UPOKOJENEC

Glasilo izdaja: DU Lovrenc na Pohorju

Letnik: 20 **Številka: 1** **Lovrenc, december 2012**

UVODNIK

OB 20-LETNEM JUBILEJU!

Dvajset let uredniški odbor, dopisniki,
sponzorji, donatorji slavijo,
da svoj trud, delo z uspehi počastijo
in po novih rezultatih dela hrepenijo,
naj sreča, uspehi služijo jim doma in
vsepovsod.

Leta truda in uspehov tekla so,
od leta prvega do dvajsetega,
priznanja, želje, hrepenenja prisotna so bila
in sodelovanje, druženje učvrstila in polepšala.

Leta pač hitijo
in trud, delo, prizadevanja z rezultati počastijo,
naj časopis tudi v bodoče še živi
in odgovornim ter uredniškemu odboru priznanja podeli.

Vsa pohvala gre predsednici nam društva (gospe Olgi Črešnar),
da pozitiven ima na časopis pogled,
ki izhaja polnih dvajset nam že let.

Dvajsetletna zvestoba pri časopisu,
zveni nam zelo lepo,
pa tudi tiskarni vso pohvalo in zahvalo podeli.

Hvala vsem sponzorjem, donatorjem in dopisnikom,
posebna zahvala pa gre Občini Lovrenc, domačinu doktorju Beigotu,
Wideksu v Ljubljani in v Mariboru,
saj dopisniki, sponzorji in donatorji hkrati so.

Časopis izhaja enkrat letno,
v nakladi 450 ali 500 izvodov,
odvisno od dotoka finančnih sredstev,
saj te nam pogojujejo naklado.

Časopis služi vsem generacijam,
mladini, osebam srednjih let in starejšim,
mladina pa pravi, če hočeš kaj novega izvedeti,
moraš Upokojenca prebrati.

Dva priznanja je časopis že prejel,
od Zgornjepodravske pokrajinske zveze DU Maribor,
tretjega še pričakujemo
in potem zadovoljstvo bo v celoti dano.

Trudili se v celoti bomo,
da časopis bi živel,
prinašal pisne bo prispevke,
ki v večini ne zastarajo ali pa dolgo ne.

Sedaj v drugi smo tiskarni (Dravski tisk).
Za dvajseto jubilejno smo obletnico
morali spremeniti nam tiskarno,
ker dosedanja (DT) šla je v stečaj.

V novi nam tiskarni
trudili bomo se zares,
da zadovoljni bodo z nami,
mi pa vsekakor tudi z njimi.

Vaš urednik časopisa
Jožef Javornik, oec.

VOŠČILO

Naše glasilo dvajset let praznuje,
Upokojenec v kraju našem,
v vsaki hiši že domuje.

Zapisala sem vanj vse moje želje.
Za novo leto vsem ljudem
želim le srečo, zdravje in veselje.

Ančka Dover

Farna cerkev v Lovrencu na Pohorju je:
a) poleg osnovnega poslanstva je in tudi spada med najstarejše kulturno zgodovinske spomenike kraja,
b) kraj nosi njeno ime,
c) kdorkoli v Lovrencu na Pohorju se bo poslovil s tega sveta, mu bodo v slovo zvonili zvonovi te cerkve.

BESEDA UREDNIKA!

Časopis Upokojenec pišemo za vse generacije, to je: za mlade, osebe srednjih let in za starejše. Mladina pa pravi: »Če hočeš kaj novega izvedeti, moraš Upokojenca prebrati.« V časopisu št. 19 smo uvedli celo za poglavjem Naše zdravje Besedo v angleščini in nemščini; v številki časopisa 20 pa bomo uvedbi še Besedo učencev osnovne šole in njim namenili dve tipkani strani formata A4.

Zelo pomembno pa je, da mnogi pisani prispevki sploh ne zastarajo ali pa zelo dolgo ne. Naj navedem nekaj tem s tega področja:

1. Možganska kap, embolije – stran 15 (časopis št. 19).
2. Teleterapija v okviru onkološke dejavnosti UKC Maribor – stran 13 (časopis št. 19).
3. Kaj je slušni aparat – stran 16 (časopis št. 19).
4. Zgodovina zdravilišča Laško – stran 17 in 18 (časopis št. 19).
5. Negovalni oddelek zdravilišča Laško – stran 19 (časopis št. 19).
6. Pesem injekcija v trebušček – stran 16 (časopis št. 18).
7. Nasveti za komunikacije po možganski kapi – stran 17, 18 (časopis št. 18).
8. Vloga zdravnika skozi čas – stran 19 (časopis št. 18).
9. Urgentni center UKC Maribor – stran 9 (časopis št. 17).
10. Spolnost v starosti – stran 12 (časopis št. 17).
11. Preprečevanje visokega krvnega pritiska – stran 13 (časopis št. 17).
12. Prvi novi oddelek za psihiatrijo pri nas v neposredni bližini Splošne bolnišnice Maribor – stran 12 (časopis št. 13).
13. Duševne motnje – stran 13 (časopis št. 13).
14. Srečnost in zdravje – stran 14 (časopis št. 13).
15. Rak črevesa – nezdrav način življenja – stran 9 (časopis št. 12).
16. Medicinska fakulteta Univerze v Mariboru – stran 10 (časopis št. 12).
17. Bolečina – stran 11 (časopis št. 12).
18. Od preizkušanja alkohola do odvisnosti ni daleč – stran 12 (časopis št. 12).
19. Zasebno delo v splošni medicini – stran 9 (časopis št. 11).
20. Z zaupanjem na operacijo – stran 9 (časopis št. 11).

Zadeve od točke 1 do 20 sploh ne zastarajo, ampak se samo dopolnjujejo, izboljšujejo ali napredujejo na tem področju, kar je zelo dobro za bolnišnice in za paciente. Časopis št. 20 bo prinesel primer: »Kako se zavarujemo pred črevesnim rakom.« Teh primerov je po bolnišnicah zelo veliko in če se posameznik uspe zavarovati pred to boleznijo, na podlagi našega časopisa, smo v resnici zelo veliko storili na tem področju.

Poglavje Naše zdravje bomo v prihodnje v našem časopisu še bolj poglobili in večali, ker ta zadeva je zelo aktualna in je prav, da ji posvetimo vso skrb in pozornost.

Vaš urednik časopisa Jožef Javornik, oec.

To številko časopisa (20) je lektorirala lektorica v tiskarni Dravski tisk, ker je naša lektorica, gospa Rocek Bregar, prof. slavistike, šla na porodniški dopust (rodila bo dvojčke) in ji pri tem poslanstvu želimo vse dobro in veliko zdravja ter tudi dosti sreče.

Urednik časopisa

DRAGE UPOKOJENKE, DRAGI UPOKOJENCI, SPOŠTOVANE BRALKE, SPOŠTOVANI BRALCI!

Leto neizmerno hitro teče in bolj, kot si želim upočasnitve, hitrejše je. A vendar mi oziroma nam ostaja izkupiček opravljenega dela, dogodkov in pridobljenih novih izkušenj ter znanj.

Vseskozi se mi porajajo misli o tem, kaj vse bi še lahko postorili, da bi bilo življenje v naši občini še bolj prijazno in še bolj naravnano na potrebe posameznika. Moja največja želja je, da skupaj opravimo še veliko zahtevnih nalog, ki so pred nami in opustimo škodljive navade, kot so zavist, obrekovanje in prepirljivost, saj v tem obdobju namesto njih potrebujemo strpnost, sodelovanje in predvsem inovativnost ter znanje.

Prav je, da ponujeno priložnost izkoristim tudi zato, da se skupaj spomnimo ključnih dogodkov, ki so v letošnjem letu zaznamovali naše delo in naš kraj. Letos smo se posvečali številnim projektom, tako da investicijski del proračuna znaša cca 1,5 milijona evrov, kar v primerjavi s preteklimi leti predstavlja eno večjih vrednosti, ki smo jih v proračunu uspeli zagotoviti.

Sredstva smo namenili predvsem za investicije v rekonstrukcijo JP izven naselja Činžat–Zg. Ruta–Pušnik (prva faza), v rekonstrukcijo JP v naselju Gozdna pot, za investicijsko vzdrževanje javne razsvetljave, za investicijo v odlagališče odpadkov in za investicijsko vzdrževanje stanovanj, s pomočjo sredstev občanov pa poteka tudi rekonstrukcija »Kohičeve« ceste.

Pričeli smo tudi z aktivnostmi za obnovo Zdravstvenega doma Lovrenc na Pohorju. Sredstva za obnovo in dograditev zobozdravstvene ordinacije v pritličju zdravstvenega doma bo prispeval donator MEGA-METAL d.o.o. iz Ruš, ki mu ob tej priložnosti izrekam iskreno zahvalo. Obnovo zdravniške ordinacije, ki bo prav tako v pritličju, pa bo za-

gotovila občina. Naš zdravstveni dom bo tako dobil novo podobo in kar je najpomembnejše, zagotavljal bo boljšo dostopnost invalidom, starejšim in vsem tistim, ki zaradi takšnih ali drugačnih težav težje premagujejo ovire.

Prav tako potekajo aktivnosti za investicije za dograditev vrtca, ki je v fazi pridobivanja gradbenega dovoljenja in smo zanjo v letošnjem letu že namenili 21.450,00 evrov, v letu 2013 pa načrtujemo porabo 840.000,00 evrov.

Zaključena je 1. faza Medobčinskega projekta vodo oskrbe za naselja Smolnik, Fala, Ruta in Činžat. Vrednost projekta je 1,463.549,89 evrov (brez DDV), od tega smo skupaj z občino Ruše uspešno dobili iz Evropskega sklada za regionalni razvoj, s pomočjo Ministrstva za gospodarstvo in tehnološki razvoj, 1,211.971,25 evrov. Razliko v višini 251.578,64 evrov smo plačali iz proračunov občine Lovrenc na Pohorju (162.563,50 evrov) in občine Ruše (89.015,14 evrov) v letih 2011 in 2012.

V fazi projektiranja in pridobivanja gradbenega dovoljenja je tudi že 2. faza projekta vodo oskrbe za naselja Puščava, Ruta, Kumen in Lovrenc na Pohorju, za katero smo v letu 2012 že prispevali 31.000,00 evrov lastnih sredstev, v letu 2013 pa nadaljujemo investicijo v vrednosti 926.965,00 evrov. Od tega bomo sami prispevali 474.000,00 evrov in sicer 237.000,00 evrov v letu 2013 in v letu 2014 prav tako 237.000,00 evrov, 452.965,00 evrov sredstev pa bo prispevala Evropska unija.

Naj ob tej priliki še poudarim, da smo veliko truda in energije vložili v postopke za vrnitev zemljišča, ki je bilo v preteklosti namenjeno izgradnji doma starostnikov, in bili pri tem zelo uspešni. Zemljišče v izmeri 8500 m^2, ki ga je občina Lovrenc na Pohorju v letu 2006 najprej prodala za 98.604,00 evrov, smo po stečaju koncesionarja za opravljanje institucionalnega varstva starejših Dom livada d.o.o., na podlagi zahtevnih pogajanj, uspeli odkupiti nazaj za 86.104,00 evrov, s čimer smo občinski proračun obogatili za 12.500,00 evrov.

Podpiramo tudi dejavnost društev, kjer zelo veliko postorijo že društva sama. Prav zato programe društev še naprej sofinanciramo. Letos smo na razpisih razdelili za programe s področja kulturnih, športnih, socialnih in zdravstvenih dejavnosti za cca 80.000 evrov sredstev, in sicer za društva – razpis kultura smo razdelili 15.145,00 evrov, za razpis šport 20.725,00 evrov, za razpis prireditve 10.700,00 evrov, za materialne stroške Prireditvenega centra – kultura: 8595,00 evrov, za materialne stroške Prireditvenega centra – šport: 9565,00 evrov, ter za materialne stroške kulturnega doma 14.950,00 evrov.

Seveda pa si upam trditi, da je tudi za varnost v naši občini zgledno poskrbljeno. Naši gasilci nam zagotavljajo, da se občani počutimo varne, saj nam vedno, tudi v najtežjih trenutkih priskočijo na pomoč. Od letošnjega avgusta so opremljeni tudi z novim vozilom, ki jim bo še kako olajšalo njihovo težko delo. Naj omenim, da je občina sodelovala tudi pri tej investiciji in da je od celotne vsote 195.000,00 evrov, v proračunu za leto 2012 zagotovila 151.132,00 evrov sredstev, 9137,08 evrov je zagotovila država kot nepovratna sredstva Ministrstva za obrambo, cca 10.000,00 evrov so zagotovili gasilci sami, 25.150,00 evrov pa so na mojo pobudo prispevali različni donatorji.

Z velikim veseljem lahko povem, da so se tudi na področju turizma v naši občini zgodili premiki. Člani naše lovske družine so s svojim načrtnim, strokovnim, kvalitetnim ter prostovoljnim delom in ob izdatni finančni pomoči občine Lovrenc na Pohorju, uspeli začrtati pot lovskega turizma v naši občini. Svoja vrata je odprla tudi prva turistična kmetija. S pomočjo občine pa je izšla tudi knjiga UJETI TRENUTKI ČASA.

Ob vsem pa ne smemo pozabiti še na naše godbenike, ki so letos praznovali pomemben jubilej in s tem, da se udeležujejo medobmočnih in državnih revij, tekmovanj, srečanj, radijskih oddaj in mednarodnih sodelovanj, na svojstven in odličen način, tako kot naši športniki, promovirajo naš lepi kraj.

S premiki na področju turizma smo dokazali, da imamo znanje in sposobne ljudi, predvsem pa, da zmoremo voljo in znamo povezovati našo ustvarjalnost in energijo. Prepričan sem, da bodo ti premiki pomembno sooblikovali turistično ponudbo našega kraja in upam, da se bo dosedanjim uspešnim projektom pridružilo še veliko novih.

Jesen je v našo občino prinesla še en pomemben rezultat. Uspešni smo bili na dveh pomembnih razpisih in pridobili maksimalno število točk za nepovratna sredstva iz Kohezijskega sklada – Ukrep 322 Ministrstva za kmetijstvo. Tako bosta izvedena dva pomembna načrtovana projekta, kot: Rekonstrukcija knjižnice Lovrenc na Pohorju – ureditev e-točke in prostora za prostočasne dejavnosti lokalnega prebivalstva ter Izgradnja in ureditev prostorov za medgeneracijsko druženje v Kulturnem domu Jožefa Petruna.

Po nam znanih podatkih je bilo na javni razpis za Ukrep 322 Obnova in razvoj vasi, poslanih 280 vlog občin, v skupni vrednosti 62,6 milijona evrov, pri čemer je bilo v tem ukrepu razpisanih samo 6 milijonih evrov za vse vloge. Od teh šestih milijonih evrov, bo občina Lovrenc na Pohorju prejela **700.216,88 evrov** nepovratnih sredstev oz. **11,67 %** vseh razpisanih sredstev z ukrepom 322, kar je izjemen dosežek naše občine.

Občina Lovrenc na Pohorju bo meseca novembra 2012 predložila zahtevek za unovčitev garancije za dobro izvedbo pogodbenih obveznosti, po garanciji št.: G 307/2012, v znesku 120.000,00 evrov, ker družba KREATIV ART CRYSTAL ROGAŠKA d.o.o., iz Rogaške Slatine, ni izpolnila svojih pogodbenih obveznosti iz pogodbe o ustanovitvi služnostne pravice za gradnjo MHE z dne 17. januarja 2007.

Kreativ Rogaška d.o.o. bi morala v zameno za vse služnosti, potrebne za izgradnjo in obratovanje MHE, obnoviti Kovaško cesto in Cesto ob Radoljni v obsegu, s katerim bi dosegla vzpostavitev obeh cest v prvotno stanje, pa to ni storila, ne v prvotno dogovorjenem, niti v podaljšanem roku. Občina bo morala v tej zvezi dodatno naročiti projekt, pridobiti gradbeno dovoljenje in opraviti javni razpis za oddajo javnega naročila, kar vse bo znatno podražilo gradnjo. Račun za razliko v ceni bo občina izstavila druž-

bi KREATIV ART CRYSTAL ROGAŠKA d.o.o., v obliki zahtevane odškodnine.

V občini pa rešujemo tudi problematiko gospodarskih javnih služb, ki smo jo prav tako podedovali iz preteklega obdobja. Tu mislim predvsem na zagate s podjetjem Nigrad d.d. oz. predvsem na visoko ceno za čiščenje odpadnih voda, ki jo plačujejo uporabniki in na razliko v ceni, ki jo plačuje občina.

Pri reševanju tega problema smo zaprosili za pomoč Inštitut Iris, ki ima ekspertna znanja iz področja občinskih gospodarskih javnih služb.

Inštitut Iris je izdelal podrobno analizo, ki jo je predstavil tudi občinskemu svetu. Na podlagi teh ugotovitev so že v letošnjem proračunskem letu doseženi prvi rezultati zaradi manjše višine plačila razlike v količini očiščene vode in razlike v ceni, ki jo plača uporabnik in ki je bila sklenjena s pogodbo. Občinski proračun bo v tem letu iz tega naslova privarčeval cca 20.000,00 evrov.

Občinski svet je nadalje pooblastil direktorja Inštituta Iris za zastopanje občine pri pogajanjih med občino in Nigradom. Srčno upam, da se bodo pogajanja z Nigradom uspešno končala še to leto.

V teku je tudi javni razpis za podelitev koncesije za opravljanje obveznih lokalnih gospodarskih javnih služb ravnanja s komunalnimi odpadki na območju Občine Lovrenc na Pohorju.

V prihodnosti nas čaka še veliko dela in izzivi na številnih področjih, pri čemer pa ne bomo pozabili naših tekočih nalog. Z izkušnjami iz preteklosti in novimi zamislimi bomo gledali v prihodnost, saj se zavedamo, da je prihodnost naša skupna odgovornost.

Še naprej bomo skrbeli za reševanje socialnih vprašanj, za mlade, nezaposlene in upokojence. Rad bi poudaril, da občina zelo dobro sodeluje z Društvom upokojencev Lovrenc na Pohorju pri pridobivanju podatkov o socialno ogroženih osebah v kraju oziroma pri zaznavanju oseb v našem okolju, ki so socialno ogrožene in kot take potrebne pomoči širše skupnosti.

Tako kot letos bomo tudi v prihodnje organizirali srečanje starejših občanov, prijetno druženje in kramljanje pa nam bosta, tako kot doslej, ostala v lepem spominu. Če smo lani namenili drobno pozornost tistim občanom in občankam, ki so bili stari nad 80 let, smo letos to starostno mejo spustili na 75 let. Nekaj kapljic rujnega vinca in rdeč nageljček sta znak tem občankam in občanom, da na občini nismo pozabili nanje in da še kako cenimo njihovo minulo delo.

Konec leta se nezadržno bliža. Dovolite mi, da vam ob tej priliki zaželim veliko dobrega. Prazniki ob koncu leta so idealna priložnost, da se ustavimo in objamemo vse tiste, ki jih imamo radi. Želim vam, da bi vsak od vas čutil, da je spoštovan, da bi vsak od vas občutil bližino, toplino ter varnost. Stisk rok pa naj bo znak iskrenosti, prijateljstva in spoštovanja.

Vaš župan
Joško Manfredan

SPOŠTOVANI!

Naš neumorni urednik časopisa, gospod Jože Javornik, mi je postavil rok za moj prispevek v mesecu septembru 2012. Ko pišem te vrstice, se izteka lep pozno poletni dan, ki napoveduje jesen. Čeprav je danes šele 18. september, me je urednik že dvakrat povprašal, kdaj bo prispevek nared. Ja, pri mnogih ljudeh pogrešam prav to doslednost in natančnost, da delo opravijo dobro in v roku. Da obljubljamo le-to, kar je mogoče udejanjiti in nič več, da ima laž kratke noge pa vedo že tako naši kratkohlačniki.

Izkoriščam to priložnost, da se ponovno zahvalim za podeljeno županovo priznanje, ki sem ga prejel ob občinskem prazniku. V preteklih letih sem bil navajen priznanja podeljevati in ne prejemati. Zagotovo pa človeku godi, da se ceni minulo dvanajstletno delo v dobrobit lokalne skupnosti Lovrenc na Pohorju. V osemnajst let dolgem obdobju, v vlogi funkcionarja, sem bil priča ustanavljanju občine Ruše ob odcepitvi od Občine Maribor in njen prvi predsednik Izvršnega sveta. Leta 1995 sem sodeloval, kot župan Občine Ruše, ko se je državna uprava na lokalnih nivojih delila na upravne enote in občine – bodoče lokalne samouprave. Leta 1999 sem, kot prvi župan Občine Lovrenc na Pohorju, novo ustanovljeno občino »postavljal na noge«, da je pričela delovati v skladu s sprejeto zakonodajo. To niso bili normalni mandati, ki bi jih bilo mogoče voditi rutinsko, to so bila pionirska leta, ko se je bilo potrebno nenehno prilagajati novi organiziranosti in iskati nove inovativne rešitve in se nenehno izobraževati. Tega pa sam brez sodelavk in sodelavcev v občinski upravi zagotovo ne bi zmogel, zato tudi njim iskrena hvala.

Delovanje občine sedaj spremljam od daleč, vendar opažam v zadnjem času težnje, za katere trdim, da ne vodijo k večji transparentnosti delovanja lokalne skupnosti. Sam sem se zelo trudil, da bi bili občani dovolj podrobno informirani o vsem, kar se dogaja v občini. Zato me moti, da je župan prenehal z objavo tako imenovanih županovih informacij. Res je, da so seje snemane, vendar bi težko našli občana, ki bi štiri ali več ur spremljal posamezno sejo, še posebej, ker se uveljavlja praksa, da so dnevni redi preobsežni. Druga stvar, na katero bi rad opozoril, je premeščanje lovrenške »klepetalnice«. Res je, da tudi meni komentarji in nivo komuniciranja nista bila vedno všeč, to smo delno odpravili s cenzuro neustreznih in žaljivih prispevkov. Povsem nesprejemljivo pa je, da se otežuje dostop do strani ali celo razmišlja o ukinitvi samo zato, ker nam niso všeč kritika ali drugačna mnenja. Zato predlagam županu, da nas ponovno informira o vseh aktivnostih, ki so

aktualne med dvema sejama občinskega sveta, in zagotovi, da bo na spletni strani občine jasna informacija o povezavi s klepetalnico, če jo že moramo prestavljati. Prosim, da odgovorni na občini sprejmejo kritiko dobronamerno. Osebno v klepetalnici nisem nikoli sodeloval, tudi v prihodnje ne nameravam, sem pa redno spremljal vpise ter na resna vprašanja in pobude tudi odgovarjal v informacijah župana. Koristno je vedeti, kako razmišljajo mladi, še posebno tisti, ki se v politično življenje kraja praviloma ne vključujejo.

Naj opozorim še na eno dejstvo, ki je po mojem izrednega pomena za nemoteno delovanje občine. Teče drugo leto mandata aktualnim funkcionarjem, pa še vedno nimamo vsaj srednjeročnega programa razvoja, ki bi ga obravnaval občinski svet. Ne potrebujemo dragih in neživljenjskih dokumentov, ki nam jih sestavljajo strokovne organizacije od drugod, dovolj so Smernice razvoja, ki jih občinskemu svetu predlaga župan v potrditev. Pri tem naj sodeluje celotna uprava in po potrebi širša zainteresirana javnost. Brez vizije, kako naj se občina razvija, ni mogoče kvalitetno voditi in načrtovati projektov. To je tudi nujno za sestavo vsakoletnih proračunov, ki so finančna osnova za udejanjanje projektov načrtovani v Smernicah razvoja naše občine za naslednje srednjeročno obdobje. V nasprotnem primeru se vedno znova pojavljajo začasne ali neustrezne rešitve, občani pa sploh ne vedo, kaj se v prihodnosti načrtuje v njihovi lokalni skupnosti.

Opozoril bi rad še na problematiko izgradnje doma starostnikov, ki je po mojih informacijah zastala. To je bil projekt, ki ga v mandatih nisem uspel realizirati, predvsem zaradi nesoglasij s sosednjo Občino Ruše, zato sem bil pripravljen pri tem projektu še sodelovati. Žal mi je, da se v Občini Ruše in Lovrenc na Pohorju ni storilo dovolj, da bi se koncesija, ki jo je Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve že podelilo, tudi ohranila, saj bo novo koncesijo veliko težje pridobiti. V kolikor se razmišlja o gradnji brez koncesije, pa bi bila to zgrešena namera, saj bi bil tak dom, zaradi visoke cene, primeren le za najbogatejše sloje. Predvidevam, da bo Evropska unija v prihodnji finančni perspektivi, vsaj za revnejši vhodni del naše dežele, dajala prednost socialnim programom, kar bi morala naša občina izkoristiti in načrtovati kandidaturo za potrebe izgradnje doma. To pa pomeni, da bi že danes morali voditi aktivnosti skupaj z Občino Ruše za pridobitev koncesije in pripravo dokumentacije, vključno z gradbenim dovoljenjem, če želimo izkoristiti kvoto evropskih sredstev namenjenih naši lokalni skupnosti. V kolikor bi Občina Ruše odstopila od namere izgradnje doma starostnikov, pa je potrebno kandidirati za potrebe števila postelj vseh treh občin.

