



# SVITANJE 5

*»Imam moč, da sprejmem tisto,  
kar ne morem spremeniti,  
imam pogum, da spremenim tisto,  
kar lahko spremenim  
in imam modrost,  
da razlikujem to dvoje.«*



## **OB LETU OSOREJ...**

Alkoholizem je bolezen, odvisnost, ki v sebi nosi zmaja, ki trenutno v nas spi. Z zdravljenjem smo ga uspeli uspavati, a še vedno je v nas in hvaležni smo za vsako leto, ko je naša uspavanka močnejša od sla v zmaju. Uspeli smo še eno leto prehoditi, skupaj, v medsebojni podpori, prijateljstvu. Za nami je uspešno leto, nismo imeli recidiva, pridobili smo nove tri zdravljenca in to leto počeli ogromno, tudi veliko novega.

Seznam vseh naših dogodivščin je vsekakor dolg, nekaj o njih lahko preberete v nadaljevanju. Torej preteklo naše leto so zaznamovali:

- ogled Mesto pod mestom;
- predstava Denisa Avdiča: Moški so z Marsa, ženske z Venere;
- občni zbor kluba KZA Žalec;
- občni zbor kluba Novo upanje Žalec;
- predavanje Vesne V. Godine v PB Maribor;
- gledališka igra kluba Žarek upanja: »Tudi tat ne more več pošteno krasti«;
- naš 47. občni zbor;
- dobrodelni koncert rejniških družin v Grižah;
- predavanje prof. dr. Zončiča v Ljubljani na temo »O zasvojenosti«;
- naše predavanje na SOCIU na temo: »Kako alkohol vpliva na družino«;
- ustanovni zbor društva VZPON iz Šmarja pri Jelšah;
- pohod na Stari grad;
- predavanje Andreja Pračka na temo »Moč pozitivnega mišljenja« v PB Maribor;

- srečanje klubov KZA v PB Vojnik;
- strokovna ekskurzija na Ptujskem gradu in Ptuj - staro mestno jedro;
- ogled proizvodnje Steklarne Rogaška;
- muzej Janeza Puha v Juršincih;
- pohod na Hum nad Laškim;
- pohod na Resevno;
- jesenski piknik na vikendu družine Sajko;
- II. športne igre ZSZOS v Galiciji;
- Novačanova srečanja - predstava »Prevare«;
- ekološko - humanitarna akcija »Manj sveč za manj grobov«;
- predavanje Maje Rus Makovec v PB Maribor;
- predbožični Zagreb;
- čajanka ob koncu leta in
- obisk Božične zgodbe v Jami pekel.

Ne glede na to, da smo najstarejši po letih abstinence v Sloveniji, ter hkrati tudi po statistiki povprečne starosti članov, nam energije, idej in volje za nadalje podvige ne zmanjka. V nas je igriva misel »Boj star, bolj nor...« in prepričani smo, da bo naslednje leto še bolj pestro, navsezadnje začenjamo z novimi projekti in počasi naše dogajanje selimo tudi na spletne objave ... z majhnimi koraki, previdno v svet.

ALENKA

## LOVSKA ABSTINENCA

Najprej bi opisal sestavo in dejavnost lovstva. Večina državljanov lovskih dejavnosti ne pozna, zato imajo o tej družbi odklonilno mnenje, čeprav povsem ne vedo čemu? V polpreteklosti so bili lovci samo premožni kmetje, premožni meščani, trgovci, župani, zdravniki (Ipavec) in podobni. Pomagači pa so bili mlajši potomci bajtarjev in delavcev. Ker se dejavnost izvaja v naravi, največkrat v gozdu, so potrebni varnostni in aktivnosti primerni pogoji. Za zagotovitev tega pa so poskrbeli lovski čuvaji, ki so bili nastavljeni od lastnikov zemljišč in gozdov.



V sedanjem času se je močno spremenilo, saj je Lovska družina sestavljena iz vseh slojev prebivalstva. Osnovni pogoj za članstvo je predvsem ljubezen do narave in živalskega sveta. Napačno je mišljenje, da lovci samo pobijajo in ropajo po gozdovih. Osnovna dejavnost je skrb za divjad in strokovni poseg v populacijo. Vemo, da v našem okolju ni krvoločnih živali, ki bi naravno poskrbele za izločitev šibkih, starejših in bolnih živali.

Naj opišem skupinski lov na nizko divjad (zajec, lisica, kuna), ki se je izvajal pred štiridesetimi leti. Pred zborom, katerega oznani lovski rog, smo lovci v klepetu in šalah telo okrepčali z kačjo slino, seveda koliko je kdo zaužil ker smo različni, je tudi količina zaužitega bila različna. Zgodilo se je, da tisti lovec, ki je preveč »potegnil« po navadi ni nič uplenil, saj so mu bile vidne in hitrostne funkcije zapoznele. Takšen član je bil po lovu deležen posmeha in šal. Če je dojel, da je le preveč obremenil telo, je v prihodnje pazil na količino zaužitega. Bili pa so člani, ki so venomer kršili in so s tem postali nevarni in izločeni iz lova. Seveda je enemu bilo boleče, drugemu pa ni prišlo do resnosti. Omenjeni so bili tiho opomnjeni, naj se teh dejavnosti ne udeležujejo.

Dandanes je lov mnogo drugačen. Prvič ko prihajaš na zborna mesto z avtomobilom v katerem prevažáš orožje, po zakonu o varstvu prometa, ne smeš vsebovati alkohola. Naslednje je kontrola alkohola na zbornem mestu in preverjanje orožja, ki ga opravi policija. Te kontrole so nenapovedane, tako, da lovci vemo kako se odpraviti na lov. Ob koncu lova je zopet možne kontrola policije. Povedati moram, da policisti kljub temu, da imamo tudi skupne strelske tekme z užitkom opravljajo svoje poslanstvo, češ mi delamo, vi pa se sproščate. Pa dovolj o tej temi, ker že precej let nimam teh težav. Sem opazoval pa lovce, ki jih poznam že mnogo let. Nekaj jih še vedno kaj zaužije, saj drugače ne funkcionirajo. Teh je zelo malo. Drugi so zaradi bolezni omejili ali povsem opustili alkohol, tretji so ostareli in tega ne počnejo. Mednje spadam tudi sam, seveda z podkrepitevijo zdravljenja. Veselim se srečanja s starimi lovskimi

tovariši, pa naj kaj ujamem ali pa samo druženje in organizirano gibanje in opazovanje v naravi. Takšna srečanja me osrečujejo in mi dajejo pogum in zadovoljstvo, saj krepim telo in duha.

ANDREJ

## **POST- OSEBNA IZKUŠNJA**

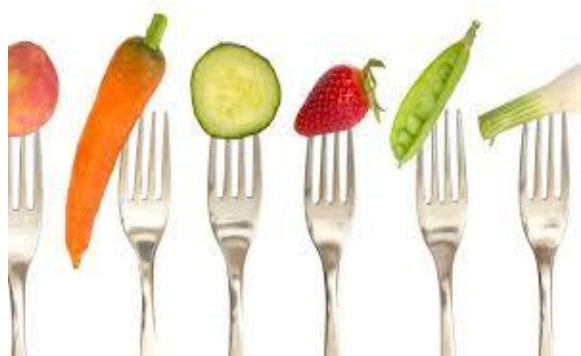
Post je ena od poti za prečiščevanje telesa. Telo očisti škodljivih snovi in strupov, mu vrne vitalnost in dobro počutje.

