

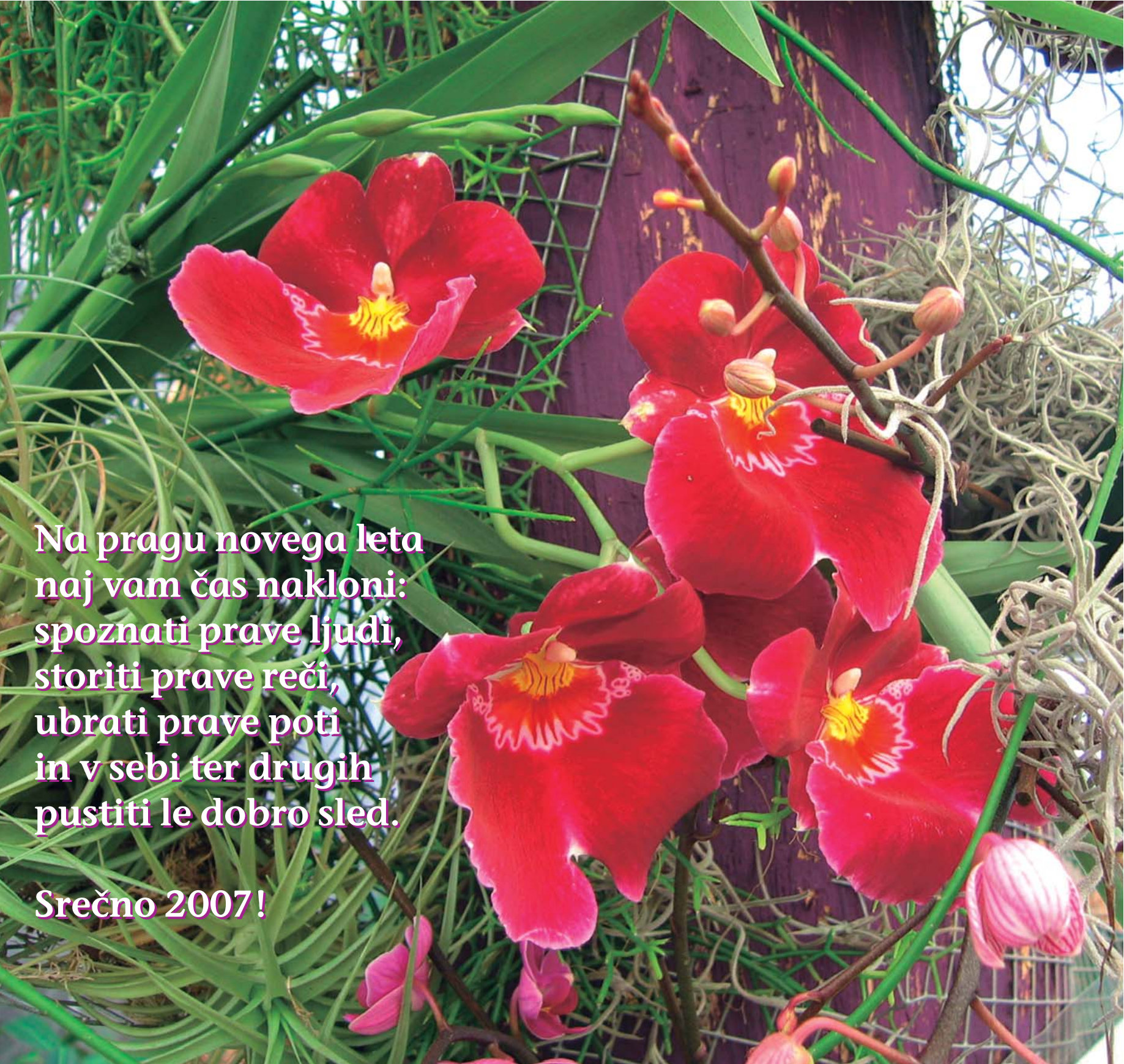
Izziv

Poštnina plačana
pri pošti 1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

VI. letnik
številka 12
december 2006



Na pragu novega leta
naj vam čas nakloni:
spoznati prave ljudi,
storiti prave reči,
ubrati prave poti
in v sebi ter drugih
pustiti le dobro sled.

Srečno 2007!

Dan invalidov

3. december. In kaj potem, bi rekla večina. Pa veste, da je to dan, ki so ga Združeni narodi leta 1992 proglasili za Svetovni dan invalidov? Ne vzemite si preveč k srcu, če ne veste! Ko sem brskala po spletu, sem celo našla zapis, da je dan invalidov 4. decembra. Tudi v dnevnikih poročilih nisem zasledila nobene novice, da je to dan, ki bi ga posebej posvetili invalidski problematiki. Mogoče zato, ker je bila nedelja, mogoče zato, ker smo trenutno brez socialnega ministra. Ali pa zato, ker nismo aktualni? Ker nimamo svoje pentlje? Na spletni strani Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve je izjava OB DNEVU INVALIDOV, ki ga letos obeležujejo pod geslom: »Mladost je prihodnost – naj bo enaka za vse!« Pa je res?

Za sodobno družbo sta značilni dve stvari: da drug brez drugega ne moremo živeti in da nihče nikogar ne potrebuje. (Anthony de Mello)

Ljudje smo večinoma zazrti vase in v svoje probleme, zato so dnevi invalidov, gasilcev, aidsa,... večinoma prezrti v širši javnosti, razen če človek ni neposredno povezan. In kdo je kriv za to? Država ali posameznik?! Dan invalidov mine tudi med invalidi največkrat brez velike pozornosti, saj marsikdo sploh ne ve, da obstaja. Menim, da bi k večji razpoznavnosti in odmevnosti poleg države morale storiti več tudi invalidske organizacije.

Zakaj se invalidske organizacije ne povezujejo in nastopajo skupno proti državi za večje socialne pravice, ki jih država vsakodnevno manjša, je težko reči. Ali je to le indiferentnost za druge invalidnosti ali ozkogledost in gledanje na svoj kos pogače, ki ga posamezna invalidska organizacija pridobi zase na rovaš druge?!

Žal se o invalidih največkrat sliši takrat, ko se prepiramo in blatimo drug drugega. Ker je taka novica vedno bolj zanimiva in odmevna kot na primer kulturni dogodek ali športna prireditev invalidov.

Zagotovo pa je premalo storjenega na področju informiranosti in izobraževanja glede invalidov in invalidnosti. Ljudje največkrat zaradi neznanja in strahu zatiskamo oči pred drugačnostjo. Večjo pozornost osveščanju bi morali nameniti že v osnovni šoli.

Sploh pa se Dan invalidov ne konča s 4. decembrom, ampak nadaljuje še ostalih 364 dni v letu, ko se invalid srečuje z dostopnostjo izobraževanja, iskanjem zaposlitve, nabavo nujnih ortopedskih pripomočkov, arhitekturnimi ovirami, psihičnimi težavami...

Sedaj veste – 3. december je Svetovni dan invalidov!

Mirjam

>> Društvo	4	Društvo se vrti, mi pa z njim
	5	Zamenjani stolčki
	6	Demokracija je lahko tudi diktatura večine
	9	Slovo od župana »Ljudje odprtih rok«
	10	Kriteriji za dodelitev socialne pomoči v bodoče bolj strogi
>> Sociala	11	Svobodna volja in prostovoljstvo
	12	Misli so v glavi in ne v nogah
	13	Novice
>> Zakonodaja	15	Pokojninsko zavarovanje
>> Interesne dejavnosti		
	16	Prvi se je namočil Luka
	17	Srečanje v Kostelu
	18	Kostel
	19	Na mladih svet stoji
	20	Martinčkanje v Pacugu
	21	Oj Semič, moj dom...
	22	Cukrpekarski priboljški
	23	Dan brez vozička In spet in spet nam je lepo...
	24	Nismo instant potapljači
	26	Poskusni zajčki s scubo
>> Šport	27	Ekipa Castelvecchio iz Gradiške tudi tokrat nepremagljiva
	28	Za las še v skupini B Nabrisali smo jih, da niso vedeli zase
	27	Kratka klop
	31	Štirje novi državni redkordi Slavila JZ Štajerska
	32	Zanimanje je
	33	S keglji nad zmago Višja sila
	34	Uspešni začetniki
	35	Vsi z ribiško žilico na plan!
>> Potovanja	38	Cuba libre
>> Spolnost	44	30 vabljivih potez
	47	Oralna zadovoljitev iz prvih ust
>> Zdravje	50	Za vratno hrbtenico
	52	Dober glas seže v deveto vas
	53	Starodavna umetnost zdravljenja
	55	Vitaminski bonbončki
	58	Soja – vrelec mladosti
>> Kultura	59	Živeti z drugimi
	61	Brez pomilovanja, prosim
>> Zgodbe, ki jih piše drugačnost		
	62	Prijateljski odnosi
>> Astro kotiček	63	Žival v postelji..., ampak katera?
>> Slovenščina	66	Pisanje skupaj, narazen, z vezajem
>> Računalništvo	67	Ukrotite svoj računalnik

Društvo se vrti, mi pa z njim

Odkar je izšla zadnja številka Izziva, se je zgodilo kar nekaj stvari, ki so pomembne za delovanje društva in izvajanje posebnih socialnih programov.



Redni občni zbor

Na rednem občnem zboru v aprilu je bil izvoljen nov podpredsednik Goran Sabo.

Kmalu za tem sta se odvijali že tradicionalni tekmovanji, ki jih organizira naše društvo – kegljanje v Domžalah ter košarka v Ljubljani.

Spomladi ste si lahko ogledali dom paraplegikov na morju, ki še ni popolnoma dokončan, a vseeno že primeren za razna srečanja. Direktor doma Jani Trdina in podpredsednik ZPS Dane Kastelic sta predstavila celotno zgradbo in imeli ste kaj videti.

Čas poletnega dopusta je tudi nam prav prišel. Izkoristili smo ga za nabiranje moči, ki smo jo potrebovali za nadaljevanje dela. Meseca marca smo si »pridobili« novo pomoč, pomoč, ki se ji reče osebna asistenca. Za Aido Hrnjič so nam na Zavodu za zaposlovanje odobrili 40% finančnih sredstev, Mestna občina Ljubljana je dodala ostalih 60%, tako da ji lahko do konca leta priskrbimo osebni dohodek. Namen osebne asistencije je, da članicam in članom ponudimo nujno potrebno pomoč za normalno življenje. Sem spadajo: osebna nega, nakup v trgovini, lekarni, sprehodi... Zveza paraplegikov nam je pri izvajanju omenjenega pro-

grama zagotovila še dodatno pomoč z Marjeto Zorko. Tako smo lahko ponudili osebno asistenco desetim članom iz Ljubljane in okolice. Želimo si, da bi omenjeno pomoč razširili še na ostali del naše pokrajine. Poleg osebne asistencije si pomagamo z dvanajstimi prostovoljci, katerih mentorica je Tereza Vrhunc.

Najmočnejši ali najbolj iskani program v okviru društvenih dejavnosti so PREVOZI invalidov, katerega že tretje leto »izpeljuje« Tomaž Demšar, naš šofer, kateremu pa je potekla pogodba o zaposlitvi z Društvom in s tem posledično z Zavodom za zaposlovanje, kjer smo dobili sredstva iz programa »Invalid invalidu«. Z veseljem smo sprejeli ponudbo Zavoda, saj so nam odobrili finančna sredstva še za naslednja tri leta, do 3. novembra 2009. Društvo ima v uporabi dve kombinirani vozila, ki pa jih je treba obnavljati, da lahko zagotovimo varne prevoze skozi celo leto. V ta namen smo na upravnem odboru sprejeli sklep, ki odreja, da bi v naslednjem letu zamenjali starejše vozilo, saj le-to ne zagotavlja več ustrezne varnosti. V program FIHO za leto 2007 smo dali zahtevek po novem vozilu in se s tem zavezali, da bomo s pomočjo donatorjev zbrali

dovolj sredstev za nakup vozila.

V mesecu septembru je strokovna delavka na Društvu opravljala strokovni izpit iz področja socialnega varstva, ki pa ga ni v celoti opravila. Tako smo podaljšali pogodbo o zaposlitvi za še dodatnih šest mesecev, do 31. marca 2007.

Želim, da bi se člani še v večjem številu udeleževali programov, predvsem tistih, ki se dogajajo v prostorih Društva, na Dunajski 188 v Ljubljani. V mesecu novembru smo si prav v ta namen pridobili še dva invalidska parkirna prostora.

Za člane ter širšo javnost smo poleg časopisa Izziv pripravili tudi celotno dogajanje in nasvete na spletni strani Društva, ki jih redno ažurira Jože Globokar.

Želim vam prijetno branje časopisa in hkrati srečno, zdravo novo leto 2007.

Vaš predsednik Gregor

V okviru Društva smo redno spremljali, kaj se bo dogajalo na volitvah in do kakšnih sprememb bo prišlo na županskih stolčkih. V prvem krogu volitev smo na področju ljubljanske pokrajine dobili 21 novih, ostalo pa je tudi precej prejšnjih županov. Do spremembe je prišlo v Mestni občini Ljubljana (MOL), kjer je sedež Društva paraplegikov ljubljanske po-

bili svetnika, preko katerega bomo lahko poglobili odnose. Delovni sestanki z lokalnimi skupnostmi so bili v obdobju štirih let že skoraj v vseh občinah, sestanek v Mestni občini Ljubljana pa smo zaradi lokalnih volitev prestavili v začetek naslednjega leta, saj bodo do takrat verjetno narejene že marsikatero zamenjave. Na sestanku bodo poleg odgovornih z MOL-a tudi naši člani,

Sodelovanje z lokalno skupnostjo >> Društvo

Zamenjani stolčki

Na lokalnem nivoju se je v zadnjem času zaradi volitev veliko dogajalo, kar je bilo za nekatere nujno zlo, a za druge čas pričakovanj.

krajine. Mestna občina Ljubljana je glavni financer na nivoju lokalne skupnosti in ravno zato želimo ohraniti dobre stike z vsemi občinskimi veljaki, s katerimi smo do sedaj že sodelovali, in si hkrati želimo nadgraditi sodelovanje tudi na drugih področjih. Ravno na področju arhitekturne problematike MOL-a smo v letošnjem letu izdali brošuro Vodič po Ljubljani, kjer so slikovito prikazana nedostopna področja za invalidne osebe in hkrati podane nekatere rešitve. Omeniti moram, da smo v tem mandatu na MOL-u dobili mestnega svetnika, ki bo zastopal naše Društvo. Veseli nas, da je kar nekaj naših članov kandidiralo za svetnike in so s tem pokazali, da se invalidi želimo pojavljati na vseh področjih ter hkrati zastopati naše interese. Tudi v občini Trzin smo pridobili

živeči v Ljubljani, kjer bodo le-ti lahko direktno izpostavili probleme, ki jih tarejo.

Po lokalnih volitvah, ko so se ponekod zamenjali ljudje, s katerimi smo sodelovali, bo potrebno vzpostaviti nove stike in ponovno predstaviti naše Društvo, katerega delovanje je objavljeno tudi na spletni strani www.drustvo-para-lj.si. Zadali smo si, da v najkrajšem času obiščemo še posebej tiste občine, kjer so se pojavili pereči problemi za naše člane. Zato smo z našimi socialnimi poverjeniki začeli obiskovati člane po domovih in s tem vzpostavili ponovni stik, da si lažje ustvarimo sliko o realnosti problemov.

V zadnjem času smo reševali dostopnost do osnovne šole v občini Horjul, ki jo obiskuje eden od mladih članov, in dostopnost



Visoka zmaga Zorana Jankovića

naše članice do bivalnega okolja v občini Hrastnik.

Kot sem že omenil, so občine tudi del vira prihodkov za realizacijo naših programov, zato bi vam rad predstavil tudi to »problematiko«. Opažamo, da je iz leta v leto več priprošnjikov, ki se javljajo na občinske razpise in povzročajo še večje drobljenje financ. In ravno tu vidim prednost osebne stika ter predstavitve Društva. Želimo, da nas s finančnimi sredstvi podprejo in nam dajo možnost pri izvajanju kvalitetnih programov. Za boljšo predstavbo, koliko prispevajo občine, si pogledjte tabelo (stran 6), ki kaže prilive do konca meseca novembra.

Gregor Gračner

Demokracija je lahko tudi

Letošnja jesen ni bila vroča samo zaradi visokih temperatur, volitev so prav tako pomembne volitve v mestne in občinske svetove. S tako visoko zmago župana Zorana Jankovića v MOL se sedaj pridruži tudi podpora volivcev za listo Zorana Jankovića, kjer je kandidiral Sašo Rink. In še en naš član – Peter Kralj, ki je bil izvoljen v občinski svet, kratki pogovor o sebi, politiki,...

št.	občine	stanje 30. 11. 2006
1.	Bloke	10.200,00
2.	Borovnica	94.250,00
3.	Brezovica	66.897,60
4.	Cerknica	167.480,81
5.	Dobrova Polhov Gradec	0
6.	Dol pri Ljubljani	0
7.	Domžale	73.335,00
8.	Grosuplje	0
9.	Horjul	25.000,00
10.	Hrastnik	32.756,36
11.	Ig	54.395,00
12.	Ivančna Gorica	105.000,00
13.	Kamnik	50.000,00
14.	Kočevje	0
15.	Komenda	50.000,00
16.	Kostel	0
17.	Litija	41.250,00
18.	Ljubljana	3.657.142,60
19.	Logatec	60.000,00
20.	Log – Dragomer	0
21.	Loška dolina	60.000,00
22.	Loški Potok	0
23.	Lukovica	39.697,00
24.	Medvode	0
25.	Mengeš	30.000,00
26.	Moravče	56.335,00
27.	Osilnica	0
28.	Ribnica	0
29.	Sodražica	30.000,00
30.	Škofljica	70.000,00
31.	Šmartno pri Litiji	0
32.	Trbovlje	102.870,00
33.	Trzin	0
34.	Velike Lašče	30.000,00
35.	Videm – Dobropolje	30.000,00
36.	Vodice	0
37.	Vrhnika	71.228,20
38.	Zagorje ob Savi	0

Najprej bi vaju prosila, če se lahko predstavita bralcem. Verjamem, da vaju večina že pozna.

Sašo: Rojen sem 11. junija 1975 v Ljubljani, svoje otroštvo pa sem preživel v Bohinjski Bistrici, od koder sem se po končani srednji šoli preselil najprej na Bled, nato pa leta 1997 v Ljubljano. Svojo poklicno pot sem po končani Srednji policijski šoli leta 1994 pričel na Policijskem oddelku na Bledu. Zaradi želje po novih znanjih in izzivih sem po dveh letih nastopil službo na Upravi kriminalistične policije v Ljubljani. V času dopustovanja na otoku Hvaru sem avgusta 2000 nesrečno padel z motornim kolesom in pri tem utrpel zlom dveh vretenc ter poškodbo hrbtenjače, zaradi česar sem ostal vezan na invalidski voziček. V okviru programa poklicne rehabilitacije sem nadaljeval študij na Pravni fakulteti Univerze v Ljubljani in se po končanem študiju leta 2005 zaposlil v Sektorju za mednarodno policijsko sodelovanje, na Upravi kriminalistične policije, kot kriminalistični inšpektor.

Pred nesrečo sem 14 let aktivno treniral odbojko, sedaj pa svoj prosti čas posvečam igranju tenisa na invalidskem vozičku in potapljanju.

Peter: Rojen sem 1954. leta. Maturiral sem na elektrotehnični šoli. Prometna nesreča leta 1978 me je pripeljala med paraplegike. Leta 2000 sem se invalidsko upokojil. Sem poročen in imam štiriletnega sina.

Peter, ti si bil že v preteklem mandatu član občinskega sveta v Trzinu. Kako si zašel med politike?

Peter: V trzinsko politično dogajanje sem se vključil zaradi nestrinjanja z gradnjo stanovanjskih blokov v vaškem okolju starega dela Trzina. S takratnim protestom in angažiranjem ogorčenih krajanov Trzina smo uspeli nekoliko zmanjšati višino in predvsem obširnost blokovskega naselja, ki je bilo vrinjeno kot nekak tujek v stari del Trzina. To se je dogajalo še v skupni domažalski občini. Leta 1999 smo v Trzinu pridobili samostojno občino. Pričakoval sem, da bodo Trzinci v samostojni občini bolj zadr-

i diktatura večine

marveč tudi zaradi lokalnih volitev. Poleg županskih svete, saj je župan nemočen, če nima podpore sveta. Naj ukvarjajo razni analitiki, še bolj pa je presenetila visoka tudi član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine občinski svet občine Trzin. Oba svetnika smo povabili na

žani glede novih zazidalnih površin, saj je že gradnja blokovskega naselja predvidevala četrtinsko porast prebivalstva. Očitno pa je gradnja stanovanj v bližini Ljubljane preveč dobičkonosna. Kmalu je bilo jasno, da je občinskemu vodstvu bolj kot izgradnja športnega parka pomembna pozidava neposredne bližine tega parka. Šele vedno večja nasprotovanja okoliškega prebivalstva, katerega smo obveščali preko lokalnega glasila, so zatrla take apetite.

Pred lokalnimi volitvami leta 2002 smo se s somišljeniki odločili za skupno kandidaturo na volitvah kot strankarsko neodvisni kandidati za občinski svet pod imenom liste Za zeleni Trzin. Uspelo nam je priti v 12-člansko sestavo občinskega sveta s tremi svetniki.

Torej te lahko vprašam po vtisih, ki jih imaš iz prejšnjega mandata.

Peter: Kot član občinskega sveta sem se soočil z realno politiko in spoznal, da je demokracija lahko tudi diktatura večine, ki jo pač uokvirjajo razni zakoni. Kot precej

nadležna opozicija smo bili z našimi predlogi na sejah občinskega sveta praviloma vedno zavrjeni.

In kaj se ti zdi največji dosežek, ki ga je izborila vaša lista v preteklem mandatu?

Peter: V prejšnjem mandatu smo si najbolj želeli preprečiti gradnjo pokopališča sredi trzinskega nižinskega gozda, več kot 700 m globoko v gozdu. Neverjetno, toda uspelo nam je! Pridobili smo somišljenike za ta projekt in v ta namen organizirali Civilno iniciativo, katere končni rezultat je bil referendum o lokaciji pokopališča v gozdu, ki je potekal sočasno z letošnjimi lokalnimi volitvami. Na referendumu so bili proti lokaciji pokopališča sredi gozda.

Kaj pa uspeh na letošnjih volitvah?

Peter: Na letošnjih lokalnih volitvah smo se dobro odrezali, saj imamo kar štiri člane v trinajstčlanskem občinskem svetu. Žal pa smo še vedno v opoziciji, manjka nam samo en glas. Ta glas pa bo povsem dovolj za neučakano pozidavo vseh zelenih površin, ki so še ostale v starem delu Trzina.



Sašo Rink

Sašo, zakaj si se pa ti odločil za kandidaturo v mestnem svetu MOL?

Sašo: Na vabilo za udeležbo na listi Zorana Jankovića sem se odzval, ker verjamem, da je sedanji župan glede na svoje minulo delo in izkazane osebnostne lastnosti sposoben izpeljati zadane cilje, ki vsekakor ustrezajo tudi mojemu pogledu na razvoj Ljubljane. Predvsem pa je župan s povabilom k sodelovanju pokazal, da iz razvoja mesta ne želi izključiti nobene skupine prebivalstva, ne glede na kakršnokoli merilo razlikovanja.

Imeli ste že prvo sejo mestnega sveta. Kakšni so bili vtisi?

Sašo: Prva seja mestnega sveta je bila tako imenovana »konstitutivna seja«, v kateri se potrdijo mandati mestnih svetnikov, zapriseže novi župan in se izvoli Komisija za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja. Seja je potekala po ustaljenem postop-



Peter Kralj z družino

ku, saj so bila vprašanja potrditve in izvolitev kandidatov zgolj formalne narave.

Kaj pa dostopnost mestne hiše?

Sašo: Sam prihod v mestno hišo je bil, milo rečeno, tragikomičen. Po prihodu pred poslopje magistrata sem nekako priklical vratarja in delavca, ki so ga mestne oblasti zadolžile za moj transport do sejne dvorane. Slednji je prišel z nekakšnim stopnišnim vzpenjačem na baterije, bolj podobnem samokolnici, na katerega sem se preedel. Zadeva je bila delno še povita s polivinilom, torej povsem nova, tako da se nelagodja, ob tem ko sva se počasi vzpenjala, nisem mogel znebiti. Očitno je bilo, da delavec, ki za zaplet ob tem nikakor ni bil kriv, naprave ni vajen, prav tako pa dolgoročno le-ta ni primerna za tovrstne transporte. Mestne

oblasti so se zelo na hitro poizkušale rešiti iz zadrege, kljub temu da so bile obljube o rešitvi problema predmet vsakokratnih predvolilnih razprav.

Kako vidiš svojo vlogo v mestnem svetu? Ali to pomeni tudi izboljšanje položaja invalidov v MOL?

Sašo: Ker me šport in aktivno življenje spremljata vse življenje, se bom v času mandata zavzemal predvsem za razvoj Ljubljane v smeri aktivnega in živega mesta, prijaznega vsem meščanom. Še posebej bom pozoren na invalidom prijazen razvoj mesta, brez arhitekturnih in pravnih ovir, ki bi preprečevale aktivno vlogo invalidov v družbenem življenju. Menim, da sedanja družba telesne hibe vse preveč projicira tudi na intelektualne zmožnosti posameznika,

invalide pa apriori postavlja v neenakovreden položaj z ostalimi, kar je navadno posledica neinformiranosti ocenjujočega. Konec koncev je nezmožnost gibanja navadno edino, kar nas loči. Vse premalo se okolica zaveda, da arhitekturna ovira – ne glede na to, ali je to ena ali deset stopnic – v večini primerov pomeni nepremostljivo oviro za večino gibalno oviranih ljudi. Odprava slednjih in zavedanje mesta o obstoju problema je prvi in neizogibni pogoj za aktivno vključevanje gibalno oviranih v družbo in bolj neodvisno življenje, ki prinaša koristi vsem. Za odpravo ovire oziroma njen »nenastanek« v primeru gradnje je navadno potreben neznaten popravek. Družba s tem ne bi zašla v velikokrat neprijetne situacije, invalid pa bi se rešil obremenjevanja okolice s svojimi problemi. Z večjo vključenostjo invalidov v družbeno življenje bomo imeli koristi vsi. Družbi invalidi ne bomo v breme (vsaj ne v tolikšni meri), hkrati pa bomo imeli možnost polnejšega in produktivnejšega življenja. Vsekakor gibalno oviranim prijazno mesto pomeni tudi kolesarjem, damam v visokih petah, starejšim, materam z otroškimi vozički, ... prijazno mesto! Ker pa arhitekturne ovire niso edini problem invalidov in ker invalidi nismo edini prebivalci mesta, bom vsekakor poizkušal narediti vse za vsem prijaznejše mesto!

Petru in Sašu se zahvaljujemo za pogovor in jima želimo veliko uspeha. Upamo, da si bosta pri svojem delu v mestnem in občinskem svetu prizadevala tudi za izboljšanje položaja invalidov, skratka držali ju bomo za besedo.

Mirjam

Slovo od župana

Mirko Kaplja je v Litiji županoval 20 let, od tega pa kar 18 let sodeloval z Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine in Zvezo paraplegikov Slovenije.



Človek odprtih rok 2006

Vendar Mirko Kaplja ni bil samo župan. Bil je veliko več! Poleg tega, da je v svojem dolgoletnem mandatnem obdobju ogromno postoril za svoj kraj, je imel tudi izreden socialen čut. Zato ni čudno, da smo z županom Mirkom Kapljo odlično sodelovali in postali pravi prijatelji. Neprecenljiv je njegov doprinos pri organiziranju vsakoletnih kegljaških turnirjev, spominjamo pa se ga tudi kot prvega organizatorja odmevnih koncertov »Dobra misel«, ko smo zbirali denar za gradnjo našega doma na morju. Takrat je bila dvorana v Litiji napolnjena do zadnjega kotička. Ob srečanju in zaključku županovanja smo se mu želeli zahvaliti za vse, kar je naredil v dobrobit paraplegikov, pa nas je ponovno prijetno presenetil in nam poklonil srebrnike znamenite vaške situle. Tudi v prihodnje nam je obljubil pomoč pri organiziranju tradicionalnih novoletnih kegljaš-



Hvala, Mirko!

kih turnirjev. Mirko Kaplja – HVALA!

Jože Globokar

Priznanje >> Društvo

»Ljudje odprtih rok«

Ob zaključku akcije »Ljudje odprtih rok« je bila 15. novembra 2006 po izboru bralcev revije Naša žena v Narodni galeriji v Ljubljani slovesna podelitev priznanj za dobrotnika, darovalca, izjemno osebnost in dobrega človeka leta 2006. Med nominiranci so bili tudi trije člani Zveze paraplegikov Slovenije – Rafko Jurjevčič, Benjamin Žnidaršič in Jože Okoren, zahvalno listino pa so prejeli vsi, ki so se izkazali s človekoljubnimi deli. Za dobrotnika leta je bil izbran član Društva

paraplegikov ljubljanske pokrajine Rafko Jurjevčič, zahvalne listine pa sta prejela tudi Benjamin Žnidaršič in Jože Okoren. Akcijo je s podporo Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve že trinajstič zapored pripravila revija Naša žena. Zahvale je izročil minister mag. Janez Drobnič, slovesnost pa so popestrili in obogatili: sopranistka Katja Konvalinka, Jan Plestenjak in Marijan Novina. Program je povezovala Ida Baš.

Jože Globokar

Kriteriji za dodelitev socialne pomoči v bodoče bolj strogi

Minilo je že leto in pol, odkar opravljam delo strokovne delavke. Vseskozi se nekaj dogaja in težko bi bilo v enem članku prikazati celotno dinamiko dela na društvu. (Komentar Izziva: »Napiši jih več.«)



Marjeta Zorko

Kot odgovorna nosilka posebnih socialnih programov imam prioritete naloge na področju socialne, zato bo v tokratnem članku poudarek predvsem na tej temi.

Vsi dobro veste, da je društvo že od nekdaj imelo socialnega referenta, ki je skrbel, da so se zlasti novi člani lažje soočili z novonastalim življenjskim položajem in se ponovno vključili v vsakdanje življenje. V letošnjem letu sta funkcijo socialnega referenta opravljala že kar dva naša člana, najprej Slobodan Banjac in za njim Goran Sabo. Na žalost ali bolje rečeno na njuno srečo sta oba morala prenehati z opravljanjem dela socialnega referenta, saj sta po dolgem pričakovanju končno le dobila službo, zaradi česar jima je zmanjkalo časa za delo na društvu. Pri njuni zaposlitvi je verjetno imela veliko vlogo tudi nova zakonodaja, ki delodajalcem predpisuje, da morajo imeti



Aida Hrnjić

med zaposlenimi določen odstotek invalidov.

Ob odhodu obeh socialnih referentov smo ugotovili, da je prišel čas za reorganizacijo na področju sociale. Društvo namreč v preteklosti ni imelo strokovnega kadra niti mreže socialnih poverjenikov (MSP), ki je bila vzpostavljena pred tremi leti. Zato se je izkazalo, da lahko socialno delo pokriva strokovni kader v sodelovanju z MSP. Vsak poverjenik ima namreč iste delovne naloge kot socialni referent, le da za ožji krog članov. Vsi člani že poznate svojega socialnega poverjenika, kaj kmalu pa vas bo obiskal z novoletnim darilom, ki ga je društvo pripravilo za vse člane.

Nadaljujmo z drugo pomembno novostjo, ki se nanaša na dodelitev socialne po-

moči. Do sedaj je prošnja za socialno pomoč lahko vložil vsak član; tudi v prihodnje bo tako, le da bodo kriteriji za dodelitev pomoči bolj strogi – v pripravi je namreč Pravilnik o socialnih pomočeh. Zaenkrat lahko samo potrdim, da bo vlogi za dodelitev pomoči še naprej potrebno priložiti račun, ki bo dokazoval, da je bila pomoč upravičena in pravično porabljena.

Tretja, nedvomno ena pomembnejših programskih novosti pa je program osebne asistence, ki smo ga v letošnjem marcu začeli izvajati prvič. Zaposlili smo Aido Hrnjič, ki jo nekateri člani že dobro poznate, v avgustu pa se ji je pridružila še Marjeta Zorko. Obe na domu obiskujeta tiste člane, ki potrebujejo pomoč pri negi ali pri vsakdanjih opravilih, kot tudi tiste, ki si želijo družbe.

Povedati moram, da je program izredno uspešen, saj so vsi, ki ga uporabljajo, z delom obeh asistentk zelo zadovoljni. Razmišljamo že, da bi program še razširili z zaposlitvijo novih osebnih asistentk. Upajmo, da nam bo v bližnji prihodnosti to tudi uspelo. Lepo vas pozdravljam!

Tatjana

Prostovoljci >> Sociala

Svobodna volja in prostovoljstvo

V septembru me je poklical Slobodan in me vprašal, če bi »prevzela« prostovoljce, ker odhaja v tujino. Za eno šolsko leto sem sprejela delo njihove mentorice. Vedela sem, da je dela veliko, posebej če želiš delati dobro. Vendar me je motiviralo to, da rada delam z mladimi.

Oktobra se je začelo s polno paro. Trije sestanki, telefonski klici za dogovore, logistiko, prevoze, prispevek za spletno stran društva in seveda še vse druge vsakodnevne obveznosti.

