



# Izziv

VIII. letnik, številka 14, julij 2008

Poštnina  
plačana  
pri pošti  
1131  
Ljubljana



Društvo paraplegikov  
ljublanske pokrajine



ZAPELJIMO  
SE  
SKUPAJ!



# Volitve, volitve, volitve...

**"Strast po oblasti je najstrašnejša vseh boleznih človekovega duha..,"**  
**(Voltaire)**

Letošnje leto je volilno – volitve na Društvu, volitve na Zvezi, volitve v parlament... Oblast, mhm, kako je mikavna..., mhm, kako diši, vabi... Uf, koliko tistih najslabših lastnosti, ki jih imamo, privre na plan prav v predvolilnem času. Pa naj se ne slepimo! Najbrž je to v človeški naravi! Nizkotna nagnjenja žal ždijo v vseh nas, pri nekaterih globlje, pri drugih bolj na površini, in čakajo na trenutek, da si dajo duška. Koliko podtikanj, umazanih igric, dogovorov, obljub, hinavščine... Koliko lastnosti, ki jih ne štejemo med vrline dostojne človeku. Tega se vsi zavedamo, a vedno znova nas preseneti, ko se srečamo z njimi – vsaj mene! Kar malo naivno me vedno znova prizadene, ko odkrijem, kako sem bila »nategnjena«. No ja, ljudje smo neumnini in hočemo verjeti v poštenost in obljube, hočemo verjeti, da je svet lep in dober. Sicer pa – kaj nam sploh preostane?!


In vse to je politika, sposobnost posameznika, kako »nategne« rajšo z nasmeškom na ustnicah in prijazno besedo. Kako zna manipulirati z ljudstvom, kako zna prodati »en kup sranja« v krasni embalaži s pentljo. Kako zna poiskati pri vsakem sogovorniku šibko točko ali mu pač samo ponuditi tisto, za kar bo pripravljen storiti kompromis.

Zapomnite si, da ni poštenih politikov, so samo nepošteni in malo manj nepošteni. So samo tisti, ki to boljše in bolj sofisticirano skrivajo. Vsi imajo svoje skrite namene in ne mislite, da jih zanima dobrobit ljudstva – ah, dajte no, temu še jaz ne verjamem več.

Vi pa odločate, kdo vas je bolj prepričal s svojo karizmo, da mu daste svoj glas.

Za naslednja štiri leta ste na Društvu in Zvezi že izbrali ali pač bili indiferentni, ostanejo vam samo še parlamentarne volitve v jeseni. Oddajte svoj glas po svoji vesti in upajte, da vas ne bodo spet razočarali.

Ker oblast in moč spremenita še tako dobrega in trdnega človeka, je upanje na nerazočaranje skoraj zanemarljivo.

Uf! Tale kritika pa najbrž zadene tudi mene, saj sem izvoljena v organe društva in zveze. 

**Mirjam**

## Društvo

- 04 Dogaja se
- 05 Največja naložba po letu 2005
- 06 Zapeljimo se skupaj
- 08 Stari obrazi, novi obrazi...
- 09 In društvo se vrtilo, vrtilo...
- 14 Pisala se je zgodovina
- 15 Gregor »najedal« župane
- 16 V Atlantis tudi z invalidskim vozičkom
- 17 „O tem in onem v Mestni občini Ljubljana“
- 19 LPP na preizkušnji
- 24 Čas je relativen

## Zakonodaja

- 20 Sklad RS za vzpodbujanje zaposlovanja invalidov

## Sociala

- 25 Nisi sam...
- 26 Bodimo človek človeku
- 28 Desetletne sanje so se uresničile
- 29 "Človek, ki je pripravljen pomagati drugim.."
- 30 Naši ljubi prostovoljci!
- 31 Razvajanje z dobro kuho

## Interesne

- 31 Izdelovanje nakita ob prebiranju poezije
- 32 Kako smokva postane moskva
- 33 Načrti najmlajših članov
- 34 Priprta vrata v svet umetnikove duše
- 36 Naučite se delati z računalnikom

## Ohranjanje zdravja

- 37 Umetnost dotika
- 38 Privilegij bogatih?
- 39 Štvari se lahko obrnejo na boljše
- 42 Ohranimo dragocena življenja
- 43 Seči moraš globoko v žep...
- 45 Vozički in bograč

## Spoznajmo domovino in ljudi

- 45 Domžale
- 48 Po naravi nisem formalist

## Šport

- 50 Pokal odnesla ekipa Novega mesta
- 51 Sreča spremlja hrabre
- 52 Dež zmešal štrene
- 54 Peking ja, Peking ne?
- 55 Na ŽAK-u štirje državni rekordi
- 56 Pri kegljanju nam ni para
- 57 Uspešni na XIII. Radejevem memorialu
- 58 17. državno prvenstvo v šahu

## Zgodbe, ki jih piše drugačnost

- 59 "Jao nama..,"
- 60 Preko računalnika v svet
- 61 Smo vsi drugačni in s tem zaznamovani?

## Astro kotiček

- 62 Astro fantje

## Nasveti

- 65 Izpopolnite osnovno tehniko
- 68 Kako pregnati mačka
- 71 Ukrotite svoj računalnik
- 74 "Ne pišem članek.."

## Razno 78

# Dogaja se

**Od zadnjega javljanja pa vse do danes se je na društvu marsikaj zgodilo – od zamenjave nekaterih vodstvenih članov do spremembe strukture zaposlenih. Pa pojdimo lepo počasi.**

Pred novim letom so vas obiskali socialni poverjeniki, ki so poleg dobre volje prinesli še posebno izdajo Izziva v obliki kalendarja ter spominsko majico.

Ko se je letoletna evforija podelila, je organizacijski odbor aktivno pričel s pripravami na dobrodelni koncert, kjer smo nabirali sredstva za nakup novega društvenega vozila. In prav zbiranje denarja za nov kombi je bil glavni projekt od lanskega septembra vse do danes, ko se bomo lahko končno popeljali z novo pridobitvijo.

Ves čas smo vzporedno izvajali posebne socialne programe. Ohranjevanje zdravja smo tako poleg že utečene presoterapije popestrili z ročno masažo. V ta namen smo kupili dvižno masažno mizo, kjer vam bo poklicni maser (po vnaprejšnji rezervaciji, ki jih sprejemamo na društvu) za doplačilo 10 evrov napravil masažo celega telesa.

Pri pridobivanju finančnih sredstev za izvajanje društvenih programov smo bili v letošnjem letu bistveno boljši kot lani, saj

smo uspeli pri naslednjih financiranjih: pri MDDSZ (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve), pri lokalnih občinah ter donatorjih in sponzorjih.

Že omenjeni dobrodelni koncert v Domžalah, ki se je odvijal 1. februarja, je bil organizacijsko, vsebinsko, finančno ter medijsko dobro izpeljan in upam, da smo s tem javnosti dokazali, da znamo in zmoremo paraplegiki ter tetraplegiki izpeljati še tako zahtevne projekte.

Konec meseca marca je strokovni delavki **Alenni Clari** potekla delovna pogodba. Zaposlena je bila od lanskega 1. julija in je v tem času vnesla kar nekaj novosti. Ker pa društveni prihodki ne zadoščajo za primerno mesečno izplačilo strokovne delavke s VI. ali VII. stopnjo strokovne izobrazbe, smo pričeli razmišljati, ali zmoremo morda sami izpeljati tudi bolj zahtevne naloge.

Tretjega aprila smo imeli člani DP ljubljanske pokrajine redni občni zbor, ki je bil tokrat tudi volilni. Na OZ smo podali vsa po-

ročila za leto 2007, program za leto 2008, spremembe statuta ter razna druga gradiva, kar so člani lahko pregledali. Izvolili smo novo strukturo članstva v upravnem in nadzornem odboru ter disciplinski komisiji.

Po zadolžitvi delovnih mest in obveznosti smo pričeli z novim načinom dela, saj smo si (kot sem že prej omenil) zaradi pomanjkanja finančnih sredstev razdelili dela in naloge, ki so jih prej opravljale strokovne delavke. Po prvem trimesečju tako ugotavljam, da se kvaliteta dela ni poslabšala, nasprotno, na nekaterih področjih se je celo izboljšalo izvajanje društvenih programov.

Tudi pri osebni asistenci, drugem najpomembnejšem programu, se je spre-



// Hiperaktivni predsednik

nila struktura osebja. **Aida Hrnjić** je po dvoletnem obdobju prepustila delo novim osebam. Trenutno nam pomagajo tri dekleta, a želimo si, da bi pridobili sredstva še za eno osebno asistentko.

Tudi pri Zvezi paraplegikov Slovenije so bile redne volitve, na katerih je prišlo po 39 letih do zamenjave na samem vrhu. Novi predsednik je postal Dane Kastelic, ob tem so se zamenjali tudi drugi vodilni.

Naj se za konec usmerim še na današnji dan, 5. julij 2008, ko skupaj s člani, predstavniki občin, sponzorji, donatorji ter še z nekaterimi drugimi zaključujemo dobrodelno akcijo, ki je za člane društva velikega pomena. Novo vozilo bo služilo izključno za prevoz paraplegikov in tetraplegikov. Program Prevozi je najobsežnejši program v sklopu društvenih dejavnosti, zato mu namenjamo tudi največ pozornosti.

Želim, da nas bo »ta pridobitev« udobno in predvsem varno vozila po Sloveniji in izven nje. Hkrati pa vsem danes zbranim želim prijetno druženje.

Poletni pozdrav! ☺

**Gregor Gračner**

**Že omenjeni dobrodelni koncert v Domžalah, ki se je odvijal 1. februarja, je bil organizacijsko, vsebinsko, finančno ter medijsko dobro izpeljan in upam, da smo s tem javnosti dokazali, da znamo in zmoremo paraplegiki ter tetraplegiki izpeljati še tako zahtevne projekte.**

## Prevozi // Društvo

# Največja naložba po letu 2005

**Zbiranje sredstev za vozilo je bilo vse prej kot lahka naloga vodstvenih članov, saj so sredstva, ki so se nedolgo nazaj za ta namen v celoti dobila od FIHA, sedaj usahnila. Pa si na društvu zaradi vedno večjih potreb članov po prevozi nismo niti drznili pomisliti, da ne bi nadomestili sekundarnega vozila, ki je trenutno staro že 15 let. Zato smo si umislili širšo akcijo za zbiranje sredstev, ki vam jo bom kronološko opisal skozi celotni članek.**

Bilo je lepo septembrsko dopoldne, ko sva z Mirjam ob kavici debatirala o aktualnih društvenih zadevah. Pridružil se nama je še prijatelj Marino (zadolžen za nemoteno obratovanje obeh vozil), ki se je ravnokar vrnil z rednega servisa za staro vozilo. Seveda se je debata takoj preusmerila na problematiko voznega parka. Marino je za silo usposobil stari kombi in hkrati poudaril, da moramo, če ga želimo še vsaj dve leti uporabljati, na njem zamenjati kar nekaj delov in da nam ob tem še vedno ne zagotavlja varne vožnje. Po krajšem premisleku smo sklenili, da nujno potrebujemo novo vozilo. In tako se je začelo.

Ko sva z Mirjam ugotovila, da se v začetku oktobra pričnejo za leto 2008 sestavljati občinski proračuni, sva poslala vloge vsem 38 občinam, da umestijo v

proračun tudi del sredstev za naše vozilo, saj so naši člani, katerim bo s tem namenjen varen prevoz, obenem njihovi občani.

Ustanovili smo tudi odbor za organizacijo dobrodelnega koncerta, ki je bil 1. februarja letos v Domžalah.



// Vozi nas kombi v daljave...

Še pred tem smo košarkarji sodelovali na tekmi legend in KK Mavrice v Kamniku, kjer smo pokazali igranje košarke na vozičkih. Košarkaški klub Mavrica je kot organizator prireditve poskrbel, da so se zbrana sredstva stekla na naš bančni račun.

Organizacijski odbor je snoval scenarij dobredelnega koncerta tako dolgo, da je stuhtal najboljši možni koncept. Kar težko je bilo pridobiti glasbenike ter vse ostalo, kar spada zraven.

Vzporedno smo pred novim letom pisмено obiskali naše stalne in bodoče potencialne donatorje ter sponzorje, ki so se na našo srečo zopet pozitivno odzvali. Naj posebej omenim trgovsko hišo Mercator d.d., ki nam je tokrat zna-

tno pomagala, saj so bili prepričani, da bodo šla sredstva na pravo mesto.

Po na splošno uspelem koncertu smo zaprosili še prejšnje vodstvo ZPS, da nam pri tako težavni akciji priskoči na pomoč, kar je tudi storilo. Ko smo ugotovili, da imamo dovolj zbranih sredstev za nakup nove pridobitve, smo pričeli z zbiranjem ponudb. Kar nekaj uvoznikov smo zaprosili za predračune vozil, a po dolgem premisleku izbrali vozilo Peugeot Boxer, ki je rumene barve.

Tako smo po skoraj enoletni zbiralni akciji prišli do novega vozila, ki pa ga je bilo potrebno zavarovati (tako osnovno kot tudi kasko). V novo vozilo smo morali naknadno namestiti zadnjo klančino ter vodila s pasovi za pripenjanje invalidnih oseb z

vozički. Za lažje presedanje na klopi smo namestili tudi stransko električno dvizno ploščad, ohišje kombija pa popisali z logotipi sponzorjev.

