



# SVITANJE 6

*Kaj je PORAZ?  
Samo oblika učenja,  
samo prvi korak k nečem boljšem.*

## V UVODU ...

Že v samem vstopu v leto 2019 se je pokazalo, da nam ne bo lahko. Ministrstvo za delo dom in družino ter enake možnosti je zelo zaostrilo kriterije za dodelitev finančnih sredstev. Šlo je pač nekaj narobe in smo ostali brez njihovih sredstev. Morali smo se znajti. Staknili smo glave in začeli misliti kako naprej.

Pokazalo se je, da je dolgoletna abstinenca ohranila v nas razsodnost treznega razmišljanja. Terapevtka Alenka je bila dober koordinator. Joco, Tone, Ivan in ostali smo šli na teren. Uspelo nam je pridobiti nekaj prepotrebnih denarnih sredstev. Obenem pa smo člani in svojci privolili v povišanje članarine. Tako pridobljena sredstva so zadostovala, da izpeljmo program v okrnjeni obliki do konac leta. Res pa je tudi, da nismo izvedli strokovne ekskurzije, smo pa zato bili aktivni na različnih področjih in to:

- Obiskali smo predavanje strokovnjaka s področja terapevtskega dela univ.dipl.psih. Radovana Zupančiča.
- Obeležili smo kulturni praznik 8.februar.
- Bili smo na občnem zboru KZA Lipa Celje.
- Obiskali smo občni zbor DZO Novo upanje Žalec.
- Prejeli smo priznaje v ekološko-humanitarni akciji fundacije »Svečka«.
- Ogledali smo si komedijo »diagnoza foter«.
- Izpeljali smo 48. občni zbor KZA Aljažev hrib Celje.
- Izdali smo glasilo SVITANJE 5.
- Udeležili smo se festivala prostvoljstva, kjer smo prejeli priznanje za prostvoljno udejstvovanje.
- Šli smo na Rifnik.
- Alenka Gabrovec je predavala na skupnosti VSS-sklop »Erasmus«.
- Bili smo na Sv. Roku.

- Udeležili smo se tečaja uporabe defibrilatorja.
- O alkoholizmu smo predavali tudi na »SOCIU«.
- Spehodili smo se okoli Šmartinskega jezera.
- Bili smo na občnem zboru Oglednega kluba KLA Hum na Sutli.
- Imeli smo piknik pri družini Sajko.
- Tudi kostanjev piknik pri družini Štruklec je uspel.
- Na Novačanovih srečanjih smo si ogledali predstavo »Ta veseli dan ali Matiček se ženi«.
- Organizirali smo predavanje dr.Christiana Gostečnika na temo alkohol v družini.
- Pridobili smo status društva v javnem interesu.
- Leto smo zaključili s tradicionalno čajanko.

Žal pa nismo imeli samo uspehe, namreč klub je zapustila ena članica. Odločila se je, da bo poiskovala sama vzdrževati abstinenco. Nažalost pa je preminil tudi naš član Cvetko Uranjek. Njegovega pogreba se je udeležila večina članov kluba.

Časi se spreminjajo. Potrebno bo več elastičnosti pri vključevanju novih zdravljenecv v proces zdravljenja. V kolikor res ni prazne postelje v bolnici, ga ne moremo kar pustiti kakor čakajočega na operacijo kolka. Takšen pacient je potreben takojšne obravnave.

### **Relacije pomoči so:**

- Pacient- osebni zdravnik.
- Pacient-KZA-terapevt v klubu.
- Pacient- terapevt- skupina, ki začne takojšno obravnavo z nasveti in podporo k zdravljenju in pomočjo, da zdravljenje tudi čimprej konča.

Ker alkohol je zelo kritiziran in alkoholiki naletijo na nerazumevanje, posebno pri nesrečah, ko jih je treba kaznovati, zapreti ga je treba. O pomoči in zdravljenju pa se ne govori. Takšna je mentaliteta Slovencev. Če pa nekdo ukrade nekaj milijonov, pa nobenemu nič (je pač bil trezen).

Zato, ostanimo trezni, skrbimo za svoje drage in prijatelje ter pomagajmo pomoči potrebnim.

Kdor nima določenega cilja, je vseeno kam gre.

ŠTEFAN

## **OGLED LEDENE JAME V AVSTRIJI**

V zgodnjih jutranjih urah smo se iz Celja odpeljali proti Avstriji. Že na prehodu čez prelaz Karavanke, nas je obsijalo sonce, ki nas je grelo ves dan. Malo pred Salzburgom smo skrenili z avtoceste proti Werfnu. Po strmi in vijugasti cesti smo se pripeljali do zadnjega parkirišča.



Na svežem, ostrem zraku smo si najprej razgibali roke in noge ter si kupili vstopnice za ogled jame. Po 20- minutni hoji v hrib, smo prispeli do

gondole, ki nas je pripeljala na vrh hriba. Od tu naprej smo potrebovali še 20 minut hoje v hrib, da smo prispeli do vhoda v ledeno jamo (Eisriesen welt), ki se nahaja na nadmorski višini 1641m.

Je največja ledena jama na svetu. Njen jamski sistem ja dolg 42 km. Od tukaj je čudovit razgled na dolino reke Salzach, dolino Werfen in okoliške vrhove.

