



# Izziv

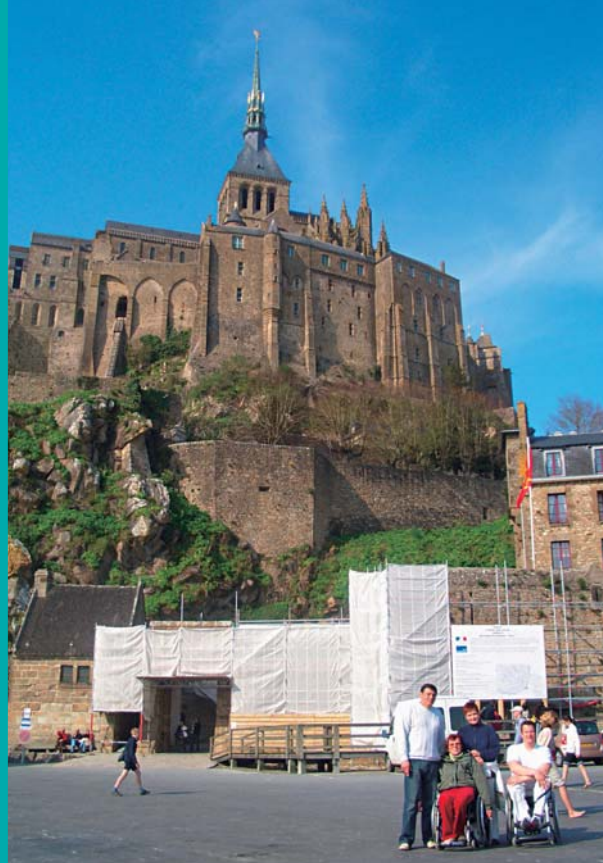
Poštnina plačana  
pri pošti 1131  
Ljubljana



Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

letnik VII.  
številk 13  
junij 2007







# Hinavščina - krona človeškega stvarstva

V svoji naivnosti upam, da je na svetu le malo ljudi, ki so načrtno in premišljeno hinavski, da nas je večina takih takrat, ko nas zapeljejo naše globoke bojazni, slepost in pomanjkanje iskrenosti do sebe in drugih. In takrat se sovražim! Sovražim vse svoje »grozote« in hkrati tudi namen, da bi to skrila ali potlačila. Ampak saj veste, lažje je prepoznati in sovražiti hinavščino drugega človeka. Ker pa je pretvarjanje postalo že skoraj docela nezavedni proces, zelo razširjen, se ga žal oklepa večji del človeštva. In tako se znajdemo v igri prikrivanja, neiskrenosti, v začaranem krogu... Zaradi strahu, bojazni, nerazumevanja, nesrečne izkušnje... Zaradi žalosti, jeze, zavisti, pohlepa, koristi, zamere, sovraštva...

Ali se zavedamo teh svojih občutkov? Ali pa vidimo le tuje?

## Hinavščina je preprosto spoštovanje svoje koristi.

Dekker Eduard

Nimam se za nepoštenega človeka (o tem bi sicer morali soditi drugi), pa vendar se v družbi ljudi večkrat vedem izumetničeno in neiskreno. Govorim stvari, za katere mislim, da jim bodo ugajale, in se kažem takšna, kot mislim, da bi morala biti. Le kaj bi se zgodilo, če bi bila iskrena z njimi? Če bi jim razkrila, kako jih doživljam, kaj zares razmišljam, ne da bi se jim poskušala prikupiti? Bi me zavrnili? Imam dovolj »jajc« za to? Jih imate vi?

Konec koncev, kaj bi storila, če bi kdo zbral toliko poguma in mi odkrito povedal, kaj si misli o meni? Bi ga spoštovala ali sovražila? Bi zmogla toliko iskrenosti do sebe, da bi sprejela kritiko brez prizadetosti in agresivnosti?

Ne bodimo naivni. Hinavščina je žal del naše osebnosti, pri nekaterih manj, pri drugih bolj izražena. Tista grda lastnost človeka, ki nas moti pri drugih (?). Bodimo vsaj toliko iskreni, da se je zavedamo in jo poskušajmo omejiti.

Nekateri bodo pač zavestno hinavski še naprej zaradi svojih nizkotnih nagnjenj, koristi, sovraštva. Takih se pač izogibajte. Upate lahko le, da jih boste prepoznali.

Mirjam

>> Društvo	4	Čas poročil in razpisov
	5	Promocija društva
	6	Novi člani upravnega odbora
	7	Le s srcem slišiš ritem veselja
	8	Zapeljem vas
	8	Ustrezna opremljenost LPP za osebe s posebnimi potrebami
>> Sociala	9	Socialne pomoči tistim, ki jih RES potrebujejo
	11	Biti prostovoljka
	12	Mehurčki, Šolarčki in Črnčki
	13	12 ur za prijatelja
	15	Nasvidenje v naslednji »vojni«
	16	Samopodoba trajno gibalno oviranih po prometni nesreči
>> Interesne dejavnosti	17	Silvestrovanje je že daleč za nami
	18	All inclusive vikend paket v Semiču
	18	Nikoli nam ni dolgčas
	19	Utrinki iz Semiča
	20	AFŽ gre na morje
	21	Trbovlje
	24	»Za vas pa vse!«
>> Šport	26	Za poraz kriv Slobo
	26	Dežela vina, sira in petelinov
	29	Uklonili lanske prvake
	30	Za las ob drugo mesto
	32	Gorenjcem smo se oddolžili za poraz
	33	Novim zmagam naproti
	36	Oni že vedo
	38	Na kegljišču Repovž
	39	Prehodni pokal je osvojil Edo Planinc
>> Popotovanja	39	Lisac premagal svetovnega prvaka
>> Zdravje	40	Brezplačni fitness v Benetkah
	42	Clostridium difficile
	44	Ko slišiš barve in vidiš glasove
	46	Program za prsno hrbtenico
	50	Čakre
	51	Presoterapija z GREEN PRESS 12
	52	Gremo na piknik
>> Kultura	56	Poezija zamolka
	56	Od smeha do groze
	57	Za ljubitelje lepe besede in gledališča
	58	Moje življenje sploh ni tako drugačno
>> Spolnost	60	Ni, ni...
>> Astro kotiček	61	Za cinike
>> Slovenščina	63	Tujke
>> Računalništvo	64	Ukrotite svoj računalnik

# Čas poročil in razpisov

Od zadnjega javljanja s predsednikove mize je minilo kar nekaj časa, vmes tudi manj priljubljeno obdobje, ko se moramo v mrazu prebijati s kapo na glavi ter rokavicami na rokah.

**P**a pustimo zdaj zimo in sneg, saj smo zdaj v času kopanja in piknikov, kot je tudi ta v Kamniški Bistrici.

Leto 2006 smo zaključili z novoletnim rajanjem v gostišču Kongo v Grosupljem, kjer je bilo rekordnih 260 udeležencev. Še pred tem nas je obiskal Božiček, ki je obdaril naše otroke kot tudi najmlajše člane društva.

Pred koncem leta smo se zbrali na seji upravnega odbora, ki je bila že 22. po vrsti. Z izjemo ostalih je bila le-ta predprazničnega značaja, saj je trajala samo dobro uro.

V začetku tega leta smo se morali tudi na Društvu privaditi poslovanja z novo domačo valuto – evrom.

Januarja vsako leto pričnemo z organizacijo novoletnega turnirja v košarki na vozičkih, nakar so na vrsti celoletna poročila, ki jih moramo posredovati našim finančerm. Komajda poročila oddamo, se pričnemo prebijati skozi vrsto razpisov, preko katerih se borimo za del sredstev, ki so nujno potrebna za izvajanje programov. Vem, da je za nekatere ta tema suhoparna, a

prav je, da veste tudi to, saj brez javljanja na razpise Društvo ne bi moglo izvajati socialnih programov. Žal smo bili zavrtnjeni na Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve, pri čemer razpisno dokumentacijo za tri programe (Prevoze paraplegikov in tetraplegikov, Osebno asistenco, nego in fizično pomoč ter Aktivno vključevanje v družbo za bolj neodvisno življenje paraplegikov in tetraplegikov) izpolnila še takratna strokovna sodelavka Tatjana. Sredstva, ki smo jih vključili v letni program za izvajanje posebnih socialnih programov, bomo še kako pogrešali in jih morali nekako nadomestiti.

Pričeli smo tudi z izvajanjem presoterapije, ki je pri članih zelo priljubljena, saj leta zmanjšuje otekanje nog in večja pretok krvi v nogah. Ker smo pri tem ugotovili, da naš voznik Tomaž ne zmore opraviti vseh voženj, mu je na pomoč priskočil Ivan, ki se je zelo hitro privadil na naš stari kombi. Vzpostavil je tudi zelo dober stik s člani, ki so ga sprejeli kot starega prijatelja. Moram omeniti, da so Prevozi naš najbolj koriščen program, kajti z obema kombiniranima vozila prevozimo tudi sedemdeset tisoč kilo-



**Predsednik na občnem zboru predstavil poročila in programe društva**

metrov na leto. Zato smo v program FIHO za letošnje leto planirali nabavo novega vozila, ki pa je bil na žalost zavrtnjen. V prihodnjem letu bomo tako morali organizirati akcijo za zbiranje namenskih finančnih sredstev za nakup novega društvenega vozila.

Konec meseca marca se je od nas poslovila Tatjana, ki je bila pri nas zaposlena natanko dve leti. Po njenem odhodu smo se povezali z Zavodom RS za zaposlovanje, ki je k nam napotil kar nekaj oseb, primerno strokovno usposobljenih. Po zahtevnih pogovorih s kandidati se je komisija odločila za Alenno Claro, ki pa je v prejšnji službi dobila trimesečni odpovedni rok, zato smo si delo strokovne sodelavke morali zaenkrat razdeliti vsi tisti, ki opravljamo delo na sedežu Društva.

Mesec april je bil aktiven tako organiza-

cijsko kot operativno, kajti zvrstilo se je kar nekaj dogodkov. V gostišču Portal smo imeli že peti občni zbor – letos tudi volilni, kjer smo izvolili podpredsednico Mirjam; le-ta je zamenjala bivšega podpredsednika Gorana. Izvolili pa smo tudi novega člana upravnega odbora - Roberta, ki je že dve leti športni referent.

Organizirali smo že deveto kegljanje v Domžalah in sedemindvajseti Pogačnikov memorial v košarki na vozičkih.

V okviru Osebne asistence, ki je v naših programih našla mesto že drugo leto zapored, smo poiskali novo osebo – Darinko Petković, ki je nadomestila Aido, saj se je le-ta zaposlila pri Zvezi, kar pa ne pomeni, da je ne bo več pri nas. Še vedno bo skrbela za člane našega društva.

V mesecu julijem bomo iztekla najemna pogodba aparata za izvajanje presoterapije, ki pa ga želimo zaradi velikega zanimanja članov odkupiti po ugodni ceni. Upam, da nam bo to uspelo in bomo lahko trajno zagotovili možnost uporabe aparata.

Z mesecem junijem smo začeli zainteresirane člane voziti v Pacug, da bi se le-ti lahko na enodnevem izletu naužili svežega morskega zraka in se namočili v bazenu z morsko vodo.

Tako! Za danes toliko. Zdaj pa vsem prisotnim na spomladanskem pikniku v Kamniški Bistrici želim prijetno druženje in vse skupaj, tudi tiste, ki manjkajo, že sedaj vabim na jesensko srečanje, ki bo tokrat ob Cerknškem jezeru.

Želim vam prijetno branje časopisa in vas v upanju, da med vami najdemo kakšnega novega dopisnika Izziva, lepo pozdravljam.

**Gregor Gračner**

**K**ar nekaj časa je minilo, ko so bile v Sloveniji lokalne volitve, kjer so bili izvoljeni župani, med katerimi so nekateri prvič zasedli to odgovorno mesto. Zato smo v začetku leta s poročili za leto 2006 seznanjali občine o delovanju

Domžale nas že vrsto let moralno in finančno podpira pri organizaciji kegljanja, zato smo v zahvalo za dolgoletno sodelovanje župana in njegovo svetovalko Vero Vojska povabili v naše društvene prostore in jima izročili sliko Željka Vertelja, našega člana.

## Sodelovanje z lokalno skupnostjo >> Društvo

# Promocija društva

Društva in s tem upravičili dobljena sredstva. Eden izmed projektov je bil tudi brošura »Analiza dostopnih urbanih površin v Mestni občini Ljubljana«, ki smo jo posredovali na MOL in s tem izpolnili obveznost Društva do naročnika.

V letošnjem letu je bil ustanovljen Svet za odpravo arhitekturnih in komunikacijskih ovir v Mestni občini Ljubljana. Predseduje mu Sašo Rink, ki je hkrati tudi naš član. V svetu so še podpredsednica Društva Mirjam Kanalec, arhitekt z Zveze paraplegikov Slovenije Matjaž Planinc ter dr. Tatjana Škorjanc z Inštituta za rehabilitacijo invalidov Slovenije.

Preko športa smo vzpostavili stike v Ljubljani in Domžalah. Na mednarodni turnir v košarki na vozičkih smo povabili ljubljanskega župana, a ga je zaradi zasedenosti nadomeščal načelnik oddelka za šport Borut Peršolja. Oddelek za šport je tudi sponzor rekreacije paraplegikov, saj nam omogočajo nemoteno uporabo rekreacijskih objektov.

Na kegljaškem turnirju v Domžalah nas je obiskal novi župan Toni Dragar. Občina



**Borut Peršolja v pogovoru z Gregorjem Gračnerjem**

V Horjulu smo se člani udeležili humanitarne akcije pod nazivom »12 ur za prijatelja«, posvečene Alešu Sečniku, ki je zaradi padca na smučeh pristal na invalidskem vozičku. Društvo, ki je pomagalo zbirati finančna sredstva za dograditev bivalnostanovanjske hiše, je na prireditvi predalo zbrana sredstva in Alešu s tem pomagalo do lažjega gibanja v bivalnem okolju. Pri predaji se nam je pridružil tudi bivši župan Horjula Daniel Fortuna.

Ob pripravi spomladanskega piknika v Kamniški Bistrici smo se povezali z občino

Kamnik, ki nam je skupaj z županom Antonom Smolnikarjem organizacijsko in finančno priskočila na pomoč.

Tudi na področju kulture sodelujemo z Mestno občino Ljubljana, saj bodo naši slikarji 3. julija pripravili slikarsko razstavo v Informacijski pisarni MOL-a in hkrati predstavili društvo povabljenim, med katerimi je tudi župan Zoran Jankovič.

Gregor Gračner

## Želja

Tako jasna in velika, da vidim,  
da se premakne.

V njenem telesu je zapis skritega načrta  
in znamenita glasba je živa. Nekako se zdi,  
da te je nekoč prej že poznala. In zdaj  
hoče pregnati samoto. Hoče zdraviti  
z dotiki žalost, preden se razbije.

Hoče, da ti obarva obraz,  
nedokončan,  
na pol prebran kot knjiga,  
bolj resničen od podobe  
v zrcalu. Vse stori,  
da se čim več izvleče  
iz dobrega boja.  
Metulje lovi.  
Prižiga kresove.  
Ko ležiš na tleh  
in hočeš ujeti njen dih,  
si bel  
kakor lilija,  
o kateri zdaj nehote razmišljaš.  
Popolnoma dovolj,  
da življenje steče.

Darinka Slanovec

## Redni in volilni občni zbor >> Društvo

# Novi člani upravnega odbora

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je imelo 16. aprila 2007 v prostorih gostišča Portal v Ljubljani imelo 5. redni in hkrati volilni občni zbor.

Člani so izvolili podpredsednika društva in novega člana Upravnega odbora. Dosedanji podpredsednik Goran Sabo je namreč zaradi službenih obveznosti to mesto moral opustiti, prav tako pa tudi član UO Slobodan Banjac. Za podpredsednika so člani izvolili Mirjam Kanalec (bila je že predsednica društva), za člana UO pa sedanjega športnega referenta Roberta Žerovnika.

Udeleženci občnega odbora so prisluhnili poročilom predsednika, referentov, Nadzornega odbora in Disciplinske komisije. Po kratki razpravi so jih sprejeli in potrdili. Seznanili so se tudi s programom dela in finančnim planom za leto 2007, ki so ga prav tako sprejeli in potrdili. Dogovorili so se še o novi višini članarine, ki znaša 13 Evrov, za socialno ogrožene pa je 2 Evra.

V 10. točki dnevnega reda je delovno predsedstvo, ki ga je vodil Janez Češnovar, sprejemalo in odgovarjalo na pobude in vprašanja članov. Razvila se je zanimiva razprava, kjer so člani največ pozornosti namenili aktualni dograditvi našega Doma



Mirjam in Robert, z nasmeškom v nove izzive – ha ha ha

paraplegikov na Pacugu. Pripombe glede previsokih zneskov za letošnje letovanje v Domu so kar deževale. Na vprašanja je odgovarjala tudi sekretarka Zveze Katja Vipotnik, že na začetku pa je vse člane nagovoril naš dolgoletni zdravnik prim. Rajko Turk in zaželel uspešno delo.

Z delom na našem društvu je prenehala strokovna delavka Tatjana Nikolič. A je društvo že sprejelo novo strokovno delavko Alleno Clara in jo članom na zboru tudi predstavilo.

Jože Globokar



# Le s srcem slišiš ritem vesolja

**Ko sem se odpravljala na razgovor za delovno mesto strokovne sodelavke DP ljubljanske pokrajine, sem se spraševala, kam grem in kaj lahko pričakujem.**



Alenna Clara

Kot prostovoljka sem delala z vedenjsko problematičnimi otroki, učila upokojevence akupresurnih točk za izboljšanje zdravja in vodila kreativne delavnice (izdelovanje čestitk, risanje na svilo, izdelovanje nakita, pravljični krožek za otroke).

Na Zavodu RS za zaposlovanje sem delala kot svetovalka zaposlitve in kasneje vodila Zaposlitveni kotiček. To delo je vsebovalo tako informativno-izobraževalni aspekt kot tudi delo s posameznikom. Ker mi moja ustvarjalna žilica ne da miru in vedno stremim k izboljšanju, sem prinesla v Zaposlitveni kotiček mnogo novosti, ki so bile pisane na kožo uporabnikom. Ker pa vemo, da dober glas seže v deveto vas, sem napolnila kotiček in kaj lepšega – požela uspehe pri svojem delu.

**Ne pij kave zgodaj zjutraj!  
Celo dopoldne ne boš  
zaspal!**

Pot me je vodila tudi do dela poslovne sekretarke, kjer pa sem naletela na popolnoma drugačne, a prav tako dragocene izkušnje. Postalo mi je jasno, da me zanima samo eno – delo z ljudmi in za ljudi.

Naj se zaenkrat poslovim takole, čisto po svoje.

srce  
edino srce zmore  
preiti onkraj

v deželo sanj  
v deželo upov  
v deželo, kjer se premikajo gore  
v deželo, ki šumi, valovi v vsakdanu

vendar le s srcem stopiš notri  
vendar le s srcem ostaneš notri  
vendar le s srcem slišiš ritem vesolja  
ki se ujema z ritmom vesolja

Alenna Clara

**P**rijetno sem bila presenečena nad toplino in iskrenostjo ob prvih stikih in moj notranji občutek se je oglasil: »To je to!«

Zavedam se, da pri delu vedno naletiš na težave, vendar sem po naravi optimistka in verjamem, da ima vsak problem svojo rešitev, ki jo moraš samo vztrajno zalezovati. Rada delam z ljudmi in večinoma je bilo moje delo usmerjeno v izboljšanje človeških pogojev (tako zdravja, iskanja primernih zaposlitev ali šolanja kot pridobivanja informacij, ki jih je posameznik potreboval).

## Zapeljem vas



Moje ime je Ivan

**N**ajbrž ste opazili, da že nekaj časa videte nov obraz, ki vas prevažna z društvenim kombijem na srečanja in terapije. Moje ime je Ivan in pomagam Tomažu pri prevozih takrat, ko ne zmore vsega opraviti sam. Upam, da nisem preveč nadležen in siten, saj sem že malo starejši (ha ha – opomba urednice). Presenečen sem bil, kako lepo in v redu ste organizirani ter kako pri vas vse teče po ustaljenem redu. V vaše okolje sem se vklopil, kakor da vas poznam že celo večnost. Prijetno mi je druženje z vami in upam, da ste tudi vi zadovoljni z menoj ter da vas moj način vožnje ne moti preveč.

Ivan Senekovič

**P**ri vsakem novem nakupu avtobusov LPP pri ponudnikih standardno uveljavlja zahteve, ki nato omogočijo ustrezno opremljene avtobuse za osebe s posebnimi potrebami. Istočasno naš vozni park vedno znova posodabljam,

potovanja, obvestila o obvozih, nakupu vozovnic, promocijskih akcijah LPP, skratka o vsem, kar naše potnike zanima.

Zvočnih napovednikov je 100. Le-ti napovedujejo približevanje postaji in njeno ime.

## Dostopnost mestnega prometa >> Društvo

# Ustrezna opremljenost LPP za osebe s posebnimi potrebami

**V Mestnem potniškem prometu se zavedamo, da je ena izmed naših najpomembnejših nalog ta, da osebam s posebnimi potrebami zagotovimo varen, udoben in dostopen prevoz z Mestnim potniškim prometom LPP.**

tako da dodatno opremo (prikazovalnike in klimatske naprave) vgrajujemo v avtobuse starejšega datuma.

Da bi slepi, slabovidni in naglušni na avtobusih lažje potovali, smo avtobuse LPP opremili z:

- zvočnimi napovedniki
- LCD prikazovalniki nad voznikom
- manjšimi prikazovalniki za številko avtobusa pri vstopu v avtobus
- prikazovalniki na čelu vozila.

LCD prikazovalnikov nad voznikom in v notranjosti avtobusa je kar 99. Le-ti navajajo približevanje postaji, ime postaje, uro

Prikazovalnike na zunanjem čelu vozila smo pri zadnjem nakupu vozil povečali v formatu, da so potniku tudi bolj vidni; obenem je postala napoved smeri potovanja na čelnem prikazovalniku bolj dinamična, saj »teče« iz ene na drugo stran in tako potnika hitreje obvesti.

Sistem, ki vključuje napovednike in prikazovalnike, razen tega dodatno omogoča, da voznik avtobusa na svojo željo s pritiskom na posebno tipko obvesti potnike o pomikanju proti izhodnim vratom.

Sistem zvočnih napovednikov najavlja prihode na postaje avtomatsko (samodej-



no) na osnovi prevožene poti (v zvočni obliki in z izpisom na enovrstičnem prikazovalniku). Voznik avtobusa na začetku vožnje nastavi vozno linijo in postajališče, od tu dalje sistem deluje tako, da najavlja prihode v območje postajališč samodejno in sicer okoli 100 m pred postajališčem. Govor je shranjen v digitalni obliki, kar zagotavlja pravilno predvajanje imen postajališč.

Manjših elektronskih prikazovalnikov ob vstopnih vratih v avtobus z navedbo številke proge je 35; nameščeni so zato, da bi olajšali pogled na številko linije vsem potnikom, ki jim je nižji pogled na povečano številko linije na ta način olajšan.

Med osebe s posebnimi potrebami sodijo še mlade mamice gibalno ovirane in ne nazadnje starejše osebe, katerim je potrebno nujno ponuditi sedišče, da se ne bi ob zaviranju avtobusa poškodovale.

Za prevoz oseb s posebnimi potrebami so v našem voznem parku vozila z ustrezno opremo:

- poseben prostor (sedišče) za invalide je na vseh avtobusih (202)
- prostor za invalidski voziček je na 135 avtobusih
- sedišča, poseben prostor za invalide in mehanska preklonpa klančina pa so na 52 vozilih; spredaj desno so ta vozila označena z nalepko za vse tiste, ki ta podatek potrebujejo za lažji vstop na avtobus.

Vozila krožijo na vseh linijah Mestnega potniškega prometa LPP.

Način vstopa osebe z invalidskim vozičkom je tak, da se vozilo nagne, nato voznik pripravi primerno mehansko preklonpa klančino, da se oseba s posebnimi potrebami zapelje v avtobus, nakar voznik klančino ponovno postavi na svoje mesto, zapre vrata in odpelje. Postopek se ponovi, ko oseba izstopa. Trajanje postopka ocenjujejo vozniki na 3-4 minute in naj ne bi – če se izvede hitro – bistveno vplival na zamik intervala, tako da drugi potniki niso prisilje-

ni čakati.

Z nakupom nizkopodnih avtobusov se je vstopanje oseb s posebnimi potrebami ali funkcionalno oviranimi v zadnjem času izboljšalo.

Posebej rezervirani prostori za invalide so v vozilih označeni z nalepkami. Ocenjujemo, da uporablja v Ljubljani tovrstni prevoz okoli 100 oseb na invalidskih vozičkih.

V medijih smo objavili telefonsko številko, kjer lahko osebe z invalidskim vozičkom dobijo informacije o tem, kdaj in kje lahko najlažje vstopijo na ustrezno opremljen avtobus. Ta številka je: 01 58 22 455, potnik oz. potnica pa jo lahko pokliče vsak dan od 6.00 do 20.00 ure.

Številko, na kateri lahko osebe s posebnimi potrebami povprašajo za ustrezno opremljene avtobuse, objavljamo tudi na vhodni spletni strani.

**Tamara Deu, LPP**

Pod lupo >> Sociala

## Socialne pomoči tistim, ki jih RES potrebujejo

Upravni odbor Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine je na 24. seji 24. maja 2007 sprejel nov Pravilnik o socialnih pomočeh, po katerem bodo v bodoče dodeljevali socialne pomoči.

Društvo ima v svojem programu tudi finančno podporo v obliki socialnih pomoči, s katerimi pomaga svojim članom, ki se znajdejo v finančni stiski. Znesek pomoči mogoče res ni visok, zlasti če se posameznik spopada z nabavo tehničnih pripomočkov ali dvigala, ki predstavlja velik finančni zalogaj. Kljub temu želimo vsaj nekoliko olajšati stiske članov, le-ti pa se morajo zavedati, da Društvo žal razpolaga z omejenimi sredstvi. V bodoče želimo pomagati predvsem tistim članom, ki so zares potrebni finančne pomoči. Prevečkrat je pravica člana do socialne pomoči postala vzrok za prenekatero prošnjo,

ki bi bila sicer neutemeljena. Poleg tega je stari Pravilnik tudi z uvedbo evra postal zastarel in neuporaben. Zato je Upravni odbor na 24. seji sprejel nov Pravilnik o socialnih pomočeh, v katerem je določena viši-

na pomoči in so jasno opredeljeni kriteriji, po katerih bo prosilcem ugodeno. Poleg tega je bila ustanovljena Komisija, ki bo bolj ažurno pretehtala prošnje, kontaktirala s socialnimi poverjeniki in preverila socialno

stanje prosilca. V nadaljevanju je objavljen omenjeni Pravilnik.

## Mirjam

Na osnovi Statuta Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine je Upravni odbor Društva sprejel 24. 5. 2007 naslednji:

### **PRAVILNIK O socialnih pomočeh**

#### **1. SPLOŠNE DOLOČBE**

##### **1. člen**

Ta pravilnik ureja dodeljevanje socialnih pomoči članom-icam, Društva. Upravni odbor Društva ustanovi komisijo za dodeljevanje socialnih pomoči s sklepom.

##### **2. člen**

Društvo dodeljuje socialne pomoči na podlagi pisne prošnje prosilca, na pobudo Društva oziroma socialnega poverjenika Društva in na pobudo predsednika Društva.

##### **3. člen**

Prošnja mora biti utemeljena po kriterijih tega pravilnika in mora vsebovati prosilčevo dejansko socialno ekonomsko stanje in razmere, v katerih živi, opremljena pa mora biti z dokazili o tem stanju. Dokazila so: računi, položnice, zavrnjene odločbe s strani območnih enot ZZZS in drugo.

#### **II: VRSTA SOCIALNIH POMOČI**

##### **4. člen**

Socialne pomoči po tem pravilniku so naslednje:

- enkratna socialna pomoč na podlagi pisne prošnje z dokumentacijo ali enkratna socialna

pomoč na podlagi naročilnice ali predračuna

##### **5. člen**

Komisija dodeljuje socialne pomoči iz 4. člena po sprejetem finančnem planu za koledarsko leto in v skladu z realizacijo finančnega plana, v skladu s finančnimi možnostmi ter v skladu z Zakonom o dohodnini.

##### **6. člen**

Prednost pri dodeljevanju socialnih pomoči imajo tisti prosilci, ki še niso ali niso že dalj časa prejeli socialne pomoči.

Socialna pomoč se lahko dodeli večkrat letno. Skupna vrednost socialne pomoči na osebo v koledarskem letu ne sme presegati 300 eurov, razen v posebnih primerih, ko si član pridobi donatorska sredstva za svoje potrebe.

#### **III. KRITERIJI ZA SOCIALNO POMOČ**

##### **7. člen**

Za enkratno socialno pomoč lahko prosilec zaprosi v primeru, ko se znajde v socialni stiski, in sicer:

- če nima stalnega vira dohodkov
- če ima premajhne prejemke (npr. pomoč centra za socialno delo, varstveni dodatek)
- če nima obleke, posteljnine
- če se mu je zgodila nesreča, ki je povzročila poslabšanje življenjskih razmer
- če si ne more zagotoviti osnovnega ortopedskega pripomočka (voziček, sedežno blazino)
- za prilagoditev stanovanja (sanitarije, kopal-

nica, dostop, ...)

- izobraževanje
- in iz drugih upravičenih razlogov

##### **8. člen**

Socialna pomoč se lahko dodeli v primerih:

- za invalidski voziček (do 250 eurov)
- za sedežno zračno blazino (do 130 eurov)
- za adaptacijo stanovanja, hiše, bivalnega okolja (do 300 eurov)
- za nakup avtomobila (do 140 eurov)
- za predelavo avtomobila (do 120 eurov)
- za nakup obleke, perila in posteljnine (do 80 eurov)
- za nepredvidene stiske (do 85 eurov)
- za izredne razmere, ko se zbirajo donatorska sredstva

Komisija dodeljuje pomoči v skladu z razpoložljivimi sredstvi in na podlagi dokumentacije!

##### **9. člen**

Vse socialne pomoči se morajo porabiti za namen, za katerega so bile dodeljene. To se dokazuje tako, da prosilec že pri prošnji priloži dokazilo o namenski porabi sredstev: računi, položnice, ... Če prosilcu ni zaupati denarja za namensko porabo sredstev, Društvo izda naročilnico za odobreno vsoto s polnim naslovom trgovine ali drugega plačnika.

##### **10. člen**

Pri dodeljevanju socialnih pomoči imajo prednost prosilci, ki so v slabšem socialnem stanju.



## V. DODELITEV SOCIALNE POMOČI

### 11. člen

Socialne pomoči po 4. členu tega pravilnika dodeljuje socialna komisija imenovana s strani Upravnega odbora Društva, ki se lahko v primerih dvoma obrne tudi do socialnega referenta, center za socialno delo, svojce ali druge službe. V izjemnih primerih lahko socialno pomoč dodeli predsednik Društva, ki je pooblaščen s strani

Upravnega odbora do višine 130 eurov.