Čeprav imajo zagovorniki posta številna pričevanja o bistvenem izboljšanju zdravja,ga velik del uradne medicine pri nas odsvetuje ali celo zavrača. Med redkimi izjemami je priznani kardiolog dr. Tomislav Majič, ki vodi skupinska postenja v zdravilišču Šmarješke toplice.

Pozno jeseni leta 2014 mi je uspelo uresničiti željo, ki je v meni tlela že dalj časa. Udeležila sem se 10-dnevnega skupinskega posta, ki ga že preko 20 let vodi gospod Marjan Videnšek.

Na post se je treba pripraviti. Vsi soudeleženci smo pred izvedbo dobili ustrezna navodila.

V času postenja smo imeli dneve izpolnjene s prijetnimi dejavnostmi, ki spodbujajo čiščenje organizma in ki mu zagotavljajo temeljne biološke potrebe: spanje, počitek, vodo, svež zrak, sončno svetlobo, gibanje, varnost, prijetno vzdušje.



Kaj pa hrana? Ne dobimo je od zunaj, temveč iz svojih lastnih rezerv. Z zamikom prebavljamo hrano, ki smo jo že prej pojedli. Dnevno pa je potrebno v telo vnesti 2, 5 - 3 litre tekočine.

Dan je potekal približno takole:

- do 7,30 – čas za osebno higieno;
- 7,30 - nesladkan zeliščni čaj, meritve (tehtanje, krvni tlak, pulz, izpolnjevanje tabele za spremljanje posta);
- 8,00 . jutranji sprehod (30 - 45 minut) in lahke telesne vaje (20 minut);
- 9,00 - zajtrk: sveže iztisnjen sadni sok, čaj, voda;
- 10,00 - pohod v naravo (5 -10 km ali 1,5 - 2 ure);
- 13,00 - kosilo: vroča precejena čista juha iz sveže zelenjave;
- 13,30 - 17,00 - popoldanski počitek;
- 17,00 - vaje za sproščanje; joga, meditacija, masaže...;
- 18,00 - večerja: enaka kot kosilo;
- 19,00 - krajši lahkoten sprehod na svežem zraku, razgovori in predavanja o pravilni prehrani ter zdravem življenjskem slogu nasploh;
- 21,00 - nočni počitek.

Meni je bilo postenje zelo lepa izkušnja. Izostrili so se mi nekateri čuti, občutila kako božanski so okusi hrane. Zato v hrani uživam veliko bolj kot prej in sem hvaležna za vsak grižljaj.

Vendar pri postu ne gre za začasno odpoved hrani. Njegov namen je čiščenje telesa in duše. Odpovedujemo se čim več navezanostim- navezanost na iluzije, internet, mobilni telefon, TV...

Tam, na Jezerskem, obkroženim z mogočnimi vršaci, sem se tisto jesen uspela na trenutke srečati sama s sabo. Uspelo mi je izkusiti energetska moč skupine, ki je pomagala tako telesu, kot duši in duhu.

V meni se vedno močneje budi želja, da ponovim izkušnjo.

MAJDA

## **LE KAJ SEM BREZ DRUGIH**

Živeti pomeni živeti z drugimi. Živeti z drugimi pa, da moram z njimi deliti vse. Ne smem jim povzročati trpljenja, moram jih sprejemati, jih priznavati in ljubiti. Brez drugih je življenje, ljubezen in sreča le utopija. Tisoče niti nas povezuje. Eno življenje je odvisno od drugega, nobeno se ne razvije ločeno od drugih. Le s pomočjo drugih lahko rastem, potrebujem jih, toda ne zgolj zato, ker mi veliko pomenijo, ampak tudi, ker zanje veliko storim.



"Rodili smo se s pravico, da smo srečni.  
Rodili smo se s pravico, da ljubimo,  
delimo svojo ljubezen in  
uživamo v ljubezni drugih."

- Don Miguel Ruiz, Štirje dogovori

Miguel

Oči imam, da odkrijem druge, ušesa, da jih poslušam, noge, da se napotim k njim, roke, da jim ponudim pomoč in srce, da jih ljubim. Ne smem biti otrok sredi morja ljudi.

So trenutki v življenju, ko se čas ustavi ... ali pa obrne pot, po kateri človek vztrajno hodi ... Sam ali v dvoje. Mislim, da je pot v dvoje lepša, pa naj bo še tako strma. Dva vidita vedno več cvetja kot trnja in tudi trnje na zbode tako močno, če je nekdo ob tebi. Pa če tudi samo tisti trenutek v duši bodi z mano in jaz bom s teboj!

MILENA

### KAKO SPOZNAŠ DA SI PIJAN

Ko bi moral biti buden – podremavaš.

Ko bi lahko spal- ne moreš spati.

Ko ne moreš jesti kar bi rad jedel.

Ko opaziš, da se drugim ljubi, kar se tebi več ne ljubi.

Ko se nihče več ne ustraši tvojih groženj.

Ko začneš deliti nasvete, saj vzgledov več ne moreš.

Težje ko se sklanjaš, pogosteje ti pada vse iz rok.

MILENA

## DAN SPOMINA NA PREMINULE

Na zadnjem srečanju v našem klubu KZA smo imeli temo o naši minljivosti, oziroma kako se počutimo, ko izgubimo svoje bližnje, prijatelje ali znance. Sklenil sem obnoviti nekaj spominov na preminule. Skušal bom opisati kar se spomnim za nekaj deset let nazaj.



Živeli smo na podeželju. V času po drugi svetovni vojni niso bili kaj prida časi. Ljudje so bili tu še precej verni. Če je bil kdo hudo bolan in so vedeli, da nebo rešitve, je bila prva misel, da temu bolniku priskrbijo obisk župnika. Saj je imel prednost pred zdravnikom. Če tak bolnik ni bil v stanju, da bi se spovedal, ga je župnik dal v »sveto olje«. To je bil postopek maziljenja, da se mu odpustijo morebitni grehi.

Bolnika na smrtni postelji (tako so temu rekli) so pazili domači, oziroma najbližji sorodniki. Takrat še ni bilo telefonov ali mobitelov kot danes. Zato so se novice širile

preko znancev od ust do ust. Bolj oddaljeno sorodstvo se je obvestilo po pošti. Ko je človeka zapuščala duša, so mu v roke stisnili svečo ali rožni venec in zraven molili.

Pogrebna služba ni bila urejena kot danes. Vse nadaljnje skrbi so bile na domačih. Najprej je bil obveščen župnik, da so določili čas pogreba. Potem pa vsi ostali po protokolu. Doma so naredili oder - pare na katerih je pokojni ležal vsaj dva dni ali noči. Treba je bilo pri mizarju naročiti trugo, da jo je dostavil vsaj do naslednjega večera.

Otroci smo v gozdu nabirali smrekove veje in bršljan, kar je bila osnova, da so se doma izdelali venci in ostala okrasitev okoli par (mrliškega odra). V zimskem času, ko ni bilo rož so le te delale ženske doma iz krep papirja.

Zvečer so po navadi pokojnega prišli kropit sovaščani, prijatelji, znanci. Posedli so okrog pokojnega in molili rožni venec. Med vsakim delom se je nudila hrana in pijača. Bedelo se je vso noč. Pripovedovali in pogovarjali so se o vsem mogočem, da so si krajšali čas. Tudi kartalo se je. Proti jutru pa je po navadi spanec s pomočjo alkohola naredil svoje.