Pred jamo nas pričaka vodič, ki je vsakemu šestemu da lanterno, s katero smo si svetili v jami, saj je v njej popolna tema. Pove nam še, da bomo morali premagati 700 lesenih stopnic navzgor in potem nazaj navzdol. Že ob vhodu v jamo smo se lahko prepričali, da nas v jami čaka precej osvežitve. Saj , ko so se vrata odprla, je močno zapihalo in marsikomu je ugasnila luč. V sami jami pa je temperatura okoli ledišča, tako da moraš biti primerno oblečen in obut. Morala sem kar paziti, kako hodim, saj je bilo marsikje spolzko in ledeno.

Na sami poti skozi jamo smo si ogledali zaledenelo jezero, ledene stalaktite in stalgmite ter različne ledene skulpture, ki so nastale s spojitvijo kapnikov, na koncu pa še sprehod skozi umetno narejen rov v ledu.

Tako smo sklenili 75-minutni ogled po prelepi ledeni jami, ki je res nekaj posebnega. Vsakemu priporočam, če le ima možnost, da si jo ogleda.

BRANKA

## ZA NASMEH



### DEVICA

Maja pride iz šole: » Mama, v našem razredu je samo ena devica«.

Mama v šok, Maja pa nadaljuje: ostale so pa raki, tehtnice, dvojčki ...«

### VPRAŠANJE

Mož: »Draga, bi ti spala z drugim, če bi jaz umrl?«

Žena: »Ah, za to ti pa res ni treba umreti.«

### PRAVA ŠTEVILKA

»Pridite takoj k nam! Tašča hoče skočiti skozi okno.«

»Napačno številko ste zavrteli, gospod. Mi smo mizarji in ne policisti.«

»Je že prava številka. Problem je v tem, da ne more odpreti okna.«

### PO VAŠE

Snaha obišče taščo v bolnici. Tašča ves čas pogovora stoka in joka: »Umrta bom!«

Snahi je naenkrat dovolj in reče: »Če je bilo doslej vse po vaše, pa naj bo še to!«

### V POSTELJI

Mož in žena v postelji:

On: »A si za seks?«

Ona: »Ne morem, utrujena sam, boli me glava ...«

On: »Ma ti kar spi, telefoniram.«

### SPREMEMBA

Žena reče možu: »Danes bi rada počela nekaj, česar nisem še nikoli.«

Mož ji jezno odvrne: »Potem pa pobriši prah!«

### BIVŠI MOŽ

»Poglej čez cesto! Tam gre moj bivši mož.«

»No - in?«

»Iz njega sem naredila milijonarja.« »In kaj je bil prej?«

»Milijarder.«

TONE



## **PREGOVORI KAR TAKO**

Če se veliko učiš – veliko veš,

če veliko veš – veliko pozabiš,

če veliko pozabiš – malo veš.

Torej, če se veliko učiš – malo veš!

Dandanes je težko biti budala. Konkurenca je enostavno prehuda!

Lenoba, zvest ti bom do groba.

Stoje sem jo prosil, sede mi je dala,

od zadaj sem jo obliznil, spredaj pritisnil,

vendar se ni upirala, oh ti moja mala poštna znamka.

1 cigareta skrajša dan za 2 sekundi,

1 kozarec alkohola za 1 sekundo,

delovni dan pa za 8 ur!

Ali verjameš v ljubezen na prvi pogled?

Ali moram še enkrat mimo?

"LJUBIM TE" se hitro reče,  
kar sledi, pa rado peče.

TONE

## **VSAKDO SE LAHKO ZNAJDE V STISKI, A TUDI NAJDE POT IZ NJE**

Vsaka odločitev - da bomo prenehali kaditi, si ostrigli lase, sprejeli ženitno ponudbo ali novo službo - nas lahko zmede, prestraši ali spravi v stisko. Najbolj očitna in boleča stanja, ki nas spravijo v stisko, so tista, zaradi katerih doživljamo frustracijo in ravnamo sebi v škodo. Takšna stanja vsi dobro poznamo in so vse preveč boleča:

- neuspešen zakon
- služba, ki ne obeta nič posebnega
- odrinjenost in osamljenost v tujem mestu
- bolezen ali huda depresija
- pomanjkanje moči, da bi se postavili po robu telesnemu, čustvenemu ali spolnemu izkoriščanju.



Vse stiske imajo eno skupno potezo. Vse zahtevajo spremembo, ki pa je nismo sposobni izpeljati. Kadar smo v stiski in bi radi prenehali gristi nohte ali bi se radi uprli zakoncu ali staršem, ki nas že celo desetletje zapostavljajo, se čutimo brez moči, da bi karkoli spremenili sebi v prid. Nič nas ne more spraviti v dejavnost, niti želja, da bi se poboljšali, niti skriti cilji in prizadevanja, niti bolečina, ki nas muči. Še grožnje, izsiljevanja in zagrizena prigovarjanja nas ne morejo ganiti.

*(odlomek je iz knjige : Poti iz stiske, avtorice Sidney B.Simon)*

MAJDA

## ŠE MALO SMEHA ...

### DOBROTA

Mož reče ženi: »Danes sem pa naredil nekaj v tvojo korist. Dal sem se visoko zavarovati.«

»To pomeni, da ne pokličem zdravnika kadar boš hudo bolan!?!«



### POŠTAR

Starejša nepismena babica ob sprejemu pokojnine se podpisuje s križem.

Ob naslednji prispeli pokojnini se podpiše s krogom. »Kaj pa to danes?«

»Pred kratkim sem se poročila in spremenila priimek!«

### MLINARJEVA VEST

Mlinar gre k spovedi in pove, da vedno preveč vzame za svoj zaslužek (ukrade).