### 12. člen

Lista dodeljenih socialnih pomoči se potrdi s sklepom Upravnega odbora.

### 13. člen

Upravni odbor v programih dela za koledarsko leto določi višino socialnih pomoči na podlagi predloga socialne komisije in jo po potrebi spre-

minja glede na finančno stanje Društva in realizacijo finančnega plana.

## VI. KONČNE DOLOČBE

### 14. člen

Ta pravilnik začne veljati z dnem 25. 5. 2007. V Ljubljani, 24. 5. 2007  
Predsednik Društva: Gračner Gregor

## Prostovoljci >> Sociala

# Biti prostovoljka

**Stopam proti domu. Ob rdečem semaforju se mi še pred sekundo resen obraz razleze v širok nasmeh, saj opazim nalepke Prostovoljstvo.org, s katerimi so polepili že pol Ljubljane.**

**S**ama sem že tretje leto prostovoljka in si sploh ne morem predstavljati, da bi ne bila. Življenje brez prostovoljstva bi, kar se mene tiče, lahko primerjali z nezačinjeno jedjo. Saj je dobra, samo nekaj bistvenega ji manjka... Nekaj, kar iz prej pustega in dolgočasnega naredi magično. Nekaj, kar nas razveseli, nam polepša dan, teden in navsezadnje življenje. Nekaj, kar nas pripravi do tega, da smo bolj sproščeni, odprti in zadovoljni, ker vemo, da smo tudi mi nekemu polepšali dan.

Trenutno sodelujem pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Že dve leti obiskujem nekaj let starejšega fanta, ki je

na invalidskem vozičku od svojega drugega leta. Na začetku sem k njemu prihajala vsak petek ob določeni uri, zdaj pa je najin odnos prerasel v pravo prijateljstvo, tako da se dobivava včasih celo dvakrat na teden. Neverjetno je, kako se lahko s človekom, ki je čisto nasprotje, tako dobro ujameš. Najini pogovori, sprehodi, kavice in celo kolesarjenje mi pomenijo zelo veliko, tako da zame ni lepšega, kot biti prostovoljka. Ker ga smatram že bolj za dobrega kolega, se izrazu prostovoljka raje izogibam.

Bistvo prostovoljcev v Društvu paraplegikov je pravzaprav samo druženje s tistimi, ki so osamljeni, izolirani, morda nekoliko



**Katja – prva z leve v drugi vrsti**

bolj zaprti ali pa manj samozavestni, skratka s tistimi, ki potrebujejo urico ali dve pogovora, mogoče kakšno manjšo uslugo, saj imajo para- in tetraplegiki težji dostop do vsakdanjih ali samoumevnih reči. Prostovoljci ne opravljamo del, ki so za nas prezahtevna, saj so za to posebej usposobljeni ljudje ali pa zdravstveno osebje. Biti prostovoljec pomeni biti prijatelj in dober

poslušalec ter sogovornik. Še preden sem začela pomagati pri paraplegikih, sem vedela, da hočem delati na takem področju, kjer se bom lahko osredotočila na enega človeka in ne bo vsak teden ob meni druga oseba (kot npr. pri delu v Kliničnem centru ali pa na Soči, centru za rehabilitacijo v Ljubljani). Čeprav je ta odločitev tudi tvegana, se mi zdi glede na to, kakšen človek sem, prava. Lahko potrdim, da imamo prostovoljci tudi vsako leto super mentorja ali mentorico, ki nam je v pomoč pri vseh vprašanih in težavah. Enkrat mesečno se dobimo na sestankih - supervizijah, kjer postavljamo razna vprašanja, izražamo naše ideje in izmenjujemo izkušnje ter mnenja. Poleg sestankov po posameznih področjih nas združujejo tudi skupni sestanki, kjer se dobimo vsi prostovoljci naše organizacije, da prisluhnemo predavanjem neverjetno zanimivih ljudi.

Prostovoljec je lahko vsak izmed nas. Če pogledamo na stvar še nekoliko bolj filozofsko, bi bili lahko tudi ti, ki potrebujejo prostovoljce, prostovoljci. Lahko rečem, da v odnosu z mojim dobrim prijateljem, ki je paraplegik, nisem nič več dala, kot dobila. Kako lep bi bil svet, če bi več razmišljali o tem, kaj lahko damo sočloveku?

**Katja Gahona Gliha, prostovoljka**

**Nekatere napake so tako zabavne, da jih je škoda narediti samo enkrat.**

**Prostovoljci >> Sociala**

# Mehurčki, Šolarčki in Črnčki

**Za mano je bil dolg teden študijskih predavanj in vaj. Nestrpno sem že pričakovala vikend.**

**K**ončno! Petek zvečer – čas za odhod na Trstenik. S prijatelji, prostovoljci in našimi mentorji smo se zbrali pozno popoldne na Poljanah. Preverili smo, kdo vse se bo udeležil vikenda, se po pregledu postavili v krog, se še enkrat pozdravili in si zaželeli srečno pot. Okoli osme zvečer smo prispeli pred hišo, staro zavidljivih 150 let. Ko smo raznosili stvari po svojih gnezdecih, smo hitro poprijeli za delo. Najprej smo pripravili večerjo.

Ko sem za trenutek postala in se ozrla po prostoru, me je obšel občutek domačnosti in topline, čeprav se med seboj še nismo dobro spoznali. Vedela sem, da je pred nami vikend druženja z dobrimi ljudmi.

Po pripravi hrane je sledil spoznavni večer. V programu smo se predstavili na prav zanimiv način, ki ga je predlagala naša Tereza. Med nami je krožila košarica, iz katere smo vlekli listke z najrazličnejšimi besedami (mačka, stol, omara, hlače, kolo, radirka...). Preko teh besed smo morali najti povezavo s sabo in se tako predstaviti. Bilo je prav zabavno. Da bi vikend potekal še s kančkom misterioznosti in radovednosti,



**Tri vesele prostovoljke, v sredini je Anja**

smo poskrbeli za skrivne prijatelje. Po zabavnem večeru smo odpotovali v »meževo« deželo – spat.

## **Sobota**

Dobro jutro! Najprej jutranja telovadba, ki smo jo mnogi kar prešpricali. Pozabila sem še omeniti, da smo se prejšnji večer razdelili v skupine z naslednjimi imeni: Mehurčki Šolarčki in Črnčki. Razporejena sem bila k Črnčkom, ki so bili že kar prvi večer dežurni za pospravljanje in podobne stvari.



Po zajtrku smo poslušali predavanje pa- tra Vilija - Sprejemanje samega sebe. Bilo je zelo poučno. Dobili smo tudi liste, na katerih smo obkrožili stavke, s katerimi se pogosto označujemo in ob tem niti ne pomislimo, kako močno se podcenjujemo. Razmišljali smo o stvareh, ki se jih pravzaprav niti ne zavedamo. O tem smo se potem tudi pogovorili: kako pomembno je, da se sprejemamo, da imamo na prvem mestu radi sebe, saj le tako lahko ljubezen delimo tudi drugim. Nato smo imeli še predavanje o stereotipih, kar je vodila Metka. Vnela se je vroča debata o obsojanju, sprejemanju in stigmatizaciji: kako se vedemo do ljudi, ki so drugačni od nas, ki so drugačne polti, pripadajo drugačni družbeni skupini... Ali smo nestrpni do njih? Zakaj? Kako so se razvili stereotipi in zakaj so tako močno prisotni v današnji družbi? Po predavanjih in kosilu je sledil sprehod. No, sprehod ali pa počitek. Izbrala sem slednjega, saj se je bližal družabni večer. Razdeljeni na skupine smo pripravili družabne igre na temo stereotipov in jih potem tudi predstavili. Sobotni večer je bil obarvan z veliko mero smeha, dobrih pesmi in iger.

### Nedelja

V nedeljo smo naredili evalvacijo celotnega vikenda in imeli sestanek z našimi mentorji. Zapeli smo par kratkih pesmic, se malo nasmejali in počasi začeli pakirati. Kako hitro je minilo! Še kosilo in potem domov. Vikend je bil čudovit. Vesela sem, da sem bila del dobrih ljudi in dobrih želja.

**Anja Kodrun, prostovoljka**

**N**aša družina si nikoli v življenju ni predstavljala, da bo doživela dan, kakršen je bil sobota, 26. maja. V zraku je bilo čutiti dobroto, življenjski optimizem, pomoč, ljubezen... In v Horjulu je pred športnim parkom potekala dobrodelna prireditve za našega sina Aleša.

Pobudnik prireditve, imenovane »12 ur za prijatelja«, je bil Boris Peklenk, ki je sku-

Medtem ko so se kolesarji spopadali z zahtevno progo, so se v športnem parku začele odvijati razne dejavnosti.

Predsednik društva Gregor Gračner ter podpredsednica Mirjam Kanalec sta mladim v uvodu predstavila društvo paraplegikov ter pripravila poučno predavanje iz poškodb hrbtenjače. Učence so pozdravili košarkarji Mercatorja, nakar so se lahko

## Dobrodelna akcija >> Sociala

# 12 ur za prijatelja

## Vtisi družine...

paj s športnim društvom Peklenk, kolesarskim klubom Zapravljivček in športnim društvom Špica organiziral 12-urno kolesarjenje po trasi Horjul – Žažar – Vrzdenc – Horjul. Za traso, dolgo 11,5 km, je veljalo načelo: »Kolikor prevoženih kilometrov, toliko zbranih evrov.« Pogoji so bili, da vsak kolesar pridobi donatorja, ki bo za vsak prevožen kilometer v zbiralni sklad prispeval 1 evro za nakup dvigala.

Že pred deveto uro zjutraj so se zbrali učenci ter člani Duštva paraplegikov ljubljanske pokrajine, ki so se izpred osnovne šole v Horjulu sprehodili do športnega parka ter se na ta način predstavili Horjulčanom. Skupinskemu fotografiranju je sledil start. Zbralo se je 69 kolesarjev, ki so se odpravili vetru naproti po zahtevni trasi s kar 154 metri višinske razlike. Za varnost na cesti je bilo poskrbljeno s strani PGD Horjul, Vrzdenc in Žažar.



Poslastica za vse zbrane

tudi sami preizkusili v košarki na vozičkih. Do dvanajste ure so v dvorani potekale razne športne igre, ki jih je pripravil Uroš, član ŠD Extrem. Pridne gospodinje iz Horjula in okoliških vasi so nas ves dan stregle s sladicami. Obiskovalci pa so lahko preizkusili srečo tudi na bogatem srečelovu, kjer so bile skoraj vse srečke polne.

Okrog poldneva so šolarje in ostale obiskovalce prireditve presenetili Čuki, ob zvo-



**Bicikli na kupu**

kih katerih so otroci z Alešem na čelu še zaplesali. Sledilo je prijetno presenečenje Aleševe sestrične Anje, ki mu je prav za to priložnost napisala pesem »Ne reci mi zbogom, prijatelj«. Zapeli so jo skupaj z njenim ansambлом »Noname«, Gašperjem in Tadejem. Medtem ko smo se prijetno družili in zabavali ob zvokih Ivana Hudnika, je sledilo še eno presenečenje. Posladkali smo se z ogromno dvonadstropno torto, ki so jo v ta namen pripravili kuharji hotela Union. Torta je bila tako velika, da so jo med obiskovalce razdelili še zvečer, pa je ni in ni hotelo zmanjkati.

S svojim obiskom sta nas počastila tudi poslanka državnega zbora Mojca Kucler - Dolinar ter bivši župan gospod Daniel Fortuna, ki je Alešu že od samega začetka ne-zgode stal ob strani in ga vzpodbujal.

Moderatorji radia Orion so nas skozi ves dan obveščali o rezultatih neumornih kolesarjev, ki so si kljub vročemu dnevu in narni vožnji komajda vzeli čas za osvežujoč

napitek in lovski golaž, ki ga je pripravilo LD Horjul.

Sledilo je zabavno popoldne s številnimi ansambli. Zabavali so nas Proseni, ansambel Toneta Rusa, Pastirčki, Notranjci, Mladi Godci, ansambel Francija Žvoklja, Vrhovi, ansambel Čeponi, KUD Podlipa - Smrečje z Jožetom iz TV Dober dan, folklorna skupina Ligojna, horjulske mažoretke,... Med glasbenimi predahi nas je z raznimi zabavnimi igrami skupaj z Gregorjem z radia Orion neumorno zabaval tudi član društva Rafko Jurjevčič.

Popoldansko vzdušje je še posebej popestril obisk hokejista Iva Jana, ki je Alešu podaril svoj dres slovenske reprezentance ter hokejsko palico s svojim podpisom.

Popoldne se je prevesilo v večer in vrhunec je bil častni krog po trasi, ki so ga Alešu ob zaključku dneva podarili vsi kolesarji. Naložili so ga v spremljevalno vozilo in na čelu kolone je skupaj z njimi prevozil zadnji krog.

Ob razglasitvi rezultatov se je izkazalo, da so bili kolesarji izjemno zagnani, saj so skupno prekosarili skoraj enajst tisoč km.

Kolesarski dres s podpisi članov ŠD Peklenk, ki ga je Aleš prejel v spomin, bo prav gotovo našel častno mesto v njegovi sobi.

Težko je opisati občutek ob podpori vseh zbranih prijateljev, ki so ta dan posvetili Alešu in naši družini. Zato se želimo iskreno zahvaliti vsem, ki so kakorkoli pripomogli k našemu cilju.

### **Vtisi Aleša...**

Moja kolesarska zgodba se začne s telefonskim klicem Borisa Peklenka. Razveselil sem se napovedanega obiska in še bolj njegovega predloga o dobrodelni akciji: kolesarji ŠD Peklenk naj bi 12 ur kolesarili na trasi Horjul - Žažar - Vrzenec - Horjul.

Nestrpno sem čakal dan, ko naj bi se v Horjulu končno nekaj dogajalo. Seveda je bilo pred tem potrebnih kar nekaj zahtevnih priprav, ki so jih organizatorji prireditve odlično izpeljali, še posebej pa Boris Peklenk



**Kolesarski dres s podpisi kolesarjev ŠD Peklenk**



in moji starši. Vse skupaj se je začelo že zjutraj, ko so se pred Športnim parkom v Horjulu zbrali kolesarji. Moji prijatelji iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine so se skupaj z učenci OŠ Horjul odpravili izpred šole do športnega parka in se na ta način predstavili prebivalcem Horjula.

Sledila je skupinska slika s kolesarji in po startu številne igre z učenci. Pomerili so se v košarki, namiznem tenisu, badmintonu ter skokih v daljavo in višino. Tudi učenci so poskusili igrati košarko na vozičkih in ugotovili, da ni tako lahko, kot se zdi na prvi pogled, saj se je treba za koš kar pošteno spotiti. Predsednik društva Gregor in podpredsednica društva Mirjam sta učencem razložila nekaj o naših poškodbah in življenju z njimi.

Sledila so presenečenja. Najprej je bilo za osnovnošolce presenečenje dneva, ko so na oder prišli Čuki in poskrbeli za pravo rajanje. Naslednje presenečenje, dvonadstropna torta, je bila prava poslastica za vse zbrane. In še presenečenje zame - sestrična Anja mi je za to priložnost napisala pesem, ki jo je zapela s svojo skupino.

Čez celo popoldne so se nato zvrstili številni ansambli iz bližnje okolice. Član našega društva Rafko Jurjevčič je pripravil številne zabavne igre za obiskovalce in z njimi popestril dogajanje.

Sledil pa je še en obisk, ki sem se ga neizmerno razveselil. Hokejist Ivo Jan mi je podaril svoj dres slovenske reprezentance ter palico s podpisom.

Vrhunec večera je bil častni krog 70 kole-

sarjev, ki so prevozili določeno traso. Naložili so me v spremljevalno vozilo, ki je bilo na čelu kolone. Med kolesarji je bil tudi moj brat Jure, ki je - trmast kot je - prevozil kar 10 krogov. Sledila je razglasitev rezultatov kolesarjev, ki so prevozili skupaj nekaj več kot enajst tisoč kilometrov.

Boris mi je v spomin na ta dan podaril dres s podpisi članov ŠD Peklenk. Sledilo je še žrebanje glavne nagrade v srečelovu, nato pa žur v pozne večerne ure. Spoznal sem, da imam okoli sebe veliko prijateljev.

Ob koncu se še prav posebno zahvaljujem članom društva, ki so me počastili s svojim obiskom v Horjulu in poskrbeli, da bo ta dan za zmeraj ostal v mojem spominu.

**Družina Sečnik (Aleš, Jure, Silvia, Marko)**

## Srečanje domskih v Semiču >> Sociala

# Nasvidenje v naslednji »vojni«

»Pa nasvidenje naslednje leto,« je rekel Goran ob zaključku srečanja domskih članov v Semiču maja 2006.

Leto se je hitro obrnilo in dom v Semiču je zadnji vikend v maju ponovno gostil naše člane, ki bivajo v domovih starejših občanov. Izvedbo srečanja sva si že v četrtek zvečer začela deliti z Jožetom Berčonom, ki mu lahko zaupaš vse - razen piva in vina.

V petek dopoldan je bilo že vse pripravljeno za dobrodošlico domskih, ki jih je v Semič pripeljal naš šofer Tomaž. Po prihodu Barbare, ki je skrbela za medicinsko in

negovalno oskrbo, je bila posadka popolna.

Vreme je bilo lepo in temperatura primerno visoka, zato je bilo za premagovanje stresa in dehidracije potrebno popiti veliko različne tekočine.

Sobota je prinesla sonce in pripeko, tako da je bil obisk vinske kleti v Metliki, kjer je konstantna temperatura dvanaest stopinj, pravo olajšanje. Ogled je bil ob strokovnem vodenju zelo poučen in nam je pridal nekaj



**Balinčkanje vedno »zažge«**

novih spoznanj o pridelavi vina ter o kletarjenju. Ob degustaciji belokranjca in metliške črnine je prišla na mizo še belokranjska pogača, ki je prijetno zaključila naš obisk v metliški kleti.

Sobotno druženje se je nadaljevalo v varnem okolju domače hiše v Semiču s tekmo-

vanjem v balinčkanju, kjer so zmagali malo boljši, večer pa smo zaokrožili z mesnimi priboljški in izbrano kapljico lokalnih vinarjev. Ko se je večer prevesil v noč, se je iz naših grl oglasilo izbrano petje, ki je vso živalsko populacijo pregnalo nazaj v gozd.

Enkrat se pride in enkrat se gre in nedel-

ja je pomenila slovo od vikenda, ki smo ga preživeli skupaj. Ob obljubi, da se naslednje leto spet vidimo, smo se razšli.

**Slavko Krajnc**

**Predstavitev diplomske naloge >> Sociala**

# Samopodoba trajno gibalno oviranih po prometni nesreči

**Pred dobrim letom sem se kot absolventka psihologije začela intenzivneje ukvarjati z vprašanjem vpliva travmatske izkušnje na samopodobo pri ljudeh, ki so utrpeli hujše telesne posledice pri prometni nesreči.**

**K**er sem ugotovila, da je ta tematika še precej neraziskana, sem se odločila, da jo raziščem in prikazem v diplomski nalogi. Za pomoč pri izvedbi same raziskave sem se obrnila na meni fizično dostopnejša društva paraplegikov.

Za raziskovanje samopodobe sem uporabila vprašalnik, ki nam razsvetli rezultate za šest področij: telesno, moralno, osebno, družinsko, socialno in akademsko samopodobo. Psihične posledice travmatske izkušnje po prometni nesreči pa sem ugotavljala z vprašalnikom, ki meri glavne tri skupine simptomov te motnje. To so: izogibanje, intruzije in pretirano vzburjenje. Tekom same raziskave se je porodilo vprašanje o problemu samomorilnosti, tako da sem naknadno dodala še vprašalnik, s katerim sem

preverjala prisotnost samomorilnih misli in dejanj ter pojav samomorilnega vedenja v družini. Ob tem sem potrebovala tudi nekaj demografskih podatkov, kot so spol, starost, starost ob nesreči, zakonski stan in podobno.

Z vašo pomočjo sem uspela zbrati 50 popolnoma izpolnjenih vprašalnikov, s katerimi sem prišla do sledečih ugotovitev: rezultati kažejo nizko samopodobo, prisotnost potravmatske stresne motnje ter visoko prisotnost samomorilnih misli in vedenja. Korelacijske analize kažejo povezave med potravmatsko stresno motnjo, nizko samopodobo ter samomorilnostjo.

Predstavljene ugotovitve moramo obravnavati ob upoštevanju pomanjkljivosti, kot je premajhen vzorec z majhno statistično

močjo, zaradi česar je težko posploševati rezultate, ki po drugi strani kažejo na resen namen raziskovanja samopodobe in tveganja za samomor pri trajno gibalno oviranih po prometni nesreči.

V naslednjih številkah Izziva bom skušala predstaviti posamezna področja, ki sem jih obravnavala v svoji diplomski nalogi. V prostorih Društva je na voljo izvod diplomske naloge, ki ga lahko zainteresirani in neučakani radovedneži pregledate. Lep pozdrav do naslednjega Izziva!

**Brigita Jurišić**

**Rojstni dnevi so koristni.  
Več kot jih imaš, dlje živiš.**



# Silvestrovanje je že daleč za nami

Skoraj polovico ciljev, ki smo si jih zadali ob slovesu starega leta, smo že udejanjili. Ja, toliko časa je preteklo od takrat, ko smo se v gostišču Kongo v Grosupljem zbrali na skupnem silvestrovanju in staremu letu pomahali v slovo.

In zato ne vem, če je primerno in smiselno sredi poletja prebirati tako oddaljene novice. Toda ker naš IZZIV izhaja dvakrat na leto bomo za tiste bralce oziroma tiste člane, ki niso bili z nami, le napisali nekaj vrstic in obudili spomin na najbolj noro in veselo silvestrsko noč.

Na slabe trenutke v letu 2006 smo pozabili ob poskočnih vižah tria LITIJSKI ODMEV. Fantje so igrali in peli, da je bilo veselje, vmes pa še razdirali šale. Razveseljevali so staro in mlado, za tiste bolj gibčne pa poskrbeli, da jih niso preveč srbele pete oziroma gume na kolesih vozička.

Plesno navijaška skupina LADIES in plesna skupina EVE sta poskrbeli za hitrejši ritem srca. Seveda predvsem pri moškem delu že tako veselo razpoloženega občinstva. Za nameček pa je dodatno merico razburljivih gibov dodala še trebušna plesalka Staša. Na svoj račun pa so prišle tudi ženske, ki so na mičnih plesalkah občudovale prelepe kostume.

Še posebej veliko napetega pričakovanja sta sredi programa prinesla kolo sreče in izredno bogat srečelov. Skoraj vse srečke so prinašale bolj ali manj vredne dobitke, privlačila pa je srečka desetdnevnega bivanja v



Slavko je vrtel kolo sreče v »pravo« smer

naših hišicah v Čatežu. Zanimiv in vabljljiv je bil tudi obisk igralnice, kjer so naši člani in njihovi svojci lahko poizkušali srečo. A o kakšni posebni sreči ni bilo ničesar slišati.

Tokrat se je v gostišču Kongo, ki nam je tudi tokrat ponudilo ugodne gostinske storitve, zbralo rekordno število naših članov in svojcev. »In prav je tako,« je v pozdravnem nagovoru poudaril predsednik društva Gregor Gračner. Bilo je resnično lepo in pes-

tro. Vsi nastopajoči so več kot upravičili naša pričakovanja, zato je prav, da se zahvalimo Slavku Krajncu, ki je imel s svojo mladostno ekipo v rokah vse organizacijske niti. Zahvaljujemo pa se tudi pokrajinskim društvom, ki so nam s svojimi kombiji in vozniki priskočila na pomoč, da smo tako velikemu številu članov lahko omogočili prevoz.

Jože Globokar

**T**okrat smo v Semiču gostovali od 11. do 13. maja. Na žalost (že spet, boste rekli) se je zbralo le 5 invalidov in 3 spremljevalci. Počeli smo bore malo, a na veliko uživali, debatirali, jedli in pili. Vse skupaj je minilo prehitro, saj veste, kako je, lepe stvari hitro minejo. Drugo leto pa prosim za malo večjo udeležbo, saj ne grizemo.

ju Branetu Pagonu, ki nas je »prenašal« ob tako glasni muziki.

### **Še nekaj o aktualnih razpisih:**

Prijavili smo se na več razpisov, na Mestno občino Ljubljana (MOL), ki je največji »sponzor«: za lokalno aktivnost (od katerega je odvisen celoletni program mladinskih aktivnosti) in mednarodno aktivnost (ta pa

## **All inclusive vikend paket v Semiču**

**Vsako leto se mladinci v začetku leta zberemo v Semiču, kjer si privoščimo all inclusive vikend paket ter se pogovorimo o letnem programu: zakaj, kdaj in kje se bodo dogodki odvijali skozi vse leto.**

Mladinci našega društva smo se zbrali tudi v Koloseju, da si ogledamo film. Po polurnem izbiranju nam je le uspelo uskladiti okuse (hmm... ali pa tudi ne, verjetno so nekateri popustili pod vplivom večine) in odločili smo se za Nevidnega jezdec. O filmu samo toliko, da je narejen po stripovskemu junaku, glavno vlogo igra Nicholas Cage, in da so vizualni efekti res odlični; za ostalo pa se kar sami odpravite v kino (se splača zaradi zvoka). Po predstavi smo odšli še na »eno pijačko«, ki se je za nekatere zavlekla pozno v noč (konec koncev smo le mladi). Posebna zahvala gre našemu šofer-

pokriva mednarodni tabor prostovoljcev v septembru). Lokalni program smo prijavi- li tudi na kamniško občino. Upamo na ugo- den razplet vseh naših prijav na razpise, če- prav nikoli ne veš.

To bi bilo na kratko vse, se vidimo.

### **Rok**

**Alkohol res ne reši problemov. Toda, po drugi strani jih tudi mleko ne.**

## **Ženska sekcija**

**>> Interesne dejavnosti**

## **Nikoli nam ni dolgčas**

**Samooklicane AFŽ-jevke se dobivamo vsak drugi torek v mesecu in to ni več nobena skrivnost.**

**S**veda na ta dan vedno uživamo – tako ali drugače. Marsikaj izdelu- jemo, imamo predavanja, se crklja- mo s kakšno prav posebno masažo, hodi- mo na izlete in se celo odpeljemo uživat v Semič ali Pacug. Ob tem pa redno razgiba- vamo naše mišice za govor. Verjemite, da nam nikoli ni dolgčas.

10. aprila smo se z dvema kombijema popeljale na obisk k ženskam dolenjske re- gije. Pot je hitro minila, saj naš Tomaž ob- vlada vse ceste. Malo smo počakali le nove- ga šoferja Ivana, ker je pač vozil slabši kom- bi. Že ko smo prispeli na dogovorjeni kraj, smo bili prijetno presenečeni. Uf, to pa je kraj, kjer bi tudi »ljubljančani« imeli svoje prostore. Velika hiša v Novem mestu, a imaš občutek, da si na podeželju. Prelepo, res! Pred hišo so nas pričakali predsednik



Jože Okoren, Bernarda, ki vodi sekcijo ročnih spretnosti, in ženske. No, pa ne samo ženske, tudi nekaj moških je bilo zraven. Po začetnih stiskih rok so nas povabili na ogled prostorov. Ja, saj ne najdem pravih besed. Pa brez zamere, naši »šefi«. Gremo kar po vrsti: najprej garaža, sledi soba za masažo s pravo masažno mizo, stanovanje za člana, ki bi potreboval premostitveno nastanitev, toaletni prostori, ki so opremljeni za vse naše potrebe (pohvalno), ogromen delovni ali sejni prostor, pisarne, kuhinja. Vse je res prostorno in funkcionalno urejeno. Hiša ima veliko vrat, tako da lahko prideš ali odideš, kjer ti najbolj odgovarja in ni skrbi, da bi nastala gneča. Nekakšen krožni promet.

Za nas so pripravili lično razstavo svojih izdelkov, ki smo si jo z občudovanjem ogledali. Sledil je krajši govor Jožeta ter potem Bernarde in še naše Ane. Vsi smo bili veseli, da smo se končno srečali tudi pri njih. Ženske so spekle okusne slaščice in nas tudi z drugo hrano grofovsko postregle. Vseh po imenu res ne morem omenjati, njo, dušo hiše, kot so mi povedale, pa moram - Jožetovo Marijo namreč, ki nam je postregla s hrano in pijačo. Tudi »Jožetov« cviček, s katerim smo nazdravili. Naša Mira, ki tako ali tako nikoli ne počiva, je pridno pomagala pri strežbi. Pogovor pri ženskah nikoli ne zamre, pri najbolj dejavnih tudi med obedom ne. Saj veste, da si imamo vedno veliko povedati. Vesela sem, da smo jih obiskale, da smo se med seboj bolj spoznale in vse si želimo, da bi se še naprej družile. Vse preveč je odtujenosti med ljudmi, žal tudi med paraplegiki, ki bi se morali še bolj družiti in si medsebojno pomagati, pa čeprav le z lepo in vzpodbudno besedo. Za take stvari, čvekanje, smo ženske res »ta prave«, zato smo

si zadale nalogo, da bomo poskrbele za več druženja in združevanja. Veste, vse tiste, ki gledate nadaljevanke in imate tisoč in en izgovor, da se ne premaknete iz svojih sob, spustite si kakšen sončni žarek v temo in verjemite, dan ne bo več tako turoben. Ljudje smo družabna bitja in v družbi je vse lepše, toda z viličarji pa res ne moremo priti in vas zvleči od doma. Tudi mi imamo nove prostore in za vsakega se najde kakšna zanimiva dejavnost. Seveda pa nekaterim paše, da so doma in jamrajo nad svojo usodo ter »šimfajo« vseprek. No ja, malo sem si dala duška, ha, ha...

Seveda smo še kar na Dolenjskem. Po kosilu nas je Jože »nagnal« na rekreacijo – sprint okoli hiše. Se mu vidi, da je že celo življenje športnik, ni kaj. Kavico smo nekateri pili zunaj, saj nam je bilo vreme naklonjeno. Ženskam je vedno. Kamor gremo, nas sonce greje... Verjetno se nobeni od nas ni dalo domov. Ker pa so imeli premalo postelj za vse in nismo želele »fovšarije«, smo si obljubile, da se spet srečamo. Pri nas ali pri njih. Mogoče pa celo v Semiču! Bil je prečudovit dan med prijaznimi ljudmi in srčno upam, da ne zadnji. Če imamo ženske kaj besede pri odločanju, zagotovo ne ...

Na ženskah svet stoji, bi rekla jaz, če je to res, pa naj vsak presodi sam. Vem le, da bomo parapleginje (nekatero) poizkusile vse, da se družimo in se še bolj spoznavamo. Dajmo, v slogi je moč in nič ne boli. Dolenjcem pa hvala za lep dan in VIDIMO SE.