Zdaj, ko imamo svoje novo vozilo, smo zaenkrat končali zbiralno akcijo, a nikoli se ne ve, kdaj pride nova.

Pa še to!  
Vsem članom, ki se bodo v bodoče vozili s tem vozilom, želim udobno in varno vožnjo, vozniku Tomažu, ki bo zanj zadolžen, pa vestno in odgovorno upravljanje z njim. 🙏

Izbrali smo vozilo Peugeot Boxer, ki je rumene barve.

Gregor Gračner

## Dobrodelni koncert // Društvo

# Zapeljimo se skupaj

**Prvega februarja je naše društvo z veliko podporo Občine Domžale v hali Komunalnega centra v Domžalah pripravilo velik, odmeven in nadvse uspešen dobrodelni koncert. Izkupiček od vstopnic in donatorjev je bil namenjen nakupu novega kombiniranega vozila. Brezplačnemu nastopu na tej veliki humanitarni prireditvi so se prijazno odzvali: Nuša Derenda, Alenka Gotar, Anika Horvat, Nuška Drašček, Ivan Hudnik, Gamsi, Alpski kvintet, Leteči muzikanti, Prjat'li, folklorna skupina Rožmarin in duo Militoni. Za smeh in zabavo sta poskrbela Tone Fornezzi-Tof in Rado Mulej, pester in bogat program prireditve pa vodila Špela Močnik in Robert Pečnik-Pečo.**

»Kaj ko bi ta koncert postal kar tradicionalen?« so bile besede **Frenka Derende Ivanu Hudniku** (ali obratno, res se

ne spomnim več), ki so odmevale čez zapuščeno parkirišče za halo Komunalnega centra v Domžalah. Besede, ki so

dale potrditev, da je bil koncert res »špicca«, da je bila organizacija brezhibna in je vse »klapalo«, so bile balzam za dušo

in so odgnale vse dvome, če smo ga kaj »usrali«. Skoraj v jutranjem svitu je Nuša stopicala bosa čez mrzel asfalt, saj je tisti dan pela tudi predsednikoma Slovenije ter Hrvaške in je bil dan že brez visokih pet dovolj dolg in naporen. Poleg tega je bila v metanju na koš enakovreden nasprotnik trem moškim in je dokazala, da je strup res v majhnih »flačkah«. Pod pretvezo, da jo mora »potežkat«, jo je naš predsednik celo dobil v naročje – krilo (hlače?). Ti, ti, Grega, lisjak stari! Sploh pa nas je Nuša že na koncertu zabavala s svojim glasom in energijo, da ne omenim vsaj še 3-urnega petja v zakulisju, ko je njena Amazeing Grace postavila kocine pokonci. Hudnik je trgal struno za struno, ker mu repertoarja sploh ni zmanjkalo. Z veseljem je »stokrat« zapel Zelene livade s teboj, katerih se Pečo ni in ni mogel nasiti. A je bila štiriurnega obljubljanja »pri-

dem domov čez 15 minut« hudo sita njegova žena. Baje je bilo po tem cel teden bolj malo »zelenih livad z njo« – samo slaka brez tona. Župan se kljub cukanju za rokav »ta naše« ni in ni mogel posloviti od nas, ki smo »ubrano« prepevali, medtem ko je bilo to najbrž za ušesa glasbenikov, ki so še ostali v zakulisju po koncertu, prava preizkušnja. Pa nobenemu to ni bilo posebno mar, saj je bila energija dobra, kot so govorili, nekateri že kar malo utrujeni, saj so »viseli« na koncertu več ur, od popoldanskih vaj dalje. Vzhičenost in zadovoljstvo vseh nas, ki smo organizirali koncert, pa sta bila res brezmejna. Zaskrbljenost, kako bo potekala celotna organizacija, kakšen bo obisk in nenačrtane – ali bo dobiček, je popustila in z ramen nam je padlo težko breme parih mesecev.

narodne glasbe. Še posebej velik aplavz je požel neutrudni **Tof. Špela Močnik** in **Robert Pečnik** sta

domiselno in odlično vodila celotno prireditev. Ob koncu koncerta je domžalski župan **Toni Dragar** s solzami v očeh nagovoril občinstvo: »V naši občini radi pomagamo tistim, ki so pomoči potrebni. Toda ni vse v denarju, pomembni so predvsem ljudje, ki lahko s prijazno besedo, toplim stiskom rok ali le tolažilnim pogledom pomagajo tistim, ki si pomoči želijo. Ali pa obratno, saj tudi humanitarna društva v naše življenje prinašajo nove vrednote in priložnosti, da se jim pridružimo.«

Toda ni vse  
v denarju,  
pomembni so  
predvsem  
ljudje.



// Ti, ti, Grega, lisjak stari!

A vse to se je dogajalo pozno ponoči, potem, ko so gledalci skoraj polno halo Komunalnega centra po več kot dvournem koncertu zapuščali z velikim zadovoljstvom in navdušenjem. Potem, ko smo že vedeli, da je koncert USPEL. Seveda so za to zaslužni predvsem vsi izvajalci, ki so se poleg izredne predstave odrekli honorarjem in vsem stroškom. Na svoj račun so prišli tako ljubitelji zabavne kot

To je bil koncert, ki je v januarju dvigoval napetost na društvu, ki je bil velika preizkušnja – ali zmoremo? In je bil koncert, kjer sta zmagala humanost in sočutje do ljudi.

Na tej prireditvi so se izkazali prav vsi, ki so na njej sodelovali: od odličnih izvajalcev, Občine Domžale, medijev, oglaševalcev, vseh služb, donatorjev, do organizatorjev. Društvo paraplegikov se vsem, ki ste kakorkoli sodelovali, še enkrat zahvaljuje, saj ste tudi vi dali svoj prispevek za nakup novega kombiniranega vozila.

»Kaj ko bi ta koncert postal kar tradicionalen?« 🙌

**Mimi**

## Stari obrazi, novi obrazi...

**Na podlagi Statuta Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine je bil 3. aprila v gostišču Portal v Ljubljani 4. redni občni zbor, na katerem smo izvolili novo vodstvo, ki bo v naslednjih štirih letih imelo »škarje in platio«. V »vrhu« ni bistvenih sprememb, saj bo društvo še naprej vodil dosedanji predsednik Gregor Gračner, prav tako je njegova namestnica še naprej Mirjam Kanalec. Nekaj kadrovskih sprememb je v novem Upravnem odboru, Disciplinski komisiji in Nadzornem odboru društva. Tajniška dela bo opravljala Ana Pavšek.**

08

Preteklega štiriletnega mandatnega obdobja se lahko spominjamo kot izredno razburkanega obdobja. Vodili so ga namreč trije predsedniki (celo prva ženska v zgodovini društva), pet podpredsednikov in tri strokovne sodelavke, ki so vsak po svoje prispevali k napredku in razvoju društva. Na začetku mandatnega obdobja se je društvo preselilo v nove sodobne delovno-bivalne prostore, neprestane kadrovske menjave pa vodstvu društva zagotovo niso olajšale izvajanja programov. Pa se vseeno nismo dali! V tem času smo začeli izvajati nov program Osebne asistence, v katerem je sprva ena asistentka, zdaj pa že tri nudijo pomoč članom na njihovih domovih. In to je tisto, na kar je lahko društvo ponosno. Poleg tega lahko neskromno dodam, da društvo res diha s polnimi pljuči in s pestrim programom velikemu številu članov omogoča bolj kvalitetno življenje.

In dejstvo je, da se člani zavedajo, da pasivnost in nezainteresiranost nista več v modi, saj je to spremembo bilo čutiti že

pri kandidaturah za UO. Tako smo na občnem zboru s tajnimi volitvami imeli več izbire za obkrožitev kandidatov za UO. Čeprav so potem nekateri neizvoljeni razočarano in z grenkobo v glasu pripomnili, da je bilo vse dogovorjeno. Žal je tako, da je od vsa-

kega posameznega kandidata odvisno, kako prepriča »ljudstvo«, da mu da svoj glas in izrazi zaupanje.

In kaj se je še dogajalo na občnem zboru? Ah, poročila, razprave, programi, raz-



// Predsednik NO je vzpodbudil razpravo o »pranju denarja«




prave... Dolgčas za večino udeležencev. No ja, razprava po poročilu predsednika Nadzornega odbora, **Francija Cilenška**, je predramila tudi tiste napol speče, ki so čakali kosilo. Cilenškova izjava »o pranju denarja« je dvignila temperaturo in sprožila val komentarjev. Vse se je namreč vrtelo okoli tega, ali naj društvo odpre za vsakega posameznika svoj TRR ali naj se še naprej zbirajo sredstva na društvenem računu, vendar na posebnem kontu. Čeprav je blagajničarka **Draga** razložila, da je odpiranje novih računov drago, zamudno in odvečno delo in da je obstoječi način zbiranja sredstev transparenten ter tudi računovodsko korekten, so replike še kar deževale. Veliko hude krvi, modrovanja in pametovanja, na koncu pa sklep, skoraj

soglasno sprejet : **Sklep št. 5 – občni zbor sprejme dosednji sistem zbiranja sredstev z enim glasom proti.** No koment!

Vse niti, včasih malo krhke, je v rokah držal predsednik delovnega predsedstva **Janez Češnovar**, izvoljena delovna telesa so opravila svoje delo, pa še program dela za leto 2008..., vse je potekalo po ustaljenem redu, nekaj zapletov je bilo le okoli volitev. Sprejeli smo še spremembe Statuta društva in določili višino članarine, izvolili tudi predstavnike, ki bodo naše društvo zastopali v skupščini Zveze paraplegikov Slovenije.

In na koncu še težko »prislužena« hrana in pijača ob zvokih zvokov vse bolj priljubljene **Dua – MILITONI.**

Dejstvo je, da ste vi, dragi člani, ki ste se udeležili občnega zbora, izglasovali organe društva, ki ga bodo krmarili naslednja štiri leta. Drugim, ki niste izkoristili pravice in dolžnosti iz kakršnihkoli že vzrokov, pa kratek nasvet: če niste zadovoljni z delom društva in želite spremembe, morate aktivno izraziti svoje mnenje in aktivno pripomoči k izboljšanju, saj ste prav VI najvišji organ društva – občni zbor. Kritika je vedno dobrodošla, vendar to ni dovolj!

Čeprav večino članov novega-starega vodstva že poznate, so se za vas tudi posebej predstavili. 

*Mirjam*

**Pasivnost in nezainteresiranost  
nista več v modi.**

09

**Novoizvoljeni se predstavijo // Društvo**

## In društvo se vrti, vrti...

**Izziv se je potrudil in pozval naše novoizvoljene, da se v nekaj kratkih vrsticah predstavijo za časopis.**



### **Gregor Gračner, predsednik**

Po triletnem vodenju društva sem bil ponovno izvoljen za predsednika in sicer za obdobje 2008-2012. Poleg dela na društvu mi ostane čas za kar nekaj obveznosti in aktivnosti. Sem športnik, ki se poleg rekreacije v košarki na vozičku rad spravi na štirikolesnik in tako uživa v naravi. Z veseljem spremljam veliko športov po TV zaslonu in

se rad odpravim na ogled košarkaške tekme, kjer igra Olimpija. Od nekdaj si želim ogledati tudi kakšno tekmo onstran Atlantika in upam, da se mi bo ta želja uresničila. Ker sem po srcu športnik, bi rad paraplegikom in tetraplegikom omogočil udeleževanja na raznih tekmovanjih tako doma kot tudi čez mejo. Hkrati pa bi rad vsem do-

povedal, koliko je za poškodovanca hrbtenjače pomembna rekreacija.

V tem obdobju želim, da se programi še nadgradijo in prilagodijo uporabnikom. Skupaj bomo zmogli!

### **Mirjam Kanalec, namestnica predsednika**



Po srcu še vedno Primorka, čeprav že 24 let živim v Ljubljani, odkar sem se pri šestnajstih poškodovala z motorjem – tetrič. Starost, mhm... (izračunajte si sami, saj ni težko!) Matematika – moja profesionalna deformacija. Samska (fantje, moj naslov dobite na društvu, čeprav to dvomim zaradi varnosti osebnih podatkov). Rada sem malo neresna (in vedno zamujam), pa vendar upam, da imam dovolj pozitivnih lastnosti, ki so vas prepričale, da ste mi zaupali svoj glas. Kljub vsemu so moj najljubši »hobi« ljudje, saj še vedno verjamem v njihovo dobroto.

### **Draga Lapornik, blagajnik in članica UO**

V društvu sem aktivna že drugi mandat in sicer na področju blagajniškega poslo-



vanja ter internega knjigovodstva, hkrati skrbim za »kuhinjo« in nabavo. Trudim se naloženo delo opravljati pošteno in predvsem v dobrobit članov, ki so mi tudi zaupali mandat. Hvala!

O čisto osebnih podatkih je nesmiselno govoriti, saj so že prava »upokojska zgodovina«! To, kar šteje, so moto, želja in energija, ki ju vgradiš v delo!

### **Ana Pavšek, tajnica in članica UO**



naj bo sonce ali dež,  
solze ali smeh.  
Sprejmi se, kakršen si.  
In sprejet boš...