Župnik ga pouči, kako ne krasti. K tehtnici naj postavi križ in vsakič, ko bo tehtal naj pogleda na boga, da se bo lažje vzdržal kraje.

Čez čas pa mlinar bogu na križu: »Sedaj pa tako, greš ti iz mlina ali pa grem jaz!«

JOŽE

## **ZATAJITEV**

Pred leti je mož delal na nekem spornem delovnem mestu (stroju). Novinarji (kot muhe) so hoteli posneti in napisati članek. Mož ni bil pripravljen dajati informacij o delu in stroju. Tudi meni je naročil, če me kdo kaj vpraša, naj ne govorim ničesar. Naredi se, kot da o tem nič ne veš.

Nekega dne so sodelavke prinesle časopis. V nje je bil napisan članek in fotografija mojega moža in mi ga pokazale. V danem trenutku sem se tako zmedla, da sem kljub pokazani sliki zanikala, da je to moj mož. Verjetno sem tudi močno zardela.

Doma sem povedala možu, kaj sem doživela in da sem odreagirala z njegovo zatajitvijo, čeprav so ga sodelavke dobro poznale. On pa mi je v šali očital, da sem ista kot Ivan Cankar, ki je pred sošolci zatajil svojo mater.

Še danes se sramujem svojega početja, a žal prepozno.

ŠTEFKA

## **VSE SE SPREMENI**

Temna noč- svetel dan.

Črni oblaki- modro nebo.

Toča- tople dežne kaplje.  
Solze v očeh- nasmeh na obrazu.  
Neizmeren strah- pogumno v nov dan.  
Očitki- prijazen pozdrav.  
Leden pogled- prijazen pozdrav.  
Prvo je, ko si dan za dnem pijan,  
a drugo se ti zgodi,  
ko po svetu hodiš ti.  
Luna razsvetli temno noč,  
veter odžene oblake proč.  
Nasmeh na obrazu zažari,  
Saj življenje nov dan ti podari.

ROBI

## **ŠIRJENJE POZNANSTEV**

Na vsakoletnem srečanju KZA iz širne Slovenije, smo navezali tudi stike s klubom iz sosedne Hrvaške. To je Ogledni klub » VIDEŽ« Hum na Sutli. Sedež kluba je takoj preko meje v Rogatcu.

Klub je manjša skupina. Šteje 8 članov s svojci. Delujejo že osemnajst let. Predsednica kluba je g. IRENA KRKLEC. Kmalu smo bili povabljeni na njihovo skupščino. Udeležili smo se je štirje člani. Stanko in Nevenka, Mira in jaz.

Veseli so bili naše udeležbe. Imeli smo se lepo, saj je pogostitev bila obilna. Hrana je bila skrbno pripravljena in zelo okusna. Spoznali smo vse člane in svojce.



Skupščino so pripravili v kraju LAVA ki leži levo od Huma na Sutli. Pokrajina pa se imenuje po upravnem pokrajinskem središču- to je Krapinsko-Zagorska županija.

Moram povedati, da člani Oglednega kluba poznajo naše korenine, saj smo bili rojeni v njihovem okolju, razen Staneta, ki je čisti Šmarčan.

Bili smo povabljeni na kopalni izlet v Novi Vinodolski. Zaradi upokojskega izgovora :» Nimam časa«, se izleta nisem udeležil. Pozneje pa mi je bilo žal.

Na začetku septembra smo jih povabili na piknik pri družini Sajko v Šmarju. Udeležilo se ga je pet članov. Zopet smo se lepo imeli.

Njihova članica Slavica Štih me obvešča o posebnostih v njihovem klubu in nas je tudi spremljala, ko smo bili na kmečkih igrah v Rogatcu upokojenci iz Šentvida.

Lep je občutek, da še nekdo ve za nas , spremlja naše delo in ko je priložnost se z nami tudi povesei.

ŠTEFAN

## ŠE ZADNJIČ MALCE SMEHA



Tri medicinske sestre s težavo ujamejo pacienta, ki je tekkel po hodniku.

»Kaj pa vam je? Zakaj ste pobegnili z operacijske mize?«

»Ker je ene izmed vaših kolegic rekla, da je operacija slepiča preprosta in rutinska stvar.«

»Saj je vendar res!«

»Že, pa tega ni rekla meni, ampak kirurgu!

Po pregledu reče zdravnik pacientu: »Dobro kondicijo imate. Osemdeset jih boste dočakali.«

»Ampak jaz jih že imam osemdeset!«

»No, kaj sem vam rekel!?!«

Oče zdravnik reče svoji hčerki: »Si povedala svojemu fantu, da se mi zdi, da ni pravi zate?«

» Sem očka.«

» In kaj je rekel?«

» Da to ni tvoja prva napačna diagnoza!«

»Kaj se pritožujete sestra?«

»Doktor ne režite več tako globoko. Ta teden je to že peta miza.«

Kolega zdravnika diskutirata o posebnih primerih.

»Imam tako pacientko, dvajsetih let, idealne mere. Obraz kot angel, prsi kot nalašč za božanje, elegantno zaobljena ...«

»In kaj jo teži?«

»Vsakič, ko kihne, začuti nezadržno željo po seksu!«

»In kakšno zdravilo ji predpisuješ?«

»Poper...«

IVAN

## ALKOHOLNO TIHOŽITJE

Oh ti alkohol prekleti,  
ko brez tebe ni bilo živeti.  
Če premalo sem ga spila,  
Se nič kaj dosti nisem veselila,

Če pa dosti sem ga spila,  
se v posteljo se skotalila.