V dnevnem časopisu sem zasledil novico, da so projekti za obnovo ceste skozi Ruše v zaključni fazi in da se bodo obnovitvena dela pričela že v letošnjem letu. Da ne bo pomote, tudi sam podpiram, da se končno uredi omenjeni odsek regionalne ceste, saj ga uporabljamo tudi Lovrenčani. Nehote pa človek pomisli, da bo spet odnesla kratki konec naša občina. Obnova ceste skozi naselje Lovrenc je bila še v mojem zadnjem mandatu uvrščena v državni program za leto 2013. Ali bo tam tudi ostala? Ali so moji strahovi neupravičeni?

Seznanjen sem, da v občinski upravi pripravljajo projekt izgradnje vrtca, ki je zaradi obnove šole in izgradnje nove športne dvorane predolgo čakala na vrsto. Vodstvo šole in občine pozivam, da sta pri tem projektu še posebej pozorni, saj gre za naše najmlajše. Prisluhniti je potrebno pripombam vzgojiteljic in jih v največji možni meri upoštevati že v fazi projektiranja. Umestitev v prostor ne more biti sad mešetarjenja, kaj ima prednost: nogometno igrišče ali vrtec (upam, da že pred pričetkom delovanja nogometnega igrišča načrtujejo dovolj visoko ograjo ob igrišču vrtca). Čim prej je potrebno ponovno zasaditi igrišča vrtca in zagotoviti primerno senco, ki so jo malčkom zagotavljala obstoječa drevesa, ki so bila nerazumno odstranjena. Ob izgradnji novega vrtca je potrebno planirati tudi popolno obnovo obstoječe zgradbe. Obnovljena je bila samo streha, stavbno pohištvo in sanitarije, ostala infrastruktura in toplotne izolacije, vključno s fasado, pa so neprimerni, kar se pozna pri ogrevanju prostorov.

Pred kratkim smo praznovali Spominski dan Občine Lovrenc na Pohorju na Klopnem Vrhu. Mnogi sploh ne vedo, da je to tudi občinski praznik. Še bolj nerazumljivo pa je, da to ne upoštevajo občinski funkcionarji, ki jih je bila na proslavi le peščica. Proslava je bila dobro pripravljena in vodena, za množično udeležbo pa je poskrbelo tudi lepo vreme. Zanima me, zakaj je prišlo na sami prireditvi do dopolnitve programa. Poleg slavnostnega govornika, gospoda Kamnika, je dobil besedo tudi predsednik Borčevske organizacije za vrednote NOB iz Ruš. Njegov govor je bil daljši od slavnostnega, čeprav nimam pripomb na vsebino govora. Podobno napako smo v preteklosti že naredili, ko nam je »partizanski funkcionar« iz Maribora pel levite na naši slovesnosti. Ker gre za spominski dan naše občine, pričakujem, da bo na naslednjih proslavah slavnostni govornik župan ali predsednik Krajevnega odbora borčevske organizacije za vrednote NOB Lovrenc na Pohorju. Pa še to: pričakoval bi, da bomo vabljeni gostje z vabili (med njimi tudi poslanka gospa mag. Truda Pepelnik), enakovredno obravnavani. Težko je razumeti, da za poslanko, od katere zagotovo pričakujemo podporo tudi v naši občini, ni prostora za skupno županovo mizo v koči, če že bivši župan ni primeren gost.

Na kraju naj napišem še nekaj razmišljanj o črnogledih napovedih ukinjanja in združevanja manjših občin. Razlog bi naj bila prisotna gospodarska kriza in nižanje stroškov v javnem sektorju. Župana prosim, da skupaj z ostalimi župani v regiji, kot tudi znotraj združenj lokalnih skupnosti, pravočasno reagirajo na vse pogostejša namigovanja ministra za javno upravo in medijev, ki kot papagaji ponavljajo »strokovne« argumente o upravičenosti takih rešitev. Upam, da mi sedaj nihče ne bo mogel očitati, da se borim za stolček, kot se je to dogajalo v preteklosti. Gre mi za razvoj naše občine kot celote. Preveč truda smo vložili v njen nastanek in razvoj. Ko ne bo več finančne samostojnosti, ko ne bo več solidarnosti med bogatimi in revnejšimi občinami, pozabimo na enakomerni razvoj Slovenije. Vse novo nastale manjše občine so racionalno organizirane, velika večina jih ima tudi dobre rezultate, že sedaj imajo možnost medsebojnega sodelovanja in prenosa nalog, ki jih niso sposobne opravljati same ali jih je mogoče upravljati racionalneje v skupnih občinskih upravah. Če kje, potem se viški in slabo delo lahko pojavlja predvsem v večjih mestnih občinah, ki jih tovrstna racionalizacija še čaka.

Ker bo časopis Upokojenec izšel pred novoletnimi prazniki, mi dovolite, da vsem bralkam in bralcem časopisa Upokojenec, kot tudi vsem občankam in občanom, zaželim ob božičnih in novoletnih praznikih miru in medsebojne strpnosti, ne le v besedah, tudi v dejanjih.

Lovrenc na Pohorju, september, 2012
Bivši župan, Franc Ladinek, dipl. ekon.

NAŠE VREDNOTE IN ZA KAKŠEN MEDOSEBNI ODNOS SI PRIZADEVAMO

Verjetno veste, da se v šoli velikokrat nasmejimo situacijam in besedam, ki nastajajo pri nas vsakodnevno, in so posledica humornosti in duhovitosti, pa tudi številnih nesporazumov v komunikaciji. Učenci so bili vedno navihani, manjši otroci pa preprosti in sprašujejo naravnost. Tako nastanejo številne šale, ki se jim tudi velikokrat iz srca nasmejimo. Res pa je, da za vsakogar takšne šale, še posebej, če so objekt smeha, za tistega niso najbolj smešne. Nekaj, kar je za nekoga smešno in sproščujoče, je za drugega lahko predmet jeze, izziva, nelagodja, vzrok slabih odnosov. Ne reagiramo vsi enako. Spomnim se, kako so mi nekega dne, ko sem še poučevala angleščino na strojni šoli, v mojo, angleško učilnico, nastavili kupček, ki je izgledal kot človeško blato, nanj pa nametali toaletni papir. In ko sem vstopila v razred, so se vsi držali za nos, češ, blazno smrdi, glej, ogabno … Meni pa se je zdelo čudno (kako si upajo?, zakaj ne smrdi, nič nisem zavohala?, vse to mi je hitelo po glavi). In sem se nasmejala, saj so mi pripravili »hec«. Pa so ga pospravili, plastično zadevo, in smo izvedli čisto normalno uro, mirno in aktivno. Vedno se z veseljem spomnim teh mojih prvih učencev – na strojni šoli so bili skoraj sami fantje – in se zavedam, da jih je takrat še velika večina imela zdrav smisel za humor.

Pred leti, ko sem bila sama na začetku ravnateljevanja, smo postavljali rdečo nit za šolsko leto. Tako v šoli imenujemo prevladujočo temo, ki ji bomo posvetili največ pozornosti. To je hkrati tudi tema, ki je zelo odvisna od šole, od njene vizije, od tega, kar želi od svojih učencev, od tega, na katerih področjih se zdi, da mora še kaj posebej storiti. V številnih šolah je bila v teh letih posebna pozornost posvečena nasilju, nam pa se je zdelo, da želimo najti neko pozitivno smer, h kateri se bomo trudili priti in doseči izboljšanje. Pa so nam po številnih delavnicah in pogovorih v ospredje prišli medosebni odnosi. Zdelo se nam je, da je na tem delu sobivanja potrebno še mnogo postoriti, in ko smo se zadeve lotevali, se nismo zavedali, kako obsežno, široko in vseobsegajoče vseživljenjsko delo in gradnjo predstavljajo medosebni odnosi. Vsako leto smo se na kakšni stvari izboljšali, in vsako leto smo spet naleteli na kaj takšnega, kar se nam je zdelo nujno potrebno izboljšati in nadgrajevati. In če nas danes vprašate, kako merimo, če smo bili pri svojem prizadevanju za boljše medosebne odnose uspešni, bomo rekli, da to zelo težko izmerimo. Sploh so čustva in odnosi stvari, ki so mnogo težje naučljive kot faktografska znanja. Gotovo se je lažje naučiti petdeset nepravilnih angleških glagolov kot pa obvladovati, recimo, jezo.

Tako ostaja spodbujanje dobrih medosebnih odnosov naša stalnica prizadevanj že vrsto let. Čeprav se nam vsako leto zdi, da smo nadgradili prejšnje in kaj popravili, se vedno znova pokažejo luknje in stvari, ki se ne dajo rešiti zlahka. Uvedli smo tematske razredne ure, ki jih pripravijo učitelji, in se izvedejo isti dan v vseh razredih. Verjamemo, da to pripomore, da se kot šola in posledično skupnost počutimo bližje, saj skupaj in vsak posameznik razpravljamo predvsem o tem, kako okrepiti in spodbuditi za dobre medosebne odnose in kaj storiti, da bi se v skupnosti počutili sprejete, koristne in spoštovane. Prav tako smo že pred petimi leti uvedli projekt zaščitništvo, s katerim redno ob koncu leta ter po vsakem druženju ugotavljamo, da smo storili nekaj dobrega za sobivanje mlajših in starejših učencev. Naš projekt zaščitništvo je iz začetne faze, ko smo se dobili devetošolci in prvošolci ob začetku in koncu leta ter kvečjemu še kakšenkrat vmes prerasel v redna druženja, skupne delavnice, skupne izlete najmlajših in najstarejših v šoli. Lani so celo najmlajši šli k devetošolcem v razred ter se z njimi učili nemščino, devetošolci pa so prvošolcem pomagali pri likovni vzgoji. Oboji so nasmejanih in vedrih obrazov odhajali iz razredov, bogatejši za izkušnjo medsebojne pomoči in sodelovanja. Poleg tega je na naši šoli veliko drugih dejavnosti, s katerimi povabimo učence, da se pod budnim očesom učitelja družijo v prostem času: na kostanjevem pikniku, na številnih dejavnostih v tednu otroka, v tednu aktivnih zimskih počitnic, pred in po pouku, celo kdaj ob sobotah in ob vikendih. Tudi državni projekt Popestrimo šolo, ki smo ga uspeli dobiti pomladi letos, nam bo pomagal pri delu z učenci, tako na učnem, kot na vzgojnem področju. Sprotni pogovori, takojšni odzivi na prekrške ter pozitivna spodbuda in številne prej naštete in še druge dejavnosti bodo počasi peljale k večji strpnosti in toleranci do vseh tistih, s katerimi z ramo ob ramo peljemo učno-vzgojni proces k radovednemu, znanja željnemu ter pozitivnemu učencu, ki se bo v življenju znašel in se bil sposoben prilagajati vsemu temu, kar sodoben svet zahteva od nas.

Morda se komu zdi, da smo učitelji preveč popustljivi, da ne postavljamo dovolj odločno mej, in da vedno iščemo razloge za to, da upravičimo, če se nekdo do sošolcev ali učiteljev ne obnaša primerno. Vendar, predstavljajmo si sebe, da smo v razredu z istimi sošolci, iz dneva v dan, z ramo ob rami, v številnih stresnih situacijah, npr. preverjanje ali ocenjevanje znanja. Tega smo se odrasli sicer v glavnem že odvadili, a kar spomnimo se, kako nam je, ko je potrebno zavzeto in z vso resnostjo pokazati, kaj v resnici znamo. In kako smo pri teh stvareh občutljivi.

Na naši šoli imamo zadnja leta kar polne razrede, saj se nam dogaja, da nismo niti več pretežno dvooddelčna šola, pač pa že kar nekaj generacij vpisujemo po en oddelek, ki pa je zelo številčen. Zato se nam dogaja, da so naše učilnice, ki so bile mišljene in načrtovane za manjše učne skupine, natrpane, učenci in učitelji se velikokrat v njih počutijo utesnjeni. Dejstvo je, da občutek utesnjenosti zagotovo vodi tudi v telesno bližino sošolcev, posledica tega je pogost in večkraten hrup v razredu, česar pa marsikateri učenec ne prenese. Posledica tega so nenadzorovani izbruhi jeze, s katerimi se učitelji kar velikokrat soočamo, in za katere se morda včasih tudi zdi, da jih je težko obvladovati. Zato na naši šoli veliko časa posvetimo učenju različnih strategij, kako motivirati in zaposliti učence, da se bodo tako zatopili v delo in raziskovanje, da bo delo pri pouku teklo mirno, aktivno in radove-

dno. Naš celotni kolektiv se je vključil v dveletni projekt Učenje učenja Šole za ravnatelje, v okviru katerega smo se ukvarjali s tem, kakšne so različne strategije učenja, kako se najbolje in najlažje naučimo določene snovi pri posameznih predmetih, kako učiti učence različnih bralnih strategij in tehnik za dobro in jasno razumevanje vsega tega, kar je neprestano okoli nas.

Ko prihajajo na našo šolo tujci, ko jo nekateri obiščejo prvič ali drugič, vedno slišimo blagodejne besede o tem, kako lepo in urejeno šolo imamo. Ko nam pri izvedbi kakšne učne ure ali dneva dejavnosti pomagajo zunanji sodelavci, ob koncu skoraj vedno poudarijo veliko razliko v obnašanju med učenci podeželskih in mestnih šol. In ko se naši učenci vračajo iz centrov šolskih in obšolskih dejavnosti, kjer se odvijajo šole v naravi, nam tudi ti izvajalci sporočajo, da so naši učenci zelo drugačni, da vsaj na splošno še znajo poslušati, se umiriti in biti prijazni. To nam kot strokovnim delavcem leže na dušo dobro in prijetno, vendar se hkrati tudi sprašujemo, kam peljejo poti sodobnega sveta in življenja, da smo tako zelo usmerjeni sami vase, v svoje potrebe in želje, v individualnost, da pozabljamo na osnovna pravila skupnosti, skupnega dela in sobivanja. In vedno se trudimo staršem sporočiti, da so nam pri vzgoji dobri in odgovorni partnerji.

Pa, ob koncu, da vam zapišem tudi, kako se imajo naši najmlajši v vrtcu: spet smo vpisali šest oddelkov otrok, okoli 90 najmlajših obiskuje naš vrtec. Lansko leto smo imeli v vrtcu velik projekt, ki smo ga naslovili Lutke in pravljice. V njem je sodelovalo preko petdeset staršev, pripravili pa smo tri predstave. Starši so pod mentorstvom pedagoških delavk, ki so tudi napisale ali pa priredile dramsko besedilo, izdelali lutke, sceno, odigrali igre ter sestavili ansambel. Predstave so bile usmerjene v osrednje teme, kot so naše zdravje, zdrava prehrana in medosebni odnosi. To je bil zahteven projekt, in zadovoljstvo vseh, ki so bili vanj vključeni, je bilo zelo veliko. Za naslednje leto pa že načrtujemo dejavnosti in prireditve, s katerimi se bomo posebej posvetili praznovanju 70. obletnice vrtca, ki jo bomo praznovali leta 2013.

V teh dneh, ko pišem pričujoč zapis, smo praznovali tudi teden otroka in svetovni dan učiteljev. Biti učitelj se mi zdi, da je resnično prekrasen poklic: zelo zahteven, in zelo lep. Učitelj ima to možnost, da dela z ljudmi, in čeprav je to delo velikokrat zelo naporno in težko, je vendar povratna informacija o našem delu, ki nam jo dajejo učenci, velikokrat pa tudi starši, takojšna, jasna, neposredna in odkrita. Nič se ne izgubi v kakšnem papirju ali fasciklu ali obleži v prašni omari, vse ostaja prisotno in se zrcali v naših medosebnih odnosih. Učitelj, ki rad poučuje, kadarkoli rad sreča svojega učenca, takrat so besede prijazne in obrazi nasmejani in dobrodušni. To je nekaj, česar drugi poklici ne dajejo.

Marija Osvald Novak, prof.
Ravnateljica OŠ Lovrenc na Pohorju

ŽIVIMO V VELIKI SAMOPREVARI

Malo o tem in onem

Od kar se je začela znanost v celoti osamosvajati od filozofije in religije, in sedaj je povsem »osvobojena«, zahaja človeštvo vse bolj v slepo ulico. Resnično je samo vidno. Vse, kar ni moč s poizkusi (N-krat) preizkusiti, postane neresnično, popolnoma fantazijsko. Ljudje, ki se ukvarjajo z »neznanstvenimi« resničnostmi so osumljeni nazadnjaštva, telebanstva, mračnjaštva, zaostalosti.

Toda poglejmo neverjetni paradoks, tudi v Sloveniji. Koliko vedeževalcev na vseh mogočih radijskih in televizijskih postajah cele noči napoveduje prihodnost, stanje zdravja in denarja, ljubezenske situacije. Množica »vernikov izredno vdano« posluša te sleparije ... Pri tem pa pozabijo, da se števec na telefonu vrti s pospešeno hitrostjo.

Toda hkrati se vera smatra kot strup za posameznika in za celotno človeštvo. To atmosfero moramo dihati, v takšni ali drugačni obliki, v celi Evropi. Zasmehovanje filozofije, poezije, umetnosti in vere ... Človeku krade bistvene sestavine notranjega človeka, ki mu naj kraljuje srce. Veliki Pascal je nekje zaklical: »Tudi srce ima svoje razloge!«

Če je človekova globinska sreča odvisna zgolj od zadostnih materialnih dobrin, potem bi morala biti Evropa kontinent najbolj srečnih ljudi. Toda vidimo, da to ni. Poglejmo število samomorov. Slovenija je trenutno na 10. mestu svetovne lestvice. Stara celina v zelo zaskrbljujočem stanju. Gre torej za velik kratek stik v postavljanju lestvice vrednot, v celotni Evropi.

Osebno vidim vzrok za slepo ulico naše civilizacije, v tako prefinjenemu izgonu, in izganjanju Boga, iz družbeno-socialne sfere v zgolj zasebno in osebno sfero. Pod krinko vse bolj radikalne ločitve vsega religioznega od znanosti, kulture, športa in vsega javnega ... Prihaja do (IZ)LOČITVE religioznih komponent našega življenja iz vsega javnega. Gre za skupen trend sodobnega sveta, ki ni lasten samo pri nas. Neka vrednota ne plava okoli nas kot »fluid« po vesolju. Vedno so nosilci neke vrednote konkretni ljudje, konkreten človek, jaz, ti. »Mrzli tuš« smo doživeli lani romarji v 'Lurd'.

V Nici, v hotelu, kjer smo prenočevali, nismo smeli zmoliti skupne molitve pred in po večerji. Ker bi motili zelo razigrano družbo mladih domačinov ... To je »napredna in sodobna« Francija. V Angliji si prizadevajo, da pri navajanju letnic ni več BC in AC. Ne smejo več navajati pred in po Kristusu, češ da ne bi prizadejali čustev neverujočih in drugače verujočih ... Zelo »uvidevna« enakopravnost in enakovrednost ljudi ... Celo muslimanska poslanka v parlamentu roti kristjane v Angliji, naj se ne odpovejo svojim krščanskim koreninam, če nočejo izgubiti svoje evropske identitete. Za Evropo niso nevarni muslimani, ampak militantni liberalci in antikristi v srcu Evrope same.

Kadar in kjer ni večnosti ter večnega življenja, tam lahko PRAV VSE POSTANE RELATIVNO. Lahko obstaja več resnic o isti stvari, dogodku, ljudeh ... Vozel okoli vratu se nam vse bolj zateguje. Začnemo loviti lastno senco. NAD

VLADAVINO, ZGOLJ NAŠEGA, ČLOVEŠKEGA PRAVA ni ničesar in Nikogar. S to vladavino prava varujemo samo lastne interese. Demokracijo in svobodo postavljamo na najvišji oltar. Tema dvema bogovoma mečemo kadilo na ogenj. To delamo tako vneto in zavzeto, ne glede na ceno, ki jo kot civilizacija plačujemo. Ali res ni ničesar nad demokracijo in svobodo posameznika in celote ...!?

Apostol Pavel ima v enem od svojih pisem izredno važno »klavzulo«:

»Pazite, pazite, da vam svoboda ne bo pretveza za mesenost!« Pri tem pomeni **mesenost** – izraz za greh v najširšem pomenu besede. V trenutku, ko človek vzame v svoje roke vse vzvode življenja, ko postavi samega sebe na vrh vsega možnega stvarstva, ko zanika Boga, ki se nam razodeva v Svetem pismu ... V tem trenutku postane človek samemu sebi bog. Ne rabi nobenega drugega Boga, ker bi ga motil v njegovem lastnem delovanju in čutenju. Boga je tako treba »vreči z neba«, da me ne bo oviral v uresničevanju samega sebe.

Pravzaprav je »genialnost kače v raju« ravno v tem. Adamu in Evi je uspelo vsaditi senco dvoma, da Bog ni več njun največji in zaupni prijatelj, da jima za hrbtom skriva resnico o človeku in Bogu, da bi tudi onadva lahko bila »kakor bog«. Ta dvom ju je razžiral tako močno, da končno sežeta po prepovedanem sadu. Njima se svet v trenutku zruši!

BOGA SMO TOREJ UBILI. Začne se življenje po naših pravilih. Po teh pravilih lahko nasitimo samo naše telo. Notranjega človeka ne moremo nasititi samo s svetnimi kategorijami. »Nemirno je naše srce, dokler se ne spočije v Tebi« (Avguštin).

Duša začne trpeti lakoto in žejo. Njena hrana je molitev, zvestoba, dobra dela, Sveto pismo kot molitev, poezija, glasba velikanov, tiho življenje z naravo in v njej ... V tem praznem prostoru, ko je naš NOTRANJI ČLOVEK PODHRANJEN IN SESTRADAN, se lahko naredi usoden zasuk ... Naša morala, etika in ekonomija lahko ustvarijo le »RAJ NA ZEMLJI«! Važno je »imeti«, ne pa »biti«. Lakota duše se tako spremeni v lakoto telesa. Izgubimo kompas, ki vodi do celovitega človeka, ki nosi v svojem srcu podobo Boga Najvišjega.

Ko telo nima dovolj, prihajajo signali po vedno več ... Proizvodnja mora nenehno rasti, začnemo krasti čas Bogu (nedeljsko delo), pozabimo na bistvene reči, ker moramo preživeti družino. Vse to še gre v času DEBELIH KRAV. Izobilje še lahko duši duha v človeku. Ko začne materialna suša, je panika takoj tu. Ustvarjalci raja na zemlji so v paniki. Pa ne zaradi ljudi, ki so v stiski ... Samo zaradi tega, ker kupna moč ljudi pada, ker se ne polnijo več njihovi apetiti. Groza, da ima 1 % ljudi – v rokah 95 % bogastva celotnega človeštva. In prav ta procent bogatašev najbolj kriči o svetovni in ekonomski krizi. Ekonomija je tako ustvarjena, da če ne nenehno proizvodnja in poraba naraščata, to pomeni obsodbo na smrt.

Kje je zrno zla v tej filozofiji!? Ali ni to naša požrešnost, nenasitna pohlepnost. Tako sploh ni meje. Ali naj zemlja zdrži ves ta naš pohlep »PO VEDNO VEČ«!? Kako dolgo še! Kriza polnih skladišč!

Toda človeštvo drvi v svetovno lakoto. A mi še vedno mečemo hrano v smeti. V Sloveniji se strahotno visok % hrane vrže vstran. Govori se celo o 40 %! To so grehi, za katere bomo plačevali še strašno ceno. »Če ti pade kruh na tla, poberi in poljubi ga«, pravi naš pregovor. Kje smo danes!

Kdaj je v kakšni reklami po TV rečeno: »Pojdite sami zase v samoten kraj in si nekoliko odpočijte! Človek ne živi samo od kruha, ampak od vsake BOŽJE BESEDE, ki prihaja od Boga. Ne delajte samo za jed, ki mine. Kar pa si skupaj spravil, čigavo bo? Kaj pomaga človeku, če si pridobi ves svet – pogubi pa svojo dušo? Blagor ubogim v duhu. Bodite usmiljeni, da boste usmiljenje dosegli. S kakršno mero merite, s takšno vam bo odmerjeno. Lačen sem bil in ste mi dali jesti. Žejen sem bil in ste mi dali piti. V ječi sem bil in ste me obiskali« (Jezus).

Nemogoče je preživeti svojega življenja, ne da bi se človek srečal s trpljenjem in težavami. Z lastnim križem se srečamo zelo hitro.