Drugi večer je pogrebnik prinesel nosila za krsto in povedal ali je grob že izkopan. Če ne, mu je naslednji dan potrebno bilo odnesti malico in pijačo, da je bila jama sigurno in pravilno izkopana. Naprositi pa je bilo potrebno šest nosačev in določiti dva otroka, da je eden nesel križ, drugi pa luč.

Na dan pokopa so se ljudje zbirali pri hiši pokojnega. Še zadnjič so se svojci poslovili, nosači pa so prinesli krsto pred hišo. Vence pa so razdelili med prisotne, da so jih ti nosili do pokopališča. Tu se je zmolila zadnja molitev in po želji svojcev je imel nekdo govor slovesa.

Sprevod je krenil od domače hiše proti farni cerkvi. Nekje pred prihodom do cerkve se je pridružil še župnik s svojim spremstvom in tako del poti spremljal sprevod. Krsta se je odnesla v cerkev kjer je bila maša in po maši na pokopališče.

Skušal sem v grobem opisati, kako je bilo urejeno slovo od pokojnih pred približno petdesetimi leti. Tudi sam sem velikokrat bil med pogrebci. Kot otrok sem začel z lučjo, nadaljeval z križem, kasneje pa sem bil med nosači. Bili so stresni trenutki, tekle so solze. Vendar se sčasoma znaš zadržati, a pride žalost za tabo kasneje.

STANKO

## **IZOBRAŽEVANJE ZA POMOČNIKA TERAPEVTA**

Stroka je ugotovila, da bi bilo dobro iz vrst zdravljenecv, ki dalj časa abstinirajo usposobiti pomočnike terapevtov. Prostovoljcev ni bilo, zato me je terapevtka Alenka prepričala naj sprejemem izziv in se udeležim predavanj. Rabil sem nekaj časa za premislek ali bom zmogel to nalogo. Dejstvo, da sem v vsej svoji abstinenci vedno pomagal odvisnikom od alkohola, da so se odločili za zdravljenje, sem se vdal in Alenki potrdil udeležbo.

Predavanje je organiziralo društvo Žarek upanja iz Ljubljane in Zdravniška zbornica Slovenije. 13.10.2017 smo začeli s predavanji v prostorih društva na Letališki 33 v Ljubljani. Predsednica zdravniške zbornice dr. Zdenka Čebašek Travnik je v uvodu nakazala namen teh predavanj (modulov).

Vrstili so se razni predavatelji psihiatrične stroke iz raznih ustanov, ki se ukvarjajo z alkoholizmom. Predavala nam je dr. Sandra Radoš o preventivi na področju alkohola, dr. Maja Roškar o raziskavah alkoholizma pri mladini.

Pri udeležencih so se spletle prijateljske vezi, saj so prihajali iz Štajerske, Prekmurja in Gorenjske. Saj smo vsi člani ZSZOS (Zveza skupin zdravljenih odvisnikov Slovenije), ki nas zastopa društvo Žarek upanja in njihova predsednica in obenem predsednica zveze uni.dipl.soc.ped. Nataša Sorko, ki je skrbno izbirala predavatelje, tokom vseh 6. modulov.



*Kaj smo se naučili?*

Spoznavanje alkoholizma nam je ves čas abstinence od primera do primera naraščalo. Nekatere zadeve smo obnovili in bogato dopolnili. Sedaj bomo lažje razlagali in pojasnjevali stvari in težave, ki jih srečujemo v KZA. Sedaj imamo vgrajene zavore in pospeševalnike glede odločanja pri posameznih primerih. Če kje pride do težav, hitro pobrskamo po spominu, kaj je bilo omenjeno na raznih predavanjih. Vedno se najde primerna razlaga in se nam je lažje izražati.

V žepu nimam diplome, ne titule, da sem bog in batina. Vam dam pa v presojo ali sem opravičil pričakovanja.

VAŠ PREDSEDNIK ŠTEFAN

## **IZLET**

Kakor vsako leto, smo tudi letos organizirali strokovno ekskurzijo. Ker želimo čim boljše spoznati kraje, ljudi, njihovo delo in življenje, smo se odločili obiskati Steklarno Rogaška, ogledati Ptuj (ptujski grad in staro mestno jedro) ter Puhov muzej v Juršincih.

Zbrali smo se v soboto zjutraj, pridružili so se nam še 4 člani kluba Novo upanje iz Žalca in se zapeljali proti Rogaški Slatini. Vendar smo po običaju napravili postanek za jutranjo kavico. Ustavili smo se na Petrolovem servisu v Podplatu, ker ob 7. uri so gostilne še zaprte. Pri pitju kave nas je presenetil predsednik Štefan, saj je ponudil krofe, ki jih je kupil v domačem kraju. Po okrepčilu smo krenili proti Rogaški Slatini. Ob

dogovorjeni uri nas je pričakala vodička in nam pred ogledom povedala nekaj besed o zgodovini steklarstva in same Steklarne Rogaška.

Steklarstvo je v njihove kraje prišlo v 18. stoletju, prvo kot glažute. Prvi steklarji pa so bili iz Nemčije in Češke. Prva steklarna pa naj bi začela z delom leta 1860 v Straži in je izdelovala predvsem steklenice za mineralno vodo.

Leta 1927 pa je bila zgrajena Steklarna Rogaška Slatina. V njej pa se je zaposlila večina steklarjev iz Zagorja ob Savi.



Leta 1956 pa je steklarna zaposlovala že 600 delavcev. Zgradili so novo halo za nove peči in brusilnico. Imeli pa so tudi brusilnice v Kozjem in Dalmaciji. Danes imajo 1000 zaposlenih in proizvodni program z več kot 3000 izdelki iz gladkega in brušenega svinčenega stekla visoke kvalitete in vrednosti.

Pot nas je vodila od ogleda surovin, kjer je vodička povedala od kje dobivajo pesek, koliko ga potrebujejo in kakšne primesi še dodajo.

Skozi pripravo materiala, smo prišli do talilnih peči, ker smo si ogledali delo steklo pihalcev.



Vzporedno pa smo si ogledovali njihove izdelke, ki so se hladili na paletah. Pot nas je vodila k brusilnici, kjer so brusilci oblikovali gladko steklo v kristal. Moram reči, precej naporno, zelo natančno in obenem umazano delo. Žal vstop v brusilnico ni dovoljen, si pa lahko ogledamo izdelke zunaj, ko so na poti v kontrolo in pakiranje.



Po ogledu laserskega brušenja in graviranja smo počasi prišli do razstavnega dela eksponatov, kjer si lahko ogledaš njihove izdelke, katere pa lahko tudi kupiš v njihovi industrijski prodajalni.

Po enournem ogledu smo se odpravili proti avtobusu, saj nas je čakala vožnja proti ptujskemu gradu.

Po uri vožnje smo se pripeljali na parkirišče pod vznožjem ptujskega gradu. Na gradu nas je čakal vodič. Po pozdravu nam je povedal nekaj besed o nastanku in zgodovini gradu. Izvedeli smo, da je srednjeveška utrdba nastala v 11. stoletju. Takrat sta bila grad in mesto v posesti salzburške nadškofije.



Nadškofi so grad oddali gospodom Ptujskim, ki so tu bivali okoli 300 let. Po njihovem izumrtju, pa so na gradu od leta 1656 do leta 1802 bivali grofje Leslie. Zadnji lastniki, grofje Herberstein so imeli grad med letoma 1873 in 1945, ko je bil grad nacionaliziran.

Ogled smo pričeli v prostoru kjer je zbirka tradicionalnih pustnih mask ptujskega prostora. Vodič nam je za vsako masko povedal njene značilnosti in iz katerega kraja izvira.