No, novembra se delo nadaljuje. Najprej upravni odbor, kjer sem na kratko predstavila delo, ki sem ga prevzela, potem supervizija, izobraževanje pa še tale članek.

Sodelujemo z Društvom katoliških pedagogov v okviru projekta Človek za druge, kjer lanskoletni prostovoljci nadaljujejo svoje delo. S srednje in visoke zdravstvene šole pa prostovoljce še pričakujemo.

Velikokrat slišimo in se srečamo s prosto-

voljstvom in prostovoljci. Mnenja o tem, kaj to je, so različna. Ker sem letos mentorica prostovoljcev, želim v tem članku podati svoja razmišljanja, ki sem jih zapisala za spletno stran.

Prostovoljno delo in prostovoljec

Beseda prostovoljno je sestavljena iz besede prost in volja. SSKJ (Slovar slovenskega knjižnega jezika) ju takole razloži:

prost, ki je brez obveznosti in sam razpolaga s časom;

volja, sposobnost hotenja, pripravljenost prizadevati si za kaj.

Torej je prostovoljec tisti, ki se svobodno



Mentorica prostovoljcev Tereza

Misli so v glavi in ne v nogah

Naše društvo so obiskali študentje Visoke šole za zdravstvo iz Ljubljane z namenom, da bi spoznali naše preživljanje prostega časa. Ker se tema nanaša na vaje – terapevtska rekreacija, jih je zanimalo, kaj vse počnemo v prostem času. Kaj nas razveseljuje, kaj nas pri izvajanju ovira, kaj spodbuja in kakšne pripomočke uporabljamo. Zaradi lažje, boljše in bližje predstave o ljudeh s spinalno poškodbo so nas želeli tudi osebno spoznati.

odloči, da pomaga drugim.

Prostovoljec je nesebičen človek, ki se zna vživeti v drugega. Je točen in zanesljiv, prilagaja se situacijam. Ve, da je odgovoren do uporabnika, spoštuje zasebnost, zato je njegova vrлина molčečnost. Zna poslušati, je prijazen in potrpežljiv.

Pomembno je, da prostovoljec in uporabnik zgradita dober odnos, zato postavita dogovor, ki se ga držita. Njun pogovor je odprt, sprejemata slabosti drug drugega ter spoti rešujeta probleme. S tem se izogneta nerealnim pričakovanjem.

Prostovoljec je brez predsodkov, odprt za drugega, preprosto človek za druge.

Mentor prostovoljcev

Mentor je tisti, ki usmerja in vodi prostovoljca. Izobražuje se enkrat mesečno.

Pozna uporabnike, z njimi vzdržuje stik in je vedno na voljo prostovoljcem za pogovor. Usklajuje želje in potrebe uporabnikov ter pripravljenost prostovoljcev. Pomaga graditi dober odnos med njima.

Enkrat mesečno imajo mentor in prostovoljci skupna srečanja. Na teh srečanjih, supervizijah, se izobražujejo, odkrito spregovorijo o problemih in rešujejo vprašanja.

Mentor je avtoriteta, ki je blizu prostovoljcu ter koordinator med prostovoljcem in uporabnikom.

Če poznate koga, ki bi želel postati prostovoljec, ali prostovoljca potrebujete, pokličite na društvo. Veseli vas bomo.

Tereza

**Nesposobni so sposobni
onesposobiti sposobne!**

Na društvu smo se potrudili in jim v prijetnem pogovoru predstavili celostno dejavnost društva ter življenje paraplegikov in tetraplegikov. Še posebej pa naše prostočasne aktivnosti. Študentke in študentje so si nekatere naše aktivnosti tudi ogledali (slikarsko delavnico, košarkarski trening, sprehod po mestu s srečanjem urejenih in neurejenih arhitekturnih ovir, ženske dejavnosti...) ter o vseh teh novih spoznanjih napisali poročilo. Ob tem naj dodamo, da so taka in podobna srečanja prav gotovo obojestransko in daljnosežno koristna.

In kaj pravijo študentje?

V okviru študijskega predmeta terapevts-

ka rekreacija smo letos prvič sodelovali z vašim društvom. V prostorih društva smo se dvakrat srečali z vašimi člani, ki so nam razgrnili svoje življenjske izkušnje predvsem na področju prostega časa.

Napolnili ste nas z optimizmom, zadovoljstvom, obenem pa ste nam posredovali dragocene informacije o okolju, adaptacijah, različnih aktivnostih, kot so: košarka, tenis, smučanje...

Nekaj kratkih vtisov iz refleksij študentov:

»Živijo polno življenje in se veselijo majhnih stvari.«

»Neverjetno, pravijo, da v prostem času lahko uživajo še bolj kot pred poškodbo...«

»Nisem vedela, kako naj se najdem v

Novice

Preberite – morda boste izvedeli kaj koristnega.

Osebna asistenca

Vsi uporabniki programa osebne asistence veste, da je društvo marca letos prvič začelo z izvedbo programa Osebna asistenca. S tem namenom smo tudi zaposlili Aido Hrnjič, ki program izvaja pri vas doma (v mesecu avgustu pa je začela delati tudi Marjeta Zorko). Zaradi nerazumevanja nekaterih uporabnikov o tem, kaj spada pod delovne naloge osebne asistentke (nekateri člani so uporabljali program za generalna čiščenja stanovanj), smo zadevo dali v obravnavo Upravnemu odboru, ki je sprejel sklep, da je »*prioritetna naloga osebne asistence nega in spremstvo članov. V skladu s tem se tudi koordinira delo osebnih asistentk. Delovne naloge osebnih asistentk ne vključujejo generalnega čiščenja bivalnega prostora, saj gre za nelojalno konkurenco čistilnim servisom.*

Za nasvet smo se obrnili tudi na Zavod RS za zaposlovanje, s katerim smo tudi podpisali pogodbo o izvedbi javnih del za program osebne asistence. Tudi na Zavodu RS za zaposlovanje so nas opozorili, da osebna asistenca NI namenjena za izvajanje generalnih čistilnih opravil v stanovanju, saj v tem primeru ne gre več za osebno asistenco, ampak za nelojalno konkurenco čistil-



Študentje Visoke šole za zdravstvo na društvu

pogovoru... Mi »zdravi« premalo cenimo svoje življenje.«

»Presenečena sem bila nad polnostjo energije in zagona, ki jo izžarevate.«

»Pridobila sem zelo pozitivno izkušnjo in z veseljem vas bom še kdaj obiskala.«

»Fasciniran sem bil nad iznajdljivostjo! Vse se da, če se le hoče... !«

»Zjutraj se me je lotevala trema. Dva člana sta si vzela čas za nas. Vse, kar sta povedala, mi je dalo vedeti, da sta pred mano dva »močna moška«.

No in ni bilo konca! Zaradi vaše ustrežljivi-

vosti in prijaznosti sedaj študentje hodijo z vami po Ljubljani pa na tenis pa na slikarsko razstavo pa »tud« kar na kakšen turnir čez mejo... No, kaj se bo še zgodilo zaradi enega predmeta na faksu?

Pa zares hvala vsem, ki ste nas gledali, klepetali z nami in nam omogočili, da smo prišli!!!

P.S.: Pa mi bi še kdaj prišli...

»Misli so v glavi in ne v nogah!« ste rekli.

Uredila Mirjam

nim servisom. Zato vsem uporabnikom v vednost pošljamo opis delovnih nalog osebne asistentke.

Delovne naloge osebne asistentke so:

- oblačenje, slačenje invalidne osebe
- pomoč pri hranjenju invalidne osebe
- pomoč pri osebni negi invalidne osebe
- pomoč pri vsakodnevnih opravilih
- spremstvo invalidne osebe pri vsakdanjih opravkih (občina, trgovina, zdravnik)
- nakup živil za invalidno osebo
- vsi opravljeni, ki so vsakodnevno potrebni za invalidno osebo
- vsa dela po nalogu odredbodajalca v skladu z vsebinskimi kriteriji za izvajanje javnih del

Društvo zato vse uporabnike programa osebne asistence prosi, da upoštevate zgoraj navedene delovne naloge osebnih asistentk in ravnate v skladu z njimi. V nasprotnem primeru vam bomo primorani ukiniti uporabo programa.

Prosimo, da vsi tisti, ki bi potrebovali pomoč pri zgoraj naštetih opravilih, pokličete strokovno delavko na društvo.

Agenda 22

Slovenija je dobila prevod Agende 22, navodil za pripravo invalidske politike v lokalnih skupnostih. Dokument z 22-imi ukrepi temelji na enakih pravicah vseh državljanov. »Država, regija, pokrajina, občina, podjetja in organizacije si morajo prizadevati za sodelovanje z invalidskimi organizacijami, skupaj z njimi sestaviti popis potreb invalidov in razlike med trenutnimi viri in potrebami invalidov premostiti,« piše v uvodu Agende 22. Slovenija je konec minulega leta že dobila strategijo Dostopna Slovenija, projekt Občina po meri invalidov, ki izhaja iz Agende 22.

Konec lanskega leta je EU sprejela priporočila v zvezi z akcijskim programom za invalide. V okviru EU se je Slovenija zavezala, da bo letos sprejela Nacionalni akcijski načrt za invalide do leta 2010; da je leto 2007 evropsko leto enakih možnosti za vse, enakih možnosti za invalide in neinvalidne državljane; da je leto 2008 leto, v katerem bo Slovenija predsedovala EU.

Invalidi na trgu dela

V evidenci brezposelnih je trenutno prijavljenih okrog 9.100 invalidov, od tega je kar 80% delovnih invalidov. V primerjavi z lanskim letom so zaposlili skoraj 100 invalidov več. Letos naj bi s pomočjo programa aktivne politike zaposlovanja delo poiskali 2.000 invalidom.

Varstveni dodatek pri pokojnini

Po podatkih iz meseca februarja je bilo v Sloveniji 47.629 upravičencev do varstvenega dodatka. Povprečni znesek varstvenega dodatka k starostni pokojnini je znašal 17.380 tolarjev. Do varstvenega dodatka so upravičene osebe, katerih starostna, invalidska, vdovska ali družinska pokojnina je nižja od osnove za odmero dodatnih pravic iz 57. člena pokojninskega zakona. Po zadnji uskladitvi pokojnin od 1. januarja dalje ta osnova znaša 87.668 tolarjev.

Prejemnik varstvenega dodatka je dolžan v vsakem drugem koledarskem letu do konca marca predložiti dokazila o dohodkih in o premoženju, ki vplivajo na pravico do varstvenega dodatka. ZPIZ predlaga, da bi se preverjanje pogojev izvajalo vsakih pet let.

Starševsko varstvo

Neplačani očetovski dopust v trajanju 75

dni se lahko izrabi najdlje do tretjega leta otrokove starosti. Novost je pri izrabi plačnega očetovskega dopusta. Po novem bo oče dolžan izrabiti 15-dnevni plačani dopust do dopolnjenega šestega meseca otrokove starosti (prej v prvih 105 dneh trajanja porodniškega dopusta).

Pri dopustu za nego in varstvo otroka pa ostaja v zakonu stara ureditev, kar pomeni, da del tega dopusta, prav tako 75 dni, eden od staršev prenese in izrabi najdlje do osmega leta otrokove starosti.

Zakon o osebnem imenu

Marca letos je v Sloveniji začel veljati zakon o osebnem imenu, ki omogoča pravico do proste izbire osebnega imena in med drugim odpravlja krajevne pristojnosti, tako da si lahko odslej državljan spremeni osebno ime na katerikoli upravni enoti v državi.

Slovenski državljani, poročeni s tujimi državljanjankami in državljani, bodo imeli odslej dve leti časa, da zaprosijo za novi zakon, ki omogoča, da ima oseba lahko dve imeni ter dva priimka.

Če bo posameznik uporabljal osebno ime nekoga drugega ali če starši otroku ne bodo določili imena v zakonsko predvidenem roku 30 dni od njegovega rojstva, jim bodo po zakonu lahko določili plačilo globe.

Tatjana Nikolić

Kupim

Kueschall Champion,

širina sedeža 46 cm.

Ponudbe sprejemam:

01 4273 502

Pokojninsko zavarovanje

Še pred 20 leti so v Sloveniji trije zaposleni s prispevki iz plače plačevali za enega upokojenca.

To razmerje se je v letih med 1998 in 2001 zmanjšalo na 1,7 zaposlenega na enega upokojenca, v letu 2004 pa na 1,5 zaposlenega na enega upokojenca. Izračuni kažejo, da bo do leta 2025 vsak zaposlen iz prispevkov iz plače financiral državno pokojnino približno enega upokojenca. Iz tega je moč sklepati, da bodo pokojnine čez 20 let za okoli 40% nižje od današnjih.

Dodatno pokojninsko zavarovanje (DPZ), za katero plačuje vsak posameznik zase, se nakazuje na osebni individualni varčevalni račun zavarovanca. Trenutno je v Sloveniji okoli 820.000 redno zaposlenih, od tega jih je 50% vključenih v to obliko DPZ preko pokojninskih družb ali pokojninskih skladov. Okoli 410.000 zaposlenih pa tega zavarovanja še ni sklenilo.

V Sloveniji je večina zaposlenih sklenila dodatno pokojninsko zavarovanje preko delodajalcev. Razlog za to so dodatne davčne spodbude, ki jih je država ponudila podjetju, preko katerega je v DPZ vključenih vsaj 51% vseh zaposlenih. Zavarovancem pri kolektivnem DPZ država za vsak privarčevani tolar skozi davčno olajšavo doda v povprečju še en tolar, ki se pripiše na osebni račun zavarovanca pri pokojninski družbi.

DPZ tudi samo prispeva del bruto plače,

zakon pa tako delodajalca kot tudi zaposlenega oprosti plačila prispevkov in davkov iz tega dela plače. Pri tem ne sme preseči 5,84% bruto plače, a hkrati lahko najvišja premija v absolutnem znesku znaša 46.744 tolarjev mesečno. Zavarovanec je upravičen do privarčevanih sredstev ob upokojitvi oziroma lahko sredstva dvigne v enkratnem znesku po desetih letih.

Za delodajalca imajo premije, ki jih vplača na varčevalni račun zaposlenega, značaj stroška, kar pomeni, da mu znižujejo osnovo za plačilo davkov od dobička podjetja. Za delodajalca je torej to ugodnejše, kot če bi zaposlenim izplačal enak znesek v obliki povečanja plače, saj na znesek premije državi ni treba odvesti prispevkov in davkov na plačilno listo. Sistem, ki je danes v praksi, poleg tega na zaposlenega deluje spodbujevalno.

Na drugi strani pa pri individualnem DPZ, kjer posameznik samostojno varčuje na osebem varčevalnem računu, za delodajalca posebnih davčnih spodbud ni. A država vseeno ni pozabila nagraditi posameznikov, ki individualno plačujejo na svoj račun. Vplačana premija namreč zavarovancu v celoti znižuje osnovo za odmero dohodnine. Omejitve glede višine premije so enake kot pri kolektivnem zavarovanju.

Dodatno pokojninsko zavarovanje je tako edino, ki zagotavlja redno poviševanje vrednosti privarčevanih sredstev v višini najmanj minimalne zajamčene donosnosti. S tem naj bi obvladali problem, ki se nakazuje v bodočih obdobjih.

Tatjana Nikolić

>> Obvestila

Presoterapija

Na društvu bomo ponovno začeli z izvajanjem presoterapije. Terapije bodo potekale od 11. do 22. decembra, namenjene pa so vsem, ki imate težave z otekanjem okončin in bolečinami. Tiste, ki se do sedaj še niste prijavili in bi želeli poskusiti terapijo, prosimo, da se prijavite čim prej. Opozoriti vas moramo, da prevoz NI organiziran!

Rabljeni računalniki na voljo

Od NLB smo prejeli tri rabljene računalnike, ki jih bomo razdelili tistim, ki bi računalnik želeli imeti. Pokličite čim prej!

Obnovljena spletna stran društva

Vabimo vas, da si ogledate našo dopolnjeno in obnovljeno spletno stran na <http://www.drustvo-para-lj.si>. Upamo, da vam bo ugajala, saj vsebuje veliko različnih in zanimivih informacij.

Verjamemo, da je lahko spletna stran še boljša, zato bomo vsakega vašega predloga o tem, kaj bi želeli na njej prebirati, veseli.

Veliko besed za in proti je bilo v zadnjih letih porabljenih na račun Doma, mnogo debat in polemik pa je bilo tudi v medijih. Šušljalo se je med paraplegiki in tetraplegiki in kot vedno so bili eni kategorično proti, saj nikakor ne

Mene je najbolj fasciniral bazen, še bolj del pod bazenom, kjer so skrite vse tiste naprave, ki jih kopalci navadno ne opazimo, so pa nujne za to, da se varno in udobno namakamo v ogrevani morski vodi. Grelimo se tudi na prijetnem soncu in kolebali,

da smo lahko prvi komentirali dobre in slabe strani Doma in bili pomembni vsaj nekaj dni, ko smo razlagali svoje vtise članom drugih društev. V naslednjih tednih so si

Tradicionalno poletno srečanje >> Interesne dejavnosti

Prvi se je namočil Luka

Člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine so se v soboto, 20. maja, zbrali na tradicionalnem poletnem srečanju v Pacugu. Ogledali so si Dom paraplegikov Pacug in se družili na toplém soncu.

morejo pozabiti Pinete, ki je v teh letih postala legenda – ne le po prekrasni okolici, temveč tudi po nepozabnemorskem druženju, zabavah in prenekateri ljubezni. Spet drugi pa so prednosti arhitekturno urejena lastnega rehabilitacijskega centra tako opevali, da si moral postati skeptičen. Sto ljudi, sto čudi!

Tudi zato je tisto soboto drlo v Pacug precej firbcev, da se na lastne oči prepričajo, kakšen je sedaj ta naš novi domek. Ali bo dorasel Pineti? Ali pa se je bomo večno spominjali orošenih oči in z nostalgijo končevali stavke: »V Pineti pa je bilo...«

Druženje se je pričelo že v dopoldanskih urah, ko je Jani, direktor Doma, popeljal vse zbrane na podroben ogled dokončanega objekta, prvega od dveh delov. Žal je nastanitveni del šele na papirju in čaka na boljše čase – beri potreben denar.

ali naj preizkusimo mokroto po celem telesu ali le namakamo prste. Voda in ozračje sta bila za večino prehladna, skratka nismo imeli »jajc«. Edini junak z »jajci« je bil Bojan Lukežič, ki je uradno zapisan kot prvi plavalec v bazenu in je neumorno »kravlal« gor in dol. Prava riba! Sama sem raje preizkusila dvigalo, ki je namenjeno dostopu invalidom v bazen in je patent Vilija Pepevnika, predsednika mariborskega društva. Res je, da bi me Gračner kmalu spustil kar oblečeno v vodo, vendar sem se uprla. Potem je sledil še ples, zlomljen nožni prst naše Tatljane, nočne vožnje nekaterih in obisk urgence.

Naše društvo je imelo to čast, da je bilo prvo, ki je organiziralo srečanje za svoje člane v Pacugu. Ali je bilo to posledica premosorazmernosti s številom članov Društva ali pa le naključje, je čisto vseeno. Dejstvo je,



Prva riba, ups, ribon v bazenu

namreč pacuško pridobitev ogledala tudi druga društva. Nekateri skeptiki še vedno moti, da je Dom na hribu, stran od morja. Pa kaj hočemo, če je naša obala kratka in že gosto poseljena. Vsega pač ne moremo imeti!

Mirjam

Prodám

Prodám stopniščno sedežno dvigalo.

Pokličite:

040 375 885

Srečanje v Kostelu

Letos smo se paraplegiki ljubljanske pokrajine srečali v Kostelu. Približno ob istem času, konec meseca septembra, kot vsako leto doslej. Bil je topel, sončen dan, idealen za izlete v naravo, tako da se mi pot do Ribnice in Kočevja ter še naprej do Kolpe proti Delnicam ni zdela predolga in prenaporna.

Še pred Faro, kjer smo imeli srečanje, je oče na srečo zavil proti gradu Kostel, ker ga je premotil smerokaz za Kostel. Pravim na srečo, ker sva tako videla od blizu razvalino gradu Kostel, po ka-

terem je dobilo ime tudi celotno področje s 54 vasicami, ki meri 60 km² in ima le 658 prebivalcev. Obšla sva kar nekaj vasi in se po prečudoviti dolini Kolpe potem vračala do prireditvenega prostora v vasi Fara.



Prelep sončen dan v Kostelu

Na prireditveni prostor sem prispel z veliko zamudo. Še županovega govora pred cerkvijo Marijinega vnebovzvetja po maši nisem več slišal. Priključil pa sem se pokušini izvirske kostelske vode, mošta in peciva, ki so ga pred cerkvijo ponujala dekleta v narodnih nošah. Potem smo se odpravili v novozgrajeno polnilnico izvirske vode, nasičene z minerali in 100% bakteriološko neoporečne. Polnilnica je najsodobneje opremljena in v njej napolnijo 14.000 steklenic na uro, Kostelčanom se odpirajo vrata na domači in tuji, predvsem evropski trg.

Odpravili smo se na kosilo, pred kosilom pa sem opravil razgovor s kostelskim županom, našim gostiteljem, gospodom Valentinom Južničem, za našo revijo Izziv.

Sledil je kulturni program. Nastopil je kostelski tamburaški zbor, njihov program pa je povezoval Vasilij Polič, brat znamenitega slovenskega igralca Radka Poliča. Imenitno je predstavil vsako skladbo posebej, svoje izvajanje pa je popestril z duhovitimi domislicami. Vse skladbe so bile imenitno izvedene in na visoki profesionalni ravni. Prisotni smo jih vsakič sproti nagradili z burnim aplavzom.

Popoldne je prehitro minilo, mnogi so si privoščili še kratke izlete in sprehode ob Kolpi, nekateri pa so se pozno popoldne že odpravili proti Ljubljani. Prelep dan v čudoviti, neokrjnjeni naravi se je počasi iztekal in še eno srečanje Društva paraplegikov se je zaključevalo.

Nisem štel udeležencev, toda po površni oceni nas je bilo manj kot v preteklih letih. Mislim pa, da je vsak, ki ni prišel, mnogo zamudil.

Vojko Skalar

Naseljeni otok pokrajine Kostel med roškimi gozdovi in Hrvaško sestavljajo slikovite vasi, zrasle na razgibanih prisojnih obronkih nad dolino Kolpe. Našteli so kar 54 vasic z blago zve-nečimi slovenskimi imeni in 658 prebivalci. Kraško območje, ki meri okrog 60 km², je večinoma prekrito z mešanimi gozdovi, ki segajo v Borovško in Goteniško dolino.

Na območju nove občine se kolpska doli-

Voda je oblikovala številne podzemskie jame. Domačini radi popeljejo radovedne v Vražjo in Kobilno jamo.

V novi državi Sloveniji je zacvetelo obmejno sodelovanje. Slovenija pa se je zavedla svoje južne meje in prijetne reke, primerne za čolnarjenje in počitnikovanje, pokrajine brez tovarniških dimnikov, nad katero kraljujejo ruševine utrjenega gradu na razgledni konici osamelca.

Naši kraji >> Interesne dejavnosti

Kostel

Občina Kostel je mlada občina na južnem robu Slovenije. Le rob Bele krajine in Istra ležita bolj južno.

na razširi. Na ravninah in položnejših po-bočjih z bolj milim podnebjem so Slovenci vsaj od 12. in 13. stoletja naprej urejali sadovnjake in redke njive, postavili so čebel-njake. Na skopih pašnikih se do danes pase živina. Ob tem so se ukvarjali s prodajo lesa, tovarništvom in s krošnjarjenjem. Na vodnatih potokih, ki tečejo v Kolpo, so postavili mline, ki jih ob koncu 20. stoletja prerašča mah.

Kolpa je v kraške stene vrezala globoko strugo, posebej pod Kuželjsko steno. Izpod triasnih in jurskih skladov dolomitov so pogledali na dan glinasti skrilavci in peščenjaki. Ob potoku Nežica so se nabrali skladi lehnjaka in oblikovali slikovite slapove. Lahki kamen so rezali in uporabljali za okvi-re oken in vrat.

Grad Kostel ali Graffenwarth je še danes ena najbolj slikovitih in največjih srednjeveških ruševin pri nas. Ime Castellum govori o latinskem izvoru poimenovanja, nemški naziv potrjuje, da so tu stražili za grofe. Kot Kostelci grad trmasto kljubuje času, čeprav je že skoraj 200 let brez pravega gospodarja in streh. Ostaja simbol bivanja, trdoživ kot domačini, ki ga že pet desetletij počasi prenavljajo.

Del gradu je verjetno stal že v drugi četrtini 14. stol. V tem času je postajalo ozemlje nad Kolpo vedno bolj pomemben branik katoliške Evrope. Gospodarji območja so bili tedaj ortenburški grofi, ki so na Kočevsko naselili nemško govoreče podanike. Sledili so Celjski in za njimi Habsburžani. Prebivalcem z roba cesarstva so leta 1492 naklonili



Pri farni cerkvici...

pravico krošnjarjenja. Lastniki so grad od-dajali manj pomembnim vazalom, med njimi Hohenwartom in Lambergom.

Redko je premočnim osvajalcem uspelo osvojiti grad. Turki so uspeli le z zvijačo, ko so leta 1578 prišli preoblečeni v begunce s Hrvaške in oplenili grad. Med zdesetkane Kostelce so se naselili uskoki. V revnem okolju so zdržali posamezniki, ki so se stopili z avtohtonimi prebivalci. Od Slovencev so prevzeli dialekt in ga oplemenitili z redkimi posebnostmi. Kostelci so ohranili svojo nošo in pesmi. Uklonili se niso nikomur. Svojo jezo so stresli na Francoze, ko so na prelomu 19. stol. okupirali naše kraje. Neljube voja-ke so leta 1809 pometali v Kolpo. Francozi

Površina:	56,1 km
Župan:	Valentin Južnič
Število prebivalcev:	629
– moški	316
– ženske	313
Povprečna starost:	39,08 let
Stanovanjska površina:	60,23 m ² /osebo
– gospodinjstva	283
– družine	182
Delovno aktivni:	268
– brezposelni	35
Povprečna plača (avgust 2003):	
– bruto	208.233
– neto	132.372 SIT
Študenti:	13

Vir: Statistični urad Republike Slovenije, popis prebivalstva 2002



so se kruto maščevali. Ves trg in z njim grad so zažgali, ki si zatem ni več opomogel. Prehajal je iz rok v roke. Lastniki so stanovali v Spodnji graščini in po prvi svetovni vojni celo poslovenili svoj priimek. Med drugo svetovno vojno je bila graščina požgana, ohranjen je ostal le svetni del gradu, cerkvi-ca Svetih treh kraljev.

www.krajnik.si/zamorc/kostel.html

Na mladih svet stoji

Župan Valentin Južnič je v približno pol ure povedal vse, kar sem ga želel vprašati o posebnostih in značilnostih občine Kostel. Povzel bom le nekatere najbolj pomembne informacije iz njegove obsežne in strnjene pripovedi.

Občina Kostel meji na jugu s sosednjo republiko Hrvaško, bodoče schengenske meje je 30 km. Kostel je bil v preteklosti sestavni del občine Kočevje in je šele 8 let samostojna občina. V občini živi nekaj manj kot 700 prebivalcev, od tega je delovno aktivnih le 118, večina jih je starih nad 60 let in upokojenih. Nekaj je zaposlenih doma, večina se jih vozi na delo v Kočevje, nekateri tudi v Ljubljano – 90 km daleč.

Županova želja (najbrž ne le njegova) je, da bi se prebivalstvo v prihodnje povečevalo, saj na mladih svet stoji. Zaveda se, da bi bila ta želja uresničljiva, če bi se povečalo število delovnih mest. Spodbudna je zato letos zgrajena polnilnica izvirske vode. V polnilnici je zaposlenih 6 ljudi, v nekaj letih pa se bo v njej lahko zaposlilo 50 ljudi.

V Kostelu je tudi osnovna šola, zgrajena pred 10 leti. Obiskuje jo 40 učencev, 16 otrok pa je v vrtcu ob osnovni šoli.

V občini Kostel je zelo bogato kulturno življenje, delujeta dve etno skupini in sicer Duplek (ta skupina nam je tudi priredila



Kostelški župan Valentin Južnič

koncert) in Prfarski muzikanti (muzikanti iz vasi Fara). Obe skupini sta menda znani v Sloveniji ter izven nje. Že 7 let prirejajo v Kostelu festival Tamburanja, to je festival

tamburaških skupin. Letos so se tamburaški orkestri tudi pomerili med seboj. Pričakujejo, da bo njihovo tekmovanje postalo tradicionalno, saj se ga vsako leto udeleži več ljudi iz vse Slovenije in tudi iz tujine. Vse te prireditve potekajo okoli 15. avgusta, na praznik Marijinega vnebovzetja.

Poleg obeh tamburaških skupin je v občini še deset različnih športnih, turističnih in drugih društev. Vsa so zelo dejavna in ustvarjajo živahno življenje v Kostelu.

Kostel še pred nekaj leti ni bil znan, sedaj pa postaja zaradi neokrnjene narave, številnih naravnih znamenitosti (npr. grad, jame, sprehajalne poti, voda Costela) in zaradi bogatega kulturnega življenja prepoznaven po Sloveniji in zunaj nje.

Na vprašanje o invalidski problematiki pa se je župan Kostela takole razgovoril:

»Invalidov v naši občini nimamo. Imamo pa veliko skupino starejših občanov, za katere poskrbimo, kolikor je potrebno. Imamo organizirano pomoč na domu, načrtujemo tudi gradnjo hišic – stanovanjskih skupin za 6 oseb. To se nam zdi primernejše kot dom za starejše občane.

Zelo smo veseli, da ste nas obiskali in da ste naši gostje. Na ta način spoznavamo probleme in težave ljudi, ki so utrpeli hude telesne poškodbe. Ni rečeno, da nam take izkušnje ne bodo prišle prav, še posebej, če se bo število prebivalstva v prihodnje pri nas povečevalo.

Prijaznemu županu sem se zahvalil za gostoljubnost, ki jo je pokazal ob skupnem srečanju, za izčrpne odgovore, za to, da si je vzel čas za klepet, ne nazadnje tudi za njegovo pretanjeno poznavanje človeških stisk.

Vojko Skalar

Domski >> Interesne dejavnosti

Martinčkanje v Pacugu

Letošnja jesen nas je bogato obdarila z lepim vremenom. Na srečo se tudi tiste tri dni, ko smo se odločili za obisk našega novega doma, vreme ni izneverilo in smo lahko uživali v lepem okolju.

Dom leži na sredini hriba in nas preseneča s premišljeno dovršenostjo in velikim bazenom. Tudi osebje, ki je zaenkrat tam priložnostno, saj dom še ni začel uradno obratovati, si zasluži vso pohvalo za svoj trud. Po želji so nam ustregli in pripravili vegetarijansko pojedino.

Bilo nas je le osem, od tega trije zaposleni. Naš predsednik Grega se na vso moč trudi, vendar člani včasih pokažejo pre malo interesa za nekatera srečanja. Nas to sicer ni oviralo in smo se prav dobro ujeli.

Prvi dan (v sredo) smo sredi dneva prispele na zeleni cilj. Nekateri je takoj preamil bazen s kristalno čisto morskovo vodo. Pa božajoči sončni žarki, ki jih ni zmotila niti burja, kateri učinkovito manjša moč ograja ob bazenu.

Po kosilu so si nekateri zaželeli do obale in tako smo se lotili raziskovanja okolice. Čakali so nas podvigi na zelo strmih hribu, ki vodi do morja. In s pomočjo dveh nemških gostov iz bližnjega Salinasa smo navsezadnje uspeli premagati klanec navzdol. Nato sta dva člana samostojno ubrala pot do Pirana in preko Belega križa nazaj.



Martinčki pobegnili iz domov

Zvečer smo obiskali Portorož, kjer je bilo vse v pripravi na srečanje NATA.

Naslednji dan, v četrtek, sta nas obiskala predsednik Grega in pa direktor doma Jani. Veseli njunega obiska in prihoda še dveh mlajših gostov s Primorske smo sedli h kosilu. Razpoloženje se je ob narastku družbe še dvignilo in popoldne smo vsi skupaj preživeli ob bazenu, kjer je že samo martinčkanje resnično del zdravega počutja. Ker je bilo še vroče, smo zagreto tekmovali v balinčkanju.

Ko je padel mrak, nas je naš požrtvovalni Tomaž odpeljal do Pirana, kjer smo na

Tartinijevem trgu pustili kombi in šli novim pustolovščinam naproti. Ker so Primorci znani kot dobrovoljčki, tudi tokrat ni zmanjkalo teme za smeh. V našo bližino sta se usedla dva uslužbenca, ki sta v službi države z vrhunskimi vozili prevažala goste iz NATA.

Ob prihodu v dom smo še malo posedeli in uživali v toplem večeru, nato smo se morali posloviti od dveh primorskih gostov

in odšli spat, ker je bilo že zelo pozno.

Napočil je zadnji dan našega bivanja: sem spada pospravljanje in pakiranje. Nekam potrti smo bili in bilo nam je žal, da zapuščamo prijetno okolje in dobro družbo.

Vožnja domov nas je vodila preko Cerknice, kamor smo odpeljali našega člana. Slovenija je tako raznolika v svoji majhnosti, da človek včasih kar ne dojame. In seve-

da ni manjkalo policistov na cestah, vse zaradi varnosti udeležencev srečanja v Portorožu.