V spanje sem se poglobila,  
v alkohol se potopila.  
A kaj , ko plavati sem znala,  
zato po spanju bolela me je glava.



Oh ta glava, oh ti alkohol ta spaka,  
zakaj izbrala mene si siromaka?  
Mrzla voda na tem norem čelu zdramila me,  
da sem hitro vstal in o alkoholu naprej preišljevala.

MILENA

## **PRIHOD V KLUB**



Pisalo se je leto 1999, ko sem prišel, po odpustu s Pohorskega dvora, prvič v klub zdravljenih alkoholikov Aljažev hrib. Tisti čas je bilo obiskovanje kluba 6 let obvezno, po tem obdobju pa si lahko klub zapustil. Vendar jaz še vedno vztrajam, še vedno se vsak petek odpravim v Celje na tisto uro druženja s prijatelji, da se pogovorimo o tekoči problematiki vsakega posameznika ali o novostih v klubu. To ni samo klub, je veliko več kot to, saj so se med člani spletle prijateljske vezi. Vedno sem imel podporo članov pri rehabilitaciji in še vedno čutim, da mi nudijo podporo.

Veliko se je v tem času spremenilo, tudi mi smi se spremenili, pa tudi naše navade so drugačne kot so bile pred leti. Včasih smo vsak, rojstni dan ali rojstvo otroka proslavili z obilico alkohola in samo iskali razlog za pijančevanje, sedaj pa smo obrnili življenje na glavo. Sedaj praznujemo s sokovi in pecivom, v prijetni družbi, brez alkohol in čudnih izpadov ter trezno glavo. Zasluga zato pa gre seveda vsem članom kluba, ki si v teh letih stojimo ob strani in se bodrimo. Vse nas veže želja po abstinenci in življenju s »trezno glavo«. Da smo prišli do te točke, smo morali veliko prestati. Od poniževanja do najrazličnejših imen. Vendar smo vse prepreke premagali, ker smo verjeli vase in bili prepričani, da nam bo s pomočjo kluba in podpore družine zagotovo uspelo. Zato dragi prijatelji, družimo se še naprej, rešujmo skupne težave, kajti skupaj smo močnejši.

IVAN

## **PISMO MIKLAVŽU**

Dragi Miklavž!

Že dolgo je tega, ko sem nazadnje pisala tebi Miklavž. Zato ne vem kaj naj napišem danes po tolikih letih. Končno je prišel veseli december in z njim trije dobri možje. No, prvi si seveda ti, Sveti Miklavž, saj drugega včasih nismo poznali. Težko smo te pričakovali, celo leto smo morali biti pridni (TAKO KOT DANES). Pogledovali smo v rdeče nebo, kdaj boš napekel veliko piškotov, da se bomo posladkali. Danes si jih napečemo veliko in po želji sami. Pa kako smo pisali listke in jih položili na vidno mesto, da jih ne bi spregledal. Potem pa čakanje, noč za nočjo, z malo spanca in odštevanje čez koliko dni nas boš razveselil. Zraven veselja kdaj prideš, pa nas je bilo

zelo strah, kaj če pridejo parkeljni. V naših malih glavah je bila podoba tvojih spremljevalcev, črnih od nog do glave, prav grozna. Pa je prišlo tudi to jutro. Ni nas bilo treba buditi za šolo, saj noči kar ni hotelo biti konec. Kakšno veselje, ko smo gledali v veliko nastavljeno skledo. Saj takratni Miklavži niso bili bogati in tako domiselni kot danes. So se pa skrivoma nasmihali naši otroški naivnosti in zadovoljstvu, da so nam lahko po svojih zmožnostih polepšali težko pričakovanega Sv. Miklavža. In česa smo se takrat veselili: suhega sadja, rožičev, mandarin, orehov. Kakšnega kosa zimskega oblačila in pečenega parkeljna. Za vse to takšno veselje. Nismo se ti mogli zahvaliti- ker te še nismo poznali. In kaj bi danes še sploh lahko Sv. Miklavž prinesel otrokom? Ali kaj potrebujejo? Je sploh še kaj zanimivega? Je še kaj veselja? Ja, dragi Miklavž, boš tudi meni kaj prinesel letos?



Bila sem pridna, poslušna, , delovna, zato pridi brez parkeljnov, saj vseh mojih skritih želja ne moreš prinesiti. Zato se spomni časov našega otroštva in naše nostalgije, pa še meni prinesi kakšen rožič. Pa kakšno igračko, saj se zdaj igram z svojim vnukom.

Dragi SV. Miklavž, tudi tebi želim zdrave dni, da boš lahko še veliko let hodil naokoli in nas razveseljeval. Spet bomo nestrpno čakali ta veseli december in tebe.

MILENA

## LOVSTVO PRI NAS



V pradavnin je bil pračlovek lovec pred poljedelcem, zato ima to področje dokaj trdno osnovo. V naši okolici pomnimo le človeka lovca v srednjem in novem veku. Predvsem so bili to grajski gospodje, kasneje veleposestniki, veletrgovci ter druge pomembne osebe, kot so odvetniki, zdravniki, večji obrtniki in podobni.

Lovska območja - revirji so bili v zakupu ali lastništvu. Trofeje so pripadale povabljenemu ali domačemu lovcu. Kasneje, po agrarni reformi, pa je lovstvo pripadalo državi in njenemu aparatu. Glavni lovci so bili pripadniki takratne vladajoče elite. Drugi lovci so lahko postali preverjeni državljani, ki so opravljali lovsko gojitveno delo in planiran odvzem divjadi iz lovišč. Po osamosvojitvi upravljajo lovišča lovske družine, ki plačujejo koncesijo državi. Poznamo nekaj državnih lovišč, zaprtih območij ter posebnih gojitvenih območij.