V zbirki so na ogled orači, rusa, medved, ploharji, kure, picek, vile, kopjaš, hudič in korant. Najbolj priljubljen je

vsekakor korant ali kurent. Po starem verovanju, naj bi bil demon, ki je preganjal zimo in v deželo vabil pomlad.



Pot nas je vodila k zbirki orožja. Je nacionalnega pomena, saj obsega več kot 500 kosov orožja in opreme. Najbolj zanimivi so oklepi deželnih najemnikov in pet topov, ki so med najstarejšimi ohranjenimi topovskimi orožji na slovenskem.



Ogledali smo si tudi zbirko fevdalne stanovanjske kulture iz časa od 16 - 20 stoletja, iz zapuščine grofov

Herbersteinov. Imeli pa so tudi zbirko rodbinskih portretov. Zanimive so tudi bruseljske tapiserije iz 17.stol. Prikazujejo zgodbo grškega junaka Odiseja. Ogledali smo si tudi slike s turškimi motivi. Na njih so upodobljeni znameniti turški in evropski vojskovodje in dostojanstveniki. Shranjeno pa imajo tudi zbirko slikarskih mojstrov iz časa od 16 - 18 stoletja.

Za konec pa smo si ogledali še zbirko glasbil, ki je tudi nacionalnega pomena. Je namreč najbogatejša v Sloveniji, saj šteje okoli 300 glasbil. Posebej pa naj omenim rimsko dvojno piščal iz 2. ali 3. stoletja, ki je prava redkost.



Počasi smo krenili proti avtobusu, saj nas je čakalo kosilo v Ptujskih termah.

Po kosilu smo se odpeljali do glavne avtobusne postaje in tam pričakali vodičko, ki nas je odvedla na ogled starega mestnega jedra. Še prej pa nas je popeljala v več kot 2000 - letno zgodovino in skozi stoletja, ko so tu živeli številni narodi.

Že v pozni železni dobi so se tu naselili Kelti, ki pozneje pridejo pod rimsko oblast in vojaško pokrajino imenovano Ilirik. Zaradi svoje lege in nastanjene rimske legije je v 3. stol Poetovia imela 10000 prebivalcev, z okolico pa 30000. V tem času je bila večja tudi od Londona. V 4. stoletju so Rimljani Poetovio predali Gotom, v 5.stoletju pa ga porušijo Huni. V 6.stoletju se začnejo priseljevati Slovani in okoli leta 1250 Ptuj pridobi mestne pravice. V 16. stoletju okolico ropajo Turki, samo mesto je doživelo kugo in več požarov. Leta 1805 pridejo v Ptuj Francozi, med 2. svetovno vojno pa ga okupirajo Nemci.



V vsej tej tej dolgi dobi so vsi narodi zapustili nekaj svojega, toda ohranilo se je malo.

Dejansko se ogled prične na Slovenskem trgu. Tu je tudi ena od glavnih znamenitosti - mestni stolp. Zanimiv je predvsem po tem, da ima ura številčnice samo na treh straneh. Baje, ko so meščani zbirali denar za obnovo stolpa, ki je služil kot opazovalnica pred različnimi

nevarnostmi, takratni graščak ni hotel prispevati denarja za obnovo. Zato so meščani v znak protesta sezidali zid, ki gleda proti gradu brez ure. Zraven stolpa je gledališče, v katerem so predstave bile odigrane že v 18.stoletju. Žal je bilo gledališče med 2. svetovno vojno izropano od strani nemške vojske. Pod stolpom pa stoji marmornati Orfejev spomenik, ki je v srednjem veku služil tudi kot sramotilni steber. Glavno središče mesta je bil mestni trg in v 16.stol. zgrajena mestna hiša. V bližini je tudi hiša iz leta 1400 s parkljevsko masko na pročelju.



Zanimiv je pogled fasade z bogato dekoracijo okoli oken na hotelu Mitra. To je hotel z najstarejšo zgodovino na Ptuj. Sprehodili smo se tudi do minoritskega samostana. Ogled zaključili pred ptujskim mestnim kinom, ki je najstarejša kinodvorana v Sloveniji.

Po dobri uri in pol ogledov, se je prilegel sladoled in po njem vožnja v Juršince, kjer nas ja čakal skrbnik Puhovega muzeja.

Na mestu, kjer je nekoč stala Puhova rojstna hiša, stoji danes sodobna stanovanjska hiša. Na njej je spominska

plošča, ki je bila odkrita ob 130 - letnici njegovega rojstva. To je sprožilo plaz raziskovalnih aktivnosti o njegovem delu.

Spomeniška služba je skušala najti takšno cimpračo (hišo), kot je bila Puhova domačija. Našli so eno, a še preden so napravili načrt za njeno prestavitev je pogorela. Potem so našli v bližini Puhove domačije cimpračo, ki je sodila v čas njegovega rojstva. S pomočjo raznih služb in društva Rojaka Janeza Puha, jim je uspelo zgraditi Puhov muzej. Nekaj ur pred otvoritvijo ga je požar do tal uničil. To je bilo leta 2000. Ponovno so z vsemi močmi postavili objekt v času v katerem je Puh živel. Po obnovi so dodali gospodarsko poslopje in sedaj spominja na hišo v kateri se je rodil Janez Puh.



Po predstavitvi skrbnika smo si ogledali krajši film o življenju in delu Janeza Puha. Potem pa smo si ogledali razstavljene predmete. Na ogled je razstavljenih več vrst in tipov koles, tudi mopedov in motorjev.



Videlo se je, da je bil Janez Puh vsestranski izumitelj. Veliko svojih zamisli je patentiral in so uporabne še danes. Imel je svojo delavnico za kolesa, potem je ustanovil podjetje Styria Werke. Kmalu je izdelal prvi motor za njim pa prvi avtomobil. Njegova tovarna je zaposlovala 1100 delavcev.

Po njegovi smrti 1914. leta se je tovarna razvijala naprej in se leta 1935 združila v koncern Steyr-Daimler-Puch.

Malo smo še posedeli s skrbikom v senci, potem se posedli v avtobus in krenili proti Celju.

TONE

## **ŠPORTNE IGRE V GALICIJI**

V organizaciji kluba Novo upanje iz Žalca in na pobudo ZSZOS smo bili povabljeni 15.9.2018 na srečanje in II. Športne igre v Galicijo pri Žalcu. Tu se že drugo leto zbere pisana družčina ljudi iz vse Slovenije, katere povezuje le to, da so zdravljeni alkoholiki, ki si želijo boljšega in kvalitetnejšega življenja.

Po uvodnem pozdravu predsednice zveze g. Nataše Sorko in predsednika kluba Novo upanje g. Štorman Bojana, je predsednik predstavil potek dogajanja in nam zaželel prijetno druženje.

Pri različnih igrah smo sodelovali tudi mi. Čeprav v okrnjeni sestavi smo sestavili štiri ekipe. V ruskem kegljanju so sodelovali Štefan, Slavko in Tone. V pikadu so se merili Stanko, Štefan in Ivan, pri metanju krogov, pa kot edini, Štefan.

Pomerili pa smo se tudi v balinanju v postavi Ivan in Tone. V finalu se nama je pridružil še Stanko. To je bila tudi disciplina, ki nam je na ta sončni dan najbolj ležala, saj smo do finala premagali vse nasprotnike.



V finalu, pa smo žal klonili proti ekipi KZA Žalec. Razen različnih iger so nam pripravili tudi okusno hrano in pijačo. Pa tudi kave in sladoleda ni manjkalo.