Toda vzgajamo se samo za (na) lahkotno življenje. Vsaka bolečina je že vnaprej ožigosana kakor največji človekov sovražnik. Čeprav nam vsak dosežek posameznika, in celotnega človeštva, dokazuje, da se je vse veliko in veličastno rodilo iz velikih preizkušenj. Končno že naš prihod na svet. Katera bolečina je večja od porodne bolečine! A se dogodi skozi njo – najskrivnostnejši prihod človeka na svet. Oče, ki ljubi svojega otroka, ga bo samo usmerjal pri matematičnem problemu, da sam pride do pravilnega rezultata. Kako slaba popotnica za življenje, če mu napiše končni rezultat.

Današnji način razmišljanja in življenja nam je mnogokrat izpraskal iz srca in duše smisel življenja, trpljenja in smrti. Veselje do življenja se nam je izgubilo kakor potok, ki ga preseneti puščavski pesek. Čemu ali komu se še znamo resnično začuditi kakor otrok v vsej svoji preproščini in nedolžnosti? Ali je res samo ob sebi umevno, da zjutraj vzhaja sonce. Je res samo ob sebi umevno, da s hitrostjo 29 kilometrov NA SEKUNDO – letimo okoli Sonca ... Da to traja že nekaj milijard let ... Da vsako sekundo 5 MILIJONOV TON SONCA izpari v vesolje ... Od te energije jo Zemlja prestreže samo eno MILIJARDINKO ... Da je v središču Sonca 15 MILIJONOV stopinj Celzija ... Da je Sonce, s svojim, približno 1 392 000 km velikim premerom ena najmanjših nam znanih zvezd ... Da lahko Sonce izpareva še naslednjih 5 MILIJARD LET, prej ko bo izgorelo ... Da svetloba, ki potuje cca 300 000 km/sek, potuje s Sonca do Zemlje 8 minut in 18 sekund ... Da nosi lahko en deževen oblak, ki ga na nebu ne moremo stehtati – milijone in milijone ton vode, ki pade na zemljo v obliki naliva ... Da je samo mravelj v zemlji: za 7-kratno težo celotnega človeštva ...

To so samo kozmični čudeži! Kakšen čudež je šele človek samemu sebi?! Skrivnost naših možganov, koliko krvi prečrpa naše srce samo en dan ... Lahko do 1000 litrov. KOLIKO TISOČ km imamo vseh žil, če bi jih sešteli eno za drugo ... Skrivnost srečanja dveh ljudi, ki zapustita vsak svojo družino. Drug drugemu postaneta bolj pomembna kakor oče, mati, brat in sestra ... Ustvarita si novo družino, otroci ponovno pretrgajo to močno krvno vez. In življenje se nadaljuje. Kje sem bil pred sto leti, ko ni bilo niti še mojih staršev ...? Zakaj so takšna vprašanja danes prepovedana?! Če pa že jih kdo zakriči – je že sumničav in bebav ... To so

skrivnosti, nad katerimi moremo nenehno gledati z odprtimi usti. Sveto pismo je vse polno tega čudenja nad vsem, KAR JE. Kristus je bil izvrsten opazovalec in občudovalec celotnega stvarstva in človeka. Njegove prilike so v svetovnem merilu literature biseri, ki se svetijo z največjo svetlostjo. Sam Goethe je nekoč vzdihnil, da je vse umovanje človeštva eno samo ubogo jecljanje, v primeru z genialnostjo modrosti in globine Svetega pisma.

V PSALMU 139 – od 13. vrstice naprej beremo: »Zares, ti si ustvaril moje ledvice, me stkal v telesu moje matere. Zahvaljujem se ti, ker sem tako čudovito ustvarjen, čudovita so tvoja dela, moja duša to dobro pozna. Moje kosti niso bile skrite pred tabo, ko sem bil narejen na skrivnem, stkan v globočinah zemlje. Moj zarodek so videle tvoje oči. V tvojo knjigo so bili vsi zapisani, dnevi, ki so bili oblikovani, ko ni še nobeden od njih obstajal. In zame, kako težke so tvoje misli, o Bog, kako silna so njihova načela!«

To je samo mala »drobtinica« Izraelskega čutenja Boga. On ni neka neosebna, vse prisotna sila mrtvega vesolja, ki nima samo(za)(s)vesti. Zanje je Bog, alfa in omega: »Jaz sem, ki sem«. Tako se Bog sam razodene Mojzesu v Exodusu. To je On, za katerega »je tisoč let kakor en dan, in en dan kakor tisoč let«. Tukaj se tudi Einsteinova relativnostna teorija stali kakor sneg na pomladanskem soncu.

Sodobna doba, ki je izrazito »znanstvena«, vse pripisuje SLUČAJU. Neverjetno je, da je ta fiktivna vera v »SLUČAJ« močnejša od razodetega Boga v Svetem pismu. Nobenega znanstvenega dokaza nimamo za »SLUČAJ«. Za »SLUČAJ« je potrebna enako močna vera, kakor za BIBLIČNEGA BOGA, KI NAM GA PREDSTAVLJA SVETO PISMO.

To pomeni, da je ateist enako vernik kakor teist. Zadnje stvarnosti se ne da zanikati, ali dokazati z razlogi razuma, ker je to stvar našega srca. Srce je »De profundis« vsakega človeka. Tu je človek popolnoma sam s seboj. V srce, (kamrico srca), kakor bi rekel naš Cankar, ne more vdreti nihče, niti Bog. Ta kamrica srca se odpira samo navznoter. Ključ JE SAMO EDEN – imam ga samo jaz. NI DUPLIKATA! Samo jaz odločam KOMU ali čemu odprem vrata. Celo sam VSEMOGOČNI BOG »berači« pred vrati našega srca. Ne, ker ne bi mogel vdreti v naše srce. Preprosto prosjači pred vrati našega življenja, in čaka, če mu svobodno odpremo kamrico našega srca, da lahko vstopi kot povabljeni gost »in bo večerjal z menoj«, kakor beremo v Razodetju.

Spoštovani prebivalci vse lovrenške doline!

Teh nekaj misli, ki sem vam jih posejal, je samo želja, da bi vsi skupaj zaorali v brazde življenja še z drugimi očmi. Ko sem pred skoraj 20-timi leti prišel v to nebeško lepo dolino (kotlino) Pohorja, sem imel načrt v sebi: 2–3 leta biti tukaj, potem pa odleteti naprej. Vedno sem vedel, da ko posije Sonce, vrže tudi sence. Med vami nisem zato, da bi vam vsem »ugajal«. »Gorje vam, ko bodo o vas vsi lepo govorili! To so delali tudi vaši očetje s preroki, ki so jih sami morili …« (Jezus).

VEDNO VAM SKUŠAM POVEDATI IN OZNANJATI SAMO ENO. Naše življenje je neskončno več, kakor trenutno stanje in čutenje tega trenutka. V harmoniji celotnega mozaika življenja – so potrebni tudi sivi in črni kamenčki. Ne ustavljajmo se ob trenutnih težavah naše preljube domovine Slovenije in Cerkve. Slutim, da so to porodne bolečine domovine in Cerkve. Stopimo skupaj! Samo eno zemljo in domovino Slovenijo imamo. Lovrenška dolina je nepogrešljivi del te Matere Slovenije. To je ladja nas vseh. Od nas vseh je odvisno, če bomo pripluli v pristan večnega življenja ali ne. Je moje življenje vendarle kaj več vredno kakor življenje mušice, evglene, paramecija …!? Ta odgovor v meni samem je odvisen od tega, če verujem, da je moje življenje večno. DA JE GROB SAMO PREHOD IN SPREMEMBA – NE PA KONEC IN RAZBLINJANJE V NIČ …

Jože Hrastnik, lovrenški župnik

SPOMIN NA PIKNIK ZA 60. JANKOVIH LET (23. 6. 2012)

Mesec junij že šesti križ mi bo dodal,
rojstni dan svoj šestdeseti bom praznoval.

Imel še z vami rad bi skupno praznovanje,
ko na pikniku bi poslušali cvrčanje,
raznih zalogajčkov, ob glasbeni spremljavi,
ob veselem vzdušju in ob pijači pravi.

A kje in kdaj se bo ta veseli žur pričel?
23. junija, ko bo tretji zvon zadonel.

Na čebelarski dom naj vas vse pripelje pot,
kjer na žaru pekla se bo kopica dobrot.

* Vašo morebitno odsotnost mi, prosim, sporočite na 070/746 952 ali 02/ 671-9447.

Janko Lesjak

Ob izročitvi vabila mi je gospod Janko Lesjak dejal: »Ko boste prebrali in če Vam bo kaj nejasnega, pa me vprašajte.« A bilo mi je vse razumljivo in jasno, zato nisem nič vprašal. In sem takoj, ko sem vabilo prebral, dejal: »Pridem gotovo.«

In točno ob 15. uri, v soboto, 23. junija 2012, sem bil vizavi Dušana Pernata in manjkalo mi je še samo nekaj korakov po spustu navzdol proti čebelarskemu domu. Ob prihodu sem jih pozdravil in so me povabili k prvemu omizju, kjer je bil prostor. Vprašali so me, kaj bom pil, predlagali so mi pivo ali vino. Rekel sem, da bom pil brizganec z belim vinom in tako so me tudi postregli. Takrat še sina Marjana in snahe Milene ni bilo. V družbi smo se veliko pogovarjali in smejali, saj veselja ni manjkalo. Čez nekaj časa sta prišla sin Marjan in snaha Milena. Po njunem prihodu se mi je Marjan približal in me vprašal: »Kako se počutiš?« In rekel sem, da

dobro. Po določenem času mi je pa Marjan dejal: »Ata, ko boš želel oditi, Te bom peljal domov.« Ta misel mi je zelo odgovarjala, zato sem ga pa kozarček več popil, kot ga bi običajno. Pri mizi sta sedeli, nasproti, dve starejši gospe, a nobene nisem poznal. Za eno sem mislil, da je mama od gospe Tončke, za drugo se mi pa še sanjalo ni, da je mama od Janka. Nisem rad spraševal, zato mi je pa ostalo to nejasno.

Mnogi so še prihajali in se nas je nabralo okrog štirideset. Ko sem prišel, sem pozdravil Janka in gospo Tončko.

Najprej smo sedeli zunaj čebelarskega doma in ko je prišel čas, so nas povabili v čebelarski dom, kjer smo se vsedli ob omizju, ki je bilo pripravljeno. Obrok so takoj servirali, bil je zelo dobro pripravljen, lahko bi rekel čudovit obrok.

Takoj po obroku sem se zahvalil za vabilo in nato citiral pesem, ki sem jo napisal za to priložnost. Pesem pa ima naslov:

Ob čebelarskem domu!

Šumijo gozdovi domači,
v znožju pa domek čebelarski stoji,
obdaja ga bujno zelenje
in čudovita narava dehti.

Tu na zeleni trati,
ob čebelarskem domu in v njem,
povabljeni smo se zbrali,
da bi rojstni dan in piknik veselo in bučno praznovali.

Lepo število se nas je zbralo,
pri mizah že sedimo,
drug drugemu srečo, zdravje,
veselo nazdravimo.

Če srečo v družbi mnogim v srca vlivaš,
tudi sam jo uživaš,
ko sonček posije in lep je dan,
veselje in sreča kar prihajata na dan.

Ko Janko 60. rojstni dan slavi,
želimo mu, da ga dobro počasti,
naj mu sonce sreče sije vsepovsod,
kjerkoli ga bo vodila pot.

A spomin na piknik bo ostal,
med nami v spominu bo živel
in na piknik v prihodnjem obdobju – za Jankovih 70,
80, 85 ali več let,
srčno hrepenel.

Tu v Lovrencu se Radoljna in Slepnica vije,
vmes pa dolina dehti,
se fantič z dekletom raduje,
ker lahko veselo in srečno živi.

Prelepa ta naša dolina,
čudoviti naš lovrenški kraj,
krase te mogočne planine,
rad vračam se k tebi nazaj.

Urednik časopisa

Potem smo šli ven in se vsedli na mesta, kjer smo sedeli pred obrokom. Začeli so predvajati glasbo s pomočjo računalnika in seveda pričel se je ples. Mlada gospa Helenca je prišla tudi po mene in počasi sva plesala na melodijo v ¾ taktu. Lepo je bilo in všeč mi je bilo.

Če strnem misli na to praznovanje, bi rekel:

Hrana je bila zelo dobra in čudovito pripravljena.

Glasbo sta predvajala moj sin, gospod Marjan, in mož od Helence, gospod David, s pomočjo računalnika.

Solo pesem »Ptiček moj« je po mikrofonu zapel glasbenik gospod Lovro Čučko, ki je zaposlen v mariborskem gledališču.

Prvo pesem »Tam na ravnem polju« je zapela gospa Marija Lesjak.

Plesali so v glavnem moderne plese, ker je bila skoraj ves čas predvajana moderna glasba. Za valček ali polko ni bilo volje, kar tudi obžalujem.

Domov sem šel ob 19.30. Takrat sem tudi dejal sinu Marjanu, če bi me peljal domov. Bil je takoj pripravljen in tudi snaha Milena je šla zraven. Bil sem vesel, da sem še tako pri moči prispel domov.

Moram poudariti, da je bilo lepo in veselo. Vsa družba je bila razigrana. Vsega je bilo dovolj. Postrežba je bila tudi dobra. Dobro hrano je pripravljala gospa Tončka Lesjak. Ostal bo lep spomin. Tako bo lepo tudi ob 70-, 80-, 85- in večletnem Jankovem pikniku za rojstni dan. Gospodu Janku želimo v bodoče dosti zdravja, sreče in zadovoljstva ob prijetni ženi Tončki, z željo, da dočakal še veliko srečnih bi pomladi, med svojimi, ki ga imajo srčno radi.

Urednik časopisa Upokojenec

POT V RUŠE IN LIMBUŠ–PEKRE IN NAZAJ V LOVRENC!

Z veseljem v srcu sem se peljal 3. julija 2012, ob 9.45 z avtobusom v Ruše, kjer sem se dogovarjal o sponzorskih oglasih za časopis Upokojenec. Ob 11.09 sem pa z ruškim avtobusom nadaljeval pot v Limbuš, kjer sem se srečal z nekdanjo šefinjo komerciale v Dravski tiskarni, gospo Irmo Černčič, sedaj samostojno podjetnico v Pekrah pri Limbušu. Uspešno dejavnost ima v Ulici Mihe Zidanška 22/a, Limbuš. Z osebnim avtom je prispela gospa Irma do avtobusnega postajališča v Limbušu, me odpeljala na njen dom v Pekre, kjer ima tudi poslovno dejavnost. Vsedla sva se za hišo na klopci, kjer ima tudi vhod v poslovne prostore. Tam je pred vhodom precej dolga mizica in na enaki strani enako dolga klopca. Vsedla sva se za mizico in pričela s pogovorom.

Občudoval sem Irmine odločilne in smele besede o korakih, ki jih je pravočasno storila na poti od tiskarne in se v poslu pravočasno osamosvojila. Zasebna praksa doma je bila uvodoma zahtevna in težka, a vendar je uspela in po nekaj letih popolnoma zaživela.

Gospa Irma osebno dobro zgleda. Je korektna osebnost, zelo komunikativna ter zelo prijetna gospa. Pri razgovoru z njo ni nič preveč besed in ne premalo, ravno prav. Pri mizici

v senci sva sedela in se sočno pogovarjala. Postregla je s sokom, pecivom in dobro kavico; besede so tekle ena za drugo in to predano in čustveno, a vendar dostojno in na nivoju ter z lepo pozitivno mislijo.

Ko sva se srečala na avtobusnem postajališču v Limbušu, je gospa Irma pristopila k meni z velikim optimizmom in razigranostjo, s čustvenim pozdravom ob duhovitem snidenju po mnogih letih. Odpeljala sva se na njen dom v Pekre in za hišo, kjer sva sedela ob mizici in se prijetno in dostojno pogovarjala; snidenje je bilo zelo čudovito in duhovito ter nepozabno.

Ko se je ura približevala 12. uri, me je gospa Irma povabila na kosilo v gostinski obrat. Prvi trenutek sem se nekoliko branil. A nato pomislil, da ni pošteno od mene, da se z vabilom ne bi strinjal. Odločil sem se, da grem z njo na kosilo. In tako je tudi bilo. Vsedla sva se v avto in se peljala skozi Limbuš in naprej proti Rušam. Ustavila sva se v Bezeni na parkirišču gostišča Vernik. Dejala mi je: »Tukaj imate tudi na desni strani ceste avtobusno postajališče proti Lovrencu.« In to mi je zelo odgovarjalo. V gostišču Vernik sva se vsedla za mizico (tretjo od vhoda levo) na gostinskem vrtu, kjer je vetrič rahlo pihljal, ostali gostje so se na gostinskem vrtu sočno pogovarjali. Midva z gospo Irmo tudi nisva varčevala z besedami in prijetno je bilo. Marsikatera beseda je izvenela, kot da bi bila že večletna prijatelja. Nisva imela spornih stališč, vse je potekalo v duhu nedogovorjenega prijateljstva ob spoštovanju drug drugega.

Ker je gospa Irma imela ob 14. uri stranko, sva se na hitro poslovila in jaz sem počakal na avtobus, ki pelje okrog 14.30 proti Lovrencu. Premalo je bilo časa, da bi se več pogovarjala o dejavnosti, ki jo sedaj uspešno opravlja. To je masaža, ki je koristna za vsakega človeka, saj pospešuje prekrvavitev telesa in dobro počutje človeka. Ko bodo ljudje še bolj spoznali koristnost te dejavnosti, se bodo še v večjem številu odločali za masažo.

Hvaležen sem gospe Irmi za vse, česar sem bil deležen v času srečanja. In Vam, gospa Irma, iz srca zaželim: »V življenju obilo zdravja, sreče, uspehov in dosti moči pri izvajanju dejavnosti, ki jo opravljate, pa tudi zadovoljstva in veselja z željo, da dočakali še veliko srečnih bi pomladi, med Vašimi, ki Vas imajo srčno radi. In poslovim se naj od Vas s Prešernovo mislijo, ki pravi: Teko naj Vam mirni dnevi, Bog živi delo, uspeh, poslanstvo in življenje Vaše.«

Urednik časopisa
Jožef Javornik, oec.

90. ROJSTNI DAN STA LETOS PRAZNOVALA

Gospod VINKO JELENKO, ki se je rodil 22. 1. 1922. leta. Otroštvo je preživljal v Remšniku, kjer je tudi obiskoval osnovno šolo. V Lovrenc na Pohorju se je preselil 1936. leta. Tu je spoznal Štefko Pavlič in ker sta se imela rada, sta se tudi 1949. poročila. V zakonu so se rodili trije otroci.

Danes živi na Recenjaku 12 pri snahi Nevenki, kjer ima vso oskrbo. Zanj pa skrbita tudi Neža in Marko. Ima tri pravnuke, ki ga radi obiskujejo.

Gospa MARIJA OSOVNIKER, ki se je rodila 6. 9. 1922. leta. Z družino se je priselila iz Ribnice na Pohorju v Lovrenc na Pohorju in sicer na Kumen. Danes temu kraju rečemo Logi pri Puščavi. Mladost je preživljala blizu Ribnice na Pohorju, v šolo pa je hodila v Lehnu. V družini je bilo 11 otrok – imela je 3 sestre in 7 bratov. Poročila se je 1947. leta. Z možem Francem pa nista imela otrok. Danes živi na Kumnu 36 pri bratu Otu, ki s svojo družino zelo skrbi, da se pri njih dobro počuti.

Vse najboljše in veliko zdravja želimo tudi vsem, ki imajo nad 90 let in smo jim za okroglo (90.) obletnico že čestitali.

DF

ROČNODELSKI KROŽEK »PIKAPOLONICA« 2011/2012

Konec avgusta 2012 so se končali »JEZERNIKOVI DNEVI«, pri katerih smo sodelovale tudi »PIKAPOLONICE«. Sodelovale smo pri otroški delavnici na temo Grimmove pravljice – Pepelka. Na delavnici je bilo prisotnih petnajst otrok. Najprej smo jim razložili pravljico, kjer so golobčki pomagali Pepelki, da je lahko odšla na ples. Zato smo iz volne naredili – izdelali golobčke. Otroci so bili veseli, ker so golobčka, ki so ga naredili, odnesli domov.

Organizirale smo razstavo »NAREDILI SMO DOMA« in povabile vse tiste, ki ustvarjajo doma. Letos je bil odziv zelo velik. Tudi veliko izdelkov so prinesli. Z obiskom razstave smo bile kar zadovoljne, čeprav je bilo tisto nedeljo veliko prireditev.

Osrednjo oziroma glavno razstavo smo pripravile v začetku junija 2012. Razstavljenih je bilo veliko kvačkanih in šivanih izdelkov. Za dekoracijo smo naredile veliko pentljo,

na katero smo pritrdile zeliščne blazinice, ki smo jih šivale in je bila to naša rdeča nit. Pod pentljo pa so razstavljale »MALE PIKAPOLONICE« in pokazale, kaj so zašile na

krožku, ki smo ga vodile »PIKAPOLONICE«. Obiskovalci, bilo jih je veliko iz raznih krajev, so zelo pohvalili, da imamo podmladek, kar so zapisali v knjigo vtisov. V knjigi vtisov so še druge pohvale. Razstava izdelkov in krožek ročnega dela poteka v osnovni šoli, kot vedno do sedaj, za kar se vodstvu šole iskreno zahvaljujemo.

V obdobju od septembra 2011 do septembra 2012 smo obiskale veliko razstav sosednjih krožkov. Privoščile smo si tudi izlet v Moravske Toplice na 3. festival Prekmurske gibanice in Prekmurske šunke. Ogledale smo si tudi rotundo in lončarsko obrt v Filovcih.

Žal pa v krožku, kjer zelo uživamo pri ročnem delu, ni vedno veselo. Tudi v tem obdobju sta se za vedno poslovili od nas dve članici, in to naša mentorica Vikica Gutsmandl in Justa Petre. Obe zelo pogrešamo.

Bliža se oktober, ko ponovno začnemo s krožkom. Od junija do oktobra imamo namreč počitnice. Najprej si bomo zopet naredile okvirni plan dela. Vemo pa že sedaj, ker smo dobile vabilo, da se bomo udeležile Mednarodne razstave vezenin v Velenju v okviru EPK.

Za ročnodelski krožek
Milena Fornezzi

ZELIŠČARSKI KROŽEK »SRČNA MOČ« PRI DU LOVRENC NA POHORJU

Svet, v katerem živimo, ni ravno prijazen do ljudi. Vse preveč ljudi izgublja službe, stres je prisoten že pri otrocih, ljudje se zapirajo vase in se oddaljujejo drug od drugega in od naravnega načina življenja. Druženje nas zeliščarjev, nabiranje zdravilnih rastlin okoli našega doma, sušenje in pripravljanje čajev, tinktur, namazov, mazil in raznih napitkov, predvsem pa življenje z naravo, je pravi balzam za našo dušo. Če pa še z našimi pripravki komu pomagamo in ga razveselimo, je občutek se toliko večji.

Letos so bila naša srečanja prav tako enkrat mesečno. Sodelovali pa smo v kraju in izven njega na različnih prireditvah. Pridobili smo nova znanja, nove izkušnje in oboje tudi posredovali mnogim, ki so nam bili pripravljeni prisluhniti … otrokom iz vrtca, otrokom osnovne in srednje šole.

V mesecu marcu smo za člane našega krožka pripravili delavnico »Izdelava mila«. Vodila jo je gospa Milena Pečnik. S svojimi izdelki smo sodelovali na Velikonočnem sejmu. Nabirali in pripravili smo čemaž. Sodelovali smo s Srednjo zdravstveno šolo v Mariboru. Dijaki so predstavili zdravilna zelišča in kulturo pitja čajev, zeliščarji pa smo skupaj z njimi pripravili različne namaze. Meseca maja so bile na vseh OŠ po Slovenji prireditve »Srečanje treh generacij«. Zeliščarji smo za vse prisotne na OŠ Lovrenc na Pohorju in na OŠ Prežihov Voranc v Mariboru pripravili zdravo malico z našimi zeliščnimi namazi. Pri projektu »Vseživljenjsko učenje« smo otrokom OŠ Lovrenc predstavili zelišča v njihovem okolju, pripravo čajev in izdelavo mazil. Z otroki iz vrtca pa smo se podali v naravo, na travnik in skupaj spoznavali rastline ter ugotavljali, katere so zdravilne in zakaj jih uporabljamo. Tudi gostje na razstavi ročnih del Pikapolonic so lahko poskusili naše namaze. V okviru Jezernikovih dni smo pripravili samostojno prireditev s predavanjem naše članice gospe Marjane Perklič »Zakaj Romunija«. Knjižnica Lovrenc na Pohorju pa nas je povabila k sodelovanju ob »Pravljičnem poučnem sprehodu«. Na cilju so udeležence čakali kruhki z zeliščnimi namazi in zeliščnimi sokovi.