V republiki Sloveniji je izprašanih lovcev 20.339, od tega je 470 žensk in 529 lovskih pripravnikov. Povprečna starost lovca 56,9 let. V tej sestavi

deluje 19 lovskih pevskih zborov ter 29 lovskih rogistov. Lovska družina je organizirana kot društvo in ima vse organe društva, kot so upravni odbor, nadzorni odbor, več komisij ter zbor lovcev. Lovci so dolžni plačevati članarino, lovska društva pa koncesijsko obveznost do države. V okviru lovske dejavnosti se organizirajo lovske ekskurzije, izobraževanje, kinologija, strelstvo, založništvo, srečanja krajani, vrtci, šolami, razna praznovanja v krajevnih skupnostih, občinski prazniki, lovske maše in ne nazadnje tudi lovski pogrebi.

Ena od glavnih nalog lovcev je odgovornost in skrb za divjad, da je vrsta in število divjadi v ravnovesju z bivalnimi in prehrabnimi možnostmi. V naših gozdovih še vedno najdemo divjad kot so volki, medvedi, risi, kar je v drugih delih Evrope že izginilo. Lovci smo tesno povezani z različnimi souporabniki prostora, zato sodelujemo z lastniki zemljišč, pri odpravljanju škode po divjadi. Smo pobudniki čistilnih akcij, krmimo divjad, opozarjamo na škodljiv odnos do narave, preprečujemo prekomerno vznemirjanje divjadi (štirikolesniki, potepuški psi, motorji itd) S svojim delovanjem želimo odvrniti stereotip predstave o lovcu, ki ždi v grmovju in čaka na plen. Lovstvu posvečamo svoj prosti čas in denar z željo, da zapustimo ohranjeno naravo naslednjim generacijam, poleg tega pa skrbimo tudi za zdravo telo in bister um.

Prikaz odvzema divjadi iz lovišč:

Št. Osebkov	Škoda v EUR
Srnjad: 32.669	20.127
Prašič: 11.684	318.104
Lisica: 14.288	1.425
<b>Skupaj:</b>	<b>339.657</b>



ANDREJ

## IZLET V BRATISLAVO

Z ženo sva se odločila, da si letos predbožični sejem ogledava v Bratislavi ali Prešporok, kakor so ga včasih imenovali.



V soboto ob 5. uri zjutraj sva se v Celju vkrcala na dvonadstropni avtobus in krenila na pot. Spotoma smo pobrali še potnike v Slovenski Bistrici in Mariboru. Po dobrih treh urah vožnje, smo se ustavili v največjem outlet nakupovalnem središču v srednji Evropi, »Parndorf« ki je na poti v Bratislavo. Po uri in pol postanka za nakupovanje, kavico ali zajtrk, se odpravimo naprej proti Bratislavi. Po prihodu se z avtobusom zapeljemo na panoramski ogled mesta in po ogledu se odpeljemo na Bratislavki grad, od koder je čudovit pogled na mesto in Donavo.

Sam grad stoji na griču nad mestom. Nekdanji sedež vladarjev je bil zgrajen v 9 stoletju. Osrednja stavba se je ohranila do danes, sicer pa je popolnoma obnovljen, saj je bil v požaru leta 1811 uničen. Bil je tudi rezidenca Marije Terezije. Na njemu pa je bil podpisan sporazum o delitvi Čehoslovaške na dve državi. Ogledate si lahko notranjost gradu in muzejske zbirke, lahko pa se sprehodite po vrtu.



Želel sem si ogledati tudi grad Devín, ki se nahaja 10 km od Bratislave. Razvaline enega od treh najstarejših gradov na Slovaškem stojijo na vzpetini nad izlivom reke Morave v Donavo.

Grad ima za Slovake velik simbolni pomen, saj se v njegovih ostankih vidijo korenine slovanskih narodov.

V 1. stoletju pred našim štrtjem so se na tem ozemlju naselili Kelti, po padcu velikega Moravskega cesarstva, pa je grad služil kot mejna utrdba pod vladavino Madžarov.



Veljal je za neosvojivega, leta 1809 pa ga je razrušila Napoleonova vojska.

Po vrnitvi v Bratislavo sva šla v v staro mestno jedro, ki te očara z ozkimi ulicami, kamnitimi potmi in zgodovinskimi stavbami. Seveda sva poiskala tri znamenite kipe:



*Napoleonov vojak*

V času Napoleonovih osvajanj je bil Pešporok njegova močna postojanka.



*Čumil*

Čumil, delavec, ki kuka iz kanalizacije. Pravijo, da ni imel toliko dela kot časa, da je iz tega položaja ženskam pod krila gledal.

Lepi Nace je edini kip osebe, ki je dejansko živel. Ime mu je bilo Ignac Lamar. Vedno je bil lepo oblečen, ko je hodil po stari Bratislavi in se iz spoštovanja in občudovanja klanjal lepim mladenkam. Ko je umrl so ga tako pogrešali, da so mu postavili spomenik pred lokalom, kjer je rad posedal.