Sem Ana Pavšek, rojena 21. aprila 1967 v Trbovljah. Mladost sem preživela v Zagorju, v Ljubljani pa končala srednjo aran-

žersko šolo, se zaposlila in v letu 1987 postala mamica hčerki Hani. Nato sem od leta 1991 na invalidskem vozičku živela v Zagorju, kjer sem si ustvarila družino, v kateri se mi je leta 2004 rodil sin Isak. Lani smo se preselili v Ljubljano. Zaradi bližine društva in potrebe po delu sem začela na društvo pogosteje hoditi – ne samo kot članica AFŽ-jev, izvolili so me tudi na mesto tajnice, čeprav mi ta naziv ni nič kaj..., bolje bi se slišalo tajnik. Moje delo zavzema predvsem področje osebne asistencije, organizacijo raznih predavanj, tečajev, presoterapije, masaže pa še kaj bi se našlo. Delo je pestro in precej ga je, a me veseli, da lahko pomagam drugim članom, ker vem, kako je, ko se moraš za vse »boriti« sam. In kako se počutiš potem, ko sprevidiš, da se lahko obrneš po pomoč k ljudem, ki so že bili v podobni situaciji in te razumejo. Četudi smo različni, z različnimi problemi, smo vendar vsi enaki...

### **Milan Zlobko, socialni referent**



Sem Milan Zlobko, rojen 10. septembra 1966 v Ljubljani, kjer tudi živim. Leta 1983

sem se pri padcu na smučanju poškodoval. Moja diagnoza je parapareza. Leta 2001 sem imel prometno nesrečo in zdaj sem invalidsko upokojen.

Srečal sem se z novimi izzivi. Prevzel sem delo socialnega referenta v okviru društva. Z vsemi članicami in člani se še ne poznam, upam pa, da se v kratkem spoznamo. Lepo pozdravljam vse bralke in bralce IZZIVA ter želim, da bomo s skupnimi močmi premagali težave in ovire, ki nas spremljajo v življenju.

### **Rafko Jurjevčič, socialni referent**



Letos sem vstopil v tretje desetletje moje paraplegije. Morda bo kdo rekel »že« in kdo drugi »še«. Kakorkoli, ta leta so mi podarila spoznanje, da invalidnost življenja ne uniči, temveč le spremeni. Ves ta čas me izzivalno nagovarja vzpodbujajoče svetopisemsko vabilo hromemu: »Vstani in hodi!« Z njim želim priti nasproti vsakemu, ki se znajde v stiski. Tako sem pogosto blizu ljudem, ki jih življenje močno preizkuša. Zdi se mi, da sem prav zaradi lastne izkušnje invalidnosti občutljivejši tudi za potrebe drugega.

### **Robert Žerovnik, športni referent in član UO**



Star sem 31 let in prihajam z Vira pri Domžalah. Maja 2004 sem imel prometno nesrečo z motorjem in pristal sem na invalidskem vozičku. Športni referent sem že drugo volilno obdobje in mislim, da se kar uspešno spopadam z vsemi problemi, kar pa je vedno težje, saj je šport vse dražji, denarja pa vedno manj. Ker sem želel še kaj doprinesiti k izboljšanju delovanja društva, sem na letošnjih volitvah kandidiral za člana upravnega odbora društva in bil izvoljen. Sem tudi član skupščine in nadzornega odbora Zveze paraplegikov Slovenije. Trudil se bom po svojih najboljših močeh.

### **Peter Cerar, vodja mladih**

Sem Peter in sem član DPLJ od začetka leta 2006. Relativno kmalu sem se vključil v aktivnosti društva, začel igrati košarko na vozičku in navezal stike s člani. Vseskozi sem aktiven tudi na področju mladinske kulturne dejavnosti, saj sem že dve sezoni vodja glasbenega programa v Zavodu MC Kotlovnica Kamnik ter član mladine-



skega društva za kulturo in informacijsko dejavnost MD KID. Poleg tega igram tudi v rock bendu. Letos sem diplomiral na Ekonomski fakulteti v Ljubljani in se pred kratkim zaposlil. Rad imam družbo, šport, glasbo, dobro voljo in zdrav pogled na svet.

### **Marjana Lavrin, vodja ženske sekcije**

Sem Marjana Lavrin, doma iz Zagorja. Moj staž »vozičkarja« je »ohoho« dolg (beri trideset let). Sem trmasta, vztrajna, hinavščina – fuj!

Največjo srečo sem doživela, ko sva s partnerjem Miranom dobila hčerko Kristino – moj sonček! A pred enim letom je moje sonce zašlo. Tema! Miran in moje iskrene pri-



jateljice mi pomagajo najti pot iz nje. AFŽ-sekcijo vodim od aprila. Ana mi je predala svoje delo in upam, da bomo še naprej uspešne. Ženske se »itak« nikoli ne damo.

### **Cvetka Štirn, članica UO**



Moje ime je Cvetka Štirn, stara sem 57 let, doma z Brezij pri Dobu.

Sem vodja kegljačev in vsako leto organiziram tekmovanje za pokal občine Domžale. Na svojem območju opravljam tudi delo socialnega poverjenika. Vsem, ki ste me pri glasovanju podprli, se lepo zahvaljujem. Kot članica UO se bom trudila, da bom še naprej delala v dobrobit našega društva.

### **Rok Bratovž, član UO**

Novo volitve, nov mandat, sedaj pa napiši nekaj o sebi, so mi rekli. Seveda ni težje stvari, kot pisati o sebi; če pa je že treba, pa dajmo. Rodil sem se kot zelo mlad..., hec, mora biti. Saj veliko ni povedati. Nekateri me poznate, saj smo v prejšnjem mandatu že sodelovali. Prihajam iz Doba pri Domžalah (Sv.Trojica). Svoje delo na društvu opravljam peto leto. Prej sem vodil mladinske dejavnosti in v okviru teh smo



se srečevali tako mladi kot mladi po srcu. Leta tečejo in tako sem dobil naslednika. Mladinske dejavnosti je prevzel Peter, sam pa bom opravljal druga dela, malo manj vidna, a prav tako pomembna za nemoženo delovanje. Ker je društvo brez strokovne delavke, smo si njeno delo razdelili. Za konec bi se zahvalil za zaupanje, ki ste mi ga izkazali ob ponovni izvolitvi za člana upravnega odbora. Trudil se bom, da to zaupanje upravičim.

### **Slavko Krajnc, član UO**

Lep pozdrav vsem, ki ste mi dali svoj glas pri izvolitvi za člana upravnega odbora. Lep pozdrav seveda tudi tistim, ki ste svoj glas dali komu drugemu. Funkcija je »funkcija«, ki postane odgovorna takrat, ko po razpravi z dvigom roke posame-



zniku ali skupini nekaj dodeliš ali zavrneš. Kako pa dobro spiš, četudi zavrneš? Tako, da funkcije ne zlorabljaš za stvari, ki ti ne pripadajo. Upam, da bom svoje volonterstvo opravljal odgovorno do sebe, do ostalih članic in članov ter tako prispeval svoj delež k ugledu društva.

Druga dejavnost, ki jo opravljam, je pomoč pri organizaciji družabnih in športnih srečanj, ki so na koledarju društva. Te brez pomoči sodelavcev in prostovoljcev ne bi bilo mogoče izpeljati. Novoletno, spomladansko, jesensko srečanje (še kakšno bi se našlo) ter Pogačnikov memorial so prireditve, ki zahtevajo kar nekaj volje in truda, da uspejo v zadovoljstvo skoraj vseh. To pa je smiselno početi, dokler imaš ob sebi ljudi, ki ob prvih težavah ne pokažejo hrbta. Pomembno je, da imamo svoje društvo radi, da ga želimo skupaj razvijati in ohraniti tudi v prihodnosti.

### **Dušan Stritar, član UO**

Pred dobrimi tremi leti sem se znašel na invalidskem vozičku, kar je za nekoga, ki je živel precej dinamično poslovno kot tudi osebno življenje precejšen šok. Kot verjetno večina tistih, ki doživijo takšno življenj-



sko spremembo, sem tudi jaz potreboval nekaj časa, da sem novo stanje sprejel (sprijaznil se sicer še nisem) in se začel prilagajati na drugačen način življenja.

V tem obdobju sem bil deležen veliko vzpodbud s strani članic in članov, po drugi strani pa me je navdušilo, s koliko energije in entuziazma se nekateri člani angažirajo pri delovanju društva in v splošno dobro vseh članov. Eno in drugo je v veliki meri vplivalo na to, da sem se odločil za aktivnejšo vlogo v društvu, da v »novem življenju« tudi jaz po svojih najboljših močeh, s svojim znanjem in izkušnjami sodelujem ter da ga s skupnimi močmi naredimo še boljšega, bolj prilagojenega izzivom sodobnega časa, predvsem z izkoriščanjem zmožnosti, ki jih ponujata sodobna računalniška in komunikacijska tehnologija.

Sicer sem v društvu zadolžen za računalništvo in informatiko, kar pomeni skrb za nemoteno in varno delovanje računalniškega omrežja, ki je nujno za opravljanje vsakodnevnih opravil. Moja naloga je tudi izvajanje začetnih in nadaljevalnih računalniških tečajev, v čemer vidim veliko priložnost, da članom, ki so manj ali težko mobilni, ki zaradi takšnih ali drugačnih vzrokov preživijo veliko časa doma, pokažem in jih naučim potovanja po svetu na drugačen način, medsebojnega druženja, zabave, morda odkrivanja novih priložnosti za navezovanje stikov ali pa poslovnih priložnosti. Ko enkrat vstopite v ta svet, vedite, da se vsak dan odkrivajo nove Amerike.

Za zaupanje, ki ste mi ga izkazali z izvo-

litvijo v upravni odbor, se zahvaljujem in se zavežujem, da bom svoje zadolžitve korektno in vestno opravljal.

### **Jože Globokar, predsednik nadzornega odbora**

Jože Globokar je po ponesrečenem skoku v morje leta 1968 postal težko gibalno oviran tetraplegik. Že v času medicinske rehabilitacije je v takratnem Zavodu za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani sodeloval pri organiziranju slovenskih paraplegikov in tetraplegikov. In tako je eden od desetih ustanovnih članov Zveze paraplegikov Slovenije. Vseskozi je bil pri Zvezi aktiven v različnih organih upravljanja, večino svojega dela pa opravljal na področju informiranja. Kar 29 let je bil urednik našega osrednjega glasila Paraplegik, v zadnjem štiriletnem mandatnem obdobju pa obnavlja in ureja spletno stran Zveze paraplegikov Slovenije ter ureja slikovni arhiv.

Tudi spletna stran našega društva je bila pred dvema letoma vsebinsko zastarela in bolj siromašna. Goran Sabo in Jože Globokar sta jo povsem obnovila: Goran po



tehnični in Jože po vsebinski plati. Vendar s spletno stranjo, ki naj bi bila ogledalo naše celostne podobe in dejavnosti, še vedno nismo zadovoljni. Ko pišemo te vrstice, doživlja nov preporod.

In za zaključek predstavitev naj dodamo še, da je bil Jože Globokar na zadnjem občnem zboru aprila 2008 izvoljen za predsednika nadzornega odbora društva.

### **Zlatko Bernašek, predsednik disciplinske komisije**

Sem Zlatko, novoizvoljeni stari predsednik disciplinske komisije pri našem društvu. Rojen sem bil v začetku 2. svetovne vojne (1941) v slavonski vasi na Hrvaškem in sem češke narodnosti. V tem mandatnem obdobju bo, če bom...

Dočakal bom sedečega Abrahama, napisal mu bom, če že ne knjige, vsaj brošurico o »pravilni« prehrani, prenašal svoj »debeli« križ in upam, da bom v naši organizaciji »neaktiven«.

Na fotki sem s svojo ljubljenko Martino, ve se po bratovi strani, kajti za menoj bo ostalo bolj malo sledi. Kakšna sled pa mislim... 🙌



# Pisala se je zgodovina

**14. maja 2008 je bilo v Pacugu na 9. seji Skupščine Zveze paraplegikov Slovenije izvoljeno novo vodstvo. Od predsedništva se je po 39-letnem delu poslovil Ivan Peršak, Dane Kastelic pa prevzel vse vaje v svoje roke.**

Lahko rečem, da je bil tisti dan v Pacugu, ko je prišlo »staro« in »novo«, člani Skupščine, ki so opravljali naloge pretekla štiri leta, in novo »meso« za naslednja štiri leta, zgodovinski dan. Po 39 letih je **Ivan Peršak** prepustil delo nasledniku **Danetu Kastelicu**, ki je bil izvoljen sogla-

sno s podporo vseh devetih društev. Zagotovo se je pisala zgodovina tudi zato, ker je novi predsednik obdan kar s tremi ženskami. Namestnica predsednika ZPS je postala **Barbara Slaček**, za predsednico Skupščine ZPS je bila izvoljena **Mirjam Kanalec** in njeno namestnico

**Dominika Štros**. Delegati skupščine so v obsežnih trinajstih točkah dnevnega reda med drugim sprejeli poročila ZPS, poročila skupščine, poročilo predsednika ZPS, poročilo predsednika Disciplinske komisije in Nadzornega odbora ter direktorja Doma paraplegikov Pacug. Sprejeli so tudi program dela ZPS za leto 2008.