Ker je bilo za nami nekaj dni prijetnega bivanja, smo veselih src prispeli v Ljubljano.

Marjeta Zorko

Domski >> Interesne dejavnosti

Oj Semič, moj dom...

Sredi maja smo se s člani, ki bivajo v domovih starejših občanov, odpravili na vsakoletno srečanje v Semič.

Družabni vikend smo začeli s kosilom v gostilni Pezdirc v Semiču, sledila sta družabno popoldne in večer, ki smo ga preživeli v šahovskih dvobojih in balinanju.

Sobota je bila namenjena spoznavanju novega. Obiskali smo turistično kmetijo Rztresen v Adlešičih, kjer so nam pokazali, kako so nekoč potekala razna kmečka opravila in obrti. Najprej smo videli, kako so včasih izdelovali laneno tkanino in iz nje izdelovali oblačila, zavese, kuhinjske krpe in drugo.

Sledila je učna ura pletenja. Pa ne iz volne, prijazna gospodarica nam je namreč pokazala, kako lahko iz koruznega listja spletemo košare, copate, kako lahko opletemo steklenico. Roko na srce, njeno spretnost smo občudovali, poizkusiti pa si ni dr-

znil nihče. Morda naslednjič, ko bomo bolj pogumni.

Sledilo je spoznavanje umetnosti izdelovanja pisanic. Izvedeli smo, da lahko pisanico naredimo na več načinov. Lahko pobarvamo jajce z naravno (čebulno) barvo in potem z nožičkom izpraskamo različne vzorce. Drugi način je bolj zapleten. Najprej s čebeljim voskom narišemo vzorec na jajce. Nato ga obarvamo v naravni hladni barvi. Jajca ne smemo kuhati ali namakati v vroči vodi, ker se vosek stopi. Ko se jajce obarva, ostrgamo vosek in tako nam ostane ornament. Vosek lahko na jajcu tudi pustimo in tako nastane na otip reliefna pisanica.

Najbolj se nam je vtisnil v spomin vpogled v življenje čebelje družine. Na kmetiji imajo namreč čebelji panj, ki ima eno stranico stekleno. Ko je gospodarica odstranila



Domski na terenu

leseno stranico, ki je prekrivala stekleno površino, smo ugledali čebele pri njihovem delu v panju. Prinašale so cvetni prah, proizvajale med in ga skladiščile; videli smo, kako čebele skrbijo za jajčeca, da se izležejo nove čebelice. Na domačiji so nas tudi pogostili s pogačo, sokom in domačim vinom.

Dan je kar prehitro minil in vrnilo smo se v našo hišo, kjer smo priredili piknik in turnir v balinanju. Zmagal je najboljši.

Nedelja je pomenila slovo od Semiča in vesele družbe. Po zajtrku nas je sprejel naš kombi, ki ga je šofer Tomaž z varno in zanesljivo roko usmeril proti domu. Pa nasvidenje naslednje leto!

Goran Sabo

Cukrpekarski priboljški

Tudi Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine se po novem lahko pohvali z aktivno žensko sekcijo.

Semič, maj

Sredi maja smo se ženske odločile, da si ogledamo naše »zatočišče« na celini – v Semiču. Krasno spomladansko vreme, dobra volja in seveda obložena miza so »naš dom« še olepšali. Polno ženskega klepetanja, pripovedovanja življenjskih izkušenj, vonj narave so nas spremljali vsepovsod. Ker smo bile tako »pridne« čez dan, smo bile zvečer ob prijetnem prsketanju žerjavice postrežene s specialitetami na žaru, ki jih je naš Tomaž mojstrsko pripravil. Hvala in se še priporočamo! In ko gremo ženske spat, je ponavadi največ smeha...



Izlet k izviru Krupe

Z jutranjo telovadbo, kofetkom in sončkom smo si pričarale še en dan, ki nas je čakal, preden smo odrinile nazaj na svoje domove. Krasna izkušnja za naprej in vabilo, da bi se naše ženske še več družile.

Pacug, oktober

Siv, deževen dan se je počasi prelevil v krasno, sončno in smeha polno popoldne, ko smo prispele v Pacug. Pričakala nas je prva ekspedicija, končno skupaj, na čistem zraku, pozno jesenskem soncu, ki pa je še vedno prijetno grel naše kosti...

Namen dvodnevne bivanja v Pacugu je bilo uživati, se sprostiti, nadihati, odmeditirati kakšno vrstico, si kaj povedati, »pošimfati« funkcionalnost doma in okolice, skratka družiti se.

Ženske kot ženske smo pričarale nekaj domačega vzdušja s svojimi »cukrpekarskimi« priboljški, tako da je bilo popoldne še slajše. S pobegom v »dolino« smo nabavile karte za večerne ure in si napasle oči na znanem pevcu, ki je »kofetkal« v naši bližini. Iz Portoroža nazaj po ovinkih ponovno med vse ostale, v večer, ki se je zavlekel za nekatere kar pozno v noč.

V obsijano jutro so počasi prihajale vse zaspanke na plano. Polne smeha smo obis-



Druženje ob polni mizi

kale Izolo, šle malo zapravljat, si privoščile še en sprehod in se odpeljale nazaj na kosi- lo. Na poti smo se srečale – »kot bi se zme- nile« – z našo Tatjano in Drago, tako da nas je bilo še več in je bilo vse skupaj še bolj »žensko«. Tatjana nas je popoldne vodila v svet joge in moram reči, da je to izvrstna metoda sproščanja za naša telesa, pa če- prav v sedečem položaju. Poizkusite!

Poslovile smo se od prijaznih kuharjev, ki so nam kuhali, skrbnika, ... Vse prehitro je minil naš obisk in spet »kufri gor, kufri dol«. Ko smo odhajale, nas je pospremila je- senska meglica. Z enotno mislijo: »Še pride- mo,« smo odpotovale nazaj na svoje domo- ve...

Vse, ki ste doma, pa ne veste, kam bi šle, pokukajte na društvo v žensko sekcijo, mo- goče pa se dogaja kaj, kar bi vas zanimalo. Mogoče pa odrinemo še kam, kjer je lepo in se bomo imele maksimalno. Ne zaspite! Vabljenje!

Ana Pavšek

Dan brez vozička

Nekje sredi julija, trinajstega natančneje, se je kolektiv mladih (hmm, smešno, trije pa kolektiv) odpravil na tradicionalni, letos že tretji Dan brez vozička na bazen v Slovenskih Konjicah.

To vseslovensko srečanje prireja Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske. Tam se lahko poskusite v potapljanju in to s polno opremo, potrebno za potope v morju, pod budnim očesom inštruktorjev in profesionalcev. Ves dan se lahko tudi prosto kopate. Testirate lahko vse vrste vozičkov oz. pripomočkov za šport, kot sta monoski in tricikel.

Letos nas je Slovenska vojska presenetila s helikopterjem. Ja, prav ste slišali, tudi invalidi se prevažamo z vojaškimi helikopterji. Polet je bil kratek, toda izkušnja res velika in nepozabna. Dan je v prijetnem ambientu, ob dobri družbi, jedači in pijači spet prehitro minil. Čakala nas je še dolga pot nazaj in zasluženi spanec. Se vidimo drugo leto, kaj veste kakšno presenečenje nam bodo pripravili takrat.

Rok

In spet in spet nam je lepo...

18. september 2006 ob 16. uri. Lep jesenski dan. S Tomažem še pobereva Nado Begić iz Kočevja in potem v Semič.

Tam je že zbrana vsa ekipa vključno z medicinsko sestro Barbaro. Prostovoljci so iz Francije, Anglije, z Irske in Češke. Naši invalidi pa iz društev ljubljanske pokrajine, Primorske, Dolenjske in Gorenjske.

Način sporazumevanja je bil angleški jezik, tako da ni bilo težav. Tudi prostovoljci so nosili svoj del odgovornosti s tem, da so sodelovali v vseh aktivnostih: pri spremljanju invalidov na vozičku, pripravi hrane in nabavi v sodelovanju z Zajcem, Ibrom in Slavkom – mojo malenkostjo. Bili so čudo-

viti ter so na različne načine izražali svojo naklonjenost do nas.

Naša kompletna skupina se je odpravila v dolino Kolpe v vas Fara na jesensko srečanje DP ljubljanske pokrajine, katerim so se pridružili še kolegi s Štajerske.

Po maši so nas domačinke pogostile z domačimi dobrotami, sledil je pozdrav župana, potem smo obiskali še polnilnico vode v Kostelu. Pot nas je vodila nazaj v Faro, kjer smo ob dobro pečenem odojku poslušali kulturni program. Spremljalo nas je sonce in tudi vzdušje je bilo enkratno.



Obisk županove zidanice je že tradicija



Pizza – internacionalna hrana

Nismo instant potapljači

Potapljanje za ljudi s poškodbo hrbtenjače je prešlo vse faze in – ne boste verjeli – preživelo. Za nami je olimpijsko obdobje – beri štiri čudovita leta, v katerem smo premaknili meje, za katere so bili nekateri prepričani, da so samo njihove.

Spet lepo vreme, nov dan, tokrat v zidnici župana iz Semiča, ki nam je zaželel dobrodošlico. S kozarcem dobrega vina smo nazdravili. Dosti časa ni imel, saj smo bili tam v času trgatve.

Dolga pot pred nami – vse do Pacuga, kjer smo imeli predstavitev potapljačev – invalidov. Sledilo je kovanje v bazenu, druženje in kosilo. Ker se je burja umirila, smo šli v Strunjan. Tam nas je čakala vojna mornarica Slovenije z devetmetrskim gumenjakom. Peljali smo se do Piranskega zaliva. Tudi prostovoljci niso skrivali navdušenja. Zelo lep dan. V večernih urah pridemo v Semič prijetno utrujeni, počakamo na lahko večerjo. Nato spanje.

Dolgočasje sploh ni bilo, saj je Rok spremljal vso situacijo, tako da ni manjkalo idej, raznih iger, sprehodov...

Zadnji večer prelepega druženja z zdravico župana, ki nam je zaželel srečno vrnitev domov. Tudi mi nismo sedeli križem rok, ampak smo naše druženje zalili z željo, da se naslednje leto vidimo živi in zdravi.

Slavko Ivančič

Tu bi moral omeniti vse, ki so verjeli, in tudi vse tiste, ki niso. Izbrati bi moral najboljše dve sliki od tisoč in več, ki so vse enako pomembne – vsaj zame. Povedati bi moral zgodbo, ki bi bila všeč vsem, in navdušiti še kakšen odstotek ljudi na vozičkih, da se vsaj za kratek čas znebijo koles izpod ta zadnje. To bi bilo potrebno storiti na »okolju prijazen način«, ki ne dovoljuje arogance, jeze, žalosti, obupa, strahu, sreče, norega veselja...

Kot je v moji navadi, bom verjetno pisal nepovezano in se trudil, da vas razočaram v vaših visokih pričakovanjih. In ker se bliža konec leta ter z njim tudi konec sezone, bom pisal predvsem o tistem, kar se je zgodilo potapljačem s poškodbo hrbtenjače kot tudi nam, ki te »sreče« nimamo.

Sezono smo pričeli relativno pozno, saj je zima vztrajala vse do maja in morje v Šilu na Krku je bilo primerno le za pingvine. Z dolgimi gatami in termoforji smo se 19.

maja odpravili v potapljaški center Neptun v Šilu ter tri dni eksperimentirali skupaj s kolegi s Hrvaške ter iz Bosne in Hercegovine. Slednji so nas hoteli prepričati, da je morje v tem času veliko toplejše kot bosanske reke, v katerih so opravili izpit. Edina toplota, ki smo je bili deležni, je prišla z žara od banjaluških čevapov in drugih dobrot, ki so jih »prešvercali« kolegi iz kantona Sarajevskog. Kljub vsemu smo opravili nekaj zavidanja vrednih potopov in navdušili ekipo HTV, ki je pridno dokumentirala naše prvo mednarodno druženje v letu 2006.

Dolgo, vroče poletje je prišlo šele 12. junija, ko smo se vrnili na mesto zločina in prvič po več kot letu »namočili« našo edino punco na štirih kolesih – Barbaro. V dveh dneh je pokazala, da je »tauhanje« kot vožnja »z biciklom« – enkrat se naučiš in nikoli ne pozabiš! Potope z obale smo nadaljevali na stenah, siki, razbitinah, skratka povsod, kjer je bilo mogoče.

Tempo se je proti drugi polovici leta samo še stopnjevalo in naš cilj, več kot petdeset potopov v kratki sezoni, je bil dosežen že konec septembra. Stari ekipi se je pridružil novinec v letošnjem letu – Izo. Izo je skupaj z Barbaro sodeloval v zadnjem letošnjem dolgem vikendu na Krku in kljub vsem smolam prvega dne doživel redko poslastico, imenovano nočni potop.

Vmes med morskimi zgodbami smo se odpravili plavat po reki Dravi in potapljat



Poglej zvezdico!

v reko Krko v Kostanjevici na Krki, ki velja za prvi potop v rekah za nekoga s poškodbo hrbtenjače – mali Prekmurec bi rekel: »Nikoli več ne bo tako, kot je bilo,« in nihče mu ne bi mogel reči, da nima prav.

Za zaključek sezone smo si omislili potapljaški teden v Mlinih pri Dubrovniku in nanj povabili vse, ki so do sedaj sodelovali pri projektu. Za 350 evrov smo en teden pili kri Ivu Galetu, njegovemu zetu ter dve ma čudovitima hčerama v zameno za osem potopov, morske sadeže in lenuharjenje na letalonosilki Srebrno, ki nas je prevažala od zore do mraka, ter spanje v luksuznih apartmajih najboljšega sladoledarja v Dubrovniku in okolici.

Poleg vsega naštetega smo sodelovali na simpozijih, seminarjih in kongresih v Sloveniji ter v tujini.

Projekt »Potapljanje za ljudi s posebnimi potrebami« je štiri leta živel brez donacij, dotacij, fundacij in drugih »acij«, ki spremljajo podobne pilotske projekte, katere se najprej vrže na papir, zatem nažica denar, poišče poizkusne zajce in na koncu označi za »odlično in neponovljivo izkušnjo«.

Mi smo uporabili vse tisto, kar danes ni več vrednota: prijateljstvo, prostovoljno delo za nič plačila, svoj prosti čas, svoje znanje, mnogi tudi svoje družine. V štirih letih smo iz sramežljivega poizkusa v bazenu napredovali do potapljaških počitnic, ki so primerljive z vsemi velikimi aranžmaji turističnih agencij, ki vas za »ojre« popeljejo na najlepše potapljaške destinacije po širnem svetu. Potapljali smo se na lokacijah, ki jih instant internetni potapljači lahko doživijo samo na svojih forumih. Še vedno smo P-1 in še vedno nas v »naši« Evropi ne priznavajo za enakovredne. Potapljali smo se z obale, s čolna, z barke, v modro na stene,



Transfer na čoln

na razbitine, ponoči, v rekah... Videli smo vse, kar je Marjan Richter opisal v svoji knjigi Naše morje... Vozili smo se z vojaškimi in policijskimi plovili, s katamarani, navadnimi gumicami... Uporabljali smo vse – od sposojene in napol uničene do vrhunske opreme, ki smo si jo z leti pridobili iz najdljivostjo ter predvsem s trdim in poštenim delom... Jedli smo tuno, mečarico, kunko, ki smo jih sami nabirali, morske sadeže, ki so za navadne smrtnike drugače samo »made in Japan«... Družili smo se z dobrimi ljudmi, brez katerih bi že zdavnaj obupali... Poskakovali smo z različnimi prevoznimi sredstvi, saj so naše destinacije ponavadi zelo daleč...

In za konec bomo rekli: »Tudi če ta trenutek prenehamo z vsem, kar počnemo, bomo ostali prvi in edini, ki so porušili meje nekoč veljajoče samo za nekatere, in vsi, ki pridejo za nami, bodo lahko samo drugi – drugih pa se praviloma ne spomni nihče...«

Branko Ravnak

Poskusni zajčki s scubo

V novembrskih dneh je bila v Zdravilišču Laško cela truma Ljubljančanov, ki smo svoja telesa prepustili takim in drugačnim izzivom.

Baje je v zdraviliški kavarni zavladala tišina po našem odhodu. »Kelnerji« so si oddahnili od vsakodnevnih večernih priprav za naše nadaljnje zabavanje. »Bademajstri« imajo sedaj miren spanec, saj so prepričani, da niso nikogar pozabili v savni. Maserke so v času našega bivanja skoraj staknile prehlad od vseh pihanj na dušo, fizioterapevtke pa skoraj spustile dušo od naših krčev. Predvsem je sedaj bolj prazen bazen v večernih urah. Za razliko od tistega večera, ko sta Branko in Željko zavzela bazen z vso »potapljaško kramo«. In vsi smo jo hoteli »sprobat«.

Takole je zapisano na spletni strani IAHD Adriatic:

Točno osem mesecev po osmem marcu so se na povabilo Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine člani IAHD Adriatic v poznih večernih urah prikotalili v zdravilišče Laško. V prelepem okolju keramičnih ploščic so zbrani množici najprej izčrpno predstavili ceno tečaja v »ojrih« in tolarjih, zatem pa še na kratko vožnjo s podvodnim skuterjem, scubo, fullface masko in še par kosov opreme, ki nosijo čudna imena. Prikazano je dodobra nakurilo potencialne tečajnike tega prestižnega športa, ki je ponekod še vedno interesna dejavnost. V tej

maniri je tudi potekala cela predstavitev. Končni rezultat je bil zadovoljiv: en popraskan prst na nogi, prazen akumulator in nadure »bademajstra«.

In še hvala Branku (ki se je skoraj preselel v Zdravilišče), Željku (ki je prišel, nas »potauhal« in odšel), »bademajstrom« (ki so nadzirali vso sceno) in Zdravilišču Laško (ki je doniralo bazen).

Če še ne veste, kakšno veselje ste naredili »kviskotom«, ste pa res kreteni.

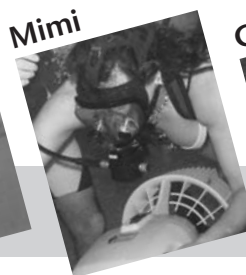
Mimi



Robert



Rajko



Mimi



Grega



Jaka

In kaj so rekli udeleženci?

Robert: Čisto posebno doživetje. Meni je bilo super. Malo me je rolalo s skuterjem.

Rajko: Nobenega ne slišiš spodaj. Skuter je »ful« dober, samo malo prepočasen.

Mimi: Sprva me je bilo malo strah. Potem pa me je Srečko (ok, Željko) zapeljal na

prvo vožnjo in me niso mogli spraviti iz bazena. Na koncu sem dirjala s skuterjem! Ne »morš mislit«, kaj dela tetrič!

Grega: Občutek breztežnosti. Skuter je bil nekaj posebnega. Lahko živiš kot riba. Ja, velja poskusiti, ne bi pa se ukvarjal s tem.

Jaka: Po 20-ih letih sem ponovno poskusil potapljanje z opremo. Podobno je skoku s padalom, le da je voda gostejša od zraka. Lebdenje in občutek svobode bo potrebno ponoviti.

Ekipa Castelveccchio iz Gradiške tudi tokrat nepremagljiva

Letošnjo največjo košarkarsko prireditev na invalidskih vozičkih pri nas je ob podpori Mestne občine Ljubljana in številnih donatorjev odlično pripravilo naše društvo.

V športni dvorani v Zgornjem Kašlju pri Ljubljani je nastopilo šest košarkarskih moštev iz: Italije, Avstrije, Češke, Bosne in Hercegovine in dve iz Slovenije. Športnike košarkarje je pozdravila in nagovorila načelnica Oddelka za predšolsko vzgojo, izobraževanje in šport Nada Pavšer in skupaj s predsednikom društva Gregorjem Gračnerjem podelila pokale.

Lahko rečemo, da je naša ekipa na tem turnirju imela obilo smole, saj so jo češki košarkarji nepričakovano premagali s točko razlike. In tako se je ekipa (namesto v finalnem srečanju) borila le za tretje mesto. No, za nameček je izgubila tudi to tekmo.

Naši so v tekmi s Čehi začeli zelo dobro in v peti minuti vodili za sedem točk. Ob koncu četrtine je bilo 14:7, ob polčasu pa 23:19. Toda v tretji četrtini so popustili in dovolili, da so jih tekmeci dohiteli in za točko prehiteli. Ob zaključku tekme jim je športna sreča povsem obrnila hrbet, čeprav je Gračner zadel trojko in znižal rezultat na vsega dve točki razlike. Žal pa je trema naredila svoje, saj so od štirih prostih metov

zadeli le enega in tekmo izgubili z rezultatom 49:50.

Drugo naše moštvo **SLOVENIJA** je v tekmi za peto mesto brez težav in suvereno opravilo z moštvom **LOFRIC DOLPHINS** iz Avstrije. Prvo četrtino je dobilo z rezultatom 23:12, drugo s 36:22, tretjo z 48:35, četrto pa s 73:57.

Tekmo sta poleg tujih uspešno vodila tudi slovenska sodnika **Mitja Dečman** in **Žarko Tomšič**.

Gostitelji smo tudi tokrat izdali ličen bilten in v njem predstavili: našo prestolnico, nagovor takratne županje, nagovor predsednika društva in sekretarke Zveze, posamična moštva in razpored tekem. Bilten smo popestrili s številnimi košarkarskimi slikami, slikami mesta Ljubljana ter različnimi sporočili pokroviteljev in donatorjev. Predsednik društva Gregor Gračner je v biltenu zapisal, da si društvo prizadeva, da bi s to prireditvijo naši prijatelji spoznali tudi lepote Slovenije in našega glavnega mesta ter vtise ponesli naprej.



Nada Pavšer podelila pokale

Končne uvrstitve:

1. Castelveccchio
2. S.K. Hobit
3. Una Sana
4. Mercator-Ljubljana
5. Slovenija
6. Lofric Dolphins

Jože Globokar

Kako rečejo ljudožerci ljudem, ki tečejo? Fast Food.

Za las še v skupini B

Slovenska reprezentanca košarkarjev na vozičkih se je udeležila evropskega prvenstva skupine B. Prvenstvo je potekalo od 24. junija do 1. julija v veliki športni dvorani v Brnu.

Na prvenstvu so poleg Slovenije nastopile še reprezentance Češke, Turčije, Avstrije, Hrvaške, Belgije, Švice in Rusije. Najboljši sta bili ekipi Češke in Turčije, ki sta se uvrstili v skupino A, iz skupine B pa sta v skupino C izpadli reprezentanci Avstrije in Hrvaške, slednjo je v neposrednem boju za obstanek v skupini B izločila reprezentanca Slovenije. Prvenstvo je pokazalo, da reprezentanca, ki ima v ekipi samo igralce s težkimi poškodbami stežka

konkurira reprezentancam, ki imajo v svojih ekipah enega ali dva povsem zdrava igralca. Na prvenstvu je tako reprezentanca Slovenije osvojila končno šesto mesto. Nastopili so: Banjac, Klep, Ostojič, Ceglar, Gračner, Slaček, Hodžič, Osmanaj, Centrih, Šerbinek, Berčon, Učakar, trener Dečman, pomočnik Lukan in vodja ekipe Ličen.

Mitja Dečman



Pirova zmaga

Nabrisali smo jih, da niso vedeli zase

V začetku oktobra je v Brnu na Češkem potekal dvodnevni košarkaški turnir, ki ga je organiziral SK Hobit Brno. Lahko rečemo, da petek 13. v oktobru zagotovo ni bil nesrečen za ekipo DP Mercator Ljubljana, saj je zmagala v vseh tekmah in osvojila prvo mesto.

Tradicija se je nadaljevala tudi letos. Z rahlimi odtenki. Naša ekspedicijska ekipa se je prvič razdelila na dvoje: en kombi v jutranjih urah in drug popoldne. Sprva je bilo to nesprejemljivo za večino ekip, ki se je navsezadnje vendarle vdala močnejši manjšini.

Jutranjiki smo z našim Tomažem odrinili izpred Soče po urniku – deveta ura je bila

zame prav gotovo vse prej kot človeška, saj je bila noč kratka zaradi kostonjevega piknika prejšnji dan. Tisti kostonji in mošt... Bljak, moj želodec in glava nista bila pripravljena za »zdravilne borovničke« že navsezgodaj. Ampak »što se mora, nije teško.« Na Šentilju še obvezen postanek – nakup goriva in »goriva«, vinjete, obvezna kavica in pregled dostopnosti sanitarij (so!). Potem pa »pravac« Dunaj! Tokrat smo Dunaj prevozili ob »pametni« uri in nismo padli v prometne zastoje, tako da so fantje imeli bolj slab in kratek razgled na »bejbe« v avtomobilih. Le Suljo je bil tik pred tem, da se zopet sleče do »nazga« – mogoče mu je bilo pa samo vroče!

Seveda je bil moj večerni namen, da si

bom zjutraj kupila nekaj za pod zob, zjutraj prav utopičen in neizvedljiv, zato sem vso pot zažirala fante, ki so bili več kot kavalirji. Je pa res, da sem poizkusila različne izvedbe sendvičev. Teško se je sicer odločiti, vendar mogoče je bil zmagovalni Petrov – sendvič mislim. Še bolj pa je prijala juhica v Bratislavi. Suljo je moral v namene medicine popiti kar nekaj B-vitamina, da je preživel padec pred nakupovalnim centrom v Bratislavi. Dubrovski je oživel šele tam. Najbolj pa sem bila vesela, da smo se srečali s fizioterapevtko Klavdijo, ki že več kot dve leti živi na Slovaškem. In mala Eva je čisti »cukr«.

V Brno smo prispeli v večernih urah. Nastanjeni smo bili v isti zgradbi kot lansko leto, zato naj najdba ne bila težka. No ja,



»Cukri« na kupu

naj ne bi... Navigator Marino, opremljen z vsemi kartami, 2D, 3D, pogled z veselja, pogled z vseh perspektiv je poskrbel za enourni ogled mesta..., nekaterih delov tudi večkrat. Tako smo se naučili celo nekaj imen ulic – ah, ti Čehi, imajo kar dve imeni za vsako ulico, potem pa vedi, katera je prava. Čudaki.

No, ko smo enkrat ugledali nam že poznano poslopje, bi našli pot do bowlišča tudi z zaprtimi očmi. Tam smo tudi pričakali popoldance, ki so pripeljali s sabo dve ženski, Barbaro in Varjo. Mitja je novincu v košarkaški reprezentanci Milanu sprva poklonil ponošene superge in trenirko, vendar so se Milanove učke zasvetile, ko je dobil čisto novo opremo.

Kot tradicija zahteva se tudi letos ena od prijavljenih ekip sploh ni prikazala, zato je imela Hana, ki je držala vse niti organizacije v svojih rokah, v večernih urah probleme glede razporeda tekem. Rezultat – vsaka ekipa je igrala z vsako dvakrat – enkrat v soboto, drugič v nedeljo.

Sobotne tekme v športni dvorani Sokol



Našpičeni Ljubljancani

so minile brez večjih razburjenj in z dvema zmagama DP Mercator Ljubljana. Gladko. Popoldan je bil namenjen počitku in »šoping«, večer pa – uf, kako dobro je češko pivo. Z vsemi »žaubami« namazana stara mačka na Sloba in Berčon sta imela v uku mladega Milana, ki je po pričakovanju omagal z besedami: »Dva kralja, tretji se pa uvaja...« Ali bolje – tretji se pa pod mizo »vala«. Gračner je povabil v našo družbo tudi Lindo in Katko, ki sta bili hostesi na Evropskem prvenstvu v košarki junija v Brnu. Zato lahko rečemo tudi, da je bil večer namenjen izpopolnjevanju angleškega jezika in kjer je le-ta odpovedal – mahanju z rokami. Suljo se je sicer lepo sporazumeval v domačem srbohrvaškem jeziku. Ne vem, zakaj so se ostali fantje delali fine.

Prva tekma v nedeljo z ekipo Hobit Brno je jasno pokazala utrujenost ljubljanske ekipe ali pa so le-ti v mislih še vedno igrali biljard, ki ima definitivno več manjših kroglic in zahteva manj razdalje za kontra. V drugi tekmi s Poljaki LTRS Lotz pa so se naši fantje našpičili in že kmalu povedli s tako razliko, da je prišel do žoge tudi novinec Peter, ki trenira košarko šele par mesecev. Vsi smo pričakovali njegov prvi koš na tekmi, a je trema najbrž naredila svoje in strah pred tradicijo, ki pravi, da mora dati za pijačo ter nuditi posebne usluge trenerki. Njegova psiha najbrž ni prenesla te obremenitve. Njegov izkupiček so bili zato zgrešeni »zicerji«, zgrešena dva prosta meta in razbit nos Dubrovskega. Izkupiček DP Mercator Ljubljana pa osvojena Becherovka (aja in pokal) za prvo mesto in trije dnevi ekipnega duha tako v gostilni kot na parketu.

Mimi

Mednarodna turnirja v košarki >> Šport

Kratka klop

Ob izteku poletja se je septembra z mednarodnim turnirjem Alpe-Adria v Gradiški pričela košarkarska sezona.



Številna publika spodbujala igralce

Gradiška, 23. september

Košarkarska ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine – Mercator je na tradicionalnem 11. turnirju Alpe-Adria osvojila četrto mesto. V izredno prijetni atmosferi v dvorani Ciro Zimolo so poleg naše in kajpak domače ekipe nastopile še ekipe: Hobit-Brno, Stela-Zagreb, Vicenza ter Padova. Po pričakovanjih je zmagala ekipa iz Padove, ki je v finalu po izredno težki in za oko lepi tekmi premagala domačine.

Za tretje mesto so se borili naši in ekipa iz Vicenze, kateri smo morali prepustiti zmago v zadnjih petih minutah. Odločilno je svoje odigrala »kratka klop« za rezervne igralce, ker je aktivne v igri premagala utrujenost. Za peto mesto sta igrali ekipi Zagreba in Brna, slednja je osvojila peto mesto.

Naj poudarim še to, da je slovenska zastopanost v košarki na vozičkih v Italiji močno prisotna. Domače moštvo Grasic-Castelvicchio trenira in za njih tudi igra Marjan Trdina (Marjanca), za Vicenzo igra Mićo Ostojić, Slobodan Banjac – Sloba pa je imel oglednike iz prvotligaša Treviso.

Treviso, 21. in 22. oktober

Ne le, da Sloba že igra za Treviso, le-ti so nas povabili na **II. trofejo mesta Treviso**, ki se je odvijala 21. in 22. oktobra med ekipami: PDM Treviso, SBS Bergamo ter DP Mercator Ljubljana.

Turnir je potekal v prijateljskem vzdušju, saj je tako za italijanske ekipe kakor tudi za našo pomenil dober trening pred prihajajočim državnim prvenstvom. Prvo mesto je osvojila ekipa Treviso, drugo Bergamo in tretje naša ekipa DP Mercator Ljubljana. Naslednji dan, 22. oktobra, smo igrali eksibicijsko tekmo na **XI. pokalu krvodajalcev in darovalcev Italije** v mestecu Casier zraven Trevisa. Ob zelo številni ter glasni publiki (cca. 150) so zmagali domačini z rezultatom 64:48. Za konec naj povem, da so bili med našimi igralci najbolj učinkoviti Gregor Gračner, Igor Dubrovski ter seveda Slobodan Banjac – Sloba, ki je v Gradiški igral za našo ekipo, v Trevisu pa za domače. Kapo dol takim turnirjem.

Marino Popovič

Štirje novi državni redkordi

Atleti in atletinje Zveze paraplegikov Slovenije smo se 27. septembra zbrali na 37. spominskem tekmovanju prof. Bojana Hrovatina.

Na atletskem stadionu Žak v Ljubljani smo tekmovali v metu kopja, diska, kija, v suvanju krogle ter v hitrostnih voznjah na 100, 200, 400 in 800 m. Tekmovali smo tudi s klasičnimi vozički v memorialni disciplini na 100 m. Sodelovalo je 62 tekmovalcev iz Slovenije in Hrvaške. Izboljšani so bili štirje državni rekordi, ki so jih postavili:

- Zdravko Grilc iz DP Koroške (met kopja),
- Henrik Plank iz DP jugozahodne Štajerske (troboj meti),
- Marko Sever iz DP severne Primorske, hitrostna voznja na 100 m in
- še enkrat Marko Sever, hitrostna voznja na 200 m.

Tekmovalci, razvrščeni po skupinah, smo na metališčih menjavali le orodja, zato je tekmovanje potekalo hitreje in brez zapletov. To največje tekmovanje v atletiki je Zveza paraplegikov organizirala v sodelovanju z Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine. Ekipe so se uvrstile po naslednjem vrstnem redu:

- 1. mesto** DP jugozahodne Štajerske
- 2. mesto** DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja
- 3. mesto** DP Koroške
- 4. mesto** DP severne Štajerske
- 5. mesto** DP ljubljanske pokrajine
- 6. mesto** DP Prekmurja in Prlekije
- 7. mesto** kombinirano DP severne Primorske ter DP Istre in Krasa.

Predsednik Zveze Paraplegikov Slovenije Ivan Peršak se je v nagovoru spomnil pionirja invalidskega športa prof. Bojana Hrovatina, predsednik Zveze za šport invalidov Slovenije Emil Muri pa je poudaril, da ima Zveza paraplegikov Slovenije odlične športnike, ki svojo organizacijo častno zastopajo tako doma kot v tujini.