Vsekakor gre pohvala klubu Novo upanje za izvrstno izpeljavo iger ter za organizacijo samega srečanja, ki je

potekalo v prijetnem vzdušju, klepetu in obujanju spominov na minula leta.

Upamo, da bo srečanje tudi naslednje leto in vsa nadaljnja leta.

IVAN

## **DOPUSTNIŠKI DNEVNIK**

Ob zmanjšani intenzivnosti dela na kmetiji sva se z možem odločila za krajši dopust. Šla sva s turistično skupino, katero vodi soseda Erika (Klub rdečega križa Hudinja). Odpeljali smo se v petek zjutraj proti Banji Kulaši (čuvar vašega zdravja).

Po prisrčnemu sprejemu, smo se namestili v sobe. Kosilo. Še isti dan pregled pri zdraviliškem zdravniku in terapije. Vsakemu gostu pripada od tri do pet terapij, ki so vštete v ceno bivanja. Terapijo odredi zdravnik, glede na zdravstveno stanje gostov.

Terapija se izvaja po urniku terapevtskega osebja.



Sobota - terapije, potem smo se peljali v Prnjavor na kavo in ogled kraja. Zvečer zabava, ples v hotelu.

Nedelja-prosto, ni terapij.

Ponedeljek - terapije po urniku. Potem smo se odpeljali v Teslić, ogled kraja in manjši nakupi. Zvečer domača glasba, ples.

Torek - ogled turistično zdraviliškega centra banje Vručica. Odpeljali smo se v Banjaluko-nakupovanje. V Banjaluki smo imeli tudi kosilo. Po kosilu smo se vrnili v Banjo Kulaši, kjer so nas je čakalo terapevtsko osebje. Terapije, večerja in počitek.

Sreda- - v dopoldanskih urah terapije po programu, med terapijami druženje in možnost kopanja v termalni vodi po želji (bazen 32°, drugi bazeni 27°). Popoldne sprehodi po bližnji okolici. Večerja, po njej glasba - ples-utrujeni v posteljo.

Četrtek - terapije, kopanje, druženje, kosilo. Popoldne sprehodi, ogled posledic vojne (zapuščene hiše, izseljeni krajanj).

Petek - zajtrk, terapije, zdravniški pregled. Posvet z zdravnikom, priporočila zdravega življenja ter priprava za vrnitev domov. Še zadnja večerja - živa glasba, ples in zadnja nočitev.

ŠTEFKA

## **ALI STE ŽE SLIŠALI DA ...**

...

- So gobe po svojih bioloških lastnostih bolj podobne človeku kot rastlinam?
- Lahko v nekaterih vzhodnoafriških državah kupite pivo, ki je narejeno iz banan?
- So ocvrti krompirček (pommes-frites) izumili v Belgiji?
- Povprečen človek med kosilom pogoltne 295-krat?
- Niti kuhanje, niti zmrzovanje ne vplivata na moč feferonov?

## **LUBENADA (brezalkoholni)**

Za osem kozarcev potrebujete:

- osem skodelic očiščene in na koščke narezane lubenice;
- 1/3 skodelice agavinega sirupa (ali medu);
- sok ene limone in ene limete;
- sodavico ali gazirano vodo
- ter led.

V mešalniku zmiksajte lubenico z agavinim sirupom in sokom limone ter limete. Če ne marate kaše, tekočino precedite. V obeh primerih je pijača odlična. V kozarec stresite malo ledu, ga prelijte z lubenično tekočino in malo sodavice.

Na zdravje!

NEVENKA

## O ŠOLANJU IN ŠOLI

Izhajam iz učiteljske družine. Oče je bil učitelj telesne vzgoje na I.gimnaziji Celje, mati je bila gospodinja, tajnica in uspešna inštruktorica (da me je lahko kontrolirala v šolah). Tudi hči Barbara je učiteljica angleščine in francoščine, starejša hči Tamara pa je pravnica in uspešna inštruktorica matematike. Tudi vnukinja Kaja je šla na gimnazijo in ugotovila, da se bo treba veliko učiti za uspeh.

Šole so osnovne, srednje in visoke (univerze). Srednje so lahko splošne ali strokovne. So tudi občinske (osnovne), cerkvene in državne (srednje).

V kronološkem redu bom opisal moje šolanje in ostalo delovanje na tem področju. Vnaprej se opravičujem za morebitne vrzeli, saj pišem po spominu.

Leta 1952 sem se vpisal na II. Osnovno šolo Celje. To sem po 4 letih končal in se vpisal na I. gimnazijo Celje. Tu sem napravil 2 razreda nižje gimnazije in nato je prišla reforma. Zato sem 7 razred osnovne šole nadaljeval na I. gimnaziji Celje, kot učenec I. osnovne šole Celje. 8. razred sem končal na I. osnovni šoli.

Leta 1960 sem se ponovno vpisal na I. gimnazijo Celje in z maturo končal leta 1964. Še isto leto sem se vpisal na Visoko šolo za telesno vzgojo v Ljubljani.

Ves čas učiteljevanja sem vodil smučarske, plavalne (tudi odrasle) tečaje, bil inštruktor, učil voziti, bil vzgojitelj ali

pedagoški vodja v kolonijah v Baški. Bil sem tudi v delovni akciji, kjer sem naredil A in B vozniški izpit.

1970 sem odšel v podoficirsko šolo v Bileči, kjer sem bil osem mesecev in nato kljub športnim priporočilom dobil prekomando v Ohrid. Kot dober vojak sem dobil skrajšanje vojnega roka in sem avgusta 1971 prišel nazaj v Celje.



Odločil sem se za osnovno šolo Rimske Toplice in tam ostal do leta 1972. Nato sem za tri mesece delal na TTKS Celje, kot organizator tekmovanj in podobno. Novembra 1972 sem začel delati na osnovni šoli Bratov Letonija v Šmartnem ob Paki. Plača je bila veliko boljša kot na TTKS, vendar sem zelo pogrešal šolo. V Šmartnem sem zelo zbolel in končal v bolnici. Tam sem srečal ing. Jenšterle-a, ki je bil direktor kmetijsko-vrtnarske šole v Celju, povabil me je nazaj in sem leta 1974 začel zopet delati na Kmetijsko-vrtnarski šoli. Tu sem ostal do leta 1980 in nato šel bližje domu na Šolski center Boris Kidrič. Ostal sem do leta 1981 in se preselil na Osnovno šolo Ivanjke Uranjek. Ker je bilo veliko administracije mi delo ni bilo preveč všeč. Na povabilo prof. Puncerja sem se preselil na Srednjo zdravstveno šolo v Celju in tu ostal do 1.9.2009, ko sem odšel v pokoj.

Lahko bi rekel, da se strinjam z pokojnim očetom, da je poklic učitelja športne vzgoje lep. To sem občutil tudi sam in sem verjel kar mi je govoril ob mojem prehodu iz gimnazije na šolo v Ljubljani. Leta 1981 sem diplomiral iz rokometu. Ker sem odlašal sem dobil še tri dodatne predmete. To dolžnost sem opravil v treh mesecih. Bil sem soliden, saj nisem v celem študiju niti enkrat »padel«.

Igral sem rokomet za Partizan Celje, potem za Štore, Šoštanj in zopet za Štore. Končal pa sem v Trim teamu Celje.