**Marjana**

**Kajenje skrajša cigareto.**

## Ženska sekcija

>> Interesne dejavnosti

# Utrinki iz Semiča

**Ženske članice so pripravile nekaj utrinkov s snidenja v Semiču. Preberite jih.**



**Ustvarjalni duh ženske sekcije v Semiču**

**P**ri DPLJ smo pred dvema letoma ustanovili žensko sekcijo ročnih spretnosti. Srečujemo se vsakih 14 dni, česar se zmerom veselim, pa čeprav mi zdravje prstov ne dovoljuje vseh spretnosti. In odločile smo se, da gremo na kratek dopust v semiški dom. Prvi dan bivanja nam je bilo vreme naklonjeno, a se je kasneje skazilo. Bilo je hladno in deževno, a to nas ni motilo, saj je bila družba vseeno prijet-

na. Vsak se je po svojih močeh trudil, da nam je bilo tiste dni še lepše. Med bivanjem v Semiču so nas obiskale tudi predstavnice ženske sekcije novomeškega društva, s katerimi smo izmenjale izkušnje. Staro pravilo je, da se po krakih počitnicah vrnemo spet vsak na svoj dom, a v nas še dolgo odzvanjajo lepa doživetja.

**Marija Mrak**

V društvu smo članice zelo aktivne, zato so nas nagradili s tridnevним paketom v našem domu v Semiču. Vsaka od nas je spekla kašno sladico, s seboj pa smo vzele tudi dobro voljo. Imele smo se prekrasno, čeprav nam vreme ni bilo naklonjeno. Ker smo imele deževne dni, smo se odločile, da bomo izdelovale razne izdelke. V času naših aktivnosti so nas obiskale tudi članice iz Novega mesta, s katerimi smo podelile naše dobrote in se o marsičem pogovorile. Čeprav je bilo slabo vreme, je vse prehitro potekel čas druženja. Pred odhodom je bilo treba še pospraviti in počistiti. Ko smo se vračale, smo se na poti ustavile in si privoščile slastne ribe.

Upam da se spet kmalu srečamo v Semiču, tam je zelo, zelo lepo!

**Majda Ravnikar**

Tako, to so vtisi dveh članic, ki so »deževale« v Semiču. Več veselja in manj dežja za v prihodnje si želimo, v svoje vrste pa pričakujemo tudi še kakšno novo članico. Lepo dežujte ali pa sijte kot sončki, vrata žensk so vam zmeraj odprta...

**Ana Pavšek**

**P**a naj na kratko povem, kako smo se imele – lepo! Pestro, zabavno, ustvarjalno. Nekatere mogoče malo manj, druge bolj, vsaka ima svoj okus

ditev našega doma v Pacugu) smo bile deležne tudi grofovske pojedine. Školjke, lignji, škampi, ribe in da ne naštevam še kakšnih mehkužcev, kot rečeno – njami pojedina.

**Ženska sekcija >> Sociala**

## AFŽ gre na morje

**Z velikim veseljem smo sprejele ponudbo, da se od 11. do 15. junija ženska sekcija preseli v Pacug. Kakršno je bilo je bilo veselje, takšno je bilo razočaranje, ker ni bilo desetih kandidat, ki bi šle na morje. Čudno ne? Druženje, nova poznanstva, ogled kakšne znamenitosti, sonce, morje, kopanje in še marsikaj, a žensk očitno to sploh ne zanima.**

in pogled na darovano, a v večini mislim, da nam bo ta obisk še dolgo ostal med »pri-ljubljenimi«.

Na dan prihoda nas je pričakal Joško Joras, ki nam je bil nato vse dni bivanja skoraj ves čas na razpolago ter ob pomoči kuharja zadovoljeval naše gurmanske potrebe. Aklimatizacija na morsko podnebje je bila v teku, našega šoferja Tomaža pa smo morale spustiti nazaj v Ljubljano. Devet žensk se je počasi naselilo v »novi« dom za pet dni.

Drugi dan smo se prebudile v mlačno-oblačni dan, idealen za ustvarjanje in izdelavo izdelkov, ki smo jih prinesle, da jih dokončamo v morskem duhu.

Zaradi obiska »pomembnih« (za dogra-



Ker smo ostale brez prevoza, smo se zabavale po svoje, samo v dolino nismo mogle.

Naslednji dan so nas obiskale animatorkе skupine Norma 7 iz Brij. Seveda same ženske. Da vidite kakšen »čebelnjak« je to bil! Ženske, spretne kot smo, smo se ob delu zabavale, pogovarjale, spoznavale, jedle in tudi domačega vina ni manjkalo. Predsta-





# Trbovlje

**Trbovlje so mesto, ki leži v geografskem osrčju Slovenije. Že dve stoletji je znano po kakovostnem premogu, iz bližnje preteklosti pa po burnih dogodkih, ki so desetletja v marsičem spreminjali tok ne le krajevne, ampak tudi širše zgodovine. Slovi pa ta kraj tudi po odkritih, veselih, uspešnih, delavnih, gostoljubnih ljudeh, ki imajo svojo kotlasto, razpotegnjeno dolino med Mrzlico in Kumom radi kot le malokdo.**

vile so nam poezijo in marsikatera od nas je imela solze v očeh, saj se je našla med slišanimi citati. Temno je že bilo, ko smo se poslavljalje in si obljubile, da se spet srečamo, kajti kar prehitro je minilo to naše prvo srečanje. Še eno krasno popoldne in večer.

Predzadnji dan, dan za kopanje, sončenje. Tomaža smo dobile nazaj, tako da smo šle po večerji še v Izolo na sladoled. Ena od članic je imela rojstni dan in sladoled se je »podaljšal« v pravo praznovanje. Pozna je bila ura, ko smo se spravile počivat. In čakal nas je še zadnji dan.

Takoj po zajtrku smo se odpeljale v Sečovelje, kjer smo po kilometrskem jutranjem razgibavanju obiskale in občudovale soline. Zdaj vem, zakaj hodijo tja tudi slikarji, pravi balzam za dušo! Pa tudi za zdravje! Izvedele smo nekaj o zgodovini solin, nakupile nekaj soli in ostalih dobrot. Tiste, ki smo imele še kaj moči, smo se pognale pisat kartice v Portorož. Seveda brez sladoleda ni šlo, saj nas je sonce neusmiljeno pregrevalo. Časa je zmanjkovalo, kajti čakalo nas je kosilo v gostilni »Panorama« nad Izolo. In res je bila panorama, saj smo imele širni razgled na morje, malo kasneje pa še na obloženo mizo, ko so nas postregli. Kuharja, ki sta nam kuhala vse te dni, sta nas povabila v svojo gostilno. Polnih želodcev smo se poslovile, nekaj kasneje tudi od našega Joška Jorasa, ki nas je čakal v domu. Zaželeli smo si ponovnega snidenja in upajmo, da čim prej - nasvidenje Pacug.

Tako, moje drage dame, to je bilo v kratkem in na hitro, kaj in kako pa je to v realnosti, pa si boste morale blagovoliti pokušati same, če vas zanima seveda!

Pa en sončno-slan pozdrav!

Ana Pavšek

Trbovlje so bile že od nekdaj mnogo več kot le prazno krajevno ime. Pisatelj L. Mrzel je pred desetletji zapisal: »Kdor je bil enkrat doma v Trbovljah, bo težko pod soncem našel drugo domovino, zakaj vse, kar je doživel lepega, dobrega in gorja v tej kraljici naših črnih dolin, pojde z njim do konca življenja. Beseda Trbovlje mu je zmeraj ostala kakor svetel spomin, kakor prtajeno upanje njegovega srca, kakor njegov edini, poslednji cilj. V besedi Trbovlje je v resnici dovolj programa za celo človeško življenje.«

Trbovlje, nekoč črna dolina, so danes kraj z veliko zelenja, cvetja in sonca. Mnogi domačini, ki so pred leti odšli po svetu, pravijo, seveda z malo nostalgije, da je ta kraj med najlepšimi na svetu.

Mesto leži ob reki Savi, ki je bila dolga stoletja njegova edina pomembna prometna povezava z ostalim svetom. To je veljalo

vse do odkritja bogatih plasti premoga v začetku 19. stoletja in izgradnje železniške proge Dunaj - Trst. Desetletja je bilo eno redkih, če že ne najmočnejše rudarsko in industrijsko središče Slovenije, obenem pa tudi kulturno, upravno ter politično središče Zasavja, kar velja še danes.

Vpeto je v Moravško-Trboveljsko podolje, v katero se zajeda razmeroma ozka, sedem kilometrov dolga dolina potoka Trboveljščica, razpotegnjena v smeri sever – jug. Obe pobočji sta poseljeni. Poleg stanovanjskih pa je tu tudi mnogo poslovnih, industrijskih, javnih in drugih pomembnih zgradb. Jedro naselja je strnjeno na dnu doline ob cesti, ki pelje od doline reke Save skozi mesto, čez Preval nad Podmejo in dalje skozi Marijo Reko v Savinjsko dolino. Iz Trbovelj vodijo ceste proti Ljubljani, Celju, Zagrebu in še kam. Nadmorska višina doseže ob izlivu Trboveljščice v Savo 217 m, proti farni



cerkvi Sv. Martina 300 m, v zatrepu doline pod Knezdolom pa 511 m. Trboveljsko kotlino objema venec srednjegorskih planinskih vrhov, ki so predgorje Savinjskih Alp. Na severu jo obkrožajo Mrzlica (1122 m), Šterbenkel (869 m), Sveta planina oz. Partizanski vrh (1011 m), na zahodni strani Tabor (697 m), Ostri vrh (490 m) s slemenom Velike peči. Na južni strani sta Bukova gora (552 m) in Retje (500 m), na vzhodni pa Žrebljev hrib (722 m). Preko Save na dolenjski strani dolino zaokrožajo vrhovi, ki še sodijo v območje Trbovelj. To so Kum (1220 m), ki je najvišji vrh v Zasavju, imenovan tudi dolenjski Triglav, Vodena peč (1070 m), Kozlova gora (1027 m) in še nekaj nižjih vrhov. Zasavske hribine so po nastanku iz različnih geoloških dob, od starega

zemeljskega veka do najmlajše geološke dobe, in zato tudi različne sestave. Tu najdemo tako trde kamnine kot tudi rahle peske in gline. Močno razgibano pokrajino so oblikovale v dolgih geoloških dobah notranje zemeljske sile. Premog v Zasavju izvira iz novega zemeljskega veka – kenozoika, vrhovi pa so grajeni iz dolomita in apnenca.

O najstarejši zgodovini Trbovelj ni veliko podatkov oz. dokazov. Na Bukovi gori so odkrili temelje prazgodovinske stavbe in gomile. Podobne ostanke so odkrili tudi v samih Trbovljah. Med arheološka območja in spomenike sodijo še Čeče, Dobovec, Ključevica, Kum, Retje, farna cerkev sv. Martina in Župa. Sicer pa je bil kraj obljuden že v keltski dobi. V rimski dobi so Trbovlje pripa-

dale upravnemu področju Klavdije Celeje, kamor so sodile npr. tudi Trojane. Zagotovo so se naši predniki mudili v teh krajih tudi že v prvih stoletjih našega štetja. Trbovlje so prvokrat pisno omenjene v babenberškem urbarju iz l. 1220-1230 kot Prefeul, Prevuol, Trevol, Triuella, Trefeul, zadnja stoletja pa tudi kot Treboule in sedaj Trbovlje. Iz nekdanje vasi Trbovlje, ki je bila strnjena okoli farne cerkve, je l. 1850 nastala občina Trbovlje, ki je vključevala še druga naselja, tudi Hrastnik. Na mestu občinskega sedeža je po vsej verjetnosti nastala grofovsko-lovska hiša, kasneje znana kot Peklarjeva in Arzenškova hiša, sedaj pa jo domačini radi imenujemo kar gradič ali lovski dvorec. Zgradba velja za najstarejšo še ohranjeno hišo v Trbovljah.

Nadvse pomembne so postale Trbovlje v zgodovini potem, ko so v začetku 19. stoletja tu našli premog in ga že l. 1804 pričeli kopati. Kraj je dobil gospodarsko in drugo veljavo še zlasti po letu 1849, ko so zgradili železnico od Celja mimo Trbovelj do Ljubljane in dalje v svet. Pomembno je tudi to, da je bila l. 1873 ustanovljena Trboveljska premogokopna družba, ki je v svoj krog povezala manjše premogovnike raznih lastnikov. Z geološkimi raziskavami so ugotovili, da na zasavskem območju leže pod površino velike zaloge kakovostnega rjavega premoga.

Intenzivno dvestoletno rudarjenje je tako v mnogočem spreminjalo podobo kraja. Premog so kopali tudi na površju. Takšni dnevni ali površinski kopi premoga so bili na Dobrni, Neži, Lakonci, Bukovi gori, Retju in drugod. Nekdanje obdelane površine so se skupno s kmeti umikale pred napredujočim rudarjenjem. Prvotna kmečka podoba Trbovelj je sčasoma zbledela in kraj se je

preobrazil v rudarsko in industrijsko središče.

Zadnja leta pa mesto dobiva prijaznejši obraz in postaja tudi turistično zanimivejše. Trbovlje so lahko ponosne na naravne znamenitosti, med katerimi sta krajinska parka Mrzlica in Kum nadvse pomembna. Med naravne spomenike štejemo tudi skalne može na Taboru, skalno pečino pod Završjem, Završki čeren, Belo peč, Čebulovo dolino, Čebine, sotesko Ribnika na območju Dobovca, pa brzice na Savi pri nekdanjem Prusniku, Medvedove jame na Mrzlici, znani pa so tudi Turkov prepad na območju Dobovca, Mitovškov izvir in slap ob Savi.

Med dendrološke naravne spomenike sodijo lipe (pri cerkvi Sv. Lenarta na Vrheh, na Trgu F. Fakina idr.), veliki jesen pri farni cerkvi, bodiki pri kapeli v Čečah in pri Rihterju ter bukve. Nekaj posebnega v rastlinskem svetu pa so rastišče zlatega korena (*Asphodelus albus*) na Mrzlici, pa še vrsta drugih, deloma tudi zaščitenih rož. Za Trbovlje je zelo značilna akacija, ki so jo vsa leta zasajali na plazovitih rudniških površinah.

Pomembni so tudi kulturni in zgodovinski spomeniki. Tu je treba omeniti naselbine Čeče, Knezdol, Ostenk, Planinsko vas, Prapreče, Završje, Župo, Čebine, Retje. Ogleda vredni so tudi umetnostni in sakralni spomeniki, tako npr. Pregljev mozaik na Delavskem domu, Batičevi spomeniki pred njim, Batičev salon v muzeju, Kalinovi spomeniki pred občino in bolnico, 12 cerkva in vrsta kapel ter drugih sakralnih obeležij oz. znamenj.

Nadvse zanimivi so etnološki spomeniki v ožji in širši okolici Trbovelj, zlasti stare rudarske kolonije (Njiva, Terezija, Žabja vas, Kurja vas...) ter številni kozolci.

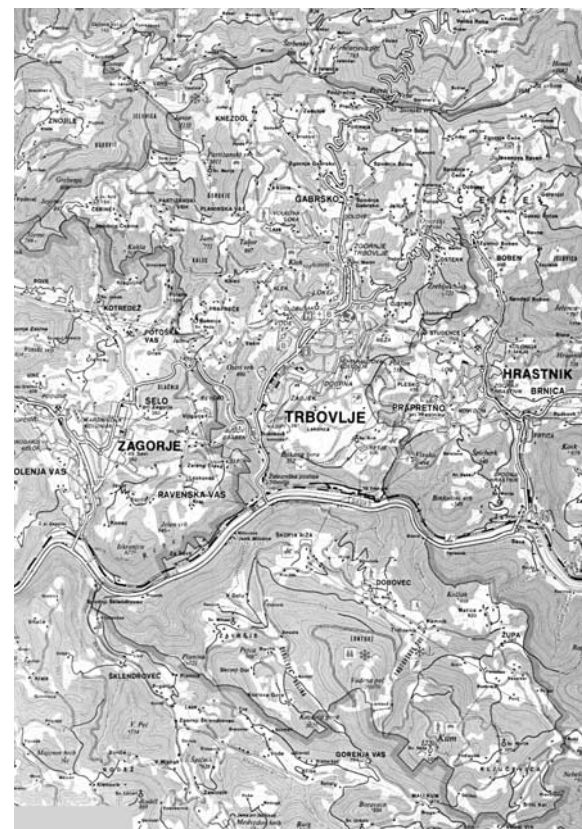
Omeniti je treba tudi zgodovinske memorialne spomenike, kot so Čebine, Dimnikova hiša in Rudarski dom. Ogledati si je mogoče zbirke Zasavskega muzeja, kamor sodita avtentični rudarski stanovanji na Njivi.

Trbovlje so veljale že od nekdaj za nekakšno slovensko prestolnico ljubiteljskega kulturnega življenja. Že dolga leta se potrjujejo številni pevski zbori, svetovno znana je Delavska godba Trbovlje, uveljavljeni so gledališčniki, likovniki, plesalci in drugi. Njihove številne prireditve privabijo mnoge gledalce. Revije pevskih zborov, revije mažoret, srečanja pihalnih godb, srečanja likovnikov na ex temporih (Relik, Kum, Javor, Dobovec) in slikarska kolonija Knez-Knez vsako leto znova navdušijo mnoge občudovalce. Izvajalcem in obiskovalcem so na voljo številni kulturni objekti, kot so osrednji kulturni hram Delavski dom, Dom svobode, Zasavski muzej, Knjižnica Toneta Seliškarja, Godbeni dom...

Zelo razgibana je tudi športna dejavnost. Priljubljeni so nogomet, rokomet, košarka, balinanje, kegljanje, tenis, karate, plavanje, v zadnjem času še jahanje, jadralno padalstvo in še kaj. Poleg športnega stadiona so na voljo še Športna dvorana Polaj, telovadnice, športna domova Rudar in Partizan ter teniška igrišča.

Za planinska domova na Mrzlici (1122 m) in Kumu (1220 m), ki sta vzorno urejena in dobro oskrbovana ter privabljata mnoge izletnike, skrbita obe planinski društvi, svoje kočje pa imajo tudi lovske družine, in sicer na Dobovcu, na Prevalu nad Podmejo in pod Javorjem.

S svojo aktivnostjo opozarja nase še kinološko društvo, ki ima tudi vadbeni prostor in že vrsto let prireja državno razstavo psov



na stadionu Rudar. Rekreaciji in turizmu so na voljo še počitniški domovi, gostišča na Planini, pod Javorjem, na Dobovcu, na Podmeji in Vrheh. Smučarji lahko uživajo na urejenih smučiščih v Lontovžu, Trotovniku in v Medvednici, kjer so smučarska društva ob svojih domovih postavila vlečnice oziroma žičnice.

Pomembno vlogo ima tudi Turistično društvo Trbovlje, ki s svojo dejavnostjo vsako leto osvešča občane z urejanjem svojega kraja, čiščenjem, ocvetličenjem, informativno dejavnostjo, predvsem pa z vsakoletnim ocenjevanjem urejenosti kraja ter podeljevanjem priznanja zlate vrtnice. K temu prispeva svoj del tudi Hortikulturno društvo Trbovlje z akcijo ocvetličenja in podeljevanjem zlate sončnice.



## »Za vas pa vse!«

**Konec leta 2005 je občina Trbovlje prejela listino Občina po meri invalidov kot priznanje za načrtno delo na področju invalidskega varstva s poudarkom na udejanjanju pravic človeka in državljana. Župan Bogdan Barovič je vedno prisluhnil težavam invalidov, odzval se je tudi povabilu Društva na 8. novoletni turnir v košarki na vozičkih, ki smo ga organizirali v Trbovljah. Ob tej priložnosti smo ga povabili na pogovor.**

K promociji Trbovelj pa prispevajo tudi tukajšnji mediji, tako regionalna radijska postaja Radio Kum Trbovlje kakor tudi TV Trbovlje in štirinajstdnevni časopis Zasavc.

In kako pridemo v Trbovlje? Vlak nas pripelje iz smeri Ljubljana ali Zidani Most do železniške postaje, od tu pa je redna avtobusna zveza skozi mesto. Po cestah pa je v Trbovlje možen dostop iz različnih smeri; iz ljubljanske smeri po zasavski cesti ob Savi, preko Trojan in Zagorja ali preko Moravč in Zagorja; iz celjske smeri in Savinjske doline preko Prevala nad Podmejo, preko Trojan in Zagorja ali pa skozi Hrastnik, od tu dalje pa v Trbovlje preko Ostenka ali pa ob Savi po zasavski cesti. V zadnjem obdobju se je cestna povezava precej izboljšala.

Pešpoti vodijo po številnih markiranih planinskih poteh iz smeri Mrzlica, Sveta Planina oz. Partizanski vrh, pa tudi iz smeri Kum itd.

Iz tega kratkega orisa Trbovelj lahko povzamemo, da si podajata roko v tem kraju tako narava z vsemi svojimi bogatimi značilnostmi kakor tudi človek s turizmom. Vse bolj je čutiti turistični utrip doline, pri čemer sodelujejo tako domačini kakor tudi gostje, ko drug za drugim odkrivajo lepote in zanimivosti kraja, opozarjajo nanje in omogočajo izjemna doživetja ter globoke vtise. Sleherni korak in sleherni motiv je vabljen, predvsem v rekreacijskem in turističnem pogledu.

S spleta [www.trbovlje.si](http://www.trbovlje.si)

**Nekateri šefi so kakor oblaki. Ko izginejo, je dan prekrasen.**

**Naše Društvo že vrsto let sodeluje z vami in vašo občino. Invalidska problematika vam torej ni tuja?**

Občina Trbovlje je ponosna, da je mesto prijazno do invalidov. Skozi to razvijamo ostale dejavnosti. Veseli smo, da se te dejavnosti odvijajo pri nas. Tudi na zaključku te prireditve bom povedal, da je občina Trbovlje bila, je in bo pripravljena pomagati pri organizaciji tovrstnih športnih prireditev. Na žalost je to zelo ozka dolina, kjer se sicer trudimo, da delamo mesto prijazno invalidom, ampak vsega ne moreš storiti čez noč. Občina Trbovlje vam bo vedno stala ob strani in radi bi, da bi vaš tradicionalni turnir mogoče postal tradicionalen ravno v Trbovljah. To je stvar dogovora. Ne nazadnje smo mi le lastnik Javnega zavoda za šport, v čigar lasti je tudi dvorana, in vam lahko pomagamo pri organizaciji vsaj z brezplačno uporabo dvorane. Radi bomo nadalje-



Mirjam župana »spravila na kolena«

vali s to prakso. Sem pa razočaran, ker sem opazil, da ni prevelikega interesa obiskovalcev, ampak morate razumeti, da ta ozka dolina pomeni obremenitev za nekatere ljudi v različnih sferah, da so ljudje še vedno malce preozki. Ne vidijo pomena druženja, prijateljevanja in nihče ne ve, kaj bo jutri. Še enkrat pravim, da bi želel, da ta tradicionalni turnir postane tradicionalni turnir našega kraja. Rad bi le več obiskovalcev, da bi dvorana ne bila prazna. To je pač kritika samemu sebi. Slabe vzgoje ljudi, njihovega vrednotenja. Smo pa vsi... nikoli ne več. Na istem stolčku sedimo oziroma na dveh.

**V lanskem letu ste prejeli listino Občina po meri invalidov. Ali lahko pri tem kaj posebnega izpostavite?**

Tega nismo dobili na osnovi priprave papirjev, ampak na osnovi dejavnosti. Pri vseh investicijah poskrbimo za dostop invalidom. Invalidov je več vrst, ne samo tetraplegiki, paraplegiki, so tudi slepi in gluhi. Med drugim smo namestili na semaforje zvočne naprave za slepe. Pač delamo v vseh segmentih. A vsega se ne da narediti čez noč. Pri vseh novih gradnjah je zdaj poskrbljeno za dostopnost – npr. dvigalo v zdravstvenem domu. Seveda pa upravna enota in občina še nista dostopni. V tem primeru je pač tako, da zaenkrat investicije v izgradnjo dvigala v upravni in občinski zgradbi, ki sta skupaj, ne moremo izpeljati. Zadeva pa je rešljiva tudi na drug način. Če že ne moremo narediti dvigala v dveh ali treh letih, lahko državni uslužbenci vključno z občinskimi pridejo do invalida v prostor, ki je zanj dostopen. Tudi to je ena rešitev. Če ste videli po cestah, smo poskrbeli tudi, da sta na vseh večjih parkirnih mestih, ki jih je sicer malo, ker je ozka dolina, vedno dve mesti za invalide. In še in še lahko naštejemo.

Predvsem pa dobro delamo z Društvom invalidov Trbovlje. Vključujemo vse invalide. Tako da ne bi bilo nespোরазumov.

**Opazila sem tudi, da je športna dvorana vključno z invalidskimi sanitarijami popolnoma dostopna za gibalno ovirane.**

Tudi zato vas ponovno pozivam, da postane ta turnir tradicionalen v naši občini.

**Kaj pravite o sporih med invalidskimi organizacijami, ki se v zadnjem času pojavljajo tudi v medijih?**

Moti me le to, da se društva invalidov ne najdejo skupaj. Invalid je invalid. Ne glede na to, ali je slep ali gluh, paraplegik ali tetraplegik. Najbolj me pa boli to, da se društva invalidov med seboj organizacijsko, pravno-formalno in politično prepirajo. Vsi izgubimo pri tem. Želim, da bi končno našli skupni jezik. Še enkrat poudarjam - invalidi so popolnoma normalni ljudje, živijo svoje življenje, pač na težji način. Ne nazadnje imamo tudi invalide, ki so invalidi v glavi. Človek je v hitrem tempu življenja podvržen nepričakovanim spremembam in nihče ne ve, kaj ga čaka. Zato bi želel, da sprejmete mojo ponudbo in novoletna tradicionalna srečanja košarke na vozičkih od zdaj naprej prirejate v naši športni dvorani. Če boste zagrabili to priložnost, vam kot župan obljubljam, da imate ta prostor do leta 2010 rezerviran in pripravljen za to tekmovanje.

**Ali bi ob tej priložnosti še kaj dodali, kakšno kritiko, pohvalo, morda na račun društva ali invalidov?**

Čudi me, da nastopate drug proti drugemu, namesto da bi se skupno ena invalidska organizacija borila za pravice vseh invalidov. Pa bom odkrito povedal, mi imamo Slovenke in Slovence, ki imajo svoj način življenja, in za njih se je potrebno boriti, ne pa za Cigane. Brez zamere. Mi imamo svoje

ljudi, ki so prizadeti tako ali drugače, zaradi prometnih nesreč, delovnih nezgod, so ljudje, ki so ogromno prispevali k razvoju in samostojnosti Slovenije, življenju v Sloveniji. In da so ljudje različnih vrst invalidnosti manj vredni kot neki Cigani?! Ne, jaz ne bom na to nikoli pristal in to lahko mirno zapišete. Za vas pa vse.

Združite se in enotni boste nastopali dosti močneje. Status je vendar enak za vse. Invalidnost je bolezen, tako kot pljučnica ali gripa. Le da je na žalost invalidnost trajna, gripo ali pljučnico pa se preboli. Ampak tisti, ki ima gripo, je enakovreden. Pa se oboleli z njo ne kregajo med sabo. Povem vam, da imate podporo tudi po poslanski strani. Še enkrat poudarjam – jaz sem zelo realen človek. Tu ni nobene besede o usmiljenju. O ničemer. To je pač kultura ljudi, ki živi na tak način. Imamo tudi druge kulture, odvisnike od mamil, nešteto ljudi. Vsi so ljudje, vsi so državljani republike Slovenije. In ti so pomembni. Zato – zmenite se, organizirajte se – skupaj ste močni.

**Gospod župan, hvala za pogovor in nasvete, predvsem pa se vam zahvaljujemo za ponudbo in vam ob tej priložnosti tudi čestitamo, da ste bili ponovno izvoljeni za župana občine Trbovlje.**

Mirjam Kanalec

**Ne prepirajte se z bedaki.  
Opazovalci ne bodo videli razlike.**

# Za poraz kriv Sloba

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 6. januarja 2007 v športni dvorani Polaj v Trbovljah za pokal društva organiziralo že osmi novoletni turnir v košarki na vozičkih. V lepi športni dvorani so se pomerili: moštvo DP Mercator Ljubljana, DP Novo mesto, DP Maribor in mešana ekipa RadioDur.



Športna dvorana v Trbovljah gostila paraplegike

Tradicionalni novoletni turnir je letos obiskal Trbovlje. Poleg športne note ima turnir vlogo promotorja društva, hkrati pa naj bi članom približal tudi kraje, ki jih sicer ne bi obiskali. Žal je bila tisto soboto v dvorani le peščica gledalcev, ki pa so lahko uživali v dobri predstavi slovenskih košarkarjev na vozičkih. V prvi tekmi so Ljubljančani premagali Novomeščane (75:36), v drugi RadioDur Mariborčane (71:63), v tretji Mariborčani Novomeš-

čane (59:55) in zadnji RadioDur Ljubljančane (70:61). Zadnja tekma je bila vsekoli zelo napeta, a tudi ob bučnem navijanju župana Bogdana Baroviča Ljubljančani niso in niso uspeli nadoknaditi razlike, ki se je vlekla skozi vso tekmo. Krivdo za poraz so pripisali Slobu; poškodoval se je v tretji tekmi, zaradi česar ni mogel igrati v zaključni.

Tokrat se je s slovenskimi košarkarji prvič srečal naš mladi up Peter Cerar in svojo vlogo mladega košarkarja dokaj dobro upravičil. Peter je sicer nastopil že na mednarodnem turnirju na Češkem, a mu bodo Trbovlje zagotovo ostale v spominu, saj je zadel svoj prvi koš.

#### Končne uvrstitve:

1. RadioDur
2. DP Mercator Ljubljana
3. DP Maribor
4. DP Novo mesto.

Košarkaše in goste je nagovoril župan občine Trbovlje Bogdan Barovič ter podelil

pokale. Predlagal je, da bi ta turnir postal tradicionalen prav v Trbovljah in pri tem ponudil brezplačno uporabo športne dvorane.

Na novoletnih turnirjih se košarkarji pomerijo tudi v metanju trojk in prostih metov.

V metanju trojk je bil najboljši naš predsednik Gregor Gračner, drugo mesto je osvojil David Slaček, tretje pa Tone Kanc. Pri metanju prostih metov je bil najbolj uspešen Slavko Krajnc, za njim se je uvrstil Jože Berčon, tretje mesto pa je osvojil Simon Šerbinek.

Jože Globokar

## Mednarodni turnir v Franciji >>

# Dežela vina, sira in petelin

Rennes – Pariz – Reims, od 28.