Štefan Glavan

Slavila JZ Štajerska

Ligaška tekmovanja

Prvo ekipno tekmovanje za leto 2006 je organiziralo DP JZ Štajerske in je potekalo v Celju na stadionu Kladivar.

Tekmovalo je 48 tekmovalcev iz sedmih različnih ekip. DPLJ so zastopali štirje tekmovalci: Tanja Cerkvénik, Alan Dejak, Štefan Glavan in Uroš Jurečič. Ekipe DPLJ je zasedla 6. mesto, kar je dober rezultat glede na to, da so trije udeleženci tekmovali prvič.

Drugo tekmovanje je organiziralo DP Koroške, ogledali smo si ga v Ravnah na Koroškem. Tekmovalo je 6 ekip z 38 tekmovalci. Ekipe DPLJ se je pridružil še Čedo Tomašič in tokrat so se zavihteli na četrto mesto.

Tretje tekmovanje je bilo v Slovenski Bistrici v organizaciji DP S Štajerske. DPLJ je predstavila četvorica tekmovalcev, ki je v skupnem zasedla četrto mesto.

In še zadnje tekmovanje: DPLJ ga je predstavilo na stadionu Žak v Šiški. Borilo se je sedem ekip s 34 udeleženci, iz DPLJ spet štirje tekmovalci, ki pa so si tokrat rezervirali peto mesto, kar je tudi skupno po vseh štirih tekmah pomenilo peto mesto. V vseh tekmah je slavila JZ Štajerska, za kar jim iskreno čestitamo.

Štefan Glavan

Zanimanje je

V času od 23. do 25. junija 2006 nas je nekaj atletov odšlo na mednarodno tekmovanje v atletiki, in sicer na Češko, v mesto Olomuc. Večina naših atletov, ki so potovali na tekmovanje, je med paraplegiki že zelo znana in dosega dobre rezultate. Med njimi so Tatjana Majcen, Henrik Plank in Branko Zupanc.

Nekateri pa smo si morali prostor v kombiju še izboriti. Uroš Jurečič, Alen Deak in jaz smo se letošnje pomlad odločili za aktivno atletiko. Naši treningi so temeljili na dobri volji in vztrajnosti nas samih. Žal na društvu, ki »organizira« treninge, posebnega interesa ni bilo zaznati, a smo na srečo bili dovolj vztrajni, da smo na zadnjem domačem tekmovanju, ko smo že pokazali, da lahko dosežemo dobre rezultate, uspeli prepričati vodilne športne referente, da si zaslužimo odhod na Češko. Udeležba na tem tekmovanju je bila za nas pomembna, ker je v Olomucu potekalo tudi uradno ocenjevanje oziroma rangiranje v skupine glede na višino poškodbe, na podlagi katerega lahko sodeluješ na mednarodnih tekmovanjih.

Pot do Olomuca je bila izredno dolga in naporna, a tudi zabavna. Naše dolgo potovanje se je začelo ob petih zjutraj, ko smo prvi v kombi sedli Ljubljanci, končalo pa se je ob štirih popoldne, ko nam je končno uspelo najti štadion. Še isti dan smo opravili uradno ocenitev pri zdravniku, tako da smo lahko naslednji dan polni pričakovanj nadaljevali tekmovanje na štadionu. Rezul-

tati niso bili slabi. Tatjana Majcen je v vseh treh kategorijah (met kopja, diska in kroglice) osvojila medaljo. Henrik Plank in Branko Zupanc nista veliko zaostajala, enako pa tudi Ljubljanci nismo dovolili, da se nas na tekmovanju ne bi opazilo. Uspelo mi je osvojiti tretje mesto v metu kopja ter četrto v metu diska. Za Ljubljance je imela velik pomen podpora Ivana Markeža, trenerja Tatjane Majcen in Sebastjana Groska, reprezentančnega trenerja. Uroš je imel zaradi rangiranja v skupino F56 težje delo, vendar je tudi on pokazal veliko volje in dobrih metov. Največjo »smolo« je imel Alen. V petek so ga na ocenjevanju uvrstili v skupino F51. Je namreč tetraplegik z izrednimi sposobnostmi v rokah. Ko je Alen naslednji dan tekmoval v metu kija, so mnogi doživeli velik šok, saj je bil met le 20 cm krajši od svetovnega rekorda. Seveda so se češki tekmovalci, kot je že v navadi, pritožili, da Alen ne sodi v skupino F51. Poslali so ga na ponovni pregled, kjer je zdravnica ocenila, naj tekmuje v skupini F52. Sprva jezen in žalosten, kasneje pa odločen, da vztraja, je v novi skupini dosegel dolge mete in zasedel 4. mesto v metu diska.

Po dveh uspešnih tekmovalnih dneh smo se polni novih vtisov odpravili proti domu.

Čudi me, da društvo spodbuja k ukvarjanju s športom in se hkrati pritožuje, da zanimanja za atletiko ni. Zanimanje je, ravno tako je dovolj dobre volje, vendar če nimaš možnosti kvalitetnega treninga s trenerjem, je rezultat težko doseči. Vsak od nas se je znašel po svoje. Uroš si je doma uredil fitness, pri treningih pa mu občasno pomaga Sebastijan Grosek. Alen ima ravno tako fitness doma, a se bojim, da gre njegova volja navzdol in da ne bo dolgo vztrajal. Sama imam srečo. Ker sem se že pred nesrečo 12 let ukvarjala z atletiko, poznam nekatere ljudi, ki sem jih poklicala in prosila za pomoč. Trenira me Romana Kuhar, bivša državna reprezentantka, ki je bila takoj pripravljena pomagati pri uresničitvi moje velike želje oziroma želje vseh ljubljanskih atletov, ki smo se odločili vztrajati – Peking 2008.

Tanja Cerkvenik

S keglji nad zmago

22. aprila smo že osmič organizirali tekmovanje paraplegikov za pokal občine Domžale, ki je vsako leto namenjen obeležitvi občinskega praznika.

Zbrali smo se kegljači iz celotne Slovenije. Vse prisotne je na začetku pozdravil podžupan Toni Dragar in izrazil željo, da bi tako nadaljevali tudi vnaprej, saj je to tekmovanje lep prispevek k občinskemu prazniku. Zagotovil je, da se zopet vidimo drugo leto na devetem tekmovanju za pokal občine Domžale. Zahvaljujemo se mu za gostoljubje. Hvala tudi Janezu Zupančiču, direktorju Zavoda za šport in rekreacijo, in Veri Vojska, ki nam vsako leto priskoči na pomoč. Prav tako se zahvaljujemo sodnikom Kegljaškega kluba, ki vsako leto vzorno izpeljejo tekmovanje.

In rezultat? Spet smo osvojili prehodni pokal: Cvetka Štirn je zmagala, Viktor Rup-

Radenci, Magdičev memorial

Rezultati:

– ekipno:	1. mesto
– moški: Viktor Rupnik	3. mesto
– ženske: Senka Ivanišević	1. mesto

Koper

Rezultati:

– ekipno:	1. mesto
– moški: Viktor Rupnik	3. mesto
– ženske: Senka Ivanišević	1. mesto

nik si je priboril tretje mesto, Hasan Čaušević pa premagal vse ostale veterane.

Cvetka Štirn

Višja sila

Od 22. septembra do 9. oktobra je v Švici potekalo svetovno prvenstvo v namiznem tenisu. Naše društvo sta zastopala Bojan Lukežič in Jani Lisac.

V ekipi, ki je odšla na pot s kombijem, so bili še Mateja Pintar in Sašo Šuligoj z Gorenjske ter trenerja Vecko in Grega. Po 10-urni vožnji in nekaj postankih smo prispeli v Montreux v Švici. Mesto leži tik ob jezeru pod mogočnimi go-



Jani Lisac za plavo mizo

>> Kva dogaja

20. december 2006

december 2006

ali januar 2007

6. januar 2007

januar ali februar 2007

februar

od februarja do marca

od januarja do maja

februar

februar, marec

april

april

april

maj

8. junij

Božiček, v prostorih društva

Predstavitve brošure Arhitekturne ovire po Ljubljani (tiskovna ali zgolj medijsko podprto), v prostorih društva

8. novoletni turnir v košarki na vozičkih

Presoterapija, v prostorih društva

delovni sestanek z županom ter z oddelki na MOL-u

Šahovsko tekmovanje in tečaj

Jezikovni tečaji (italijanščina, angleščina ali španščina), v prostorih društva

Preventivni pregled članov

Računalniški tečaj, v prostorih društva

Kegljanje za pokal občine Domžale, Domžale

11. jubilejni mednarodni turnir v košarki na vozičkih, 27. Pogačnikov memorial, Ljubljana

Občni zbor

Tradicionalno tridnevno srečanje domskih članov, Semič

Poletno tradicionalno srečanje članov – piknik

rami. Je lepo urejeno in ohranjeno, to se vidi po starih vilah ter zgradbah, poseljenih na pobočju nad jezerom. V hotelu, kjer smo bivali, je bilo za vse dobro poskrbljeno, tako da smo se imeli v času bivanja v Švici lepo. Med tekmovanjem smo imeli dan oddiha, da smo lahko odšli na krajši izlet z ladjo, ki vozi okoli jezera. Z nje je bil krasen pogled na hribe ter naselja hiš in hotelov.

Življenje v Švici je za nas zelo drago, saj stane kava, brez katere ne gre, 600 tolarjev (2,50 eura). Kosili in večerjali smo v centru, kjer smo tudi igrali. Hrana je bila za naše okuse slaba in nekajkrat se je zgodilo, da nismo vedeli, kaj bi jedli, zato smo raje segli po solatah in sendvičih.

Po devetih dneh bojov za »plavo mizo« sem utrpel neprijetno poškodbo, zato se je morala naša ekipa odpraviti nazaj proti Ljubljani, za kar mi je žal, ampak tako je pač hotela višja sila. Odhod je bil predčaten, zato se nismo udeležili zaključnega večera in zabave, pike na i vsakega tekmovanja. Na zabavi se pozabi na vse, vsi smo zopet prijatelji, kar med tekmo ne moreš biti, saj se vsak bori po najboljših močeh za zmago.

Med vožnjo do Ljubljane smo naredili pregled tekmovanja in ugotovili, da smo uspešno zastopali naše barve, saj je Mateja osvojila 3. mesto posamezno v zelo težki konkurenci azijskih tekmovalk, z Janijem pa sva se uvrstila na 5. do 8. mesto v ekipnem tekmovanju, kar je bilo dobro, saj sva izgubila z nosilci medalj.

Po vrnitvi domov sem odležal 8 dni v bolnici. Zdaj se stanje izboljšuje in upam, da se kaj takega ne bo ponovilo.

Bojan Lukežič

Tenis >> Šport

Uspešni začetniki

Pred slabimi tremi leti smo z Janezom Češnovarjem, Markom Uršičem in Sašem Rinkom začeli igrati tenis v okviru Društva.



Pred tekmo še prijatelja

Ker je bilo premalo igralcev v okviru ljubljanskega društva smo se povezali z gorenjskim tenisači, ki že več kot 10 let trenirajo tenis na vozičku. Kadar je bilo mogoče, smo se pridružili treningom v Križah pri Trziču v letni sezoni ter v Šenčurju pozimi. Zadnji dve leti sva s Sašem dvakrat tedensko v zimski sezoni trenirala na Fakulteti za šport, poleti pa na Žaku v Ljubljani.

Do nedavnega se ni dogajalo nič preseñetljivega – hodili smo na treninge in igrali, kot je vsak pač znal, prepušeni sami sebi.

Pred dobrim mesecem smo dobili profesionalnega trenerja tenisa, Saša Božovića, ki ima ambiciozne načrte za razvoj slovenskega tenisa na vozičkih. Tako smo se lotili dela, začeli pridno trenirati in se prijavi na mednarodni turnir v Pragi.

Prague Cup Czech Indoor 2006 se je odvijal od 29. novembra do 3. decembra. Turnirja smo se udeležili 4 tenisači – Sašo in jaz iz ljubljanskega društva ter Zdravko Eržen in Uroš Stiperski iz gorenjskega društva – skupaj s trenerjem Božovićem. Ljubljansko društvo nam je posodilo društven kombi in

naju s Sašem tudi finančno podprlo. Gorenske igralce je podprlo gorensko društvo, stroške za trenerja pa je pokrila Zveza za šport invalidov Slovenije.

Tekmovalo je čez 120 igralcev in igralk s celega sveta. Kot na vseh mednarodnih turnirjih smo bili igralci razporejeni po kategorijah:

- Ženske – posamezno
- Ženske – dvojice
- Moški – posamezno – prva, druga in tretja jakostna skupina
- Moški – dvojice: prva in druga jakostna skupina
- Tetraplegiki – posamezno

Ker smo vsi štirje zaenkrat še nerangirani igralci, saj se do sedaj nismo udeleževali tovrstnih turnirjev, smo bili razporejeni v tretjo jakostno skupino – moški posamezno. Odrezali smo se kar dobro, saj sta Sašo Rink in Uroš Stiperski izpadla šele v četrtfinalu, jaz v polfinalu, Zdravko Eržen pa je prišel do finala, kjer je izgubil z igralcem s Hrvaške.

Igrali smo tudi v dvojicah – drugi jakostni skupini, kjer sva s Sašem v prvem krogu izpadla proti močnejšemu paru iz Rusije, Uroš in Zdravko pa sta se direktno uvrstila v drugo kolo, kjer sta po trdem boju v tretji podaljšani igri (tie break) izgubila proti močni švedski dvojici z rezultatom 11:9.

Skupaj s trenerjem Božovičem imamo ambiciozne načrte za prihodnje – tako na profesionalnem področju kot na popularizaciji tenisa na vozičkih. Kako bomo pri tem uspešni, boste izvedeli v prihodnjih številkah Izziva.

Matjaž Vidmar

Vsi z ribiško žilico na plan!

Ribiških tekmovanj letos še ni konec. Zlasti v invalidski ligi mesta Ljubljane nas čakajo še tri tekmovanja (članek napisan že v septembru).

To ni običajno, vendar je onesnaženje s posledičnim poginom rib v ribniku Šmartno pod Šmarno goro preprečilo izvedbo dveh ob koncu pomladi načrtovanih tekmovanj. Imeli smo le tekmovanje na ribniku pri Lahovčah, kjer je bil organizator naše društvo.

Odlično smo se odrezali na državnem prvenstvu v ribolovu, ki se je odvijalo na prelepem, a tokrat žal bolj deževnem Konjišču, kjer smo dosegli tretje in sedmo mesto.

Slabši pa so bili naši rezultati kot tudi udeležbe na meddruštvenih tekmovanjih. Udeležili smo se tekmovanja na Pragarskem, kjer nas je gostilo DP severne Štejske. Zelo mi je žal, da je sovpadlo tekmovanje na Vogrščku s pomladanskim srečanjem našega društva v Pacugu. Radovednost je bila močnejša. Meddruštvenega tekmovanja v Lahovčah pod okriljem našega društva se bodo tekmovalci spominjali po dobri kulinariki pa tudi ulovu rib, čeprav je moral biti za nas zadovoljiv tudi rezultat z ekipnim tretjim mestom. Potem pa nas je precej prizadelo izvajanje predpisa, ki so ga pred

kratkim sprejeli pristojni organi pri Zvezi paraplegikov. Po tem predpisu morajo vsi udeleženci meddruštvenih tekmovanj sedeti na invalidskih vozičkih, torej tudi tisti, ki nimajo invalidskih vozičkov in niso nikoli sedeli na njih. Mislim, da to ni dobro premišljen ukrep in ne bo v ničemer prinesel kvantitativne kvalitete naših ribolovnih tekmovanj. Ta ukrep je zelo razredčil že tako redke tekmovalce v našem društvu. Zaradi praktične prepovedi nastopa štirim našim tekmovalcem nismo mogli več sestaviti ekip za tekmovanje v Radečah in na Koroškem. Pozivam člane našega društva, seveda samo tiste, sedeče na invalidskih vozičkih, če imajo bolj ribiško žilico in voljo za tekmovanje, da se nam pridružijo, sicer bodo meddruštvena ekipna tekmovanja v ribolovu za naše društvo postala nezanimiva, ker ne bomo mogli sestaviti ekipe.

Upam pa, da se bo ta sporni predpis čim prej spremenil v veselje članov našega društva, ki sicer zelo radi nastopajo na meddruštvenih tekmovanjih.

Peter Kralj



Vse se je vrtelo



Sladica ob bazenu



Ponosni oč



Rožice v naravi



Njam, je ta pizza dobra



V Laškem je bil



Le zakaj se Tatjana tako smeje?



Občni zbor društva



Tr



ka



Ma ti nimaš pojma...



En glaž vina mi dej...



o pestro



»Frišni tauharji«



Sašo, kje imaš roke?



ojka?



Mhmhmh...



Dej rokico lepo noter

Cuba libre

Septembra sem bila v deželi salse, baseballa, ruma in cigar, v eni izmed zadnjih socialističnih republik z uradnim imenom Republica de Cuba, ki jo vodi ikona Fidel Castro Ruz. Nepozabno potovanje, zanimiva arhitektura, prekrasne plaže in smaragdno morje, zanimivi avtomobili, vročina in prijaznost preprostih ljudi so zame doživetje, ki ga bom le stežka pozabila.

Avgust

Dnevno več ur brskam po spletu. O cenah potovanja, o dostopnosti hotelov. Pišem maile na razne kubanske agencije, nemške, kanadske... Organizatorju v Sloveniji težim vsaj dvakrat na teden po telefonu. Kateri hotel je dostopen za vozičkarja? Pojma nima. Svetuje mi, naj se odločim za hotel, potem pa naj mu sporočim, da bo skušal zvedeti od organizatorja v Nemčiji. Kako naj se odločim, če pa ne vem! Gledam slike, berem opise. Dobim tudi par hotelov, kjer natančno piše, da imajo sobe prilagojene za invalide. Cena! Uf! Še vedno upam na kako informacijo preko elektronske pošte.

Fidel je v bolnici! Ne hodi! A si neumna?!

Loteva se me obup. Sestra pravi, saj ni treba, da greš septembra. Pa drugo leto. Jaz pa hočem zdaj. Letos. Septembra! Čeprav si grem že pošteno na živce. Nečakinja, ki naj bi tudi potovala z menoj, je popolnoma indiferentna. Tudi ona mi gre na živce.

Fidel pa še vedno v bolnici. Operiran. Na poročilih je Kuba. V oddaji Čez planke je Kuba. Vsi me sprašujejo, kdaj odpotujem. Sanja se mi ne. Malo me že panika.

29. avgust

Od slovenske agencije dobim potrditev, da je hotel dostopen, le plaža je malo dlje od hotela. Enako informacijo dobim tudi od agencij iz tujine. Kot bi se dogovorili. Eh, sedaj ni več izgovorov. Treba se je odločiti. Še isti dan vplačam.

Potniki: Mirjam Kanalec (invalidski voziček – WCHC, WCMP), Manca Prešeren

Odhod iz: München

Letališče: VRA

Mesto, namestitev: Varadero, PALMA REAL

Storitev: DZ/AI

Datum odhoda: 12. 9. 2006

Dni: 14



Od 30. avgusta do 10. septembra

Vsem povem, da grem na Kubo. Zavist kar šprica okrog. Mene pa že malo stiska. Dobim tudi potrdilo rezervacije posebnih mest za invalide na letalu in obvestilo, da imajo v hotelu sobo, prirejeno za invalide. V poštnem nabiralniku me čakajo letalske karte, Coris zavarovanje in hotelska karta. Dnevi kar bežijo mimo. Priprave so v polnem teku. Servis vozička, menjava zračnic za polne gume. Nikoli se ne ve, kdaj te kje čaka gumi defekt. Zbiranje potrebnih in nepotrebnih zdravil, nakup evrov (samo ne dolarjev, ker boste na Kubi plačali 20%-provizijo pri menjavi v konvertibilne pesose – CUC-e), španski vodnik, Lonely planet... Sestra, ki je že od začetka vztrajala, da naju pelje na letališče v Munchen, začne

nekaj »mučkat«, da nima časa. Ok. Najdem obvestilo, da je organiziran kombi prevoz iz Ljubljane do letališča za ugodno ceno.

Ponedeljek, zadnji dan pred odhodom

Pride nečakinja in pakiram kufre že dopoldan. Velik dosežek zame. Vsi se poslavljajo. Ej, saj se vrnem! Cel dan skoraj ne spijem kaj dosti tekočine, saj me skrbi, kako bo urejeno s sanitarijami na letalu. Lanskoletna slaba izkušnja ni spodbuda za vnos tekočine. Zvečer grem še k Slavcu, da mu vrnem laptop (kot da se ne bom vrnila) in da mi posodi svoj fotoaparatus. Boljše dva kot noben! Ob devetih sem že tako utrujena, da »umiram«. Grem spat. Pa ne morem, ker razmišljam, kaj vse sem pozabila.

Torek, 12. september

Ura je ena ponoči. Zdaj gre zares. Tistih par uric spanja je bilo dovolj. Adrenalin šopa v žile. Časa je še dovolj. Ob 2.30 smo pred Halo Tivoli. Prvi od ostale četverice. Sestra daje še zadnje napotke simpatičnemu vozniku, da moram »vsakih pet minut« na stranišče. Mislim, da je ona bolj vznemirjena kot midve z Manco. Še zadnji pozdravi in že potujemo proti Karavankam. Voznik neprestano gleda v vzvratno ogledalo in me sprašuje: »WC?« »Ne, ne, je že v redu. Pusti me spati!« Ko se zdani, se ustavimo. Mislim, da je postanka bolj potreben naš šofer, saj se je ravno vrnil iz Münchna. Če je že ustavil..., grem pa še jaz, odtočit. Z Manco iščeva, kje je invalidski wc. Čudno. Ni ga. S »houdini« prijemi se stlačim v običajni wc. Ko se vrneva na parkirišče, opaziva velik znak za invalidske sanitarije. Smeh. Ob sedmi uri smo že na letališkem terminalu. Naše letalo odide šele ob 12. uri. Uf, časa na pretek. Midve morava še po turistično vizo

na drug terminal, ki pa je kar precej daleč. Tudi ostali »sokombijaši« morajo na isto okence po deponirane letališke karte. Odriremo z vso prtljago in kramo. Seveda oni dobijo karte, o najini vizi pa nihče nič ne ve. Vsi ostali so vize nabavili že v Sloveniji. Vračamo se na terminal, s katerega se bomo vkrcali, in »usput« bolj po sreči kot znanju dobiva vizi. Oddahneva si. Ura je devet in počasi iščemo okence za booking. Iščemo kot debili. En bolj pameten kot drug. Končno najdemo vrste, ki so za vse Condorjeve lete, ne le za Kubo. Ko pridemo na vrsto, je za nami že velika gužva. Nečakinja teži, da bo imela pretežek kufer. Oddamo prtljago, stehtajo, uslužbenka se muči z mestom zame. Nekaj telefonira in sprašuje. Končno uredi. Listek za prtljago mi prilepi tudi na voziček. Na boarding passu piše čas vkrcanja. Uslužbenka mi reče, naj bom pri okencu za vkrcanje še prej. Časa sploh ni več toliko. Gremo na kontrolo, kjer me pretipa ženska in še en moški pride z neko kartico, ki jo premika po vozičku. Odide in se čez minutko vrne ter prikima, da lahko grem. Hura! Samo še kake pol ure do vkrcanja. Že računam, kdaj moram še zadnjič lulat, preden me transportirajo v letalo. Lufhansa ima neko žurko – obletnico – z govori in Golic. Ravno se vračam iz toaleta, oborožena z XXXL plenico, da ne bo kakih presenečenj na 11-urnem letu, ko po zvočniku slišim svoje ime, naj se zglasim pri okencu za vkrcanje. Tam naju že čakata dva tipčka. In potem po nekih hodnikih, z dvigalom, v kombi, ki ima rampo, in čez celo letališče, kjer dirkajo kot »Schumacherji«. Še deset minut v kombiju, kjer vidim žensko v pilotski uniformi, ki z baterijo pregleduje letalo. Izgleda malo amatersko. To je naša pilotka. In potem transfer na letalo. Presedem se na

nekakšen stol, kamor me pripnejo, in fanta me odneseta po stopnicah. U, kakšni udobni sedeži, z več prostora... Ampak mene kar peljejo dalje. Ej, ustavite se! Ne, ne! Papa first class. In pripeljejo me do posebnega sedeža, kjer je na steni aviona prilepljen invalidski znak. Njegova posebnost je le, da nima okna. Sicer pa enako majhen, brez prostora za noge. Ozko. Neudobno. Enajst ur torture! Počasi se vkrcajo tudi ostali potniki. Stevardesa pove, da bomo imeli zamudo zaradi velike gneče pred okencem za booking.

Torek, 12. september, 13. ura

Končno se vkrcajo vsi potniki. Zamujamo že eno uro. Letalski motorji brnijo, letalo se začne premikati, vzletimo. Ure gredo počasi. Poskušam spati. Pa ne gre. Mučim se z branjem. Slabo. Predvajanih filmov ne morem gledati, ker sedim ravno na takem mestu, da bi dobila »heksnšus«.

Torek, 12. september, 17. ura po kubanskem času, ki je 6 naših ur oz. šest časovnih pasov pred Ljubljano

S ploskanjem nagradimo našo pilotko za miren let in pristanek. Vsi so že na nogah, razen mene, ki moram počakati (pa tudi sicer bi bilo to težko izvedljivo), da se letalo čisto izprazni in pridejo pome. Prideta dva, eden ima priponko, kjer piše, da je bolničar. Stvari tečejo po ustaljeni praksi, le da gre tokrat brez nošenja, ker je k letalu pripet hodnik. Pri izhodu iz letala me že čaka voziček. Še preden se dobro zavem, me bolničar pelje skozi carino, kontrolo dokumentov, poišče prtljago in že sva pri avtobusu, ki nas bo peljal v hotel. Voznik gleda malo čudno, ko pa mu razložim, da ne morem hoditi, se nekje najde še en črnček in ho-

ruk... Sem že na sedežu avtobusa. Čakamo še ostale potnike. Šele zdaj se zavem okolice. Vroče je. In avtomobili! Kot da bi bila v nekem ameriškem filmu iz 50-tih let. Hudo! Na poti do hotela že fotografirava. Palme, panoje ob cesti, na katerih so socialistične parole: Patria y Libertad – Domovina in svoboda. Nobenih drugih reklam. Zanimivo. Pol ure hitro mine, ko se pred najinim hotelom ponovi transport. Uf, stopnice pri vходу... in zraven klančina, ki jo lahko vikaš. Receptor lepo govori angleško. Povem, da imam rezervirano sobo za invalide. In že imava ključ – beri kartico in zeleno fluorescentno zappestnico, na račun katere bova jedli in pili 14 dni, kolikor naju je volja. V hotelskem lobiju je par stopničk, vendar povsod zraven klančina. Soba pa... Dva laboda, narejena iz brisač, naju pričakata v ogromni spalnici z dvema francoskima posteljama. Barve sten so močne, različne – spomnim se slik iz mehiških filmov. Kopalnica, kjer so držala ob školjki, tuš s sedežem. Klima, balkon. Boljše ne bi moglo biti. Oddahnem si, ko grem po 13 urah na wc. Sledijo raziskovanje hotelskega kompleksa, prva pina colada in večerja. Malo sva izgubljeni v prelepi jedilnici z mehiškim pridihom, kjer je obilo hrane, sladkarij, sadja, mesa, svinjine, govedine, piščanca, rib, zelenjave – pogrešam sicer paradižnik in zeleno solato, vendar zelja in korenja je obilo. Skoraj v vsaki jedi je kumina. Bljak. Napol mesečni si nabereva nekaj jedi. Sploh ni slabo. In nazaj v lobby El Mojito bar na en koktailček. Potem imava namen spat. Pa ja! Animatorji naju premamijo in greva na večerni šov, ki je le medel spomin... Spat!

Sreda, 13. september

Zbudim se malo nahodna. Jasno – klimo

sva imeli na full. Zato sva tudi ponoči iskali odejo. Zajtrk. Pa saj ne veš, kaj bi izbral. Vsa ta hrana. Sokovi, šejki, sadje, slaščice in bolj konkretna hrana, ki je zame bolj kosilo kot zajtrk. Odločim se za umešana jajca, ki jih kuhar speče pred mano. Kubanski kruh je božanski. Na kavo greva v El Mojito bar. In pade prvi mojito – pretlačeni listi sveže mete, žlička sladkorja, limeta, led, bel rum, mineralna voda in slamica. Po drugem mojitu se s kelnerji pogovarjam špansko, po tretjem že vse poznam. Ob 12-ih pride predstavnic agencije. Če bova imeli kakršnakoli vprašanja, jo lahko poiščeva trikrat na teden ob 12. uri v našem hotelu. Gledava po prospektu, kjer so predstavljeni razni izleti, enodnevni in dvodnevni v Havano z ogledom Tropicana show ali jam Pinar del Rio, dvodnevni in enodnevni v

Trinidad, ogled indijanske vasi in krokodilje farme, Prašičjega zaliva, vožnja s katamaranom in plavanje z delfini, let v Cayo Largo, Jeep safari... Milijon izletov z visokimi cenami. Ej, a ni Kuba strašno revna država?! Revna že, toda turiste ožema po kraljevsko. Seveda podleževa in izbereva najdražji izlet – dvodnevna Havana, spanje in hrana, ogled tovarne cigar, Tropicane show-a in jam Pinar del Rio. Kraljevsko, 195 CUC-ov po osebi, kar znaša približno 190 evrov. Najbrž so imeli prste (kaplje) vmes tudi mojiti. Navdušeni nad vplačano dogodivščino se odpraviva raziskovat okolico hotela, preveriva tudi hotelsko plažo, ki je na drugi strani polotoka, čez cesto, 200 metrov stran od hotela, s svojim barom, kjer lahko tudi kaj prigrizneš. Palme, morje neverjetne barve, pesek. Kot v kakšnem ro-



mantičnem filmu. »Jebeš« romantiko, če pa ne moreš do morja. Tudi po zadnjih kolesih gre samo par metrov, a še to s hudim Mančinim naporom. Skleneva, da se rajši vrneva do bara in spijeva en Purple rain. In se spomnim maila organizatorja – na plaži so animatorji, ki bodo pomagali tudi v morje, ne moremo pa zagotoviti, da vsak dan. Torej spoznati morava te animatorje, potem tudi »zajeban« romantičen pesek ne bo ovira. Malo greva še po mestu, že crknjeni od vročine. Sonce žge – jasno, saj je poldan. Nekateri pločniki imajo celo klančine, večina pa luknje. Cesta je široka, lahko rečem dvopasovnica, sicer brez kakih talnih oznak, da ne omenjam prehodov za pešce – ki jih ni. Avti se ustavljajo sredi ceste, ljudje se malo sprehajajo sem in tja. Prometa ni kaj dosti. Taksiji, konjske vprege, turistični avtobusi, neke rumene trikolesne »buče«, ki lahko prevažajo dve osebi. Hiše so pritlične, večina jih razpada, fasade tistih, ki so dokaj dostojne, so v živih barvah. Varadero je turistično mesto, ki se razteza na 20 kilometrov dolgem in par sto metrov širokem polotoku, posejanem s hoteli na obeh obalah. In to pravijo, da še zdaleč ni prava Kuba.

Petek, 15. september

Danes je kubanski dan. Popoldne je zabava ob bazenu. Kubanska glasba, salsa in tekmovanje v mešanju koktailov. In ples v vodi. Zelo lepo. Na nivoju. Vse opazujem iz bazena, kjer v swim-up baru pijem Mar Caribe. Bahaško. Prvič v bazenu, kamor sem splezala brez večjih težav. Na večer predstavijo kuhanje prave kubanske kave, kot so jo kuhali v preteklosti pastirji, in podučijo, da kava izhaja iz Abesinije – Etiopije, kot je povedal kuhar Luis. Zvečer pa spet ples, petje in Cuba libre. Poznava že vse

– natakarje, kuharje, animatorje. Če boste znali reči: »Hola. Como estas? Muy bien, gracias. Y tu?« se jim boste že »usrali« v srce. Če pa boste spregovorili še par španskih besed, vam ne bojo vsak dan ponudili samo roke, ampak vas bodo tudi poljubčkali. Najbrž ni treba posebej poudariti, da je slina kar špricala z mojega obraza.

Dnevi vmes

Spoznava mali milijon Angležev, Ircev, Kanadčanov. Angleži in Irci potolčejo vse v hektolitrih popitega alkohola in duhovitosti, nimajo pa pojma, kje je Slovenija, za razliko od Kubancev, ki naštejejo celo republike bivše Jugoslavije. Za lažje koketiranje s Kubanci se z Manco učiva njihovega jezika, saj je v resortu organiziran tečaj španščine. Joj, kako so Kanadčani in Angleži zabiti. Nič jim ne gre v glavo. Sicer govorim le jaz, ker se je Manca odločila, da ne bo spregovorila tujega jezika – niti angleščine niti španščine. Počasi se počutim kot prevajalka. Pošteno mi gre na živce. Tudi večerni randi z Leonardom, črnim animatorjem, ji »zrihtam«, saj medli za vsemi vročimi črnčki. Ker že poznam vse animatorje, se zlahka dogovorim z Yuyo in Ivanom, da grem preverit, če je smaragdno kubansko morje tudi slano. Ivan za 5 minut izgine. Yuya nekaj pizdi, češ kaj bo zdaj pogruntal. Pripelje nekakšen trikolesni voziček z dolgim ročajem. Pove, da tudi sam ni vedel, da obstaja. Presedem se vanj in že me vlečejo po pesku proti morju. Ker so kolesa velika in debela, gre ves ta transport precej »na izi«. Prvi pljuski malo premetavajo čudno vozilo, vendar ko se kolesa odlepijo od tal, plavam z njim vred. Noro. Počutim se kot grofica. Morje je toplo, tako čisto in prozorno, da vidim ribe, ki Manci grizljajo noge. Čisto sem prevzeta.