SLAVKO

## **IZLET V SRBSKO PRESTOLNICO**

V začetku meseca oktobra sem se s prijatelji odpravila na tri dnevni izlet v našo bivšo jugoslovansko bratsko republiko Srbijo. Potovali smo z udobnim avtobusom. Startali smo zgodaj zjutraj iz Celja, mimo Zagreba, preko Slavonije s postanki na poti do Beograda, glavnega mesta Srbije. Nekoč je bil Beograd glavno mesto naše lepe Jugoslavije.

V Beogradu nas je pričakal lokalni vodič in z njim smo si potem ogledali znamenitosti Beograda, nekaj z avtobusom, nekaj pa peš. Najprej smo šli na Titov grob na Dedinju, tam smo si ogledali štafete katere so bile Titu darovane za njegov rojstni dan, 25. maja. Posebej v vitrini sta mi padli v oči dve, eno je Titu izročila Stanka

Kovačič, eno pa Miro Cerar. Tam smo si ogledali še muzej daril prinesenih Titu iz celega sveta, pa tudi slike mnogih državnikov kateri so prijateljevali z Jugoslavijo. Peljali smo se mimo stadiona Marakana, nove železniške postaje, trga republike s parlamentom do pravoslavne cerkve Sv. Save. V cerkvi smo si lahko gledali samo kapelico, ker cerkev po 20 letih gradnje še ni dokončana. Ta kapelica je bila večja kot naša cerkev v kraju, vsa v belem marmorju pripeljanem iz Slovenije, delali so jo slovenski delavci marmorja Hotavlje. V kapelici je tudi ogromno slik in pa glavni oltar vse je pozlačeno. Od tam pa smo se zapeljali čez Terazije do trdnjave Kalemegdan. Notri je vojni muzej, sprehodili smo se do obzidja od koder se lepo vidi na sotočje Save in Donave. Od tam smo se zvečer odpeljali do našega hotela Balašević, na večerjo in spanje.



Drugi dan smo se po zajtrku zapeljali v Vojvodino, nekdanjo žitnico Jugoslavije. Ustavili smo se v vasici Belo Blato, ki je dobila ime po beli mivki, nekoč je bilo tam

Panonsko morje. Vasica šteje 1200 prebivalcev in ima 13 različnih narodnosti. Ogledali smo si tamkajšnji muzej, staro hišo in poslušali zanimive zgodbe iz vaškega življenja. Postregli so nas z domačo rakijo, kafo, sokovi ter makovo štrudlo. Makova štrudla je makova potica, bila je zelo dobra, še danes se mi cedijo sline po njej. Od tam smo se zapeljali na enega izmed znamenitih salašev. Salaši so nekdanje ravninske farme, razmetane po poljih, osamljene od vasi in hitrega tempa življenja. Nekateri so stari preko 200 let in so pravi etno muzeji z zbirkami starih predmetov. Na salašu smo imeli kosilo. Tudi tu so nas pogostili za dobrodošlico z rakijo, katera je pri nekaterih že sprožila dobro voljo. Tu smo jedli za kosilo golaž iz mangulic in zraven zeljno solato. Mangulice so svinje brez holesterola. Po kosilu smo obiskali bližnji naravni rezervat "Stari Begej - Carska bara". Bara je rečni zaliv po katerem smo se popeljali z ladjico. Navdušila me je idilična narava, s številnimi pticami, velikimi ribami katere so skakale iz vode in nas navduševale s svojimi akrobacijami.



V hotel smo se vrnili pred večerom, saj smo imeli zvečer večerjo na eni izmed ladij zasidranih na Savi. Te ladje so namenjene raznim zabavam. Mi smo uživali ob dobrotah srbske kuhinje ter se predajali nostalgичnim zvokom starogradske glasbe izvajane v živo.

Po večerji smo se odpeljali prenočiti v hotel, do hotela smo se počasi prebijali, saj so bile ceste polne avtomobilov, nastajale so kolone, ker se vsi beograjčani ob sobotah zvečer vozijo na razne zabave. V hotelu so imeli popoldan poroko in ko smo mi okrog enajstih zvečer prišli v hotel, so se že svatje odpravljali proti domu. Pri njih ne trajajo poroke čez polnoč.



Tretji dan, smo se po zajtrku odpeljali na hrib Avala nad Beogradom, kjer smo se sprehodili do spomenika neznanemu junaku, potem še do grobnice umrlim v letalski nesreči ter se povzpeli na obnovljen televizijski stolp z dvigalom, 210 metrov visoko. S te ploščadi vidiš celo mesto, na Madžarsko in še druge države. Eno

nadstropje nižje je bife, kjer se lahko okrepčaš s kafo. Celoten stolp z antenami je visok 240m.

Od tam pa smo šli še v novi Beograd na boljši trg, kjer dobiš robo kakršno hočeš in poceni. V poznem popoldnevu smo se pričeli vračati proti Sloveniji, čez Hrvaško po avtocesti »bratstva in enotnosti«, zgrajeno z brigadirskimi brigadami.

Pozno ponoči smo se srečno vrnili domov v Celje, utrujeni od dolge vožnje, vendar dobre volje in polni lepih spominov.

MAJDA

## **VČASIH, KO SEM BI »NORMALEN«**

Pod tem naslovom želim poudariti svojo intenzivnost pitja alkohola.

Pri dvajsetih letih sem začel dokaj intenzivno piti. Sprva je bilo to pivo ali kakšen kozarec vina (brizganec). Že od vsega začetka sem se rad gibal v družbi, ne glede na to ali je to moška ali ženska družba. V vsaki družbi se je po navadi pil alkohol. Moški smo navadno tekmovali kdo več zdrži, oziroma kdo dalj časa ostane »trezen«, da smo drugi dan lahko zbadali tiste, ki so prej omagali. Že kot najmlajšega zaposlenega na terenu, so me starejši monterji uvajali k spoštovanju starejših in jim pomagati. Obveza je bila, da smo mlajši plačevali runde pijače tako, kot starejši. Mlajši smo morali voziti starejše (pakovati) tudi v pijanem stanju. Tako sem tudi jaz učil mlajšo

generacijo delavcev. Nekateri so prenesli ta način in so bili isti pijanci kot jaz. Drugi pa so se izogibali, saj sta jim bila služba in družina na prvem mestu. Pri svojih 30-tih sem prenesel že ogromno alkohola in se skoraj ni videlo, da sem pijan.



Takrat se je ogromno delalo na telefoniji po celem območju Telekoma in pri vsakem novem telefonskem naročniku smo imeli smo imeli zaključek (likof). Nikjer se nisem branil dobre kapljice. To je postalo tako intenzivno, da se je že skoraj vsak zaključek končal z alkoholom. Smo se pa že takoj po odhodu na teren ustavili v gostilni. Nekateri so pili pivo, drugi vino, ker pa je to bila zame prevelika količina sem pil »kratke«. Tudi popoldan, ko smo šli iz službe, so sodelavci ostali na pivu ali brizgancih, jaz pa sem pil viski in vodo. Tako, da sem pri svoji starosti 35 let že bil pravi »šnapsovec«. Tudi pri naročnikih (strankah) na terenu so nas ljudje povabili in smo opravljeno delo zaključili z »likofom«. Če tega pri stranki ni bilo, smo si ga sami naredili v bližnji gostilni in to po celotnem področju omrežne skupine 03-Celje.

Zanimivo je bilo, da smo se s terena vozili sami s službenimi avtomobili, kljub temu, da skoraj nihče ni bil nedolžen glede alkohola.