V mesecu juliju pa smo se odpravili na poučni izlet na zeliščarsko kmetijo KOLARIČ pri Sv. Ani. Kmetija je zares lepo urejena, vodenje je bilo strokovno in zanimivo. Uživali smo, se imeli lepo, predvsem pa smo dopolnili naše znanje.

Sezono bomo kot vedno zaključili s ČAJANKO. Tokrat načrtujemo obisk znanega zeliščarja gospoda Jožeta Majesa. Upamo, da nam bo uspelo.

Za zeliščarje
Jana Kraner

Misli ob novem letu

Eno leto hitro mine,
vse izgine med spomine.
Vse, kar jutri čaka nas,
nam prinese novi čas.

Ali bo leto hudo, lepo,
se sprašujemo prav vsi.
V miru radi bi živeli,
da srečni, zdravi bi bili.

Razočaranje, bolezen,
obiskuje tudi nas.
Včasih svetel žarek sreče
nam polepša kratek čas.

Ančka Dover

Kaplja na veji

Gledam kapljo na veji, se lesketa.
V trenutku se utrga in pade na tla.
Tu se razlije in se razprši,
od nje nič ne ostane, kot da je ni.

Tako kot se kaplja na tleh razprši,
je tudi s človekom,
je danes med nami, jutri ga ni.

Ančka Dover

POROČILO UREDNIŠKEGA ODBORA

(podano na občnem zboru Društva upokojencev Lovrenc na Pohorju v marcu leta 2012)

Ko podajam poročilo uredniškega odbora, vas vse prisrčno pozdravljam in vam želim vse dobro v letu 2012, in to dosti zdravja, sreče, uspehov, zadovoljstva in veselja. Pa tudi to: Vse, kar boste upali, se vam naj izpolni; vse, kar boste iskali, se vam naj odkrije in vse, kar boste v srcu čutili, se vam naj v osebno srečo zlije.

Vse to vam iz srca želi uredniški odbor, v katerem so: tri profesorice in ena absolventka pedagoške smeri in jaz kot urednik.

Časopis izhaja enkrat letno, in to v mesecu decembru v nakladi 450 do 500 izvodih, odvisno od sponzorskih in donatorskih sredstev in je pisan tako, da služi vsem generacijam, to je mladini, ljudem srednjih let in starejšim.

Mladina pa rada reče: »Če hočeš kaj novega izvedeti, moraš časopis Upokojenec prebrati.«

Veliko je pisnih prispevkov, ki prav nikoli ne zastarajo. Recimo poglavje Naše zdravje, pa še marsikaj. V 19. številki časopisa smo za poglavjem Naše zdravje uvedli novo poglavje, in to: »Beseda v angleščini in nemščini.« To bo odslej v vsakem našem časopisu Upokojenec.

Do sedaj je časopis Upokojenec prejel že dva priznanja od Zgornjepodravske pokrajinske zveze DU Maribor, s sledečim napisom: »Priznanje za najboljše tovrstno glasilo.«

Trudili se bomo, da bo časopis tudi v bodoče za vsako leto še za stopničko boljši.

Časopis Upokojenec izhaja v našem kraju Lovrenc že 20 let. To je prvi primer v zgodovini našega kraja, da časopis v kraju izhaja že toliko let in izdaja ga Društvo upokojencev Lovrenc na Pohorju. Časopis v letu 2012 bo nosil št. 20 in bo jubilejni časopis. Zato bomo takrat, oziroma v prvi polovici maja leta 2013 sklicali jubilejno sejo, na katero bomo povabili vse dopisnike, sponzorje, donatorje in vse sodelavce tega časopisa. Seja bo v avli šole, o tem sem se že dogovarjal z gospo ravnateljico šole. To bo velik in spoštovanja vreden dogodek v okviru Društva upokojencev Lovrenc na Pohorju.

Še enkrat hvala vsem sponzorjem in donatorjem ter dopisnikom tega časopisa. Posebna zahvala gre občini Lovrenc, ki jo vodi mladi in uspešen župan gospod Joško Manfreda. Na vso srečo pa imamo tudi primere, da so sponzorji, donatorji in dopisniki hkrati. To je pa res vredno vse pohvale, da imamo take primere. Za lovrenško območje lahko povem, da sta takšna primera občina Lovrenc in domačin zdravnik Beigot. Za izven lovrenškega območja pa slušni aparati Wideks iz Ljubljane in Maribora. Prisrčna hvala jim za vse to.

Urednik časopisa
Jožef Javornik, oec.

50 LET MATURE!

Zbrali smo se ob 50. obletnici mature z namenom, da se srečamo in pogovorimo o tako pomembnem jubileju in prehojeni poti, od mature leta 1962 pa do danes, ko se piše leto 2012. Ta pot ni bila lahka za marsikoga izmed nas, ampak je bila dokaj zahtevna. Mnogim od 28-ih maturantov ni bilo dano, da bi dočakali ta dan, ko smo se zbrali ob 50. obletnici mature, da bi z nami pokramljali in stisnili roke; zato predlagam, da njihov odhod s tega sveta počastimo z enim minutnim molkom. Slava njihovemu spominu!

Zato predlagam, da se zberemo spet vsako leto ob istem času in obujamo spomine na prehojeno pot, se poveselimo in zaželimo zdravja, sreče, uspehov in zadovoljstva z željo, da dočakali še veliko srečnih bi pomladi, med našimi, ki nas imajo srčno radi. Srečanja bi pa nadaljevali vse dotlej, ko se bomo lahko obravnavali v množini.

Vsem, ki smo še pri življenju, pa želim povedati Prešernovo misel, ki glasi: »Naj teko Vam mirni dnevi, Bog živi delo, poslanstvo in življenje Vaše.« To misel je dr. France Prešeren napisal v pesmi: »Dohter ti jezični dohter«. To pesem je napisal tako, kot da mu v prvem delu govori Julija, v katero je bil do ušes zaljubljen: »Dohter ti jezični dohter, kaj postopaš Ti za mano, ne prepiram se z nobenim, da bi vodil mi pravdo, ni umrla teta moja, da bi po njej upravljal mi dedino bogastvo, sem premlada, da bi pismo ženitvansko se pisalo, dohter ti jezični dohter, kaj postopaš Ti za mano.«

V drugem delu pa Prešeren njej odgovarja in pravi: »Ne zameri, ne zameri cvet lepote dekle drago, naj teko ti mirni dnevi, Bog Ti živi teto staro. Je v šestnajstem mislim letu, je možiti še prekmalu, da Te ljubiti ni prezgodaj, mi pogledi Tvoji pravijo.«

Srečni smo lahko vsi, ki smo dočakali 50. obletnico mature. In posebno srečen je lahko vsak izmed nas, ki se je tega srečanja lahko udeležil, ne glede na to ali je prišel od daleč ali blizu. Tako dobro organizirano srečanje, kot ga imamo mi, da se vsako leto dobimo in imamo skupno kosilo, ki ga po želji naroči vsak sam. Rezultat takega srečanja pa je, da ostanejo nepozabni spomini v mislih vseh nas.

Lepa hvala in zahvala gre našemu sošolcu Nikici za vse, kar stori vsako leto za naše srečanje: pa tudi sošolcu Kerlatcu, da na vsakem srečanju obračuna naše prispevke za kosilo; hvala tudi sošolcu Bevcu, ki pride od daleč (iz Nemčije) in poskrbi za posnetke, ki jim imamo tudi za časopis Upokojenec. Hvala tudi Viktorju, da me po končanem srečanju vsako leto pelje z osebnim vozilom na avtobusno postajo v Mariboru. Hvala tudi sošolki Zinki, ki se na srečanju vsede poleg mene na mojo desno stran ter obujava spomine na šolska leta in na to, da sva ista letnika in najstarejša med vami (82 let).

Hvala vsem za prijaznost, za prijetno druženje na srečanju z željo, da vsi dočakali še veliko srečnih bi pomladi, med vašimi, ki vas imajo srčno radi.

Dragi sošolci: »Ob 50-letnici mature se praznik naš slavi, ostanite zdravi vsi, vse svoje žive dni.«

Urednik časopisa

DVAJSETA OBLETNICA NAŠEGA GLASILA

Letos praznuje naš »Upokojenec« dvajseto obletnico, zato je prav, da mu pogledamo v obraz.

Mnoga leta smo ga z veseljem pričakovali in prebirali. Posebej nas je obogatil s poročanjem o dogodkih v domačem kraju. Ljudje, ki smo jim zaupali, ker so varovali naše zdravje, so prispevali odlične članke za zdravo življenje. Bili smo deležni informacij o novostih na področju upokojevanja in socialnega varstva starejših ljudi. Poleg verskih vsebin, ki jih je prispeval gospod župnik, smo bili seznanjeni z izleti in počitnicami, ki so jih skupaj preživljali naši člani. Tudi kakšna šala ali anekdota je bila vmes, pa tudi kakšen miselni oreh za bistrenje možganov. Nekateri pa smo bili predvsem veseli literarnih strani, kjer so v prozi ali poeziji odmevale misli naših članov.

Vesela sem, ker prebiram naše glasilo vsako leto in ugotavljam, da je iz leta v leto bogatejše.

Ob dvajsetletnici je lovrenški »Upokojenec« odrasel. Želim mu tudi v bodoče bogato in raznoliko vsebino, nič finančnih težav in naj najde pot do vsakega našega upokojenca, tudi med mlajše rojake.

Ančka Dover

LETNI ČASI

Pomlad cveti in vse brsti,
narava nas razvaja.
Prelestno vse ozeleni.
Lepota nas obdaja.

Poletje, topel letni čas,
v čarih ne zaostaja.
Dopust na morju, »vandranje«,
saj tam je košček raja.

Jesen prebarva listavce.
Pospravljati hitimo.
Pobiramo, obiramo,
kar zraslo je za zimo.

Zima dolgočasi nas.
Čakamo, da mine.
Veselje je za smučarje,
sneg sreča za mladino.

NAŠI GASILCI

Naši gasilci, naši rojaki
so pomočniki, pravi junaki.
Sirene alarm, ko kdo je v sili
zbere jih skupaj, vsak se jim smili.

Ne misli na sebe, tvega življenje,
rešuje iz ognja, mu mar je gašenje.
Če se v kraju nesreča zgodi,
četa gasilcev pomagat hiti.

Letos posebno prisotna je suša.
Vode zmanjkuje, suha je ruša.
Pokličeš gasilce in že je pomoč.
Sonce pripeka, zrak pa je vroč.

Pohvale so vredni naši gasilci.
Delo je težko, ob njem se potijo.
Ne za plačilo, za hvala lepa.
Ko si v sili, pomagat želijo.

Ančka Dover

Spoštovani gospod Javornik!

V veliko čast mi je delati z Vami, se družiti pri naših računalniških uricah, saj sem se tudi sama od Vas do sedaj že veliko naučila. Cenim in občudujem Vaš trud, voljo, življenjsko energijo. To je izjemno poslanstvo, ki ga je človek lahko deležen redkokdaj. Hvala Vam za to!

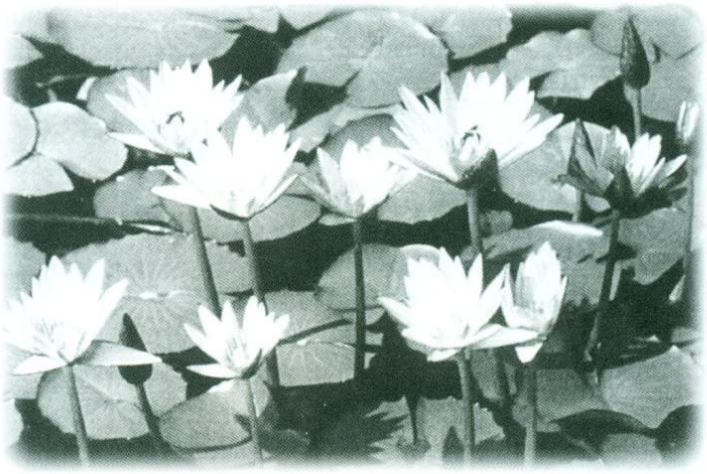
Želim Vam prijetnih dni do naslednjega srečanja, 25. maja, na naš večni dan mladosti.

Bodite zdravi in pogumni še naprej.

S spoštovanjem

Vaša mentorica Darja

Lovrenc na Pohorju, 26. april 2012



ZVONOVI POJO

Ko zvonovi zapojo,
nam pri srcu je hudo.
Spomnimo se na svoje drage
in nam solze priteko.
A ko bili bi še med nami,
bilo bi nam lepo,
a kruta je usoda ta,
da vzela nam jih je iz tega sveta.
Le edino upanje še v nas živi,
da nekoč se bomo spet videli.
Vsak pa pride v tisti raj,
od koder vrnitve ni več nazaj.

25. 9. 2012 Vlasta Šmigoc, upokojenka, DU Lovrenc na Pohorju

POMLAD

Težko smo že pomlad pričakovali,
a glej, popki prvi so že pognali.
Prek polj in zelenečih trat
darove sipa nam pomlad.
Gozdovi v vetru zašumijo,
Radoljna deroča žubori,
ptički v gozdu žvrgolijo,
vse se pomladi veseli.
S pomladjo spet začenja se življenje,
v naša srca vračata se radost in veselje
ko pa pride zima, mraz,
pa pri srcu stiska nas.

POGLAVJE NAŠE ZDRAVJE

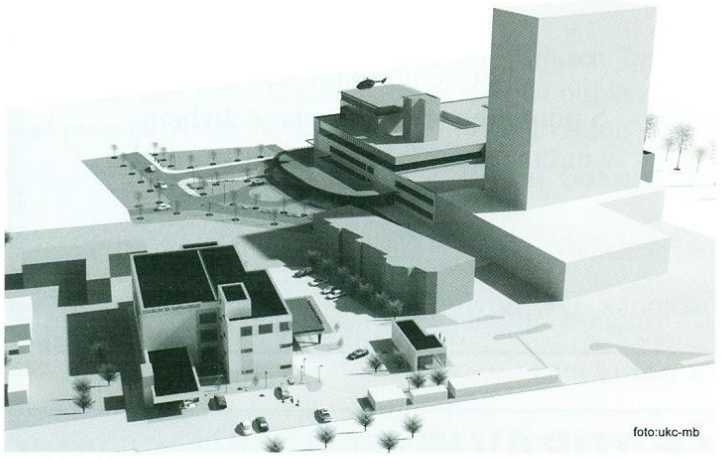
INVESTICIJE V UKC MARIBOR

Investicije imajo velik pomen za skladen razvoj vsake institucije, saj sledijo zahtevam časa in družbe v kateri delujejo. Obseg naložb in njihova razmestitev ter učinkovitost so odločilni dejavniki razvoja tako pomembne institucije kot je Univerzitetni klinični center (UKC) Maribor. V program načrtovanja investicij, ki zajema več projektov, lahko izpostavimo dva najpomembnejša: **gradnja objekta Onkologije in radioterapije** ter **prenova Urgentnega centra** UKC Maribor.

Projekt **Onkologije in radioterapije** v UKC Maribor je eden od prednostnih projektov, ki jih izvaja Ministrstvo za zdravje. Potrebe prebivalcev Slovenije in problematika obolevnosti za rakavimi obolenji izkazujejo potrebo po investiciji in izgradnji novega centra za tovrstna obolenja poleg Onkološkega inštituta v Ljubljani. V okviru Oddelka za onkologijo je predvideno sistemsko onkološko zdravljenje, del radioterapije in uvedba enote za paliativno oskrbo. Takratni minister za zdravje Dorijan Marušič in direktor UKC Maribor prim. dr. Gregor Pivec sta 17. 11. 2011 v Mariboru podpisala pogodbo za izvedbo gradbeno-obrtniških in instalacijskih del z izbranimi izvajalci del. UKC Maribor je tako po dolgoletnih prizadevanjih pričel z gradnjo onkologije konec leta 2011. V neposredni bližini Klinike za kirurgijo UKC Maribor v pripravljenem izkopu že nastaja podoba bodočega objekta onkologije. S pomočjo donacije Švicarske konfederacije v vrednosti cca 4,5 milijona EUR, bo UKC Maribor kupil dva obsevalnika, ki sta ključna za delovanje težko pričakovanega onkološkega oddelka v Mariboru. Zavedamo se, da predstavlja projekt gradnje onkologije in radioterapije v Mariboru eno večjih investicij UKC Maribor, za katerega pa finančna sredstva še niso v celoti zagotovljena. Zato se bodo poskušala, poleg v proračunu že zagotovljenih sredstev in sredstev iz naslova švicarskega

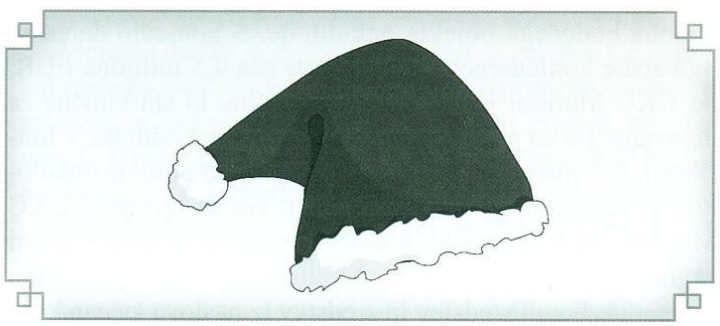
finančnega mehanizma, zagotoviti še dodatna sredstva, tudi kreditna sredstva oziroma druge oblike financiranja.

V okviru dejavnosti socialne strukture Ministrstva za zdravje je predviden projekt mreže devetih urgentnih centrov, med katere spada tudi **Urgentni center UKC Maribor**. V okviru te resolucije je 9 milijonov evropskih sredstev zagotovljenih za izgradnjo oz. prenovo urgentnega centra v Mariboru. Poleg pridobljenega gradbenega dovoljenja je v pripravi že postopek oddaje javnega naročila za izvedbo vseh gradbenih, obrtniških in instalacijskih del ter opreme, ki je vezana na izvedbo Urgentnega centra.



Kot terciarna ustanova bomo tudi v prihodnje sledili trendom in razvoju zdravstva na vseh področjih. Zavedamo se, da je zdravljenje pacientov zahtevno in razvoj na tem področju prinaša bonitete slovenskemu zdravstvu, bolnikom in strokovnemu razvoju. V UKC Maribor si prizadevamo, da bi delovali v skladu z zahtevami časa, stroke in naših bolnikov.

Direktor UKC Maribor
prim. dr. Gregor Pivec, dr. med.



Spoštovani!

Lepo pozdravljeni

Ko sem bila naprošena za letošnji članek, sem dobila toliko idej, da bi lahko zapolnila polovico vašega časopisa. Ampak leto je ponovno naenkrat naokoli, zopet primanjkuje časa, delo mi zapolni še ves prosti čas. Ponovno mi je zmanjkalo časa, da bi natančno razdelala tematiko, ki vam bi jo rada predstavila, zato jo obljubljam za prihodnje leto. To so vplivi psihoaktivnih snovi na naše možgane, da bi morda razumeli, kaj doživljajo nekateri naši otroci in mladostniki, ki, na žalost, uživajo množico substanc, s katerimi bežijo iz krute vsakdanjosti. Skratka, zmanjkalo mi je časa. Zato bi samo na kratko z veseljem povedala, da smo tudi v ambulanti Lovrenc na Pohorju v letošnjem letu s kakovostnim delom pridobili naziv referenčne ambulante in, kot ste že sami opazili, pridobili izjemno pridno sodelavko, diplomirano medicinsko sestro Alenko, s katero se lahko pohvali le delček slovenskih ambulant družinske medicine in mi smo med prvimi, zaradi česar smo izjemno veseli. Morda se ponavljam, a prosila bi ponovno za razumevanje, kadar sem odsotna zaradi strokovnega izpopolnjevanja in je ambulanta zaprta. Ampak za kvalitetno delo je to neizogibno in predvsem zaradi vas, da ste deležni sodobne medicinske obravnave tako kot drugod po Sloveniji. V teh primerih je v današnjem času pomanjkanja zdravnikov praktično nemogoče zagotoviti nadomestnega zdravnika, zato se v primeru nujnih stanj lahko oglasite pri zdravniku, ki je napisan na vratih ambulante ali v času dežurne službe pri dežurnemu zdravniku v UKC Maribor. Opozorila bi rada še na natančna navodila, kakšen je postopek v primeru nezadovoljstva z obravnavo v ambulanti, ki so izobešena v čakalnici. Seveda pa vas iskreno prosim, da se v takem primeru najprej oglasite pri meni, morda kakšen nesporazum vendarle lahko rešimo sami. Za zaključek še kratek povzetek pacientovih pravic in dolžnosti, ki ga citiram iz Zakona o pacientovih pravicah, ki pa je v celoti na vpogled pri medicinski sestri Benjamini.

Tudi v bodoče si iskreno želim dobrega sodelovanja, zaupanja med nami in predvsem veliko psihofizičnega ZDRAVJA.

PACIENTOVE PRAVICE

Pacientove pravice, ki jih ureja Zakon o pacientovih pravicah:

- pravica do dostopa do zdravstvene oskrbe in zagotavljanja predpisanih preventivnih storitev,
- pravica do enakopravnega dostopa in obravnave pri zdravstveni oskrbi,
- pravica do proste izbire zdravnika in izvajalca zdravstvenih storitev,
- pravica do primerne, kakovostne in varne zdravstvene oskrbe,
- pravica do spoštovanja pacientovega časa,
- pravica do obveščenosti in sodelovanja,

- pravica do samostojnega odločanja o zdravljenju,
- pravica do preprečevanja in lajšanja trpljenja,
- pravica do seznanitve z zdravstveno dokumentacijo,
- pravica do varstva zasebnosti in varstva osebnih podatkov,
- pravica do obravnave kršitev pacientovih pravic,
- pravica do brezplačne pomoči pri uresničevanju pacientovih pravic.

PACIENTOVE DOLŽNOSTI

Za doseganje kakovostne in varne zdravstvene oskrbe je pacient dolžan:

- dejavno sodelovati pri varovanju, krepitvi in povrnitvi lastnega zdravja,
- v času bolezni ravnati v skladu s prejetimi strokovnimi navodili in načrti zdravljenja, v katere je ustno oz. pisno privolil,
- dati pristojnemu zdravniku in drugim pristojnim zdravstvenim delavcem vse potrebne in resnične informacije v zvezi s svojim zdravstvenim stanjem, ki so mu znane in so pomembne za nadaljnjo zdravstveno oskrbo, zlasti podatke o svojih sedanjih in preteklih poškodbah ter boleznih in njihovem zdravljenju, boleznih v rodbini, morebitnih alergijah in zdravilih, ki jih uživa,
- obvestiti zdravstvene delavce in zdravstvene sodelavce o nenadnih spremembah zdravstvenega stanja, ki se pojavijo med zdravljenjem,
- biti obziren in spoštljiv do zasebnosti in drugih pravic drugih pacientov ter zdravstvenih delavcev,
- spoštovati objavljene urnike, hišni red in predpisane organizacijske postopke izvajalcev zdravstvenih storitev,
- pravočasno obvestiti izvajalca zdravstvenih storitev o morebitnem izostanku na pregled ali zdravljenje.

Metka Fišer Zobovič, dr. med., spec.

PREVENTIVA RAKA NA ČREVESU

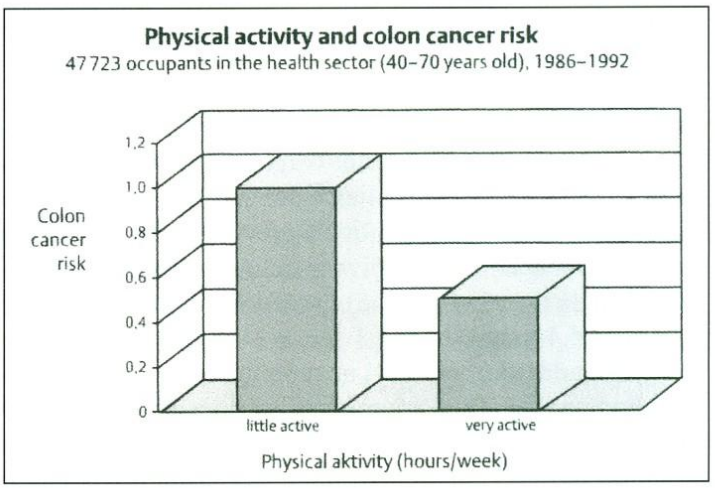
Vidi se, da urednik diha s svojimi bralci in meri njihov utrip. Vsako leto predlaga temo, za katero čuti, da bi bila članom koristna. In vsaka beseda o raku na debelem črevesu je taka.

V Sloveniji letno za rakom na debelem črevesu in danki zboli več kot 1300 ljudi, 700 jih zaradi njega umre. Pri obeh spolih se pojavnost tega raka veča. 90 % jih zboli po 50. letu starosti. Rak na črevesu je zelo povezan z nezdravim načinom življenja. Prav zaradi tega lahko nanj močno vplivamo s preventivo.