Ni ovir za »kvizkote«! Vse na plaži sem navdušila. Še tisti turisti, ki jih nisem poznala, so me kasneje v hotelu ogovarjali, da bi tudi oni tako uživali v morju.

Poskusiva tudi potapljanje z vso potapljaško opremo. V bazenu. Manca je navdušena, čeprav sem za to porabila kar par dni prepričevanja. Glede izleta v Havano se malo strezniva, tudi zaradi hotela in ogle-da jam, ki zame niso dostopne. Odločiva se, da greva le na enodnevni izlet v glavno mesto. Sobarica naju vsak dan preseneti z novo inštalacijo iz brisač, odej in kar najde v sobi. Pustiva ji par pesosev napitnine. Vse »žaube«, ki sva jih prinesli s sabo, proti komarjem in po pikih so še kako dobrodošle, saj komarji vneto pijejo kri vsem, cel dan, še posebej zvečer.

Kljub sezoni orkanov in Mančini paranoi, čim se je na nebu prikaže kak oblak, dežuje le enkrat, celi dve uri, z vsem bliskanjem in grmenjem. Veličastno. A se vročina kmalu vrne in neusmiljeno kosi med živem – muy calor! Tudi tetrič švica – kot vsi drugi. Včasih se zatečeva v prijetno ohlajeno sobo. Kje je sedaj tisti večerni hlad, o katerem mi je pripovedovala znanka, ki je kriva za kose obleke z dolgimi rokavi v moji prtljagi. Manci črnčki niso več všeč. »Prebeksla« na angleške Irce. Marcus gor, Marcus dol.

Četrtek, 21. september

Manca hoče spet v »life« – kot že nekaj večerov. Ne dovolim, ker greva naslednji dan v Havano. Ostre besede in v tišini zgo-daj spat.

Petek, 22. september

Ob 8-ih je na recepciji izreden vrvež. Srečava znane obraze, toda samo midve greva

v Havano za en dan. Vsi ostali nekam drugam, na druge izlete. Avtobusi se kar vrstijo. Transport v avtobus je potekal sprva, blago rečeno, kot v burleski, a ob osmi ponovitvi je bil že prav eleganten. Vodič nam pripoveduje, da je na Kubi 13 milijonov ljudi in 10 milijonov agentov. Ob cesti vidim ogromno policije, ki ustavlja domačine in preverja, kje se gibljejo. Njihova transportna sredstva in ceste so katastrofalne. Na Kubi je kar 46.555 kilometrov cest, od tega le 27% asfaltiranih. Najpomembnejša je Osrednja cesta oz. Carretera Central, ki povezuje Santiago de Cuba in Havano. Kubo je odkril Krištof Kolumb, ko je iskal vodno pot do Indije. Ob pristanku je mislil, da je v Indiji, zato je takratne prebivalce imenoval za »Indijance«. Prvi prebivalci tega otoka, ki so se nanj naselili leta 3500 pred našim štetjem, so se imenovali Indijanci TAINO. Ko so le-ti izumrli, so se na otok začeli naseljevati Španci, ki so pripeljali tudi sužnje iz

Afrike. Kuba se je takrat zelo počasi razvijala, saj so naselbine ob morju večkrat ropali francoski in britanski pirati. Sredi 19. stoletja se je pojavilo močno gibanje za priključitev Kube k ZDA, saj je bogatim Kubancem grozila ukinitve suženjstva. Sledila sta dva upora. Rešitev prvega upora je bila postopna ukinitve suženjstva, drugega so rešili s sporazumom. Leta 1901 je Kuba postala uradno neodvisna. Približno 50 let kasneje je Fidel Castro začel revolucijo z napadom na vojašnico in bil kmalu izvoljen za predsednika države. Ta nepopisni diktator je ustavil razvoj na Kubi, zato je le-ta začela zaostajati v razvoju.

Kubanci izvozijo največ sladkorja, niklja, školjk, tobaka in kave, uvažajo pa predvsem hrano in naprave. Kuba ima tudi nekaj rudnega bogastva. Največ je nikljeve rude, zato je ena največjih svetovnih proizvajalk niklja in kobalta. V osrednjem delu je tudi nekaj nafte. Najpomembnejša panoga je

seveda turizem. Kubo lahko poimenujemo tudi »Beli otok« saj je večina ljudi, ki živijo na Kubi, belcev (potomci Špancev) in jih je kar 70%, sledijo jim mulati (potomci pripadnikov bele in črne rase), črncev je le okoli 11%, ti pa so afriškega izvora. Več kot polovica ljudi na Kubi je versko neopredeljenih, saj Castrov režim nasprotuje religioznosti. Sledijo jim katoličani, teh je kar 40%, nato pa so še protestantje.

V Havano vstopimo po podzemnem predoru, ki je speljan pod morjem. V tovarni cigar je fotografiranje prepovedano. Povsod smrdi po tobaku. Vse se dela ročno. V delu, kjer zavijajo cigare, je vroče in soparno zaradi ustrezne vlažnosti in temperature. Usposabljanje za zavijalca cigar traja 9 mesecev. Iz zvočnikov se širi glas španske limonade. Vsi zavzeto poslušajo in delajo. Sredi proizvodne hale je dvignjen prostor, kjer jim dopoldne berejo dnevni časopis.

Nadaljujemo naš izlet z ogledom famoznega havanskega pokopališča, sledi 15-minutni postanek na Trgu revolucije, s katerega se Fidel obrača ljudstvu. Semaforjev v Havani skoraj ni, vendar promet začuda teče normalno. Na potepu po ulicah se pridružita ženska in moški, ki naju peljeta v tipično gostilno, kjer nama pod roko prodaja škatlo cigar in kjer plačava za štiri mojite 20 CUC-ov. V Havani ni klančin. Če pa že so, so označene z velikim invalidskim znakom. Pločniki so visoki, povsod so luknje in talne kocke. Manca se je »nabildala«. Na obveznem obisku havanske tržnice in barantanju srečava enega od sokombijašev. Prijetno je spet slišati slovenščino še od koga drugega. Na povratku v hotel sem žalostna, ker mi Havana poleg vse veličastne arhitekture in živahne kulture ljudi pušča spomin na razpadanje in obledelost blišča.



Sobota, nedelja, ponedeljek

Dnevi kar bežijo. Malo naju že skrbi, da sva se premalo sončili. Zato se namakava v bazenu, ker na soncu ne zdržim več kot 10 minut. Še enkrat grem kraljevat v morje. Ramon, ki mi dela družbo, mi pove par stvari o Kubi. Šele sedaj se malo sprosti, saj so v hotelu baje povsod kamere. Kubanci ne smejo potovati iz ene province v drugo, če nimajo zato presneto dobrega vzroka in dovoljenja. Zato večina Havancev še nikoli ni bila v Varaderu. Da o tujini sploh ne govorim, saj skoraj nihče nima potnega lista. Vsak, ki bi hotel potovati izven Kube, mora dobiti povabilo od nekoga, ki bo zagotovil, da bo v tem času tudi stanoval pri njem. In seveda denar. Po temeljitem preverjanju, pogovoru z vladnim predstavnikom in izdaji potnega lista je potovanje tudi dejansko možno. Ni trgovin, kjer bi lahko kupil nov avto. Če bi želel kupiti nov avto, moraš dati prošnjo vladi, ki ji ugotovi ali ne, odvisno od pomembnosti statusa, ki ga ima posameznik za vlado. In vlada tudi opravi nakup. Šolstvo, zdravstvo – vse je zastoj. Hiše postanejo last otrok, ki so dolžni skrbeti za onemogle starše. Povprečna plača je 10 CUC-ov oziroma 250 pesosev, saj imajo dvojne pesose. Sprašujem ga, kako preživijo.

Zvečer gremo v Calle 62, bar v bližini hotela, kjer me v petih minutah zmoči dež, ki pada iz zvezdnatega neba, da teče od mene. Zelo prijetna izkušnja. V ponedeljek popoldne greva z ostalimi sedmimi Angleži in z dvema konjskima vpregama, ki ju zakupimo za celo popoldne, malo po mestu, do hiše cigar in predvsem na tržnico, kjer kupiva še nekaj spominkov za tiste, ki naju čakajo doma. Uživam v barantanju. Mislim, da sem kar dobra. Trevor, Joe in Sean

se menjujejo in me dvigujejo na klopco vprege ob naših postankih. No problem. Peklensko vroče je. Žejo pogasim šele po vrnitvi v hotelski lobby. Izmenjujemo si emaile, naslove, saj je na Kubi internet bolj luksuz kot nekaj samoumevnega. V hotelu imajo sicer neko internetno točko, kjer turisti lahko pošiljajo elektronsko pošto, vendar je prenos tako počasen, da bi prej prišlo pismo po navadni pošti. Ja, mogoče v Sloveniji. Iz Kube pa prihaja približno mesec in pol. Se spomnite kumine, ki sem jo omenila? Ko se je navadiš, sploh ni tako slaba. Ob treh zjutraj greva na hamburger in toast v restavracijo, ki je odprta celo noč. In še zadnjič spat.

Torek, 26. september

Najina prtljaga je že skoraj pripravljena na odhod, samo midve nisva! Mančin kovček je prvič v 14-ih dneh pospravljen. Le še darila tlačiva noter. Še zadnje namakanje v bazenu. Poslavljanje. Ob 15.30 pride pred hotel bus. Manca se s solznimi očmi poslavlja od Marcusa. Varnostnik Rudi me z lahkoto nese vanj. Ivan priteče ves zaspan in pravi, da bo Yuya prišla takoj. Ne moremo čakati. Papa Palma Real. Poberemo še potnike iz ostalih hotelov. Hola Varadero. Pred letališko zgradbo vsi izstopijo, tudi voznik. Ostanem sama. S taksijem se ravno pripelje eden od naših sokombijašev. Od nekod se vzame isti bolničar kot pri prihodu, ki pripelje s sabo letališki voziček. Saj ga ne rabim! Samo dol me že spravite. Še zadnje vlačenje po ozkem prehodu v avtobusu. Prvič s prtljago oddam tudi moj invalidski voziček. Ne gre drugače. Presedem se na letališkega. Ajoj! Kot bi šla s ferarija na fičota. Pa ni problema, ker me prevzame taisti bolničar, pelje od okenca do okenca, opravi

nakup izstopne vize (25 CUC-ov) mimo vrste, carina, kontrola... To je bil najhitrejši vstop v brezcarinsko cono. Naju je pa skrbelo, da ne bi zatežili s številom cigar, ki sva jih imeli. Zapisano je, da lahko vsak iznese iz države 50 cigar, če ima račun, ki je vezan na potni list, ali pa 23 brez računa. No, računa nisva imeli in tudi cigar je bilo več. Uporaba sanitarij je na letališču plačljiva. Naredim se neumno in invalidno. Sicer pa je imela ženska, ki je pobirala denar v invalidskem stranišču, svojo garderobo. Pih. Vkrcava se ob 19. uri, za spremembo zadnji. Letimo še na dobre pol ure oddaljen kubanski otoček Cayo Coco, kjer izstopijo nekateri potniki, v letalo natankajo na tone goriva in smer Munchen. Spim skoraj celo pot.

Sreda, 27. september, 11. ura (5 zjutraj po kubanskem času)

Pristanemo eno uro prej, kot je bilo po urniku. Pilot je »gonu letalo k norc«. Več kot 1000 km/h. Sestro pokličem, da sva pristali, pa naju s svakom že čakata pri terminalu. Zaplete se pri izstopu iz letala. Vsa posadka že izstopi, mojega spremstva pa še vedno ni. Ko se končno prikažejo, me prestrašijo, da ne vedo, kje je moj voziček. Najde se med prtljago. Olajšanje. Manca si na glavo povezne tipično kubansko kapo z rdečo peterokrako. Domačim hitiva odgovarjat na vsa vprašanja. Utrujenost. Evforija. Vtisi. Darila. Gremo domov. V Ljubljano. Spat. Počivat.

Mirjam

30 vabljivih potez

Začni predigro z nekaj Cosmo prijemi in lahko si prepričana, da to zanj ne bo več tisti »dolgočasni del pred seksom«

Veliko žensk se sprašuje, kaj točno lahko tudi one počnejo med predigro, kaj naj naredijo tipu, da bo užival v minutah, ko mu po glavi hodi le še vprašanje, kdaj se začne seks. Da bi se pari vsaj enkrat letno resno osredotočili na predigro, so si v Angliji malce neuradno izmislili celo nacionalni dan predigre (in mu določili 30. julij). Kajti predigra je lahko zelo zabavna, zelo vroča in zelo primerna tudi zanj. Cosmo je izbral 30 čisto novih, sočnih načinov, s katerimi se bosta lahko oba dobro pripravila na akcijo, ki sledi.

10 načinov, kako ga obnoriš Zaigraj globoko grlo

Veliko moških ima fantazije oralne obdelave pod kategorijo »globoko grlo«. Če s porno termini nisi seznanjena, naj omenimo, da gre za obdelavo, pri kateri ženska spravi njegov penis tako globoko v usta, da z ustnicami praktično konča ob njegovem telesu. Povedano preprosteje: v usta mora iti cel. Ampak brez skrbi; četudi dvomiš v svoje sposobnosti, mu lahko vizualno ponudiš nekaj, kar bo skoraj popolnoma isto. Le v usta ga vzemi, preden ima popolno erekcijo. Potem pa ga poglej v oči, ko boš imela svoje ustnice prilepljene že čisto ob njegovo

telo. Vizualni učinek bo popoln, videti bo, kot da si zadevo izpeljala profesionalno. Položaja zaradi takojšnje dokončne erekcije verjetno ne boš uspela zadržati, a vseeno ti bo hvaležen za trenutno zadovoljstvo.

Od grobega do nežnega

Moški so izredno občutljivi na spremembe v teksturi. To lahko izkoristiš pri naslednjem bikini voskanju. Svoj predel drgni ob glavo njegovega penisa, tako da bo enkrat čutil mehko, depilirano stran, nazaj grede pa bolj neravno površino. Občutek bo zanj vznemirljiv, ker je glava penisa veliko bolj občutljiva kot koren, zato to delaj počasi, enkrat lahkotneje, drugič z malce večjim pritiskom. Vse dokler te ne prosi za počitek. A mu ga ne privošči.

Grizljanje od zadaj

Od zadaj na vratu, da ne bo pomote. Tam je namreč tudi erogena cona, saj mnogo moških potrjuje, da imajo izredno občutljiv vrat, predvsem na tilniku. Poskusi najprej le s konico jezika, potem z nežnim drgnjenjem zob, mehki in hitri ugrizi pa naj pridejo na koncu. Če si zadela pravo točko, ti bo to takoj ustrezno nakazal.

Začinjen poljub

Uporabi mazila za ustnice z različnimi okusi, na primer cimet. Obstajajo celo geli za ustnice, ki so namenjeni prav bolj dražljivemu poljubljanju. Za ideje se podaj na www.freddyandeddy.com, ne pozabi pa, da isti geli po svoje dražijo tudi med oralnim seksom, tako da je bonus dvojni. Okus je zabaven zate, začinjenost v intimnih delih pa je čisto nova stimulacija zanj.

Nesramni mehurčki

Moški imajo občutljivo lasišče. To izkoristi tako, da skupaj sedeta v kad, nato pa mu prični umivati lase. Stimulativno mu masiraj lasišče s konicami prstov, nato pa se presedlaj pred njega za finalno spiranje. Medtem te bo on opazoval in kombinacija obdelave lasišča in strmenje v tvoje premočene prsi ga bo spravilo v pokončno pripravljenost za vse, kar sledi.

Šov presenečenja

Odpelji ga nekam, kamor se te on ne bi upal niti v najbolj divjih sanjah. Recimo na ogled kakšnega seksi, perverzega filma. Nad tvojim pogumom bo tako navdušen, da na poti domov že v avtomobilu ne bo



mogel držati rok od tvojega telesa. Zato lahko parkirata kar nekje na samem in ponovita ogledani šov. Pograbi še kakšno pahljačo in obleci seksi nogavice. Naj misli, da je v tebi prebudil pokvarjenko.

Obdelava z dlanmi

Na dlani nanesi lubrikant, nato pa drgni njegov penis z iztegnjenimi prsti. V drugi fazi le pokrči prste, tako da bosta roki v obliki črke V oblikovali deltoid okoli njegovega prijateljska. Nadaljuj počasi in nežno. Nevsakdanji občutek bo predramil njegov interes, predvsem če mu boš ukazala, naj ima medtem zaprte oči, njega pa bo zanimalo, kako ustvarjaš ta čisto novi občutek.

Vdiranje

Ta nora zvižajača ga bo naravnost šokirala in ga pognala v tresavico užitka. Med oralnim seksom začni vrteti jezik okoli glavice penisa, delaj vedno manjše kroge proti konici, dokler ne dosežeš tiste luknjice na vrhu. Nato pa nežno vdri tja notri s konico jezika. Frcaj z jezikom, prodiraj in vsake toliko spet zavrti jezik okoli glavice. Učinek bo opazen.

Hlebčke gor

Morda se ti ideja raziskovanja tega predela ne zdi najbolj navdušujoča, a nikar popolnoma ne zanemari njegove zadnjice. Že nežno božanje s toplo, vlažno brisačo je lahko tako vznemirjajoče kot prst, brez nepotrebnega šoka. Ključna beseda je »nežno«! Naj te vodijo njegove reakcije in omenjeno področje lahko postane presenetljiv bonus za oba.

Skrivalnice

Ne potrebujemo knjig in raziskav, ker že

vrabci čivkajo, da večino (kar 60 %) moških najbolj vzburja izziv. Zato naj se malce potrudi, tudi potem ko si mu že nakazala, da si pripravljena za seks. Obleci nekaj kompliranega. Gola se igrata skrivalnice. Z mobilniki se lahko lovita po mestu. Samo ne zavračaj predolgo. Hočeš, da se mu meša od pohote, ne pa, da se mu zmeša do konca.

10 trikov v užitek obeh

Prekrižaj noge (čisto resno)

Slečena sedeš in noge prekrižaj v gležnjih, on sede poleg tebe in nato dihata počasne in globoke vdihe in izdihe. Poskušata ujeti ritem, zadevo pa popestrita z dotikanjem drug drugega. Erotično in nežno.

Stisnjeno

Stisni noge skupaj in med stegna potisni njegov penis v erekciji, nato pa se prepusti ta suhemu drgnjenju. Za različne kombinacije in občutke je lahko enkrat on na tebi, nato obratno, lahko pa ti ležiš na trebuhu, spet drugič pa na hrbtu. Ti čutiš njegov vroč ud, on pa uživa v pritisku in draženju.

Ti za večerjo

Posodi mu ključ in naj pride na večerjo. Našel pa bo tebe, golo, s tremi obroki, razstavljenimi na telesu. Uživa naj jih počasi in po vrsti. Mogoče ne bo preprosto z juho, zato se raje odloči za sladek obrok, sadje in smetano. Kam boš skrila poobedek, prepuščamo tvoji domišljiji, vprašanje pa je, ali bosta sploh zdržala tako dolgo.

Ležeči policaji

No, ne ravno. Vendar je blazine, ki se valjajo po tvojem kavču, mogoče sestaviti v odličen seksualni pripomoček. Postavi jih v obliko grbine in z izbrancem lahko nato

preizkušata vse možne položaje, preden se lotita resne akcije. Na prvem mestu je zabava, zato se preteguj in zvičaj, kolikor le mogoče, morda celo končaj v kakšnem čisto nevsakdanjem položaju, ki pa ti prinese nepopisne užitke.

Ohlajevanje

Vroča noč? Nabavi vodne balone, napolni jih z vodo in ga povabi ven na balonski spopad. Oba v mokrih majicah, nasmejana, ohlajena, pripravljena na akcijo. Modrčka za to igro seveda ne potrebuješ.

To sploh ni pornografija

Zadeskaj v internet in poišči DVD–je z jogo, ki izboljšuje seksualne trenutke (ključno ime: Jacquie Noelle). Njemu se bo sprva verjetno zdelo malce neumno, a ko bosta začela vaje delati skupaj, medtem pa gledala DVD, se bosta hitro predala užitku in preostanek DVD–ja verjetno pogledala kdaj drugič.

Izberi si fetiš

Pusti mu kartico z nekaj mini fetiši, kot so recimo čevlji, seks v javnosti, preveza čez oči ali usnje, on pa naj izbere enega. Potem določi datum, ko mu boš to željo izpolnila. Sledijo trije koraki: najprej ga zvabi k sebi in pripravi vzdušje, nato ga odvede v spalnico in pred njim začni priprave, tako da ne bo vedel, kaj točno ga bo doletelo. Na koncu mu izpolni seksualno željo. Bonus: on ponudi kartico s fetiši tebi in naslednja izbiraš ti.

Pritisni njegove gumbe

Seksualni guruji radi predlagajo različne akupunkturne točke, ki z masažo pripeljejo do boljšega občutenja. Vendar imamo čisto drugačen predlog. Namesto da oba

ugotavljata, zakaj predlagana točka na njem nikakor ne deluje, naj on raje leže na tla, ti pa nad njim delaj sklece in mu ob spustu vsakič prilepi poljubček. Potem se zamenjata. Sliši se neumno, a deluje, saj je pomembno, da se zabavata. Aja, pri tem sta seveda oba gola.

Zamenjaj glasbo

Dovolj je vedno iste počasne glasbe, za naslednjič raje poskusi nekaj čisto svežega. Na Amazonu lahko najdeš pravo glasbeno spremljavo za seks: Jessica Vale in njen The Sex Album, na katerem so posneti čisto pravi seks zvoki. Ampak ne tako, kot bi poslušala ceneni pornič; vse je zapakirano v prijetno glasbeno podlago; niti vedela ne bosta, zakaj vaju oba to tako vzburja.

Filmski poljub

Umetnost poljubljanja je stimulacija partnerja. In v filmu je videti, kot da jim to vedno uspe. Poskusi tako, da najprej on poljubi tvojo zgornjo ustnico. Nato zamenjata, le da tokrat na koncu rahlo potegneš z zobmi. Živčni končiči se bodo kmalu tresli po vsem telesu.

10 idej za njeno zadovoljstvo

Opomba za dekleta: Ta stran naj »po pomoti« ostane odprta na tleh v kopalnici, ravno ko bo na obisku on. Ker vsi vemo, da moški na stranišču preberejo čisto vse. **Opomba za fante:** To je resna stvar! Zato bodite pozorni!

Naj bo vse igra

Čas je, da zadeve umiriš. Sestavi seznam malce drugačnih posteljnih zadev in jih oštevilči. Potem vrzita kocko, da vidita, kdo bo izvajal kaj. Kot je povedala Tina, 24: »Za

rojstni dan sem dobila doma izdelano igrico, ki pa nikoli ne postane dolgočasna. Na njej so predlagane stvari, ki jih sicer nikoli ne bi počela, recimo žgečkanje po popku z bradavičko.«

Zadržuj jo

Veliko žensk sicer vzburja ideja vezanja, vendar so vrvi in kravate včasih malce preveč strašljive. Raje preprosto pritisni njene roke ob posteljo, da jih ne bo mogla premikati, potem pa jo nemočno obdeluj in raziskuj, na primer tako, da ob njeno golo telo počasi drgneš penis. Naj si predstavlja, kako dobro ga bo čutiti v sebi.

Spodnjice za dober tek

Ja, stara zvijača, ki pa še vedno vžge. Hranljive tangice lahko nabaviš v vsaki seks trgovini, bistvo pa je, da ta dobrota leze vsepovsod po njej, tako da jo bo treba »jesti« kar nekaj časa. Brez skrbi, njej bo to le v užitek.

Še bolj mokro

Uporaba lubrikanta je seksi, a ko že nanesesh vse potrebno, ga nanesi še malo tudi na njen predel. Lubrikant naj bi sicer služil temu, da imaš ti dovolj mokrega za lažjo penetracijo, vendar lahko vso to vlažnost izkoristiš tudi za ogrevanje nje. In ko bo akcija na višku, bo občutek čudovit za oba.

Glej, samo z eno roko!

To je lahko malce zapleteno, vendar so bile ženske, ki so zadevo predlagale, nad trikom zelo navdušene. Vstavi v njeno nožnico dva prsta, nato pa s palcem ali z mezincom (odvisno od položaja) rahlo božaj okolico njenega anusa. Sledi še cuzanje in vrtenje klitorisa za popoln užitek.

Odpelji ga na ogled kakšnega seksi, perverznega filma.

Na poti domov ponovita ogledano.

Kaj imaš zdaj na sebi?

Prinesi vrečko predmetov, od hladnega kozarčka do gladkega kamna, in jih nežno drgni ob njeno telo, ona pa naj ugotovi, s čim jo dražiš. Ne pozabi tudi na led na jeziku. Za čisto na koncu imej pripravljeno ptičje pero, s katerim jo požgečkaj na vrhu razporka njenih ritnic.

Crkljaj jo

Nasvet, ki ga je vredno vedno znova ponoviti, ne glede na to, kolikokrat ti je bilo to že povedano. Ko pride domov iz službe, potrebuje tudi ona nekaj prehodnega časa med delom in seksom. Sezuj ji čevlje, zmasiraj ji noge, prinesi ji kozarec vina. Saj ve, kaj v resnici hočeš, ampak tudi to je predigra.

Seksualno življenje drugih

Seksualni priročniki in izpovedi v knjigah? Seksi zgodbe? Izberi nekaj sočnega, skupaj prelistajta in naj erotika v besedi naredi svoje.

Nahrani jo

V Avstraliji raziskujejo testoteronske spreje, v Ameriki pa testoteronske obliže, ker imajo ženske z več testosterona močnejši libido. Omenjena proizvoda še nista v trgovinah, zato ji raje kupi grozdje, ki je znano kot naravna viagra, saj pospešuje pretok krvi v seksualne organe pri obeh spolih.

Uživaj!

Izvedi oralni seks, kot se spodobi. Moški,

ki med lizanjem njenega lotuska spušča okusne zvoke in dokazuje, da tudi sam uživa v tem, je za ženske neverjetno vzburljivo.

Kako iztržiti še več igre?

Predigra je še boljša, če traja dlje. Preveri, kaj te ustavlja, in zadevo čim prej popravi.

»Ko začne pritiskati prave točke, se ne morem ustaviti.«

Če začneš plezati proti orgazmu prehitro, mu povej, da te ima točno tam, kjer te želi, zato je zdaj čas, da še ti njemu ponudiš malce norega časa, preden se on vrne na to, kar je ravnokar počel. Lahko pa mu preprosto rečeš, naj si te vzame...

»Padla sva v ogrevalno rutino.«

Če vedno začne predigro s poljubljanjem vratu, se pač med poljubom obrni, da se lahko posveti drugemu delu tvojega telesa. Zdravilo za lenobo je ustvarjalnost, zato v posteljo prinesi še kakšno igralko ali pa ga preseneti in se med predigro preobleci v še bolj seksi perilo.

»Ko ga nekaj časa obdelujem z roko, me začne boleti zapestje.«

Zamenjaj položaj in uporabi še drugo roko. Daj svojim mišicam – in tudi njemu – malce premora.

»Nikoli mi ne nudi oralnega seksa, daljšega od 20 sekund.«

Najboljši način, kako ga spodbuditi za oralni seks, je s komplimenti. Povej mu: več časa kot se tam spodaj igra z usti, boljši je občutek, ko končno prodre vate.

Cosmo, Darjo Hrib

Poučno >> Spolnost

Oralna zadovoljitev iz prvih ust

Le kdo bi moškim bolje svetoval, kako oralno zadovoljiti žensko »tam spodaj«, kot lezbijka?

Fantje, bi radi žensko pripeljali do nebeških užitkov le s svojim jezikom, pa verbalno niste najbolj močni? Potem odkrijte radosti, ki jih ženskam nudi oralni seks. Kot lezbijka vem, kako pomemben je oralni seks za zadovoljitev ženske. Lezbijke smo pri draženju ženskega spolnega organa v prednosti, ker smo pač domače s predelom, ki ga obdelujemo. Nekatero med nami skrivnosti nudenja oralnih užitkov držijo zase, ker se bojijo, da bi jih moški, ob morebitni preveliki izkušnosti, prikrajšali za akcijo. A ker sama mislim, da je odločitev, s kom se bo dekle spustilo v seks, predvsem njena, vam bom izdala nekaj skrivnosti, ki smo jih doslej predstavnice žensko-ženskega oddelka skrbno varovale.

Prvi korak – pripravite se

Če v svet spodaj šele vstopate, boste pred dejanjem verjetno živčni. Tudi mene so pred prvim soočenjem z ženskimi spolnimi organi preplavili močni občutki. Zato se sprostite z naslednjimi preverjenimi ogrevalnimi tehnikami:

- Izklopite telefone in na vrata obesite znak

Ne moti.

- Soba naj bo prijetno topla, da vam ne bo treba biti boja z »ledeno kraljico«.
- Svetloba naj bo intimna, a vendarle dovolj močna, da jasno vidite, kam se podajate. Izogibajte se neonski svetlobi, da se ne bo počutila, kot da je na obisku pri ginekologu.
- Preverite, da vajina položaja ne bosta postala neudobna po začetnih nekaj minutah.
- Povejte ji, kako navdušeni ste: recite ji, da komaj čakate, da zakopljete glavo med njena stegna, in pripravljena bo, še preden boste naredili prvi gib!

Nasvet izvedenke

Da bo sproščena, ji povejte, da je vaš cilj predvsem njen užitek in ne orgazem. Včasih ženskam pač »ne pride«, a to ne pomeni, da ji vaš jezik ni prinesel čudovitih občutkov.

Drugi korak – vprašajte jo, kaj si želi

Vsaka ženska je drugačna. Četudi ste zelo »jezični«, še ne pomeni, da bo vaši sedanjji partnerki všeč počasi in enakomerno, le zato, ker je tako želela vaša bivša.

- Mamljivost ženskega mednožja boste najbolje spoznali z odkritim pogovorom. Poskusite: »Želim si te tudi spodaj, a ne vem, kako ti je všeč. Namigni mi, kaj si želiš.« In ne čudite se, če se bo odzvala z natančnimi inštrukcijami. Te informacije so zelo pomembne, zato jih ne preslišite!
- Nikar je ne silite, naj vam pove, kaj si želi, če je sramežljiva. Dajte ji le vedeti, da ji boste hvaležni za vsak njen odziv.

Nasvet izvedenke

Oralnega seksa nikoli ne imejte za predigo! Za večino žensk namreč oralno stimuliranje njenih najbolj čutnih predelov pomeni višek, zato ne bo ravno navdušena, če ji boste dali vedeti, da jo le »ogrevate« za penetracijo.

Tretji korak – spoznajte jo

Moške zbadamo zaradi njihove »nezmožnosti« najti klitoris, zato se držite naslednjih nasvetov, ki vam bodo pomagali pri spoznavanju njenih najbolj intimnih predelov.

- Prosite jo, naj v udobnem položaju široko razpre noge (pozor: »široko« ne pomeni nog, zataknenih za ušesi!)
- Ponudite ji dodatne blazine, s katerih lahko v privzdignjenem položaju opazuje vaše ljubkovanje, če želi. Možnost neposrednega kontakta z očmi bo poglobila občutek vajine povezanosti.
- Ulezite se na trebuh, obraz pa zakopljite med njena stegna. Če boste začutili bolečine v vratu, pokleknite ob njej in se spustite »vanjo« od zgoraj.
- Ne hitite! Tudi za ekspresne sekse obstajata čas in prostor. Oralni seks zagotovo ni.
- Pričakovanje je mogočen afrodiziak. Svojo

partnerko dražite tudi s poljubljanjem notranje strani stegen, z nežnim grizljanjem predela okrog zaklada, ki se vam je odprl, z lici pa se dotikajte njenih sramnih dlak.

Nasvet izvedenke

Pozabite na vse neverjetne prigode, ki ste jih videli v porno filmih. Če že pokažejo oralni seks, ki zadovoljuje ženske, je ta kratek in zelo kliničen.

Četrti korak – prvi »jezikovni« kontakti

Čas je že, da od začetnega draženja preidete k bolj konkretnim dejanjem. In od tu dalje seks postane zares zanimiv. In dražljiv... Najprej ji z rokami nežno razprite sramne dlake. Če ljubi »do nazga« frizurice, rahlo razprite njene sramne ustnice, da se območje ščegetavčka odpre pred vami v vsej lepoti.

- Po pogovorih z lezbičnimi prijateljicami

smo vse sklenile enako – najboljši način, da jo spravite v višave, je, da jo počasi polížete od ustja vagine navzgor, vse do predela klitorisa.

- Ne bodite pregrobi, pritisk naj bo srednje močan, jezik pa sproščen. Nič hujšega ni, kot da jo »zabodete« s trdo, priostroeno konico jezika. S takšno tehniko se ji boste uprli, lahko pa ji povzročite tudi bolečine.
- Po nekaj dolgih, sočnih potegih z jezikom, poizkusite z jezikom plosko pritisniti na njen ščegetavček in ga rahlo stresite.
- Če z jezikom večkrat rahlo oplazite ščegetavček, lahko dosežete prave izbruhe strasti. A nikar ne uporabljajte zob!