Ko pogledam nazaj, sem lahko hvaležen bogu ali usodi, da se mi ni zgodila kakšna nesreča. Da nisem pohabil kakšnega človeka ali bog ne daj otroka, ker bi me to preganjalo do konca življenja.

Stari pregovor dobro drži: »Pijanec ima srečo!«.

JOCO

## **BREZ ALKOHOLA**

Novo leto zdaj prihaja,  
z njim pa zabava prava.  
S prijatelji se dobimo,  
da se skupaj poveselimo.

Na mizi vince se blešči,  
nas vabi, da spijemo ga mi.  
S prijatelji zdaj nazdravljamo  
novo leto vsi pozdravljamo.

Jaz pa v roki sok držim  
in nazdravim z njim.  
Glavo trezno obdržim  
in se življenja veselim.

ROBERT

## PREVOZI IN ALKOHOL

V dobi mojega aktivnega pitja sem opravljal poklic avto prevoznika, kar je bilo tisti čas dosti lažje kot sedaj. Danes ti policist da pihati takoj, ko te ustavi. Včasih ni bilo tako! Moral si napraviti veliko napako, da si pihal. Zato je bilo poglobitno, da si dosledno upošteval prometne predpise in pazil kako nalagaš tovor, ker sem imel v sebi še vedno nekaj alkohola od prejšnjega dne. Seveda je bilo delo zahtevno in ker si se moral paziti vsega, si zato zjutraj malo kdaj pil. Zato pa je prišlo do tega, da si hitel in komaj čakal, da »šiht« čim prej opraviš, da si potem lahko šel v gostilno, na svoj »šus«.



Včasih sem moral hitro končati, ker sem imel močno željo po alkoholu. Običajno sem pil od 13-15 ure. Pozneje pa zopet zvečer do 21 ure. Pozneje sem pil tudi že doma. V času svojega pitja s policijo nisem imel večjih težav, pozneje, ko sem pa nehal opravljati prevoze, sem lahko pil že zjutraj in to se je začelo močno stopnjevati. Pričakal sem konec, se reče, da sem prišel tako daleč, da sem moral na zdravljenje odvisnosti. Zdravil sem se večkrat.

Sedaj upam, da dna ne bom več dosegel, ker trdno abstiniram in molim boga, da tako ostane!

DARKO

## **DEMENCA**

Demenca je sindrom pri katerem so tako imenovane višje živčne funkcije (kot so spomin, govor, orientacija, presoja, pisanje, branje, računanje) okvarjene do te mere, da to vpliva na dnevne aktivnosti posameznika. Pri demenci gre za postopno in napredujoče propadanje možganskih celic. Človek, ki je vse življenje nekaj znal in zmoget, tega v času demence ne zna več. Upad omenjenih sposobnosti je sčasoma tolikšen, da na koncu ne zna ničesar več, zato potrebuje 24-urno nego. Dejstvo je, da je skrb za obolelega z demenco huda psihična, fizična pa tudi finančna obremenitev.

Naj povem, da je za to boleznijo zbolel tudi moj oče. Ko svojci opazijo, da se mama ali oče spreminja, najprej obišejo družinskega zdravnika, ki ga napoti k psihiatru ali nevrologu. Le - ta diagnosticira bolezen. Bolnik dobi zdravila, ki upočasnijo napredovanje bolezni. Razpoloženje takega bolnika je zelo spremenljivo, niha kakor vreme. Od vsega je najbolj pomembno, da so ljudje, ki skrbijo za osebo z demenco prijazni, čuteči, strpni, ljubeči, da razumejo bolnika. Učenje lahko pripomore k čim daljšemu ohranjanju kvalitete življenja.



Težke stiske doživljajo svojci dementnih bolnikov, posebno tisti, ki živijo z njimi, saj vidijo kako nemočni so. Najtežje je sprejeti lastna čustva in občutke, kot so strah, obup, jeza, krivda in lastna ogroženost, da tudi sami zbolijo za to boleznijo. Preživeti človeku vredno življenje ne velja več samo za ljudi z demenco, ampak tudi za tiste, ki zanje skrbijo. Priporočljivo je, da če je le mogoče, ostanejo bolniki z demenco čim dalj časa v domačem okolju.

Naj zaključim s podatkom, da vsake 4 sekunde nekdo na svetu zboli za demenco. V Sloveniji naj bi bilo okoli 32000 obolelih za demenco, lahko da se bo delež obolelih v prihodnjih 20. letih podvojil. Demenca ni le lokalni, ampak vse bolj globalni problem 21. stoletja.

SIMONA

## **PRODAJALEC NEKOČ IN DANES**

Mineva že dobrih petintrideset let odkar sem se izučila za prodajalko. Učna in začetna leta službovanja so bila zelo

naporna, saj sem morala v trgovini opraviti vsa težaška dela, ki jih ni bilo malo. Ampak, to so bili časi, ki se jih spominjam z nostalgijo.

Na začetku, prva leta sem delala v mali trgovini, kjer smo imeli staro blagajno, ki jo je bilo potrebno poganjati z ročico ob strani. Počasi se je začela modernizacija, bolj sodobne blagajne, čez nekaj let računalniki. Teh smo se vsi bali, saj so bili pravi bav bav. Seveda je bil potreben čas za nas in za kupce, da smo se navadili na drugačno poslovanje. Ampak vsega se naučiš.



Odnos med kupci in trgovci je bil zelo spoštljiv in ustrežljiv. Tudi, če se je zgodila kakšna nepravilnost oz. reklamacija, se je le ta vedno uredila na lep način, brez vika in krika. Predvsem pa si bil pri delu bolj samostojen, ustvarjalen in samoiniciativen. Kar pa je danes zelo težko, saj je prisotna avtomatika.

Prazniki ali pa kakšna praznovanja so bila prava doživetja. Prav čutil si, da so bile želje, ki so ti bile

namenjene, izrečene res iz srca. Danes sem kar malo razočarana, ko vidim, da določene stvari tonejo v pozabo.

Ampak kaj moremo? Imamo pač takšen hiter in stresen življenjski tempo.

BRANKA

### **BITI TERAPEVT V KZA ALJAŽEV HRIH (B) ☺**

V bistvu sploh ne vem, kaj naj napišem, ni besed, besednih zvez, ki bi lahko vsaj delno orisale, kaj mi pomeni ta čast, da me prešanate, že 3 leta, da lahko skupaj rastemo in skupaj plujemo, tako čez lepa vremena in viharje. A dejstvo je, da ostajam in običajno, če mi nekaj ni OK, grem, ali poskrbim, da drugi pravijo naj grem, da nisem vedno jaz »packa«. Veliko pa pove že to, da ko me prijatelji povabijo ob petkih zvečer na »drinko« je moj odgovor, da žal ne gre, ker moram jaz k »**mojim** alkoholikom«.

Pravijo, da se učiš celo življenje in v odnosu z drugim spoznavaš sebe in rasteš. V vsakem odnosu lahko rasteš tako dolgo, dokler se obe strani vzpenjata, če temu ni tako, se odigra le igra rabelj – žrtev, dokler nekdo nima dovolj in naredi konec. Z vami še vedno rastem, še vedno se vedno znova učim, odkrivam stvari, ki sem jih pozabila in s tega zornega kota, moram jaz vam reči hvala, hvala, ker me popeljete v koticke, ki sem jih varno shranila, označila z nalepko strogo zaupno in ne odpiraj. Z vami je varno to odpreti, ponovo pogledati in predelati. Vsak

petek z vami je zame nova izkušnja, pustolovščina in odkrivanje sebe, ter tudi vas.