In to je bil tudi dan, ki je prinesel mnogo preobratov in presenečenj, in bo tudi zato zapisan v zgodovino Zveze paraplegikov Slovenije! 🙌

## Organi ZPS:

- Predsednik: Dane Kastelic
- Namestnica predsednika: Barbara Slaček
- Predsednica Skupščine: Mirjam Kanalec
- Upravni odbor: predsedniki vseh društev
- Nadzorni odbor: Robert Žerovnik, Ivan Peršak, Zdenka Sintič, Ivan Žalig in Boštjan Javernik
- Disciplinska komisija: Gregor Gračner, Damjan Hovnik, Janez Hudej, Matija Merklin in Božena Plemeniti
- Statutarna komisija: Mirjam Kanalec, Vilibald Pepevnik, Jože Okoren, Borut Pervanja in Dušan Rupar
- Kandidacijska komisija: Cvetka Štirn, Slavko Bračič, Matjaž Černe, Ivan Gaberšek, Leon Jurkovič, Alfred Lasetzky, Branko Obleščak, Mirko Sintič in Mirko Temnik.



// Ivan Peršak prejel naziv častnega predsednika

# Gregor »najedal« župane

**Prva polovica leta je več ali manj zapolnjena z raznoraznimi razpisi in vlogami, borbo po pridobitvi kosa pogače iz malhe lokalnih skupnosti, ter lovljenjem rokov za oddajo razpisne dokumentacije.**

Težava je v tem, da občinski razpisi niso enotni, temveč ima vsaka občina svoje obrazce. In občin je 38, razpisov pa tudi približno toliko! Poleg izpolnjenih specifičnih obrazcev je potrebno nemalokrat priložiti kup potrdil in statistične dokumentacije, tako da je sama birokracija in papirologija res obsežna, na koncu pa npr. dobiš 39,86 € (občina Hrastnik, za program, ki traja celo leto in je v občini 5 članov!!!). V takih primerih se sprašujemo, ali je smiselno izpolniti goro obrazcev ter porabiti toliko časa in materiala.

V preteklosti je bilo namreč zelo malo občin, ki so objavljale razpise za sofinanciranje socialnih in humanitarnih programov društev in zvez. Navadno smo ob koncu leta na občine poslali samo enoten program društva za naslednje leto in po končanem obdobju poslali tudi enotno poročilo. Sedaj pa je balansiranje med različno dokumentacijo in roki za oddajo vlog res umetnost.

Težava je tudi v tem, da so razpisi včasih objavljeni le v uradnem listu ali na spletnih straneh in če ne slediš konstantno občinskim spletnim stranem, se kaj rado zgodi, da prezeš kak razpis in rok za oddajo vloge. V preteklem obdobju je za to večino ma skrbela Katja na Zvezi, sedaj pa smo na društvu prepuščeni sami sebi.

Prijetno nas je presenetila občina Logatec, ki je namenila za sofinanciranje programov društva skoraj 1.600,00 €. To je znesek, ki je poleg MOL-a daleč največji v spektru sofinanciranja lokalne skupnosti. Res da je bila razpisna dokumentacija še posebej obsežna in se je Alenna res potrudila pri izpolnjevanju le-te, da ne omenim, da moramo, preden bomo dobili denar na račun, napisati poročilo in predložiti ŽE plačane račune – pa vendar!

Presenetila nas je tudi občina Litija, s katero smo več kot uspešno sodelovali dolga leta – pa ne prijetno! V svoji razpisni

dokumentaciji je v pogojih objavila, da mora vlagatelj imeti sedež v občini. Na podlagi tega pogoja smo gladko odpadli, ne glede na to, kako dober program imamo in da je kar 8 članov našega društva tudi njihovih občanov, za katere izvajamo VSE društvene programe. Skrbi nas, da bi tudi druge občine šle po poti občine Litije. Potem res ne vemo, ali bomo lahko nudili posebne socialne programe enakovredno za člane izven Ljubljane.

Naj omenim, da so nam občine izdatno priskočile na pomoč tudi pri zbiranju sredstev za nakup novega kombija. Vsem občinam smo že v lanskem letu poslali, še preden so sprejemali občinske proračune za leto 2008, vlogo za investicijo. Z veseljem ugotavljam, da se je odzvalo prošnji kar 21 občin. Resda je pri tem igral pomembno vlogo Gregor, ki je neutrudno klicaril župane in jih opozarjal, da so to sredstva, ki jih nujno potrebujemo za nakup kombija, ki bo prevažal tudi občane njihovih občin. Nekatere občine so prisluhnile našim prošnjam in nas presenetile, nekatere pozitivno, druge izjemno negativno. Za primerjavo naj povem, da je občina Dol pri Ljubljani, v kateri ne živi noben naš član, prispevala 500 € (100 € namesto razpisa za delovanje) za nakup kombija, mesto Ljubljana, v kateri biva več kot tretjina naših članov, pa niti centa. A vendar, če smo pošteni, MOL na podlagi triletne pogodbe, ki se izteka v letošnjem letu, podpira izvajanje naših posebnih socialnih programov s preko 17.000,00 € letno.

Presenetila nas je občina Litija, s katero smo več kot uspešno sodelovali dolga leta – pa ne prijetno!

Mislím, da je prav, da vam prikažemo, kakšen je bil delež občin pri zbiranju sredstev za nakup novega kombiniranega vozila za prevoz paraplegikov in tetraplegikov. Kaj več govoriti o tem, bi bilo nesmiselno – vsakemu posamezniku dajemo spodnjo tabelo v razmislek. ♡

**Mirjam Kanalec**

*Sredstva, ki so odobrena in že delno nakazana s strani občin do 17.6.2008*

OBČINA	ZNESEK V €
Vrhnika	521,35
Videm - Dobropolje	450,00
Škofljica	478,00
Grosuplje	500,00
Komenda	300,00
Lukovica	500,00
Domžale	500,00
Medvode	500,00
Sodražica	150,00
Kamnik	300,00
Kostel	300,00
Dol pri Ljubljani	500,00
Brezovica	300,00
Ivančna gorica	500,00
Kočevje	400,00
Trzin	300,00
Mengeš	300,00
Ig	1.000,00
Trbovlje	400,00
Borovnica	400,00
Moravče	500,00
<b>SKUPAJ</b>	<b>9.099,35</b>

**Dostopnost // Društvo**

## V Atlantis tudi z invalidskim vozičkom

**Paraplegiki našega društva smo si 22. maja v ljubljanskem BTC ogledali vodno mesto Atlantis.**

To je vodno mesto v pravem pomenu besede, kjer si lahko tudi uporabniki invalidskih vozičkov ujamemo svoj »val zabave.« Osrednji del Atlantisa so poimenovali Svet doživetij, saj je tam prav za vsakega obiskovalca na voljo obilo zabave. Lahko se zapeljete v termalni tempelj, kjer vas čaka vrsto prijetnih presenečenj, ali pa obiščete Deželno številnih savn, ki razvajajo slehernega obiskovalca. Dopolnilni program ponuja masažni, kozmetični in frizerski salon, prodajo kopališke in potapljaške opreme in še in še. Preveč je tega, da bi vse lahko naštelí. Vodno mesto je treba obiskati in izkoristiti njihovo pestro ponudbo. Z društvom so sklenili pogodbo, tako da imajo njihovi člani 50 % popust. Sicer pa lahko kupite vstopnice

za dvourni, štiriurni ali celodnevni obisk. Kot smo že omenili, je dostop do celostne ponudbe mogoč tudi invalidom na vozičkih. Imajo primerne sanitarije in garderobne prostore. Lažje gibalno ovirani pridejo v bazen tako, da se iz vozička presedejo na rob bazena, za težje pa bi morali namestiti ustrezna dvigala. ♡

**Jože Globokar**



// Atlantis – termalni tempelj



## „O tem in onem v Mestni občini Ljubljana“

**Že v preteklosti je na Mestni občini Ljubljana (MOL) deloval Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir (SOAKO), preko katerega je lokalna skupnost opravila veliko dela v smeri enakovrednejše uporabe grajenega okolja in zagotavljanja enake dostopnosti do storitev oseb z oviranostmi.**

Tako so bili poglobljeni prehodi med cesto in pločniki, nameščene tipke za slepe ob prehodih za pešce, urejeni dostopi do mnogih javnih objektov, prilagojene nekatere javne sanitarije in podobno. Skratka, glede na ostala mesta v državi je Ljubljana tako relativno dobro dostopna, še vedno pa je generalno stanje možno oceniti kot nezadovoljivo. Župan **Zoran Janković** je v tem mandatu obudil delovanje SOAKO, ki je po funkciji njegovo posvetovalno telo in katerega delovanje je v preteklosti zaradi proceduralnih razlogov zamrlo (ne pa tudi trud mestne uprave oziroma nekaterih posameznikov, ki so v okviru drugih projektov skrbeli za urejanje predmetne problematike).

SOAKO, v katerem sta člana tudi podpredsednica DPLJ **Mirjam Kanalec** in arhitekt ZPS **Matjaž Planinc**, u.d.i.a., tako skrbi in posveča pozornost odpravljanju, predvsem pa preprečevanju nastaja-

nja novih ovir v okolju. Pri tem se seveda svet ne osredotoča le na probleme globalno oviranih, marveč posveča veliko pozornosti tudi problemom slepih in slabovidnih, gluhih in naglušnih ter oseb z motnjami v duševnem razvoju. Glede na dejstvo, da je MOL trenutno v fazi investitorstva in soinvestitorstva večih projektov v mestu, je predvsem pomembno, da se pri izvedbi ne pojavljajo več nefunkcionalnosti in (milo rečeno) »šlamparije« tako projektantov kot investitorjev. Ne glede na zakonske zahteve in standarde se slednji velikokrat napačno interpretirajo, upravni organi pa zaradi svoje nepoučenosti nepravilno izvedene projekte potrldijo. Problem navadno tiči predvsem v neinformiranosti (morda tudi aroganca na tem mestu ne bi bila pretežka beseda) projektantov in investitorjev ter nenazadnje tudi upravnih organov oziroma inšpekcijskih služb, ki izvajajo kontrolo. MOL je vsled tega pričela z

revizijami funkcionalnosti rešitev oziroma s predhodnim pregledom projektov pri investicijah, katerih investitor ali soinvestitor je. Problem s tem nikakor ni rešen, saj lahko lokalna skupnost na ta način pomede le pred svojim pragom, nima pa nikakršnih pristojnosti oziroma vpliva na investicije, ki jih izvaja država ali zasebni sektor. Tako je dostopnost mesta odvisna od vseh dejavnikov družbe in še tak trud osveščenih posameznikov oziroma dela družbe ne more obroditi sadov, če se problema ne bo pričela zavedati celotna družba – potrebujemo torej celovito in sistemsko rešitev, s katero bomo zagotovili univerzalno uporabnost okolja. Torej ne „prilagojeno“ okolje za te in one uporabnike, marveč „prijazno“ okolje VSEM! Kolesarjem, mamicam z otroškimi vozički, starejšim s torbami na kolesčkih, turistom s kovčki, slepim, slabovidnim in tako dalje. Le univerzalnost rešitev nam lahko zagotovi človeka vredno okolje, ki ne bo predisponirano s kakršnimkoli predznakom.

SOAKO je vsled tega skupaj s Pravno službo MOL na Inštitut za javno upravo Pravne fakultete Univerze v Ljubljani zaprosil za mnenje, ali je določba 4. člena Pravilnika o zahtevah za zagotavljanje neoviranega dostopa, vstopa in uporabe objektov v javni rabi ter večstanovanjskih stavb (Uradni list, št. 97/03, v nadaljevanju: pravilnik) v neskladju s 17. členom Zakona o graditvi objektov (Uradni list RS, št. 110/02 in spremembe, v nadaljevanju: ZGO-1) oziroma ali je

ministrstvo s pravilnikom preseglo pooblastilo, ki mu ga daje 20. člen ZGO-1. Določba 4. člena pravilnika določa vrste objektov v javni rabi, ki morajo biti brez ovir, pri čemer se šteje, da je zagotovljen neoviran dostop, vstop in uporaba funkcionalno oviranim osebam, če je zagotovljen samostojen in varen dostop do prostorov, ki so namenjeni javni rabi. Mnenje, da je pravilnik z določanjem vrste objektov, ki morajo biti brez ovir, posegel v zakonsko materijo, oziroma da je z določitvijo vrst objektov prekoračil zakonsko pooblastilo, je Inštitut v svojem pravnem mnenju potrdil. V skrbi za zagotavljanje enakih možnosti za življenje gibalno oviranih oseb in ob nujnosti omogočanja enakovrednega vključevanja v življenje z dostopnostjo vseh objektov v javni rabi za funkcionalno ovirane osebe bi MOL želela uvesti višje standarde od dosedanjih, vendar ji predmetni predpis to v veliki meri otežuje. Vsled tega je župan na Ministrstvo za okolje in prostor naslovil prošnjo za spremembo pravilnika, ki bi lokalni skupnosti omogočila pogojevanje dostopnosti v skladu z zakonom, predvsem pa MOL naredilo

prijazno vsem njenim prebivalcem in obiskovalcem ne glede na kakršnokoli merilo razlikovanja, sam pa sem na Ustavno sodišče RS vložil

**Torej ne  
„prilagojeno“  
okolje za te in one  
uporabnike, marveč  
„prijazno“ okolje  
VSEM!**

tudi Pobudo za oceno ustavnosti in zakonitosti spornega pravilnika. Čas je že, da se pravni akti, ki de facto in zelo subtilno uvajajo funkcionalno segregacijo v družbo, spremenijo. S tem ne želim reči, da v času sprejemanja navedenega pravilnika ta ni bil velik dosežek v smeri zagotavljanja dostopnosti in izenačevanja možnosti, a glede na sedanje stanje razvoja družbe je ta (skupaj s standardi, ki so del tega) zagotovo že močno obsoleten.