S primarno preventivo skrbimo, da se rak ne razvije. V sekundarni prevenciji želimo rak čim prej odkriti z biokemičnimi, instrumentalnimi in slikovnimi metodami.

V preventivi se bomo torej najprej trudili za zdrav način življenja. To so ukrepi, ki ugodno vplivajo na preprečevanje več vrst raka: izogibanje rizičnim faktorjem (kajenje, zloraba alkohola, pretirano sončenje), zadostna telesna aktivnost in zdrava prehrana. Slednja je obenem tudi že usmerjena preventiva raka na črevesu. Omenimo še cepljenja (proti hepatitisu B – varuje posredno pred rakom na jetrih in cepljenje proti papiloma virusom).

Za **fizično aktivnost**, predvsem trening vzdržljivosti, vemo, da poveča obrambne sposobnosti, da aktivira naravne celice ubijalke in poveča rezistenco za stres. Ob tem nas varuje pred preveliko telesno težo in nam zagotavlja boljše spanje. Rad se spomnim študije, kjer so 6 let spremljali več kot 47.000 ljudi v starosti od 40 do 70 let. Pri zelo fizično aktivnih se je ogroženost za raka na črevesu v tem času prepolovila v primerjavi s skupino, ki je bila fizično manj aktivna (Complementary Oncology, Beuth, J. in sod., 2006). Glej graf.



Graf : Ljudje, ki so fizično aktivni, izrazito zmanjšajo ogroženost za razvoj raka na črevesu.

Povezava med **prehrano** in rakom je zelo kompleksna in prepletena. Nesporno je, da sveža zelenjava in sadje, zeleni čaj in soja zmanjšajo riziko razvoja epitelnih rakov. Za preventivo raka na črevesu so pomembne zlasti še **vlaknine** v prehrani. Te telo samo ne more razgraditi, ampak jih razgrajujejo bakterije v črevesu. Vlaknine vežejo kancerogene in žolčne kisline in skrajšajo čas prehajanja blata skozi črevo. Nasprotno pa koncentrirana, mastna in visoko kalorična hrana poveča ogroženost za razvoj raka na črevesu.

Zaščitne substance v zelenjavi in sadju zagotovo obstajajo. Predpostavimo lahko, da je narava dobro zaščitila eno- in večcelične organizme pred škodljivi kancerogenimi snovmi, ki so jim izpostavljene v okolju. Rastline so, denimo, nenehno izpostavljene UV-žarkom. Vemo, da kratki UV-žarki poškodujejo genetsko maso vsake celice, tudi celic rastlin. In rastline bi umrle. Zato so razvile sekundarne metabolite, ki jih ščitijo pred okvaro: Ti bodisi absorbirajo nevarne UV-žarke ali lovijo proste radikale. Dokler sta listnata zelenjava in sadje vključena v neposredno prehranjevalno verigo človeka, tako dolgo smo oskrbljeni z antioksidanti. Brez toplotne obdelave, kuhanja in zamrzovanja torej. Le sveže sadje in zelenjava imata poln zaščitni potencial. Zato pravilo, da naj bosta v dnevni prehrani dve polni roki zelenjave in sadja, ni izvito iz trte.

Omenimo še **zeleni čaj**, ki vsebuje snov (epigallocatechin gallat), ki na več nivojih deluje zaščitno pred razvojem

raka (kot antioksidant, modulator, inducira smrt spremenjene celice ...). **Soja** vsebuje flavonoide, ki so znani kot fitoestrogeni zaradi delovanja, podobnega ženskemu hormonu estrogenu. Te snovi zavirajo rast rakov, ki izvirajo iz črevesa, dojk, prostate. Za naše kraje omenimo **rdeče grozdje**, ki vsebuje antikarcenogen resveratrol.

Za **vitamine in minerale** moramo posebej poudariti, da jih moramo zagotoviti z zadostno prehrano in ne z vitaminskimi pripravki. Le tako vnesemo tudi zadosti vlaknin in drugih snovi, ki so potrebne za pravilno delovanje črevesa. Vitaminske tablete ne nadomestijo svežega sadja in zelenjave. Vitamini in minerali v obliki tablet, in v velikih količinah, pogosto povzročajo prej zaplete, kot koristi na mnogih področjih.

Omenimo še nekaj **drugih rizičnih dejavnikov** za pojav kolorektalnega raka: Prekomerna telesna teža je že eden takih (predvsem trebušna debelost), vnetno črevesne bolezni, polipi črevesa, veliko rdečega mesa v prehrani. Tudi zaprtje sámo je neodvisni dejavnik tveganja za razvoj raka na črevesu. Upočasnjeno iztrebljanje poveča nezaželene vplive žolčnih kislin in kancerogenov na črevesno sluznico. Če je zaprtje take intenzitete, ko bi vsaj enkrat tedensko potrebovali odvajalo in traja 10 let, se ogroženost za raka na črevesu poveča za 4,4-krat.

V **sekundarni preventivi** ne moremo mimo nacionalnega programa Svit. To je program za zgodnje odkrivanje raka na črevesu. V program smo vabljeni vsaki 2 leti vsi, stari od 50 do 69 let. Z občutljivo metodo iskanja prikrite krvi v blatu želimo poiskati tiste, pri katerih so se pojavile prve rakaste spremembe. Dovolj zgodaj torej. Odzivnost v Sloveniji je bila leta 2011 nekaj čez 58 %, v Mariboru 57 %, in v Lovrencu na Pohorju 57,23 %. Tolikšen delež anketiranih vrne torej testerje. Od vseh vrnjenih testerov je okoli 6–7 % pozitivnih. Vse te nato povabimo na kolonoskopijo, pri kateri odkrijemo raka pri okoli 7 %, pri tretjini pa napredovale predrakave spremembe.

71 % rakov je bilo odkritih v zgodnji fazi, ko je zdravljenje učinkovito.

Franc Beigot, dr. med., spec.

PRISRČNA ZAHVALA!

Že tretjič sem bil letos na negovalnem oddelku zdravilišča Laško, in to v času od 21. avgusta 2012 do 28. avgusta 2012, to je 7 dni. Bilo je lepo. Ostali so mi lepi nepozabni spomini na to zdravilišče. Vodja tima na tem oddelku je gospa Mateja Rozman, dipl. med. sestra, ki je prijazna in dostojanstvena gospa.

Nisem šel na morje, ker mi zdravilišče bolj odgovarja. Tudi voda v notranjem in zunanjem bazenu vsebuje indikacije za zdravljenje po možganski kapi. Ko pridem domov iz zdravilišča, že razmišljam o ponovnem bivanju v zdravilišču Laško prihodnje leto.

Prijazen je kader na negovalnem oddelku in tudi v jedilnici v pritličju. Med kosilom te vljudnostno vprašajo, če boš kaj popil in naročeno pijačo prinesejo na mizo. Osebje v strežbi je zelo prijazno in vljudno z nasmehom na obrazu. Če je potrebno, bivajočemu v zdravilišču takoj pristopijo na pomoč. Tudi šef strežbe je prijazen gospod in pripravljen ugoditi bivajočemu v zdravilišču vsako realno željo.

Sam sem osebno pristopil k šefu strežbe in ga vprašal, če lahko dobim kosilo, ker mi je 7-dnevno bivanje poteklo z zajtrkom, moj sin pa pride po mene šele ob 16. uri. Počakal ga bom v recepciji, sem dejal. In šef strežbe mi je predlagal: »Pojdite kar na kosilo in po kosilu bova obračunala.« Tako je tudi bilo. Bil sem zadovoljen in vsi taki in podobni momenti so mi ostali v lepem spominu in me znova vabijo, da z veseljem grem v zdravilišče Laško. Zavedam se, da grem v družbo dobrega počutja in dobrih ljudi!

Urednik časopisa

MOJE ZDRAVJE – MOJA SKRB

Zdravje je naše največje bogastvo! Tega se pogosto zavemo šele tedaj, ko ga izgubimo!

Kaj pa je zdravje po definiciji?

Zdravje predstavlja stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. Prvotno so zdravje označevali kot odsotnost bolezni ali onemoglosti. Po novejših spoznanjih in stališčih Svetovne zdravstvene organizacije je zdravje celovit in dinamičen sistem, ki je sposoben prilagajanja vsem vplivom okolja ter omogoča posamezniku in skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije in preprečevati bolezen, onemoglost in prezgodnjo smrt. Sodobna definicija zato opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika in skupnosti kot celote. Zdravje je po tej definiciji dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju. V tem smislu mora biti zdravje in skrb zanj interes vsakega posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, ter odgovornost celotne družbene skupnosti.

Zato je tudi primarni cilj patronažnega varstva ohranjati zdravje, preprečevati bolezni, čim zgodnje odkrivati bolezni ter seveda kasneje sodelovati pri poteku zdravljenja bolezni oz. izvajati zdravstveno nego.

Za patronažno varstvo je zelo smiselno uvajanje skupinske zdravstvene vzgoje na lokalni ravni, med katere spadajo tudi preventivne oz. orientacijske meritve krvnega pritiska, krvnega sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi.

Naš moto je: MOJE ZDRAVJE – MOJA SKRB! V tem okviru izvajamo vse zgoraj naštete meritve, ki jih izvajamo prvo soboto v mesecu, z enim samim ciljem – čim bolj zdravi ljudje!

Ker pa danes govorimo o zdravju, želim predstaviti normalne vrednosti krvnega tlaka, krvnega sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi, torej ko smo še zdravi oz. ko s pomočjo zdravil vzdržujemo normalne vrednosti le-teh.

Optimalni krvni tlak je manj kot 120/80 mmHg, normalni krvni tlak je še do 139/89 mmHg, če pa je višji kot 140/90 mmHg, je že blago zvišan krvni tlak. Krvni sladkor na tešče

je normalen med 4,5 in 6,2 mmol/l. Skupni holesterol je še normalen, če je nižji kot 5 mmol/l, zaželena vrednost pa je manj kot 4 mmol/l še posebej pri bolnikih s srčno-žilno ali sladkorno boleznijo. Vrednost trigliceridov v krvi je normalna, če je manj kot 1,7 mmol/l.

Meritve maščob v krvi, trigliceridov, krvnega sladkorja in krvnega tlaka so zelo pomembne, ker so lahko začetni pokazatelji bolezni, za katere še nimamo nobenih znakov, dejansko pa že potekajo v našem telesu procesi, ki nato poškodujejo naše ožilje, tkiva in živčevje.

Pomembno je, da svoje zdravje postavite na vrh svojih vrednot.

Skrbeti je potrebno za zdravo prehrano brez nenasičenih maščobnih kislin ter jesti čim več zelenjave, sadja in v vodi topnih vlaknin. Redna telesna dejavnost je zelo pomembna za vzdrževanje telesne teže, zmanjšanje škodljivega holesterola in krvnega tlaka. Posluževati se moramo sprostitvenih tehnik, ki zmanjšuje čustveni in socialni stres, kateremu se v vsakdanjem življenju ni možno več izogniti. Če pa je bolezen že neizogibna, imamo danes na razpolago zelo učinkovita zdravila, ki uravnavajo vrednosti maščob, krvnega sladkorja in krvnega tlaka. Zato je potrebno poskrbeti še za redne obiske pri zdravniku in za redno jemanje zdravil po njegovem navodilu.

Največ zdravja Vam želim!

Danica Hriberšek, dipl. med. sestra

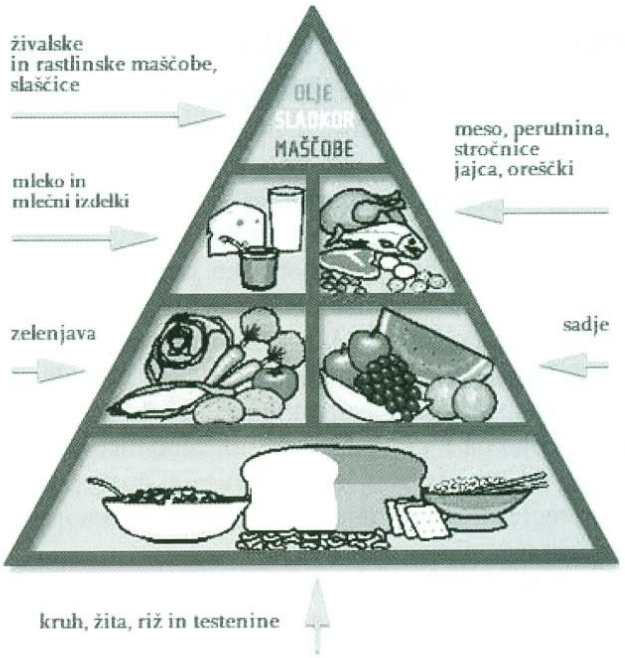
ZDRAVA PREHRANA

Bolezni srca in ožilja, tudi sladkorna bolezen so pogosto posledica nezdravega prehranjevanja. Po navadi jemo premalokrat na dan, obroki so enolični in nezdravi, jemo prehitro in preveč naenkrat.

Dieta pri sladkorni bolezni tipa 2 ter boleznih srca in ožilja je bolj primerljiva z zdravo prehrano kot z dieto.

Zdrava prehrana mora vsebovati:

- čim več žit in žitnih izdelkov (40 %), torej črnega kruha, testenin-polnozrnatih, riža, kašnatih jedi;
- sadje in zelenjavo (35 %), najmanj ena tretjina naj bo svežega sadja in svežih solat (300 do 400 g na dan);
- mlečne izdelke, ribe, jajca, perutnino, meso klavnih živali itd. (20 % oz. ne več kot 100 g pustega mesa na dan ali ustreznih zamenjav);
- čim manj slaščic, maščob in sladkorjev (največ 5 % na dan).



Piramida zdrave prehrane nam pomaga izbrati zdravo hrano v skladu s smernicami Svetovne zdravstvene organizacije.

Čim manjše je polje na piramidi, tem manjša količina živil z določenega polja mora biti na vašem jedilniku.

Piramida upošteva potrebe telesa po vitaminih in mineralih ter priporoča ustrezno količino kalorij za vzdrževanje zdrave telesne teže.

Za zgled vam ponujamo izbor jedi, ki ustrezajo sredozemskemu načinu prehranjevanja. Če ga boste vsaj malo upoštevali, se boste izognili marsikateri prebavni težavi, pa tudi bolezni.

Sredozemska dieta deli živila v tri skupine:

- živila, ki jih jemo vsak dan: žita in žitni izdelki, sadje, zelenjava, stročnice, semena, oreški, mlečni izdelki, olivno olje;
- živila, ki jih jemo le nekajkrat na teden: ribe, perutnina, jajca, slaščice;
- živila, ki jih jemo le nekajkrat na mesec: svinjsko, goveje, ovčje meso;

Vsa živila porazdelimo v dnevnem jedilniku na več obrokov. Torej ne pozabite na zajtrk, dopoldansko in popoldansko malico, kosilo in večerjo.

Juha stori sedem stvari: poteši lakoto, ugasi žejo, napolni želodec, očisti zobe, prinese spanec, spodbudi prebavo in pordi obraz. (italijanski pregovor)

Danica Hriberšek, dipl. med. sestra

KONTROLNI PREGLEDI ZA SLUH V UKC MARIBOR

Ambulantni pregledi v UKC Maribor, na oddelku za sluh, so glede ažurnosti dobro organizirani, saj pride pacient na vrsto ob tistem času, kot sta dan in ura določeni. Če pri pregledu ugotovijo, da je potrebno pacientu izdelati avdiogram (zapis občutljivosti sluha za glasove), mu ga tudi izdelajo in potem usmerijo k slušnim aparatom, kjer so bili aparati izdelani. Pri slušnih aparatih na podlagi avdiograma slušne aparate uravnajo in potem pacient spet dobro sliši.

Predhodno pa mora izdati izbrana zdravnica napotnico. In če se v imenu pacienta kdo v bolnišnici dogovori za dan in uro pregleda, potem je vse tako, kot je opisano v uvodnem delu tega pisnega prispevka.

Zelo dobro organizirano ambulantno službo ima tudi onkološka ambulanta oddelka za grlo, nos, usta, ušesa; pa tudi ambulantna služba nevrološkega oddelka.

Urednik časopisa Upokojenec

PRIJATELJSTVO!

Prijateljstvo je lepa stvar,
zato naj živi,
ohranja naj vrednote,
za lepše nam prihodnje dni.

Vrednote prijateljstva pač lepe so,
če v prijateljstvu samostojnost si ohraniš
in vsak na svojem področju,
samostojno in srečno živi.

Če prijatelja se dogovorita,
da gresta skupno na izlet,
tako prijetno se imata,
da lepšata duševni si razcvet.

Za iskreno prijateljstvo niso pomembna leta,
pomembno je le srce
in pa pozitivna misel,
ki vodi človeka po lepih pozitivnih se poteh.

Iskreno–pošteno prijateljstvo,
najlepše je na svetu,
kamorkoli se ozreš,
lepoto življenja vidiš.

Urednik časopisa Upokojenec

BIL SEM V BOLNIŠNICI NA NEVROLOŠKEM ODDELKU UKC MARIBOR

V petek, 30. 7. 2010, sem še zelo živahno kegljal na Skačejevem kegljišču – keglji so padali, da je bilo veselje. Bilo nas je pet kegljačev, tako da sta prišla na eno stezo po dva in na drugo po trije kegljači. Vzdušje je bilo enkratno. Po končanem kegljanju smo se zelo veseli vračali domov. Bili smo močno razgreti od intenzivnega kegljanja. S seboj sem imel rezervno jopico, da sem jo oblekel, preden smo šli domov. Domov sem prišel segret in vesel, da so keglji tako dobro padali. Dobre volje in razpoložen sem bil še v soboto, 31. 7. 2010, kar je bil pravzaprav podaljšek petkovega razpoloženja. Dobre volje in razpoložen ter z načrtom za nedeljo sem šel spat v soboto zvečer, 31. 7. 2010, okrog 20. ure.

Zelo dobro sem spal in še dobre oziroma lepe sanje sem imel. Ob 4. uri sem se pa prebudil in vse je bilo narobe. Komaj sem vstal iz postelje in se postavil na noge. Bil sem nebogljen. Naslanjajoč se na steno in oprijemajoč se vrat in posameznih elementov sem prišel na sanitarije, kjer sem opravil malo potrebo. Srečen sem se vrnil v spalnico in se ponovno ulegel na posteljo. Nisem več spal. Razmišljal sem, kaj se mi je zgodilo. Prišel sem do zaključka, da je bila po vsej verjetnosti rahla možganska kap. Ob 5.30 sem ponovno vstal, šel počasi oprijemajoč se zidu in elementov v kuhinjo. Oblekel sem se s težavo in bil oblečen ob 6.30 uri, ker sem imel namen iti k jutranji maši, ki je bila ob 7. uri. Pred odhodom sem pomislil, kako bom prišel po stopnicah navzdol od vhodnih vrat. Sklenil sem, da je bolje, da ostanem doma, če pa grem in padem, bo še večja katastrofa. Ob 8.45 uri je pozvonil telefon in nisem mogel vstati s kavča v dnevni sobi in je telefon odzvonil, preden sem se postavil na noge. Ker sem predvideval, da me je klical sin Marjan ali pa snaha Milena, ki sta oddaljena od moje hiše le okoli 300 metrov, sem poklical nazaj sinovo družino. Oglasila se mi je snaha Milena in dejala, naj pridem ob 12.30 uri in odgovoril sem: »Pridem!« Ob 12. uri sem poklical po telefonu sina Marjana in mu dejal: »Marjan, pridi po mene z avtom, ker me je verjetno zadela lažja možganska kap.« Pri sinovi družini sem bil na kosilu in še na kosilu sem jim nekaj takega povedal, da so se vsi nasmejali. Nato mi je sin Marjan dejal: »Jutri pa le pojdi k zdravnici.« In rekel sem, da bom. Po kosilu sem še spil kozarček rdečega vina, natočil mi ga je sin Marjan. In potem me je pa Jožek Čučko peljal domov, ker je tudi on šel domov. Popoldan sem se pomikal po kavču v dnevni sobi sem ter tja, saj mi noben položaj ni ugajal. Čas je mineval počasi. Vedno bolj sem čutil, da potrebujem zdravniško pomoč.

V ponedeljek, 2. 8. 2010, sem bil že pri izhodnih vratih, ko je pozvonil sosed Jože Petrič ob 6.30 uri in me vprašal, če grem k zdravnici. Rekel sem, da grem. Verjetno sva se z Jožetom Petričem v nedeljo, dne 1. 8. 2010, pogovarjala, da

bom šel v ponedeljek k zdravnici. Lepo je od soseda Petriča, da je prišel pogledat.

Ko sem oddal v ponedeljek zjutraj v zdravstveni ambulanti v Lovrencu na Pohorju medicinski sestri gospe Benjamini zdravstveno kartico in ji povedal: »Imam občutek, da me je zadela rahla možganska kap.« Sestra Benjamina mi je ponudila stol in bil sem tudi takoj na vrsti.

Gospa zdravnica Metka Fišer-Zobovič, dr. med. spec. me je pregledala in nič ni rekla, ampak takoj po pregledu po telefonu naročila rešilni avto. Usmerila me je v eno manjšo sobo in dejala: »Čez tričetrt ure bo rešilni avto tukaj.« Med tem časom, ko sem čakal na rešilni avto, sem poklical sina Marjana v bolnišnico, kjer je v službi in mu povedal, da pridem v bolnišnico na pregled. Nato sem dal GSM še zdravnici, ker sem imel sina na liniji, da se še ona pogovarjala z mojim sinom Marjanom.

Globoko in prisrčno se moram zahvaliti zdravnici Metki Fišer-Zobovič, dr. med. spec., da je bila tako dostopna, humana, prijazna in sočutna z menoj in uredila vse tako, da je rešilni avto peljal in so me rešilci spravili do zdravnika specialista za nevrologijo, ki mi je po pregledu dejal: »Ostanete tukaj!« Zapeljali so me na vozičku na nevrološki oddelek v sobo 03, kjer je bila sobna zdravnica prijazna in dostopna zdravnica gospa Gordana Pinterič, dr. med. Hitro sem spoznal, da je zdravnica gospa Gordana za pacienta vljudna in dostopna osebnost. Na nevrološki oddelek in na sobo 03 bom ohranil lep spomin in na vso osebje, ki sem ga srečeval pri mojem tritedenskem zdravljenju na tem oddelku. Na nevrološkem oddelku so me dobro pozdravili in sedaj z velikim veseljem in predanostjo odhajam na 14-dnevno zdravljenje v zdravilišče Laško.

Takih zdravnic, kot je Gordana Pinterič, dr. med., bi moralo biti še veliko in tudi pacienti bi se dobro počutili, kar bi vplivalo na pospešeno zdravljenje in na lep in nepozaben spomin na to bolnišnico v Mariboru oziroma na UKC Maribor.

Moram povedati tudi to, da so vse zdravnice in zdravniki, ki so prihajali v sobo 03 na nevrološkem oddelku, bili prijazni in dostopni do pacienta, če so pacienti želeli kaj vprašati.

Hrano sem zaužil pri vsakem obroku v celoti, ničesar nisem pustil na krožniku, ker je bila hrana dobro in okusno pripravljena. Vse dobrote v posameznih posodicah sem pospravil, zaužil, vse mi je tudi koristilo.

V sobi 03 nas je bilo pretežno po šest bolnikov in kratek čas nas je ostalo v sobi še samo po pet pacientov. To so pa bili:

1. Stanko Jamnik, Janževa gora št. 35 C;
2. Vladimir Šac, Rošpoh št. 215;
3. Anton Bosilj, Juvska ulica št. 16, Selnica ob Dravi;
4. Jožef Javornik, Vrtna ulica št. 8, Lovrenc na Pohorju;
5. Edvard Lakožič iz Limbuša št. 6, GSM 041-579-202.

V sobi so bili več ali manj živahni pacienti, radi so se pogovarjali, saj so bili dobrohotni in vsem se je zdravje dokaj hitro izboljševalo, kar je pa tudi pozitivno za bolnišnico. Gospoda Edvarda Lakožiča je kmalu zamenjal gospod Ivan Vrblač, novi pacient, ki je bil precej hudo bolan. Prihajali so novi pacienti in odhajali ozdravljeni.

K mojemu zdravljenju sta dala tudi prispevek:

a) gospod Matej Koprivnik, dipl. fizioterapevt; vadil in usposabljal me je v ravnotežju in pa
b) Dušanka Nahtigal, dipl. delovna terapevtka, ki je z menoj delala ročne in prstne vaje.

Obema pod točko a in b se prisrčno zahvaljujem in ohranil ju bom v lepem spominu.