V teh treh letih sem marsikaj spoznala, spremenila marsikatero mnenje in se veliko naučila, a so stvari, ki so mi še posebej drage. Vsak izmed vas je delečk mene, del, ki bi ga pogrešala, zatorej...

Milena in Ivan, vajin humor in sproščenost je v meni ponovno prebudil ono otroško nagajivost, ideje za vse neumnosti tega sveta, ter vzel on strah »kaj bodo pa drugi rekli«.

Štefka in Jože hvala vam, da sta mi pokazala, da obstaja še ljubezen med partnerjema, to kar imata vidva je vzor za marsikoga, je tisto, kar sem kot majhna deklica želela, sanjala, a vmes obupala, ter začela verjeti, da je nekaj takšnega možno le v pravljicah.

Tone hvala ti, ker »zdržiš« in znaš ujeti vse moje misli, ideje, jih realizirati in držati vajeti. Brez tebe nas ne bi bilo več, si naš steber in vodja, oče, ki poskrbi za to, da vse teče, kot mora. Hvala, ker ne »obupaš«, kadar želim z glavo skozi zid, ter vedno poiščeš vrata, da stvari speljemo do konca.

Mira in Nevenka, vidve sta običajno oni vatici, ki znata nesoglasja pomiriti, speljati na mlin, ki se obrača počasneje in bolj umirjeno. Seveda, pa sta velik del tudi vajine dobrote, da so vsi izleti malo bolj sladki. Mirin štrudelj je pa itaq zakon!

Štefan, moram reči, da si moj 3 otrok. Vem, da skušaš vse narediti v veri, da je tako dobro, a si edini, ki mi znaš pritisk dvigniti, me spraviti v sekundi dvajset v slabo voljo, a vedno znova prijetno presenetiti. Tako kot moja dva. Vem, da skrivaš v sebi še marsikaj, a tega ne znaš, ali ne upaš pokazati.

Stanko in Robi, hvala vama, da vedno poskrbita za to, da so zapisniki vsi urejeni, da imata sploh voljo pisati naša dogajanja na sestankih in da to počneta brez kakšnega posebnega navodila, nesebično in odlično. Stanko resnično upam, da nas naslednje leto ne boš zapustil, ker bi nastala praznina, tako zaradi tebe, kot zaradi Nevenke.

Simona hvala, ker si prevzela delo Nevenke in pridno skrbiš, da vsak ob osebne prazniku dobi vošilnico.

Marjan in Breda, brez vaju nekako ne bi bilo naših piknikov, nekako ne bi imeli odličnih občih zborov. Breda brez tebe bi vsekakor bili zgubljeni. Hvala ti, da poskrbiš, da imamo vse plačano pravočasno in da se nam ni potrebno ukvarjati še s finančno birokracijo.

Andrej, če ti je prav ali ne, si tisti v skupini, ki vedno naredi s svojimi dejanji tisto nekaj, kar nas premakne dalje, da naredio korak dalje in smo stopničko višje. Če ravno si raje bolj v ozadju imaš znanje, ideje, ki prinašajo nekaj novega, žal pa mi je le, da še nisem uspel pritisniti pri tebi na tisti pravi gumb, da bi si upal poleteti. Upam, da v prihodnjem letu najdem to.

Vsekakor svojstven pridih prinese vedno Joco. Človek te mora imeti rad. Hvala ti, ker dovoliš, da te prepričamo,

da narediš vse tisto, kar ostali ne upajo. In hvala za vse tvoje misli, poglede in smeh, ki ga uspeš vnesti.

Majda in Slavko, vem da sta »nova«, a sta tista, ki odpirata v skupini vprašanja o tem, kako rasti skupaj, čemu vse se je potrebno odreči, kaj vse je potrebno spremeniti, da lahko ostaneš in obstaneš. Vem, da se bosta v prihodnje veliko še naučila in nas hkrati naučila, opomnila na vse tisto, kar smo že pozabili. Sta nov veter, ki bo odprl vprašanja, ki so bila dosedaj še na strani.

Majda U. hvala, ker nam vedno znova dokazuješ, da imamo meje samo v glavi, da je vse mogoče, če se le hoče. Hvala ti za vse ideje in upam, da bomo v prihodnosti uspeli se toliko ukrepiti, da bomo lahko parirali tvojim hribovskim podvigom.

Branka, če ravno si bolj tihe narave, upam, da se zavedaš, da zmoreš bistveno več, kot pokažeš. Vedno, ko poveš, si upaš izpostaviti na takšen, ali drugačen način, daš nek nov pogled, predstaviš nekja novega, drugačnega. Upam, da bo tega v prihodnje veliko več.

Darko, Darko, Darko ... še danes ne vem, kaj je bila fora tistih juhic in upam, da nekoč, nekdam izvem. Cenim tvojo iskrenost, hkrati pa sem zelo vesela, da nisi več tisti, ki je ob 19:00 vstal in naznail, da smo končali. Všeč mi je, ko na svojstven način izpostaviš težave trenutnega sveta, ter nam na ta način omogočiš, da imamo kakšno dodatno temo. Še vedno pa čakam ono pizzo. ☺

Peter...vem, da je tvoja življenjska zgodba težka, vem, da je včasih težko in vem, da ti je marsikaj pri nas novega. Upam le, da boš vedno zbral pogum in se obrnil na nas,

ko bo hudo, prepričana sem, da bomo vedno našli način, kako ti lajšati težke dneve.

Srčno upam, da nisem nikogar pozabila. Torej če strnem, biti terapevtka v KZA Aljažev Hrih (saj vemo zakaj tale h, namesto b) je ... odbito nora izkušnja.



ALENKA

## KAZALO

<b>OB LETU OSOREJ...</b>	<b>3</b>
<b>LOVSKA ABSTINENCA</b>	<b>5</b>
<b>POST- OSEBNA IZKUŠNJA</b>	<b>7</b>
<b>LE KAJ SEM BREZ DRUGIH.....</b>	<b>9</b>
<b>DAN SPOMINA NA PREMINULE.....</b>	<b>11</b>
<b>IZOBRAŽEVANJE ZA POMOČNIKA TERAPEVTA.....</b>	<b>13</b>
<b>IZLET.....</b>	<b>15</b>
<b>ŠPORTNE IGRE V GALICIJI.....</b>	<b>24</b>
<b>DOPUSTNIŠKI DNEVNIK.....</b>	<b>26</b>
<b>ALI STE ŽE SLIŠALI DA ...</b>	<b>28</b>
<b>LUBENADA (brezalkoholni).....</b>	<b>28</b>
<b>O ŠOLANJU IN ŠOLI.....</b>	<b>29</b>
<b>IZLET V SRBSKO PRESTOLNICO.....</b>	<b>31</b>
<b>VČASIH,KO SEM BI »NORMALEN«.....</b>	<b>35</b>
<b>BREZ ALKOHOLA.....</b>	<b>37</b>
<b>PREVOZI IN ALKOHOL.....</b>	<b>38</b>
<b>DEMENCA.....</b>	<b>39</b>
<b>PRODAJALEC NEKOČ IN DANES.....</b>	<b>40</b>
<b>BITI TERAPEVT V KZA ALJAŽEV HRIH (B) ☺.....</b>	<b>42</b>

## **SVITANJE 5**

*AVTORJI:*

ČLANI KZA ALJAŽEV HRIB

Teharska cesta 2

3000 CELJE

*UREDILA in PRIPRAVILA:*

Anton Mlinarič in Alenka Gabrovec

*TISK:*

Studio EMS