Po vseh ulicah in na glavnem trgu so stojnice božično-novoletnega sejma



*Lepi Naci*



Na stojnicah lahko kupiš značilne okraske ali spoznaš domačo kulinariko-krompirjeve palačinke, palačinke z makom, orehi, zeljem ali jabolčno pito. Prodajajo kuhano vino ali punč ter seveda odlične klobasice. Ker sem ljubitelj le-teh, sem se potrudil in se naučil kako vprašam po slovaško ali imajo svinjske klobase (ale maš bravčove klobasy) in biter lemon ter jagodni sok (mate horku citronovu a jahodovu štjavu). Smo se presmejali izgovorjavi, toda dobila sva, kar sva naročila.

Je pa Bratislava zelo lepa, lepo okrašena, prijazni ljudje in predvsem varna.

Bližala se je ura odhoda in sva počasi odšla do postajališča na avtobus in nekajurno vožnjo do Celja.

Všeč nama je bilo.

TONE

## **SREČANJE Z PROF. DR. CHRISTIANOM GOSTEČNIKOM**

V mesecu decembru smo v KZA Aljažev Hrib Celje gostili prof. dr. Christiana Gostečnika.

Pred leti sem imela priložnost nekajkrat prisostvovati njegovim predavanjem. Zato sem vedela, da njegovo predavanje teme: »Alkohol v družini« ne bo potekalo na suhoparni akademski način. Kljub temu je presegel vsa moja pričakovanja. Izpostavila bi nekaj misli, ki so se me najbolj dotaknile.



Najprej je to pohvala.

Kako nas je znal pohvaliti, da zmoremo, da smo dobri, najboljši. Kot bi pobožal našo dušo.

Vemo, da po prenehanju pitja del bolezni, namreč »alkohol« odide, »-izem« pa še vedno ostane in nam povzroča trpljenje. Še naprej živimo s čustvenim vzorcem, ki je v osnovi povzročil nastanek bolezni. Sedaj je priložnost, da poskušamo graditi odnose na bolj zdravih temeljih. Kako, smo videli na praktičnem primeru »igranja vlog«.

Ob koncu nam je predstavil tisti smeh in ironijo, ki osvobajata. Pošalil se je namreč na račun svojih sokrajanov iz zgornje Savinjske doline. Dejal je, da so se med II. svetovno vojno v njegovem rojstnem kraju vojske menjevale po tekočem traku. Enkrat Nemci, drugič partizani...

vojni pa so se prebivalci dobro znašli, saj je še pes, ki je lajal na Nemce, dobil penzijo.

Hvala lepa , terapeutki Alenki in vsem ostalim, ki so sodelovali pri pripravi dogodka.

MAJDA

## **KO VINO SLADKO TE OPIJE**

Ko vino te sladko opije,  
ko vse se megleno ti zdi.  
Ko nisi več ti in ko ni več poti,  
ko misli ti sežejo daleč s poti.

Pomisli spet nase,  
pomisli na to,  
kdo čaka pred vrati  
in mu je hudo.

Poglej okrog sebe,  
poglej te ljudi,  
z besedo iskreno  
veselje prižgi.

Povej da drugače,  
vse bo odslej,  
vso žalost, trpljenje,  
za nami zdaj je.

VLASTA SAJKO

## **RAZLIKA**

Na prigovor v klubu, bom napisal par stavkov o razliki pred in po zdravljenju v bolnici Vojnik.

To je le nekaj utrinkov:

1. Pred zdravljenjem sem se počutil zelo dobro.
2. Po zdravljenju se ne počutim več u redu. Zlasti zjutraj ne smem hitro vstati, ker imam vrtoglavico. Podnevi je u redu, le težko hodim in se hitro utrudim.
3. Težko sem pri miru ign tudi dlje časa ne morem sedeti.
4. V Vojniku sem treniral hojo (hodil sem po prstih).
5. Najbolj me moti to, da vsi v meni vidijo, da sem začel ponovno piti.
6. Poudarjam, da se skoraj tri leta nisem dotaknil pijače.
7. V dobi pred zdravljenjem sem spil približno 1/2 litra vina dnevno.
8. Drži, da je to trajalo 30-40 let!

SLAVKO

## **MOJA SELITEV**

Zdravljen alkoholik sem dobil novo stanovanje v bloku. Do sedaj sem stanoval v hiši in mi je selitev predstavljala velik problem. A je delo potekalo mirno in brez vsakih problemov ali težav.

V dobi mojega pitja, bi verjetno za vsako prenešeno omaro bilo treba spiti kakšen liter, ali se za vsako najmanjše opravilo, zapeljati pred bife na rundo ali dve.

Pri selitvi mi je največ pomagal prijatelj, tudi zdravljen alkoholik. Tako, da ni bilo nobene žeje in je delo oziroma selitev potekala tekoče in brez posebnosti.

Vsaka selitev je stres v vsakem primeru, če pa je prisoten alkohol, je verjetno še veliko težje.

Upam, da se ne bom več selil in si želim samo še dolgo ostati v novem stanovanju-in to trezen.

DARKO

## **IN MEMORIAM**

V spomin Conradi Rihardu – Žaretu

Rodil se leta 1942. Njegov oče je bil direktor različnih zdravilišč in tudi Poštarskega doma na Pohorju. Takratna praksa je bila, da so vodilne uslužbence premeščali po celi Sloveniji. Z njimi pa se je selila tudi družina. Žare je v mladih letih igral ragbi pri državni reprezentanci. Po študiju se je zaposlil pri PTT Slovenija. Ljubil je lepo slovensko pesem. Vključil se je v moški pevski zbor PTT Celje, pozneje Telekom.