Sedaj pa čakam, da mi bo zagorela zelena luč za zdravilišče Laško. Mlada simpatična zdravnica gospa Karmen, dr. med. mi je nekaj dni pred odhodom v zdravilišče povedala, da so že prejeli obvestilo, da prihodnji teden grem v Laško. To se bo zgodilo v ponedeljek, 23. 8. 2010; ob 9.30 uri pride po mene rešilni avto in me bo peljal v Laško.

OBISKI:

1. Zelo pogosto me je obiskal sin Marjan in mi prinesel vse tisto, kar sem v bolnišnici potreboval; pa tudi snaha Milena je prišla dvakrat na obisk; oprala mi je tudi tisti letni – beli klobuk, ki ga najrajši nosim in so mi ga prinesli skupaj s prtljago, ki sem jo potreboval za potovanje in bivanje v Laškem.

   K meni na obisk v bolnišnico je v soboto, 14. 8. 2010 prišla tudi gospa Helena Lesjak s sinom Domijem in mi prinesla trenirke, ki mi jih je skrajšala gospa Marica Čučko.
2. Velikokrat me je v bolnišnici obiskal mož moje nečakinje Lidije, ki živi na Kumnu št. 56 gospod Drago, ki je zaposlen pri Kagerju oz. KAGER HIŠA, d.o.o. Ptuj; takrat ko se je vračal po delu domov v Lovrenc in mi prinesel vse, kar sem potreboval.
3. Drugi teden bivanja v bolnišnici me je obiskal župnik lovrenške fare gospod Jože Hrastnik. Obiska sem bil zelo vesel in ostal mi bo lep spomin na gospoda župnika naše lovrenške fare; v zdravilišču Laško sem srečal tudi gospo Darjo, ki mi je dejala, da je zdaj naš domačin gospod Jože Hrastnik župnik pri Vas v Lovrencu. Rekel sem: »Ja, tako je!« Nato pa mi je dejala: »To je pač zelo fini in spoštovanja vreden gospod.« Bil sem pozitivno presenečen, da je domačinka o domačinu dala tako lepo – čudovito mnenje in oceno, kar se pa malokdaj zgodi in doživi; a spomin na tako lepo misel in mnenje pa ostane vekomaj.
4. V soboto, 14. 8. 2010, sta prišla na obisk moja soseda iz Lovrenca na Pohorju gospod Jože Petrič in njegova žena gospa Rozika. Zelo sem ju bil vesel, da sta se oglasila in me obiskala.
5. Danes, 15. 8. 2010, je bila na obisku pri meni okrog 14. ure gospa Tončka Lesjak in mi prinesla malo torto za 80 let, poleg tega še desertni puding in sadni puding, pa tudi zelo dobro pitno vodo, in sicer Izvirska voda Rogla.
6. Malo pred 16. avgustom 2010 sta na obisk okrog 15. ure prišla nečakinja s Kumna št. 56 in njen mož Drago. Težko sem ju pričakoval in zelo vesel sem bil, ko sta prišla. Prinesla sta mi prozorno pakirano orhidejo za 80. rojstni

dan; dejala sta tudi ponedeljek 16. 8. 2010 naj bo s cvetjem in veseljem obdarovan.

7. Okrog 14.30 ure, dne 16. avgusta sta na obisk prišla predsednica DU Lovrenc na Pohorju in njen mož Alojz in prinesla sta mi veliko bombonjero Merci in pa vizitko. Bil sem zelo vesel, da sta prišla, marsikaj smo se pogovorili in oba sta bila zelo dobre volje in zelo v redu. Gospa Olga me je počastila za rojstni dan še s kavico iz avtomata (in v bolnišnici sem pil tokrat prvo kavico in zadnjo) oba pa sta mi prisrčno čestitala za 80. rojstni dan; prisrčna hvala jima za vse to.
8. Danes v torek, 17. avgusta 2010, je prišel na obisk za krajši čas tudi še gospod Drago Benkič.
9. Zvečer ob 21. uri je prišla na obisk gospa Tončka Lesjak, dne 18. avgusta 2010. Dogovorila sva se, da mi bo kupila lepo belo majico pri Tončki Martičevi. Potem sva se še dogovorila, da mi bo majico oprala. To je tudi storila, da sem šel lep urejen v zdravilišče Laško. Prisrčna hvala gospe Tončki za vse to.

V ponedeljek, 23. 8. 2010, sem pa v bolnišnici zgodaj vstal, ker je prišel dan odhoda v Laško. Točno ob 9.30 uri je prišel rešilni avto in me peljal v zdravilišče. Z lepim rešilnim avtom je prišla mlada simpatična gospa po imenu Maja, s katero sva se sočno pogovarjala med vožnjo. Vprašal sem jo med drugim, koliko let ima. Odgovorila mi je, da ima 25 let. Povedal sem ji, da sem sam pri sebi razmišljal, da bo imela med 20 in 25 let. In nisem se dosti zmotil, sem ji dejal. Oba sva se nasmejala. In vožnja je prijetno potekala. Pri Celju sem opazoval številne lepe zgradbe in pomislil, kako lepo mesto postaja Celje in kako veliko novih zgradb je bilo zgrajenih. Z gospo Majo sva se peljala po lepem cestnem sistemu in sem pri sebi razmišljal: »Tako lepa Slovenija, kot je sedaj, še nikoli v svoji zgodovini ni bila.«

Okrog 11. ure sem prispel v Laško.

Med sprejemom so me usmerili k zdravniku, dr. med. fizioterapije in on mi je dejal, da sem v zelo dobrem stanju. Jaz sem pa zdravniku povedal: »Pri celotni zadevi sem imel zelo veliko sreče in tudi zelo dobro so me pozdravili v mariborski bolnišnici in sicer na nevrološkem oddelku.« Prisrčno sem jim hvaležen in ohranil bom lep spomin na mariborsko bolnišnico in nevrološki oddelek.

Urednik časopisa Upokojenec
Jožef Javornik, ekonomist

SLUŠNI APARATI WIDEX, d.o.o.
Ljubljana, Resljeva cesta 32

POSLUŠATI SVET OKOLI SEBE!

Sposobnost slišati in določiti smer prihajajočega zvoka je zelo pomembna pri sporazumevanju in naših vsakodnevnih aktivnostih. Sposobnost določiti smer prihajajočega zvoka je nujno potrebna: na primer ko prečkamo cesto ali ko se oglasi zvok sirene.

Naravni položaj naših ušes, na vsaki strani glave, nam daje možnost določiti smer zvoka. Zaradi razdalje med našima ušesoma vsak zvok doseže ušesi ob različnem času in z različnim zvočnim tlakom. Možgani sprejmejo in obdelajo te informacije ter omogočijo, da določimo smer, od koder različni zvoki prihajajo.

Kombinacija dveh slišečih ušes olajša zaznavanje zvokov iz okolja, pri poslušanju le z enim ušesom je zaznavanje oteženo. Če obe ušesi delujeta dobro, ni le lažje razločiti zvokov v hrupnem okolju, ampak se izboljša tudi razumljivost govora, dojemanje prostora in splošna kakovost zvoka.

SPODBUJANJE K POSLUŠANJU

Nekateri ljudje mislijo, da bo uporaba slušnega aparata poslabšala njihov sluh oziroma ostanek sluha, saj se jim z uporabo slušnega aparata ni potrebno truditi pri poslušanju, ali da jim bo ojačenje še bolj uničilo sluh. V resnici to seveda ne drži.

Uho in slušna pot do možganov morata biti vzdražena, da se aktivira in ohranja slušna sposobnost. Danes vemo, da naš sluh postopoma peša, če uho in slušna pot dalj časa nista ustrezno vzdrževana. Govorimo o pojavu, ki ga v avdiologiji imenujemo slušna izguba.

ZMOTE

Veliko ljudi predolgo čaka, preden se odloči za slušni aparat. Eden izmed razlogov za to je zmotno razmišljanje o izgubi sluha. Eno izmed njih je, da je izguba sluha povezana s starostjo (torej, če nekdo slabo sliši, je star).

Vedeti moramo, da ljudje, ki imajo težave s sluhom, porabijo ogromno energije, ko se trudijo slišati. To lahko vodi v izčrpanost, ljudje imajo občutek osamljenosti in izoliranosti. Takšni občutki lahko vplivajo na kakovost življenja in postanejo ovira za aktivno in ustvarjalno življenje.

GLASILO LOVRENŠKI UPOKOJENEC IZDAJA

DU Lovrenc na Pohorju, urednik Jožef Javornik, ekonomist, svetovalka Marija Osvald, prof. in ravnateljica šole.

Lektorica je tokrat iz tiskarne Dravski tisk, lektorica angleškega in nemškega jezika je Monika Novak, prof.,

in članica uredniškega odbora je še Patricija Majcen, absolventka pedagoške smeri.

Za založbo in pripravo za tisk Jožef Javornik.

Tisk: Dravski tisk Maribor. Naklada 450 izvodov. December 2012.

ZA BOLJŠI SLUH

Večina slušno prizadetih bo potem, ko se bo navadila nositi dva slušna aparata, občutila spremembo v kakovosti življenja, ko bo spet lahko sledila pogovorom in določila ter prepoznala zvoke, ki jih morda ni slišala že nekaj let.

Da se navadite obeh slušnih aparatov, je potreben čas, saj pride do občutka zaprtosti, ker imate nekaj v ušesu, ponovno pa slišite vse zvoke, ki vas lahko nekaj časa motijo. To so situacije, ki zahtevajo veliko mero vaje in potrpežljivosti.

PRIVAJANJE NA SLUŠNI APARAT

Za nekatere uporabnike, ki prvič nosijo slušni aparat, postane uporaba del vsakdanjika že v nekaj tednih. Prednosti novega sluha hitro nadomestijo fizične težave. Pri nekaterih uporabnikih pa lahko navajanje traja dlje. Veliko uporabnikov pove, da traja tudi do šest mesecev, preden se popolnoma navadijo na nov občutek ob poslušanju. Ne glede na trajanje je pomembno, da ne obupate. Lahko da bo potrebnih kar nekaj ponovnih nastavitev slušnega aparata, preden bo dosežen želeni rezultat.

Nekateri uporabniki se na začetku odločijo za uporabo slušnega aparata le na enem ušesu, ker pri uporabi obeh čutijo zaprtost ušes ali pa jim lastni glas zveni čudno. Seveda je vseeno bolje vsaj en slušni aparat kot nobenega, a to ni najboljša rešitev. Če nosite le en slušni aparat, ne dosežete stereo učinka, ki daje ušesom in možganom najugodnejše pogoje. Naj povzamemo: neprijetni občutki ob začetku uporabe bodo sčasoma izginili.

Narava nam je dala dve ušesi, da bi nam omogočila kar najboljši sluh. Slušni aparat seveda ne povrne normalnega sluha, a napredek v tehnologiji slušnih pripomočkov nam daje možnost, da kar najbolje izkoristimo sluh, ki nam je preostal. In to v stereo izvedbi!

Kot urednik časopisa sem z ljubeznijo za bralce časopisa prilagodil to o slušnih aparatih; materiale mi je pa izročil vodja poslovalnice Maribor, Ljubljanska 1a, gospod Hrastnik.

Na podlagi danih materialov za časopis prilagodil urednik časopisa.

LANGUAGE DAY AT ELEMENTARY SCHOOL LOVRENC NA POHORJU

To celebrate the European day of Languages we had a cultural day – language day, on Saturday 29th September. Pupils from 1st to 9th class learned six European languages: English, German, French, Italian, Spanish and Slovene. Our teachers at school and invited guests carried out different language workshops.

The pupils from the 1st class had a workshop in English and German language. Their class teacher Polona Gornjak taught them the song *If you're lucky* in English. In the workshop led by the parents Crevatin, the pupils learned animals and the song *Old Macdonald has a farm* in Italian language. The pupils from the 2nd class had the German language for the first time. They learned greetings, numbers and colours. The workshop was led by Ana Papa Serena Reisman. In the English workshop the teachers Goran Poglajen and Sara Toure introduced the English Alphabet to the pupils.

The 3rd class attended the workshops in Italian and English language. Mrs Mojca Vaupotič presented the Italian language to the pupils in an interesting way. They learned how to welcome and to introduce. Žana Wolfgruber and Blažka Hartman familiarized the pupils with the clothing and the seasons in English language.

The learners from the 4th and 5th class participated at workshops in Spanish, English and German language. Veronika Usar prepared the Spanish workshop, introduced greetings, presentation, family members, numbers and taught them how to dance to the song Macarena. The teacher Irena Črešnar taught her pupils the days of the week and months in English. The pupils from the 5tha and 5thb class learned about the English speaking countries. The teacher Metka Hrastnik led the workshop in English in her class. Petra Grdadolnik and Nuša Robnik had the workshop in class 5thb. The pupils also learned clothes in German language, which workshops were held by teachers Monika Novak and Anita Flis.

The students from 6th to 9th class circulated and participated at workshops in French, German, English, Italian, Spanish and Slovene language. In French the students learned how to greet, to introduce and were presented the basic vocabulary by the French teacher Mateja Podlesek. In German language the pupils learned the words that were taken over from the German language and the traditional German food which they could also try. The workshops were held by the teachers Monika Novak and Anita Flis.

The English workshop was also varied. The students attended the presentation of the English speaking countries, learned the song *Country road*, traditional Slovene food, modern language and acronyms. The workshops were led by Petra Grdadolnik, Nuša Robič, the teacher Nataša Kušar and the headteacher Marija Osvald Novak. In the workshops of Italian and Spanish language the students learned how to greet, to introduce, basic vocabulary and something about the Italian and Spanish speaking countries. Mrs Patricia Koren Vilčnik and Mrs Eva Jež held the workshops for the students.

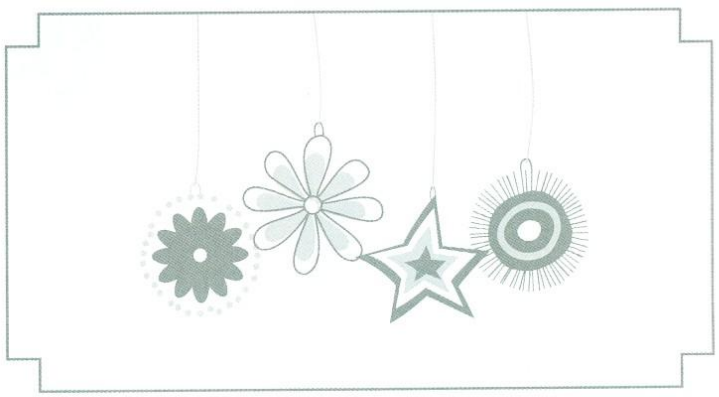
Certainly we did not forget about our mother tongue. In the Slovene workshops the students were taught the old Slovenian Alphabet, dialects and about language families. Our teachers Katja Herič, Mateja Žerjav and Zdenka Jakop led the workshops.

At the end of our Language Day the students had presentations in the school hall.

Written by: Monika Novak, prof. ang. in nem. jezika

JEZIKOVNI DAN NA OŠ LOVRENC NA POHORJU

Ob Evropskem dnevu jezikov smo v soboto, 29. 9. 2012, na šoli imeli kulturni dan – jezikovni dan. Učenci od 1. do 9. razreda so se na različnih jezikovnih delavnicah srečali s šestimi evropskimi jeziki: angleščino, nemščino, francoščino, italijanščino, španščino in slovenščino. Delavnice smo izvedli učitelji na šoli, k sodelovanju smo povabili tudi zunanje izvajalce.



Učenci v 1. razredu so imeli delavnici iz angleškega in nemškega jezika. Pri angleškem jeziku so se učenci z učiteljico Polono Gornjak naučili zapeti pesem *Če si srečen*. Pri italijanskem jeziku so spoznali živali in zapeli pesem *Stari Macdonald je imel kmetijo*. Delavnico sta vodila starša Crevatin. V 2. razredu so se prvič srečali z nemščino v delavnici, ki jo je vodila Ana Serena Papa Reisman. Spoznali so pozdrave, števila in barve. Drugi del delavnic je potekal v angleškem jeziku, kjer sta učitelja Goran Poglajen in Sara Toure učence naučila angleško abecedo.

3. razred je prisostvoval na delavnicah iz italijanskega in angleškega jezika. Gospa Mojca Vaupotič je učencem na zanimiv način približala italijanski jezik, kjer so se naučili pozdraviti in predstaviti. Žana Wolfgruber in Blažka Hartman sta vodili delavnico v angleškem jeziku in učence seznanili z oblačili in letnimi časi.

Učenci 4. in 5. razreda so imeli delavnice iz španščine, angleščine in nemščine. Delavnico iz španščine je pripravila Veronika Usar in učencem predstavila pozdrave, predstavljanje, družinske člane, števila in jih naučila plesati na pesem Macarena. Učiteljica Irena Črešnar je svoje učence v 4. razredu naučila dneve in mesece v angleškem jeziku. Angleško govoreče dežele so spoznali učenci 5. a in b razreda. Delavnico v 5. a razredu je vodila učiteljica Metka Hrastnik. Petra Grdadolnik in Nuša Robič sta vodili delavnico v 5. b razredu. Oblačila v nemščini sta predstavili Anita Flis v 5. b razredu in učiteljica Monika Novak v 5. a razredu.

Učenci od 6. do 9. razreda so krožili in sodelovali na delavnicah iz francoščine, italijanščine, nemščine, angleščine, španščine in slovenščine. Pri francoščini so se učenci naučili pozdraviti, predstaviti in osnovno besedišče. Delavnico je vodila učiteljica francoščine Mateja Podlesek. Pri nemščini so učenci spoznali prevzete besede in tradicionalno nemško hrano, ki so jo lahko tudi poskusili. Delavnico sta vodili učiteljica Monika Novak in Anita Flis. V angleških delavnicah je bilo tudi pestro, saj so učenci prisostvovali pri predstavitvi držav, se naučili pesem *Siva pot* v angleškem jeziku, spoznali angleške pregovore, tradicionalno hrano in sodobno govorico in kratice. Delavnice so vodile Petra Grdadolnik, Nuša Robnik, učiteljica Nataša Kušar in ravnateljica Marija Osvald Novak. V delavnicah iz italijanščine in španščine so se učenci naučili pozdraviti, predstaviti in osnovno besedišče. Delavnico sta vodili Patricija Koren Vilčnik in Eva Jež.

Seveda nismo pozabili na naš materni jezik. V delavnici iz slovenščine so govorili o stari slovenski pisavi, narečjih in jezikovnih družinah. Delavnice so vodile učiteljice Katja Herič, Mateja Žerjav in Zdenka Jakop.

Ob zaključku jezikovnega dne so učenci v šolski telovadnici predstavili, kaj so se tega dne naučili.

Napisala: Monika Novak, prof. ang. in nem. jezika

DER GARTEN

Bei dem Haus gibt es einen wunderschönen Garten!
Dieser Garten schaut so aus:

1. Der Garten ist 14 m lang und 12 m breit, also zusammen ist er 168 m^2 groß.
2. In dem Garten gibt es folgende Pflanzen: den Salat, die Bohnen, die Kartoffeln, die Karotten, die Petersillie, die Tomaten und noch auch verschiedene Blumen.
3. Rund herum den Garten ist der Gartenzaun und ich sitze oftmal auf einer Sitzbank bei dem Garten und schaue auf ihn. Sehr schön ist der Anblick auf den Garten und wachsene Pflanzen und Blumen.
4. Gutartig ist, wenn es beim Haus den Garten gibt. In dem Garten wachsen Pflanzen und wunderschöne Blumen für verschiedene Angelegenheiten.
5. Rundherum den Garten sind die Trauben, Johannisbeeren, Äpfeln, Pflaumen und Birnen.
   Das Haus sollte einen Garten haben. Wenn es keinen Garten gibt, dann ist die Familie gezwungen alle Nahrung zu kaufen.

Der Schriftleiter der Zeitung Jožef Javornik, ekonomist

VRT

Pri hiši je čudoviti vrt!
Ta vrt izgleda tako:

1. Vrt je 14 m dolg in 12 m širok, torej skupaj je 168 m^2 velik.
2. Na vrtu so sledeče rastline: solata, fižol, krompir, peteršilj, paradižnik in še različne rože.
3. Okrog vrta je vrtna ograja. Velikokrat sedim na klopci ob vrtu in gledam na vrt. Zelo lep je pogled na vrt in na različne rastline na njem.
4. Čudovito je, če je pri hiši vrt in v vrtu različne rastline za različne priložnosti.
5. Okoli vrta so grozdje, ribez, jabolka, slive in hruške.

Hiša bi naj imela vrt. Če ne, potem je družina prisiljena kupovati vse prehrambene artikle.

Urednik časopisa

Moj dedek Jože je star 65 let in živi na kmetiji. Ima očala, sive lase in modre oči. Ima rad živali, predvsem konje. Rad pomaga ljudem, posebej meni. Na kmetiji je vedno dovolj dela, zato mu ni nikdar dolgčas. Tudi meni včasih osedla konja, da lahko jaham. Vozi me v šolo in pride po pouku tudi po mene. S psom Bobijem me pelje v pasjo šolo. Je čebelar in lovec. Skrbeti mora tudi za divje živali, posebej pozimi. Navadno je dobre volje, le redko se razjezi.

Bor Mlakar, 5. b

Moja babica Nada je dobra. Rada peče potico in pecivo. Včasih ji pomagam kuhati in pospravljati. Babica večkrat pomaga dedku pri opravilih. Rada hodi na pohode. Včasih tudi meni pospravi omaro in sobo. Kuha najboljše domače čaje na svetu.

Eneja Prapertnik, 5. b

Moja babica Marica zelo dobro kuha. Če sem bolna, me pazi. Pomaga mi pri domačih nalogah. Če sem sama, se z mano igra. Ima me rada.

Sara Švikart, 5. b

Mojemu dedku je ime Dušan. Je zelo prijazen. Ima brke in najraje pije vino. Je radodaren in rad ima otroke. Vedno rad pomaga. Kadar nima dela, rad gleda televizijo.

Patrik Gorenjak, 5. b

Moja babica Rozika je majhna. Ima rjave oči in bele lase. Je prijazna, vesela in radodarna. Rada pomaga ob vsaki priložnosti. Nikoli ne pretirava. Vedno mi stoji ob strani.

Lara Višnar, 5. b

Moja babica Gita ima rjave kodraste lase. Je zelo prijazna in dobra z menoj. Veliko kuha in dela na vrtu. Čuva tudi svojega najmlajšega vnuka. Ker je že v letih, se pritožuje na bolečine v vratu in v križu. Zvečer najraje gleda dnevnik.

Neža Golob, 5. b

Moj deda Janko je bolan. Hodi z berglami. Tudi pri jedi mora biti zelo pazljiv. Zelo rad gleda filme na televiziji. Včasih je iz lesa naredil zelo veliko različnih predmetov.

Jan Strmšnik, 5. b

Mojemu dedku je ime Ludvik. Rad se zabava. Če je pa je kaj resnega, postane hud kot lev. Je zelo prijazen, milostljiv, zabaven in rad podarja stvari. Če ga kaj prosim, mi takoj naredi. Pomaga mi pri pisanju domače naloge. Rad mi tudi kaj kupi, če le ni predrago. Če s sestro in bratom najdemo zapuščene živali, nam pusti, da jih obdržimo. Oma je sicer proti, ampak deda jo prepriča.

Viktorija Ribič, 5. b

Mojemu dedku je ime Jože. Star je 88 let. Stanuje na Činžatu. Po glavi plešast, razen po strani ima malo las. Velik je približno meter in šestdeset centimetrov. Včasih se pogovarjam z njim. Najraje mi pripoveduje o starih časih. Zelo rad dela, kar zmore. Je tudi lovec in ima puško. Zelo rad ima otroke.

Gorazd Goričan, 5. b

NAŠE BABICE IN DEDKI

MOJA BABICA

Moja babica se zmeraj druži. Tudi skupaj se veliko druživa. Skupaj greva na sprehod, pomagam ji skuhati, skupaj poslušava pesmi, skupaj nahraniva Astora ... Babica je vedno huda, če kaj ušpičim. Vedno pa je vesela, če ji kaj pomagam. Rad imam svojo babico.

Nejc Brezočnik, 5. a

MOJA BABICA IN DEDEK

Moji babici je bilo ime Berta, dedku pa Drago. Bila sta zelo prijazna. Zelo rada sta se igrala z menoj. Igrali smo se družabne igre. Vedno sta mi dovolila, da zmagam. Ko sem bil kdaj poreden, sta me skregala. Če sem kaj potreboval, sta mi kupila. Ko sem se jokal, sta me potolažila.

Tadej Štibler, 5. a

VIKEND PRI BABICI

Med vikendom sem šla k babici. Tam sva z babico šli na sprehod in pazili sva zajce. Po tem sem se igrala s sestrično. Zvečer sva gledali TV in peli. Zjutraj sva zajtrkovali in potem šli kuhati. Popoldne sva šli na sprehod in se pogovarjali. Zvečer sva spet gledali TV in nato pekli pico. Ko smo pojedli pico, smo šli spat.