Letošnja pomlad se je za košarkarje ekipe Mercator Ljubljana začela precej razburljivo... Od francoskih kolegov iz ekipe Handisport Rennes Club smo namreč prejeli povabilo na mednarodni prijateljski turnir v košarki na vozičkih. Ko smo člani ekipe izvedeli za to novico, je bilo potrebno le nekaj sekund tišine, da smo enoglasno in navdušeno zatrdili: »Tega se moramo nujno udeležiti ter s seboj povabiti še kakšno okrepitev in bučno navijaško ekipo.«





Razgled na čudovito arhitekturo  
v Rennesu

Šport

NOV

marca do 4. aprila 2007

### Sreda, 28. marec

Standardno zbirališče košarkarske ekipe je parkirišče pred lekarno ob IRSR, kjer so nas čakali društveni kombi ter dva osebna avtomobila, Robertov in Slavkov. Počasi smo se zbirali ter poslušali o izkušnjah s Francozi od tistih, ki so deželo šampanjca ter galskih petelinov že obiskali. Razburjenje se je stopnjevalo z vsako minuto, saj smo vedeli, da bo pot dolga in naporna: več kot 1200 km v eno smer. Večina se nas je spomnila, da so se nam Štajerci posmeho-

vali, češ da je to predolga pot za nas in najraje ostanemo doma. A nas to ni ustavilo, saj smo okrog osme zvečer krenili proti Karavankam. Ekipa: Gregor, Metka, Mirjam, Draga, Slavko, Tomaž, Marino, Robert, Urša, Suad, Učakar, Igor, Zaki, Peter ter Jože, ki pa smo ga nameravali pobrati v Nemčiji. Seveda kljub temu, da je bil na vožnji, ni želel zamuditi tega enkratnega izleta – pravi šofer. Vožnja je potekala mirno (vsaj za voznike), potniki pa smo se zabavali ob glasbi, vicih ter občasnih degustacijah suhega mesa, zakar je poskrbel Suad.

### Četrtek, 29. marec

V prvih urah naslednjega dne smo se v bližini Münchna srečali z Jožetom, ki je brez odvečnega govoričenja spil kavo, se nekoliko okrepčal, sedel za volan ter nas odpeljal naprej proti nemško-francoski meji. Noč je bila dolga, sploh zaradi rahlo težkih nog in neprespanih oči. Kakorkoli, bolj ali manj uspešno nam jo je uspelo prebroditi in zjutraj smo bili v Franciji, kar nam je narisalo nasmeške na obrazih. Vedeli smo, da smo že na polovici poti. Ob delno sončnem dopoldnevu smo si čas krajšali z ogledom francoske pokrajine. Resda je bila zanimiva, toda počasi smo si želeli priti na cilj. In res – okrog dveh popoldne smo prispeli v Rennes ter se nastanili v hotelu nekoliko izven centra. Kaj hitro smo opazili še ameriško ekipo ter izmenjali prve besede. Seveda se je takoj začelo primerjanje in prve ocene naših možnosti. Popoldne nam je minilo kar hitro, saj smo že težko čakali večerjo, ki naj bi bila od prejšnjega dne prvi topel obrok. V bližnji restavraciji so nam postregli s klasičnim francoskim jedilnikom: krvav steak (ki je bil krvav kljub temu, da so nekateri naročili zapečenega), pečen cel krom-

pir z lupino in masleno omako, solata z gorčičnim polivom ter obvezno rdeče vino. Po nekaj bežnih pogledih na cenik se nam je skoraj ustavilo srce, saj smo razočarano ugotovili, da Francija po cenah ni podobna naši domovini ali južnim sosedam. Nekdo je celo pripomnil: »Zakaj sploh rinemo na zahod, mi smo za na Balkan.« Zasoljene cene so nas od degustiranja francoskega vina odvrnile le za trenutek – kaj kmalu je po mizi zakrožilo lepo številko butelj in kljub suhi denarnici smo gostilno zapustili zadovoljni, saj vsaj naša grla niso bila suha.

### Petek, 30. marec

Zgodnje jutro nas je kruto pospremiilo v nov dan. Nekoliko pordele oči ter neustavljiva želja po hladnem pomarančnem soku so nas gnale v jedilnico, kjer smo si privoščili zajtrk. Po obujanju spominov na prejšnji večer smo ameriškim kolegom ponudili domačo viljamovko, kar pa se je izkazalo za napačno potezo. Zvesti svoji kokakoli so nas namreč le debelo pogledali in si verjetno mislili, da jih hočemo zastrepiti. Kakorkoli, sledil je obisk mesta Rennes, glavnega mes-



Panorama z obzidja v St. Maloju  
na atlantski obali

ta francoske Bretanije. Mesto je polno simpatičnih arhitekturnih zamisli ter v splošnem zelo čisto in prijazno. Pravo nasprotje prenasičenih in že skorajda kičastih evropskih metropol. Po kosilu (mimogrede, jedli smo zelo podobno kot prejšnji dan) smo se še nekoliko razgledali po mestu, nato pa se napotili na sprejem k županu. V odprti avli mestne hiše so nas sprejeli z odprtimi rokami ter polnimi krožniki dobrot. Ob tej priložnosti smo se tudi prvič srečali z ostalimi ekipami: Leuwen (Belgija), Rochester (New York, ZDA) in Rennes (Francija). Po govorih predstavnikov vseh ekip se je druženje nadaljevalo v sproščenem vzdušju, zaključilo pa v že skoraj »naši« restavraciji ob hotelu.

### **Sobota, 31. marec**

Zopet kratka noč in težko jutro... Zajtrk, pakiranje in odhod na trening. Marsikdo od nas bi najraje odsmrčal še kitico ali dve, a je bila trenerka Mirjam neomajna: »Vsi v telovadnico!«. Po začetnem ogrevanju smo se košarkarji med ekipami nekoliko pomešali ter malo za šalo, malo zares igrali ter se primerjali. Po treningu je sledilo kosilo, druženje ter izmenjevanje izkušenj z ostalimi košarkarji. Ker so nas naslednji dan čakale težke tekme se je večer hitro zaključil, saj smo se morali dodobra spočiti.

### **Nedelja, 1. april**

Zgodnja budilka ni bila prvoaprilska šala. Razburjeni, motivirani in spočiti smo pozajtrkovali ter se odpravili v dvorano, kjer nas je čakala prva tekma z domačo ekipo iz Rennesa. Pred tekmo so nas »pregledali« klasifikatorji in skoraj bi se zgodilo, da bi ostali brez Igorja, ki so mu očitali previsoko sedišče. To smo razumeli kot provokacijo, zato nas ni vrglo iz tira. Kmalu po začetku

tekme smo Francozom pokazali, iz kakšnega testa smo ter jih premočno premagali. Bili smo že v finalu. Ob spremljanju tekme med Američani in Belgijci smo hitro videli, da košarkarjem z one strani oceana kokola bolj kot ne škoduje. Kljub temu da izgledajo fizično zelo močni in vredni strahospoštovanja, njihova igra ni prepričljiva. Hitro je bilo jasno, da se bomo v finalu srečali z belgijsko ekipo. In tako se je tudi zgodilo. Ure pred začetkom finala so bile kar napete, saj je imel Gregor probleme zaradi hrane (ali pa morda pijače) in njegov nastop v finalu je bil vprašljiv. Kljub temu se je vse izteklo dobro in proti belgijski ekipi smo nastopili v polni postavi. Skozi celotno tekmo je bila pobuda v naših rokah in nasprotnike smo vodili za 14 točk in več. Mislili smo, da je pokal že naš... Nato pa je sledil preobrat - nasprotniki so nas ujeli ter prehiteli za dve točki - dobro minuto pred koncem. To so bili trenutki zmede v naših vrstah, saj se nam je zmaga zdela izgubljena. A se nismo vdali in v našem zadnjem napadu je Gregor ob košu izsilil osebno napako ter zadel še prosti met. Spet smo vodili! Belgijci zadnjega napada kljub sodnikovi pomoči niso izkoristili in zmaga je bila naša. Sledili so iskreno veselje, dobra volja in ponos, ko so organizatorji omenili, kako majhna je naša dežela. Slavje se je nadaljevalo v bližnji jedilnici, zaključilo pa v naši stalni postojanki pred spanjem - restavraciji ob hotelu.

### **Ponedeljek, 2. april**

Ponedeljek je bil namenjen izletu v mestce Saint Malo na severni obali Francije. Skupaj z ameriško ekipo smo se vkrcali na avtobus ter se počasi odpeljali proti cilju. Ko smo prispeli do tja, smo bili prijetno prese-

nečeni nad izgledom tega srednjeveškega mesteca: mesto ob atlantski obali z obzidjem, pristnimi hišami in ulicami ter odličnim razgledom. Vozički in s kockami tlakovane ceste nas niso prav nič ovirali na sprehodu okoli mesta, saj se je za tak razgled splačalo potruditi. Sledilo je kosilo v lokalni ribji restavraciji ter nadaljevanje poti do znamenitega samostana na otočku Saint Michel. Zanj je značilno, da ob plimi obiskovalci ne morejo do njega, saj se gladina vode dvigne tako visoko, da zalije dovoz. Nujno je potrebno omeniti »vodiča« Erica ter njegove pomočnike, ki so nas zasipali z informacijami ter nam pomagali v vsaki situaciji, ki nas je ovirala. Po spominkih, okrepcilni pijači in počitku smo se odpravili še v Rennes na tiskovno konferenco, ki jo je organizirala domačinka Ada. Pogovarjali smo se predvsem o organiziranosti invalidskega športa v različnih državah ter posluhu lokalnih oblasti do potreb invalidov po gibanju, socializaciji ter fizični aktivnosti. Sledila je manjša pogostitev in zadnja noč v Rennesu. V torek nas je namreč že čakal Pariz...

### **Torek, 3. april**

Že zjutraj smo se vkrcali v kombi in avtomobile ter se odpeljali proti francoski prestolnici. Nekoliko smo zavidali Američanom, ki so se domov vračali z letalom, mi pa smo vedeli, da nas čaka še skoraj cel dan vožnje. Tolažili smo se z mislijo na Pariz in njegove znamenitosti. Po kakih 350 km vožnje in pogostih pogledih na navigacijsko napravo smo se prebili povsem do centra mesta, nekaj 100 metrov od Eifflovega stolpa. A smo se lahko povzpeli le do druge etaže, saj nas višje niso spustili. Kljub temu smo na mesto imeli lep razgled. Ker nas je čas že

# Uklonili lanske prvake

14. aprila 2007 je v športni dvorani v Komendi potekal zaključni turnir v košarki na vozičkih.



»Gasilska« pod Eiflovim stolpom

nekoliko preganjal, smo se odpravili še do Slavoloka zmage (ter se čudili ob voznih navadah Francozov v krožnih križiščih, saj ima prednost tisti, ki se vključuje) ter Notredamske katedrale. Izlet smo zaključili z nakupovanjem spominkov za domače. Sledila je vožnja v Reims, kjer smo imeli rezervirano prenočišče. Večer smo zaključili s pijačo ter prigrizkom v hotelski restavraciji in nato zgodnjim spancem, saj smo bili že vsi kar pošteno utrujeni.

## Sreda, 4. april

Zadnje jutro in zadnji dan naše Francije. Po zajtrku smo se vkrcali v naša vozila ter si pot do domovine krajšali z obujanjem spominov na prelep teden v deželi vina, sira in petelinov. Na srečo je tudi pot domov minila brez večjih zapletov. No, razen tega, da je Marinov športni voziček ostal v Franciji in se skoraj pridružil Američanom na poti domov (mimogrede, na koncu se je vse dobro končalo in Marinov voziček je že doma). Ob skupinskem slovesu smo družno zatrdili, da gotovo še kdaj skupaj kam odpotujemo. In to čim prej.

Peter Cerar - Muri

V prvi polfinalni tekmi sta se pomerili ekipi Ljubljana Mercator in Novo mesto, kjer je slavila ljubljanska ekipa. V drugi tekmi pa so bili igralci ekipe RadioDur boljši od Mariborčanov. V vseh štirih kolih nepremagana ekipa DP Ljubljana Mercator je na zaključnem turnirju klonila proti združeni ekipi gorenjskih in jugozahodnih košarkarjev RadioDur, ki je osvojilo naslov državnega prvaka za sezono 2006/2007.

Po dobrem začetku je povedla ekipa Ljubljana Mercator z 8:2, toda igralci RadioDura so svoje nasprotnike hitro ujeli, povedli in vodstvo obdržali vse do razburljivega

konca. Vsekakor so pokazali eno boljših iger, medtem ko se je pri lanskih prvakah slaba forma iz IV. kola le še stopnjevala. Toda tudi to je šport.

Najboljši igralec prvenstva je Gregor Gračner, najboljši strelec pa Igor Dubrovski (oba iz ekipe Ljubljana Mercator).

## Rezultati polfinalnih tekem:

Ljubljana Mercator : Novo mesto

70 : 38

Maribor : RadioDur

58 : 62

## Rezultat za tretje mesto:

Novo mesto : Maribor

37 : 70

## Rezultat za prvo mesto

Ljubljana Mercator : RadioDur

47 : 61

## Končne uvrstitve:

1. mesto - RadioDur
2. mesto - Ljubljana Mercator
3. mesto - Maribor
4. mesto - Novo mesto

Jože Globokar





# Za las ob drugo mesto

Športna dvorana v Zgornjem Kašlju pri Ljubljani je bila ponovno prizorišče velikega mednarodnega košarkaškega dogodka. V organizaciji našega društva in ob podpori Zveze paraplegikov Slovenije ter številnih donatorjev so se na 27. Pogačnikovem memorialu in 11. mednarodnem turnirju v košarki na vozičkih pomerili košarkarji iz petih držav.

**N**a največji košarkaški prireditvi v regiji Alpe - Jadran so tako poleg domače ekipe nastopila še moštva iz Češke, Srbije, Nemčije ter Bosne in Hercegovine. Prvo mesto je osvojila ekipa 3-K SARAJEVO (BiH), drugo KKIK VOJVODINA (SRB), tretje LJUBLJANA MERCATOR (SLO), četrto SKV RAVENSBURK (D) in peto SK HOBIT BRNO (CZ). Ob razglasitvi rezultatov je pokale podelil mag. Borut Peršolja iz oddelka MU MOL za predšolsko vzgojo, izobraževanje in šport.

Tokrat jo je organizatorjem zagodla hrvaška ekipa Stela, ki je svojo udeležbo v zadnjem trenutku odpovedala in s tem podrla celoten sistem tekmovanja. Zato so se organizatorji odločili, da se vse ekipe pomerijo med seboj. In tako so prvi dan moštva odigrala sedem tekem, naslednji dan pa tri.

## 21. april 2007 – prvi tekmovalni dan

Turnir so z uvodno tekmo odprli Čehi in Nemci. Prvo četrtino so za dve točki dobili Čehi, nato pa so Nemci prevzeli pobudo, v drugi četrtini povedli in tekmo brez težav



Dva na enega?



Zvijanje brhkih mladenk na parketu, zaradi katerih se jemljejo tudi time-outi, je postala že stalna praksa.

pripravljali do konca z rezultatom 65:50.

Druga tekma turnirja je pokazala, da so Vojvodinci (novinci na turnirju) dobri košarkarji. Naša ekipa Ljubljana Mercator je že v prvi četrtini tekme zaostajala za deset točk in enako razliko zabeležila tudi ob koncu tekme, ki jo je izgubila z rezultatom 54:64.

Tretja tekma je praktično že določila zmagovalca 27. Pogačnikovega spominskega tekmovanja in XI. mednarodnega turnirja, saj je ekipa 3K-Sarajevo z neverjetno visoko razliko (59:35) premagala Vojvodino.

V četrti tekmi prvega tekmovalnega dne so se naši košarkarji pomerili s Čehi in v prvi četrtini odšli na klop z neodločenim rezultatom. Z manjšimi nihanjem so suvereno vodili vso tekmo, nato pa proti koncu srečanja

popustili. Čehi so se jim približali na vsega dve točki. Rezultat – 55:53.

Peta tekma dneva je zmagooslavje prinesla Sarajevčanom, čeprav je rezultat iz prve četrtine kazal povsem drugače. Igralci Ravensburga so namreč vodili s 15:12, toda v drugi četrtini so imeli Sarajevčani že 12, v tretji 19, v četrti pa 20 točk razlike. Tekmo so dobili z rezultatom 61:41.

Na začetku šeste tekme so Čehi Vojvodincem povzročali kar precej skrbi. V prvi četrtini so vodili za 7 točk, ob polčasu pa zaostajali le za eno točko. Toda KKIK Vojvodina je v nadaljevanju pokazala svojo pravo igro in tekmo zaključila z rezultatom 88:58.

Na zadnji tekmi naporenega prvega dne so se pod koše zapeljali igralci Ravensburga in Ljubljane Mercator. Čeprav utrujeni, so gostitelji le pokazali, kaj znajo. Vso igro so prepričljivo vodili z visoko razliko in tekmo tako tudi zaključili. Rezultat – 59:29.

## 22. april 2007 – drugi tekmovalni dan in zaključek turnirja

Prva tekma drugega tekmovalnega dne je prinesla že kar končnega zmagovalca. Ekipa 3K-Sarajevo je brez težav in z visokim rezultatom 75:38 ugnala moštvo SK Hobit iz Brna. Čakalo jih je sicer še srečanje z organizatorji, vendar jim je izredno velika koš razlika že zagotavljala prvo mesto.

V predzadnji tekmi turnirja je točke in s tem drugo mesto osvojilo moštvo KKIK Vojvodina. Nemci so v zadnji četrtini celo povedli (53:51), toda odličen Karupović je v zadnji minuti zadel trojko, izsiljen prosti met, v zadnjem napadu pa še dva prosta meta. Rezultat – 57:53.

Zaključna tekma turnirja med Sarajevčani in Ljubljančani je bila borbena in polna preobratov. V prvi četrtini je bil rezul-

tat neodločen (7:7), v drugi pa so domačini imeli že kar občutno razliko. Toda na polovici četrtine so povsem odpovedali in dovolili, da so gostje izenačili ter ob polčasu za dve točki povedli. Ko je kazalo, da je v zadnji četrtini že vse izgubljeno, se je za osvojitev drugega mesta le pokazal še kanček upanje. Naši so se nasprotniku približali na točko razlike in v zadnjih sekundah imeli še možnost za zadetek. Toda iz ugodnega položaja pod košem so v dveh poizkusih obakrat zgrešili. Sirena je oznanila konec tekme in zaključek turnirja, na semaforju pa je rezultat 49:48 ostal nespremenjen.

Najboljši strelec turnirja je bil Aleksander Jovanović (KKIK VOJVODINA -109 točk), najboljši igralec pa Nihad Majstorović (3K-SARAJEVO). Tekme so vodili sodniki: Dino Duraković (BiH), Darko Sovran (SRB), Mitja Dečman in Žarko Tomšič (oba SLO).

Ob razglasitvi rezultatov se je predsednik društva Gregor Gračner zahvalil košarkošemu za borbene igre, sodnikom za korektno vodenje tekem, še posebej pa vsem, ki so sodelovali pri izvedbi tega velikega tradicionalnega športnega dogodka.

Organizatorji so tudi tokrat izdali ličen Bilten, v katerem so predstavili slovensko prestolnico, pozdravili športnike in objavili vse donatorje, brez katerih ne bi mogli izvesti tako zahtevnega projekta.

Športni dogodek je popestrila plesno navijaška skupina Ladies, ki jo vodi Blanka Markoja. In še glavni pokrovitelji: Mercator d.d., Vodoterm Radomlje d.o.o., Energo-plan d.d., Elektronček d.d., Inotherm d.o.o., Zveza paraplegikov Slovenije, Europlakat d.o.o., Žleb d.o.o. in Žurbi team d.o.o.

**Jože Globokar**

V kvalifikacijskem predtekmovanju sta svoje košarkarske moči ter spretnosti z žogo in vozičkom najprej preizkusili ekipe RADIODUR in NOVO MESTO. Gorenjska ekipa, ki je na zadnjem skupnem tekmovanju osvojila naslov državnega prvaka je tudi tokrat pokazala dobro pripravljenost in nasprotnika premagala z rezultatom 59:47.

de neodločena je bila tekma za tretje mesto, v kateri sta se pomerili poraženi ekipi iz predtekmovanja – NOVO MESTO in MARI-BOR. Prva četrtina je sicer pripadla Novomeščanom, nato pa so vajeti v svoje roke vzeli Mariborčani in pet minut pred koncem srečanja vodili že z desetimi točkami razlike. Toda pri tej razliki se je njihova učinkovita predstava tudi končala. Do konca

Lanskoletni pokalni zmagovalci so se zavedali, da si še enega spodrsjlaja ne morejo privoščiti, zato so odločno stopili na parket. Po nervoznem začetku ter zgrešenih metih na eni in drugi strani so naši v drugi minuti le povedli. Četrtina se je zaključila z rezultatom 15:12. No, za tem so se razigrali in vodstvo vse do konca tekme le še povečevali. Čeprav so imeli v ekipi samo 7 igralcev,

**Košarkarski turnir za VI. pokal Zveze paraplegikov Slovenije >> Šport**

## Gorenjcem smo se oddolžili za poraz

Zveza paraplegikov Slovenije je 12. maja 2007 že šestič zapored pripravila pokalni košarkarski turnir na invalidskih vozičkih. Za VI. pokal Zveze so se potegovale vse štiri slovenske ekipe, ki so po ligaškem tekmovanju nastopile tudi na državnem prvenstvu. Po zanimivih športnih bojih je pokal premočno osvojila ekipa našega društva Ljubljana Mercator, ki je moštvo RadioDur ugnala kar za 33 točk. Tako se je Gorenjcem pošteno oddolžila za poraz na državnem prvenstvu. VI. pokalni turnir je v dvorani Športnega mladinskega centra v Luciji pri Portorožu organiziralo DP Istre in Krasa, pokale pa je podelil podpredsednik Zveze Dane Kastelic.

MARI-BOR in LJUBLJANA MERCATOR sta bila drugi predtekmovani par. Ljubljancani so imeli z Mariborčani slabe izkušnje že v IV. kolu ligaškega tekmovanja, zato so se na parket podali bolj previdno. A tokrat je bil strah odveč. V prvi minuti so s košem Ješeta povedli, v zadnji pa s košem Dubrovskega tekmo suvereno zaključili. Njuni soigralci so Mariborčanom dali še dodatnih 53 točk, od nasprotnika pa jih prejeli le 37.

Najbolj razburljiva in do zadnje sekun-

tekme niso niti enkrat več zadeli. Še več! Imeli so srečo, da je novomeškemu igralcu Šerbinku pri izvajanju drugega prostega meta zadrhtela roka in ni izsilil podaljška. In tako so Mariborčani tretje mesto osvojili z rezultatom 51:50.

Seveda pa so naši igralci, trener in navijači nestrpno pričakovali razplet finalne tekme. Pričakovanja so bila na obeh straneh velika, glede na zadnje srečanje na državnem prvenstvu pa možnosti izenačene.

so suvereno gospodarili pod koši - tako v napadu kot v obrambi. Prav gotovo so prikazali eno najboljših in homogenih iger. Državni prvaki so bili tokrat povsem brez moči. Sicer pa rezultat 69:36 pove vse.

Delegat tekmovanja je bil Milan Lukan, tekme sta vodila sodnika Mitja Dečman in Simon Ličen, za najboljšega igralca pokalnega prvenstva pa so izbrali Gregorja Gračnerja, igralca moštva LJUBLJANA MERCATOR.





Pokal je naš, zmagali smo!

Zaradi propagiranja športa paraplegikov Zveza organizacijo pokalnega prvenstva vsako leto ponudi drugemu pokrajinskemu društvu. Tokrat je zaupanje Zveze zelo uspešno upravičilo Društvo paraplegikov Istre in Krasa in tako našo prvo kolektivno igro na invalidskih vozičkih predstavilo tudi gledalcem z Obale.

Tako! Za našimi košarkarji je uspešna sezona, čeprav niso ponovili lanskega uspeha, ko so bili vso sezono pod koši nepre-

magljivi. Letošnja sezona ima namreč nekoliko grenak priokus na državno prvenstvo, ko so naši košarkarji malce nepričakovano izgubili z gorenjsko ekipo RadioDur. Končno pa je povsem razumljivo, da vsako moštvo kdaj pa kdaj doleti krizno obdobje in ne prikaže tiste igre, ki jo zna. A žal je ta kriza za našo ekipo prišla ravno ob nepravem in najbolj pomembnem trenutku.

Jože Globokar

Atletika >> Šport

# Novim zmagam naproti

26. in 27. maja je v Puli potekalo 10. odprto prvenstvo Hrvaške v atletiki, kjer so sodelovali tudi atleti iz Slovenije.



V petek, 25. maja, smo malo pred poldnevom uspeli napolniti avtobus in se odpraviti novim zmagam naproti. Poleg tekmovalcev (Jožeta Flereta, Henrika Planka, Uroša Jurečiča, Tatjane Majcen, Tanje Cerkenik) in trenerjev (Sebastjana Groska in Ivana Markeža) je zraven odpotoval tudi predsednik Zveze za šport invalidov Emil Muri.

Ob prihodu na cilj smo za las zgrešili kosilo, tako da smo vsak po svoje potešili svojo lakoto. Nekateri smo se polni optimizma odpravili iskat pizzerijo... in uspelo nam je.

Tekmovanje se je začelo v soboto zjutraj s slavnostno otvoritvijo, po kateri je bil na vrsti met krogle. Tekmovanje je bilo pomembno, saj so bili prisotni mednarodni

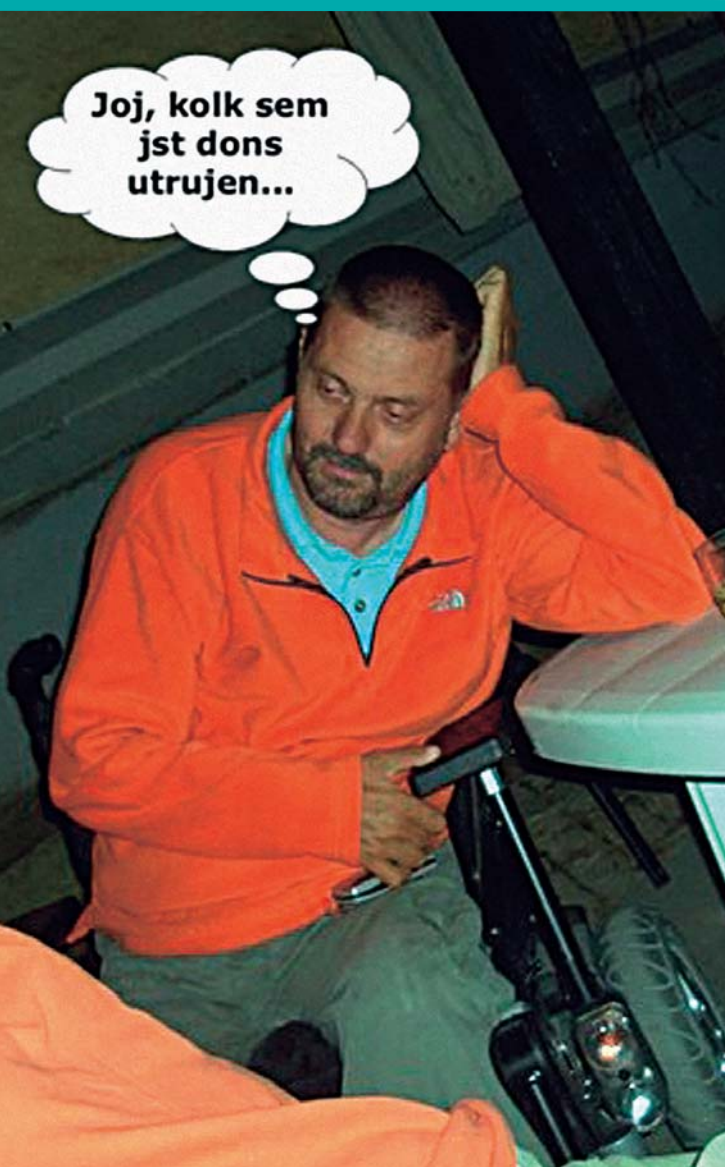
sodniki in so rezultati šteli za norme, ki veljajo za OI v Pekingu prihodnje leto. Zaenkrat ima zagotovljeno karto za Peking le Tatjana Majcen, ki ima v vseh treh disciplinah (met kopja, krogle in diska) že dosežene norme in jih je prišla v Pulo le še potrditi. Vendar pa ji je pri metu krogle uspelo več kot to. Njen najdaljši met je meril 6,56m, kar je le 9 cm manj od svetovnega rekorda v njeni skupini. Izkazala pa sta se tudi oba fanta - Henrik Plank in Jože Flere. Za naju z Urošem je bilo to šele drugo večje tekmovanje, vendar upava, da jih bo do konca sezone več, saj si ravno tako želiva osvojiti normo in odpotovati v Peking. Ker po mnenju nekaterih na tekmovanju ni bilo potrebe po Goranu Kabiču, ki je od februarja letos na-

jin uradni trener, sta nama po svojih najboljših močeh pomagala Sebastjan Grosek in Ivan Markež. Rada bi se jima še enkrat zahvalila za podporo, ki nama jo nudita na tekmovanjih, kjer se še ne znajdeva najbolje, ravno tako pa tudi ostalim tekmovalcem, ki nama veliko pomagajo z nasveti. V nedeljo, ki je bila za razliko od sobote, ko je bilo 30 stopinj, zelo hladna in vetrovna, smo tekmovanje zaključili z metom diska.

Po kosilu so nam podelili medalje, ki jih ni bilo malo, vse skupaj kar 11, od tega 7 zlatih. Utруjeni in polni novega zanosa smo se odpravili proti hladni in deževni Sloveniji novim zmagam naproti.

Tanja Cerkenik









Veš, Draga, tu nekaj ne »štima«!



... time goes by so slowly...

... zbog jedne divne crne žene...



To, Grega, »ožeži«!



Se ve, kdo je najboljši!



Šta?

Zmagali vas bomo!

Pobjedičemo vas!



Ga bom »položu«

Joj, kako ga »položu«



... he, he, he...



Daj ga!

... ne bo me, ne bo me...

... bom ga, bom...



»Žagam« kot Jimmy Hendriks



# Oni že vedo

**Oblačen, žalosten dan. V glavi se mi vrtil film Babica gre na jug. Vendar moj cilj ni Portorož, temveč otok Krk, kjer so moji stanovski kolegi v rokah znanstvenikov. In tudi jaz nisem babica.**

Vozim se z mešanimi občutki, saj pravzaprav ne vem, kaj naj pričakujem v potapljaškem centru Neptun v majhni vasi Šilo na otoku Krku, kamor me je zapeljala zvedavost. Nekdo mi je rekel, da je Neptun bog morja. Bog si ga vedi, ali je to res ali je to samo ena od potegavščin podjetnih južnih sosedov. Oni že vedo.

Po skoraj dveh urah me cesta pripelje pred veliko rumeno hišo, kjer razen velikega napisa »Neptun« ni duha ne sluha o omenjenem bogu morja. Hiša je polna ljudi v čudnih gumijastih oblekah – nekatere od njih spoznam šele po invalidskih vozičkih. Hvala bogu, nisem se izgubil, vendar sem na moje veliko razočaranje zamudil zajtrk.