Nastopal je v njem, dokler mu je zdravje dopuščalo. Žena Milka ga je navdušila za gledališče. Postal je tudi predsednik ljubiteljskega gledališča Teharje in odigral nekaj vlog.

Razni zaključki v službi, kulturne prireditve, prijateljska srečanja itd. so ga privedli do vrat Pohorskega dvora. Priznal je poraz in se začel zdraviti od odvisnosti od alkohola. Pisal se je julij 1995, ko se je pridružil KZA Aljažev hrib, ki ga je takrat vodil gospod Ladislav Pajk. Žare je kmalu postal predsednik in bil v pomoč terapevtu, dokler le-ta ni zbolel. Nato je Žare prevzel delo terapevta do prihoda terapevtke gospe Jožice Barborič.

Zdravljenci smo se v tem času počutili varno, saj smo bili pod pravim vodstvom. Žal nas je tudi terapevtka Jožica po treh letih zapustila in je zopet vso breme padlo na Žaretov hrbet.

Bil je deklica za vse. V veliko pomoč mu je bila žena Milka. Znala sta organizirati kulturne prireditve. Pa tudi izlete sta organizirala tako, da sta se sama odpeljala na določeno lokacijo, si jo ogledala, se dogovorila in uredila, da je izlet uspel.

Prišel je čas velikih sprememb. Nismo jim bili kos v celoti. Pa vendar, Žare, ostal si pokončen. Reševal si, kar se je rešiti dalo, ko pa se ti je zdravje poslabšalo, si nas moral zapustiti.

Žare je bil prijazen, razgledan, odprt za vse in vsakogar- skratka človek, napisan z veliko začetnico.

Počivaj mirno v domači grudi, ki si jo ljubil kot lepo pesem. Zbogom, prijatelj.

Za konec še besede Svetlane Makarovič

*»Glej, zemlja si vzela kar je njeno.*

*A, kar ni njeno, nam ne more vzeti.*

*In to, kar je neskončno dragoceno,  
je večno in nikdar ne more umreti.«*

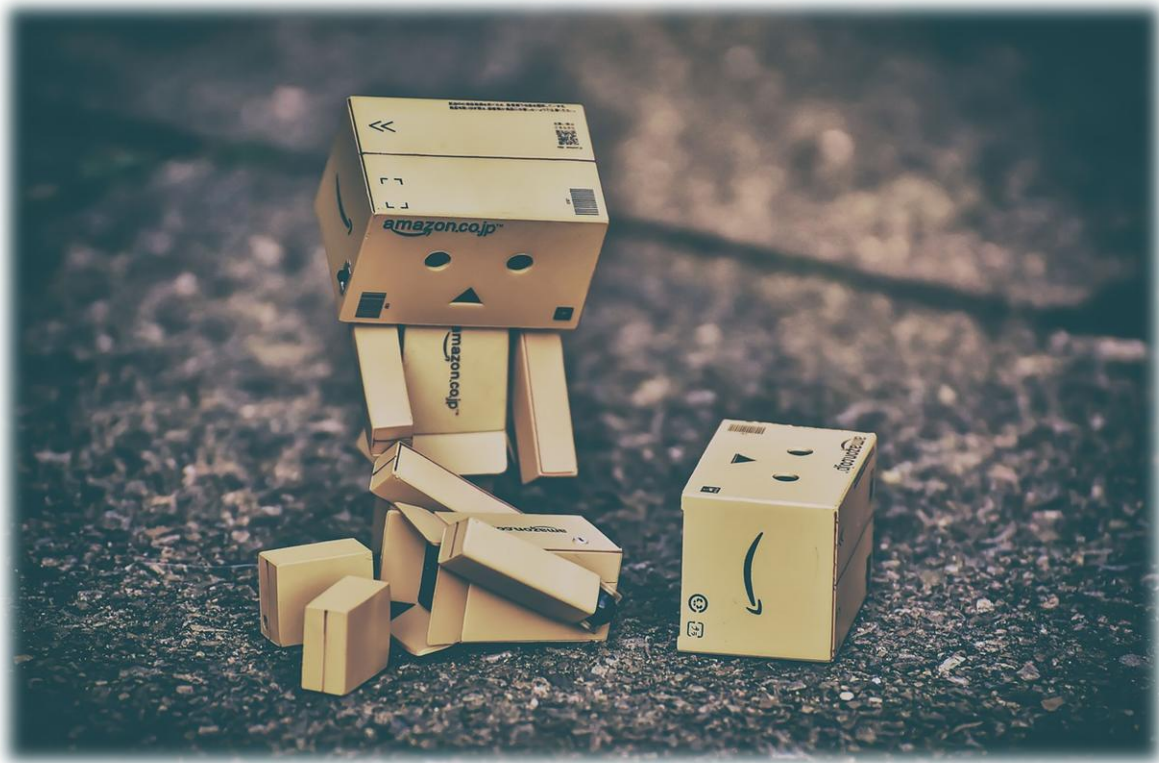
## **IN KO GA/JO NI VEČ...**

***Smrt je začetek in konec, tako za žalujoče, kot za pokojnika samega. Kaj se s človekom zgodi po smrti je stvar osebnega prepričanja vsakega posameznika in je zrcalo družbe same, družbenih norm in splošnega verskega in osebnega prepričanja. Ne glede na prepričanje za umrlim ostanejo žalujoči, za katere se vsaj za trenutek svet ustavi. Živeti morajo dalje, a hkrati ni dobro, da svojo žalost potlačijo in zbežijo od nje. Žalovati morajo, le vprašanje je koliko časa naj bi.***

Sama debata o tem, kako dolgo se sme ali ne sme žalovati je v svoji osnovi malce zgrešena. Ljudje smo si različni in stvari dojemamo zelo različno. Smrt bližnjega ni nobena izjema. Smrt prinese s seboj ogromno bolečih čutenj, ki se v prvih dneh, tednih, mescih kar vrstijo. Sama bolečina ob izgubi je težka, saj vzbudi veliko vprašanj, dvomov in obžalovanj. Hkrati pa se žalujoči soočajo z dejstvom da ne bo več tako kot je bilo. Nekaterim se novo nastala situacija zdi brezizhodna, pred sabo ne vidijo ravno lahke poti.