Kaja Podlesnik, 5. a

MOJA BABICA

Z mojo babico sva doživela zelo dobre dogodivščine. Nekoč smo šli na morje, pa sem stopil na ježa. Zelo me je bolelo. Babica je iz prve pomoči vzela iglo in mi povlekla 16 bodic. To se mi je vtisnilo še posebej v spomin.

Marcel Mumel, 5. a

MOJA BABICA

Moji omi je ime Olga. Stara je 58 let. Po poklicu je šivilja. Moja mama je zelo srečna, saj ji sešije veliko lepih oblačil. Šiva tudi za stranke. Kadar je mama zjutraj v službi, mi pripravi zajtrk in poskrbi, da sem vedno urejen. Ko pridem iz šole, me vedno čaka dobro kosilo, ki ga pripravi oma Olga. Opazuje me, ko delam domačo nalogo. V prostem času igrava družabne igre in hodiva na pohode. Pred

spanjem mi zaželi lahko noč in lepe sanje. Imam jo zelo rad in si želim, da bi vedno imela toliko časa zame.

Luka Švajger, 5. a

MOJA BABICA

Moji babici je ime Jožica. Stara je 64 let in se piše Ralič. Zelo jo imam rada. K njej grem po šoli in tam sem dokler po mene ne pride ati. Zelo je smešna. Ima štiri sestre (Mileno, Dragico, Zdenko in Mojco). Ima moža (mojega dedka), ki živi v Srbiji, sina in hčerko (mamico in strica), ki jima je ime Helena in Marko. Včasih je babica živela s svojo ustvarjeno družino na Hrvaškem, v mestu Zadar. Sedaj živi tukaj, v Sloveniji, v Lovrencu na Pohorju. Pomaga mi pri domačih nalogah in tudi na splošno. Obiskuje krožek Zeliščarke, kjer kuhajo čaje in mazila iz zelišč. Zelo dobro zna plesti, kvačkati in šivati. Rada jo imam.

Sara Petrič, 5. a

DEDEKA IN BABICI

Imam dva dedka in dve babici. Babici in dedku po mamini strani je ime Kristina in Auguštin Rakovnik, ki živita s teto, stricem in tremi bratranci. Živijo ob Radoljni 79. Ko sem pri njih, sem najraje v Radoljni. Mojemu dedku in babici po očetovi strani je ime Miroslav Steinbacher, babici pa Štefanija Marija Pušnjak. Babica živi na Puši 16. Ko sem pri njej, pležem po drevesih ali se igram s psom Tačkom. Dedek pa je trenutno v domu za starejše občane v Radljah ob Dravi. K njemu gremo z babico.

Sara Steinbacher, 5. a

MOJA BABICA

Moja babica je zelo prijazna. Rada vidi, da jem. Ime ji je Ljubica. Rada kuha in pomiva. Zelo rada čisti tla. Moj deda rad pomaga drugim. Ne rad kuha. Delal je stadion Stožice. Z mojim očetom vedno delata skupaj. Vedno mi da čokolado.

Tim Ciganovič, 5. a

BABICA IN DEDEK

Ko deda zjutraj vstane, popije kavo in nato nahrani živali. Popoldan nakosi travo za krave. Spomladi obrača na travniku in sadi krompir na njivi. Pomaga nam narediti domačo nalogo. Babica skuha zelo dobro kosilo in peče zelo dobra peciva. Zjutraj nas zbudi in pospremi v šolo. Da nam denar za sladoled in nam kupi sveže žemljice.

Maja, Maša, Matjaž Potočnik, 5. a

MOJ DEDEK

Mojemu dedku je ime Marjan in se piše Švajger. Po poklicu je bil voznik viličarja. Rodil se je 10. 8. 1950 in je star 62 let. Zvečer mi velikokrat pripoveduje zgodbe iz starih časov. Njegova najljubša žival je sinica, barva pa zelena. Ima veliko delavnico, kjer popravlja in izdeluje različne reči. Ima svoj traktor in z njim velikokrat vozi drva.

Kevin Švajger, 5. a

MOJA BABICA

Moji babici je ime Slavica. Skupaj se igrava in včasih mi pomaga narediti domačo nalogo. Zelo jo imam rada in vem, da tudi ona mene.

Mija Kajzer, 5. a

MOJA BABICA

Moji babici je ime Irena Mlakar. Rojena je 16. 9. 1960 in je stara 52 let. Živi z mojim dedkom na Kumnu 55. Babica še vedno hodi v službo. Rada ima živali, saj ima 3 muce in psa. Zna zelo dobro kuhati in peči. Obiščem jo vsak dan in vedno si takrat vzame čas zame. Babico imam zelo rada, saj je moja edina babica.

Nina Habjanič, 5. a

Učenci Osnovne šole Lovrenc na Pohorju

OSTALI ZANIMIVI DOGODKI

LOVRENŠKE ANEKDOTE

Koristen klobuk

Franc je za okroglo obletnico od žene dobil krasen širokokrajen črn klobuk. Marsikomu se je pohvalil in razložil še, kako je koristen, če pridejo obiski: »Obesil sem ga na žebelj pri vratih. Če pride kakšen obisk, zgrabim klobuk, si ga denem na glavo in odprem vrata. Če je obisk prijeten, ga obesim nazaj na žebelj rekoč: 'Kak je fajn, da sem ravno prišel domov.' Če pa je neprijeten obisk, se opravičim: 'Oprostite, nujne opravke imam.'«

Kam gre vino

Vinska druščina si pripoveduje, kam jim gre vino. Enim v noge, drugim v glavo, tretjim obleži v želodcu. Franc preseneti z izjavo: »Meni pa gre v ušesa, ampak ne takoj, šele doma.«

Gluhi ne slišijo smrčanja

Rok je bil kot predšolski otrok v varstvu pri teti Zofki. Po kosilu so Zofka, Herman in Rok skupaj zalegli po klopeh okoli mize. Nekoč je Herman močno smrčal in zbudil Roka. Ta ga je zdramil in dejal: »Tak 'harliš', da ne morem spat!« Herman mu je odvrnil: »Jaz pa 'glih tak' spim!« Rok mu je odvrnil: »Ja, ti ko si gluh pa sam sebe ne slišiš!«

Zlomljena taca

Marjanova žena je šla v svinjsko štalo in takoj za tem se je zaslišalo močno vpitje na pomoč. Marjan je skočil v štalo pogledat, kaj je. Tudi sosed je prišel blizu, ko je zaslišal vpitje. Ko se je Marjan prikazal iz štale, ga je sosed vprašal, kaj se je zgodilo. Marjan je razburjeno odgovoril: »Taco si je zlomila!« »Zakolji jo! A ti prinesem nož?« je bil sosed takoj pripravljen pomagati. »Ne svinja, baba si je taco zlomila,« je jezno odvrnil Marjan.

Ni prostora za konjička

Lovro je že kot šolarček na oddaji Pokaži kaj znaš pokazal svoj glasbeni talent. V kramljanju z njim ga je voditeljica oddaje vprašala, če ima kakšnega konjička (hobi). Žalostno je odvrnil: »Ne, ker ga nimamo kam dat'!«

Kazen za zajca

Tonč, ki je bil tu in tam 'raubšic', je ravno iz zanke pobral zajca in ga držal za ušesa. Začutil je, da ga nekdo opazuje. Zato je zajca z drugo roko plecnil po riti z besedami: »Da te ne vidim več v mojem zelju!« in ga izpustil.

Velikost postave

V prisotnosti dolgina ministranta Ambroža se je župnik zgrozil: »Groza, da me tisti, ki sem jih krstil, tako prerastejo!« »V višino ja, v širino pa ne,« je samozadovoljno dodal.

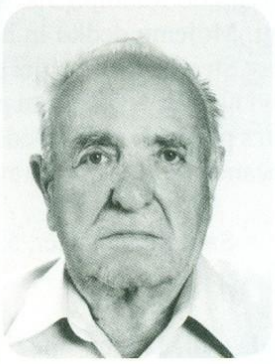
Enkrat za trikrat

Liks se je namenil poročiti z Zofko. Šla sta k župniku, da bi 'gor dala' oklice. Liks je zaprosil župnika, naj ju okliče enkrat za trikrat namesto tri nedelje zaporedoma. Župnik se je branil in ga vprašal, zakaj se tako mudi. »Jaz bi rad že v ponedeljek začel!« je odgovoril Liks.

Naravnost na pokopališče

Juršnik je bil v bolnišnici. V skrbi za varčnost je Maksu naročil, naj ga v primeru, če umre, da zapeljati naravnost v mrtvašnico. »Nikar domov, da mi pogrebci ne spijejo še tisto malo mošta, kar ga je ostalo.«

Zbral: F. Bečan, univ. dipl. oec.



Bilo je v petek, 26. 10. 2012, ko smo praznovali Frančkov 84. rojstni dan. Po rednem treningu smo sedli k omizju, na katerem so pripravili bogato malico in ustrezno pijačo (vino, slatino). Ob tej priliki sem kot urednik časopisa Upokojenec povedal te besede:

»Danes Franček Orter, kot najstarejši član ekipe,
slavi 84. rojstni dan
in želimo mu vsi v ekipi, da ga dobro počasti,
naj mu sonce sreče sije vsepovsod,
kjerkoli ga bo vodila pot.

Franček, ko še v teh letih dobro kegljaš,
tudi drugim srečo v srca vlivaš
in tudi sam jo uživaš,
ko sonček posije in lep je dan,
športni rezultat kar prihaja na dan.

Franček, najstarejša člana sva v ekipi,
zato Ti roko podam,
da bi še dolgo in srečno v ekipi kegljala,
vsak petek dan.«

Urednik časopisa

OB 30-LETNICI HOTELA DELFIN V IZOLI

Hotel je bil zasnovan leta 1979. Do leta 1980 so zbrali vso potrebno dokumentacijo in pričeli graditi hotel ter ga do leta 1982 dogradili do te faze, da so lahko že sprejeli prve goste. Hotel je bil takrat zgrajen v mnogo manjši obliki in so ga več let dograjevali. Pred leti so hotel hoteli privatizirati in ZDUS je to preprečil.

Hotel dandanes razpolaga z 219 sobami, vse so tudi klimatizirane; razpolaga pa tudi s 6 notranjimi bazeni ter enim zunanjim. Okolje zunanjega bazena so razširili in razpolagajo s 120 ležalniki, ki so od letos brezplačni.

Tudi ponudbo hrane so izboljšali. Tako je že zjutraj dosti sadja in peciva.

Jedilnica v hotelu

Sobe so zelo lepo urejene in tudi osebje hotela je zelo prijazno, saj ugodijo več ali manj vsaki realni želji, če je to le mogoče.

Skozi čas se je pokazalo, da je direktor hotela, gospod Branko Simonovič, zelo sposobna osebnost, da tako uspešno vodi hotel in hotelu pripadajoči kolektiv.

Povem tudi to, da je hotel bil zgrajen izrecno za upokojence.

Rudi Babič

SPOMIN NA LETOVANJE V IZOLI

Kar nekaj dni sem premišljevala, kaj naj napišem za vaš časopis Upokojenec. Menim, da ga marsikdo rad vzame v roke in prečita kakšen članek. Odločila sem se, da napišem nekaj misli in spobud na preživele dni, ki smo jih preživljali od 24. 8. do 31. 8. 2012, skupaj s člani vašega društva v hotelu ZDUS Delfin v Izoli, kamor hodimo na letovanje že dolgo vrsto let. Hotel je letos praznoval že 30. obletnico svojega obstoja in gostil že tudi trimilijontega gosta. Torej smo k temu nekaj pripomogli tudi mi.

Zbrala sem nekaj misli ljudi, ki so odprti za vse, kar jim ponuja življenje, predvsem v teh letih, ko že nekako občutimo jesen življenja, ki je v resnici lepo življenjsko obdobje. Meni se zdi, da je to obdobje izredno lepo življenjsko obdobje, za kar pa moramo poskrbeti sami.

Poletje se nam je počasi izmikalo. Iz dneva v dan je postajala tema daljša od svetlobe, tak je pač ritem narave. Seveda s tem ni nič narobe, le mi smo še izkoristili teden, ki je bil pred nami in se naužili sonca in svetlobe, da bomo manj črnogledi na vse, kar nam obljubljajo naši oblastniki. Potrudili smo se in uživali v preprostih stvareh, saj je toliko lepega, samo opaziti je treba. Ustavili smo se in si rekli: življenje je lepo, mi smo lepi, srečni smo, da si lahko privoščimo teh nekaj dni zase. Življenje je kot koncert, treba ga je uživati in živeti vsak njegov trenutek, to pa je bilo s prijatelji in dobrimi ter prijaznimi ljudmi, ki so nam skupaj polepšali dneve. Sama sem navdušena nad tistimi ljudmi, ki ne delajo samo za denar, ampak tudi za svojo dušo in z veseljem in ljubeznijo pomagajo drugim, pa za to ne pričakujejo nobenega plačila. Moja želja je, da nas osrečujejo iskreni in pristni odnosi, ki smo jih stkali ta teden, ko smo si izmenjali doživetja in si tako za drugo leto nabrali moči in energije. Vse lepo in doživeto si bomo zapisali v spomine, kajti spomini na lepa doživetja ostanejo, pa čeprav nam z leti začno pešati spominske sposobnosti.

Vsem želim, da bo leto 2013, ki je pred nami, bogato in polno lepih doživetij, da bomo tudi drugo leto zapolnili sobe, ki jih imamo rezervirane v enakem terminu kakor letos.

Za letos pa lahko rečemo, da smo uživali v novo opremljenih sobah, zadovoljni smo bili s hotelskimi storitvami in tudi vreme nam je bilo naklonjeno, tako da smo v polnosti zajeli vse poletne radosti.

Za DU Ribnica na Pohorju
Anica Mithans

Rešitve:

1. Črke: Telovadnica
2. Izpolnjevanka: Mnogo je ver, a samo ena morala. (smrad, vnema, Sokol, zgled, volna, ajvar, tekma, avtor, čedra, orjak, masło, Oskar)
3. Izpolnjevanka: Oskar Kranjc (akord, Maska, aşket, straga, teran, nakup, murka, fraza, senat, dojem, socio)
4. Račun: x, +, -;
5. Sestavite misel: Prijateljstva se ne kupuje, dobi se ga v dar.
6. Seštevalna piramida: 3, 4, 1, 6, 5, 2; 7, 5, 7, 11, 7; 12, 12, 18, 18; 24, 30, 36; 54, 66; 120.
7. Sudoku: 2, 6, 4, 5, 1, 3; 5, 3, 1, 6, 2, 4; 3, 1, 5, 4, 6, 2; 4, 2, 6, 1, 3, 5; 6, 5, 3, 2, 4, 1; 1, 4, 2, 3, 5, 6.
8. Uredite račun: 3 x 2 – 2 x 2 = 2
9. Vstavite črkovne pare: Za zabite uporabljajte klešče in ne modrosti
10. Zdravnika: Gospodarski razcvet

NEKAJ MISLI IVANA PŠAJDA:

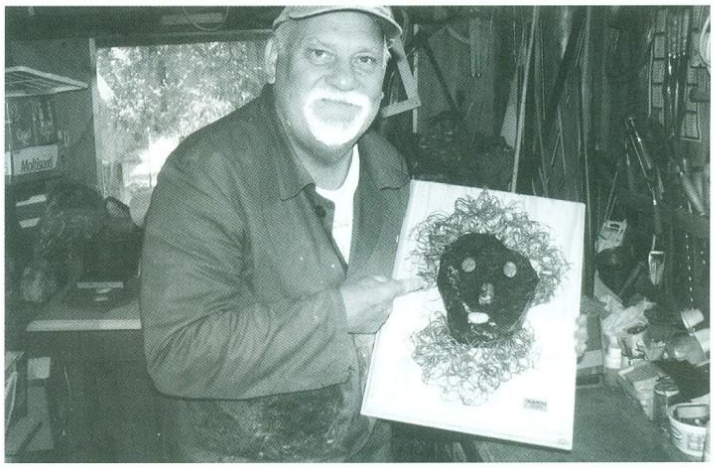
Nekaj misli Ivana Pšajda:

- Le kompromisi omogočajo pot naprej.
- Tisti, ki ne razmišlja kot zmagovalec, je že vnaprej obsojen na poraz.
- Siromak ni tisti, ki ima malo, temveč tisti, ki si preveč želi.
- Nikdar ni konca poti, gre samo za občutek v naši glavi.
- Mnogi naredijo vse, da nič ne naredijo.
- Zvestobo je večkrat možno kupiti.
- Jezo je vedno potrebno predelati v pozitivno čustvo.
- Za mnoge je najbolj vznemirljivo prodajati meglo.
- Nekatere poganja domišljija, druge pa delo in uspeh.
- Če tečeš, lahko padeš, če pa hodiš, lahko daleč prideš.
- Tisti, ki omahuje med prvo in drugo možnostjo, tretje ne dočaka.

Upokojenec Ivan Pšajd, ki se je v Lovrenc na Pohorju priselil poleti 2005. leta in postal Lovrenčan, je doslej izdal že tri knjig misli in izrekov. Zgoraj navedeni citati so iz četrte knjige, ki pravkar nastaja. Poleg izdaje knjig se g. Ivo Pšajd zelo rad ukvarja z obdelavo lesa in kamna. Da pa so njegove stvaritve videti kot je treba, poskrbita za lepo izdelane podstavke g. Branko Petelin in g. Karel Brglez.

Njega in njegova dela vam predstavljamo s fotografijami.

DF



DROGA JE LAHKO JEZA, PA TUDI LJUBEZEN

Čutiš, kako se v tebi nabira jeza nad krivičnostjo sveta. Čutiš žalost, ki počasi napolnjuje tvoje bitje. Nemočen si, nebogljen. Razočaran nad ljudmi, ki ne opazijo tvoje stiske ali je nočejo opaziti. Vse ti gre narobe. Krivica boli. Nihče te ne razume. Najraje bi nekaj razbil, nekaj uničil. Rad bi končal življenje tej neznosni bolečini, ki kot leden nož kosa tvoje telo na neopazno majhne koščke. V nekem trenutku, ko že misliš, da boš podlegel, da je vsega konec, se spomniš na najstarejšo drogo sveta. Na najvarnejšo, a obenem tudi najnevarnejšo. Malce oklevaš, a demon slabe volje je tako boleče pekoč, da kar hitro pometeš z ostanki dvomov. Le en vdih je potreben in strup se že širi po tvojih venah. Privoščiš si močnejšo dozo kot ponavadi, ker se bojiš, da manjši odmerek ne bi dosegel namena.

Najprej ne čutiš nič. Otopel si. Udi so otrpli. Možgani kot tempirana bomba: tik-tak, tik-tak. Zobe stiskaš v ravno črto. Čutiš napetost, ki tvoje telo spreminja v kamen. A potem – kar naenkrat se pojavi tisti božanski, neponovljiv, neopisljiv občutek jadranja nad oblaki. Jadranja na mavrici sproščenosti po travniku mirnega spokoja. Toplota začne tajati otrdele prste na nogah, prestreli kolenske pogačice, vzvalovi v želodcu, se ugnezdi v rokah in končno začutiš, kako se začne razvozlavati vozel napetosti v tvojih razbitih možganih. Počutiš se svobodnega. Rešen si vsega. Skrbi odplavajo neznano kam, v neko drugo galaksijo, ki je tako daleč stran, da se vse težave zdijo kot drobne, komaj vidne pike. Nič več jeze, nič več bolečine, le tista spokojna praznost.

A trenutek mine, prehitro. Telo se zopet vda vsakdanjim skrbem in kloni pred bremenom obremenitev, ki jih prinaša sodobna družba. Nekaj časa še pestuješ tisti sanjski občutek, ki si ga doživel po prvi dozi. Toda temne skrbi posrkajo vase vso čarobnost in na koncu zopet ostaneš sam. S praznimi rokami. Sam sredi sivega sveta, med sivimi ljudmi, med ljudmi s sivimi očmi, čarobnosti ni več. Želiš nazaj. Ne da bi pomislil na posledice, posežeš po drugi dozi. Močnejši. Krog se sklene.

Le kdo med nami nima težav s to zasvojenostjo? Kdo med nami nima težav s krotenjem mogočne zveri jeze? To, najstarejšo drogo, s katero se opajamo, sproščamo, praznimo, so poznali že v prazgodovini. Že pračlovek je sprostil svojo jezo zaradi neuspeha pri lovu s kričanjem. Danes uporabljamo mnogo bolj nevarne metode. Droga se je pač z leti razvila, zrasla, postala močnejša. Tako danes, v 21. stoletju, ne kričimo v nov dan, ko smo jezni, napeti, ko se počutimo prevarane. Raje izkričimo svojo bolečino na bližnjega. S tem sicer pogasimo svoj ogenj bolečine, vendar pa ga ne izkoreninimo. Samo prenesemo ga na žrtev in ta ga prenese naprej. Dan za dnem, od človeka do človeka se tako širijo agresija, nasilje in nestrpnost. Ta hladnost jeze izpodriva ali vsaj začasno prekriva primarna čustva človeka do bližnjega in uničuje ljubezen.

Zdravniki, psihologi in sociologi modrujejo o heroinu, marihuani, kokainu, alkoholu in cigaretah. Vsi časopisi so polni teh bolj ali manj globokoumnih besedičenj. Zakaj se raje ne pogovorimo o jezi? O drogi, ki nas zasužnji do te mere, da se na dražljaje iz okolice, ki nam ni pogodu, odzovemo le še s srditimi jeznimi izbruhi. Ne znamo se soočiti s težavami drugače, kot da napademo tudi tiste, ki nam nočejo nič hudega. Ravnamo se po načelu, da je napad najboljša obramba.

Ali je sploh še rešitev za nas? Imamo sploh še možnosti za zmago. Ali smo že vnaprej obsojeni na propad? V slogi je moč. Stopimo skupaj, enkrat za vselej opravimo s tem starodavnim problemom. Namesto, da stresamo jezo okrog sebe, raje v kritičnih trenutkih globoko vdihnimo in se vprašajmo, ali je vredno. Pomaga, jeza mine. In s tem rešimo še marsikatere kasnejše težave.

Ljubimo! Ljubimo tudi naše sovražnike, kajti nihče ni že po naravi naš sovražnik, mi sami ga naredimo za takega. Če ljubimo, bo svet lepši.

Kljub vsemu pa se seveda bolje počutimo v družbi ljudi, ki smo si nekako naklonjeni, lahko bi celo rekli usojeni. Ljudje, ki so si blizu, se morajo torej prepoznati; s pogledom, naključnim dotikom, spontanim gibom ali, na videz, nepomembno besedo. Vse to prihaja s področja intuicije, velikega območja nezavednega. Tistim, ki naj bi se srečali in prepoznali, se kažejo nekakšna znamenja, nekaj, kar jih vodi in jim odpira pot.

Nekaj drugega kot zgolj naklonjenost do bližnjega pa je seveda dvorjenje. Tudi tukaj se včasih zdi, da je romantiko odplaknilo ihtenje, dvorjenje in »viteštvo« pa povozil čas. Ženske in moški v nori tekmi za uresničitev vseh mogočih ciljev pozabljamo na cilj, katerega uvod je dvorjenje. Za dvorjenje si moramo ljudje vzeti čas. Kajti ljudje se lahko prepoznamo samo, če smo si blizu. Za dvorjenje je poleg časa in volje potrebna nadarjenost. V tej igri si namreč želimo poudariti tisto najlepše v sebi in svojem izvoljencu. Zapeljevanje je hoja po napeti vrvi, zato bodimo previdni. Čustveni imajo prednost. Samo slabiči se morajo skrivati za grobostjo in mačizmom. Pravo zapeljevanje vedno zahteva ljubezen, saj je uvod v ljubljenje, zato te igre ne more igrati nekdo, ki sovraži samega sebe in druge.

Komunikacija med ljudmi je zapleten proces, ki zajema ne le besede, njihovo intonacijo in barvo glasu, temveč tudi gibe telesa. Menda je neposredne besedne komunikacije le 35 odstotkov, drugih 65 odstotkov pa poteka po neverbalni poti. Obstaja nešteto znakov, ki jih oba spola uporabljata zato, da bi pritegnila potencialnega partnerja. Nekateri so premišljeni in namerni, drugi pa povsem nezavedni in celo prirojeni.

Mnogi ljudje so prepričani, da je čas zapeljevanja in zapeljivcev za vedno mimo. Dvorjenje je zastarelo in zdi se, da umetnost zapeljevanj med mladimi vse bolj izginja. Številni ljudje so prepričani, da je seks izgubljeni raj in da tudi dvorjenje nima več nikakršnega smisla. Morda zato, ker se spolne razlike izgubljajo? Sodobnost je prinesla fenomen uniseksa – enak jezik, enake navade, enaka moda … Načela moškega in ženskega niso več trdno zasidrana, temveč plujejo v obojestranski pomešanosti in izmenjavi spolov.