V veliki sobi v pritličju, kjer je ostro oko najprej opazilo šank, so mojo pozornost na nasprotni strani sobe pritegnili ljudje, ki so gledali majhno črno belo televizijo, na kateri so bile slike podobne tistim, ki jih srečni oče prinese iz bolnice nekje na polovici nosečnosti njegove življenjske sreče. Najprej nisem upal vprašati, kaj je na sliki, prepričan sem bil, da ni dojenček in imel sem prav! Bila so srca potapljačev z vozički in onih brez njih. Rekli so mi, da gledajo me-

hurčke – kolikor jaz vem, v srcu ni mehurčkov, ampak oni so vendar znanstveniki, torej bo že držalo.

Čim več stvari sem si poskušal zapomniti, vendar je bil tempo zame prehud. V naslednjem trenutku se je namreč skupina skoraj dvajsetih ljudi v črnem odpravila proti obali. Z varne razdalje (da ne bi koga motil) sem opazoval dogajanje na ilegalno zgrajenem pomolu, kjer je bila privezana ladja, pozneje sem izvedel, da ji rečejo gliser. Čudno ime za ladjo, vam rečem. Ampak, oni že vedo.

Tisti brez vozičkov so za moje kolege in zase na ladjo nosili kupe opreme, med katerimi sem prepoznal edino bombe. Imeli so tudi eno čudno rumeno reč, ki so ji rekli »skuter«. Kolikor se spomnim, ima »skuter« dve kolesi in se vozi po cesti, oni pa pravijo, da je za pod vodo, ampak oni že vedo.

Dogajanje so poleg mene opazovali tudi ljudje, ki so imeli velike kamere - kot takrat, ko snemajo film. Na njih je pisalo: RTV SLO in HRT1. Ta HRT1 je verjetno samo zato, ker imajo eno samo. Drugi so imeli mikrofone z enakimi oznakami in so spraševali vse mogoče. Tudi jaz bi lahko kaj povedal, vendar



Guraj!

se tisti trenutek nisem mogel prav spomniti, kaj bi rekel, zato sem raje molčal in pridno nabiral vtise. Končno je ladja, ki ji pravijo »gliser«, celotno ekipo odpeljala na »Grka«. Moram vam priznati, da me je ime »Grk« popolnoma zmedlo. Dejali so, da je to potopljena ladja, ki ji je ime Peltastis. Še danes ne vem, kdo je »Grk« in kdo »Peltastis«, vendar oni že vedo.

Po čakanju več kot debelo uro so se vrnil mokri in postopek se je ponovil v obratni smeri. Všeč mi je bilo, da so najprej izkrcali moje kolege, kar je bilo zahtevno delo. Neverjetno je bilo, da so vsakemu od sedmerice našli svoj voziček, saj so bili vendar vsi enako oblečeni. Za njimi so izkrcali še »bombe«, »skuter« in ostale pripomočke, ki jih uporabljajo pod vodo.

Znanstveniki z MFS (pravijo ji tudi Medicinska fakulteta Split) so že čakali, da ponovno izmerijo mehurčke. Malo sem napel ušesa in izvedel, da merijo to reč zato, da bi ugotovili, koliko je potapljanje njihovih

kolegov škodljivo ali koristno. Poleg teh meritev so s podobnimi kleščami, kot gozdarji merijo drevesa, merili tudi debelino kože vseh udeležencev. Če bi merili mene, bi najbrž zmagal, saj pravijo, da imam debelo kožo. Prav tako so pihali v tulec, ki je bil povezan s prenosnim računalnikom. Računalnik se ni prav nič napihnil, temveč je pri nekaterih pokazal tudi več kot šest litrov nečesa. To so bile v glavnem vse meritve, ki so jih izvajali najmanj dvakrat na dan. V času tabora so dvakrat izbrani trojci z vozički in trojci brez njih naredili še meritve žil. Postopek je bil videti zelo zapleten, saj so jim

roko povili s črnim trakom in ga stiskali do te mere, da so prsti čisto pomodreli. Zdravnik, ki mu pravijo doktor, je dejal, da to počnejo tako dolgo, dokler se srednji prst same ne iztegne. Bo že držalo, oni že vedo, saj so vendar znanstveniki.

Potem so vsi jedli banano in jogurt. Če mene vprašate, to sploh ni kosilo, vendar za znanost je treba potrpeti. Popoldan se je zgodba ponovila in rekli so mi, da bo verjetno tako vsak dan. Edina spremenljivka je bilo vreme, ki so ga južni sosedje za ta teden uvozili iz Anglije, da bi bila zadeva bolj evropska.

Na večerjo nisem čakal, saj po moje ni mogla biti boljša kot kosilo, zato sem se odločil, da jo pokurim domov. Ko sem se vozil po poti (ki jo sedaj odlično poznam), sem v glavi počasi predalčkal doživeto.

Na kratko bi lahko zaključil nekako takole:

Bilo je kot »mission impossible«. Na enem mestu je bilo skoraj dvajset ljudi oblečenih v gumo, od tega je del njih uporabljajal plavutke, drugi roke, tretji bergle, četrti vozičke in tako naprej. Govorili so tri različne jezike, pa vendar so se vsi razumeli. Prihajali so z »Jadranske regije« - moram priznati, da prvič slišim za to državo, ampak oni že vedo.

Na taboru so sodelovali doktorji znanosti, navadni doktorji, ki jim mi pravimo zdravniki, inštruktorji potapljanja, potapljači z najvišjimi kategorijami, ultrazvok (to je ona črna bela TV), EKG (tista stvar, ki riše hribe in doline), ročne štirioglate ure (pravijo jim Uwaterc Gallileo) in še cel kup drugih ljudi in reči, ki pa si jih v tako kratkem času nisem mogel zapomniti. O dogodku sem bral še isti dan v Jutranjem listu (normalno, saj izhaja zjutraj), med vožnjo pa sem slišal za tabor tudi na radiu. Ko sem prišel domov, sem na oddajo Tednik čakal cel teden, kar je logično, saj se oddaja imenuje »Tednik«. Rekli so mi, da je novička izšla tudi v Delu, a ker sem upokojen, tega časopisa ne prebiram.

Ne vem, če so na svojih potopih zbirali samo mehurčke, saj so se s potapljanja vračali veseli, polni vtisov in navdušeni. Verjetno je tam spodaj še nekaj razen mehurčkov. Kaj bi lahko bilo to, mi ni uspelo izvedeti, ampak oni že vedo ...



Men in black

Opazovalec - oni že vedo

# Na kegljišču Repovž

21. aprila smo se paraplegiki in tetraplegiki iz celotne Slovenije že devetič zapored zbrali v Domžalah na kegljišču Repovž, kjer smo tekmovali v kegljanju za pokal občine Domžale.

**T**ekmovanja, ki je potekalo pod budnim očesom glavnega sodnika Tomca, se je udeležilo 47 kegljačic in kegljačev. Poglejte si rezultate najboljših.

## **Ekipno:**

1. DP Ljubljana - 811
2. DP Maribor - 706
3. DP Novo mesto - 687

## **Moški:**

1. Viktor Rupnik (LJ) - 231
2. Alfred Lasetzki (MB) - 209
3. Emil Palameta (LJ) - 209

## **Ženske:**

1. Senka Ivanišević (LJ) - 191
2. Zdenka Sintič (NM) - 182
3. Cvetka Štirn (LJ) - 167

## **Veterani:**

1. Ivan Žalig (MB) - 150
2. Hasan Čaušević (LJ) - 162
3. Tone Kušar (LJ) - 154

## **Tetraplegiki:**

- Vinko Hauzer (MB) - 150
- Aleš Povše (CE) - 140
- Slavko Dunaj (MS) - 137

Najboljšim ekipam in tekmovalcem so pokale in praktične nagrade razdelili župan Toni Dragar, predstavnica občine Domžale Vera Vojska in predsednik Športnega zavoda Domžale Janez Zupančič.

Tudi letos so pri izvedbi tekmovanja pripomogli donatorji, katerim se Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine iskreno zahvaljuje. To so: Občina Domžale, Zavod za šport Domžale, Občina Moravče, Brown Forman Worldwide d.o.o. Ljubljana, Restavracija Repovž Domžale, Farma Ihan, Verpex Peter Verbič s.p., Občina Trzin, Pekarstvo Koncilija Domžale, Helpy Trzin, Zlatko Bernašek Videm-Dobropolje, Zveza paraplegikov Ljubljana, Šmid – Vehovar Videm-Dobropolje, Pečarstvo Avbelj Lukovica, Janez Mal Moravče, Franc Peterka Češnjice, Tomaž Cerar Krašče, Bistro Kofetek Dom-



Kegljači v Domžalah

žale, Kava bar 1000+1 Domžale, Cvetličarna Vesel Domžale, Met-Met Črnuče, Avtoodpad Vrhovec Vir, Tomaž Svetlin Tuštanj, Franc Avbelj s.p. Zg. Koseze, Zavarovalnica Triglav, Reaktor grafika Dol pri Ljubljani, Slowatch d.o.o. Ljubljana, Vili Majhenič Domžale, Jerca Vrečar Moravče. Še enkrat hvala!

**Cvetka Štirn**

**Policist ustavi voznika: Psa ne smete peljati na sprednjem sedežu!«**

**Voznik: »Ampak to je plišasti pes!« Policaj: »Pasma ni pomembna...«**



# Prehodni pokal je osvojil Edo Planinc

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je 24. maja 2007 v svojih društvenih prostorih v Novem mestu pripravilo že dvanajsto Radejevo spominsko tekmovanje v hitropoteznem šahu.



»Kaj hočem, sem pač najboljši!«

Prehodni pokal je s šestimi točkami in pol tudi tokrat osvojil član našega društva in naš najboljši šahist Edo Planinc, drugo mesto je osvojila nečakinja Jožeta Radeja Mojca Grilc, tretje pa parolitik Dušan Kutin. Slepí šahist Emil Muri je s štirimi točkami osvojil deveto mesto in presenetil marsikaterega šahista.

Šahisti so po švicarskem sistemu odigrali sedem kol. Za razmišljanje najboljših potez so imeli na voljo deset minut, težje gibljivo ovirani pa dvanajst. Tekmovanje je pripravil in vodil sodnik Ludvik Cvirn.

Predsednik organizatorja – Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja Jože Okoren je ob razglasitvi rezultatov čestital vsem šahistom in pripomnil, da bi naslednje spominsko tekmovanje še razširili, saj je za to miselno igro kar precej zanimanja.

**Jože Globokar**

**N**a črno-belih poljih se je pomerilo 27 šahistk in šahistov iz šestih pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije. Tokrat so se bojem na črno-belih poljih pridružili še: dva člana Društva parolitikov, en šahist iz Združenja multiple skleroze in predsednik Zveze za šport invalidov Slovenije Emil Muri.

# Lisac premagal svetovnega prvaka

Konec aprila so se v Kranjski Gori zbrali pinkponkaši z vsega sveta.



**Dajmo, Jani!**

**V**Kranjski Gori so na Odprtem prvenstvu v namiznem tenisu za invalide, kjer je blestela zlata para-

olimpijka iz Aten Mateja Pintar, nastopili tudi trije naši igralci - Ivan Lisac, Bojan Lukežič in Ljubiša Gajič. Za pravo senzacijo je že na začetku tekmovanja poskrbel Ivan Lisac, ki je v 2. kolu premagal paraolimpijskega in svetovnega prvaka Srba Keslerja.

Predstavniki Srbije je pri Liscu naletel na trdoživega nasprotnika, ki je zveneče ime s 3:1 izločil iz nadaljnega tekmovanja. V tretjem krogu pa je Lisac moral priznati premoč Francozu Sebastienu Pechardu. Bojan Lukežič je v drugem kolu tesno izgubil proti

Francozu Gregoryu Roscu z 2:3, Ljubiša Gajič pa je izpadel že v prvem kolu.

Na enem največjih turnirjev na svetu se je zbralo 244 tekmovalcev iz 23 držav.

Jože Globokar

Benetke >> Popotovanja

## Brezplačni fitness v Benetkah

Vsa zgodba pravzaprav sega že nekaj let nazaj, ko smo se po prvem obisku Benetk navdušeni vrnili in smo naši tetki Mirjam obljubili, da jo bomo naslednjič vzeli s seboj. Leta so minila in da ne bi izpadli nesramni, saj smo Benetke vmes kar nekajkrat obiskali sami, je prišel čas poravnave računov. Zavedajoč se številnih mostičkov in ostalih arhitekturnih ovir smo se odpravili dogodivščinam naproti.

**N**aše štartno mesto, Kozaršče, so bile večer pred odhodom polne evforije in pričakovanj (seveda s strani Mimi), na drugi strani pa s strani poznavalcev Benetk polne skepse in zaskrbljenosti.

Zjutraj (ne ravno zgodaj, ker pač ne gre brez lepote spanca) smo se naložili s sendviči, toplimi oblačili in rezervno zračnico odpravili. Po mnogih dilemah, kam moramo, saj kljub temu, da smo bili že ne-

kajkrat v Benetkah, nikoli ne vemo, katera pot je prava, in po nekaj krajših prepirih z navigacijskim sistemom smo končno dosegli cestni most Ponte della Liberta, ki je eden od dveh povezav Benetk s kopnim. Most, dolg 4070 m in širok 20 m, se je mogočno postavil pred nas, v daljini pa smo že videli prekrasne Benetke z manj krasno stoječo kolono avtomobilov. Po polurnem čakanju v koloni smo izvedeli, da je dostop do parkirišča za invalide mogoč



Poziranje z beneškimi maskami

brez čakanja (kot da ne morejo postaviti table). Iz parkirne hiše, ki stoji tik ob Piazzale Roma, smo prišli do info točke, kjer so nam povedali, da moramo po ključe za dvigala na mostičkih na drugo info točko. Rečeno, storjeno. Končno smo se oborožili s ključmi, fotoaparati in šopom zemljevidov le podali na vratolomno kolovratenje. Pa se je, glej ga zlomka, kmalu za tem spet pojavil

problem. Pred nami je bil mostiček. Premagali smo ga - z lahkoto, brez pomoči obljubljenega dvigala: dva spredaj, dva zadaj in horuk z vozičkom čez mostiček. Pa smo si mislili, dobro, naslednji ima prav gotovo dvigalo. Pa ga ni imel. Po nekaj urah »bildenja« smo se sprijaznili z usodo. Če vam je kdo rekel, da so Benetke dostopne za invalide, vas je hudo »nategnil«.

Ker je bil čas karnevala, je bilo polno fascinantnih mask, vreme je bilo čudovito, sonce je osvetljevalo sanjsko arhitekturo in prelepe gondole. Ljudi se je kar trlo in moram reči, da tam nihče ne dela razlik med invalidi in neinvalidi, saj ni ob pogledu na Mimi nikomur padlo na pamet, da bi se morda za pol metra premaknil.

Namenjeni smo bili na Markov trg, ki je ena največjih atrakcij Benetk, hkrati pa v času karnevala središče dogajanja. Tam je običajno postavljen ogromen oder, na katerem se odvija revija, pod njim pa se graciozno sprehajajo maske in pozirajo. A nas je do tja ločevalo še kar nekaj mostov. Najprej Rialto - mogočno vzpenjajoč, poln ljudi in za nameček mnogostopničen. Ena največjih znamenitosti Benetk in eden od treh mostov, ki prečkajo Canal Grande, je bil sprva lesen, leta 1557 pa so zgradili kamnatega. Po poizvedovanju, kje bi lahko našli malce manj obljuden most za prečkanje, smo obupali in se odločili, da bo Mimi verjetno ena redkih z vozičkom na Rialtu (pisala se je zgodovina). In premagali smo ga brez problemov. Na vrhu je seveda sledil »fotosession«, potem pa smo nadaljevali pot do Markovega trga. Nekaj mostičkov kasneje nam je uspelo najti prvi (in zadnji) mostiček z dvigalom. Najprej smo skoraj doktorirali, preden smo ugotovili, kako se z njim upravlja. Trajalo je tako dolgo, da bi jo že

zdavnaj nesli čez, videti pa je bil kot da bi bil že neštetokrat vandaliziran. Končno smo bili na Markovem trgu, ki je bil kot svetla zvezda v temni noči... popolnoma raven in brez stopnic. Tu je bil nekoč sadovnjak, ki je pripadal redovnicam v bližnjem samostanu San Zaccaria. V 9. stoletju so redovnice žrtvovale drevesa, da je nastal prostor za Doževo palačo.

Ob prihodu na cilj po vseh preteklih vzponih in spustih je bilo seveda treba na stranišče. Eden je bil celo prilagojen za invalide. Sprejemal naj bi evro kovance, a je bil mehanizem pokvarjen, zato je bilo potrebno pozvoniti. Enkrat, dvakrat, trikrat. Pojavil se je nek Italijan, malce »zaliman«, kot da bi ga ravno zbudili iz popoldanskega spanca, ki nam je odprl stranišče. In končno smo se odpravili nazaj na trg.

Zdaj smo imeli razgled na vse največje znamenitosti Benetk. Pred nami je stala Bazilica di San Marco, ki je bila zgrajena za shranitev trupla sv. Marka leta 832 (kasneje nekajkrat uničena in obnovljena). Večino okrasja je prineslo plenjenje, nekaj je bilo tudi daril, ki so jih Benetke prejele v obdobju vrhunca. Štirje pozlačeni konji nad glavnim vhodom pa imajo popolnoma svojo zgodovino. V 4. stol. n. št. so bili izdelani z namenom, da bi krasili rimski slavolok v Konstantinoplu, vendar so jih Benečani med križarskimi vojnami uplenili. Po skoraj 600 letih krašenja bazilike so jih uplenili Francozi, a so jih po napoleonskih vojnah vrnili. Zlata oltarna podoba v baziliki - Pala d'oro v sebi skriva kar 2600 biserov, rubinov, smaragdov in drugih dragih kamnov.

Zraven Bazilike se mogočno v višave dviga Campanille, ki je s svojimi 98,5 m višine najvišja stavba v Benetkah. Sprva je bil zvonik za baziliko in svetilnik za pristanišče



**Prvi in edini stopniščni vzpenjalec na »pohajkovanju« po Benetkah**

pod njim. Z gradnjo so začeli leta 912 na praznik sv. Marka. Temelji, globoki komaj 20 m, so bili krivi za nesrečo leta 1902, ko se je zvonik sesedel sam vase. Začuda sta jo Bazilika in Doževa palača odnesli skoraj brez prask. Obnovljeni Campanille so odprli 25. aprila 1912 - na dan sv. Marka, točno 1000 let kasneje.

Poleg bazilike stoji Doževa palača (Palazzo Ducale). Prva je bila zgrajena leta 814, a je kasneje pogorela. Obnovljena palača je pogorela še nekajkrat, obnovitvena dela pa so trajala vse do 80-ih let prejšnjega stoletja.

Po ogledu arhitekture so bile na vrsti maske, ki so prav tako dobile svojo atrakcijo - Mimi. Celotiste »ta ošabne«, ki se sicer niso dosti ozirale na gručo fotografov, so se z veseljem slikale z njo. Nismo uspeli ugotoviti, ali je bilo to iz usmiljenja ali zaradi tega, ker so invalidi tam takšna redkost. Sprehodili smo se mimo Caffè Florian, kjer je v času karnevala moč videti maske pri »kofetkanju« (vse imajo pred seboj skodelice, a nobena ne sname maske...to ostaja nepo-





Brezplačni fitness

jasnjeno čudo). Caffè Florian stoji v novem delu prokuratorskih palač (nasproti teh stoji stari del), kjer so bili nekoč prostori beneške administracije, v času avstrijske zasedbe pa je bil Caffè priljubljeno zbirališče beneških domoljubov. Izgleda kot nekakšna velika izložba, pred katero se kar tare turistov s fotoaparati.

Zdaj smo bili pa že utrujeni. Zato smo se odločili, da je bilo fitnesa dovolj za en dan. Do Piazzale Roma smo se peljali z vaporetom, vodnim avtobusom (seveda bi lahko tudi do Markovega trga prišli z njim, samo to potem ne bi bil pravi ogled Benetk). Po poti nazaj do parkirišča je bilo treba še enkrat poiskati WC, ki je bil tudi v parkirni hiši prilagojen invalidom. Le da je imela sitna čistilka v njem svoje zasebno skladišče.

Tako sva morali z Mimi najprej počakati, da ga je malce spravila v red. Očitno pa ima to stranišče neko časovno omejitev, saj je ženske po 5 minutah začelo histerično butati po vratih in naju na vso moč priganjati, naj pohitiva.

»Veni, vidi, vici,« bi rekel Julij Cezar – prišli, videli, zmagali.

In povem vam - vse to bi storila še enkrat, saj je bilo veselje v očeh naše tetke, ki si je vsa ta leta želela obiskati Benetke, nepopisno. Seveda je zdaj nekaj posebnega in se lahko hvali, da je prečkala prav vsak most, ki vodi od Piazzale Roma do Markovega trga.

Urša

Bakterija >> Zdravje

# Clostridium difficile

Odkritje penicilina je povzročilo ogromno napredovanje v medicini, pravo revolucijo v zdravljenju bakterijskih obolenj. Čudežno zdravilo je spremenilo smer razvoja, ki se je z vztrajno hitrostjo padajočih domin razvijal v odkrivanje vedno novih antibiotikov, ki so dejansko pozdravili vse znane okužbe.

Nihče si takrat niti predstavljal ni, da bodo te premagane bakterije razvile odpornost proti antibiotikom. Danes bomo spregovorili o bakteriji, ki v zadnjih letih pogosteje povzroča okužbe. Le-te potekajo težje kot v preteklosti, težje jih zdravimo in bolezen se večkrat ponovi. Večino epidemij povzroča nov sev

Clostridium difficile, ki tvori velike količine strupov.

## Clostridium difficile

To je bakterija, najpogosteje dokazana povzročiteljica črevesnih drisk, ki se v 30 % pojavljajo prav kot posledica antibiotičnega zdravljenja. Povzroča črevesne okužbe -

odstotkih pa šele od dva do deset tednov po koncu. Pri večini bolnikov se začne z bruhanjem in drisko, redkeje pomešano s krvjo in sluzjo, ki pa ima lahko tudi do 30 ponovitev dnevno. Spremljajo jo krči, ki z iztrebljanjem ponehujejo, prisotna je lahko tudi visoka vročina. Okužba se razvije v različna vnetja, kot je vnetje potrebušnice ali celo

od različnih stopenj vnetnih sprememb do psevdomembranskega kolitisa. Nevarna je, ker tvori spore, ki so izredno odporne, saj ob ugodnih pogojih preživijo tudi do 5 mesecev. Sicer gosti v zdravi črevesni flori, pogostejša je pri dojenčkih, starih od 1 do 18 mesecev (viri navajajo 64 odstotkov) kot pri odraslih, saj so jo našli v blatu zdravih polnoletnih ljudi le v 3 odstotkih. Ob primernih pogojih se razraste, tvori tri nevarne toksine in povzročajo različna vnetja.

### Starejši dovzetnejši

Čeprav lahko bakterija povzroči obolenje pri vseh starostih, so nanjo občutljivejši starejši bolniki, ki so zaradi različnih bolezni že izčrpani in obnemogli, podvrženi različnim antibiotičnim zdravljenjem. Pogostejše so to rakavi bolniki, bolniki po operaciji trebuha in vsi, ki se zdravijo na intenzivnih oddelkih. Sicer lahko zbolijo tudi dojenčki, vendar so zelo odporni na to bakterijo, tako da so ti prej izjema kot pravilo.

### Kako se prenaša

Bakterija se naseli v črevesje, kjer lahko miruje ali povzroči blaga vnetja brez tipičnih znakov pa tudi resnejše črevesne bolezni, zaradi katerih lahko nastopi tudi smrt. Najpogosteje se prenaša z dotikom, in sicer od bolnika do bolnika, prek okuženih predmetov ali s fekalijami. Našli so jo tudi na rokah zdravih ljudi, ki so zaposleni v bolnišnicah ali zavodih, kot tudi na opremi, stropu in tleh. Lahko se zgodi, da se človek okuži, zbolijo pa ne, ne kaže tipičnih znakov, pa je vendarle lahko prenašalec bolezni.

### Klinična slika

Bolezen se običajno pojavi od 4 do 9 dni po začetku antibiotičnega zdravljenja, v 40

predrto debelo črevo, kar je tudi v 10-20 odstotkih vzrok za smrt. Zaradi hitre izgube telesnih tekočin, ki jo povzročajo driska, bruhanje in povišana telesna temperatura, hitro nastopi dehidracija. Bolnik je žejen, počuti se zelo utrujenega, ima belo obložen jezik (tipičen znak dehidracije), včasih celo izgubi glas, njegov urin potemni in ga je manj kot običajno. Poveča se mu srčni utrip, krvni tlak pade. To je že znak za alarm.

### Zdravljenje

Bolezen po določenem času sama izzveni, največkrat že po prenehanju antibiotičnega zdravljenja. Pri hujših oblikah je potrebno bolnišnično zdravljenje. Bolniku je nujno zagotavljati vso tekočino, ki jo izgublja. Običajno, ko je že prisotna dehidracija, je to z infuzijo, kateri so dodani elektroliti, saj tudi odraslemu človeku zaradi izgube telesne tekočine hitro pojemajo moči, kar lahko povzroči odpoved ledvic in celo smrt, čeprav pri nas redko. Po končanem zdravljenju se bolezen lahko v štirih tednih ponovi, vendar v blažji obliki.

### Higiena

Osnovno pravilo pri tej okužbi je zagotavljanje visokih higienskih standardov, posebno ravnanje s fekalijami in vzdrževanje snažnosti prostora, v katerem je bolnik. Enak režim velja za vse ljudi, ki prihajajo v stik z bolnikom, saj je bakterija izredno odporna. Okužbe zmanjšamo ali preprečimo z umivanjem in razkuževanjem rok po uporabi rokavic, uporabo maske za usta in nos, zaščitnega predpasnika ali halje in z osamo bolnika. Površine čistimo s klorovimi in fenolnimi čistili in z alkoholom; vse, kar pride v stik z bolnikom, zavržemo v plastične vreče ali prekuhamo. Ker je bakterija ob odpor-

nosti tudi izredno prenosljiva, lahko okužbo dobimo tudi od drugih bolnikov ali zaposlenih, zlasti v bolnišnicah ali v domovih za ostarele. Zato je za preprečevanje okužbe s človeka na človeka potrebna stroga higiena.

### Hitro poseganje po antibiotikih

Antibiotiki so bili sodoben odgovor na okužbe, zaradi katerih so si vsi oddahnili, saj je njihova uporaba znižala visoko umrljivost. Dolgo časa so veljali za čudežno zdravilo in zdravniki so jih rade volje predpisovali, saj so zagotavljali zdravljenje, predpisovali pa so jih tudi v preventivne namene. Nihče takrat ne bi verjel, da jih je treba uporabljati načrtno, saj bi lahko bakterije razvile odpornost, zaradi katere tudi ob pravilnem uživanju antibiotika ni več zagotovila o premagani bolezni. Danes žanjemo sadove nenačrtne uporabe antibiotikov in poznamo celo vrsto obolenj, ko jim znani in dolga leta uporabljeni antibiotiki ne morejo več do živnega. Da je mera še polnejša, enake antibiotike, s katerimi zdravijo ljudi, uporabljajo tudi v živilski in prehranski industriji, kar ima za posledico tudi nezavedno uživanje antibiotikov. Med stranske učinke rabe antibiotikov poleg razvoja odpornosti bakterij prištevamo tudi vpliv antibiotikov na normalno črevesno floro. Antibiotik lahko uniči veliko za človeka potrebnih občutljivih bakterij v črevesju, razrastejo pa se lahko na antibiotik odporne bakterije, med njimi je tudi *Clostridium difficile*, ki povzroči hudo drisko in druge resne zaplete.

### Preventiva

Ta je v namenski uporabi antibiotikov, kar se že dlje časa kaže tudi v praksi. Zdrav-

## Nebrzdano razraščanje

Pri bakteriji *Clostridium difficile* ne gre za težavo odpornosti bakterij, ampak za težavo razraščanja bakterije, ki je normalno prisotna v našem črevesju in se pod vplivom antibiotikov razraste; lahko pa okužbo dobimo tudi od drugega človeka. Tako je za zmanjšanje okužbe s to bakterijo potrebno pametno z predpisovati antibiotike, to je le v primerih, ko so ti indicirani; pomembna je tudi stroga higiena, da preprečimo okužbo od drugega človeka.

niki ne popuščajo več željam bolnikov, ampak opozarjajo na pravilno rabo antibiotikov in njihove negativne posledice, če zlorabimo njihovo zaupanje. Nekateri ljudje imajo svoje zdravstvene omarice polne zdravil, ki tam čakajo za vsak primer. Če ne veste, kaj storiti, se rajši odločite tako, da pokličete osebnega zdravnika in ga vprašate za mnenje. To še vedno stane manj kot naše zdravje. Veliko obolenj, ki so jim včasih hitro predpisali antibiotike, danes lahko premagamo z za telo lastno obrambo - imunskim sistemom. Da bi bil ta močen in prva bojna linija, moramo zanj ustrezno skrbeti. Kako? Z zdravim načinom življenja, tako da v obdobju zdravja telesu zagotovimo vse tisto, kar je zanj najboljše.

### Iz priloge Moje zdravje

**Delo me morda  
ne bi pokončalo.  
Toda zakaj bi tvegalo.**

## Shizofrenija >> Zdravje

# Ko slišiš barve in vidiš gla

**Stroka jo pozna kot eno najresnejših duševnih obolenj, ki jo j definirati, saj je težko predstavljava in kaže različne obraze. P manipulacij, predvsem v filmski industriji. Še vedno vzbuja s pa so zaznamovani.**

### Bolezniški znaki

Klinična slika je pri posameznih bolnikih zelo različna, vendar pa shizofrenijo dobro določa kombinacija simptomov, ki so razdeljeni v štiri skupine. Pozitivni znaki so skupina simptomov, ki ne delujejo na bolnika pozitivno, ampak pomenijo presežek duševnih stanj, kot so halucinacije in blodnje. Bolnik doživlja vidne motnje zaznav (privide), sliši glasove, ki mu govorijo (prisluhi), lahko vonja in okuša, kar zdravi ne morejo. Halucinacije so lahko zanj bolj resnične kot pri zdravem človeku običajne zaznave realnega življenja. Blodnje so bolezenska, neutemeljena prepričanja, ki jih ni mogoče dopolniti z logično razlago. Sem spadajo tudi razdražljivost in vznemirjenje. Druga skupina so negativni simptomi, ki predstavljajo primanjkljaj v bolnikovem vedenju in doživljanju. Kažejo se kot brezvoljnost, upad življenjske moči, opuščanje socialnih stikov, bolnik se vse bolj izolira od okolice. Aktivnosti tečejo počasneje, običajni opravki lahko postanejo nepremagljive težave. Opušča se skrb za osebno higieno in čistočo. Vse to pa poslabša še tretja skupina, t. i. kognitivnih (spoznavnih) sim-

ptomov, pri katerih gre zlasti za motnje spomina in koncentracije. Ob vseh naštetih simptomih pa je tipično za bolnike s shizofrenijo togo čustvovanje, lahko povezano z depresijo; spada v četrto skupino simptomov imenovanih afektivni ali čustveni. Tipično za to obolenje je, da kljub očitnim znakom bolezni, ki jo okolica prepozna, bolnik tega sam pogosto ni sposoben. Odsotnost uvida v bolezen onemogoča bolnikovo razumevanje bolezni in pomena zdravljenja.

