

človek celostno poskrbi za svoje zdravje. Napotki in priporočila vključujejo telesne, duševne, sožitno-socialne in razvojne razsežnosti človeka. Knjižica je uporabna skozi vse leto, predvsem pa jeseni in pozimi, ko večkrat zbolimo za prehladi, gripo in smo tudi sicer pogosteje v slabem razpoloženju. Posameznika opolnomoči, da poskrbi za svoje dobro počutje, hkrati pa mu posreduje obstoječe možnosti in vire pomoči, na katere se lahko obrne. Podobno gradivo s skrbnim popisom kontaktnih informacij bi bilo priporočljivo oblikovati tudi v slovenskem prostoru in tako ponuditi informacije na enem mestu in vsem na voljo. Pri pripravi bi bilo smiselno vključiti tudi priporočila za duhovno in eksistencialno razsežnost človeka, ki tu nista bili zastopani, a sta nujni pri skrbi za naše splošno zdravje.

Katja Polc

DOBER SOSED JE NAJBOLJŠA ŽLAHTA

Zgodilo se je v Senožetih.

Nočilo se je že. Iz bližnjega hleva na koncu vasi so se slišali klici. Na pomoč! Pomagajte! Stokanje je slišal bližnji sosed, ki je odhajal krmit živino. Pohitel je v hlev, od koder so prihajali glasovi. Na tleh je ležal skoraj osemdesetletni sovaščan. Sosed je poklical na pomoč še druge.

Nesrečnika so z rešilcem odpeljali v bolnišnico, kjer so ga uspešno operirali.

Kaj pa zdaj? Možakar nima bližnjih sorodnikov. Vaščani niso odnehali. Ženske so pospravile in počistile hišo, oprale perilo. Sosed mu še vedno krmit živino in kuri peč.

Možje so našagali drva, ženske so jih zvozile in zložile pod streho. Vaški mizar mu je naredil klopco in varen izhod iz hiše.

Hrano dobiva iz doma upokojevcev. Večkrat ga obiščejo negovalke.

Snožčani stopijo skupaj tudi ob bolj veselih dogodkih. Ob novoletnih praznikih okrasijo vas z lučkami in okraski, naredijo velikega snežaka iz senenih bal. Tu odrasli vključijo tudi otroke.

Ko še niso bila prepovedana druženja v lokalih, so odšli na skupno kosilo v gostilno Hram. Tam so se obdarovali s skromnimi darili in v miru poklepetali.

V delovne akcije in praznovanja vključijo tudi novopriseljene prebivalce in otroke, kar je še posebej pohvalno. Če kdo ne more do zdravnika ali trgovine, poskrbijo tudi za to.

Zgledujmo se po njih!

Ko si zdrav, ne veš kako pomembna je sosedska pomoč, ko pa zboliš, dojameš, kaj pomeni, če ti sosedje zakurijo, ti prinesejo toplo juho, sveža jajčka, zelenjavo, če te pokličejo po telefonu, potrkajo na okno, te vprašajo, če kaj potrebuješ. Take pozornosti nam starejšim v teh korona časih pomagajo in polepšajo dan. Jaz sem te pozornosti od sosedov doživela in sem neizmerno hvaležna za vse in vsem.

Snožčani nimajo nobenih dolgotrajnih sestankov, nobenega plačanega funkcionarja, imajo pa zavest, da je sosedska pomoč najhitrejša.

Posnemajmo jih, lažje in lepše nam bo. Mladi se učijo od nas!

To izkušnjo nam od prednikov posredujejo tudi slovenski pregovori:

Med dobrimi sosedi je dobro živeti in lepo umreti.

Sosed soseda potrebuje, pa če je še tako bogat.

Dobri sosedje z veseljem dajejo.

Božena Prestor, Šentlambert nad Zagorjem