov dan. Veselila sem se presenečenj za vsakim ovinkom, naj so bile to vijoče se poti, šumeči gozdovi, spodbudno petje ptic ali štiriperesne deteljice. Običajno nerada fotografiram, a takrat me je povsem prevzela vsaka malenkost, naj je bila še tako majhna. Narava, pajkova mreža, rožice, vse sem želela trajno shraniti v spomin. Ljudje me sprašujejo, ali sem se kdaj želela vdati. Na kaj takega na vsej poti res nisem nikoli pomislila. Camino je lahko čaroben in prijazen, a včasih je bil pa tudi malo naporen. Takrat sem sedla k počitku, spila kavo, poklicala domov. Vse sem naredila tako, kot mi je najbolj ustrezalo in sem se dobro počutila. Štirinajsti dan hoje sem točno opoldne prišla v Santiago de

Compostela. Oči so se mi orosile, ko sem zagledala veličastno katedralo. Zjutraj sem si oblekla oranžno majico Društva Šola zdravja in tako v Santiago prinesla pozitivno energijo našega društva s pridihom Domžal; majica ima poleg napisa Domžale tudi domžalski grb.

Dan Camina prihod v Santiago de Compostela, foto: arhiv B. Ogrinc

Camino mi je dal vse, kar sem si želela in še več. Popotniki se na Camino odpravijo iz različnih razlogov. Na poti sem se pogovarjala s pohodniki iz 33 držav. Med seboj smo se pozdravljali z »Buen Camino«, kar pomeni »Srečno pot«. Večinoma sem se pogovarjala v angleščini, pripravila sem si pa tudi priročni slovarček. Portugalščina je nekoliko čuden jezik, španščina mi je precej bliže, zato Špancev ni bilo težko razumeti, pa tudi odgovarjala sem jim že nekako. Na pot me je peljala želja, da najdem svojo Jakobovo školjko. Zato sem pot iz Santiaga tudi nadaljevala v Finisterre, kjer lahko najdemo te školjke. Školjka je znak popotnika in resničen izziv je, da jo najdeš sam. In sem jo našla, svojo školjko, ne le eno, našla sem jih kar pet. Iz Finisterre sem pot nadaljevala še do Muxie. Nato pa sem se tudi peš vrnila v Santiago.

6. oktobra 2019 našla Jakobovi školjki na obali Finisterre, foto B. Ogrinc

Camino bo za vedno z menoj, Camino me je osvojil. Po vrnitvi domov so se mi zjutraj ob telovadbi kar preko Kamniške Bistrice prikazovale neskončne Caminove poti. Nočem ga pozabiti in ga tudi ne bom.

Zato z možem Marjanom v letu 2020 načrtujeva pot na Portugalsko in Španijo. Obiskala bova kraje in tiste dele poti, ki so se mi najbolj vtisnile v spomin.

Na koncu poti popotniki dobimo potrdilo o opravljeni poti. Sama sem dobila kar dve, saj sem bila v Santiagu dvakrat. A tudi brez tega vem, kaj pomeni prehoditi Camino. Za vedno mi bo ostal v spominu in zato ne to potrebujem certifikata.

Drži, kar pravijo; enkrat Jakobov popotnik, vedno Jakobov popotnik.

14. oktobra 2019 sem v Santiagu dobila dva certifikata, foto arhiv B. Ogrinc

Tekst in foto: Branislava Ogrinc, skupina Drevored 88 lip Domžale