### Vzorki

Vzroka za nastanek shizofrenije še niso odkrili, nam pa novejša spoznanja govorijo o dejavnikih, ki vplivajo na nastanek. Prvo od teh je gotovo genetika. Tu gre najbrž, tako kot pri številnih drugih kroničnih boleznih, za prizadetost več genov, ki predstavlja večjo občutljivost na zunanje vplive. Obremenjenost z boleznijo enega od staršev poveča možnost obolenosti pri otrocih na 20 odstotkov in vsaj na dvakrat toliko, če sta bolna oba starša. Osnova bolezenskih simptomov je moteno delovanje možganov. Tu so dokazali npr. povečano delovanje ne-



# sove

## e nemogoče enostavno Poleg tega je deležna različnih trah, bolniki s to boleznijo

vrotransmitterjev na živčne celice in zmanjšanje količine tkiva v določenih območjih možganov. Obolevnost povezujemo tudi z zunanjimi dejavniki. Če se mati med nosečnostjo okuži z virusi, če trpi lakoto, če uživa alkohol ali droge, ima otrok kasneje več možnosti za razvoj bolezni; enako velja za obporodne poškodbe. Malo je znano dejstvo, da je uživanje med mladostniki tako popularne marihuane eden od pomembnih sprožiteljev shizofrenije, ki se najbolj pogosto pojavi prav v mladostni dobi.

### Pomen družine

se ne kaže samo pri rehabilitaciji, ampak tudi pri prepoznavanju zgodnjih znakov bolezni, ko se ta še ne izrazi v polni psihotični podobi. V Ameriki so na osnovi opazovanja družinskih posnetkov opazili spremenjeno vedenje pri kasneje obolelih že v otroštvu. Značilne so nekatere značajske poteze, ki se izražajo kot pasivnost, zapiranje vase, izogibanje aktivnostim in druženju z vrstniki, preobčutljivost, sramežljivost. Vsaka taka oblika vedenja seveda ne kaže na shizofrenijo, je pa modro biti pozoren na znake, ki se stopnjujejo. Pogosto je težko

razločiti, ali gre še za normalne pubertetne težave, ali so že prisotni bolezenski simptomi. Dolgotrajna izguba energije in motivacije, potrnost in napadi tesnobe, stopnjevana razburljivost, motnje spanja, nenavadne misli in trditve, izogibanje družabnim stikom so opozorila, ki naj vas usmerijo po nasvet k strokovnjaku.

### Atipični antipsihotiki

So produkt hitrega razvoja farmacevtske industrije po letu 1990 in pomenijo za bolnike v primerjavi s klasičnimi antipsihotiki pomembno prednost. Slednji delujejo le na pozitivne simptome, bolniku pa povzročajo precej nezaželenih stranskih učinkov. Pojavijo se lahko različne nevrološke motnje, ki se kažejo v oviranem gibanju, tresenju rok, krčih v mišicah. Druge težave so npr. znižan krvni tlak, zamegljen vid, povečan apetit in s tem telesna teža. Atipični antipsihotiki so za razliko od klasičnih vsaj delno učinkoviti tudi pri negativnih, kognitivnih in čustvenih simptomih, njihovi stranski učinki pa so praviloma blažji ali celo odsotni. Posledica je izboljšanje kakovosti življenja bolnikov. Ker je pri bolnikih s shizofrenijo prisoten problem rednega jemanja zdravil, so razvili dolgo delujoče atipično zdravilo risperdal consta, za katerega je značilno podaljšano sproščanje. Vsakih 14 dni ga bolniku v psihiatrični ambulanti injicirajo v mišico, kar zagotavlja redno prisotnost zdravila v organizmu in zmanjšuje nevarnost poslabšanja bolezni. Za razliko od drugih evropskih držav v Sloveniji to zdravilo žal še ni dostopno na recept. Z zdravilom se lahko zdravijo bolniki samo v zdravstvenih ustanovah.

### Zdravljenje

Se ne začne le s predpisovanjem zdravil, ampak tudi z izobraževanjem o bolezni. Obveščenost obolelih in njihovih svojcev o bolezni, o njenem predvidenem poteku in načinih zdravljenja ter posledicah, je eden od pogojev za uspeh zdravljenja. Sodobno zdravljenje pozna štiri temeljne oblike: zdravlila, individualne in skupinske psihoterapevtske metode, rehabilitacijo in delo z družino. Osnovo zdravljenja predstavljajo antipsihotiki, ki vplivajo na obvladovanje simptomov. Za dobre rezultate je potrebno zgodnje prepoznavanje bolezni in redno jemanje zdravil. Prav slednje predstavlja pri bolnikih s shizofrenijo velik problem, saj imajo pogosto težave z uvidom v bolezen, in zato ne vidijo pravega razloga za dosledno zdravljenje. Podatki kažejo, da le manjši del bolnikov redno jemlje zdravila. Da je neprekinjeno zdravljenje z antipsihotiki izrednega pomena, povedo podatki, da kar pri 75 odstotkih bolnikov, ki so bili brez simptomov leto dni, pride do ponovnih znakov bolezni v obdobju 12 do 18 mesecev, če prekinemo zdravljenje z zdravili.

### Projekt Adhes

Raziskave kažejo, da je sodelovanje bolnikov pri zdravljenju kljub učinkovitejšim in bolj prenosljivim sodobnim zdravilom še vedno pomanjkljivo, zato je bil oblikovan mednarodni projekt Adhes, v katerega je vključena tudi Slovenija. Tu gre za osveščanje bolnikov, njihovih svojcev in zdravstvenih delavcev glede izrednega pomena dobrega sodelovanja bolnikov za optimalen izid zdravljenja.

### Iz priloge Moje Zdravje

# Program za prsno hrbtenico

Srednje območje hrbtenice je že po naravi togo in nepremično. Če ne pazimo na telesno držo ali če moramo na primer dolgo sedeti, se lahko kaj hitro pojavijo bolečine med lopaticami. Te so včasih tako močne, da mnogi najprej pomislijo na težave s srcem. S pravilnimi vajami učinkovito preprečimo, da bi se mišice okrog vretenc in rebrnih sklepov zakrčile.

## 1. Razgibavanje prsne hrbtenice

Gibljivost prsnega dela hrbtenice je zaradi reber sicer zelo omejena, s pravilnimi vajami pa bomo na blag način spet razgibali tudi tog prsni koš. Ker je prav ta predel hrbta v vsakdanjem življenju zelo obremenjen, zanj pa naredimo razmeroma malo, je priporočljivo, da mu od časa do časa namenimo nekaj več pozornosti. Večino naslednjih vaj lahko brez težav in neopazno vključimo v svoj vsakdanjik.

### **Kaj lahko s temi vajami dosežemo**

*Z večjo gibljivostjo prsnega dela hrbtenice razbremenimo tudi druge predele hrbta. Če je namreč srednje »nadstropje« togo in neprožno, morata biti predela nad in pod njim toliko bolj gibljiva, da izravna-*

*ta primanjkljaj. Zato lahko npr. čutimo bolečine v tilniku, čeprav je dejanski vzrok zanje med lopaticami.*

*Vse vaje za prsno hrbtenico izvajajmo počasi in preudarno. Če smo pri kakšnem gibu v dvomu, preberimo navodilo raje še enkrat. Pazimo na pravilno telesno držo ter na mirno in enakomerno dihanje.*

### **a. Pretegovanje naprej**

To vajo lahko naredimo takoj, ko se zbudimo. Idealna pa je tudi za kratko vmesno razgibavanje, na primer v pisarni.

### **Tako pravilno vadimo**

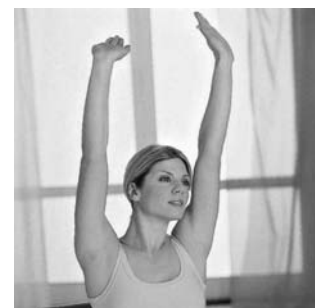
- Sedemo na stol. Nogi sta druga ob drugi, stopala ležijo plosko na tleh.
- Zravnamo hrbet, se iztegnemo kakor lutka, ki jo z vrstico potegnemo navzgor.



- Obe roki predročimo v višini ramen, dlani obrnemo naprej, konice prstov kažejo navzgor.
- Desno roko počasi potisnemo naprej in jo nato prav tako mirno spet vrnemo v začetni položaj.
- Nato potisnemo naprej levo roko.
- Menjaje in v enakomernem ritmu iztegujemo roki približno 1 minuto. Pri tem občutimo, kako se premikajo mišice med lopaticami.

### **b. Pretegovanje navzgor**

Še ena jutranja vaja. Posnemajmo mačko in se pretegnimo, še preden vstanemo.



### **Tako pravilno vadimo**

- Sedimo, hrbet je zravnčan.
- Roke dvignemo nad glavo, dlani so obrnjene navzgor.
- Izmenoma potiskamo navzgor najprej desno in nato še levo roko.
- Vajo ponavljamo približno 1 minuto.

### **Pri vaji upoštevajmo**

Med vso vajo gledamo naravnost predse in ne navzgor. Roke iztegnemo, kolikor moremo navzgor.

### **c. Policist**

Gibi pri tej vaji posnemajo gibe prometnega policista, ki ureja avtomobilski promet. Ta vaja razgiba prehod med vratno in prsno hrbtenico.



### **Tako pravilno vadimo**

- Sedemo na stol, hrbet je raven. Noge stopala ležijo trdno na tleh.
- Desno roko dvignemo visoko nad glavo. Sočasno obrnemo glavo v levo in pogledamo čez rame.
- Roko spet spustimo, glavo pa obrnemo nazaj na sredino.
- Nato dvignemo levo roko in sočasno obrnemo glavo v desno.
- Oba giba ponavljamo izmenoma 1 minuto.

### **Pri vaji upoštevajmo**

Pazimo na telesno držo in ne vadimo preveč lahkotno, sicer ne bomo dosegli želenega učinka. Za vsako ponovitev si vzemimo približno 2 sekundi.

### **d. Spirala**

S to vajo bomo pet lepo razgibali otrdel

prsni koš. Dihanje med vajo popolnoma prilagodimo gibanju. Najbolje je, če vdihni in izdihni tekoče spremljajo ritmično sukanje trupa.



### **Tako pravilno vadimo**

- Sedimo ali stojimo, hrbet je raven.
- Roke dvignemo do višine ramen. Z eno roko sežemo v drugo in konice prstov sklenemo.
- Zgornji del telesa zasučemo okoli lastne osi v desno, kolikor moremo. Glava je zravnana in nepremična, tako da čim bolj razgibamo predel med vratno in prsno hrbtenico.
- Nato se zasučemo v levo. Zasuk izvedemo počasi in dihamo v ritmu gibanja.
- Vadimo približno 1 minuto in v enakomernih gibih menjavamo smeri.

### **Različica**

- Če med vajo obrnemo v desno ali v levo tudi glavo, razgibamo predvsem predel med lopaticami.

### **Pri vaji upoštevajmo**

Ne obračajmo se prehitro. Celoten zasuk naj traja približno 3 sekunde.

## **2. Vaje za krepitev prsi in hrbta**

Z naslednjimi vajami bomo okrepili pr-

sno in hrbtne mišičje, ki odločilno sodeluje pri stabilnosti prsne hrbtenice. Te mišice so namreč tudi pri napornem delu največkrat obremenjene le enostransko. In če moramo dolgo časa sedeti, je priporočljivo, da od časa do časa vstanemo in se razgibamo ter poskrbimo za nujno potrebno izravnavo.

### **Kaj lahko s temi vajami dosežemo**

Prsne mišice so v vsakdanjem življenju razmeroma malo obremenjene, zato hitro oslabijo. Z naslednjimi vajami lahko naredimo nekaj tudi zanje. Hkrati krepimo tudi hrbtne mišice, zlasti v predelu med lopaticami. Krepilne vaje bodo pomagale tudi ženskam z velikim prsnim obsegom, ki imajo zaradi šibkih mišic še posebno pogosto težave s hrbtenico.

### **a. Izometrična vaja za prsi**

Pri tej vaji za moč mišic ne krepimo z živahnimi gibi, temveč z močnim napenjanjem in sproščanjem. Mišična vlakna se med vadbo ne iztegujejo in krčijo, temveč so le napeta, njihova dolžina pa se ne spreminja.



### **Tako pravilno vadimo**

- Sedimo ali stojimo.
- Zgornji del telesa zravnamo. Predstavljajmo si, da nas nekdo z nevidno vrstico vleče navzgor.
- Dlani položimo drugo ob drugo in roke



dvignemo. Komolci so obrnjeni navzven, roke so vodoravno.

- Dlani močno pritisnemo drugo ob drugo.
- Stisnjene dlani 30 sekund počasi premikamo pred telesom z desne na levo in spet nazaj. Pritisk naj bo ves čas enak. Enakomerno in mirno dihamo ter ne zadržujemo zraka.
- Roke povesimo in jih rahlo stresemo.
- Vajo ponovimo še enkrat.

Za vse vaje za krepitev moči velja: pritisk stopnjujemo počasi, od vaje do vaje. Ne pretiravajmo. Upor naj bo ravno toliko velik, da lahko brez težav vzdržimo 1 minuto. Pomembno je, da med vajo enakomerno in mirno dihamo.

### Različica

- Popolnoma se odrečemo gibanju in dlani samo stiskamo skupaj.
- Držimo 8 sekund ter medtem enakomerno in mirno dihamo.
- Roke za kratek čas sprostimo, nato ponavljamo še približno 1 minuto.

### b. Vlečenje vrvi

Po vaji za krepitev prsnih mišic je na vrsti vaja za hrbet.



### Tako pravilno vadimo

- Stojimo ali sedimo, hrbet je zravnán.
- Roke dvignemo do višine prsi. Prste prepletemo, nato stisnemo dlani v pesti. Ena dlan je obrnjena naprej, druga pa proti telesu.
- Roke vlečemo proti lastnemu uporu narazen, prsti ostanejo skupaj. Roke potegnemo pri tem najprej v levo in nato v desno.
- Približno 30 sekund »potujemo« pred telesom sem ter tja. Nato dlani spustimo, roke povesimo in rahlo stresemo.
- Vajo ponovimo 3- do 4-krat.

Mišice, ki jih želimo okrepiti, pred vadbo pogladimo. Tako jih zavestneje zaznavamo in lahko celo povečamo učinek vadbe.

### c. Širimo krila

Široka hrbtna mišica sooblikuje predvsem za moške značilen hrbet v obliki črke V. Sodeluje tudi pri številnih gibih v vsakdanjem življenju, najboljši način za krepitev pa je dviganje na drogu. Vaja, pri kateri posnemamo razpeta krila, kaže, kako tesno so povezane prsne in hrbtne mišice. Potrebujemo brisačo ali kuhinjsko krpo.



### Tako pravilno vadimo

- Sedemo na stol, hrbet je zravnán, nogi sta druga ob drugi, stopala ležijo trdno na tleh.
- Brisačo zvijemo in jo primemo z obema rokama, tako da sta roki približno 50 cm narazen.
- Obe roki dvignemo nad glavo. Gledamo predse in ne navzgor.
- Brisačo z desno roko povlečemo proti uporu leve roke v desno stran. Vlečemo malo za glavo in nehamo vleči, ko je desna roka v višini ramen.
- Vrnemo se v začetni položaj. Nato vlečemo brisačo z levo roko proti uporu desne roke v nasprotno smer.
- Vajo ponavljamo približno 1 minuto.

### Pri vaji upoštevajmo

Glave med vajo ne nagibajmo nazaj, ampak usmerimo pogled naprej. Pazimo na pokončno držo.

### 3. Raztezanje prsnih in hrbtnih mišic

Pri raztezanju, s katerim vadbo zaključimo, namenimo največ pozornosti prsnim mišicam. Prsne mišice so namreč največkrat sicer res slabo razvite, vendar so pogosto močno skrajšane. In če tudi hrbtne mišice nimajo dovolj moči, se hrbet sključi in zgrbi.

### Kaj lahko s temi vajami dosežemo

Skrajšanju prsnih in hrbtnih mišic se lahko izognemo le z načrtnimi razteznimi vajami. Ker obe mišični skupini odločilno vplivata na stabilnost telesa, morata biti dovolj gibki in prožni. Vaje še posebno blagodejno učinkujejo pri ženskah z velikimi prsmi, saj razbremenijo hrbtne mišice.

### a. Mačji hrbet

- Sedimo na stolu.
- Nogi sta druga ob drugi, stopala trdno ležijo na tleh.
- Desno dlan položimo na levo, levo dlan pa na desno stegno. Brado povесimo na prsi, da nastane podbradek.



- Hrbet pogravimo in sočasno potiskamo dlani navzdol proti kolenom, dokler ne začutimo, da so vse mišice v predelu med lopaticami in na tilniku napete.
- V tem položaju vztrajamo 20 sekund. Dihamo mirno in enakomerno.
- Za nekaj sekund se spet vzravnamo, nato vajo še enkrat ponovimo in zadržimo napetost 20 sekund.

### b. Raztezanje predela med rameni in tilnika

- Sedimo na stolu.



- Prste obeh rok prepletamo in obrnemo dlani navzven. Brado povесimo na prsi.
- Hrbet močno pogravimo in sočasno potisnemo dlani daleč naprej.
- V tem položaju vztrajamo 20 sekund. Dihamo mirno in globoko.
- Vrnemo se v začetni položaj in sekund počivamo.
- Še enkrat se raztegnemo.

### c. Slon

- Sedimo na stolu.
- Z levo roko sežemo pod pazduho desne roke in se trdno primemo za desno ramo. Desna roka je pri tem stegnjena poševno naprej kot slonov rilec.



- Desno ramo potisnemo močno naprej in gib podpremo z levo roko. Čutimo, kako se napnejo mišice za desno ramo.
  - V tem položaju vztrajamo 20 sekund. Dihamo mirno in enakomerno.
  - Zamenjamo stran in vajo ponovimo.
- Če se nenadoma pojavijo bolečine v hrbtu, se ne uležemo, temveč se še naprej gibamo, saj se bo vnetje tako manj razširilo. Če so bolečine zelo močne in ne ponehajo, je nujna zdravniška pomoč.

#### *Pri vaji upoštevajmo*

Zgornjega dela telesa med vajo ne obračamo, pogled je ves čas usmerjen naprej.

### d. Metulj

Pri tej raztezni vaji za prsne mišice izkoristimo pretanjen telesni mehanizem: z dejavnim napenjanjem hrbtnih mišic raztezamo prsne mišice. Poskusite in sami občutite učinek!



#### *Tako pravilno vadimo*

- Sedimo na stolu, hrbet je raven. Noge so razmaknjene za širino ramen, stopala ležijo trdno na tleh.
- Roke prekrizamo za glavo. Komolci so obrnjeni naprej.
- Komolce potisnemo v stran, lopatice pa sočasno na vso moč skupaj. Začutimo, kako se napnejo mišice na hrbtu in raztegnejo mišice na prsih.
- Napetost zadržimo 8 sekund. Pri tem dihamo enakomerno in globoko.
- Komolce potisnemo spet naprej, 2 do 3 sekunde počakamo in raztezanje ponovimo. Gibanje je podobno odpiranju in zapiranju metuljevih kril.
- Počasno »frfotanje« metuljevih kril vadimo skupno približno 1 minuto.

#### *Pri vaji upoštevajmo*

Glavo pritiskamo ob dlani in s tem preprečimo, da bi se nagnila naprej.

#### **Iz knjige Vaje za zdravo hrbtenico**

# Čakre

**Sedem čaker je pravzaprav sedem energijskih centrov - transformatorjev energije; našemu telesu pomagajo pri povezovanju z univerzalno, vesoljno energijo, imenovano »ki« oz. »či« (chi), ki se pretaka po telesu od spodaj navzgor. Vsaka čakra predstavlja višjo stopnjo bivanja in napaja pomembne organe v našem fizičnem telesu.**

## Prva čakra

Glavna, osnovna ali korenska čakra, sedež volje do življenja, leži na začetku hrbtenice ob trtici ter ustreza sakralnemu plexusu (živčnemu spletu, ki izhaja iz spodnjega dela hrbtne mozga) in nadledvičnim žlezam. Energija, ki jo usmerja, je povezana s preživetjem in ozemljitvijo, voljo in samozavestjo; s to čakro je povezano vse delovanje na zemeljskem nivoju: odnos z materjo, naravo, zemljo ipd. Ustrezajo ji rdeča barva, rubini, granat ali jaspis in jedi rdeče barve (rdeča pesa, rdeče zelje, redkvice, ribez, češnje....). Blokada na področju prve čakre se na fizičnem nivoju kaže v primeru anemije, artritisa, hemoroidov, slabe cirkulacije, pomanjkanja samozavesti, volje in energije, psihične in fizične utrujenosti, pretirane skromnosti, plahosti in brezvoljnosti. Če zaznamo blokado prve čakre, se je priporočljivo odeti v oblačila rdečih barv, se obdati z ustreznimi kamni ter uživati primerno hrano.

## Druga ali spolna čakra

Leži tik nad genitalijami (nekaj prstov

pod popkom) in je povezana s spolnimi žlezami (ki uravnavajo spolnost in spolno dejavnost). Tu so shranjeni prvi vtisi ter stare čustvene in miselne podobe - vzorci. Ta čakra je povezana tudi z delovanjem, ustvarjanjem in učenjem. Kaže naš odnos do zemeljskih energij, do našega telesa ter dojemanje njegovega delovanja, doživljanje spolnosti, čutnosti in življenjskih užitkov. Njena barva je oranžna, kamni pa karneol, granat, rubelit (roza turmalin), zlati topaz in roževec. Od jedi je priporočljivo jesti vso zelenjavo in sadje oranžne barve: sojo, korenje, buče, melone, marelice, mango, breskve,... Blokada se kaže kot težave s plodnostjo, spolne težave in spolne bolezni, boleče in neredne menstruacije, težave s prostato, bolečinami v križu ali kolkih, razdražljivostjo, alergijo, pomanjkanjem ustvarjalnosti in domišljije, z učenjem in pomnjenjem, raztresenostjo, brezvoljnostjo in malodušjem.

## Tretja čakra

Leži v solarnem plexusu (živčnem spletu, ki izhaja iz srednjega dela hrbtne

mozga) in je povezana s trebušno slinavko (uravnava krvni sladkor) in z jetri. Je mesto, kjer asimiliramo energijo, ki se pretaka skozi telo. Vpliva na naš odnos do moči. Njena barva je sončno rumena, kamni pa citrin, tigrovo oko, rumeni kalcit, jantar, topaz. Od jedi rumene barve lahko izbirate med bučami, krompirjem, bananami, limonami, ananasom, grenivkami, hruškami, semeni... Blokada se kaže v težavah z jetri, prebavo in presnovo, kot alkoholizem, v stanjih strahu in tesnobe, občutkih krivde in manjvrednosti, manipuliranju, upravljanju in kontroli, v egoizmu, strahu pred nepriznanjem in nepotrditvijo, v strahu pred konkurenco...

## Četrta ali srčna čakra

Leži za prsnico oz. grodnico in je na fizični ravni povezana s priželjcem, ki je pomemben dejavnik imunskega sistema. Vpliva na celice, kri in življenjsko moč. Je zelo pomembna čakra, saj leži na sredini in je prevodnik - posrednik med čakrami. Vpliva na čustvovanje, sprejemanje in dajanje ljubezni, ranljivost in potrebo po harmoni-



ji.. Blokada se javlja v pretiranem čustvo- vanju, hitri spremembi razpoloženja, preti- rani občutljivosti pa tudi težavah s srcem in krvnim obtokom... Ustrezata ji zelena in rožnata barva ter kamni: roževec, lepidolit, rodonit, aventurin, akvamarin, peridot, smaragd in turmalin. Če čutimo, da imamo težave, ki so povezane s srčno čakro, jejmo hrano, ki je zelene barve (jabolka, špinačo, por, ohrovt, zelje) in si nadenimo oblačila v teh odtenkih.

### **Peta ali grlena čakra**

Je v spodnjem delu vratu in ustreza žlezi ščitnici. Uravnava presnovo. Njena funkcija je komunikacija, zato je sedež izražanja. Vpliva na voljo, odločnost in izbiro, ustvar- jalnost in dejavnost. Blokade: trema, vzne- mirjenost, vročina, vnetja, ponavljajoče se angine, težave s ščitnico, golša, rak na gr- lu... Ustreza ji modra (ali sinja in turkizna) barva, hrana v teh odtenkih (slive, črno grozdje, borovnice, ribez...) ter kamni:

turkiz, lapis lazuli, sodalit, modri kremen, apatit, kalcedon, azurit... Za boljše izražanje si lahko daste katerega od kamnov na veri- žico okrog vratu; zelo dobro se boste počuti- li z lapis lazulijem, a pazljivo pri uporabi (še posebej osebe z nizkim krvnim pritiskom, saj niža pritisk). Po predolgem nošenju lahko občutimo tudi močne reakcije (npr. dušenje). Takrat ga je bolje sneti in očistiti.

### **Šesta čakra ali tretje oko**

Je v sredini čela in je povezana s hipofi- zo. Uravnava tudi delovanje drugih žlez z notranjim izločanjem. Je centrala duše v budnem stanju in vpliva na način mišljenja, intuicijo in videnje, prepoznavanje vzorcev, spomin in percepcijo. Blokade se pojavljajo kot težave s sinusi in ponavljajoči se nahodi, glavoboli in migrene, težave z očmi, očesno mreno ipd. V primeru glavobolov in podob- nih težav je najbolje odvečno energijo z meditacijo spustiti v območje popka ali (še bolje) proti stopalom in ven iz telesa. Tej

čakri ustreza indigo modra barva in kamni: sugelit, ametist, modri fluorit, smaragd. Od jedi: vsa zelenjava in sadje. Čaji: preslica, sivka, vijolica, divja mačeha, dobra misel pa tudi omamna sredstva kot pomagala za dvig zavesti: halucinogene gobe, marihua- na, pejotl ipd.

### **Sedma ali kronska čakra**

Je na vrhu glave, malo za temenom. Ustreza češariki, žlezi, ki uravnava spanje in budnost. Tu kanaliziramo energijo iz ve- solja in prehajamo v stik s svojim višjim ja- zom. Predstavlja povezavo z vsem, kar je onstran omejene zavesti telesa in nam omo- goča, da se izražamo na višjih duhovnih nivojih. Njena barva je vijolična, kamni pa vsi, ki se priporočajo za dvig zavesti, stik z notranjim jazom in za čiščenje mentalnega telesa (kamena strela, turmalin, diamant, obsidijan, ametist, fluorit).

### **S spleta**

## **Limfna drenaža >> Zdravje**

# **Presoterapija z GREEN PRESS 12**

**Podjetje Iskra Medical iz Ljubljane je Društvu za obdobje enega leta posodilo aparat za limfno drenažo GREEN PRESS 12.**

**E**den izmed številnih aparatov, ki so namenjeni za uspešno aparaturno limfno drenažo je GREEN PRESS 12. Limfna drenaža - tako ročna kot tudi aparaturna - postaja iz dneva v dan bolj potrebna za naše dobro počutje, zdravje in ne

nazadnje lepši videz. Motnja v limfatičnem ožilju, slabo aktivna mišična črpalka ali nezadosten odtok venske krvi imajo za posledico precejšnje trofične, funkcionalne in estetske spremembe kože, podkožja in dru- gih organov. Vsem tem patologijam je sku-

pen imenovalec slab pretok. Limfna dre- naža, ki jo omogoča GREEN PRESS 12, vpli- va na vse te komponente in v izdatni meri olajša težave prizadetim. Moderna mikro- procesorsko krmiljena aparaturna s posebno nadtlachno črpalko vpihava zrak pod točno



obeh nog, zadnjice in trebuha. Posebej je mogoče drenirati tudi eno ali obe roki.

Uporaba aparata GREEN PRESS 12 je lahka in enostavna. Zaradi visoke kvalitete in profesionalnosti same aparature jo priporočamo kot nepogrešljivi del vsake fizioterapevtske enote. Njen terapevtski učinek je nenadomestljiv tako v zgodnji kot v pozni fazi rehabilitacije mnogih patologij. Prav tako jo priporočamo ustrezno usposobljenim kozmetičnim salonom, ki pod strokovnim vodstvom izvajajo limfno drenažo kot eno izmed najpomembnejših terapevtskih metod v boju proti celulitu. V kombinaciji z drugimi anticelulitnimi metodami daje dobre rezultate.

#### Indikacije:

##### a) *medicinske:*

- primarni limfedem
- sekundarni limfedem
- kronična venska insuficienca
- krčne žile in stanja po operaciji žil
- razjede goleni
- posttravmatski in postoperacijski edemi
- profilaksa venske tromboze

##### b) *estetsko - kozmetične:*

- celulit - ne glede na vrsto in stopnjo
- povečana telesna teža
- občutek težkih nog

#### Kontraindikacije:

- dekompenzacija srca
- jetrna ciroza
- edemi zaradi hipoproteinemije
- akutna kožna vnetja - erizipiel
- tromboflebitis
- flebotromboza
- maligni tumorji

[www.iskramedical.si](http://www.iskramedical.si)

Piknik >> Zdravje

# Gremo na piknik

**Piknik na bližnjem travniku, ob robu gozda oziroma pri živahni reki, ki pogosto odteka kakor naše življenje, je tako rekoč idealna priložnost, da presekamo nori ritem vsakdanjika. Po eni strani tako zelo preprosto, po drugi pa tako zelo zapleteno. Vsaj za neozdravljive sužnje časa in nepoboljšljive stremuhe po dobrinah, ki jih ne potrebujejo.**

**S**e spominjate dobrih starih prizorov iz nekega drugega filma? Črno-beli filmi, a barviti prizori. V mehko, temno zeleno travo ugreznjen čist prt s cvetličnimi vzorci, ki se mešajo s šopki rož, podtaknjenimi med trave. Ob prtju iz šibja spleten kovček, iz katerega nasmejana gospa, z lasmi, spetimi v čop, jemlje z diskretnimi

vzorci okrašene porcelanaste krožnike. V senci mogočnega hrasta in ob zvokih živahnega, bistrega potočka, ki med potjo v neznano hladi zarošene steklenice piva. Jasa ob robu gozda je do zadnje bilke napolnjena s sproščenim otroškim smehom. Velike, bolj radovedne kot lačne oči sem ter tja poblisnejo po steklenih skledah, košaricah in obetajočih zavitkih s hrano. Lagodno senzualna, nekam oddaljena družinska nedelja.

### 1. korak: Načrtujemo

Odločili smo se za piknik v naravi, zdoma. A to nikakor ni tisti barbecue, kakor ga pojmujejo na severu ZDA, kjer na čim večjem ognju zažgejo vse, kar jim ne uide na drevo. Med družinskim, poslovnim, prijateljskim, sorodstvenim, intimnim (v dvoje pod zvezdnato streho) ali piknikom kar tako smo izbrali priložnostnega. Pozdrav poletju. Za druženje, sprostitvev, gibanje in kulinarične užitke.