Redki so tisti, ki gredo z lahkoto preko procesa žalovanja. Veliko več je tistih, ki jih žalost preplavi in se v njej popolnoma zgubijo. Preprosto umrlega ne morejo, ali nočejo pozabiti. S tem dejanjem tonejo globlje in globlje, tako da nekateri gredo celo za umrlim, drugi pa padejo v globoko depresijo, s tem pa postanejo dodatno breme za okolico. Na drugi strani pa je dosti tistih, ki svojo izgubo preprosto potlačijo. Z izgubo se ne soočijo in nadaljujejo življenje, kot da se nič ne bi zgodilo. Svoj urnik izpopolnijo, tako da ne ostane niti sekunde časa za njih in na misel, da umrlega ni več. Vendar čutenj se ne da zatreti, le čakajo v nas in čakajo na trenutek, da se

telo umiri in potem kot kakšna bolezen udari na plan. Torej tudi v begu ni rešitve, ker nas čutenja slej kot prej najdejo in enkrat se je potrebno soočiti z njimi.



Ne glede na to kako smo si ljudje različni pa je proces žalovanja za vse enak, le posamezne faze trajajo različno dolgo. Žalovanje naj bi potekalo po naslednjih fazah:

1. **ŠOK** ob izgubi ljubljene osebe;
2. **ZANIKANJE**, da temu ni tako;
3. **BOLEČINA**, ker smo nekoga izgubili;
4. **KRIVDA** za vse stvari, ki smo jih oziroma nismo izrekli, naredili;
5. **DEPRESIJA** zaradi občutka krivde (Na tem mestu je potrebno dodati, da to ni nujno depresija v smislu zdravljenja z antidepresivi, le občutek krivde, osamljenosti, nezmožnosti in lenobnosti, ter želja, da nas za trenutek mogoče ne bi bilo. Nič kar bi morali vzeti kot pokazatelj nečesa novega in slabega, je zgolj prehodna faza.);
6. občutka **IZČRPANOSTI in IZDANOSTI**, ker nam je bil nekdo vzet;

## 7. občutek **OSAMLJENOSTI**.

Ko gre posameznik čez vse te faze, ki v povprečju trajajo do 3 let, lahko rečemo, da je izžaloval nekoga. Spomini na umrlega ostajajo, vendar dejstvo, da ga ni več, ni več boleče.

»Živiš, da umrješ.« je nekoč zapisal dr. Anton Trstenjak in ni se motil v tem. Pomembno je kako to obdobje preživimo, koliko svojega damo v svet in koliko dobrega naredimo zase, druge in naslednje generacije.

ALENKA

## ZAHVALA

Za nami je zelo pestro leto, kjer je bilo ogromno vzponov in padcev. A le s skupnim delom, voljo, da obstanemo in skupaj gradimo pot k uspehu, nas je ohranila, povezala. Pripravljeni smo na nove izzive, nove preizkušnje in predvsem pripravljeni smo svoje izkušnje in znanje deliti z drugimi.

Kljub volji in vztrajnosti nam ne bi uspelo, če nam na pomoč, v finančnem smislu, ne bi priskočili ljudje z veliko začetnico, s srcem in razumevanjem.

**Hvala Vam**



CIN  
KA  
RN  
A  
Celj



**HAL COM d.o.o., Podčetrtek**

**Ivanišević Josip.**



**Družinski inštitut ETEOS**

## KAZALO

V UVODU .....	2
OGLED LEDENE JAME V AVSTRIJI .....	4
ZA NASMEH .....	6
PREGOVORI KAR TAKO .....	7
VSAKDO SE LAHKO ZNAJDE V STISKI, A TUDI NAJDE POT IZ NJE .....	8
ŠE MALO SMEHA .....	10
ZATAJITEV.....	11
VSE SE SPREMEMI .....	11
ŠIRJENJE POZNANSTEV.....	12
ŠE ZADNJIČ MALCE SMEHA .....	14
ALKOHOLNO TIHOŽITJE .....	15
PRIHOD V KLUB .....	16
PISMO MIKLAVŽU .....	17
LOVSTVO PRI NAS .....	19
IZLET V BRATISLAVO.....	21
SREČANJE Z PROF. DR. CHRISTIANOM GOSTEČNIKOM .....	26
KO VINO SLADKO TE OPIJE.....	28
RAZLIKA .....	29
MOJA SELITEV .....	29
IN MEMORIAM .....	30
IN KO GA/JO NI VEČ.....	32
Z A H V A L A.....	35



**SVITANJE 6**

**AVTORJU:**

Člani kluba KZA Aljažev Hrib

Teharska cesta 2

3000 Celje

**UREDILA in PRIPRAVILA:**

Anton Mlinarič in Alenka Gabrovec

**TISK:**

Studio EMS