Poleg delovanja SOAKO je župan februarja 2007 na predlog Društva invalidov Ljubljana center sprejel predlog, da se Mestna občina Ljubljana vključi v projekt za pridobitev listine »Občina po meri invalidov«, ki jo podeljuje Zveza delovnih invalidov Slovenije. Gre za obsežen projekt, v katerega so vključeni Zveza delovnih invalidov Slovenije, lokalna skupnost z županom kot odgovorno osebo, strokovne službe na lokalnem nivoju ter društva delovnih invalidov v sodelovanju z drugimi invalidskimi organizacijami. Namen pridobitve omenjene listine je polna vključenost oseb z različnimi oblikami oviranosti v vse vidike življenja v mestu, spoštovanja različnosti in oviranosti kot dela človeške različnosti in enakih možnosti. MOL je v sodelovanju z Društvom invalidov Ljubljana Center konec prejšnjega leta izvedla okroglo mizo, kjer je bil predstavljen osnutek analize stanja, ki so jo pripravili v invalidskih društvih in kjer so imeli predstavniki ter predstavnice stroke in oseb z oviranostmi

možnost predstaviti svoj pogled na stanje v glavnem mestu. Trenutno je v teku dopolnjevanje gradiva in analize stanja s strani delovne skupine in oblikovanje akcijskega načrta, v skladu s katerim se bo problematika na tem področju reševala. Delovna skupina spremlja in koordinira aktivnosti za pripravo akcijskega načrta, v njej pa sodelujejo predstavniki in predstavnice društev oseb z različnimi oblikami oviranosti, predstavniki in predstavnice Mestnega sveta in Mestne uprave MOL ter predstavnica strokovne javnosti.

Listina »Občina po meri invalidov« pomeni izraz priznanja lokalni skupnosti, da je dejansko odgovorna za čimbolj kvalitetno življenje oseb z oviranostmi in ki se je s konkretnim programom ter dogovorom zavezala za ustvarjanje novih možnosti za popolno vključenost oseb z oviranostmi v vsakdanje življenje. Do sedaj je Zveza delovnih invalidov Slovenije to listino podelila občinam: Radovljica, Trbovlje, Velenje, Hrastnik, Slovenske Konjice, Vrhnika in Ajdovščina.

Ne glede na vse pa je listina le formalna potrditev truda lokalne skupnosti in brez rezultatov še tako zveneč naziv izpuhti v mnogokrat krutem vsakdanu. Angažiranje slehernega posameznika v smeri osveščanja sočloveka ter celotne družbe o potrebah in možnih rešitvah je tako nujen predpogoj za skupen boljši jutri. ☺

## LPP na preizkušnji

**Ob ogledu narodne galerije prijetno presenečeni – nad prevozom z nizkopodnimi avtobusi ljubljanskega potniškega prometa precej razočarani.**

28. maja smo si nekateri člani DP ljubljanske pokrajine v skupni akciji ogledali umetnine v Narodni galeriji v Ljubljani. Sodelovale so študentke (bodoče delovne terapevte) Visoke šole za zdravstvo, tako smo se vsak od svojega doma z njihovo pomočjo pripeljali z nizkopodnimi avtobusi LPP.

Akcijo preizkusiti ljubljanski potniški promet za vožnjo gibalno oviranih oseb smo planirali že 3. decembra, ob dnevu invalidov, pa nas je deževje odvrnilo od poskusa.

Na to idejo sem prišla na seji Sveta za odpravo arhitekturnih in komunikacijskih ovir na MOL-u, ko je predstavnik LPP-ja **Andrej Kmetič** predstavil dostopnost LPP-ja za vozičkarje. Zagotovil je, da so vsi vozniki posebej šolani za pomoč gibalno oviranim. Tudi na podlagi anekdote, ki smo jo kasneje izvedli na društvu, sem odkrila, da izjemno majhno število (beri nobeden) naših članov uporablja mestne avtobuse. Največ zaradi strahu oziroma slabih (ali nikakršnih) izkušenj. Z Andrejem Kmetičem sva se dogovorila,

da voznikov ne bo posebej opozoril in bomo tako preizkusili njihovo prijaznost in usposobljenost. Žal moram povedati, da tudi sedaj, po tisti sončni sredi, izkušnje niso dobre. Naj povzamem. Samo trije vozniki LPP-ja so delno zadovoljili potrebe in usluge potnikov na invalidskih vozičkih. To pomeni, da so na postajah nagnili avtobus, eden je celo spustil klančino, drugi prijazno povprašal, če lahko

kaj pomaga. Vsi ostali (kakšnih osem), pa so vozili tako, kot da nimajo potnikov na invalidskih vozičkih – eden je enega celo priprl z vrati. LPP-ju priporočamo, da take voznike premestijo za volan starih avtobusov, kjer se jim ne bo treba ukvarjati s potniki na invalidskih vozičkih. O LPP-ju pa vseeno nekaj pohvalnega. Na internetu lahko namreč vsak potnik, ki je gibalno oviran, dokaj natančno pogleda, kdaj na njegovo postajo pripelje nizkopodni avtobus ali pa za take informacije preprosto pokliče na telefon. V zadnjem času deluje tudi SMS Info, kjer uporabnik mestnega prometa pošlje SMS s ključno besedo in dobi povratno informacijo o prihodu avtobusa. In sedaj še nekaj o naši destinaciji potovanja – Narodni galeriji. Že pred galerijo nas je prijazno sprejela



// Vožnja udobna, vstop in izstop pa druga zgodba

študentka umetnostne zgodovine **Helena Trebar**, ki nas je nato s strokovno eno-urno razlago vodila po obsežnih prostorih in z umetninami napolnjenih prostorih galerije. No, ogled umetnin v Narodni galeriji je bil nekaj posebnega. Ogleдали smo si predvsem dela štirih naših impresionistov – Groharja, Jame, Jakopiča in Strnena, ki jih je koncem osemnajstega stoletja v Münchnu poučeval in za slikarstvo navduševal Anton Ažbe. Še posebej so v galeriji zastopana Groharjeva dela.

Kar 70 jih imajo (tudi znameniti Sejalec je tam), medtem ko od drugih treh impresionistov razstavljajo po približno 20 del. Seveda smo si ogledali tudi druge številne umetnine naših umetnikov, kot so realisti Ivana Kobilica, Ferdo Vesel in drugi ter veliko aktov.

Pa še nekaj glede dostopnosti galerije. Pohvaliti moram njihove sanitarije, čeprav invalidskih nisem uporabila, ker so bile zaklenjene. Zato sem uporabila kar

običajne, ki pa so na moje presenečenje čisto dovolj velike in zadovoljive. Kritika gre le zunanjemu dvigalu, ki je sicer delovalo, vendar pa se po pripovedovanju varnostnika, ki nam je pomagal (saj je dvigalo zaklenjeno s ključem – in to ne EURO ključem), zaradi izpostavljenosti zunanjim vplivom velikokrat pokvari.

V tej akciji je sodeloval tudi naš dolgoletni prijatelj **Tone Fornezzi-Tof.** 🤝

*Jože Globokar in Mimi*

Pod lupo // Zakonodaja

## Sklad RS za vzpodbujanje zaposlovanja invalidov

**Vlada Republike Slovenije je na podlagi Zakona o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov (ZZRZI) dne 29.7.2004 sprejela Akt o ustanovitvi Sklada Republike Slovenije za vzpodbujanje zaposlovanja invalidov (Sklad). Sklad, katerega ustanoviteljica je Republika Slovenija, soustanovitelja pa sta Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije ter Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje, deluje od dneva registracije 8.10.2004 dalje.**

### Kaj so naloge Sklada?

Sklad odloča o pravicah in obveznostih invalidov in delodajalcev, predvsem pri subvencioniranju plač invalidov, stroškov prilagoditve delovnega mesta, storitvah v podpornem zaposlovanju in drugih finančnih vzpodbudah v skladu z Zakonom.

Sklad zagotavlja vrsto finančnih vzpodbud in sicer:

- subvencije plač invalidom
- plačilo stroškov prilagoditve delovnega mesta in sredstev za delo invalida
- plačilo stroškov storitev v podpornem zaposlovanju
- oprostitev plačila prispevkov za pokojninsko in invalidsko zavarovanje zapo-

slenih invalidov

- nagrade za preseganje kvote
- letne nagrade delodajalcem za dobro prakso na področju zaposlovanja invalidov
- druge vzpodbude na področju zaposlovanja invalidov in ohranjanje delovnih mest za invalide in druge razvojne vzpodbude

## Kvota in kvotni sistem

Zavezanec za izpolnjevanje kvote je vsak delodajalec, ki je prava ali fizična oseba, registrirana v RS in zaposluje najmanj 20 zaposlenih. Zavezanec za kvoto ni tuje diplomatsko in konzularno predstavništvo, invalidsko podjetje in zaposlitveni center. Vlada Republike Slovenije je na predlog Ekonomskega socialnega sveta sprejela Uredbo o višini kvote v posameznih dejavnostih (Ur.l. RS št. 111/05, Ur.l. RS št. 32/07).

Kvota je obvezni delež zaposlenih invalidov od celotnega števila zaposlenih delavcev pri posameznem delodajalcu. Med zaposlene štejejo prijavljeni v zavarovanje na obrazcih M-1 (podlage 01, 02, 05, 13, 16, 19, 29, 34, 40, 51, 52, 84, 85) ne glede na število ur delovne obveznosti. V skupno število zaposlenih se štejejo tudi družbeniki zasebnih družb in zavodov v Republiki Sloveniji, ki so poslovodne osebe na podlagi pogodbe o zaposlitvi pri istem delodajalcu, samostojni podjetniki posamezniki in druge osebe, ki na območju Republike Slovenije samostojno opravljajo poklicno oziroma drugo dovoljeno dejavnost ter so na teh podlagah zavarovani.

V kvoto se štejejo invalidi, ki jih delodajalci prijavijo v zavarovanje kot invalide skladno z Navodilom za izpolnjevanje obrazca prijave v zavarovanje za invalide (Uradni list RS, št. 10/05 in 43/05). Invalid, zaposlen v podporni zaposli-

tvi, se šteje za dva zaposlena invalida. Delodajalec, ki zaposluje invalida v podporni zaposlitvi, mora zaradi pravih evidenc na Sklad poslati odločbo Zavoda RS za zaposlovanje o zaposljivosti v podporni zaposlitvi.

## Vzpodbude, ki niso vezane na izpolnitev kvote

### Subvencije plače (68. člen ZZRZI)

- Subvencija plače je pravica invalida, zaposlenega v zaščitni zaposlitvi, lahko pa tudi v podporni zaposlitvi ali v invalidskem podjetju.
- Osnova za izračun subvencije plače invalida je minimalna plača.
- Višina subvencije plače invalida je odvisna od stopnje invalidnosti oziroma njegovega doseganja delovnih rezultatov.
- Ocenjevanje delovnih rezultatov je ena od storitev zaposlitvene rehabilitacije in jo izvajajo javni zavodi, ki izpolnjujejo predpisane pogoje in koncesionarji (Pravilnik o merilih in postopku za pridobitev statusa invalida, za priznanje pravice do zaposlitvene rehabilitacije in za ocenjevanje zaposlitvenih možnosti invalidov ter o delu rehabilitacijskih komisij Ur. l. RS št. 117/05).
- Merila in postopek za določitev višine subvencije plače za invalide predpiše minister, pristojen za invalidsko varstvo (Pravilnik o merilih in postopku za določitev višine subvencije plače za invalide Ur. l. RS št. 117/05)

### Način določanja plače invalida

- Subvencija plače invalida je sestavni del plačila za delo po pogodbi o zaposlitvi
- Delodajalec mora pri plači invalida, zaposlenega v podporni zaposlitvi ali v invalidskem podjetju, ki ima pravico do subvencije plače upoštevati, da plača, ki jo invalidu izplača za opravljeno delo in subvencija plače, izplačana po ZZR-ZI, skupaj predstavljata plačo delovnega mesta, za katerega ima invalid sklenjeno pogodbo o zaposlitvi oziroma najmanj minimum, določen z zakonom oziroma kolektivno pogodbo.
- Na zaščitnih delovnih mestih sta plača, ki jo za opravljeno delo invalida izplača delodajalec in subvencija plače, izplačana po tem zakonu, skupaj minimum, določen z zakonom oziroma kolektivno pogodbo.