Včasih, ko je bila vsa narava naša, je bilo preprosto. Odločili smo se med vodami, hribčki in gozdovi, potem pa smo z nabasanim avtom drveli vse do tistega zelenega kotička, ki smo si ga pred odhodom naslikali v mislih. Zdaj, ko je tudi naša narava zasebna (ali cerkvena) in nedotakljiva, to ni več tako zelo preprosto. Dober prostorček za piknik je na ravnem (z mislijo na otroke in starejše), tisti najboljši so blizu vode - potočka, jezera, reke ali morja. Tam, na travi ali pesku, naj bo tudi naravna ali umetna zaščita pred soncem in dežjem. Pri gostitelju preverimo proste termine, potem pa jih uskladimo s tistimi, ki nam na spletni dolgoročni vremenski napovedi obetajo oblakov proste dneve.

S tem pa uvodnih, tako rekoč zelo pomembnih obrobni opravil še ni konec. Zelo pomemben je izbor udeležencev. Tokrat se odločimo za ožje družinske člane in najboljše prijatelje. Zaradi ljubega miru in

odvečnega dolgočasje bomo povabili še dva, tri najboljše prijatelj(ic)e svojih otrok. Preverimo, kako je z obveznostmi moža in očeta, in izločimo enega od terminov, ko je že zaseden. Nato pregledamo urnike svojih malčkov: angleščina, klavir, španščina, nogomet, balet, računalništvo, kuhanje... Z neukrotljivimi starševskimi ambicijami imamo tokrat srečo, prosti termini sovpadajo z očetovimi. Zatem možna datuma preverimo še pri prijateljih ali pa vsaj pri tistih, ki bi jih na pozdravu poletja zelo, zelo pogrešali. To pa je tudi že čas, da rezerviramo prostor.

### 2. korak: Pripravljamo

Posameznih korakov našega kulinaričnega potovanja med seboj ni mogoče ločiti. Še več, slej ko prej se vsaj v posameznih segmentih neločljivo povezujejo. Tako je tudi pri načrtovanju in kuhanju. Seveda govorimo o tistem kuhanju, ko nekatere jedi za piknik (pred) pripravimo že doma, bodisi zato, ker jih moramo marinirati, ali pa zato, ker njihova priprava zahteva v naravi nedosegljiva pomagala.

A preden se lotimo kuhe, spišimo simpatično (po) vabilce. Naš piknik ne bo miting politične stranke niti promocijsko srečanje zvitega prodajalca nepotrebnih izdelkov, njemu v zaslužek in nam v navlako. To bosta druženje in srečanje s pomladjo, cvetenjem, veseljem, optimizmom, svetlobo in smehom. Zato naj bo takšno tudi vabilo. Izberimo ekološki papir, prilepimo kakšen papirnat cvet za naše najmlajše in poskušajmo biti vsaj malo duhoviti. Tako bodo povabljeni že iz vabila razbrali, da se trudimo. Samo zanje!

Pri tem koraku je izjemno pomemben podatek o obmiznih razvadah povabljen-





cev. Ker je tokratni piknik namenjen našim najbližjim, težav ne bo. Vemo, kaj jedo in česa ne marajo. Ko pripravljamo piknik za širšo družbo, pa bodimo pozorni na možnost izbire. Za mesojede in vegije. Za pivopivce, vinoljube in abstinence. Za odrasle in otroke. Za zdrave in bolne (diete). Predvsem pa sproščeno in lahko.

Najprej opredelimo glavne jedi. Ni nujno, da je to meso (z žara). Okostje našega piknika je lahko izjemen solatni bar, ki ga spremlja mesni (vključujoč ribji, perutninski...) slow food v obliki majhnih porcij raznolikega mesa neposredno z žara. Različne solate vsekakor (pred) pripravimo že doma. Če bodo rdeča nit našega piknika, se potrudimo z raznovrstnostjo. Kakšna klasična listnata (doma očiščena, oprana in temeljito odcejena), z nevsakdanjim prelivom, ki ga na piknik prinesemo v priročnih stekleničkah ali manjših kozarcih za vlaganje. Pa solata, ki smo jo doma pripravili dan pred piknikom, potem pa se je čez noč marinirala v hladilniku. Zelenjavna. Ribja. Perutninska. Riževa. Testeninska. Ali sadna.

V hladilniku lahko čez noč mariniramo tudi meso, tudi zato, da bo na dan piknika manj dela. Pravzaprav je zorenje mlete mešanice za čevapčiče in pleskavice tako rekoč obvezno. Enako lahko pripravimo perutninske fileje, goveji file, ribe, zelenjavo ali druge dobrote, ki jih na pikniku pripravljamo na žaru, v žerjavici, na ražnju, v kotličku ali pod pokrovom. Včasih za marinado zadostuje že nekaj kapljic limoninega soka in malce več ekstra deviškega oljčnega olja. Okuse izboljšujemo z dodajanjem narezane zelenjave, z zelišči, vinom, začimbami, začimbnimi mešanicami oziroma omakami.

Morda se bo slišalo smešno, a kakšna ža-

metna, kremna, hladna zelenjavna juha bo zelo dobrodošla tudi na pikniku. Pripravimo jo dan prej, potem pa jo skupaj s čisto steklenico (z navojnim zamaškom) ohladimo v hladilniku. Še bolje, če steklenico ohladimo v zamrzovalniku. Pred odhodom juho pretočimo v ohlajeno steklenico, potem pa - v hladilno torbo z njo.

Ob vsem tem pa nikakor ne pozabimo na pester izbor različnih vrst kruha oziroma peciva. Na vseh piknikih se izvrstno obnese t.i. finger food, okusne drobne kreacije, ki jih pospravimo z enim zamahom oziroma ugrizom. In takšne, ki jih na prizorišču ni treba dodelovati, rezati ali oblikovati. Zelo lepo so sprejeti tudi različni namazi, sendviči in obloženi kruhki, ki jih ob pomoči prostovoljcev sestavimo tik pred serviranjem. S pršutom, šunko, salamami ali s hladno pečenko. In nikakor ne pozabimo, da se niti na pikniku ni mogoče izogniti slaščicam, pa čeprav le svežemu sadju.

### 3. korak: Pakiramo

V svojem osebнем računalniku odprimo novo datoteko, ki jo poimenujemo piknik. Vanjo vpišemo vse tiste stvari, ki jih neizogibno potrebujemo. Ko se vrnemo, seznam dopolnimo s tistim, kar smo pozabili. In tako od piknika do piknika.

Pa poskušajmo skicirati osnovni seznam (pri čemer za posamezne izdelke ne pozabimo zadalžiti tudi obiskovalcev; razveselili jih bomo kot aktivne soudeležence, sebe pa bomo opazno razbremenili):

Pletena košara ali kovček. Odeje (na eni strani nepropustne), prti, prtiki, zložljivi stoli, ležalniki, senčniki. Žar, oglje, pokrov (peka, sač), raženj, kotliček (za golaž ali bograč), hladilne torbe (nikoli preveč), vžigalice. Prenosni gasilski aparat. Deski za

rezanje (ena za surovo, druga za pečeno), noži, kuhinjske krpe, papirnate brisače, univerzalni odpiralnik za steklenice. Krožniki (keramični, plastični, papirnati?), jedilni pribor, vreče za smeti, brisače in milo (umivanje rok je na pikniku obvezno!). Začimbe (vsaj sol in mlinček s poprom), sveža zelišča, zelo deviško oljčno olje in kakšna limona. Termovka s kavo. Igrače. Športni rekviziti: kolesa, loki, badminton oprema, žoge, šah, karte... In baterije, še boljše bakle, če se zavleče pozno v noč.

Pri pijačah bo največje povpraševanja po vodi (prija iz plastičnih steklenic, blago zamrznjena), po bistrim sadnim in zelenjavnim sokovih ter po ohlajenem pivu in vinu (prednost dajmo belim sortam in rozeju). Pravo razkošje bo čeber ledenih kock.

Pripravljena živila in jedi skrbno zapakiramo - v plastične posode s pokrovom, v škatle ali vrečke, v posode, steklenice in kozarce za vlaganje. Upošteva je visoke zunanje temperature in zmogljivosti naših hladilnih torb. Najslabši možni piknik je tisti, s katerega se eden od udeležencev - po navadi pa jih je v takšnem primeru več - vrne bolan. Zastrupljen.

### 4. korak: Uživamo

Tudi če na pikniku ne gre vse po načrtu, v nobenem trenutku ne pozabimo, da smo se prišli zabavat, sproščat in pozabljat. Na čvek, na dobro hrano in pijačo. Prišli smo zaradi sorodnikov, prijateljev in predvsem zaradi sebe. Zato se ne obremenjujmo z malenkostmi. Ne sekirajmo otrok zaradi umazanih hlač niti moža, ki je domnevno popil enega preveč. Ne načenjajmo zoprnih družinskih tem ali razpoloženih prijateljev. Ne pijmo pretirano, še zlasti če smo že trezni nagnjeni k tečnobi. Ne odrejajmo natanč-

nega urnika obrokov, športnih iger in počitka. Prepustimo se spontanosti, igrjamo (se) življenje. To bo še posebno preprosto, če nismo v suknjiču, s kravato, v minici ali v visokih petah. Pa ne jezi mo se na prebivalce, ki imajo na našem prostorčku za piknik stalno prebivališče. Mravlje, čebele, komarji in klopi so pač preprosto tam. Pred njimi se dokaj preprosto in uspešno zavarujemo z ustreznimi razpršili.

Uživajmo z vsemi čutili, to je namreč smisel druženja in piknika. Pa naj nas ne zavede, da je 4. korak teoretično med krajšimi. V praksi bo najdaljši. Nepozaben!

### 5. korak: Pospravljamo

Ta del, ki nam je najpogosteje odveč, bo zelo, zelo preprost, če si za hip predstavljamo, da bomo piknik na istem prostorčku priredili tudi naslednji dan. Preprosto, mar ne? Za seboj bomo pustili prostor s svojim podpisom, čist ali umazan. In brez tlečega oglja, prosim!

Piknik je lahko seveda bistveno preprostejši, kot je opisano tokrat. Če je spontano in nenačrtovano srečanje v naravi ali pri katerem je vsak udeleženec ali družina zadolžen(a) za svoj prispevek. V obliki rekvizitov, jedi in pijač. Če se glede jedilnika ne dogovorimo vnaprej, zna biti še kako zanimivo in raznovrstno. Zaradi tekmovalnega duha, prestiža. Pri tem pa je etimološki pomen francoskega pique-nique (mrzla hrana na prostem) že zdavnaj presežen.

### Krompir v oblicah s sirom na žerjavici

#### Sestavine:

- 500 g krompirja
- 1 šopek mlade čebule
- 80 g kislh kumaric
- 4 žlice hrustljivo ocvrte čebule

- 140 g mastnega sira
- 2 žlici oljčnega olja
- sol, črni poper v zrnu

1. Krompir dobro operemo, potem pa neolupljenega pristavimo, zavremo in kuhamo približno 25 minut.
2. Čebulo očistimo in z zdravim zelenjem vred zrežemo na kolesca. Kisle kumarice sesekljam.
3. Štiri kose (dvojne) alufolije premažemo z oljem, potem pa nanje razdelimo na kolesca zrezan kuhan krompir. Potresemo ga z narezano čebulo ter začinimo s soljo in sveže mletim poprom. Vse skupaj potresemo s sesekljanimi kumaricami in ocvrto čebulo (na kolesca narezano povajjamo v moki in ocvremo). Folijo nepredušno zapremo, potem pa zavitke za 8-10 minut potisnemo v žerjavico.

### Pečena čebula z rožmarinom

#### Sestavine:

- 4 velike čebule
- 4 žlice oljčnega olja
- 50 g neslanega masla
- 6 dl zelenjavne osnove
- sol
- črni poper v zrnu
- 4 vejice rožmarina

1. Pečico segrejemo na 200 °C. Rožmarin osmukamo in grobo sesekljam.
2. Čebulo olupimo; del spodnjega in zgornjega dela odrežemo, plodove pa po širini razpolovimo. Zložimo jih v ognjevarno posodo, prelijemo z zelenjavno osnovo (po okusu jo nadomestimo s piščančjo), potresemo z rožmarinom, izdatno začinimo s soljo in sveže mletim poprom. Čebulo pokapljamo z oljčnim oljem in za

50 minut potisnemo v segreto pečico. Med pečenjem jo prelivamo s tekočino..

3. Pečeno čebulo preložimo v ognjevarno (servirno) posodo. Mrzlo maslo narežemo na kockice.
4. Tekočino od pečenja pristavimo v kozici in zavremo. Nato jo odstavimo in postopoma vmešamo nakockano maslo. Z omako prelijemo čebulo, ki jo za 15-20 minut potisnemo nazaj v pečico, da se povsem zmehča in glazira.
5. Ohlajeno čebulo zložimo v plastično posodo s pokrovčkom.

### Karamelizirana hruška

#### Sestavine:

- 4 manjše zrele hruške
- 40 g mehkega masla
- 4 žlice mehkega rjavega sladkorja
- 1 žlica konjaka
- 4 žlice pretlačene skute
- 4 tanjša kolesca limone

1. Hruške olupimo in razpolovimo, potem pa jim izrežemo peščičča; peclje pustimo.
2. V skodelici gladko razmešamo zmehčano maslo, sladkor in konjak.
3. Hruške s prerezano stranjo položimo na segret žar. Premažemo jih z nekaj maslene mešanice in počasi pečemo 5 minut.
4. Hruške obrnemo. Premažemo jih z delom maslene mešanice. Pečemo jih še 3 minute, da se nadev stopi in se na njem pojavijo mehurčki.
5. S tekočim maslom iz hruškovih polovic premažemo vso prerezano stran hruške. Pečemo jih še 3 minute.
6. Poškropimo jih z limoninim sokom in ponudimo s po žlico pretlačene skute.

# Poezija zamolka

V Ljubljani so podelili nagrade za haiku poezijo, tretjo nagrado je osvojila Darinka Slanovec.

**D**ruštvo Apokalipsa je v letu 2006 organiziralo 9. mednarodni natečaj haiku poezije, kjer se je za priznanja in knjižne nagrade potegovalo 115 piscev iz Belgije, Bolgarije, Bosne in Hercegovine, Črne gore, Hrvaške, Kanade, Makedonije, Nove Zelandije, Poljske, Romunije, Slovenije, Srbije, Velike Britanije in Združenih držav Amerike.

In kaj je haiku poezija? Haiku je izvorno japonska pesniška oblika, ki je doživela velik razcvet tudi drugod po svetu, v Sloveniji pa še posebej v okrilju založbe Apokalipsa. V haiku poeziji je treba le malo besed, da izrazimo bistvo. To je prvo vodilo pri pisanju in razumevanju haikuja. Zelo kratke in jedrnate pesmi, jezikovno čiste in razumljive, originalne, sveže in neizpete, ki se osredotočajo na trenutek in hočejo izraziti bistvo, pa naj se dotaknejo prizorov iz narave, pesnikovega notranjega sveta ali njegovega odnosa do narave oziroma medčloveških odnosov. Odražajo konkretno, preblisk, ki se zgodi ob dogodku ali prizoru iz vsakdanjega življenja.

In kaj je bistvenega v Darinkinem haikuju med ležanjem v travi, oblaki in domačo vasjo? To, kar je vmes. Haiku več kot z naborem in izborom besed govori z njihovim izpustom. Je umetnost zamolka. V svoji stro-

gi obliki zahteva le 5-7-5 zlogov v treh vrsticah, vendar moderni haiku pogosto odstopa od te strogosti.

Objavljamo prve tri nagrajene haikuje, ki jih je komisija (Ivan Dobnik, Jože Štucin in Alenka Zorman) izbrala med najboljšimi.

## 1. nagrada:

»dan zaljubljenih  
pred vhodom v banko  
pohojena vrtnica«  
Aleksander Ševo, Srbija

## 2. nagrada:

»v ledeni sveči  
na mlinskem kolesu  
Mura počiva«  
Tomaž Mahkovic, Slovenija

## 3. nagrada:

»leže v travi  
občudujem oblake  
nad mojo vasjo«  
Darinka Slanovec, Slovenija

Žirija je podelila tudi nagrado za cikel, ki jo je prejel Uroš Beočanin, prav tako iz Slovenije. Nagrajenci so prejeli knjižne nagrade in priznanja, ki jih je likovno oblikovala Jadranka Ivačič.



Jože Štucin je z učenci predstavil slovenski osnovnošolski natečaj v pisanju haiku poezije, ki so ga že četrtič izvedli na OŠ Franceta Bevka v Tolminu.

Jože Globokar

Kažipot za filmofile >> Kultura

# Od smeha do

## Raznolikost domišljjskega sve

**V**erjetno se kdaj vprašate, čemu vsak večer gledate poročila na televiziji: vedno isti obrazi, nenavadne »afere«, vse skupaj pa niti ni tako privlačno, ker se globoko v sebi zavedate, da vse to ustvarjajo resnični ljudje, ki jih celo finančno podpirate. Mar ni prijetneje, če v takšnih ali drugačnih spletkah sodelujejo grdobci, kraljične, serijski morilci in športniki iz ZDA; osebe in bitja, ki so dovolj daleč ali živijo v dovolj pravljicnem svetu, da njihove zgodbe lahko spremljate brez pretira-



# Za ljubitelje lepe besede in gledališča

V okviru Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine poizkušajo s svojimi dejavnostmi zadostiti željam kar največjega kroga članov.

Zato podpirajo aktivnosti na najrazličnejših področjih. Seveda so najbolj popularne in prepoznavne športne dejavnosti pa

tudi delo slikarjev, računalničarjev, lepi izdelki ženske sekcije...Poskrbijo pa tudi za ljubitelje lepe besede in gledališča, saj vsako leto omogočijo obisk predstav v ljubljanski Drami, ki se kitijo z raznovrstnim programom domačih in svetovnih del resne vsebine kot lahkotnejšega žanra.

ste kupili veliko kokakolo, saj od smeha niste mogli zadrževati končnih produktov te pijače v polni kinodvorani, ko dramatika filma sploh še ni dosegla vrhunca. Rezultati takega kviza so vam seveda dobro znani, zato vam ga ni treba reševati še enkrat, lahko pa si preberete dobrohoten nasvet o možnostih ogleda filmskih predstav po vašem okusu.

Za romantične duše bo gotovo poslastica film **Zadnji poljub**. V njem boste izvedeli, če tega slučajno še ne veste, ali je bolje vztrajati z nekom, ki ga že dolgo poznate, pa se vam je zazdel dolgočasen, ali pa nemara iskati srečo v avanturi z zapeljivko, ki vas obrne hitreje kot centrifuga v pralnem stroju. Nekoliko manj romantičen, ampak zato toliko bolj pretresljiv in zgodovinski je film **Veter, ki trese ječmen**. Njegova zgodba je tako navdušila žirijo najprestižnejše-

Kar nekaj članov je to dobrodošlo ugodnost s pridom izkoristilo in si ogledalo: filozofsko naravnane Bartolovega Alamuta, večno aktualnega Moliera in njegovega Tartuffa, Šparovček ali Fužinski blues in številne druge. Pri vseh igrah je bilo moč uživati v vrhunski izvedbi naših znanih dramskih igralcev. Dvorano so napolnili s pozitivnimi vibracijami, ki so v nas vzbudile občutke ugodja in nas duhovno obogatile.

Kar nekaj prijetnih večerov sem preživel v Talijinem hramu, zato že ob koncu te sezone z nestrpnostjo pričakujem naslednjo.

**Mira Racman**

ga filmskega festivala v Cannesu, da je filmu podelila zlato palmo za najboljši film. Velja opozorilo, da se opremite z robčki, ker izkušnje gledalcev kažejo, da boste potočili skoraj cel potok solz; razen seveda, če boste navijali za filmske kruteže.

Če menite, da je romantika samo za ženske, vi pa se želite predvsem nasmejati, potem vas čaka kar pester izbor komedij. Ljubitelji Rowana Atkinsona, ki se na velikem platnu večkrat prelevi v gospoda Beana, pohitite, ker se najnovejši film **Beanove počitnice** počasi umika iz kinematografov. Če si ga ne boste ogledali pred poletjem, se lahko zgodi, da ga boste ujeli le še v kakšnem vaškem kinu. Nedvomno je ena trenutno najbolj gledljivih komedij o simpatičnem grdobcu Shreku, ki mu delo kralja nekako ne leži. Po stari navadi nam **Shrek Tre-tji** ponuja vse, od izvirnih hudomušnih

## o groze

### ta na velikem platnu

nega strahu za lastno prihodnost, hkrati pa za dobro uro ubežite predvidljivosti vsakdanjega sveta?

Takšen svet vam seveda ponuja veliko platno. Množični migraciji narodov v obmorske kraje navkljub vam tudi v poletnih mesecih ponuja različne dobrote, ki si jih boste verjetno hoteli ogledati – no, vsaj eno gotovo.

Najbrž ste že kdaj reševali kviz, v katerem ste izvedeli, da najbolj uživate, kadar se tresete od groze, ali kadar vam je žal, da

domislic do očitnih parodij. Pomembna novost, ki bo prišla prav predvsem otrokom, je sinhronizacija tega animiranega filma v slovenščino. Tudi sinhronizirana verzija ohranja besedno pikrost in domiselnost, če pa menite, da ga ni čez Eddieja Murphyja, si pač oglejte verzijo s podnapisi: v Koloseju vrtijo obe. Svojevrstno tragedijo, ki je seveda na smrt smešna, sta doživela vrhunski tekmovalca v umetnostnem drsanju. Ta šport so prevajalci filma **Drkajva skupaj** name-noma prevedli z nekoliko drugačno besedo, ki pri manj nedolžnih ljudeh vzbuja nekatere pomisleke. Zanje ta film pravzaprav sploh ni primeren, ker je poln prisrčnih komičnih situacij, nad katerimi bodo snobi vihali nosove, neobremenjeni gledalci pa bodo v njih uživali. Še ena visoko proračunska komedija je pred kratkim dočkala svoj tretji del: to so seveda **Pirati s Karibov**. Nekateri gledalci jim zamerijo večplastnost zgodbe in zapostavljanje nekaterih likov, ki so bili v prejšnjih delih zelo pomembni, sicer pa je bržkone edina neprijetna stran tega filma, da je dolg kot ponedeljek. Večina predstav zato vključuje 15-minutni odmor, v katerem lahko preverite, če vam možgani še delujejo, odpravite posledice kokakole in se po možnosti oskrbite z novo zalogo.

Pirati so seveda mešanica komedije in fantazije. Še bolj očitno fantazijski so nekateri drugi filmi, denimo **Favnov labirint**. Najbolj zanimivo pri njem je, da niti na koncu ne izvemo, ali je pravljичni svet v njem dejansko obstajal ali je bil samo plod domišljije deklice, ki jo je prizadel splet okoliščin. Vsekakor je film vreden ogleda, se pa prav tako izteka, zato pohitite. **Spider-Man** se je v tretjem delu - neverjetno, sami tretji deli - spremenil v zlobno različico samega sebe, saj se je okužil z nekakšnim

vesoljskim podgobjem (boljše besede žal ne najdem). Poleg njega bodo svoje junaštvo predvsem otrokom pokazale tudi **Ninja želve** (seveda sinhronizirane v slovenščino) in brezmejno priljubljeni **Artur in Minimojčki**. Ta film je delno igran, delno pa animiran. Animirani del je prava mojstrovina, tudi glasove so posodile zvezde (Madonna, David Bowie in Snoop Dogg), žal pa boste morali malčkom prebirati podnapise.

Še nekaj za tiste, ki pravo zabavo vidite le takrat, ko vam kocine stojijo pokonci: tudi shrljivke so trenutno v kinu dobro zastopane. Priporočljiv je gotovo **Zodiak**, narejen po resničnem profilu serijskega morilca, na srečo delujočega na ameriški celini. Še danes ne vedo, ali Zodiak morda še živi, čeprav mora biti kar spoštljivo star. Vse tiste, ki matematikom ne verjamejo, kako življenjsko pomembne so številke, bo razsvetlil film **Številka 23**. Jim Carrey v njem zaigra žrtev prav posebne zarote in dokazuje, da zna odlično igrati tudi v filmih, ki niso tako zelo smešni, so pa nadvse napeti. Če radi pobirate avtoštoparje, potem nikar ne glejte filma **Avtoštopar**, ker dvomim, da boste kateremu še ustavili. Sploh če veste, da je film producirala ista ekipa kot Teksaški pokol z motorko in Amityville; smrtna groza je zagotovljena tudi še dan ali dva po ogledu filma.

Če ste pravi ljubitelj filmov, si boste seveda ogledali predstavnike vseh mogočih žanrov. Kakorkoli se boste odločili, vam privoščim, da bi v temačni dvorani neznansko uživali in vsaj za nekaj časa spustili domišljijo na pašo. Vseh filmov, ki še prihajajo, seveda nisem omenil, ker na internetu tako ali tako vedo vse. Spletna stran slovenskega Koloseja je, če še niste vedeli; tam si lahko preberete vse, kar vas zanima ali ne o

filmih, gledljivih v naši deželici. Zobje zdravniki svetujejo, da ne pretiravate s pokovko, še bolj kot zobje pa vam bo za zmernost hvaležen želodec. Prijetno gledanje želim!

Sandi Ogrizek

Intervju >> Zgodbe, ki jih piše d

## Moje življenje ni tako drugo

Petra Cerarja sem spoznala okoli košarkarskem turnirju v Brnu. No, takrat so ga živci izdali, seveda kar lep izkupiček. Mlad, zanimiv, nes moj sogovornik.

Pozdravljen, Peter. Najprej se nam malo predstavi, da sploh vidimo, koga smo sprejeli v društvo...

Živjo. Sem Peter in bom letos dopolnil 25 let. Verjetno je med invalidi že kar navada, da si najprej povemo, kako se nam je to zgodilo... Ponesrečil sem se decembra 2005, ko sem pri čiščenju snega padel s strehe. O občutjih in strahu po dogodku verjetno bralci Izziva že vse veste, zato se v podrobnosti ne bom spuščal. Sicer sem študent, zaključujem dodiplomski študij ekonomije v Ljubljani in trenutno še živim pri starših.

Kako se tvoje življenje zdaj razlikuje od tistega prej?

Zanimivo vprašanje... Če dobro premislim, počnem skoraj enake stvari, kot sem jih pred nesrečo, le nekoliko drugače. Trenutno še nisem zaposlen, zato imam dovolj časa zase in za vse, kar rad počnem. Prosti čas namenjam predvsem glasbi in športu, s čimer sem se ljubiteljsko ukvarjal že pred

ruagačnost

# e sploh ačno

tobra lansko leto, ko smo na vsi čakali na njegov prvi koš. daj pa ima v svoji statistiki že niv in perspektiven fant je da



Petrov prvi pokal

poškodbo. Igram namreč bas kitaro v dveh skupinah: v Perunovem listju igramo etno, v Mint pa bolj alternativni rock. Še vedno na enak način opravljam tudi nekatere aktivnosti, kot so: ljubiteljsko pisanje recenzij glasbenih albumov, organiziranje kon-

certov v MC Kotlovnica Kamnik itd. Če dobro premislim, moje življenje sploh ni tako drugačno.

**Kaj pa šport? Omenil si, da si se z njim ukvarjal že prej.**

Prej sem se s športom ukvarjal predvsem rekreativno, nič ni bilo resnega. Res pa je, da sem imel najraje kolektivne športe: poleti nogomet in košarko, pozimi pa hokej na ledu. Drugače sem tudi bordal, smučal na vodi, igral tenis in podobno. Moram priznati, da mi je v prvih mesecih šport precej manjkal, še posebej ko sem prišel iz Soče in nisem vedel, kam naj z vso energijo. Saj sem telovadil ter se razgibaval, toda to ni to. Še dobro, da ste me z društva poklicali ter se najavili na obisk...

**Res? Tega pa nisem vedela.**

Da, Slobodan in Tatjana sta me lansko poletje obiskala in Sloba mi je predstavil tudi možnost igranja košarke ter drugih športov. Sicer sem vedel, da se tudi invalidi ukvarjajo s športom, toda takrat še nisem imel dovolj samozavesti, da bi se na treningu kar pojavil in začel igrati. Seveda niti športnega vozička nisem imel. Kakorkoli, Sloba mi je omenil, da ljubljanska ekipa trenira v Kamniku, ki je od mojega doma oddaljen le kakih 5 ali 6 kilometrov. Povabil me je, naj se jim septembra pridružim, fantje pa so uredili tudi, da sem dobil prvi voziček, verjetno zdaj že legendarnega zelenega Sopurja.

**In kako so te fantje sprejeli?**

Moram reči, da super. V začetku so me na treninge tudi vozili, še posebej Grega, saj sam še nisem vozil avtomobila. Drugače pa sem se v cikel treningov vključil kar hitro. Že kar kmalu sem občutil prve »šuse« adrena-lina ob padcih, trkih med vozički in podobno. Videl sem, da je šport invalidov povsem

enakovreden tistemu, ki ga izvaja večina, zato sedaj »stare« košarke sploh ne pogrešam več. Velja omeniti tudi to, da so me že po nekaj treningih s seboj vzeli na Češko, kjer smo igrali na mednarodnem prijateljskem turnirju. Kljub temu, da sem prejel veliko podaj in imel preko blokov prosto pot do koša, mi takrat še ni uspelo zadeti prvega mednarodnega koša. Verjetno tudi zato, ker sem vedel, da bom potem obvezno moral plačati rundo. Pa saj sama veš, da so fantje poleg športnikov tudi žurerji... (smeh).

**Torej tudi potujete?**

Uf, včasih je kar naporno... Ne bi si mislil, da bomo v nekaj mesecih prepotovali toliko Evrope. Od septembra do maja smo obiskali Brno, Bihač, Rennes, Pariz ter Treviso, kjer pa mene ni bilo. No, žal je maja odpadel izlet v Nemčijo. Tudi potovanja z ekipo so vedno zabavna, saj v tistih dneh združimo šport, druženje ter ogleda mest. Res super. Moram pa omeniti Tomaža in Marina, ki nam vedno lajšata probleme ter pomagata pri ovirah.

**Ali ti šport poleg fizične aktivnosti da tudi kaj drugega?**

Da, seveda. Kot prvo je tukaj, kot si že omenila, sama fizična aktivnost, ki je tako ali tako dobrodošla, da se dodobra razgibamo in »pokurimo« odvečno energijo. Poleg tega pa sem preko športa spoznal tudi novo družbo, ki mi je v vsakodnevnih premagovanjih ovir podobna. Med seboj si izmenjujemo izkušnje, ker pa sem med najmlajšimi, sem se od njih marsičesa naučil. Tudi ti pogovori in nasveti so zlata vredni in včasih tisto pivo in debata po treningu prideta še kako prav.