Nasvet izvedenke

Nikar se ne branite uporabljati nosu: pravi pripomoček je za razprostiranje sramnih dlak in za drgnjenje njenih sramnih ustnic in klitorisa. Takšnemu početju pa se raje odpovejte, ko ste prehlajeni. Draženje



njenega mednožja s polnim nosom namreč ni vzburljivo!

Peti korak – bodite detektiv

V tej fazi naj bi vam partnerka že dajala napotke kot »hitreje« ali »počasneje« ali »nižje in bolj na levo«. Če je bolj tiha, se boste morali zanesti na lastne občutke in pozorno poslušati njene vzdihljaje.

- Ječanje, stokanje, drhtenje, kroženje z medeničnim predelom in kriki kot »Oooh, prihaja mi,« so dobri znaki, nespremenjeno dihanje in togost telesa niso.
- Nekateri ženske izražajo čutno naslado na prikrit način: rahli premiki ali pospešeno dihanje odkrivata, da ste na pravi poti.
- Nekateri odzivi so varljivi. Nenaden trzaj je lahko krč v zamaknjenosti, lahko pa pomeni tudi, da je tisto, kar ste naredili, neprijetno in moteče.
- Zapomnite si: ščegetavček je bolj občutljiv kot penis. Nekateri ženske bolj uživajo v močnejšem in hitrejšem draženju, druge pa tak način sovražijo.

Nasvet izvedenke

Verjetno veste, da je ščegetavček zaključek živčnega centra. Pa veste, da so tudi obkrožujoči deli zelo občutljivi? Če sta oba pripravljena za raziskovanje, združita oralni seks z nežnim draženjem zunanjih in notranjih sramnih ustnic, vaginalne odprtine, presredka (dela med vagino in zadnjično odprtino)...

Šesti korak – višji nivo

Kljub govoricam je oralna zadovoljitev ženske preprosta – le pustite jeziku, naj prevzame delo, dokler ne najdete giba, ob katerem znori od zadovoljstva, in potem ga

ponavljajte. Obstaja pa še nekaj naprednih tehnik, s katerimi boste pravi profesionalci oralnega seksa.

- Osmica – z jezikom se sprehajajte okoli ščegetavčka v obliki številke osem.
- Čupa čups – nežno sesljajte njen ščegetavček ali pa z jezikom ližite čim večji del njene vagine. Pohlep je pri oralnem seksu pozitiven!
- Jeziček – z nežnim potiskom jezika v vagino jo boste še dodatno vzburlili, vi pa boste okusili čisto novo doživetje. Nikoli z jezikom ne sunite naravnost vanjo, ampak jezik potiskajte počasi in nežno.
- Prstki – večina žensk trdi, da jih še dodatno vzburja, če jim med oralnim seksom v vaginalno ali zadnjično odprtino potisnete prste. Če se odločite za igro prstov, najprej preverite njen odziv. »Prstna« tehnika je lahko nasilna, če je dekle ne želi.
- Kot kužki – partnerki predlagajte, naj se postavi »na vse štiri«, tako da se ji lahko približate od zadaj. Zelo, zelo seksi položaj! In le eden od mnogih položajev kamasutra, ki je zrel za ponovno oralno odkrivanje.

Nasvet strokovnjakinje

Nikoli ne nehajte raziskovati. Čeprav ste našli tehniko, ki jo popolnoma razvname, še ne pomeni, da ne obstajajo tudi druge.

Sedmi korak – še korak do glavne nagrade

Znaki, da se približuje orgazmu: pospešeno dihanje, veliko sočne vlažnosti in povečana, vabljava vagina. (Tudi naš zaklad se napolni s krvjo!) In kako jo popeljete do viška?

- Ne skrbite, če ne doseže orgazma. Vedno se ne izide po načrtih, a to še ne pomeni,

da ji niste nudili neverjetnega zadovoljstva.

- Če se vam zazdi, da še ni blizu orgazma, vi pa potrebujete počitek, ji predlagajte nadaljevanje z »ročno obdelavo« ali pa jo vzpodbudite, naj vrhunec doseže sama s samozadovoljevanjem ali z vibratorjem. Vseskozi pa ostajajte tesno ob njej, da ne bo imela občutka, da jo zanemarjate.
- Če vse poteka po načrtih, ne pospešujte. Počasni, erotični gibi prav tako lahko privedejo do rezultatov, ki bi bili visoko na Mercallijevi lestvici.
Ženske tik pred orgazmom velikokrat popolnoma »otrpejo«. Lahko celo prenehajo dihati in se premikati. Kar koli že počne, ne prenehajte. Nadaljujte natanko tako, kot ste začeli. Prihaja veliki trenutek...

Nasvet strokovnjakinje

Ko partnerka doseže vrhunec, morate natančno vedeti, kdaj prenehati akcijo. Zato ji namignite, naj vam pokaže, kdaj želi, da končate, kajti predolgo draženje je lahko prav tako moteče kot prehitro zaključek. Miren, enakomeren pritisk na spolne organe po orgazmu je največkrat zmagovalno dejanje, prav tako pa ne boste zgrešili, če se boste počasi premaknili k prvemu koraku.

Opozorilo – tega nikar ne poizkušajte!

Ljubitelji nakita: Fantje, ki se lahko pohvalijo s prebodenim jezikom in koščkom kovine v njem in tisti, ki jim zobe začasno krasijo »zvezdice«, ki bodo zobe postavile v ravno vrsto, lahko s svojim okrasjem povzročijo neznosne bolečine. Če s hladno kovino pritisnete neposredno na ščegetavček, je dotik zelo neprijeten. Lahko pa se celo zapletejo in raztrgajo (auuuč) vaginalni predel. Ravnajte kot pri vseh drugih seksual-

nih dilemah: če ste v dvomih, raje ne poizkušajte.

69–karji: Če s partnerko nista skladnih višin, je lahko ta z »glavami med nogami« položaj med oralnim seksom precej moteč.

Strnišče na obrazu: Tridnevna bradica je seksi na rock zvezdnikih, a z njo pometati po nezavarovani vagini? Bi se vi drgnili s smirkovim papirjem po svojem generalu?!

Deodoranti: Eden od čutov, ki ga ne smete zanemariti, je vonj. Ženske med svojimi nogami ne trpijo vonja po »borovem gozdu« ali »kričeči vanilji«, zato po britju pozabite na vsiljive vonje.

Iz članka: »Oralnega seksa nikoli ne imejte za predigro! Za večino žensk namreč oralno stimuliranje njenih najbolj čutnih predelov pomeni višek, zato ne bo ravno navdušena, če ji boste dali vedeti, da jo le »ogrevate« za penetracijo.«

Cosmo, Rosa Knavs



Toni Zakrajšek in njegova izvoljenka Špela sta pred kratkim stopila na skupno življenjsko pot.

Želimo jima veliko sreče, ljubezni in medsebojnega razumevanja.

DPLJ

Raztezanje >> Zdravje

Za vratno hrbtenico

Sproščen tilnik ne povečuje le gibljivosti, temveč izboljšuje tudi splošno počutje.

Ker ljudje z gibalno oviranostjo predvsem sedimo, bi morali zgornjemu delu hrbtenice redno nameniti nekaj časa in pozornosti. S pravilnimi vajami bomo namreč ohranili gibljivost vratne hrbtenice, hkrati pa okrepili tudi ramenske in tilnične mišice. In to je najboljši način, da se izognemo neprijetni zakrčenosti tilnika in ramenskega obroča ter preprečimo glavobole, ki nastanejo zaradi napetosti.

Urjenje gibljivosti vratu

Gibljivejša ko je vratna hrbtenica, tem lažje bomo glavo obračali, jo sklanjali in iztegovali. Po naslednjih vajah bo celo trd vrat postal spet gibčen. Najboljše pri teh vajah pa je, da jih lahko izvajamo povsod in skoraj mimogrede – v pisarni, na kavču ali če moramo kje čakati (na primer pri zdravniku).

Kaj lahko s temi vajami dosežemo

Vratna hrbtenica postane gibljivejša, vratne mišice pa prožnejše in gibčnejše. To je pomembno v vsakdanjem življenju, na primer, kadar moramo pri vožnji z avtomobilom obrniti glavo nazaj.

Splošna pravila:

- Vaje izvajajte redno, vsak dan.
- Vaje izvajajte sede.
- Gibi pri vajah naj bodo gladki, in ne sunkoviti.
- Začnite s 3 do 5 ponovitvami vsake vaje, nato obremenitve postopno stopnjujte.
- Vaje izvajajte počasi, s hitrostjo, ki vam je prijetna.
- Pri vseh vajah končne položaje giba zadržite par sekund.
- Med izvajanjem vaj je lahko prisotna manjša bolečina. Po zaključku vaj mora bolečina hitro izzveneti.
- Vaje vam ne smejo povzročati ostre bolečine, ki se širi v zgornji ud, mravljinčenja v rokah in hujše vrtoglavice.
- Med vajami ne zadržujte diha, ampak dihalite normalno.

Opozorilo!

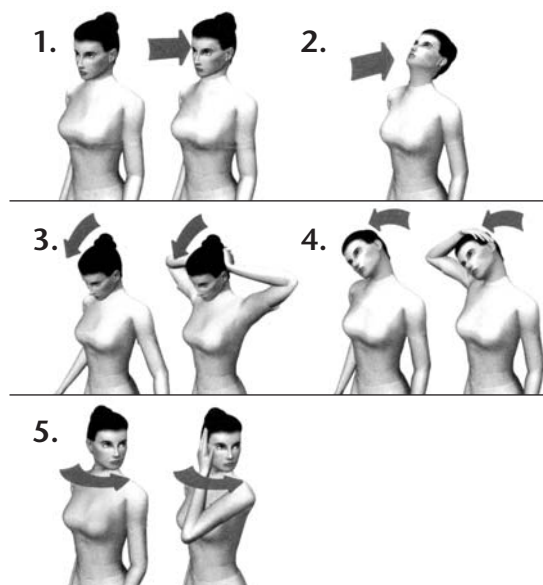
Če se bolečina v vratu izrazito poslabša, če se pojavi ostra bolečina, ki izžareva v roko, ali če opazite slabšo moč v mišicah rok, se čim prej posvetujte s svojim zdravnikom.

Vaje za izboljšanje gibljivosti

1. Glavo in vrat držite sproščeno, glejte narav-

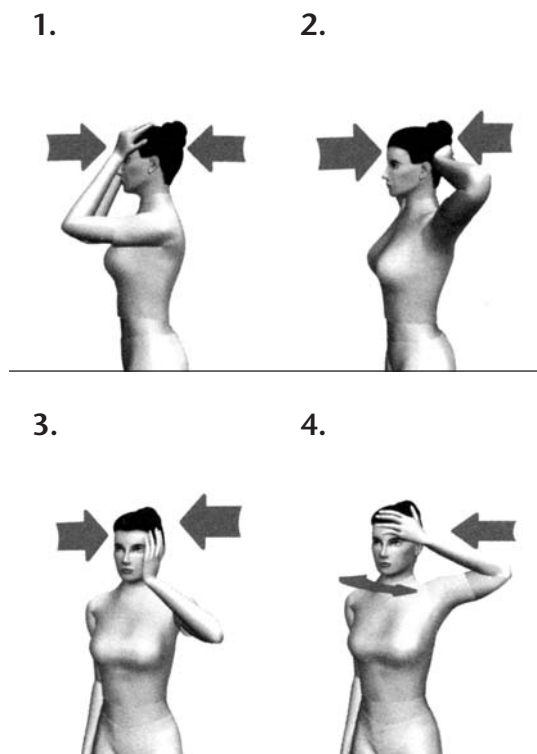
nost predse. Nato potisnite glavo nazaj, ne da bi jo upognili, tako da pridejo ušesa nad ramena. Z lahkim pritiskom rok na brado zvečajte pomik glave nazaj.

2. Glavo in vrat upognite čimbolj nazaj tako, da pogledate proti stropu.
3. Glavo in vrat upognite naprej, z brado se poskušajte približati prsnemu košu. Roki sklenite na zatilju in izvedite dodatni pritisk tako, da začutite rahel nateg mišic na zadnji strani vratu.
4. Glavo in vrat upognite proti desni rami, kot bi se z ušesom hoteli dotakniti rame, ramen ne premikajte. Z desno roko objemite glavo na levi strani in izvedite dodaten pritisk tako, da začutite rahel nateg mišic na levi strani vratu. Enako vajo ponovite z upogibom v levo stran.
5. Glavo in vrat obrnite v levo stran, kot bi hoteli pogledati preko levega ramena. Z dlanjo leve roke z dodatnim pritiskom na desno lice povečajte zasuk toliko, da začutite rahel nateg vratnih mišic. Enako vajo ponovite z obratom glave v desno stran.



Vaje za moč vratnih mišic

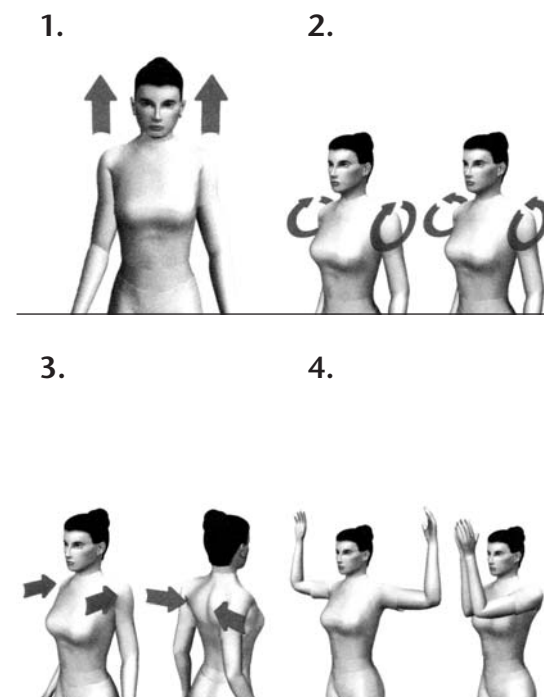
1. Glavo in vrat poskušajte upogniti naprej, z rokama na čelu gib preprečujte tako, da čutite napetost v mišicah na sprednjem delu vratu.
2. Glavo in vrat poskušajte upogniti nazaj, z rokama na zatilju gib preprečujte tako, da čutite napetost v mišicah na zadnji strani vratu.
3. Glavo in vrat poskušajte nagniti k desnemu ramenu, z desno dlanjo na desnem licu gib preprečujte tako, da čutite napetost v mišicah na desni strani vratu. Enako vajo ponovite na levi strani.
4. Glavo in vrat poskušajte obrniti k desnemu ramenu, s pritiskom desne dlani na desno stran čela preprečujte gib tako, da čutite napetost v vratnih mišicah. Enako vajo ponovite na levi strani.



Vaje za ramenski obroč

1. Rameni ob globokem vdihu dvignite, zadržite in ju ob počasnem izdihu spustite navzdol.
2. Roki imejte ob telesu, z rameni krožite nazaj in nato naprej.
3. Roki imejte spuščeni ob telesu, ob globokem vdihu rameni potiskajte nazaj tako, da se lopatici približata, v mišicah na sprednjem delu prsnega koša pa začutite rahel nateg. Ob počasnem izdihu rameni vrnite v začetni položaj.
4. Roki odročite do višine ramen in komolca upognite do pravega kota, nato komolca približajte tako, da začutite raztezanje v mišicah med lopaticama ter aktivno delo mišic na sprednjem delu prsnega koša. Roki vrnite v začetni položaj in sprostite.

www.lek.si



Dober glas seže v deveto vas

Zdravniki so ugotovili, da presoterapija ali vakuumska terapija, ki se jo izvaja s funkcionalno električno stimulacijo, lahko prepreči ali znatno zmanjša otekanje spodnjih in zgornjih okončin. Metodo je s pomočjo kolegov z Inštituta RS za rehabilitacijo razvila dr. Duška Meh, ki jo je najprej preizkusila na sebi. Dr. Mehova je prav tako trajno vezana na invalidski voziček.

Otekanje okončin je tipičen pojav pri ljudeh, ki so trajno vezani na invalidski voziček, saj je zaradi nenehnega sedenja otežen krvni obtok, ki bremeni telo zlasti od poškodbe navzdol. Presoterapija se izvaja z aparatom, ki z mikroprocesorsko krmiljeno zračno črpalko deluje po načelu občasno prekinjenega pritiska v celicah. Taka peristaltična masaža znatno pospeši izplavljanje edemov (oteklin), čisti telo odpadnih produktov presnove, izboljšuje prekrvavitev in preskrbuje tkivo s kisikom in hranilnimi snovmi, kar deluje blagodejno in sproščujoče. Poleg vakuumske terapije se za boljši učinek presoterapije uporablja funkcionalno električna stimulacija, imenovana TENS, ki omogoča nadziranje tako akutnih kot tudi kroničnih bolečin. Ker se bolečina širi preko živčnih vlaken do možganov, ki zaznavajo bolečino, lahko z uporabo aparata preprečimo širjenje bolečine do možganov. Terapija s TENS-om stimulira sintezo in sprostitvev beta endorfinov, ki imajo pri lajšanju bolečin podoben učinek kot morfij, vendar brez morfijskih stranskih učinkov.

Pri raziskovanju terapije je Duška Meh prišla do spoznanja, da nekateri ljudje ne prenašajo najbolje presoterapije, ki je kombinirana s TENS-om. Tako je začela preiskovati učinke presoterapije, ki je kombinirana z uporabo rdeče in infrardeče svetlobne terapije. Svetlobna terapija znatno vpliva na pravilno delovanje živčnega in hormonskega sistema ter limbičnega sistema v možganih, zato v veliki meri pripomore k ohranjanju ali ponovnemu vzpostavljanju ravnovesja v organizmu na celični ravni. Tako ima svetlobna terapija številne učinke: protibolečinsko delovanje, antioksidativno delovanje, zaščita celic pred prostimi radikali, vplivanje na rastne dejavnike živčevja in mikroožilja, protivnetno delovanje, protivirusno, protibakterijsko in protiglivično delovanje, spodbujanje lokalne prekrvavitve ter podpora limfnemu sistemu.

Potek presoterapije na društvu

Septembra letos smo na društvu prvič izvedli pilotsko raziskavo presoterapije, ki je potekala pod vodstvom dr. Duške Meh, dr.

Tatjane Erjavec in dr. Antona Zupana. Izvedbo pilotske raziskave so nam omogočili Iskra Medical, EMF Furlan ter podjetje Votan, ki so nam posodili potrebne aparate za izvedbo terapij.

Za najboljši učinek je potrebno terapijo izvajati 10 dni po uro in pol. Pri prvi in zadnji terapiji se izmeri obseg spodnjih okončin, kar pokaže, za koliko se je zmanjšalo otekanje nog.

Do sedaj se je presoterapije udeležilo 15 članov, ki so bili z učinki zelo zadovoljni. Ker dober glas seže v deveto vas, se je zanimanje za presoterapijo povečalo. Zato smo se odločili, da bomo program ponovili v **meseцу decembru**. Vse zainteresirane vabimo, da se čim prej prijavijo. Opozoriti moramo, da prevoz NI organiziran.

Vsem, ki imajo težave z otekanjem nog ali hudimi bolečinami, priporočamo, da terapijo preizkusijo tudi sami (terapija je brezplačna).

Tatjana Nikolić

Starodavna umetnost zdravljenja

Akupresura, starodavna umetnost zdravljenja, je bila prisotna na Kitajskem, tudi v Indiji (v kameni dobi), v Južni Afriki, med Eskimi in celo v Braziliji. Na Kitajskem jo imenujejo Tui Na ali tudi An Mo ter sega v čas antike. Še danes je sestavni del medicine.

Popularnost akupresure kot način zdravljenja se je povečala šele v zadnjih desetletjih. Kot zelo uspešna se je izkazala predvsem pri boleznih, kjer tradicionalni način zdravljenja ne zadostuje oziroma »odpove«. Prav tako ne povzroča nobenih stranskih učinkov in je preprost, varen ter ekonomičen način zdravljenja. Danes akupresura počasi, vendar z gotovostjo zavzema pomemben prostor v sodobni medicini. Uspešnost akupresure sploh ni vprašanje. Edino vprašanje, ki se postavlja, je: »Kako deluje«? Prav to pa vam bomo poskusili razložiti v nadaljevanju.

Učinkovanje akupresure

1. Odpravljanje bolečin

Uporabljajo jo pri artritisu, glavobolu, bolečinah v hrbtenici idr.

2. Pomirjevalni učinek

Nekateri ljudje celo zaspijo med terapijo in se zbudijo popolnoma prerojeni. Dokazano je (z EEG), da med terapijo pride do očitnega zmanjšanja delta in tetra valov. Uporabljajo jo pri nespečnosti, tesnobi, raznih odvisnostih, epilepsiji, duševnih in vedenjskih motnjah.

3. Homeostatični učinek

Pomaga vzdrževati notranje ravnotežje v telesu. Na splošno lahko rečemo, da je homeostatika dosežena, ko je vzpostavljeno ravnotežje med simpatičnim in parasimpatičnim avtonomnim živčevjem ter endokrinimi žlezami. Obstajajo številni homeostatični mehanizmi, ki regulirajo dihanje, pulz, krvni tlak, sekrecijo oziroma izločanje urina, metabolizem oziroma presnovo, potenje, temperaturo, ionsko ravnotežje v krvi ter mnoge druge vitalne parametre. Pri mnogih boleznih gre za nepravilno delovanje enega od teh mehanizmov, akupresura pa je zelo uspešna pri doseganju potrebnega oziroma želenega ravnotežja v telesu.

4. Okrepitev odpornosti telesa

Odpornost na škodljive zunanje vplive, okužbe in infekcije se bistveno izboljša. To je posledica povečanja števila belih krvničk oziroma levkocitov, protiteles, x-globulina in drugih substanc, ki okrepijo odpornost celotnega organizma. V mnogih primerih se število protiteles poveča od 2 do 4-krat. Prav tako upora-

ba akupresure zmanjšuje čas uporabe antibiotikov.

5. Protivnetni in protialergijski učinek

6. Psihološki učinek

Pomirja, a ne na isti način kot pomirjevala. Ta učinek se doseže preko retikularne formacije v centralnih možganih. Po zdravljenju z akupresuro količina dopamina v možganih bistveno naraste. Prav to pa kaže na učinkovitost akupresure pri duševnih motnjah in Parkinsonovi bolezni, kjer gre za zmanjšanje dopamina v možganih.

7. Hitrejše okrevanje motoričnega mišičnega tkiva

Pomaga pri paraliziranih pacientih. Razlaga tega učinka je zelo kompleksna. Lahko pa omenimo tudi to, da se je akupresurna terapija obnesla tam, kjer so druge terapije odpovedale.

Akupresurne točke

Danes ni nobenega dvoma več o obstoju akupresurnih točk. Biokemični inženirji in znanstveniki so dokazali, da so akupresurne točke točke na koži z nižjim odporom. To odkritje je pomagalo razviti posebne instru-

mente – detektorje, ki locirajo akupresurno točko. Lokacije točk, ki jih odkrijemo z detektorjem, se praktično ne razlikujejo od točk na starodavnih kitajskih mapah. Kitajci verjamejo, da bolezní povzročá neravnovesje med yinom in yangom. Yin je negativni ženski pol, yang pa pozitivni moški pol. Oba pola sta »center vsega veselja«. Ko je človek zdrav, sta v ravnovesju. Ko pa človek zboli, en pol prevladuje nad drugim. Ravnovesje se ponovno vzpostavi s stimulacijo akupresurnih točk. Čeprav se morda to zdi neverjetno, je pomembno imeti v mislih, da so bili to prvi koraki pri logičnem mišljenju človeka. Glede na to, da je v takratnih časih večina človeštva še živela na drevesih in v jamah, lahko odkritje tega mišljenja in starodavnega načina zdravljenja vsekakor štejemó za izredno velik dosežek analitičnega mišljenja. Sodobna znanstvena medicina temelji na študijah o biokemičnih spremembah, ki postanejo očitne zaradi nastanka bolezenskega stanja. Glede na to, koliko trenutno vemo o homeostatičnih mehanizmih v telesu, je princip yin/yang nesporen. Če bi sodobni zdravniki sprejeli pozitiven vidik akupresure, danes ne bi bilo nobenih dvomov glede te starodavne kitajske metode zdravljenja. Prepričalo pa naj bi jih podkrepiló dejstvo, da je akupresura zelo učinkovita v primerih, kjer druge metode zdravljenja »odpovejo«.

Še nekaj važnih napotkov:

- Pred zdravljenjem z akupresuro si umijte roke v mlačni vodi in jih nato rahlo pregnetite. S tem zvišate občutljivost prstov.
- Ne pritiskajte kjerkoli, temveč samo na omenjene točke!
- Ne izgubite potrpljenja! Zelo važna sta red in vztrajnost.

Akupresura pri zaprtju

Odrecite se odvajalnim sredstvom. Ljudje, ki trpijo zaradi zaprtja, imajo pogosto izmučen izraz na obrazu. Črevesje ne deluje tako, kot bi moralo, ker vsebina predolgo ostaja v prebavni cevi in izgubi zadnjo kapljo vlage. Pogosto ohromi delovanje črevesja tudi čokolada ali zdrobljena hrana iz bele moke, ki ima le malo balastnih snovi. Črevesje potrebuje balastne snovi, kruh iz debelo zmletega zrnja, sadje, zelenjavo, ki vsebujejo dragocene snovi za redno opravljanje potrebe. Vzrok za zaprtje je lahko napačna prehrana. Drugi vzrok je pomanjkljivo gibanje. Naš organizem mora biti stalno v pogonu – tako je redna telovadba najboljša izenačitev za delo v sedečem položaju. Tudi duševno razpoloženje igra svojo vlogo – skrbi in žalost zaprejo prebavo, kajti svojih problemov ne moremo »prebaviti«. In končno lahko tudi hemeroidi ali boleče praske v zadnjem delu črevesja napravijo zapeko, tako da ta »posel« zavlačujemo. Mnogi žal ne vzgojijo svojega črevesja za dnevno izpraznitev, čeprav redna izpraznitev spada k presnovi, ki nas ohranja pri življenju. Kako lahko je seči po odvajalu. Naravni zdravniki pa vendarle svarijo pred temi preparati, saj preveč dražijo črevesje. Zato poizkusite z akupresuro...

Položite kazalec in sredinec na spodnji rob desnega notranjega gležnja. Kožo krepko potiskajte sem ter tja od tri do pet minut. Obdelajte točke zjutraj, opoldne in zvečer.

Če hočete pognati debelo črevo, morate postati »iznajdljivi«. Najprej iztegnite palec desne roke proč od ostalih prstov in sezite z drugo roko tako vmes, da bo ležal levi palec na hrbtu desne roke. Nato s palcem krepko pritiskajte petkrat zaporedoma. Sledi leva roka. Vse to delajte trikrat na dan.

Naslednja točka aktivira predvsem tanko črevo. Rahlo stisnite desno roko v pest, da se naredi kožna guba na zunanji strani pod mezincem. Nato položite kazalec leve roke na gubo, odprite pest in pritiskajte srednje močno – petkrat zaporedoma. Vse to izvajajte na obeh rokah trikrat dnevno.

Akupresura pri vnetju mehurja

Mehur je mišičast votel organ, v katerem se zbira urin, ki stalno ritmično kaplja iz sečevodov, dokler občasno ne pride do velike, samovoljne izpraznitve skozi sečno cev. Sečni mehur leži v mali medenici za sramno kostjo. Po zgradbi se razlikuje od sečevodov zaradi mišic, ki so razporejene kot mreža, in elastičnih vlaken, ki se pri praznjenju krepko stisnejo. Oblika se spreminja s stopnjo polnitve: če je mehur prazen, je podoben hruški. Navadno sprejme do pol litra urina, po potrebi tudi liter in celo več.

Večinoma je vzrok za vnetje mehurja prehlad. Ker je pri ženskah urinska cev znatno krajša kot pri moških, so pri njih težave pogostejše. Akutno vnetje mehurja zdravite najbolje, če se oblečete v volneno spodnje perilo, tako da je mehur na toplem. Na mesto, kjer je mehur, položite grelno blazino ali termofor in pijte veliko ursi čaja (čaj iz listov medvedje trte), ki bo mehur dobro izpral in očistil. Z akupresuro lahko zdravljenje še pospešite...

Vzemite mezinec leve noge med palec in kazalec roke in krepko masirajte mesto, kjer pričena rast nohta, proti konici prsta (mezince). To počnite tri minute. Nato napravite isto še z mezincem desne noge. Zadosťuje enkrat dnevno zdravljenje.

Tudi na goleni sta dve točki, ki omilita vnetje mehurja. Otipavajte notranjo stran bedra približno v širini štirih prstov na mes-

Vitamini niso bonbončki

Celo najbolj optimistični ljudje postanejo depresivni, kadar jim manjka folne kisline ali vitamina B3, zato so ustrezni vitamini in minerali še kako pomembni za dobro počutje, razpoloženje in videz.

tu ob zadnjem robu golenice. Ali vas ob pritisku nenadoma nekoliko zaboli? Zadeli ste pravi točki, ki ju morate zelo krepko masirati tri minute najprej na levi, nato še na desni nogi. Vaje napravite trikrat dnevno.

Dve nadaljnji točki za omiljenje vnetja mehurja sta na trebuhu. Prva je malo nad mehurjem v sredini spodnjega dela trebuha, druga pa je za širino dveh do treh prstov pod popkom. Najprej masirajte navzgor mesto ob mehurju, nato točko ob popku – vsakokrat po tri minute.

Akupresura pri gripi

Obe najbolj važni točki sta na zunanjem robu očes.

Akupresura in kajenje

Vzemite rob desnega ušesa nad ušesno mečico med palec in kazalec. Počasi ga masirajte navzgor s krepkim stiskanjem.

Akupresura pri zobobolu

Najbolj važni točki sta na kazalcu. Pritisnite hkrati z obema nohtoma na palcih na kazalec, na mesto, kjer raste noht iz kože.

Akupresura pri depresiji

Položite dlan na desno stran trebuha nad jetra. Tudi na notranji strani rok so taka mesta – v pregibu komolca.

Dodatna literatura

- Ebner, Wolf. C: Zdravljenje in lajšanje bolečin brez zdravil: Akupresura pomaga takoj
- Smiljanič, Drago: Skrivnosti zdravljenja raka
- Vora, Devendra: Zdravje je v твоjih rokah: Akupresura in druge naravne terapije

Ni vam treba takoj poseči po prehranskih dodatkih; poskusite najprej na jedilnik dati več tistih živil, ki vsebujejo manjkajoče hranilo, če to ne gre, pa si izberite primeren preparat (in ne pretiravajte v odmerkih!).

ČE STE POD STRESOM

Direktorji in ljudje na vodilnih mestih niso edini, ki so izpostavljeni hudim stresnim situacijam. Tudi pravkar razpadlo dolgoletno ljubezensko razmerje, priprava na zahteven izpit, neuspešno iskanje službe, hud telesni napor ali potovanje so dogodki, ki vas lahko pošteno pretresejo.

Kaj potrebujete?

V stresnih okoliščinah se potreba po vitaminih iz skupine B poveča. Zato za boljšo obrambo proti stresu in napetostim uživajte čimveč polnovrednih žit in žitnih otrobov, sadja, zelenjave, mlečnih izdelkov, jajc, rib in pustega mesa. Zelenjavne in kremne juhe ter napitke zlahka obogatite z

vitamini iz skupine B, če jim primešate žlico pivskega kvasa.

ČE NE JESTE MESA

Vegetarijanstvo ni le modna muha. Marsikdo, ki mesa ne uživa več, ali ga je le še občasno, rad pove svojo zgodbo o boljšem počutju in zdravju. Strah pred pomanjkanjem določenih hranil je odveč, če poleg svežega sadja in zelenjave vključite v svoj jedilnik dovolj stročnic, tofuja, oreščkov, semen in mlečnih izdelkov.

Kaj potrebujete?

Če vam ni do mesa in če ste iz svoje prehrane izključili tudi jajca in mlečne izdelke, potrebujete dodatek vitamina B12. Sicer pa dnevne potrebe po tem vitaminu, ki skrbi za pravilno delovanje živčnega sistema in preprečuje slabokrvnost, pokrijete že z 80 grami tune, 300 grami nemastne skute ali s pol litra mleka. Vegijem pogosto primanjkuje tudi cinka. Ker je skoraj nemogoče vsak dan pojesti 200 g bučnic, da bi zadostili

dnevnim potrebam organizma po cinku, občasno posežite po ustreznem dodatku.

ČE SE VELIKO GIBLJETE

Da ste lahko od nikotina, kofeina ali alkohola zasvojeni, čivka že vsak vrabček na veji, toda da je šport droga? Tudi to se dogaja. Telo preplavlja s hormoni užitka in včasih je njegova opojnost tako močna, da začnete ves čas in energijo usmerjati le še v telesno aktivnost, premalo pa ju ostane za druge življenjske dejavnosti.

Kaj potrebujete?

Šport je najboljša droga, kljub temu pa ga dozirajte s pametjo, da ne oslabite imunskega sistema. Vsem, ki se veliko ukvarjajo z vztrajnostnimi športi, pogosto primanjkuje železa (najdete ga v zeleni listnati zelenjavi, rumenjaku, rdečem mesu, suhem sadju in oreščkih; telo ga najbolje vsrka, če ga uživata skupaj z živili, bogatimi z vitaminom C). Škodljivim učinkom prostih radikalov, ki so posledica hitrejšega zgorevanja hrane, se izognete z antioksidanti – vitamini A, C, E in selenom.