### Odstotek subvencije plače

Invalidi so upravičeni do naslednjih odstotkov subvencije plače glede na obliko zaposlitve:

- v zaščitni zaposlitvi od 30% do 70% minimalne plače
- v podporni zaposlitvi od 5% do 30% minimalne plače
- v invalidskem podjetju od 5% do 30% minimalne plače

### Uveljavljanje pravice do subvencije plače

- Invalid odda vlogo za priznanje pravice do subvencije plače, ki mora vsebovati:

- oceno doseganja delovnih rezultatov, ki mu jo dodeli izvajalec zaposlitvene rehabilitacije
- odločbo Zavoda RS za zaposlovanje o zaščitni ali podporni zaposlitvi

Sklad izda odločbo o priznanju pravice do subvencije plače. Vlogo za priznanje pravice do subvencije plače vložijo invalidi ob zaposlitvi v zaščitni ali podporni zaposlitvi. Za zaposlene invalide v invalidskem podjetju velja, da so upravičeni do subvencije plače šele v treh mesecih od sklenitve pogodbe o zaposlitvi ali prerazporeditve na drugo delovno mesto pri istem delodajalcu.

#### Postopek za uveljavljanje izplačila subvencije plač invalidov

- Delodajalec vložijo na Sklad zahtevke za izplačilo subvencij plač invalidov na obrazcu Priloga št. 1 Pravilnika o merilih in postopku za določitev višine subvencije plače za invalide (Pravilnik) do 20. v mesecu za pretekli mesec.
- Če delodajalec zahtevka ne odda pravočasno, mu Sklad subvencije plače ne povrne.
- Zahtevku za izplačilo subvencije plač priloži obrazec Poročilo o izplačilu subvencije plač invalidov (SUBV\_poročilo).
- Invalidu pripada subvencija plače samo za delovne dneve oziroma delovne ure, za katere ne prejema nadomestila za delo s skrajšanim delovnim časom od ZPIZ in za ure, za katere ne prejema nadomestila od ZZS skladno

z 29. členom Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (Ur. l. RS št. 100/05).

- Sklad na podlagi zahtevka delodajalca povrne subvencijo plače v roku enega meseca od prejema zahtevka. Pred izplačilom subvencije plač Sklad lahko zahteva kopijo obrazca REK-1, ki ga je delodajalec oddal na DURS za mesec, za katerega uveljavlja izplačilo subvencije.

### **Vzpodbude, ki so vezane na izpolnitev kvote**

#### **Oprostitev plačila prispevka za pokojninsko in invalidsko zavarovanje**

Upravičenci do oprostitve plačila prispevka za pokojninsko in invalidsko zavarovanje za invalide nad kvoto so delodajalci

- z najmanj 20 zaposlenimi in presegajo kvoto
- z manj kot 20 zaposlenimi in zaposlujejo invalide
- samozaposleni invalidi

Neposredni uporabniki državnega proračuna niso upravičeni do oprostitve plačila prispevkov za pokojninsko in invalidsko zavarovanje.

Oprostitev plačila prispevkov PIZ po odločbi Sklada velja za ves čas preseganja kvote. Če je invalidnost posledica poškodbe pri delu ali poklicne bolezni, nastale pri istem delodajalcu, delodajalec za takšnega invalida ni upravičen uveljavljati oprostitve plačila prispevkov

za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, lahko pa ga všteva v kvoto.

#### Postopek za uveljavljanje oprostitve plačila prispevka za PIZ

- Delodajalec odda vlogo na obrazcu KV\_PIZ do 20. v mesecu za pretekli mesec.
- Sklad na vlogo delodajalca izda odločbo o pravici do oprostitve plačila PIZ
- Oprostitev plačila prispevka za PIZ velja za invalide nad kvoto po kronološkem načelu.
- Prispevki delodajalca in delojemalca za vse vrste plačil (plača, regres...) se obračunajo, vendar ne plačajo. O oprostitvi plačila PIZ je delodajalec dolžan poročati na obrazcu REK1.

#### Kronološko načelo

- Delodajalci, ki zaposlujejo več invalidov, kot je določeno za njihovo dejavnost, morajo pri uveljavljanju finančnih vzpodbud upoštevati kronološko načelo in sicer tako, da se invalidi vštevajo v kvoto po datumu sklenitve pogodbe o zaposlitvi pri istem delodajalcu ne glede na čas nastanka invalidnosti. V kvoto se vštevajo invalidi s starejšim datumom sklenitve pogodbe o zaposlitvi, finančne vzpodbude zaradi preseganja kvote pa lahko delodajalci uveljavljajo za invalide z novejšim datumom sklenitve pogodbe o zaposlitvi.

#### Poraba sredstev iz naslova oprostitve plačila prispevkov za PIZ

Oproščene prispevke za obvezno pokoj-

ninsko in invalidsko zavarovanje mora delodajalec prikazovati na posebnem kontu

Sredstva iz naslova oprostitve plačila prispevkov za PIZ mora zavezanec uporabiti za namene iz 61. člena ZZRZI:

- investicije v osnovna sredstva, ki so povezana z delom invalidov,
- izboljšanje delovnih pogojev za invalide,

- ohranjanje in ustvarjanje novih delovnih mest za invalide,
- pokrivanje izpada prihodka zaradi večje bolniške odsotnosti,
- izobraževanja in usposabljanja zaposlenih,
- druge razvojne namene, ki zagotavljajo večjo zaposljivost invalidov.
- Porabo odpisanih prispevkov nadzira

posebna komisija, imenovana s strani ministra, pristojnega za invalidsko varstvo

#### Postopek

- na Sklad pošljete vlogo za oprostitve plačila prispevkov za pokojninsko in invalidsko zavarovanje (KV\_PIZ) – upoštevajte kronološko načelo.
- Sklad izda odločbo o oprostitvi plačila prispevkov za pokojninsko in invalidsko zavarovanje

#### Nagrade za preseganje kvote

Upravičenci do nagrade za invalide nad kvoto so delodajalci:

- z najmanj 20 zaposlenimi in presegajo kvoto
- z manj kot 20 zapo-

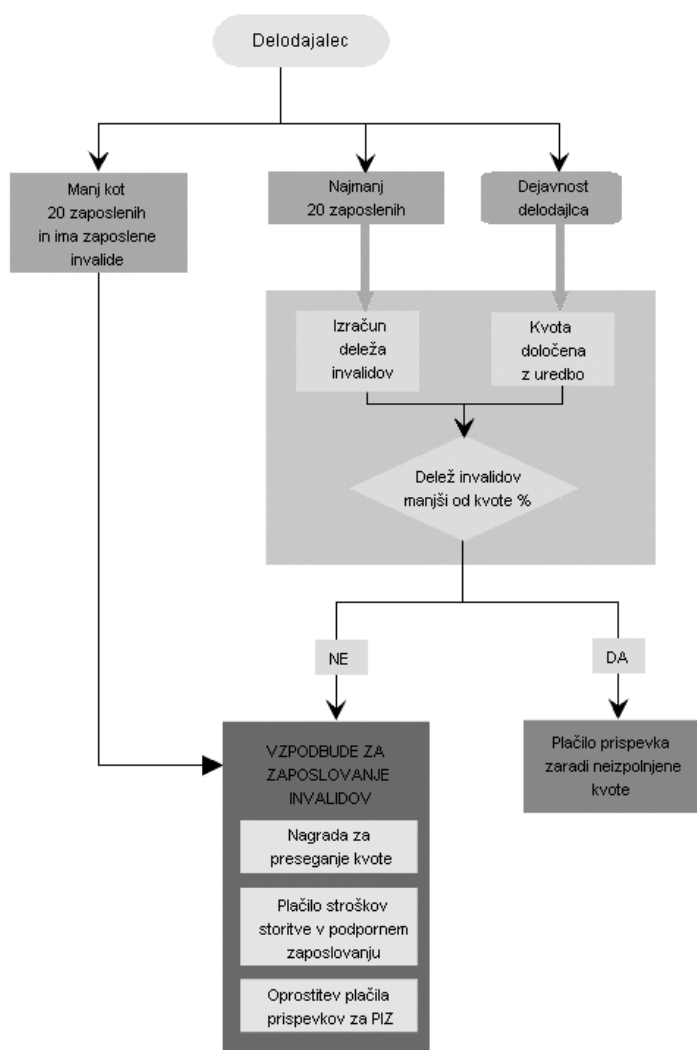
- slenimi in zaposlujejo invalide
- samozaposleni invalidi

Če je invalidnost posledica poškodbe pri delu ali poklicne bolezni, nastale pri istem delodajalcu, delodajalec za takšnega invalida ni upravičen do nagrade za preseganje kvote, lahko pa ga všteva v kvoto.

Neposredni uporabniki državnega proračuna niso upravičeni do nagrade za preseganje kvote.

#### Nagrada

- Delodajalec odda vlogo na obrazcu KV\_N do 20. v mesecu za pretekli mesec
- Sklad na vlogo delodajalca izda odločbo o višini denarne nagrade
- Nagrada za preseganje kvote za mesec maj 2007 in vse naslednje mesece je v višini 25% minimalne plače mesečno za vsakega zaposlenega invalida nad predpisano kvoto. Za mesece pred majem 2007 nagrada znaša 20% minimalne plače.
- Čas prejemanja nagrade na podlagi odločbe, ki priznava pravico do nagrade od 1.3.2008 dalje, je največ 12 mesecev zapored pod pogojem, da delodajalec neprekinjeno presega kvoto. Po izteku pravice po predhodni odločbi lahko delodajalec ponovno odda vlogo za uveljavljanje nagrade.
- Nagrada se začne izplačevati najkasneje v roku 90 dni od pravnomočnosti odločbe Sklada in se izplačuje za mesece, ko delodajalec presega kvoto



- Nagrada za preseganje kvote velja za invalide nad kvoto po kronološkem načelu.

#### Kronološko načelo

- Delodajalci, ki zaposlujejo več invalidov, kot je določeno za njihovo dejavnost, morajo pri uveljavljanju finančnih vzpodbud upoštevati kronološko načelo in sicer tako, da se invalidi všttevajo v kvoto po datumu sklenitve pogodbe o zaposlitvi pri istem delodajalcu ne glede na čas nastanka invalidnosti. V kvoto se všttevajo invalidi s starejšim datumom sklenitve pogodbe o zaposlitvi, finančne vzpodbude zaradi preseganja kvote pa lahko delodajalci uveljavljajo za invalide z novejšim datumom sklenitve pogodbe o zaposlitvi.

#### Postopek

- na Sklad pošljete vlogo za uveljavljanje nagrade za preseganje kvote (KV\_N) – upoštevajte kronološko načelo
- Sklad izda odločbo o nagradi za preseganje kvote
- delodajalec po prejemu odločbe na Sklad pošilja zahtevke za izplačilo nagrade (KV\_N\_zahtevek)
- Sklad obravnava zahtevke po 20. v mesecu za pretekli mesec
- delodajalec lahko zahtevke vloži najkasneje v roku 6 mesecev po preteku obdobja, za katero mu je bila priznana pravica
- vloge za obdobje, ko vam je pravica že priznana, ne pošiljate več. 🙌

[www.svzi.gov.si](http://www.svzi.gov.si)

## Slovo strokovne delavke // Društvo

# Čas je relativen

**Nismo človeška bitja,  
ki preživljamo duhovno izkušnjo;  
duhovna bitja smo,  
ki preživljamo človeško izkušnjo. (Boffey)**

Eno leto je okoli, odkar sem prišla v društvo. Zdi se mi, da se je v tem še ne cellem letu zgodilo veliko več, kot se ponavadi zgodi v takem časovnem obdobju. Toliko izkušenj, spominov in obrazov. Trenutkov polnih smeha, trenutkov, ki so se dotaknili človeškega bivanja. In seveda ne nazadnje lovljenja rokov za oddajo razpisov, programov ali izpeljavo projektov. Čas je relativen. V tako kratkem času toliko vsega. Toliko močnih spominov.



// Alenna se je rada vrtela v ritmu glasbe

Še vedno zvenijo kot zvon, ki ne izzvni svoje melodije in kaže na pomembnost izkušnje.

Naj se zahvalim vsem vam, ki ste stopili na mojo pot. Vsem čudovitim ljudem, s katerimi sem se družila in delala za delček poti, ki smo jo prehodili skupaj.

Kot pravi Einstein:

*Čisto logično mišljenje ne more ponuditi nikakršnega spoznanja empiričnega sveta; vsako spoznanje resničnosti se začne pri izkušnji in se pri njej tudi konča.*

Pa vendar ne verjamem čisto v slovo. Vedno ostane. Sled, ki je niti čas ne zabriše. 🙌

**Alenna Clara**



## Nisi sam...

**Društvo poleg posebnih socialnih programov igra pomembno vlogo tudi pri iskanju donatorjev in sponzorjev za posamezne člane, ko finančna bremena za nakup dvigala, adaptacijo sanitarij itn. postanejo tako velika, da socialne pomoči, ki jih nudita društvo in ZPS, postanejo zanemarljive in bi brez velikodušne pomoči okolice in podjetij posamezniki še vedno životalirili v nemogočih življenjskih pogojih.**

Začetek. Obiščejo vas predstavniki društva in ponudijo svojo pomoč, izkušnje, druženje. Prvi hip večina pomisli, kaj jih bom pa rabil?! Upam, da drugi hip, saj so prijetni...

In tako se začne skupna pot z društvom. Kar naenkrat ugotovimo, da se na društvu veliko dogaja in da lahko dobimo čisto konkretne stvari: prevoz k zdravniku, obisk galerije, prijetne trenutke v ženski

sekciji, prijetne dneve v Pacugu in Semiču ... Seznam se iz dneva v dan širi.