Po drugi strani pa obstajajo kontaktne borze, televizijske nadaljevanke, romantični filmi in ljubezenski romani, ki pričajo o tem, da hrepenenje po življenju v dvoje še nikoli ni bilo tako močno. Ljubezen, kot kaže, kljub vsemu ostaja življenjski eliksir in še vedno velja za najvišje med vsemi čustvi.

Spreminja se le komuniciranje, mladi neskončno radi flirtamo po računalniškem svetu. Skoraj vsaka zveza najstnikov in številne zveze nekoliko starejših se začnejo s pošiljanjem kratkih sporočil. Splet je prizorišče za sodobno dvorjenje in verjetno se le starejšim zdi, da v teh kratkih sporočilcih, napisanih v slengu, ni niti kančka romantike. Če vam zaradi sporočila, ki prileti v vaš mobilni telefon, po krvi požene hormon sreče, je imelo sodobno dvorjenje, povzeto v treh sladkih besedicah, enak učinek kot dolgotrajno spogledovanje ob romantičnem sončnem zahodu ali soju sveč.

Jeza in ljubezen! Kaj imata skupnega? Obe čustvi te lahko zasvojita do neprepoznavnosti. V navalu jeze si srdit, ognjevit …, v navalu ljubezni ljubeč in zaljubljen. Bolje je torej biti ljubljen, zaljubljen, a tudi jezi ni moč ubežati. Iz jeze naj se rodi ljubezen!

Patricija Majcen

ŽIVLJENJE NA SREDNJE VELIKIH KMETIJAH NEKDAJ IN DANES

Srednje velike kmetije so v velikosti z 60-80 hektarjev zemlje. To so gozdovi, travniki in sadovnjaki ter njive. Zemljišče se sestoji iz 7-10 hektarjev njiv in košenine, ostalo je večinoma gozd z gozdnimi vlakami, ki služijo za spravilo lesa. Nekoč je bilo več kot polovica obdelovalne zemlje, doma so praktično pridelali vse, kot so rž, pšenica, ječmen, oves, koruza, krompir in razna zelenjava za ljudi in živino. Tako je bilo hrane za preživetje dovolj, kljub temu da je na kmetiji živela velika družina. Družino so sestavljali oče, mama in veliko število otrok (6-10, ponekod tudi več). Poleg tega je bila tudi služinčad, ki so jo sestavljali prvi hlapec ali konjar, drugi hlapec, ki skrbel za ostalo živino ter pastir, ki pasel živino. Bila je tudi dekla, ki je pomagala pri gospodinjstvu, pekla je kruh, molzla krave, prala perilo ipd. Bila je tudi posebna dekla, ki je skrbela za svinje, jih hranila in čistila hleve ter skrbela za mlade pujske. Poleg teh ljudi so bili še podnajemniki kočarji, žagarji in drugi, ki so pomagali delati na kmetiji. Vse delo se je opravljalo ročno. Poleti je bilo še dosti dninarjev, ki so pomagali opravljati kmečka dela. Običajno so rečno želi s srpi, ponekod so tudi kosili in nato so ženske vse povezale v snope. Vse se je zložilo v kopice, da se je posušilo. Ko je bilo suho so vse ročno omlatili, z veternico so odstranili pleve in tako dobili čisto zrno. Običajno so vse to zmleli v domačem mlinu in tako imeli tudi domači črni rženi kruh. Ob praznikih pa potico in razno pecivo iz bele pšenične moke. To je bila res prava domača hrana brez kakršnih koli primesi. Radi tega so bili ljudje bolj zdravi in manj stresni in tudi bolj človeško prijazni.

Danes je to vse drugače. Družine niso več tako številne. Zelo malo se prideluje doma. Kjer so bile nekdaj njive je sedaj samo košenina, kjer raste trava, ki jo z rotacijsko kosilnico pokosijo, s traktorskim obračalnikom obračajo in skupaj spravljajo. Sušijo zelo malo. Kar na pol ovenelo travo zbalirajo, samo da je delo hitro opravljeno. Pri tem ne gledajo ali je vse to dobro za živino ali ne, kar pa zelo vpliva na kakovost mleka in mesa. Saj ni čudno, da se izprija živina, ljudje pa so vedno bolj bolni. Vse to je umetno vzgojeno, zato ni kvalitetno, ker se škropi in dodaja razna umetna gnojila. S tem se zastruplja zemlje in ozračje. Pridelek je tem kmetom vedno premajhen in zato se vse to dogaja. Ti srednje veliki kmetje so kot mali bogovi. Vse bi moralo biti jim na krožniku prineseno in pripravljeno, potem bi nekako se dalo z njimi delati.

Ker se dogajajo nemogoče reči, pa gre vse v propast in vse bolj zarašča. Ali ni narava naše največje bogastvo? Če z njo prav ravnamo, tu dobimo največ energije za našo človeško telo. Samo tako je v človeku lahko zdrav duh, če z naravo pravilno živimo. Danes na srednji kmetiji živi še samo gospodar z ženo in dvema ali tremi otroki, pa še ti vsi študirajo. Zares se vprašamo, kdo bo še obdeloval zemljo. Nekdaj je bila zemlja sveta stvar. Danes pa ji vsi hrbet obračajo. Ne zavedajo se, da brez zemlje ni kruha, ne mleka, ne mesa, kje pa so še vse ostale zemeljske dobrine. Kje raste žlahtna trta, da daje gospodarju dobro vino? Saj se ne smemo čuditi, če nas bo doletela lakota, ker nismo pripravljeni delati in tudi vzgoje za to ni. Današnji človek je tak, da bi se mu samo serviralo in potem bi bilo vse v redu. Nobeden ne razmišlja, od kod vse pride, da je možno živeti in preživeti. Prevelik je pohlep po denarju, s katerim se pa ne da vse kupiti, ne zdravja, ne kulture ali morale. Ob delu se učimo tudi vzgajati ter pravilno živeti. Samo bogataš je mogočnež, preprost človek pa naj bi samo pod mizo pobiral drobtine, ki padajo od gospodovih ust. Zato bo v današnjem času možno preživeti samo tajkunom. Toda naj vedo, da tudi za vsakega pohlepneža je njegov poslednji dom zemlja. Naj samo še dodam: »Prah si in prah boš ostal.«

Ko bomo naše zemeljsko življenje končali, naj bi se srečali v nebesih. Blaženi Anton Slomšek govori, nebesa morajo za vsako ceno biti. Zato delajmo in živimo, da bo tako.

S tem zaključuje razmišljanje

Jerica Reflak

GLASILU SREČNO NA POT!

Urednik: Jožef Javornik, ekonomist

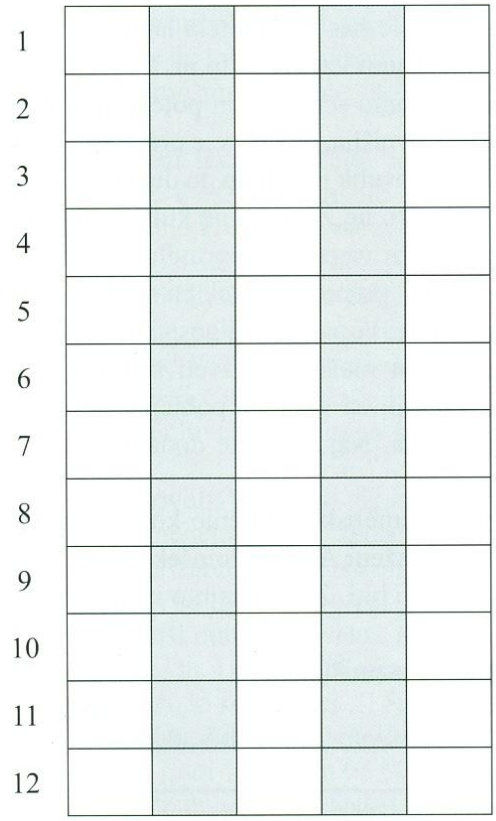
Vrtna ulica 8, 2344 Lovrenc na Pohorju, tel.: 02/675-28-71

KRIŽANKE

1. ČRKE

Uredite črke po velikosti in jih zapišite. Dobiti boste objekt, ki ga s pridom uporabljamo.

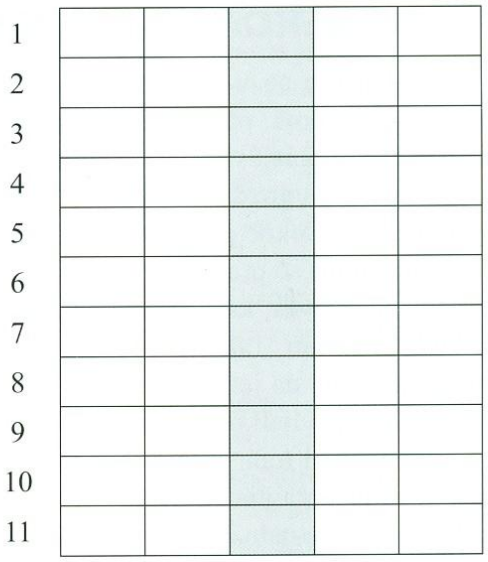
2. IZPOLNJEVANKA



1. neprijeten vonj, 2. delovni elan, 3. nekdanja slovenska telovadna organizacija, 4. vzor, ideal, 5. preja iz živalskih dlak, 6. mešana solata iz pečene paprike, česna, feferonov …, 7. športni boj, 8. tvorec, pisatelj, 9. lesena pipa s pokrovčkom, 10. velikan, kolos, 11. mlečni izdelek, 12. ime slovenskega gledališkega igralca iz Lovrenca na Pohorju.

V označenih stolpcih boste prebrali misel.

3. IZPOLNJEVANKA



Težja beseda: Maska

1. sozvočje tonov, 2. prva slov. gledališka revija, 3. vzdržen človek, 4. drobna kaplja potu, 5. močno kraško temno vino, 6. prevzem lastnine s plačilom, 7. zaščitena alpska cvetlica, 8. prazna beseda, puhlica, 9. sodni zbor, svet, 10. vtis, impresija, 11. spremljevalčev sedež na motornem kolesu.

Na označenih poljih boste navpično prebrali ime in priimek gledališkega igralca, našega sokrajana.

4. RAČUN

5		**1**		**3**		**2**		**3**	=	**2**

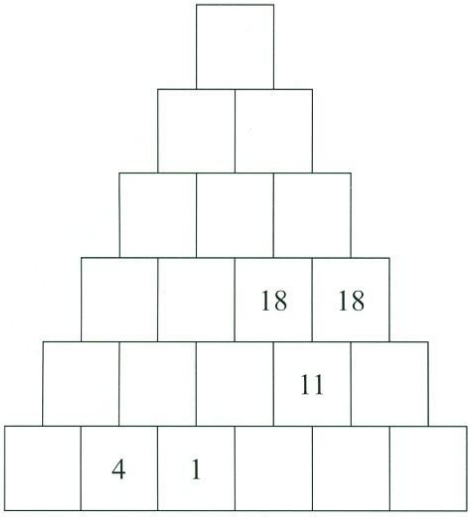
Vstavite znake vseh štirih računskih operacij, da boste dobili naveden rezultat.

5. SESTAVITE MISEL

E	E	A	J	B	A	E
E	G	D	K	D	I	R
J	N	I	T	U	P	S
L	R	S	V	V	T	S
P				A		
	J				A	
		E				U
			O			

Črke iz zgornjega dela po stolpcih prenesite v spodnji del lika, da boste tam prebrali vodoravno misel Ivana Pšajda. Besede ločijo debelejše črte, v pomoč pa je nekaj črk že vpisanih.

6. SEŠTEVALNA PIRAMIDA



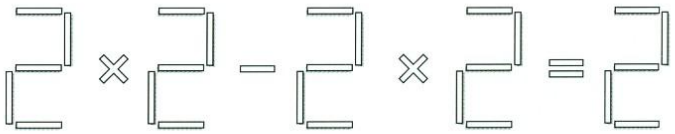
Dve sosednji številki seštejte in vsoto vpišite v polje nad njima. Postopek ponavljajte do vrha piramide. V osnovni vrstici so vse številke od 1 do 6.

7. SUDOKU

2		4		1	
			4		
		6			
	4		3		6

Prazna polja izpolnite s številkami od 1 do 6 tako, da bo v vsaki vrstici, v vsakem stolpcu, v vsakem manjšem kvadratu (omejenem z debelejšimi črtami) in v vsaki diagonali zastopana vsaka številka natanko enkrat.

8. UREDITE RAČUN



Uredite račun, da bo enačaj odigral svojo vlogo. Prestavite ali premaknete lahko le eno črtico. Nič ne smete brisati in nič dodajati. Rešitev je vsaj ena.

9. VSTAVITE ČRKOVNE PARE

Z			A	B			E
U			R	A			J
A			L	E			E
I			E	M			R
		O			I		

Vstavite navedene črkovne pare in z že vpisanimi črkami boste prebrali zanimivo misel. Debelejše črte ločijo posamezne besede.

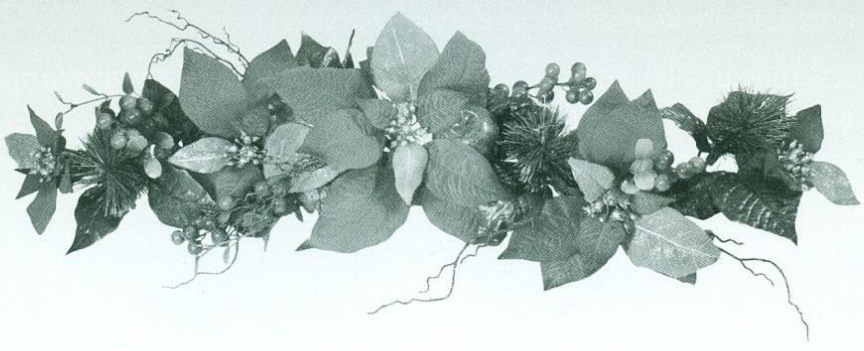
B	L	P	O	I	T	Š	Č	N	N
O	D	J	K	S	T	A	Z		

10. ZDRUŽENKA

Garant za visok standard	Domača pernata žival	Reka v Italiji	Darilo	Nord. izraz za smuči	Musliman. žensko oblačilo	Najlepši del cvetlice

Upoštevajte smer pisanja.

DF



Bliža se sezona počitnic! Letos si bom vzel čas zase in za svojo družino. Komaj čakam, da jih odpeljem daleč stran ... od ponorelega sveta.

Andraž Hribar

GLASBENIK

PAKET ZA POČITNICE

PRIVOŠČITE SI SVOJ SANJSKI ODDIH

Sanjate o eksotičnih potovanjih, odkrivanju daljnih dežel ali le poležavanju v viseči mreži? Letos si privoščite počitnice, kot ste si jih vedno želeli. Mini kredit v gotovini v maksimalnem znesku do 3.000 EUR za obdobje do 36 mesecev dobite po ugodnejši obrestni meri in s polovičnimi stroški odobritve, če se odločite za vsaj dve izmed naslednjih storitev:

- odobritev **dovoljene prekoračitve** na osebnem računu
- izbira **nove plačilne kartice** z odloženim plačilom Activa MasterCard ali Activa Visa
- **spletno banko Bank@Net**
- brezplačno **Moneto** za brezgotovinsko plačevanje z mobilnikom

Poleg tega pa vam za brezskrbne počitnice ponujamo tudi **letno turistično zavarovanje** z asistenco v tujini **za le 24 EUR** in plačilno kartico Activa Maestro.

OBIŠČITE WWW.NKBM.SI IN SE Z NAŠIMI SVETOVALCI PRIPRAVITE NA JUTRI.
T: 080 17 50 | WWW.PRIPRAVI.SE | SKYPE: NOVAKBM

150 let

Nova KBM
PRIPRAVLJENI NA JUTRI

Občina
Lovrenc na Pohorju
želi občanom uspešno delo
in veliko zdravja in sreče
v novem letu 2013!

TOVARNA KOS IN SRPOV d.o.o.
LOVRENC NA POHORJU

Podjetje deluje na naslednjih tržno-proizvodnih programih:
KOSE, SRPI IN REZILA LOPATE, SEKIRE, KRAMPI, TESLA, MOTIKE IN VILE, VRTNO, GOZDARSKO IN HIŠNO ORODJE, ODKOVKI, ROČAJI in OSTALI LESNI IZDELKI.

Vsem poslovnim partnerjem, sodelavcem in občanom
želimo vesele praznike
in srečno novo leto 2013!

VESNA KOPŠE s. p.

KEMIČNA ČISTILNICA IN ELEKTRO SERVIS

RUŠE, Falska cesta 17, telefon: 02/668-85-20

Kemična čistilnica opravlja zelo kvalitetne storitve na področju čiščenja in čisti ženske, moške in otroške obleke, moške vet. jopiče, ženska krila, volnene odeje, pregrinjala, ženske kostime, moške in ženske plašče, puloverje, jopice, moške bunde, moške kravate in klobuke ter podobno.

Odpiralni čas: od 8. do 17. ure

Vsem strankam želim dosti zdravja,

vesele praznike in srečno ter uspešno novo leto 2013.

Predelava lesa ŠUMER s.p.

Kovaška cesta 60, 2344 Lovrenc na Pohorju
Telefon: 02/671-95-83, GSM: 041/731-548
Fax: 02/671-95-84, e-pošta: sumer@siol.net

Nudimo vam izdelavo in montažo stenskih oblog, ostrešij ter lesne embalaže (zaboji za jabolka, palete).

Cenjenim kupcem želimo veliko uspeha in sreče v novem letu 2013!

cvetličarna & papirnica

LauRena

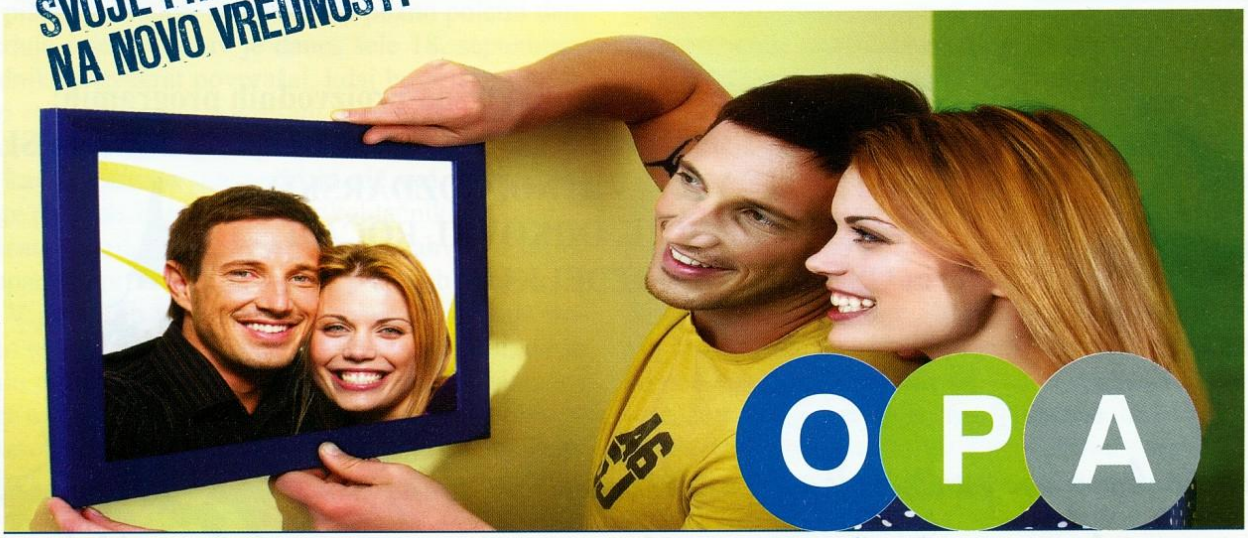
Gornji trg 25, Lovrenc na Pohorju

telefon: 02/675-22-07 **gsm: 051/602-890**

delovni čas:
ponedeljek–petek: 8.00–19.00
sobota: 8.00–13.00
e-mail: laurena@email.si

ZAVARUJTE SVOJE PREMOŽENJE NA NOVO VREDNOST!

ZM



PREMOŽENJSKO ZAVAROVANJE
Z OSEBNO IN PRAVNO ASISTENCO
NA NOVO VREDNOST

080 19 20 www.ZavarovalnicaMaribor.si

GORAZD HODNIK s.p.

Gaberca 2
2344 Lovrenc na Pohorju

GRADBENA MEHANIZACIJA IN PREVOZNIŠTVO
Tel.: 02/676-04-91
GSM: 041/647-958

Vsem strankam in naročnikom želim uspešno poslovno sodelovanje in vesele praznike ter srečno, zdravo in uspešno novo leto 2013.

MESARIJA JAVORNIK

Gornji trg 40, Lovrenc na Pohorju
Telefon: 02/675-14-71

Odpiralni čas:
vsak dan od 8. do 13. ure in v sredo
ter petek od 15. do 17. ure

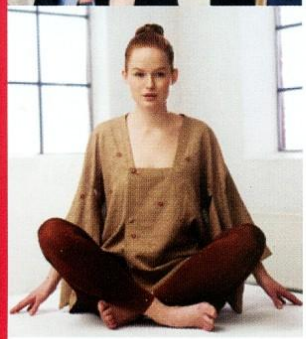
Nudimo vse vrste mesa in mesnih izdelkov.

Od specialitet pa:
- **domače pohorske klobase – sočne, okusne in dobre,**
- **prekajeno meso po klasični metodi (z uporabo bukovih drv),**
- **pohorska zaseka – sočna, okusna in dobra,**
- **zelo dobra buteljčna vina: Rumeni muškat, Renski rizling, Traminec, Chardonnay itd., ter nekatere vrste prehrambenih artiklov.**

Cenjenim kupcem – strankam želimo vesele božične praznike in veliko uspehov, sreče, zdravja in veselja v novem letu 2013.

Direktorica Mojca Osovnikar

Vedno z vami, ... v skrbi za vaš sluh!



WIDEX

Sedež podjetja:
SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
Ljubljana, Resljeva cesta 32
tel.: 01/234 57 00
www.widex.si; widex@widex.si

Poslovalnica:
Maribor, Ljubljanska 1a
tel.: 02/320 51 75

Delovni čas:

ponedeljek	8.00 - 17.00
torek	8.00 - 18.00
sreda	8.00 - 17.00
četrtek	8.00 - 17.00
petek	8.00 - 17.00

WIDEX

SLUŠNI APARATI LJUBLJANA

Antonija OSOVNIKER s.p.
Kumen 21/A (Na Logah)
Telefon: 02/675 42 51

FRIZERSTVO

Delovni čas:
ponedeljek, torek, četrtek, petek
od 10. do 18. ure,
v sredo od 10. do 15. ure,
v soboto od 7. do 10. ure.
Ob nedeljah in praznikih zaprto.

Vsake stranke se veselim
in vsaki stranki tudi zdravje
in srečo želim.
Želim Vam tudi vesele božične
praznike in srečno novo leto 2013.

Katka
zavarovalna agencija
Dušan FORNEZZI, univ. dipl. ing.

Spodnji trg 19
2344 Lovrenc na Pohorju
fax: 02/675-70-60
GSM: 041/705-470

VSEM SREČNO 2013

GOZDNO GOSPODARSTVO MARIBOR, d. d.
Limbuško nabrežje 15, 2341 Limbuš
tel.: (02) 234 13 10, faks: (02) 234 13 34, e-naslov:ggmb@gg-mb.si

s svojimi organizacijskimi enotami:

Gozdni obrat MARIBOR
Limbuško nabrežje 15
2341 Limbuš
Tel.: (02) 48 03 104
Faks: (02) 48 03 103

Gozdni obrat LOVRENC NA POHORJU
Sp. trg 66
2344 Lovrenc na Pohorju
Tel.: (02) 63 00 200
Faks: (02) 63 00 204

Gozdni obrat SLOVENSKA BISTRICA
Kolodvorska 35b
2310 Slovenska Bistrica
Tel.: (02) 80 51 500
Faks: (02) 80 51 504

Gozdni obrat PTUJ
Rogozniška c. 12
2250 Ptuj
Tel.: (02) 79 80 400
Faks: (02) 79 80 404

- **odkupuje in prodaja obli les,**
- **izvaja gozdarska dela v državnih gozdovih severovzhodne Slovenije,**
- **na željo lastnikov gozdov izvaja storitve tudi v njihovih gozdovih,**
- **gradi in vzdržuje gozdne komunikacije in druge objekte,**
- **vzdržuje gozdarsko mehanizacijo.**

ZASEBNA AMBULANTA
splošne medicine

Franc BEIGOT, dr. med.
specialist splošne medicine

Slovenski trg 4, 2352 Selnica ob Dravi
tel.: 02/671-04-11, fax: 02/671-04-10
e-pošta: amb.selnica@siol.net
www.ambulanta-selnica.si