ČE STE IZ HRANE IZLOČILI VSE MAŠČOBE

Mleko z 0,5 odstotka mlečne maščobe, jogurt in sladoled z nič odstotki, pečenje brez olja... Vse za to, da se vam maščobe ne bi »nalepile« na zadnjico.

Kaj potrebujete?

Popolna izločitev maščobe je precej nezdravo početje, saj so vitamini A, D, E in K topni le v maščobah. Žlica hladno stiskanega nerafiniranega oljčnega olja, ki občasno »obogati« vašo prehrano, ni dovolj: vsebuje samo 1,6 miligrama vitamina E, kar

predstavlja osmino dnevnih potreb.

ČE UŽIVATE PRETEŽNO OGLJIKOVE HIDRATE

V prehrani študentk velikokrat prevladujejo ogljikovi hidrati slabše kakovosti: sladkani jutranji kosmiči, bele žemljice in piškoti. Ne duha ne sluha o polnozrnatih žitih s sirom.

Kaj potrebujete?

Ne le, da se boste pri učenju lažje skoncentrirali, tudi pritiske, ki vam jih prinaša študentsko življenje, boste za šalo premagovali, če boste bolj pazili na svojo prehrano. Recept za naravno slaščico, ki bo telo oskrbela z manjkajočima rudninama, železom in cinkom, je zelo preprost: rozine zmešajte s sončničnimi semeni.

ČE KADITE

Pravijo, da je nasmeh najlepše darilo, ki ga lahko pokloniš prijatelju, a ne mislite, da ga bo nasmeh, ki razkrije rumenkaste obloge na zobeh, očaral.

Kaj potrebujete?

Če vas niti dejstvo, da s svojim nasmehom odganjate snubce, ne odvrne od prižiganja cigaret, vas bo morda streznil podatek, da vsaka pokajena cigareta uniči tudi do 100 miligramov vitamina C (kar je več, kot ga na dan priporočajo pristojne zdravstvene inštitucije). V boju proti prostim radikalom bi vam zato lahko koristil dodaten vnos vitaminov C in E.

NORI NA...

... sladoled

Vseeno je, kateri vam je ljubši, čokoladni ali sadni; pogosto poželenje po tej zamrznje-

ni slaščici lahko razkriva pomanjkanje kalija v vaši prehrani.

...banane

Kakšne imate raje: majhne ali velike? Ups... tokrat nam je malce ponagajal tiskarski škrat! Torej, kje smo že ostali? V nekoliko bolj resni rubriki, v kateri se močna sla po bananah razlaga kot znak, da telesu primanjkuje kalija.

...olive

Kaj bi brez zelenih v martiniju, črnih na pici, polnjenih s papriko v solati? Če ne mine dan brez teh drobnih plodov, morda potrebujete več soli, lahko pa poželenje naznanja težave s ščitnico.

...oreščke

Če se velikokrat »spravljate« nad oreščke, bi vam v prehrani prišlo prav nekaj več beljakovin, vitaminov skupine B in maščob.

...kisle kumarice

Sprijaznite se: ta želja je zanesljiv znak, da ste noseče, bi vam rekla babica in ljudje, ki verjamejo ljudskim rekom. V resnici pa najverjetneje hrepenite po kumaricah zaradi natrija (soli).

KAKO DOBITE IZ HRANE NAJVEČ VITAMINOV?

1. Ne glede na časovno stisko pripravite solato tik pred obrokom. Sadje in zelenjava, ki ju narežete in pustite stati, izgubi vitamine.
2. Vodo, v kateri kuhate zelenjavo, uporabite za juhe, sladki sirup iz sadnih konzerv pa za sladice.
3. V listih brokolija je več vitamina A kot v cvetkih ali steblih. Če sveže zelenjave ne

nameravate pojesti v nekaj dneh, je bolje, da kupite zamrznjeno. V pravilno zamrznjenem grahu bo več vitaminov kot v svežem, ki ga ves teden hranite v hladilniku.

4. Vitaminska vrednost hrane se najbolje ohrani, če jo kuhate v posodah z visokim tlakom.

NAD PROSTE RADIKALE!

K zaščiti celic pred škodljivimi učinki prostih radikalov pripomorejo štirje lovci: vitamin A, vitamin C, vitamin E in selen.

Vitamin A

Naravni viri:

jetra, korenje, špinača, buče, marelice, mango, mastne morske ribe, maslo, sir, rumenjaki

Koliko ga potrebujete dnevno:

800 mikrogramov (μg)

Primeri:

100 g govejih jeter = 10.000 μg
srednje velik korenček = 2025 μg
skodelica kuhane buče = 5400 μg
15 g surove špinače = 188 μg

Kaj je še dobro vedeti?

Vitamin A se skladišči v telesu, zato so dolgotrajni veliki odmerki za organizem škodljivi oziroma nevarni. Vaša koža se lahko obarva oranžno, v hujših primerih pa se razvije tudi rak na pljučih.

Vitamin C

Naravni viri:

šipek, zelena, cvetača, ohrovt, zelje, peteršilj, citrusi, kivi, jagode

Koliko ga potrebujete dnevno?

75 miligramov (mg)

Primeri:

skodelica rdeče paprike = 170 mg
skodelica jagod = 95 mg
srednje velik kivi = 70 mg
skodelica surove cvetače = 46 mg

Kaj je še dobro vedeti?

Čezmerno uživanje vitamina C načelno nima škodljivih učinkov, ker se vsi presežki izločijo iz telesa s sečem, vendar ne smete prezreti domneve, da lahko veliki odmerki pospešijo tvorbo ledvičnih kamnov.

Vitamin E

Najboljši naravni viri:

olje pšeničnih kalčkov, sončnično olje in semena, mandlji, lešniki, avokado

Koliko ga potrebujete dnevno?

15 miligramov (mg)

Primeri:

žlica olja pšeničnih kalčkov = 27 mg
30 g sončničnih semen = 14 mg
30 g mandljev ali lešnikov = 7 mg
srednje velik avokado = 2,3 mg

Kaj je še dobro vedeti?

V glavnem je neškodljiv. Če jemljete dodatke vitamina E, pazite, da ne presežete zgornje priporočene meje 1000 mg na dan. Pri tem se v telesu zmanjša količina vitamina K, kar lahko privede do krvavitev.

Selen

Najboljši naravni viri:

brazilski oreščki, tuna, jetra, ostrige, sončnična semena, žitni izdelki

Koliko ga potrebujete dnevno?

55 mikrogramov (μg)

Primeri:

30 g brazilskih oreščkov = 840 μg
125 g tunine v lastnem soku = 90 μg
30 g sončničnih semen = 22 μg

kos polnozrnatega kruha = 10 μg

Kaj je še dobro vedeti?

Selen je postal izredno priljubljen po odkritju njegove vloge pri upočasnjevanju procesa staranja. Ker pa je meja med terapevtskim in toksičnim odmerkom zelo ozka, ni pametno preseči 4 mg dnevno.

ALI SO VITAMINSKI PREPARATI POTREBNI?

Uživajte z vitamini bogato hrano, če to ni mogoče, pa jemljite vitaminske dodatke v premeršljenih količinah.

Ne, če absorpcija iz prebavil ni zmanjšana in če skrbite za uravnoteženo prehrano. Glede na to, da se danes le redkokdo med nami zna in zmora pravilno prehranjevati, je občasno jemanje vitaminskih pripravkov popolnoma smiselno; vendar se ves čas zavedajte, da vitamini niso bonbončki. »Najbolje jih je jemati po priporočilu farmacevta ali zdravnika. V nasprotnem primeru se v organizmu pojavi neravnovesje (nekateri vitamini so funkcionalno povezani), ki privede do različnih motenj,« opozarja prof. dr. Marica Medič-Šarič, ena od avtoric knjige Vitamini in minerali, resnice in predsodki (Založba In obs medicus), v katerih najdete poleg izčrpnih opisov vitaminov in mineralov tudi odgovore na najaktualnejša vprašanja o koristnosti uporabe antioksidantov. Priporočamo jo vsem, ki bi radi spoznali skrivnostni svet vitaminov.

Povzeto po Cosmu

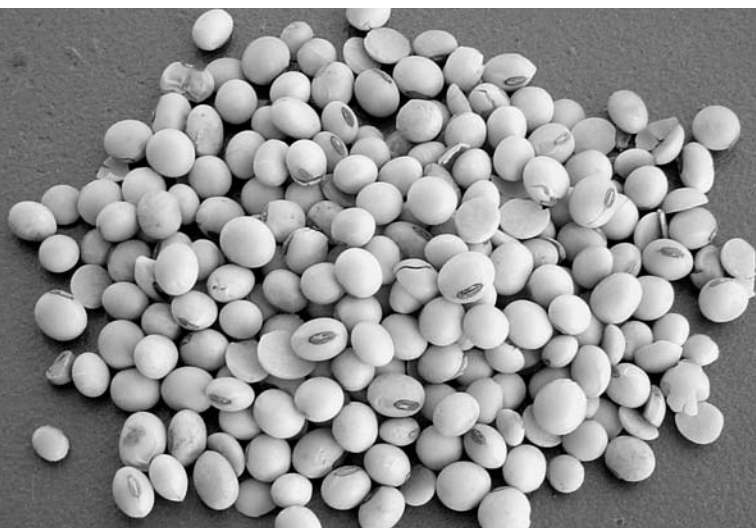
V stresnih okoliščinah se potreba po vitaminih iz skupine B poveča.

Soja – vrelec mladosti

Vsi, ki tega še ne veste, boste morda ob naslednji trditvi presenečeni: soja lahko nadomesti meso. Vendar je res – vsebuje toliko beljakovin, da jo lahko zamenjamo za dober zrezek

Soja spada med stročnice, ki so bile dolgo odrinjene z našega jedilnika, vendar so ji njeno pravo mesto vrnil znanstveniki, ki so dokazali, da je ta stročnica zdrava in polna beljakovin. Na Kitajskem sojo skoraj častijo. Poznajo jo že več kot 5000 let in naredili so ji ime »azijsko meso«. Spoznali so, da kmetijska površina, zasejana s sojo, dvajsetkrat več beljakovin, kot če bi jo uporabljali za pridelavo rastlinske hrane za živino oz. za pridelavo mesa.

Sicer zdrava soja zahteva pravilno pripravo. Surova soja namreč vsebuje snovi, ki lahko škodijo zdravju. Najpogosteje te snovi preprečujejo prebavo beljakovin, povzročijo pa lahko tudi nastajanje krvnih strdkov, zato je dobro, da uporabljamo izdelke iz soje, ki jih najdemo na polici trgovin: sojino mleko, sojino omako, sojin sir – tofu... Ti bodo naš jedilnik najboljše dopolnili, če jih bomo pripravili skupaj z zelenjavo.



Boljša od mesa

Drži torej, da je soja edina užitna rastlina, s katero pri prehranjevanju lahko do polnosti nadomestimo meso. Njeno prehransko učinkovitost označujejo aminokisliline, ki jih prebavimo lažje kot tiste iz mesa, perutnine in celo rib. Prav zato so strokovnjaki sojo označili tudi za najbolj zdravo živilo, seveda če njene beljakovine kombiniramo z žvili, polnimi vitaminov (sadjem) in mineralov (zelenjavo in žiti).

Soja pomlajuje

Soja je zaradi svojih živilskih odlik primerna zlasti za ljudi, ki jim primanjkuje železove kisline. To so navadno ljudje, pri katerih se težave pojavljajo zaradi napačnega prehranjevanja, pa tudi tisti, ki kažejo zgodnje znake staranja. Pravijo, da soja pomlajuje, zato ne preseneča, da so vegeterjanci, katerih prehrana zaradi zavračanja mesa temelji na soji, mnogokrat videti mlajši kot njihovi »mesojedi« vrstniki.

Soja ima, predvsem zaradi vsebnosti vitamina E, tudi druge zdravilne lastnosti: obnavlja vezivna tkiva, izboljšuje koncentracijo in spomin, pomaga pri utrujenosti, nesposobnosti za delo in brezvoljnosti, pomirja, blaži vnetja, iz telesa odvaja vodo, pomaga pri slabovidnosti in celo povečuje spolno slo.

Priprava sojinih zrn

Če soje sami še ne uživajte, naj vam povejo: sojine jedi so, seveda če jih pravilno pripravimo, okusne in zdrave. Priprava hrane iz zrn zahteva čas, saj je treba sojo najprej 12 do 24 ur namakati, nato pa jo še kuhamo. Lonec na pritisk čas kuhanja skrajša za polovico, torej na 40 minut. Kuhano sojo lahko zmeljemo z mešalnikom in npr. pri-

Živeti z drugimi

Pravila lepega vedenja so splošno civilizacijska in veljajo za vse ljudi, hkrati pa so se skozi stoletja izoblikovala tudi posebna pravila obnašanja kot razpoznavni znak stanu ali pripadajoče socialne skupine. Čim imenitnejša je bila družba, čim višji položaj je neka skupina zasedala na socialni lestvici, tem strožja so bila pravila, po katerih so se bili dolžni ravnati njeni člani.

pravimo sojin sir, lahko pa jo tudi zamrzne-
mo in jo uporabimo kot dodatek, s katerim
jedem izboljšamo njihovo prehransko vred-
nost.

Poleg zrn so na policah naših trgovin tu-
di sojini kosmiči, sojina moka, sojine kocke,
sojino mleko, sojin sir – tofu, sojina omaka
in različni sojini namazi. Vsi so prava za-
kladnica zdravja, kako zdravi pa so, je pove-
dal nemški zdravnik dr. Schneider: »Soja
vsebuje sedemkrat več rudnin kot mleko,
petkrat več kot meso in jajca, trikrat več kot
žitna zrna in dvakrat več kot druge znane
stročnice in zelenjava.«

Sojin golaž (Izziv—ovo ime sojaž)

Potrebujemo: 100 g soje v kockah, 3 če-
bule, 2 čajni žlički sladke paprike, 2 jedilni
žlici olja, 3 stroke česna, 1 zeleno papriko,
2 olupljena paradižnika, 2 jedilni žlici moke
in začimbe: ščepec majarona, kumine, bazi-
like, timijana ter sol po okusu.

Priprava: Najprej pripravimo zelenjavo:
na olju prepražimo seseklano čebulo,
dodamo česen, narezano papriko in para-
dižnike ter vsebino dušimo 20 minut. V dru-
gem loncu zavremo 400 ml vode, ji doda-
mo začimbe in z vodo prelijemo sojine koc-
ke. Kocke namakamo dobrih 5 minut in jih
nato skupaj s tekočino dodamo dušeni ze-
lenjavi. Vsebinsko posipamo z moko, solimo,
pomešamo in na zmernem ognju počasi
kuhamo še 20 minut.

Poleg golaža, ki je po hranilni vrednosti
enak tistemu z mesom, lahko ponudimo
kuhan krompir ali kos črnega ali polnozr-
natega kruha.

Nedeljski, Zdravo življenje

V srednjem veku so bonton obna-
šanja razvijali in se po njem držali
na grajskih dvorih, kasneje v bo-
gatih meščanskih družinah, danes pa raz-
poznavni slog obnašanja gojijo in ohranja-
jo najbogatejši sloji iz vrst politike ter lastni-
kov kapitala. Ta pravila jim določajo način
oblačenja, bivanja, preživljanja prostega
časa, obnašanja na poslovnih in drugih
srečanjih, pogovorih, pri jedi in pitju, pravil
pa se morajo držati tudi njihovi družinski
člani. Pravila lepega vedenja moramo seve-
da upoštevati vsi, vendar če uspe nekemu
skočiti iz nižjega v višji socialni sloj, mora
hkrati sprejeti tudi ustrezne vedenjske vzor-
ce, ki veljajo zanje.

Prva knjiga, napisana na to temo, avtor-
ja Delakaze, raziskovalca in cerkvenega
dostojanstvenika iz 16. stoletja, je imela za
nalogo razdeliti družbene sloje. Tisti na
vrhu družbene lestvice so morali spoštovati

pravila lepega obnašanja, taista pravila pa
so obsodila »navaden sloj«, da je tak tudi os-
tal.

Sčasoma so se menjali tudi sami predpi-
si. V antičnem Rimu je predstavljalo maxi-
mum lepega obnašanja in finosti, če so jedli
leže na nizkih divanih. S padcem rimskega
cesarstva so t. i. Varvari uvedli običaj obe-
dovanja za mizo, kakor to počnemo še da-
nes, toda njihova kosila so se sprevrgla v
odvratno žretje z rokami, kot smo to videli
v stripu o Asteriksu in Obeliksu. Kljub vse-
mu pa so vnesli neko primes civiliziranosti.

V 16. stoletju je kljub dejstvu, da so itali-
janski dvori predstavljali avantgardo po
običajih in lepih manirah, moral monsior
Delakaza opozarjati svoje bralce – plemiče,
naj ne opravljajo potreb ob zid (in to not-
ranjem) svoje ali tuje hiše ter naj si ne trebi-
jo zob z nožem.

Ne mislite, da so bile lepe manire vedno

sprejete z radostjo. Spomnimo se npr. uporabe vilice, ki so jo prvi uporabljali Tartari (prebivalci današnje Ukrajine, centralne in južne Rusije), tedanji Varvari, še pred 1000 leti. Tedaj tudi pride v Venecijo, od tam pa na italijanske dvore. Leta 1500 jo »uvedejo« na pariškem dvoru, šele v 18. stoletju pa v Nemčiji.

Ta tema vedno znova izziva zanimanje in mnogo je napisanih knjig o tem, kako postati človek popolnih manir, toleranten v razmišljanju in obnašanju.

Naš cilj je precej bolj skromen. Je le razmislek o tem, kako se boš dobro počutil v družbi, da bo tvoje obnašanje opaženo kot kulturno, elegantno, s stilom in ne bo vznemirjalo ali podcenjevalo drugih. In to je to, kar iščemo danes. Živeti z drugimi brez medsebojnega vznemirjanja. Nihče točno ne ve, kaj pomeni biti popoln, večina od nas pa le ima vizijo, kako se je potrebno obnašati ob različnih priložnostih.

V naslednjih vrsticah boste našli nekaj nasvetov za »prvo pomoč« v neprijetnih zagatah, ki vas utegnejo ujeti nepripravljene. To ne velja le za primere, ko ga polomite sami, temveč tudi za primere, v katerih se morate zelo hitro in ustrezno odzvati na žaljivo vedenje koga drugega, ali za situacije, ki bi utegnile postati malce nevarne oziroma mučne.

Kaj lahko storite, če...

... niste razumeli imena?

To se pogosto dogaja in naj vas ne vznemirja. Najbolj naravno je, če takoj vprašate po njem, npr. z besedami: »Oprostite, nisem dobro razumel/a vašega imena.« Lahko pa sogovornika poprosite tudi, naj vam ime črkuje – zlasti po telefonu je to najzanesljivejši način. Toda potem si ga tudi zapi-

šite! Najbolje je seveda, da vam sogovornik da svojo vizitko, ki jo skrbno shranite.

... se vam je zgodilo nekaj res neprijetnega?

Najpomembnejše pravilo je: opravičite se (1) takoj ali brž ko je mogoče, (2) pošteno in spontano, (3) v primernem tonu in na primeren način. Kdor se ne opraviči, obremeni svoje odnose do drugih ljudi. Kdor se ne opraviči dovolj hitro, pusti drugega čakati in mu s tem krati dolžno spoštovanje. Kdor svojega opravičila ne misli resno, temveč ga izreče v jezi in tjavdan, naj si trud prihrani. Kdor pa ravna nepremišljeno, utegne zaiti v še večje težave. Če ste v dvomih, ne sezite mrzlično po telefonu, temveč zadevo raje premislite in napišite skrbno sestavljeno vljudno pismo.

... želite ali morate zavriniti ponujeno tikanje?

Tikanje je znamenje posebne zaupnosti ali celo prijateljstva. Če kdo komu ponudi tikanje, ga s tem počasti na poseben način. In ker to vemo, nam praviloma ni ravno lahko zavriniti ponujenega tikanja, tudi če s človekom, ki nam ga vsiljuje, najraje ne bi imeli opravka. Vendar je to dovoljeno in včasih celo nujno potrebno. Pravzaprav se danes tikanju nikakor ne moremo izogniti, le če v podjetju, kjer smo zaposleni, tak način komuniciranja med sodelavci sodi k normalnemu načinu vedenja. Sicer pa lahko ponujeno tikanje zmeraj zavrremo. A kot skoraj pri vseh rečeh, je tudi tu pomembno, kako to storimo. Ponudbo odklonimo tako, da sogovornik ne bo užaljen in mu za svoj »ne« navedemo dober razlog.

... ste izposojeni predmet izgubili ali ga poškodovali?

Povsem naravno je, da prav z izposojenimi predmeti ravnamo še posebno skrbno. Če pa se je nesreča vendarle zgodila, morate vsekakor poskrbeti za primerno nadomestilo, tudi če se mu oškodovanec iz vljudnosti odreče. Seveda pa ne smete zaviti v najbližjo trgovino in kar nekaj kupiti, temveč se z lastnikom izposojenega predmeta najprej dogovorite. Če gre za dragocenosti, vam lahko morda zavarovalnica pomaga iz denarnih težav, ki se utegnejo ob tem razviti.

... ste doma po daljšem času odkrili izposojeni predmet?

Če se vam to zgodi, vam najbrž za trenutek zastane srce. A ko si od prvega pretresa opomorete, nikar dolgo ne oklevajte. Izposojeni predmet sodi k lastniku, pa če vam je opravičevanje, ki se mu ne boste mogli izogniti, še tako mučno. Najbolje je, da zadevo uredite čim prej in opravičilo pospremite morda z majhnim šopkom cvetja. Če z lastnikom nimate več osebnih stikov, ponovno najdeni predmet pošljite po pošti. Niti v sanjah naj vam ne pride na misel, da bi zadevo opustili, češ – saj je najbrž že zdavnaj pozabil/a na to.

... ste nekaj posodili, pa tistega niste dobili nazaj?

Ostanimo še trenutek pri posojanju, čeprav tokrat z drugega vidika. Kaj lahko storite v takšnem, včasih izrazito neprijetnem položaju? Izhajajte najprej iz dejstva, da zamuja.

In še nekaj odgovorov na vprašanja o pravilnem ravnanju:

Na katero stran naj sede ženska v moški družbi?

Na družabni večerji moški žensko pospremi na svojo desno stran in ji obvezno pridrži stol.

Na kakšni primerni razdalji stojimo, ko se z nekom spoznamo?

Dolžina ene roke velja za primerno razdaljo pri prvem spoznavanju.

Je vljudno, da prosimo obiskovalca, naj sezuje čevlje, ko vstopi v naš dom?

Da. Gost je dolžan upoštevati gostiteljeve želje in pravila. Sezuvanje čevljev je tudi tradicionalna navada v nekaterih državah, npr. na Japonskem.

Kdo naj odpira vrata – ženska ali moški?

Oseba, ki vrata prva doseže – ne glede na spol – je odgovorna za pridržanje ali odpiranje vrat.

Kdo ponovno pokliče, če je telefonska linija prekinjena?

Če je telefonska linija slaba ali se preki-
ne, je oseba, ki je poklicala, odgovorna tudi za ponoven klic.

Lahko izmenjamo vizitke, medtem ko jemo?

Vizitk ne smemo nikoli izmenjati v času obeda. To pravilo velja za še tako neformalno kosilo ali večerjo.

S spleta

Dobro je vedeti >> Kultura

Brez pomilovanja, prosim

Velikokrat srečam ljudi, ki pravijo, da se ne znajo obnašati z invalidi. Ne vedo, kaj naj rečejo. Ne vedo, ali naj pomagajo ali ne. Nelagodje in neznanje velikokrat povzročata nesporazume tako neinvalidnim kot invalidnim ljudem.

Ponujamo vam nekaj kratkih nasvetov, ki so koristni za celo družbo, še posebej na področju tolerance do različnosti, in pomagajo pri komunikaciji z ljudmi z različnimi telesnimi in psihičnimi poškodbami.

1. Če opazite, da invalidna oseba potrebuje pomoč, jo vprašajte, kako ji lahko najbolj pomagate.
2. V primeru spoznavanja se ne izogibajte rokovanju z osebo, ki ima umetno ali amputirano roko. Rokujte se z levo roko ali dotikom, tako kot najbolj odgovarja osebi z invalidnostjo.
3. Obračajte se neposredno invalidni osebi, ne pa staršem, partnerju, spremljevalcu ali tolmaču.
4. Pogovarjajte se normalno, uporabljajte vsakodnevne izraze, kot so: »Vidimo se«, »Pozdravljam, tečem dalje«, »Slišimo se« – brez obzira na vrsto invalidnosti, ki jo ima oseba, s katero se pogovarjate. Ne bojte se napačnih besed.

5. Če se pogovarjate z osebo na invalidskem vozičku, sedite, tako da boste na isti višini in ji boste gledali v oči.
6. Osredotočite se na osebo, ki ima govorno napako. Če jo niste razumeli, jo prosite, da ponovi. Ne igrajte, da razumete.
7. Osebi s poškodbo sluha govorite počasi in direktno proti njej. Ne kričite, ne govorite ji v uho. Vaši izrazi obraza in premiki ustnic pomagajo, da vas razume. Če niste prepričani, da vas je razumela, napišite sporočilo.
8. Ko pozdravljate slepo ali slabovidno osebo, ji povejte svoje ime. Če ji ponudite pomoč pri hoji, ji ponudite svojo roko, da se nasloni nanjo.
9. Gluhe in slepe osebe vas lahko razumejo le z dotikom. V primeru komuniciranja s tako osebo, vzpostavite kontakt s pisanjem velikih pisanih črk na njeni dlani.
10. Osebna vprašanja o invalidnosti ali nje-

nih vzrokih ne postavljajte invalidni osebi, s katero niste dovolj blizu.

11. Bodite potrpežljivi, saj invalidna oseba lahko potrebuje več časa, da nekaj naredi.
12. Ne hvalite je pretirano pri opravljanju vsakodnevnih življenjskih opravil.
13. Če čakate v vrsti, odstopite svoje mesto ali pa se zavzemite za to, da težko gibljiva oseba takoj pride na vrsto.
14. V primeru vožnje z javnim prevozom ponudite svoj sedež invalidni osebi. Pomagajte ji pri vstopu in izstopu iz avtobusa, tramvaja, aviona...
15. Dotikajte se pomagal (bergle, palica, invalidski voziček) invalidne osebe samo, če ste bili zato naprošeni. Ne naslanjajte se na invalidski voziček, saj je le-ta del osebnega prostora osebe, ki ga uporablja.
16. Ne božajte psa vodiča, ko »dela«. Vprašajte lastnika za dovoljenje.
17. Spoštujte invalidne voznike. Ko v prometu srečate vozilo, označeno z invalidskim znakom, povečajte razmak, zmanjšajte hitrost in bodite bolj pozorni. Upoštevajte njihovo počasno reagiranje. Ne parkirajte na mesta, ki so označena z invalidskim znakom.
18. Ne kažite pomilovanje invalidnim osebam. Z njimi se obnašajte kot z enakimi, saj to tudi so.

Če želite narediti še več:

Kadarkoli je možno, doprinesite k ize načevanju možnosti za ljudi s posebnimi potrebami. Naj bo teh nekaj nasvetov koristnih pri prvih stikih z invalidi. Potem pa boste odkrili, da so čisto navadni ljudje.

Povzela Mirjam

Čuvajmo duševno zdravje

>> Zgodbe, ki jih piše drugačnost

Prijateljski odnosi

ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje – je zelo razvejana in popularna organizacija. Namenjena je odraslim osebam s težavami v duševnem zdravju oziroma motnjami v čustvovanju ter njihovim svojcem s ciljem podpiranja in spodbujanja oseb pri njihovem vključevanju v običajno življenje, v delovne organizacije, v aktivnosti v prostem času ter v varovanje njihovih človekovih pravic in dostojanstva.

Glede na razvejanost in delovanje ŠENT-a bi lahko pomislili, da je to organizacija z dolgoletno in bogato tradicijo, enot ŠENT-a je namreč več kot 12 po vsej Sloveniji, s tem, da ima vsaka enota poleg dnevnega centra še različne druge dejavnosti. O tem, kdaj je bila organizirana prva enota ŠENT-a, nisem našel nobenega podatka, za uraden začetek je proglašeno leto 1993, pobudniki za ustanovitev pa so bili menda nekateri slovenski psihiatri, med katerimi ima nedvomno najpomembnejše mesto dr. Švabova. Posreden podatek o začetkih ŠENT-a, ki se verjetno nanaša na Gorenjsko, je tudi v kratki notici, v letnem poročilu ŠENT-a za leto 2005, kjer lahko preberemo, da je minister za delo in socialne zadeve Janez Drobnič podelil socialni delavki Mariji Zupanc državno priz-



Vojko ob kartah

nanje, ker je leta 1999 začela z veliko zavzetostjo z delom v prvi organizaciji ŠENT-a v Radovljici. V vsakem primeru je ŠENT mlada organizacija, ki se je razmahnila šele po letu 2000. Veliko razvejanost, popularnost in izjemno velik obisk dnevnih centrov si je moč razložiti s tem, da zadovoljuje potrebe

številnih državljanov, zapolnjuje vrzel v mreži institucij, ki nudijo usluge ljudem s psihičnimi težavami in motnjami. Dejavnost ŠENT-a je v Sloveniji izpolnila veliko vrzel in potrebo med ljudmi pa tudi med strokovnjaki, ki se poklicno ukvarjajo z duševnim zdravjem.

Sam sem se vključil v dnevni center ŠENT-a v Ljubljani pred dvema letoma. Na začetku sem se bal, kako me bodo sprejeli mentorji in člani skupin. Še posebej, ker sem bil edini na invalidskem vozičku. Toda kmalu sem ugotovil, da je bil vsak strah odveč. Bil sem zelo lepo sprejet tako pri mentori-

cah in mentorjih kot med članicami in člani skupin. Z mnogimi sem se zblížal in spoprijateljil. V skupinah (komunikacija, literarno-sprostitutvena skupina in skupina za trening socialnih veščin) drug drugemu pomagamo pri reševanju osebnih stisk, drug drugemu pomagamo uvideti ozadje stisk, si skušamo nuditi oporo, drug drugemu smo tudi svetovalci – mentorji. Strokovnjaki različnih profilov nam pri tem pomagajo, nas spodbujajo in usmerjajo naše pogovore. Odnosi med nami so prijateljski, temeljijo na odkritosti in medsebojni povezanosti. Všeč mi je, ker vem, da bo vsaka stvar, ki jo

bom povedal, ostala v skupini, všeč pa mi je tudi zato, ker še nikoli nisem imel občutka, da bi se kdo mojim težavam posmehoval ali jih omalovaževal.

Na skupine prihajam rad. Menim, da sem v dveh letih s pomočjo mentorjev in prijateljev na ŠENT-u napredoval pri reševanju osebnih težav, za kar sem vsem zelo hvaležen.

Vojko Skalar

Seksoskop >> Astrokotiček

Žival v postelji..., ampak katera?

Vsak od nas v sebi skriva nekaj živalskega. Prepoznanje svoje seksualne živalske osebnosti lahko sproži zver v vas in vašem partnerju – in seksala bosta »kot to delajo na Discoveryju«

Obstaja 5 glavnih seksualnih živalskih osebnosti: močan tiger, čutna mačka, sramežljiva srna, eleganten labod in igriv delfin. Izbrana žival vas najbolj povezuje z izvorom vaše seksualne osebnosti. Podrobno si oglejte slike živali in si vzemite nekaj časa, da se odločite, katera vas najbolj privlači. Ne razmišljajte preveč in nato preberite lastnosti, ki veljajo za vsako od živali. Če se lahko prepoznate vsaj v dveh lastnostih, ste našle svojo seksualno živalsko osebnost. Ko se prepoznate, zadržite rezultat zase in prosite partnerja, da poišče svojo najljubšo žival.

Berite naprej in spoznajte, kako lahko važno seksualno življenje postane vse kaj drugega kot sramežljivo.

DELFIN

Vaše lastnosti:

- Igrivost
Spalnica je vaše zabavišče. V predigri uživate skoraj bolj kot v seksu.
- Spontanost
Ne razmišljate o jutrišnjem jutru, uživati znate vsak trenutek.
- Nežnost
Uživete v nežnem seksu z veliko dotikanja



in pogovorov na blazini.

Čudovita predigra

Radoživost v spalnici v vseh oblikah: izmenjujta vloge v vajini erotični zgodbi – zavezanih oči naj ugotovi, kateri del telesa mu boste poljubili, ali pa se gola igrata skrivalnice. (Če imata vrt, toliko bolje.)

Najboljša položaja

»Ravnotežnostni položaj« in »žlička«
Ljubite položaje, pri katerih se lahko gledata in božata drug drugega. Ravnotežnostni položaj: zdrsnite na njegovo moškost, med-

tem ko sedi razkročenih nog, in ovijte svoje noge okoli njegovega telesa. Ko njegove noge objamejo vaše telo, se primita za roke in se nagnita vsak na svojo stran. Teža vajinih teles bo pomagala vzdrževati ravnotežje. Alternativno poskusite žličko: bočno ležanje v njegovem objemu je idealno za nežno dotikanje in draženje vaših erogenih con.

TIGER

Vaše lastnosti



- Dominantnost

V postelji ste ve tiste, ki imate kontrolo nad dogajanjem.