**Mimi**



## Ni, ni...

»Revija je super, prispevki o spolnosti pa totalno odveč. Če želite svoje bralce poučevati o tej temi, naj bo vsaj v mejah normalne, ker tole kar vi objavljate gre čez vse meje dobrega okusa.« (ni lektorirano)

Micka pri zdravniku:

**Gospod doktor, imam velik problem!**

**Noben moški me ne more zadovoljiti.**

Poskusite z dvema!

**Ma, poizkusila sem z dvema, tremi, štirimi – in nič!**

Pa poizkusite s petimi ali desetimi moškimi.

**Tudi to sem že naredila...**

Gospa Micka, pa vi ste medicinski fenomen!

**Fenomen, gospod doktor, fenomen, in ne kurba, kot govori cela vas!**

Zaradi takih in podobnih komentarjev na društveni spletni strani ter zgražanj tipa »rekla – kazala« se je Uredništvo IZZIV-a odločilo, da v tej številki poizkusno ne bo člankov o spolnosti.

In zdaj povejte vi, dragi bralci Izziva: članki o spolnosti v bodoče DA ali NE?



# Za cinike

**Vsi tisti, ki se še niste našli v prejšnjih horoskopih, pokukajte v tegale. Če ne drugega, vas bo morda spravil v smeh.**

## Oven

Vsaka malenkost vam lahko dvigne tlak. Če si kdo v vašem domu sposodi copate, lahko že sledi gromozansko bliskanje in grmenje. Vedno ste v iskanju nekoga ali nečesa, kar bi lahko pogasilo vaš razplamteli ogenj. Najbolje bi bilo, če se kar preselite v bližino gasilske postaje. Ker ste sposobni le poslušanja samega sebe, bodo prijatelji v vaši družbi zadremali, saj ste jih že zdavnaj prepričali, da je zadnja beseda vaša. Po naravi ste torej nemirni, impulzivni in najraje brezglavo dirjate od tu do tam. Zato pogledajte, če se ni na kakšnem semaforju prižgala »rdeča luč«, saj bi sicer utegnili svoj videz popraviti s kakšno prav lušno »buško«.

## Bik

Od časa do časa bi vas bilo potrebno zgrabiti za vrat, saj vsa svoja nezadovoljstva potešite v slastnih zalogajih čokolade, sladoleda ali druge hrane. Biki ste kar pogosto seksi popolnjeni ali lepo »okrogelčkani«. Poleg hrane je vaša obsedenost tudi telesna ljubezen, kjer ste se kljub svoji lenosti pripravljani boriti prav po bikovsko. Vaša strpnost se zato lahko kaj hitro spremeni v »rdečo« nestrpnost in ni je variante, da bi vas še kdo ustavil. Ko se enkrat premaknete zaradi prijetnih vonjav ali zvokov, na katere

ste zelo občutljivi, bodo popustile vse zavore. Nihče nima tako dobrega očesa za telesno popolnost kot vi. Od časa do časa pa si le nataknete temna očala. Še posebno v družbi nežnejšega spola, da ne bi slučajno ostali brez rogov.

## Dvojček

Ste razposajen in večen otrok, ki kot metuljček leta od cveta do cveta ter vara, če je to potrebno ali ne. Običajno le zaradi gole radovednosti in da vam ni dolgčas. V najkrajšem možnem času bi želeli vse »sprobat«. Kar vam je danes všeč, boste jutri zavrgli in pozabili. Takšni pa ste tudi v ljubezni. Zaradi pustolovskega duha se vam v življenju vedno mudi in vam kronično primanjkuje časa. Tudi pri pretiranem govorjenju vam je težko slediti dolgo časa in obdržati pozornost, saj kar naprej nekam drvite. Le pazite, da se ne boste ustavili v kakšnem hrastu, saj imate nemir v duši, očeh, rokah, da o nogah ali vožnji sploh ne govorimo.

## Rak

Čustvenost in občutljivost sta tako veliki, da ste prava mevža ali drugače povedano »mamin otročiček«. Cilj si sicer večkrat postavite, toda ko že na polovici butnete z glav v oviro, predstavite ročico v vzvratno vož-

njo. Ta stil vam tudi najbolj ugaja. Ženske ste bolj skrivnostne in svoja čustva skrivate, zato pa jih kasneje pokažete v takšnem izobilju, da izgledajo kot oprsje Pamele Anderson. Ker ste sramežljivi in sanjavi, lahko vsaj v sanjah počnete tisto, kar si v realnosti ne upate in ne zmorete. Vaše zlato pravilo je: »Raje korak nazaj kot naprej.« Partner vam jo bo že zdavnaj pobrisal, ko boste še vedno vztrajno čakali, da se bo vrnil. Okoli vaših spominov se nabira kar precej pajčevine, iz katere boste le težko ušli.

## Lev

Vi ste ptica z razkošnim perjem, podobni pavu s napihnjanim obnašanjem. Če vam vaši podaniki to oblast priznajo, boste zadovoljno predli. V nasprotnem primeru pa boste iztegnili kremplje in svoji okolici pokazali, kdo je glavni. Največje zadovoljstvo doživljate, kadar ste v središču pozornosti. S svojim kraljevskim stilom radi z višine opazujete svojo trdnjavo s podložniki. Le pazite, da vam krona ne pade z glave! Vaša veličina je res neverjetna, zato ste vedno v vlogi zmagovalca. Pa tudi če niste, tega ne boste priznali, saj ste nesposobni prenesti kakršnokoli kritiko. Vaš glavni afrodiziak je luksuz. Ubogi partner, ta bo moral celo življenje klečati pred vami, pa še ne boste zadovoljni.

## Devica

Kot dlakopec iščete napake pri drugih, pri tem pa pozabljate na svoje. S tem ko iščete dlako v jajcu, tako zakomplicirate, da z vami še kave ni lušno piti. Dobra vam je samo tista, ki obstaja v vaši glavi ali pa ste jo morda celo enkrat v življenju tudi pili, nekje v tujini namreč. Vaša kritika je vedno kruta in ne pozna meja. Zaradi tega ne boste nikoli uživali pri pitju kavice, kot to znajo drugi ljudje. Vaša absolutna zahteva po čistoči in maksimalni higieni niti bakterijam ne prizanaša. Največkrat vas lahko najdemo v samopostrežni na oddelku za vegetarijanke. Glede na vaše »bio« prepričanje vam ni potrebno hoditi v samopostrežno, kar na travnik pojdite, kjer boste našli vse potrebno. Biti koristen, marljiv in priden pomeni biti mravlja, oprostite, Devica.

## Tehtnica

Ljudem parate živce ali solite pamet predvsem zaradi neodločnosti, ker nočete nikdar glasno povedati svojega mnenja. To, da sovražite prepire in razprave, nam je jasno, vendar povejte že enkrat, kaj želite. Ker znate biti ob pravem času na pravem mestu, s pravo besedo in s prijaznim nasmeškom, dobite vse tisto, kar si morajo drugi s trudom priboriti. Tistega, ki se mu želite še posebej prikupiti, že pred vrati počakate s stvarjo, ki naj bi jo tisti trenutek potreboval. Ženske ste kot kraljice z ogledalom, ki ga mora nekdo stalno tudi držati. Najvažnejša stvar vam je ljubezen. Brez nje bi bili kot riba na suhem, zato bi kmalu umrli. Ker se hitro zaljubite, obstaja nevarnost, da hitro ostanete na suhem. Ker vedno mislite, da je tokrat »ta pravo«, naredite napako, ki jo v življenju ponavljate do onemoglosti. Vaša prijaznost je le prebrisana preračunljivost.

## Škorpion

Škorpionji toliko časa vsiljujete svojo voljo, da na koncu ubijete nasprotnikovo. Če njegova volja preživi, bi ubili tudi njega, samo da je po vaše. Imate ogromno notranjo energijo, zato bi bili zelo dobri psihiatri. Norcem namreč ni težko vsiliti svoje volje. Od partnerja ogromno zahtevate, saj je zmaga nujnost vašega obstoja. Želeli bi prodreti v njegovo dušo, a le zato, da bi z njim potem manipulirali. S pretiranimi zahtevami se lahko kaj hitro zgodi, da na koncu pojedete samega sebe. Spolnost je vaša moč, a tudi slabost, saj ste v obsedeni vedno, kadar se zaljubite. Ker pa ste bolešno ljubosumni, je biti z vami prava mora, saj ste nepopustljivi in vztrajate na svojih principih. Gorje partnerju, ki bi vas hotel zapustiti.

## Strelec

Veselo, glasno razlagate in filozofirate ter pretirano dodajate in povečujete. Če bi vas slišali tisti, o katerih teče beseda, sploh ne bi opazili, da gre za njih. Stalno nekaj raziskujete. Kaj je to in zakaj to počnete, ne ve nihče razen vas. Vendar pa mislimo, da je to le zaradi notranjega nemira. Vaša nestalnost je opazna tudi v ljubezni, kjer ne prenesete omejevanja svobode in na vsak takšen poskus reagirate burno. Eksotika vas močno privlači, prav tako tudi potovanja in raziskovanja. Kupite si zato atlas, kompas in palmo, pa bo vaš nemirni duh vsaj delno potešen. Strelci, ali res verjamete, da se polito mleko lahko spravi nazaj v kozarec?

## Kozorog

Z vašim pesimizmom žanjete lahko le antipatijo. Človeka kar zazebe, ko ima opravka z vami. Vaše oči so hladne kakor

ledenik na Antarktiki, iz njih nikoli ne sije ta strast ali toplota. Strah vas je samega sebe in ste kljub ustvarjenim materialnim dobrinam lahko le depresivni in slabe volje. Le čemu? Ne verjamete v ljubezen na prvi pogled in vaš moto je: Kar je lepo, je lepo, vendar se da tudi brez tega živeti. Zato ste, dragi Kozorogi, največkrat sami. Pomoč od drugih vam prav tako nič ne koristi, saj ste prepričani, da si lahko pomagata le sami. Mislite?

## Vodnar

Zelo ste svobodni in se temu skladno svojevoljno obnašate. Ni vam mar, če si zvečer sezujete eno rdečo in drugo zeleno nogavico. Uživate v vseh kombinacijah, ki nasprotujejo družbeno uveljavljenim pravilom. Vi ste namreč rojen upornik, torej vedno proti in običajno brez razloga. Sanjate o boljšem svetu, kjer carujeta ljubezen in prijateljstvo do človeka, sami pa za to ne naredite prav nič. Še ljubezen in prijateljstvo kaj hitro zamešate. Varate zaradi želje po spremembi, ker je monotonost pač vaš največji sovražnik. V vseh zvezah ostanete »nedotakljivi«. Dragi Vodnarji, le kako se naučiti živeti s tako ekscentričnim človekom, kot ste vi?

## Ribi

Vam je najbolje nameniti vsaj pol ure pozornosti za stokanje ali pritožbe, pa boste zadovoljni. Sicer včasih parate živce s pretiranim pričakovanjem solidarnosti. Pri vas se nikoli ne ve, pri čem ste, sicer pa tega niti same ne veste. V svojih sanjah plavate sem ter tja po svetu, ki ste ga sami izgradili, na žalost iz peska na morski plaži. Vaša neiskrenost je tako naravna in nujna vašim škrgam za dihanje, da iz nje vedno naredi-



te čarovnijo. Težave v odnosu rešujete na svoj poznani način »iz stoječega v ležeči položaj«. Ko se je potrebno odločiti, se Riba običajno odloči za - beg. Težko vas je razumeti, pravzaprav je to nemogoče.

S spleta

Pravopis >> Slovenščina

# Tujke

**Tujke uporabljamo le, če nimamo zanje ustreznih domačih izrazov, če natanko vemo, kaj pomenijo in kako se izgovarjajo.**

**Seznam pogostih tujk, za katere imamo ustrezne domače izraze:**

- absoluten – dovršen, popoln
- adekvaten – ustrezen, enak, skladen, ujemajoč se s čim
- afiniteta – sorodnost, podobnost
- aktiven – dejaven, zavzet, tvoren, učinkujoč
- amnestija – pomilostitev
- analogen – podoben, soroden
- angažirati – najeti, pridobiti za kaj
- apatičen – brezčuten, otopel, top, ravnodušen
- argumentirati – utemeljevati kaj, nava-jati razloge, dokazovati
- avtentičen – pristen, izviren, pravi, verodostojen
- avtoritaren – oblasten, nasilen, samovoljen
- avtoritativen – ugleden, splošno priznan

- ažuren – sproten, pravočasen, brez zastanka
- blamirati – osmešiti, osramotiti
- blefirati – spretno slepariti
- bizaren – čuden, nenavaden
- certifikat – izkaz, spričevalo, potrdilo
- ciničen – nesramen, brezobziren

- delikaten – kočljiv
- dilema – dvom, omahovanje
- direkten – neposreden, odkrit
- egocentričen – samoljuben, samo nase misleč
- egoističen – sebičen, samoljuben
- ekspliciten – jasen, razumljiv, pojasnjen
- embargo – prepoved sploh
- fleksibilen – prožen, gibljiv, nestalen, spremenljiv
- frustracija – duševno stanje neugodja zaradi nasprotja med željami in možnostmi
- hendikepiran – oviran, prikrajšan, onesposobljen, onemogočen, zapostavljen
- identiteta – enakost, istost
- imidž – podoba
- institucija – ustanova
- integriteta – celostnost, neokrnjenost
- intervencija – poseg, vmešavanje

- irelevanten – nepomemben, neznaten, nebistven, neodločen, postranski
- karakterističen – značilen
- kognitivno – spoznavno
- komponenta – sestavina
- koncept – zasnova, zamisel, osnutek
- konflikt – spor
- konformističen – prilagodljiv, podredljiv
- konfuzen – zmeden, nejasen, zbeگان
- konsens – privolitev, soglasje v čem, pisno dovoljenje
- kontradiktoren – protisloven
- kontrolirati – nadzirati, preverjati
- korespondenca – dopisovanje; dopisi, pisma
- korupten – pokvarjen (npravno), izprijen, podkupljiv
- kreativen – ustvarjalen, tvoren
- kriterij – merilo za ocenjevanje
- legalen – zakonit
- liberalen – svobodomiseln, brez predsodkov
- limit – meja česa
- maksimalen – največji, najvišji, skrajn, večinski
- manko – primanjkljaj v blagu ali blagajni
- mentaliteta – miselnost
- nervozen – živčen, razdražljiv, razburljiv
- nevroza – funkcionalna motnja v živčnem sistemu brez anatomskih sprememb
- nostalgija – domotožje
- noviteta – novost, novica
- opcija – svobodna izbira česa
- optimalen – najboljši, najustreznejši
- paradoks – presenetljivo, včasih vsaj na videz protislovno, nesmiselno mnenje
- permanenten – stalen, trajen, nepretrgan
- potencirati – krepiti, stopnjevati

# Ukrotite svoj računalnik

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

- predisponiran – vnaprej določen, nagljen, dovzeten za kaj
- prepotenten – močnejši, vplivnejši, nasilen, predrzen, objesten
- problem – težava
- procedura – postopek, birokratsko zavlačevanje
- progres – napredek
- realen – stvaren
- recidiva – ponovna pojavitev česa slabega, nezaželenega (bolezni, kaznivega dejanja)
- regeneracija – obnovitev, prerod, pomladitev
- relativno – razmeroma, nekoliko
- renome – sloves, ugled, dobro ime
- restrikcija – omejitev, utesnitev
- resursi – viri, zaloge, sredstva, bogastvo, premoženje, sposobnosti
- rezime – povzetek, zgoščen pregled poglavitnih misli iz knjige, govora...
- rezultati – dosežki, izsledki, ugotovitve, uspehi, izidi
- situacija – položaj, stanje, razmere
- sprej – pršilo
- stimulacija – spodbuda
- šansa – ugodna priložnost, verjetnost uspeha
- šovinizem – zaslepljeno povečevanje lastnega naroda ter razpihovanje sovraštva in nestrpnosti do drugih narodov
- tabela – preglednica, razpredelnica
- trend – težnja, gibanje, smer
- verifikacija – preskušanje, preveritev

**Zbrala Janja**

## **Kako z eno potezo preimenovali več datotek?**

Verjetno se vam je že kdaj zgodilo, da ste imeli na svojem računalniku kopico datotek z nerazpoznavnimi imeni, ki so bile povezane z isto tematiko. Na primer 200 slik iz praznovanja rojstnega dneva, ki so verjetno nosile le oznako IMG in zaporedno številko slike. Navadno je takšnemu problemu sledilo ročno preimenovanje omenjenih slikovnih datotek. Obstaja pa tudi hitrejši način, in sicer skupinsko preimenovanje datotek. Postopek je sila preprost. Najprej odpremo program Windows Explorer [Raziskovalec], kar lahko storimo tudi s pritisnjenno kombinacijo črke E in tipke Windows. Sedaj poiščemo datoteke, ki bi jih radi preimenovali (za primer bomo še naprej imeli slikovne datoteke). Označimo vse datoteke, ki bi jih radi preimenovali in nato kliknemo na eno od njih z desno tipko naše miške in izberemo možnost Rename [Preimenuj]. Sedaj se nam bo odprla možnost spreminjanja imena ene datoteke, vendar bodo obenem še vedno ostale označene vse, ki smo jih prej izbrali. Namesto npr. IMG\_1234 tako zapišemo npr. rojstni\_dan\_1234

in tako se bodo preimenovali tudi vse naše prej označene datoteke.

## **Nastavimo evro kot privzeto valuto na svojem računalniku**

Ob prehodu na novo uradno valuto se spodobi, da tudi računalnik nastavimo tako, da bo prilagojen evru. To storimo tako, da se preko menija Start odpravimo do menija Control Panel (Nadzorna plošča). Najprej odpremo Regional and Language Options (Datum, ura, jezik in področne možnosti). Sedaj kliknemo na: Regional options->Customize->Currency (Spreminjanje oblike števil, datuma in ure->Po meri->Valute). Preko izbirnika nato kot simbol valute izberemo znak za evro (€). Spremembo potrdimo s klikom na gumb Apply (Uporabi). Opazili bomo, da se je znak iz prejšnje valute v novo spremenil tudi na ostalih poljih podmenija Currency (Valute). Da zapremo okno, pa samo dvokliknemo gumb OK. Sedaj smo evro nastavili kot privzeto valuto našega računalnika, kar nam bo zagotovo prišlo prav v programih kot so Microsoft Office in Outlook. Za zapis znaka € pa lahko uporabimo kombinacijo tipk na

tipkovnici (desni Alt+E).

## Zavarujmo našo elektronsko pošto

Vsi brezskrbno pošiljamo elektronska sporočila prijateljem, znancem, poslovnim partnerjem in sodelavcem. Vse seveda v dobri veri, da bodo tako poslani podatki dostopni le njim. V večini primerov je sicer res tako, ampak zagotovo je med našimi elektronskimi pismi tudi nekaj takšnih, ki so bolj zaupne narave. Sploh pa bi morali ostati tajni poslovni podatki, osnutki pogodb in podobna elektronska sporočila zaupne narave, ki jih morebiti kdo pošilja svojim sodelavcem ali poslovnim partnerjem. Vendar v osnovi e-sporočila niso varna, saj lahko s filtriranjem prometa nekdo z zadostno mero znanja prebira našo pošto. Seveda, če je ta v nekriptirani obliki. Zato se po svetu in tudi pri nas čedalje bolj uveljavljajo kriptirana elektronska sporočila, ki predstavljajo precej trši oreh nepoklicanim bralcem naše e-pošte. Glavna naloga pri varnem pošiljanju pošte je, da preverimo pristnost prejemnika in na podlagi pristnosti bo lahko prebral sporočilo. Ena od uveljavljenih metod je asimetrično šifriranje, kjer uporabljamo par ključev, javnega in privatnega. Postopek šifriranja je zelo enostaven. Vzamemo javni ključ osebe, kateri pošiljamo sporočilo in sporočilo se bo lahko prebralo le v primeru, da ima ta oseba svoj privatni ključ, ki ga mora seveda hraniti na varnem mestu. Če uporabljamo Microsoft Outlook ali Outlook Express, lahko sporočila šifriramo tudi z uporabo digitalnega certifikata (Comodo, VeriSign, Thawte, WildID, ...). Digitalni certifikat je od določene avtoritete podpisan par ključev (v Sloveniji so to SIGEN-CA, POST@RCA, KLIK NLB). Če uporabljamo Microsofto-

va Okna, lahko nek digitalni certifikat enostavno uvozimo preko spletnega brskalnika Internet Explorer ter ga nato uporabljamo v Outlook poštnem odjemalcu, prav tako pa tudi v novejših različicah programov Word, Excel in Adobe Acrobat. Ko enkrat imamo digitalni certifikat, lahko jedro našega elektronskega sporočila kriptiramo z uporabo S/MIME (Secure Multipurpose Internet Mail Extensions) standarda in tako posredujemo kriptirano sporočilo naslovniku, ki mora seveda imeti lasten certifikat in e-poštnega odjemalca, ki podpira standard S/MIME.

## Zvok v Outlook Expressu

Bralec nas na podlagi članka o zvočnih opozorilih v Outlooku sprašuje, če je nastavev možna tudi v Outlook Expressu 6.0, saj naj ne bi našel Rules Wizarda. Najprej: Outlook je napredna verzija poštnega odjemalca, ki je vključena v paket Office. Ima precej več nastavitvev in tudi izgleda drugače (v rjavih odtenkih). Outlook Express pa je poštni odjemalec, ki je že vključen v operacijski sistem Windows in je »modre barve«. V Outlook Expressu zvoka ne nastavljam s pravili, temveč v nastavitvah Tools > Options > General (Orodja > Možnosti > Splošno). Različnih zvokov za različne pošiljatelje ali tipe prejetih sporočil pa v Outlook Expressu ne moremo nastavljati - nekaj mora pač ostati za velike.

## Ista formula v ločenih celicah

Ste vedeli, da lahko v Excel vpišete formulo, ki bo veljala v več celicah hkrati. Recimo, da želimo v poljubno razmetane celice v Excelu vpisati formulo »=1+2«. Namesto, da formulo kopiramo v različne celice, ali še zamudneje, da jo vpisujemo v vsako

celico posebej, se poslužimo trika. Označimo vse izbrane celice, vpišimo formulo in pritisnimo Ctrl + Enter (namesto zgolj Enter). Formula se bo vpisala v vse celice in prihranili smo si veliko dodatnega časa. To je še posebej uporabno v primerih, ko moramo isto formulo uporabiti v celicah, ki so nezvezno raztrosene po dokumentu, ker sicer uporabimo princip vlečenja z miško iz roba celice.

## Brez www in .com

Mogoče veste, kje lahko koristno uporabite kombinacijo tipk Ctrl + Enter? V Internet Explorerju vsekakor da. Namesto da se mučite z vpisovanjem prepon www in končnic.com ter drugih, lahko enostavno vpišete naslov in pritisnete Ctrl + Enter. Torej, v naslovno vrstico vpišite racunalniške-novice in pritisnite omenjeno kombinacijo, v IE pa se vam bo izpisal celoten naslov:

- Za končnico .si ta patent ne deluje.

## Vrinimo vrstico pred tabelo

Mnogim se je že zgodila naslednja situacija: odprli ste nov Wordov dokument, narisali tabelo, nato pa ste se spomnili, da bi bilo dobro, če bi nad tabelo napisali še kaj. Toda s kurzorjem se sploh niste mogli pomakniti pred tabelo. Kako spraviti tabelo eno vrstico nižje, da bo nastal prostor nad njo? Naj primemo tabelo in jo nesemo navzdol? Naj povečamo gornji rob strani? Najlažje bomo z zadevo opravili tako, da se bomo postavili v skrajno gornjo levo celico tabele in pritisnili enter. Tabela se bo pomaknila nižje. Če imate težave s postavitvijo kurzorja v robno celico, lahko tudi enostavno kliknete Ctrl + Home in znašli se boste v prvi celici tabele. Ko boste pritisnili Enter, se bo tabela pomaknila eno vrstico nižje.



Malce je sicer nelogično, saj naj bi Enter znotraj celice pomenil, da se pomakne nižje le vrstica v celici, ampak tako pač je.

### Goljufanje pri Minolovcu

Tudi preprostejše igre so že lep čas del operacijskih sistemov Microsoft Windows. Ena izmed najbolj priljubljenih je brez dvojna Minolovec (ang. Minesweeper). Odkrivanje min je relativno preprosta naloga, zanjo kakšnega posebnega znanja poleg štetja pravzaprav ne rabimo. Nalezljiva igra tako uporabnike lahko kaj hitro za več minut ali celo ur prikuje pred zaslon. Težava se pojavi pri zahtevnejših nivojih igre, ko se igralec znajde pred dvema ali več ekvivalentnimi rešitvami, od katerih je prava samo ena. V takšnih primerih torej odloča le sreča. V primeru, da naletimo na mino, smo lahko upravičeno jezni, saj smo več minut porabili za preboj čez celotno minsko polje. A obstaja rešitev, bolje rečeno goljufalnik, ki deluje na operacijskih sistemih Windows NT 4.0, 2000 ter XP. Postopek je sledeč: ob zagonu Minolovca vtipkamo »xyzzy«, seveda brez narekovajev. Nato hkrati pritisnemo kombinacijo tipk Shift ter Enter. Nato pomanjšajmo vsa aktivna okna na namizju. Skrajna točka v zgornjem levem kotu našega zaslona se bo obarvala črno, ko bomo z miško pokazali na polje, kjer se nahaja mina, in nasprotno, ob prehodu čez varno polje se bo ta točka obarvala belo.

### Kako do mape My Documents (Moji dokumenti)

Recimo, da se je nekaj zalomilo na našem računalniku in v Windowsih ne vidimo več ozadja z ikonami. Kako recimo v tem primeru priti do mape My Documents (Moji dokumenti), saj nujno rabimo vpogled v

nek dokument. Postopek je zelo enostaven: kliknete v meni Start > Run (Zaženi), vtipkate piko (.) in pritisnete Enter. Odpre se vam mapa My Documents (Moji dokumenti).

### Hitrejšje ponovno nalaganje programov v sistemih Windows XP – za zahtevnejše uporabnike

V operacijskem sistemu Microsoft Windows XP se DLL-datoteke (Dynamic-link library) programov po zaprtju programa nekaj časa še zadržujejo v pomnilniku. To lahko pripomore k počasnejšemu delovanju računalnikov z malo pomnilnika, prav tako pa lahko povzroča probleme razvijalcem DLL-datotek. Seveda imamo rešitev za ta problem. V urejevalniku registra Regedit, do katerega dostopimo preko menija Start in Run [Zaženi], se preko drevesne strukture odpravimo do nastavitve: HKEY\_LOCAL\_MACHINE\Software\Microsoft\Windows\CurrentVersion\Explorer. Ko na levi strani označimo možnost Explorer, na desni strani urejevalnika z desnim miškinim gumbom kliknemo nekam na prazen prostor in v meniju, ki se nam ob tem odpre, izberemo možnost New [Novo], DWORD value [DWORD vrednost]. Nov vnos poimenujemo AlwaysUnloadDLL in njegovo vrednost nastavimo na 1. Vse, kar nam nato še preostane, je, da na novo poženemo računalnik, da spremembe začnejo veljati. Sedaj se bodo DLL-datoteke takoj po zaprtju programa odstranile iz pomnilnika, s tem pa bomo privarčevali nekaj prostega pomnilnika, obenem pa se nam bodo programi ob morebitnih dokaj hitrih ponovnih zagonih hitreje odpirali.

**Zbrala Mirjam**



Marko Uršič in njegova izvoljenka Petra sta pred kratkim stopila na skupno življenjsko pot. Želimo jima veliko sreče, ljubezni in medsebojnega razumevanja.

**DPLJ**

## >> Urnik dela DPLJ

### Prisotnost referentov:

od 8.30 do 14.30

### Prisotnost strokovne delavke

**Alenne Clara:**

vsak dan od 8 do 16

### Ponedeljek:

Jože Globokar, spletna stran (občasno)

### Torek:

Gregor Gračner in Dragica Lapornik, blagajna in operativno delo

### Sreda:

Mirjam Kanalec, sociala, Izziv

### Četrtek:

Robert Žerovnik, šport in rekreacija

### Petek:

Rok Bratovž, dejavnost mladih







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



## Uredniški odbor

glavna in odgovorna urednica:  
**Mirjam Kanalec**

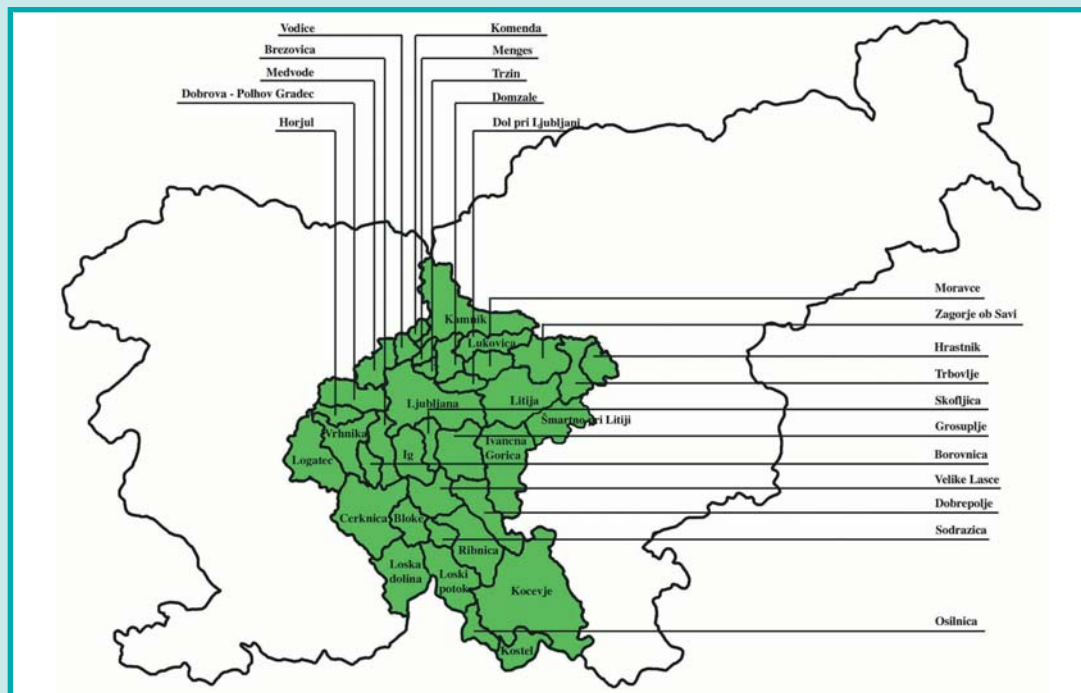
uredništvo:  
**Janja Rak,**  
**Vojko Skalar,**  
**Gregor Gračner,**  
**Jože Globokar**

lektoriranje:  
**Janja Rak**

grafična izvedba:  
**Jagraf, Trboje**

naklada:  
**800 izvodov**

**Izziv izhaja 2-krat  
letno in ga prejema  
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](mailto:dlj.paraplegik@guest.arnes.si)  
spletna stran: [www.drustvo-para-lj.si](http://www.drustvo-para-lj.si)