Lahko se zgodi, da pride situacija, ko je potrebno zbrati veliko finančnih sredstev, najbolj pogosto za nakup dvigala, ki bi nam omogočil, normalno bivanje v hiši. Sredstev ni. Kako do njih? Obrnemo se na društvo, ki nam ponudi svoj tekoči račun s klicno številko, ki je samo za določen namen, npr. za nakup dvigala. Ponudi-

jo nam pomoč pri pisanju prošenj za donatorska in sponzorska sredstva, saj imajo s tem veliko izkušenj. Ko so prošnje napisane, je tu nov izziv. Kam jih poslati, na katere naslove? Najraje bi se izognili okolici, v kateri živimo. Pa vendar se tu skrivajo največje možnosti za pomoč. Tam nas pozna, slišali so že za nas, zato je tudi možnost za pomoč večja. Ko izčrpamo vse mo-

žnosti, se začne nova faza – še vedno so skrite možnosti. Tiste, na katere prvi hip nismo pomislili. Ker več glav več ve in ker je

v društvu že veliko izkušenj v zvezi s pridobivanjem sredstev, je lahko pomoč od tod zelo dobrodošla. Nato se začne nova faza. Začnejo se vprašanja. Ali si že zaprosil na škofijski karitas, ki deluje na tvojem področju? Ti so ponavadi odprti do svojih faranov. Tudi župnika lahko vprašaš, če bi zbirali sredstva v te namene. Ali lahko damo tvojo zgodbo v medije? Lahko opišemo tvojo zgodbo? Ali bi šel v širšo akcijo za zbiranje sredstev? Nekateri donatorji darujejo samo posameznikom, lahko bi poslali njim.

In kar naenkrat se zaveš, da nisi sam, da so tvoje želje upoštevane. Ne, ne bi šel v medije. Tudi v domačem kraju se ne bi izpostavljal. In iščemo naprej.

A včasih popustimo tudi mi in se odpremo ter sprejmemo možnosti, ki bi nam bile še nedolgo nazaj nesprejemljive. In tako se učimo na obeh straneh.

Nekaj, kar je bilo še mesec dni nazaj nedosegljivo, se začne približevati. Veliko truda je potrebno, da se zberejo vsa sredstva. In ko so zbrana, niso to samo finančna sredstva, ki nam omogočijo boljšo kvaliteto bivanja. Ta sredstva predstavljajo tudi skupno pot, ki smo jo prehodili, ideje, ki smo jih delili, in izkušnje, ki jih ne bomo pozabili. 🤝

In kar naenkrat se zaveš, da nisi sam, da so tvoje želje uslišane.



// Še so radodarna podjetja

# Bodimo človek človeku

**Osebna asistenca je na našem društvu precej iskana pomoč. Zato smo se ob odhodu naše dolgoletne delavke Aide Hrnjić odločili, da zaposlimo kar dve novi osebni asistentki: Nevenko Resnik in Mojco Gale.**

Obe sta se hitro uvedli v delo in z veseljem povem, da so ju tudi naši člani – vsaj večina, sprejeli.

## **Osebna asistenca zajema:**

pomoč pri vstajanju iz postelje, pomoč pri oblačenju, druženje, spremstvo k zdravniku, v trgovino in še kaj bi se našlo. Nikakor pa osebna asistentka NI DOLŽNA čistiti stanovanja, saj so nekateri člani ob uvedbi simbolične participacije smatrali, da zdaj lahko od nje zahtevajo »vse«.

Opis del in nalog, ki zavzemajo področje osebne asistencije, si lahko ogledate na društveni spletni strani.

Vnaprej si želimo pomagati tudi našim članom izven Ljubljane (po poletnem dopustu), zato naj, kdor ima potrebo po osebni asistenci, pokliče na društveni telefon Ano in domenili se bomo vse potrebno. V veselje mi je, da si pomagamo in upam, da je naša pomoč kvalitetna, da se za vsakega najde kakšen žarek lepšega vsakdana.

In zdaj si v nadaljevanju članka pre-

berite, kaj so naša nova dekleta zapisala o sebi.

**Ana**

**...prišli sta...**

## **Nevenka Resnik**

Aprila sem se vključila v program javnih del in sprejela delo osebne asistentke pri DP ljubljanske pokrajine. Za seboj imam že veliko izkušenj pri delu z ljudmi, vendar pa je to delo nekaj posebnega, drugačnega. Je terensko delo, se pravi, obiski na domovih članov. Pri tem potuješ iz enega dela mesta v drugega in celo izven Ljubljane. Jeziš se na avtobuse, ki jih nikoli ni, kadar se ti najbolj mudi, na zastoje na nepravih krajih, ob tem pa opazuješ in se čудиš, kako se Ljubljana spreminja na vsakem koraku.

Vsak obisk na domu je nekaj posebnega in vsak član je nekaj edinstvenega s svojimi potrebami, željami, težavami. Poskušam ustreči in pomagati vsakemu. Ne gre vedno čisto lahko. Potrebno se je bilo naučiti uporabljati pripomočke

(npr. dvigala) in ker nisem najbolj tehničen tip, potrebujem malo več vaje. Ampak gre. Vedno. Pri tem so mi v veliko pomoč člani z navodili in s svojo potrpežljivostjo.

Pomagam pri osebni negi, hodim v trgovino, pospravim okolico, pripravim hrano, gremo na sprehod, po opravkih (frizer, zdravnik,...) Veliko je pogovorov – od najbolj osebnih stvari do splošnih življenjskih resnic in problemov človeštva. Pri tem se učim in spoznavam drugačne poglede. Na življenje pričneš gledati iz drugega zornega kota. Vsi imamo v življenju svoje težave, a kar naenkrat te niso več tako velike in pomembne.

Predvsem pa je veliko humorja in smeha. In to te najbolj preseneti, najbrž zato ker pričakuješ zagrenjenost, brezvoljnost. A tega ni.

Ob torkih se zberejo članice v prostorih društva, poslušajš njihov smeh, občutiš njihovo voljo do življenja in se zalotiš, da si pravzaprav ti edina zagrenjena oseba v prostoru. In se vprašaš: »Zakaj že?«



## Mojca Gale

Sem Mojca, osebna asistentka pri Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Delo opravljam šele dobra dva tedna in prvi vtisi so prijetni. Že takoj, ko sem prestopila prag društva, sem začutila neko pozitivno energijo, opazila medsebojno povezanost, sproščen odnos in prijaznost. Prvi obisk pri članu društva, ki potrebuje pomoč osebne asistentke, je bil topel in to mi je dalo upanje ter moč za nadaljnje korake.

Osebna asistenca je oblika pomoči članom društva: najsi bo to pomoč pri dvigovanju, oblačenju, umivanju, pospravljanju, nakupovanju, spremljanju v različne zdravstvene ustanove, sprehodu, razgibavanju, pomoč pri pripravi obroka. Lahko pa je tudi lepa beseda, prijaznost, skratka biti človek človeku, ga sprejemati in mu nuditi pomoč v trenutku, ko jo potrebuje. Delo osebne asistentke je delo, ki te mora veseliti, opravljati ga moraš s srčnostjo in imeti posluš za sočloveka.

Človek, ki potrebuje pomoč osebne asistence, naj bi asistentki zaupal, saj se ji dobesedno »razgali« in jo spusti v najbolj intimne dele svoje osebnosti. Osebni asistent mora

biti zato zanesljiv, odgovoren in spoštljiv do sočloveka. Naj povem še to, da sem delo pričela s pomočjo že izkušene asistentke, ki svoje delo opravlja profesionalno. To je topla oseba, vedno pripravljena pomagati. Z njeno pomočjo sedaj stopam v njihov svet – svet prijaznih ljudi.

*Rodili smo se, da bi živeli,  
Živeli četudi drugačni,  
Drugačni le v sposobnostih,  
Ki v delčku sekunde spremenijo življenje.  
In če bomo človek človeku,  
Bo tudi življenje.*

...odšli sta...

## Aida Hrnjić

Na Društvo sem prišla pred dvema letoma, kjer ste mi dali možnost, da se preko programa Osebna asistenca zaposlim. Delo je bilo zelo raznoliko, zato sem preko tega dobila veliko življenjskih izkušenj. Sklenila sem veliko prijateljstev in upam, da menjava službe ne bo skalila dobrih in pristrčnih odnosov, ki

smo jih zgradili. Zahvaljujem se vam, da ste me spustili v svojo bližino in za vse lepe trenutke, ki smo jih preživeli skupaj.

## Darinka Petković



Približno pred enim letom so me prosili, naj napišem par besed o sebi. A glede na to, da sem bila še čisto »frišna«, zbegana in da sovražim pisati, se mi je takrat uspelo izmuzniti. A čez eno leto...(ali pa sedem) vse pride prav pa morate zdaj tole brati (ali pa ne).

Dovolite, da se vam predstavim. Moje ime je Darinka, po horoskopu sem vodnarka in po izobrazbi kemijski tehnik. Skoraj 22 let sem delala v Tobačni tovarni Ljubljana kot kontrolor v Službi zagotavljanja kakovosti, bila nato tri leta na Zavodu (saj veste tisto... Zavod za zaposlovanje, to je kraj, kjer se končajo sanje...) in se potem končno preko javnih del zaposlila pri DP ljubljanske pokrajine kot osebna asistentka. V tem letu sem doživela marsikaj lepega, spoznala mnogo dobrih ljudi in novih krajev, se od srca nasmejala pa tudi zjokala, se naučila marsikaj koristnega in predvsem skozi vse vas spoznala še neodkrit delček sebe.

Ah! Še to. Sem mama prvošolca Matjaža in partnerka Tomažu celih sedemnajst let. Lepo poletje. 🍀



# Desetletne sanje so se uresničile

27. april 2008 je bil za Krščansko bratstvo bolnikov in invalidov, ki ga vodi članica društva paraplegikov ljubljanske pokrajine Ljuba Zakovšek, nadvse pomemben in slovesen dan. Na Zaplani, oazi miru in čistega zraka, nedaleč od Ljubljane, so namreč odprli obnovljen dom s prizidkom in ga poimenovali Dom bratstva na Zaplani. In tako se je na to lepo pomladansko nedeljo uresničila deset let stara želja številnih članov bratstva. Dom, ki ima v pritličju velik družabni prostor, v nadstropju pa sobe za priložnostno bivanje, bo služil različnim plemenitim dogajanjem, duhovnim vajam in delavnicam. V njem se bodo zbirali in družili člani bratstva in drugi ter tako uresničevali svoje poslanstvo do ljudi v preizkušnjah.

28

Za uresničitev tega velikega cilja ima prav gotovo največ zaslug član našega društva **Rafko Jurjevčič** z Vrhnike, ki je v teh desetih letih neutrudno iskal pokrovitelje, donatorje in druge, ki so prispevali sredstva za postopno gradnjo prizidka in dvigala. Ob tem velja posebej omeniti SCT in predsednika uprave ing. **Ivana Zidarja**, ki je na pobudo pokojnega predsednika dr-

žave in bližnjega sosa dr. **Janeza Drnovška** - kot donator opravil vsa gradbena dela. To je velik doprinos ter velik dokaz solidarnosti in sočutja do soljudi, ki so se znašli v težki preizkušnji. In tu je še vrsta drugih, brez katerih se vrata doma še nekaj časa ne bi odprla. Ob odprtju se je vsem zahvalil predsednik gradbe-

nega odbora in upravitelj doma Rafko Jurjevčič, najbolj zaslužnim pa kot skromno pozornost podelil slike slikarjev ZPS - **Željka Vertelja**, **Benamina Žnidaršiča** in **Vojka Gašperuta**. Ob tem je med drugim še povedal: »Danes smo tu, da praznujemo, da se veselimo, predvsem pa zato, da se zahvalimo. Odprli bomo vrata doma, katerega projekt obnove je tako velik in ima tako daljnosežne posledice, da smo prvim razmišljanjem upravičeno rekli sanje. No, vsake sanje za svoje uresničenje potrebujejo upanje, vero in pogum. In tako danes odpiramo dom ter s tem naše sanje in pogum tudi uresničujemo. Vendar ni bilo lahko, ker

vrata doma, katerega projekt obnove je tako velik in ima tako daljnosežne posledice, da smo prvim razmišljanjem upravičeno rekli sanje. No, vsake sanje za svoje uresničenje potrebujejo upanje, vero in pogum. In tako danes odpiramo dom ter s tem naše sanje in pogum tudi uresničujemo. Vendar ni bilo lahko, ker

No, vsake sanje za svoje uresničenje potrebujejo upanje, vero in pogum.



// Tudi ples je hrana za dušo

živimo v času izkrivljenih resnic med dobrim in zlim, v času resnic in polresnic, v času pozabljanja na duhovne in moralne vrednote. Torej, v času posploševanja človečnosti in življenja, kjer postajamo vse bolj številke in odstotki. Toda današnji dogodek govori, da ni povsem tako. Govori nam, da sta humanost in solidarnost še velikokrat med nami, le da ju v našem

vsakdanu zaradi nekaterih slabih izkušenj in hitrih sprememb ne opazimo.«

Pred odprtjem je v bližnji cerkvi sv. mašo daroval koprski pomožni škof msgr. **dr. Jurij Bizjak**, nato pa je sledil bogat kulturni spored, ki ga je vodila **Darinka Slanovec**. Nastopil je mešani cerkveni zbor z Zaplane, flavtistki Tina in Jerca, pesmi

**Marjetke Smrekar**, Darinke Slanovec in Benamina Žnidaršiča je brala **Vesna Grbec**, celotno prireditev pa so popestrile še narodne noše in harmonikar **Zlatko Novak**.