- Odločnost

Veste, kaj hočete, in zato ne marate igrice, pri katerih ne veste, kaj vas čaka.

- Strastnost

Ko ste enkrat vzburljene, ni več poti nazaj.

Čudovita predigra

Tigrice vzburlja direktna stimulacija, zato ne ugašajte luči, vodite njegovo roko in mu natančno povejte, kako se počutite ob njegovih dotikih. Medtem ko se z vibratorjem sprehaja po vaših prsnih bradavicah in ščetavčku, ga predrzno glejte v oči.

Najboljša položaja

»Ženska na vrhu« in »Samokolnica nazaj«

Tigrov seks je strasten, penetracija je globoka in intenzivna. Rade kontrolirate, zato je »ženska na vrhu« za vas najljubši položaj, prav zaradi vaše kontrole hitrosti, globine in intenzivnosti. Če res želite doživeti divji seks, poskusite »samokolnico nazaj«. Ležite na hrbet in partner naj zdrsne v vas. Ovijte noge okoli njegovega telesa in dovolite, da vas dvigne, medtem pa se ga vi oprijemajte s svojimi stegni. Nato se nagnite nazaj toliko, da se z rokami dotikate tal. Čutenje nje-

gove penetracije bo še intenzivnejše zaradi koncentracije krvi v vaši glavi.

LABOD

Vaše lastnosti



- Ljubečnost

Akt ljubezni se lahko zgodi samo z osebo, ki ste ji popolnoma predani.

- Samopodoba

Eleganten fizičen videz je za vas zelo pomemben. Radi ste videti dobro v vseh okoliščinah, še posebej pa v spodnjem perilu.

- Občutljivost

Radi se počutite varno, zato vas lahko napačna beseda hitro odvrne.

Čudovita predigra

Zapeljevanje laboda je počasno in vznemirljivo vzpostavljanje intimnosti, ki vodi v čudovit seks. Gre za srečanje dveh duš in teles, zato je pogovor zelo pomemben. Nežno šepetanje o tem, kaj počneta drug drugemu in kaj bi rada počela drug drugemu, vodi laboda v posebno seksualno vznemirjenje, ki zagotavlja seks, v katerem duša in telo postaneta eno.

Najboljša položaja

»Od zadaj« in »Nožni objem«

Labodom sta pri seksu pomembna predvsem lepota in bližina, zato imate rade položaje, pri katerih se lahko gledata, medtem ko doživljata popolno intimnost. Ljubljenje »od zadaj« pred ogledalom je idealen položaj, saj vas to, da vidite moškega, ki vas ima rad in ki je močno vzburljen, še dodatno podžge. Za popolno bližino poskusite »nožni objem«, ki je idealen za ljubeče labode. Leže na hrbtu, z nogami okoli njegovega telesa in njegovo moškostjo v popolni bližini

boste čutile, kako predana sta drug drugemu.

MAČKA

Vaše lastnosti



- Zapeljivost

Lov vas skoraj tako vzburlja kot seks sam.

- Občutljivost na dotik

Dotik blaga ali las na vaši koži vam vzbudi podobne občutke kot vizualna stimulacija.

- Eksperimentiranje

Znova in znova iščete nova vzburljenja in zelo radi govorite o svojih fantazijah.

Fantastična predigra

Mačke ljubijo avanturo – zadržuje jih v pozornosti in jim dela seks zanimiv. Nežna privezovanja so idealna predigra. Uporabita tanek kos usnja ali svileno ruto in izmenično zavežita drug drugega. Dotikajta se drug drugega tako dolgo, da skoraj doživita orgazem.

Najboljša položaja

»Mastni misijonar« in »Jahalka«

Mačke ljubijo čuten seks, zato je dodatek k ustaljenim in preverjenim položajem prava formula, ki poteši njihovo željo po avanturi. Klasičnemu misijonarskemu položaju dodajta masažno eterično olje. Med vtiranjem olja v kožo naj počasi zdrsne v vas. Občutek bosta še izboljšala z vajino najljubšo dišavo, ki jo prav tako vtrita v kožo. Če se počutite bolj divje, ga zajahajte kot jahalka. Če to še niste, mu zvežite roki nad glavo in si ga privoščite.

SRNA

Vaše lastnosti

- **Sramežljivost**

Nikoli ne naredite prvega koraka, raje igrate igro čakanja in se pustite prositi.

- **Ženstvenost**

Privlačijo vas močni, mišičasti moški. Rade ste zapeljane in občudovane.

- **Čutnost**

Zvok njegovega glasu in njegov vonj sta za vas enako pomembna in vas vzburi prav tako kot način, na katerega se vas dotika.

Čudovita predigra

Za srne je najpomembnejše zapeljevanje. Predigra je stvar razpoloženja, za to jih gledanje erotičnega filma ali branje erotičnih tekstov drug drugemu celo bolj vzburi kot čisti telesni dotik. Ko se enkrat začneta dotikati drug drugega, zadržujta pogled, kar bo pomagalo k vzburljenju.

Najboljša položaja

»Misijonar« in »Dvignjeni pelvis«

Srne ljubijo klasične položaje, pri katerih se čutijo ljubljene in varne. Srne najbolj vzemir občutek moške moči, zato začnita s tradicionalnim misijonarskim položajem. Preden se lotita dela, naj vas počasi poljublja od nog do glave. »Dvignjeni pelvis« je položaj, pri katerem se vajina Yin in Yang ujameta v čaroben trenutek. Lezite na trebuh, podložite si blazino, da bosta dosegla boljše drgnjenje klitorisa, in dovolite, da si vas vaš mišičnjak vzame od zadaj. Za globljo penetracijo imajo srne rade enak položaj, vendar na vseh štirih.



Odkrijte njegovo živalsko stran

Če je delfin

Moškim delfinom so pomembni zabava, smeh in telesni stik. Poskusite divji seksi uvod: držite vibrator ob korenu njegovega penisa, medtem ko mu nudite oralno zadovoljstvo.

Če je tiger

Obožuje spontan seks, nanj je vedno pripravljen. Zgrabite ga, kadar se vam za- hoče, in mu povejte, kaj boste z njim počeli. Uživa ob dejstvu, da si želite, da si vas vzame na hitro in nepričakovano.

Če je labod

Ljubeče zapeljevanje pri labodu vedno vžge. Za dodatno fizično vzburljenje poskusite dražiti njegov penis in moda z lahkotnimi gibi jezika.

Če je mačka

Tak moški ljubi pozornost. Potrebuje nenehno stimulacijo, zato bo želel, da opravite delo namesto njega. Odigrajta igro vlog: oblecite se v medicinsko sestro ali striptizeto. Vendar pozor, dolgo ne boste ostale oblečene!

Če je srna

Ni dovolj pogumen, da bi vam svoje želje povedal jasno, zato ga počasi zapeljite. Pripravite erotični piknik in postrezite sadje na vajinih telesih. Povejte mu, kje ga želite poljubljeni in lizati, in ko se približate penisu, ga nežno in z občutkom pripeljite do vrhunca.

KAKO PRITI SKUPAJ

Pari, ki nimajo enakih seksualnih živalskih osebnosti, so lahko enako skladni kot tisti, ki imajo enake. Osebi z enako živalsko osebnostjo se razumeta instinktivno. Na primer, če sta obe osebi laboda, velja, da sta taka ljubimca zvesta drug drugemu in v popolni harmoniji. Sta lepa, občutljiva, stabilna in oboževana (tak par sta Posh in Bechkam). Na drugi strani pa sta lahko labod in mačka prav tako močan par (Sarah Jessica Parker in Mathew Broderick). Mačka v njej ljubi čutnost in zabave, medtem ko njen vdani moški, tipičen labod, obožuje njeno čutnost in skrbi za njeno varnost, ki jo mačke cenijo in potrebujejo.

Cosmo, Lea Vodušek

>> Obvestila

Dve prosti parkirni mesti pred društvom

Obveščamo vas, da smo pridobili še dve brezplačni parkirni mesti pred vhodom v prostore društva.

Obiski socialnih poverjenikov

V decembru, mesecu praznikov, vas bodo z novoletnimi darili obdarovali naši socialni poverjeniki in vam v imenu društva zaželeli vesele praznike.

Urnik dela DPLJ

vsak delovnik od 8. do 16. ure

Pisanje skupaj, narazen, z vezajem

Obljuba dela dolg!

1. Skupaj pišemo tvorjenke (podredne zloženke), katerih sestavnih delov ne moremo povezati z veznikom IN.

Zgledi:

- premoženjsko pravo – premoženjskopravni
- poljudna znanost – poljudnoznanstveni
- državni zbor – državnozborski
- lesna industrija – lesnoindustrijski
- Škofja Loka – škofjeloški
- zdravstveno varstvo – zdravstvenovarstveni

2. Z vezajem pišemo tvorjenke (priredne zloženke), katerih sestavne dele lahko povežemo z veznikom IN.

Zgledi:

- vzgojni in izobraževalni – vzgojno–izobraževalni
- bosanski in hercegovski – bosansko–hercegovski
- rdeči in črni – rdeče–črni

Kombinacijo črk, kratic ali števk in besed pišemo z vezajem, pri obrnjenem zaporedju pa narazen, brez vezaja:

- C–dur – dur C
- B–skupina – skupina B
- A4–format – format A4
- D–vitamin – vitamin D

Kadar si v besedilu neposredno sledita dve tvorjenki z isto sestavino, ju lahko zapisujemo po zgledu:

- srednje– in visokošolsko izobraževanje
- nad– in podzemeljske korenine
- pred– in podiplomski študij
- pet– do desetčlanske komisija
- elektronegativne in –pozitivne

Kadar ob zapisu omahujemo, se vprašajmo, iz katerih besed je nastala tvorjenka:

- družbenoekonomska iz družbena ekonomija
- družbeno–ekonomski iz družbeni in ekonomski

3. Skupaj pišemo tvorjenke tipov:

- avtocesta, biohrana, videoigrice,
- avtokamp, elektromotor, fotomodel, miligram, termoelektrarna,
- nate, sebe, podnjo, zanj,
- malokdo, redkokdaj, marsikaj,
- trizob, osemtisočak, stotisočkrat, tričetrt,
- navsezgodaj, predvčerajšnjim, dandanes,
- zdoma, zagotovo, zanalašč, ponevedoma.

4. Narazen pišemo:

- stalne prislovne zveze: bolj ali manj, dan na dan;
- zveze: malo več, ravno tam, nič koliko, toliko da ne, čim bolj;
- predponski ne– v povezavi z glagolom: ne bi, ne vedoč (razen nisem, nimam, nočem); predponski ne– pa pišemo skupaj s samostalnikom, pridevnikom, prislovom: Neslovenci, nepremišljen, neprijetno;
- pozdrave iz več besed: dober dan, na svidenje in frazo na zdravje;
- predložne zveze: na pamet, na mah, po navadi, po vsem, pri priči;
- vezniške zveze: potem ko, vtem ko, brž ko, kljub temu da;
- zveze predlog + beseda v sodobni obliki:
dodobra: do dobrega domala: do malega
potiho: po tihem zlepa: z lepo

5. Zveze, ki jih lahko pišemo skupaj ali narazen:

- sklopi s –koli: kdorkoli in kdor koli, kjerkoli in kjer koli, kadarkoli in kadar koli;
- izrazi: brutoteža in bruto teža, minigolf in mini golf, žiroračun in žiro račun;

6. Od zapisa – skupaj ali narazen – je pri nekaterih besedah odvisen pomen:

- ČE PRAV vem, se vi motite.
- ČEPRAV vem, ne povem.

7. Pravilna raba vezaja lahko izredno okrepi natančnost izražanja; to nam lahko pokaže zgled z barvami:

- sivo modra – enotna barva med sivo in modro;
- sivomodra – modra z odtenkom sive;
- sivo–modra – siva in modra, torej dve barvi (črte, dvobarvni vzorec).

Narazen navadno pišemo zveze, ki se dajo razvezati s KOT ali DA:

- mornarsko modra – modra KOT mornarska obleka;
- kričeče rdeča – rdeča, DA kriči.

8. Števnike zapisujemo na dva načina:

- s števki (ciframi): 2, 33, 2995;
- z besedami: dva, triintrideset, dva tisoč devetsto petindvajset

Glavne števnike do sto in stotice pišemo skupaj (petinosemdeset, osemsto). Druge glavne števnike pišemo narazen:

- 211 – dvesto enajst
- 5.333 – pet tisoč tristo triintrideset
- 30.009 – trideset tisoč devet
- 3.333.333 – tri milijone tristo triintrideset tisoč tristo triintrideset

Skupaj pišemo vrstilne, ločilne in množilne števnike ter tvorjenke iz števnikov:

- Šestnajsti, tisočer, tristoteren, tisočpetstokrat, stoprvič, stomilijoninka, petmesečni, šestdnevni.

Osemdeseta leta lahko napišemo: 80–a leta. Na obrazcih (čekih, položnicah) pišemo tudi glavne števnike skupaj.

Kaj pravite, bo šlo?

Iz Cikcaka v Izziv: Janja

Triki in nasveti >> Računalništvo

Ukrotite svoj računalnik

Bralcem Izziva ponujamo nekaj nasvetov, kako lažje krmariti v svetu računalništva.

Tipka Windows

Poznate tipko Windows na vaši tipkovnici? Najdete jo v levem spodnjem vogalu tipkovnice, med tipko CTRL in ALT oz. na desni strani tipkovnice ob tipki ALTGR. Ste se že kdaj spraševali, čemu je namenjena? Tokrat

vam bomo povedali nekaj načinov, kako jo lahko pametno izkoristite, medtem ko uporabljate vaš računalnik. Če jo uporabljate v kombinaciji s katero drugo tipko na tipkovnici, najprej pritisnite tipko Windows, jo zadržite in pritisnite še drugo tipko, nato pa

obe izpustite.

- **Windows:** odpre Meni Start
- **Windows + Break:** odpre okno z lastnostmi sistema (System Properties)

- **Windows + Tab:** premikate se po gumbih v opravilni vrstici – od leve proti desni (izbirate lahko med trenutno aktivnimi programi)
- **Windows + Shift + Tab:** premikate se po gumbih v opravilni vrstici, a v nasprotni smeri – od desne proti levi (izbirate lahko med trenutno aktivnimi programi)
- **Windows + D ali Windows + M:** pomanjšate vse aktivne programe v opravilno vrstico – pokaže se vam namizje
- **Windows + D ali Windows + Shift + M:** razveljavite pomanjšanje vse aktivnih programov
- **Windows + L:** prikaže pozdravno okno ali zaklene računalnik
- **Windows + E:** odpre Raziskovalca (Windows Explorer)
- **Windows + F:** odpre iskalno okno (Search)
- **Windows + Ctrl + F:** odpre iskalnik za računalnike
- **Windows + F1:** odpre okno Pomoč in podpora (Help and Support)
- **Windows + R:** odpre okno Zaženi (Run)
- **Windows + U:** odpre okno s pripomočki za ljudi s posebnimi potrebami (Utility Manager)

Windows

Kako pomanjšati digitalne slike?

Sledi kratek opis postopka, s katerim lahko v MS Windows pomanjšamo naše digitalne slike. Slike iz digitalnih fotoaparátov namreč zasedejo kar nekaj prostora, če jih zajemamo v najvišji ločljivosti. Tako ni nič nenavadnega, če 3, 4 ali 5 slik zasede 10 MB

prostora. Toda če želimo slike poslati prijatelju v Afriko, ki ima na voljo samo 128 kbps povezavo, bi bilo lepo od nas, če bi mu te slike poslali v manjši ločljivosti. Ločljivost lahko slikam nižamo s praktično vsemi grafičnimi programi za urejanje digitalne fotografije. Toda zakaj bi si iskali in nameščali posebne programe, če lahko slike pomanjšamo že s pomočjo operacijskega sistema Windows. Jih res lahko? Res lahko. To naredimo tako, da se pretvarjamo, da bomo slike poslali po mailu. Označimo torej prevelike slike in nanje kliknimo z desnim miškinim gumbom. Nato izberimo Send To (Pošlji do) > Mail recipient (Naslovnik elektronske pošte). Takoj zatem se pojavi novo okno, ki nas sprašuje, ali naj slike »pošlje po mailu« v originalni velikosti ali naj jih pomanjša. Če odpremo naprednejši meni, bomo lahko izbirali velikost slik, ki jih »pošljamo po mailu«. Takoj zatem se zgodi naslednji korak, kjer sistem odpre privzetega klienta za elektronsko pošto (npr. Outlook) in v njem že vidimo priponke – pomanjšane slike. Ostane nam samo še, da ta mail opišemo in pošljemo ali da priponke označimo in jih kopiramo na disk.

Windows

Ko izgine namizje

Če se vam zgodi, da vam iz tega ali onega vzroka izgine celotno namizje z Windows zaslona, torej ikone My Computer, My Documents, Internet Explorer in podobne, potem imamo za vas pripravljeno prvo pomoč. Kliknite meni Start > Run in v polje vpišite piko (.) ter potrdite z Enter. Odprlo se vam bo okno, v katerem bo vse, kar je povezano z vašim namizjem: ikone, dokumenti, mapa Priljubljene, zgodovina itd.

PowerPoint

Hitre tipke med predstavitvijo

Premikanje po predstavitvi naprej najlažje izvajamo z uporabo levega gumba miške, lahko pa uporabimo tudi tipke Enter, preslednico ali Page Down na tipkovnici. Nazaj po predstavitvi se lahko premaknemo s tipkami Page Up, puščica navzgor in Backspace. Kadar se želimo prestaviti naprej ali nazaj na točno določen diapozitiv predstavitve, si lahko pomagamo z direktnim skokom, ki ga izvedemo z vpisom številke diapozitiva in nato potrdimo s tipko Enter. Med predstavitvijo lahko zaslon zatemnimo, če na tipkovnici pritisnemo črko B ali vklopimo svetel zaslon s črko W.

Po diapozitivih lahko rišemo tudi med predstavitvijo in na tak način poudarimo podatke v grafu ali tabeli... Pisalo, s katerim rišemo, vklopimo s kombinacijo tipk CTRL+ P. Izklopimo ga tako, da na ekranu vklopimo puščico s kombinacijo tipk CTRL+A ali pa kazalec izklopimo s kombinacijo CTRL+ H. Med samodejno predstavitvijo lahko uporabimo tudi tipko S, ki nam samodejno predstavitev zaustavi, ob ponovnem pritisku na tipko S pa steče zopet naprej.

PowerPoint

Kako zmanjšati velikost prezentacije

Vprašanje, kako zmanjšati velikost PowerPoint prezentacije, se poraja prenekaterim, ki prezentacije pošiljajo po elektronski pošti in ko traja pošiljanje dolgih datotek celo večnost ali pa se zaradi omejitev poštnih predalov tega sploh ne da storiti. Enostavnih prezentacij ne moremo drugače zmanjšati kot z uporabo kompresijskih algoritmov in programov, ki jih implementirajo: ZIP, RAR in podobni. Toda če imamo v prezentaciji fotografije, potem nam ti kompresijski

algoritmi ne bodo pomagali prav dosti. Pomagal pa nam bo PowerPointov kompresijski gumb, ki ga najdemo v orodni vrstici za urejanje slik (to sicer vklopimo z ukazom View > Toolbars > Picture, Pogled > Orodne vrstice > Slika). Ko izberemo kompresiranje slike, se pokaže novo okno, kjer povemo, da želimo vsem slikam (All pictures in Document) v prezentaciji zmanjšati ločljivost na 96 dpi (Web/Screen) in da želimo, da se vsem slikam predhodno obrezani robovi (crop) trajno odstranijo iz prezentacije (Delete cropped areas of pictures).

Excel

Pisanje v več vrstic v celici

Včasih imamo probleme z naslovi stolpcev, ki so dolgi in zato na ekranu in izpisu vidimo manj podatkov. Vendar v Excelu lahko pišemo tudi v več vrstic znotraj ene celice. Na ta način podatki zavzamejo manj prostora in stolpci so lahko ožji. Kadar pišemo besedilo, ki gre preko meje celice, moramo na koncu besedila pritisniti kombinacijo tipk Alt + ENTER in nato zaključimo vnos s tipko ENTER. Besedilo se bo samodejno razporedilo v več vrstic glede na trenutno širino stolpca.

Excel

Hitro in popolno kopiranje vseh podatkov iz Excela

Večina uporabnikov Excela se je že srečala s problemom kopiranja podatkov iz obstoječe razpredelnice v drugo. Ponavadi uspeh takšnega kopiranja ni popoln, saj se ob kopiranju izgubijo vsaj širine stolpcev in vrstic, če ne že celotno formatiranje podatkov. Če bi želeli ohraniti popolnoma celotno strukturo podatkov v razpredelnici vključujoč vrednosti celic, poravnave, barve ipd., je

najbolje, da se poslužimo kopiranja celotnega lista (Sheet) v novega. To naredimo tako, da z desnim miškinim gumbom kliknemo na aktualni list in izberemo Move or Copy (Premakni ali Kopiraj). V novem okencu izberemo Move to end (Premakni na konec) in Create a copy (Ustvari kopijo). Ustvari se nov list, ki je popolnoma enak ostalim.

Word, Excel

Kako do evra

Tolar, ki nam je zvesto služil 15 let, se konec leta poslavlja, na njegovo mesto pa prihaja evropska valuta evro. Da ne bi zato januarja panično prebirali različnih razdelkov pomoči in panično iskali oznake za novo valuto, vam bomo zaupali priročno bližnjico do nje. Do znaka se namreč hitro in enostavno dokopljete s kombinacijo tipk Alt Gr (to je desni Alt na tipkovnici) ter črke E. Evro oznaka se vam bo tako prikazala v vašem priljubljenem urejevalniku besedil ali tabel, če le imate izbrano pisavo, ki premore znak .

Word

Označevanje stolpcev

Kot že veste, posameznih stolpcev iz tabele, ki vsebuje besedilo, ločeno s tabulatorji, ne morete kar tako kopirati. S pritisnjeno tipko Alt lahko označite posamezen stolpec take tabele in s pritiskom na kombinacijo tipk Ctrl+C vsebino »stolpca« preslikate na odložišče.

Word

Z eno tipko do funkcije Prilepi (Paste)

Mnogi uporabljate slavni kombinaciji tipk Ctrl + C (Copy – Kopiraj) in Ctrl + V (Paste – Prilepi). Pa ste vedeli, da lahko v Wordu

namesto dveh tipk (Ctrl in V) za lepljenje uporabljate eno samo tipko – konkretno je to Ins (oz. Insert na nekaterih tipkovnicah). Ta tipka je še iz starih časov pionirjev med urejevalniki besedil, ki še niso znali delati z multimedijo – vanje nismo mogli dodajati slik ipd. Takrat je bil tekst na prvem mestu in s tipko Ins smo urejevalniku povedali, da bomo tekst prepisovali. S kurzorjem smo se na primer postavili na začetek stavka, vklopili Ins in prejšnji stavek nadomestili oziroma prepisali. Dandanes so urejevalniki teksta postali še urejevalniki marsičesa in ugotovili so, da je lepljenje slik, teksta in drugih objektov pogostejša stvar, ki jo počnemo v urejevalniku, kot pa uporaba prepisovanja znakov (Ins). Zato je Microsoft npr. v Wordu ponudil možnost, da tipki Ins podelimo to lastnost, da prilepi aktivno vsebino iz clipboarda. Tipka Ins tako nadomesti kombinacijo Ctrl + V. In kako to v Wordu dosežemo? Gremo v meni Tools (Orodja) > Options (Možnosti) in izberemo zavihek Edit (Urejanje). Odkljukajmo postavko za tipko INS in V redu.

Word

Kopiranje odlomkov besedila

Kopiranje in premikanje odlomkov besedila je nedvomno ena najpogostejših operacij v Wordu. Nič čudnega, da so na voljo številne kombinacije tipk za pospeševanje tega postopka. Ena izmed največkrat rabljenih je tehnika »povleci in spusti«. Druge so veliko manj znane, čeprav so tu in tam celo učinkovitejše. Če si na primer predstavljate, da morate določeni odlomek besedila kopirati nekaj strani naprej ali nazaj, postaja vlečenje ob pritisnjeni tipki miške precej težavno. V tem primeru vam priporočamo nekoliko drugačno tehniko. Najprej morate

označiti odstavke besedila, ki ga želite prekopirati ali premakniti. Potem se ob pomoči drsnika premaknete na želeno mesto v besedilu, tja, kamor nameravate prekopirati ali premakniti označeno besedilo. Pri premikanju z drsnikom morate biti posebej previdni, da miške ne premaknete na območje besedila, ker boste s tem razveljavili prej označeno besedilo. Zdaj pritisnite in držite tipko Ctrl, če želite označeno besedilo premakniti, oziroma kombinacijo tipk Ctrl+Shift, če ga želite kopirati, obenem pa z desno tipko miške kliknite mesto v besedilu, na katero nameravate kopirati oziroma premakniti označeno besedilo.

Outlook

Odpošljimo mail s tipko

Ste se že kdaj vprašali, kako bi pravkar napisano elektronsko sporočilo odposlali naprej, ne da bi klikali na gumb Send (Pošlji)? Torej da bi samo nekaj pritisnili na tipkovnici in mail bi se odposlal. To se mogoče sliši čudno ali nekoristno povprečnim uporabnikom, ki operirajo z nekaj maili na dan, toda tisti, ki odgovorijo na desetine mailov dnevno, vedo, kako moteče je vsakič posebej iztegovati roko do miške samo zato, da bi kliknili tisti gumb zgoraj levo v Outlooku. Rešitev za še hitrejše pošiljanje maila je v kombinaciji Ctrl + Enter. To v Wordu sicer pomeni skok s presledkom na naslednjo stran, v Outlooku pa pomeni Send (Pošlji).

Outlook Express

Uporaba polja Bcc (Skp)

Gotovo ste že kdaj želeli poslati sporočilo elektronske pošte skupini uporabnikov, ne da bi ti videli elektronske naslove preostalih prejemnikov tega sporočila. Če želite tako sporočilo poslati z Outlook Expressom,

morate uporabiti polje Bcc (blind carbon copy).

V simbolni vrstici Outlook Expressa kliknite ikono New Message (Novo sporočilo) in v novem oknu v menijski vrstici izberite možnost View/All Headers (Pogled/Vse glave). V oknu za vnos novega sporočila boste za poljem Cc (Kp) zasledili novo polje Bcc (Skp). Zdaj v polje To (Za) vtipkajte svoj elektronski naslov, naslove uporabnikov, ki jim nameravate poslati to sporočilo, pa vtipkajte v polje Bcc (Skp), ločene z vejico ali s podpičjem ali pa jih enostavno izberite iz imenika tako, da kliknete ikono Bcc (Skp).

Internet

Uporaba emotikonov in smeškov

Če že morate izražati čustva, uporabljajte znake za emocije oz. smeške (zares obširne informacije o emotikonih kot tudi slovar boste našli na naslovu <http://www.emoticon.com>), ki pa jih nikakor ne smete uporabljati v poslovnih sporočilih. Pri izražanju čustev (pri tem ne mislimo samo na smeške) je potrebno vsekakor biti previden, saj lahko mimogrede koga preveč užalimo ali pa prizadenemo. Tudi šala, ki jo posredujemo nekomu, je lahko interpretirana na napačen način, kar pomeni, da jo lahko prejemnik razume kot nespoštovanje ali šaljenje na njegov račun.

Pomen emotikonov

:-) sreča ali smeh
:(žalost ali razočaranje
;) šaljivost, nagajivost
:-)) veliko veselje
:-I ravnodušen nasmeh
:-/ dvom

Uporaba kratic ali akronimov

Previdni bodite tudi pri uporabi kratic ali akronimov, saj obstaja možnost, da jih prejemnik ne bo razumel. Akronimi so v bistvu prve črke posameznih dolgih besed, s katerimi lahko prihranimo odvečne besede. V zasebnem komuniciranju se uporabljajo predvsem prve črke posameznih angleških besed, ki lahko nadomestijo pomenske stavke. Podobno kot za smeške velja tudi za akronime – njihova uporaba v poslovnem komuniciranju ni zaželeno. Če bi radi vedeli, kaj pomeni posamezna kratica, obiščite stran:

<http://www.acronymfinder.com/>
ali pa <http://www.acronymsearch.com>.

Pomen kratic

- **AFAIK** As Far As I know (kolikor vem)
- **AKA** Also Known As (znan tudi kot)
- **ASAP** As Soon As Possible (čimprej ko bo mogoče)
- **BRB** Be Right Back (takoj se vrnem)
- **BTW** By The Way (mimogrede)
- **CU** See You (vidimo se)
- **F2F** Face To Face (iz oči v oči)
- **JAM** Just A Minute (samo malo)
- **LOL** Laughing Out Loud (glasno se smejati)
- **NBD** No Big Deal (nič posebnega)
- **NP** No Problem (ni problema)
- **THX** Thanx (hvala)

Za vas zbrala Mimi

**Res je, da obleka
naredi človeka.**

Ko se slečem, sem žival.



VISOKOREGALNO SKLADIŠČE - PALETNI REGALI

(referenčni objekt -
Lesnina MI Ljubljana)

INOVACIJA d.o.o.

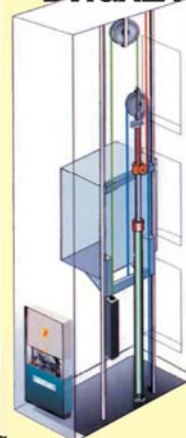
www.inovacija.si inovacija.mk@siol.net



INVESTICIJSKA OPREMA,
LOGISTIKA hidravlična,
transportna, manipula-
tivna, skladiščna

Tel.: 02/ 629 60 90, 041/ 694 493, Fax: 02/ 629 60 51

DVIGALA



NOSILNOST:
od 100kg do 10.000kg
DIMENZIJE
kabine: po želji!

**PO CENI
za vsakogar**

NAŠ PROIZVODNI PROGRAM:

- **razne vrste dvigal** (osebnih, tovornih, invalidskih, hišnih, stopniščnih...)
- **skladiščna oprema** (paletni, polični, prevozni, pretočni regali, podesti in skladiščni sistemi)
- **dvižna oprema** (dvižne mize, pregibne rampe, prekučne naprave...)
- **transportna oprema** (proizvodnja vseh tipov transporterjev za kosovni in paletni transport)



**POLIČNI
REGALI**
(referenčni objekt -
Ministrstvo Slovenije)

Informativno glasilo Izziv izdaja
**Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine**



Uredniški odbor

glavna in odgovorna urednica:

Mirjam Kanalec

uredništvo:

Janja Rak,

Tatjana Nikolić,

Vojko Skalar,

Gregor Gračner,

Jože Globokar

lektoriranje:

Janja Rak

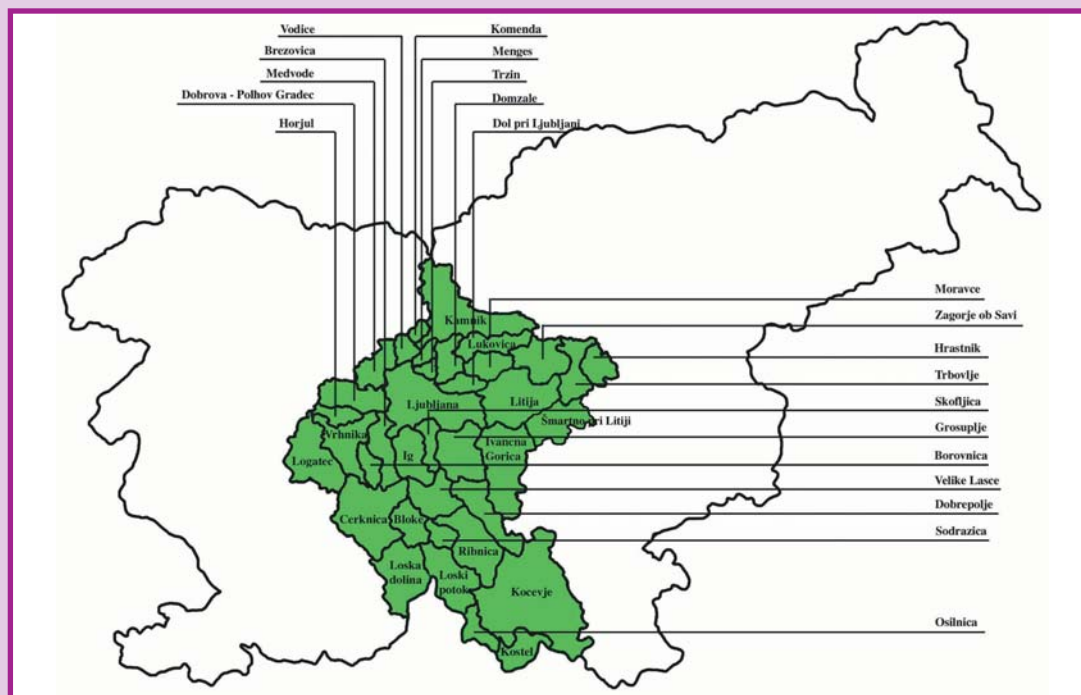
grafična izvedba:

Jagraf, Trboje

naklada:

700 izvodov

**Izziv izhaja 2-krat
letno in ga prejemajo
vsi člani brezplačno!**



Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

Dunajska cesta 188, 1131 Ljubljana, p.p.: 5922, telefon: 01 56 91 123

transakcijski račun: 03170-1003169118

elektronska pošta: dlj.paraplegik@guest.arnes.si

spletna stran: www.drustvo-para-lj.si