Po blagoslovu, odprtju in ogledu doma je bilo na dvorišču družabno srečanje. 🍷

*Jože Globokar*

## Prostovoljci // Sociala

# »Človek, ki je pripravljen pomagati drugim,«

**Uradna razlaga besede »prostovoljec«, povzeta po SSKJ (slovar slovenskega knjižnega jezika), je: »kdor se prostovoljno odloči, prijavi za določeno delo«.**

Moja osebna razlaga besede prostovoljec je naslednja: »človek, ki je pripravljen pomagati drugim, pri čemer se sam dobro počuti in s tem trosi naokrog dobro voljo, zaradi česar se tudi ljudje v njegovi bližini dobro počutijo«. Biti prostovoljec ni vezano na poklic, ne na znak v horoskopu, ne na letnico rojstva, niti na spol ali kakršnokoli prepričanje. Biti prostovoljec je vezano na človeka, na njegovo osebnost.

Moja odločitev postati prostovoljka je bila v meni že dalj časa, vendar nisem zbrala dovolj poguma, da bi jo tudi udejanjila.

Poleg tega se je vedno našlo kaj drugega. Imela sem različne izgovore: moram se osredotočiti na faks, delam in mi časovno ne znese... V Ljubljani sem imela dosti prijateljev za druženje in mi res ni bilo dolgčas. Potem pa je prišel čas, ko se je študij zaključil in posledično se večina študentov iz Ljubljane odseli nazaj v domače kraje. Tako se je zgodilo tudi v moji generaciji. Večina sošolk in sošolcev, s katerimi sem se družila, se je odselila nazaj domov, kjer so si začeli ustvarjati nova življenja, jaz pa sem ostala v Ljubljani. Moj krog prijateljev se je zmanjšal in nastala je neke vr-

ste praznina. Takrat pa se je v meni spet obudila stara želja – postati prostovoljka. Časa sicer nimam nič več kot prej, kvečjemu manj, saj ob službi še študiram, ampak odločitev je padla. Preko prijateljice sem se povezala s Kristino, ki me je povabila na nekakšen sestanek, kjer mi je podrobno obrazložila, kaj pomeni biti prostovoljec, kakšne so njegove obveznosti... Na voljo sem sicer imela nekaj dni časa za premislek, ampak sem že takoj vedela, da bi rada delala s starejšimi. Tako sem se odločila za skupino paraplegikov z mentorico Terezo na čelu. Nekaj časa je sicer trajalo, da sva našli uporabnika, ki bi si želel moje prisotnosti, a na koncu se je čakanje izplačalo. Sedaj že nekaj mesecev obiskujem Petra.

Srečna sem, da sem končno zbrala dovolj poguma in se odločila postati prostovoljka. Zavedam se, da s tem ko osrečim druge, pa naj bo to kakršnokoli dejanje, osrečim tudi sebe! 🍷

*Mirjana Bistan*

# Naši ljubi prostovoljci!

Letošnje šolsko leto smo imeli devet prostovoljcev.

Roman je že skoraj legenda, saj je v projektu Človek za druge že od samega začetka, Brigita, Katjuša, Karina in Maja so pri nas drugo leto, Anja in Mirjana pa prvo. Luka je čisto na sveže, a se je prav dobro ujel v svoje delo. Baptist, doma iz Francije, je »spremljal« Janija. Zelo lepo sta sodelovala, odlično sta se razumela

in oba sta uživala. Žal je Janijeva smrt pretrgala njuno sodelovanje. Z delom prostovoljcev sem zelo zadovoljna. Njihov odnos, sočutje in empatija, ki jo imajo, so potrebni pohvale. S svojim uporabnikom so se srečevali tedensko, z menoj pa enkrat mesečno. Imeli smo mesečna srečanja – supervi-

zije, v februarju družabno-izobraževalni vikend na Prežganju, čaka pa nas še končni izlet.

O tem, kako razmišljajo, čutijo in govorijo naši prostovoljci, lahko preberete v članku, ki ga je napisala prostovoljka Mirjana.

Veselim se dela s temi mladimi ljudmi, ki so pripravljeni dajati svoj čas in svoje moči. Za njihovo plemenito delo se jim zahvaljujem. 🍷

**Rezka Vrhunc**

30



// Mentorica daje napotke

Naveličamo se otroštva in si želimo odrasti, nato pa si spet želimo postati otroci. Izgubimo zdravje zaradi naprežanja po čim večjem zaslužku, nato pa ta denar zapravimo, da bi si povrnili zdravje. Medtem ko zaskrbljeno razmišljamo o prihodnosti, pozabimo na sedanost, tako da ne živimo niti v sedanosti niti v prihodnosti. Živimo, kot da ne bomo umrli, in umremo, kot da nismo nikdar živeli...

## Razvajanje z dobro kuho

**Maja se vsako leto v Semiču zberejo člani, ki bivajo v domovih za starejše občane. Letos je bila skupina majhna, a kljub temu smo preživeli prijeten vikend.**



// Ibro – »znani kitarist«

Spet je leto naokoli in tisti, ki živimo po domovih, smo bili povabljeni, da preživimo vikend v naši belokranjski hiši. Že v petek dopoldan sem se pripeljal v Belo krajino, ki mi je vedno bolj všeč. Po dvanajsti uri so se s kombijem pripeljali tudi drugi udeleženci in bil sem ful presene-

čen, ko sem ugotovil, da smo samo štirje, ki smo se odločili preživeti ta čudoviti vikend izven domov. Ja, majhna skupinica, ki pa se je čudovito razumela med seboj, k čemur so prispevali tudi vodja Milan, spremljevalka Tončka in nadvse zelo zgovorni Jasmin.

Medtem ko je Milan skrbel, da smo imeli vse, kar smo potrebovali, nas je Jasmin razvajal z dobro kuho in jedmi z roštilja. Spremljevalka Tončka se je prav lepo vklopila v našo družbo in upam, da se nam bo še kdaj pridružila. Tokrat nismo pohajkovali naokrog, ampak smo se bolj družili in pogovarjali o perečih problemih. Sam sem se zapeljal na Mirno goro in pozdravil oskrbnike koč, ki so postali moji novi prijatelji. Imeli smo fenomenalno sončno vreme, kar nam je dajalo nove moči. Hitro je minil vikend, ki smo ga zaključili na kosilu v Rožnem Dolu. Tam so nas še dodatno razvajali in tam smo si zaželeli srečno pot proti domu z željo, da se naslednje leto spet srečamo in to v čim večjem številu. 🍷

Ibro

## Ženska sekcija // Interesne

## Izdelovanje nakita ob prebiranju poezije

**19. maja se je v semiškem domu zbrala skupinica iz ženske sekcije, ki jih po novem vodi Marjana Lavrin.**

Bile so dobro razpoložene, žal pa niso imele sreče z vremenom. Zgleda, da so prvi večer preveč klepetale. No, vsaka stvar je za nekaj dobra. Vse dni so zato

ostale v domu in pridno izdelovale unikatni nakit, ki si ga lahko ogledamo na tradicionalni razstavi v informacijski pisarni MOL že od 6. junija naprej. Seveda

so se še dodatno preizkusile v kulinarčni umetnosti, za obogatitev duše pa prebirale pesmi naše pesnice Darinke Slanovec.

*Jože Globokar*

## Vtisi izpod peresa Mije Jezeršek

Preteklo je leto dni in spet smo se z veseljem odpravile v Semič. Lepo vreme nas je žal spremljalo samo večji del prvega dne. Naslednje dni je deževalo kot za »stavo«, a nam to ni vzelo veselja, ker smo s seboj prinesle dobro voljo in delo. Izdelovale smo nakit. V prijetni družbi ob delu (kuhanje, izdelovanje nakita), branju pesmi različnih pesnikov oz. pesnic in družabnih igrah nam je čas hitro minil in kaj hitro je prišel četrtek, ko je bilo treba pospraviti in oditi.

Ob vrnitvi v Ljubljano se je večina članic udeležila še organiziranega ogleda Atlantisa glede na dostopnost za invalide na vozičkih. 🤝



// Ustvarjanje je bilo na vrhuncu

## Ženska sekcija // Interesne

# Kako smokva postane moskva

**AFŽ-jevke smo na povabilo društva animatorjev NORMA7 odpotovale na Brje.**

Društvo NORMA7 deluje deset let, njihova predsednica je **Vlasta Dolenc Rebek**. To je prostovoljno, neprofitno združenje, ki obsega oblikovanje, organizacijo in izvedbo kulturnih prireditev, srečanj, razstavnih predstavitev ter drugih družbenih dogodkov, ki predstavljajo ustvarjalne dejavnosti oseb ciljne skupine in vplivajo na kvaliteto življenja zlasti starejših, invalidnih in drugih marginalnih oseb. Društvo šteje dvanaest članov – z velikim srcem in polnim košem dobre volje, kar opaziš takoj, ko stopiš v stik z njimi. Sedež imajo na Brjah, kjer živi okrog 300 vaščanov. Brje ležijo na vzpetini vipavskih gričev, ki predstavljajo naravno povezavo med Vipavsko dolino in dolino Branice. Razgibana tla ustvarjajo slikovito pokrajino z značilnimi kmetijskimi površinami in poselitvijo. Brje zajemajo deset zaselkov. Prvič so bile omenjene pod imenom Brihaš že v seznamu posesti goriških grofov leta 1200.

V Vipavski dolini, polni sonca in zelenja, kjer je za dva meseca daljša pomlad, kjer v prijaznem objemu vetra uspevajo sredozemski sadeži, na terasastih pobočjih pa

vinogradi in sadovnjaki kljubujejo burji in vztrajajo pri tisočletni tradiciji spoštovanja trte in vina, kjer trdnemu delu stoji ob strani pesem in dobra volja, smo preživele dan. Pričakali sta nas Vlasta in Majda. V prijetnih prostorih krajevne skupnosti žarijo toplota in dobrota ljudi, ki se tu zbirajo. Mize, polne slaščic in pa NJAMI – vipavskega pršuta, seveda ni manjkalo domače vino. Nekaj toplih besed v pozdrav nam je izrekel zaslužen gospod za te prostore iz krajevne skupnosti **Branko Furlan**. Gostiteljici sta nam predstavili vas Brje, ob dobrotah smo sestavile zgodbo o »njej in njem« v sklopu projekta RDEČE JABOLKO. V nasadu češenj prijaznih gospodarjev smo si izpolnile veliko željo – obirati češnje! Da tu živijo dobri ljudje, vidiš že takoj, ko prideš k njim. Najprej me je požgečkal jasmin, ki sem ga zaradi omamnega vonja prepoznala, še preden sem ga zagledala. Domačija, dobesedno prerasla z zelenjem in cvetjem. Pred hišo ribnik z ribicami in lokvanji. Kakтусi s prečudovitimi rumenimi cvetovi, rože, rastoče tudi iz betona, to je le delček lepote, ki smo je bile deležne. Želele smo odne-



sti češnje tudi domov in ustrezljive gospe Breda, Pavla, Vojka, Saša, Anja,...so jih šle nabrati. Gospod Branko nam je prijazno delal družbo. Pri njem raste OGROMNA figa z DEBELIMI plodovi. Omenila sem mu, da takšnih še nisem videla, in glej, vstal je in mi odlomil vejo, na kateri je bil velik, še nezrel sadež. Bilo mi je neprijetno, saj sem mislila, da je naredil škodo drevesu, vendar mi je razložil, da ga je treba obrezovati in da naj to vejo vržem proč. O, tega pa jaz, ljubiteljica narave, res ne bom naredila, spravila sem vejo v vrečko in jo odnesla domov. Zaradi te fige smo celo popoldne »kuhale« marmelado, zakuhala pa jo je Majda, na moj račun seveda. Naj povem še, da se na Brjah zaradi njihovega zraka figi po slovensko reče MOSKVA! Ja, nova slovenščina, iz mojih ust seveda. Tako vpliva name njihovo ozračje. OJOJ! Po vsem tem nas je čakalo obilno in okusno kosilo, zatem pa pogovori, pogovori..., prijetni namreč! Oašle smo z rožami in vejami, polnih češenj. In kar je najvažnejše – s polnimi srci teh prijetnih in odprtih ljudi. Takšnih ne srečaš nikjer na tem svetu, saj že zrak, kjer živijo, izžareva dobroto in srčnost, pa čeprav



na račun svojega zdravja. Brejke in Brejci, vedite, da bo šel glas o vas povsod z nami. Imele smo se lepo. ŠE SE VIDIMO!!! Figovo

vejo pa bom posadila; če iz nje ne bo nič, imam obljubljenega že okorenjenega. ☺

*Marjana*

## Sekcija mladih // Interesne

# Načrti najmlajših članov

**Mladi smo se po nekaj bolj pustih mesecih novega leta sešli 5. maja v prostorih Društva, da bi se skupaj odločili, kaj bi v poletnih in kasnejših mesecih počeli.**

Ravno zato, ker so interesi mladih različni, smo želeli v načrtovanje dogodkov za mlade v okviru društvenih programov vključiti tudi njih. Tekom pogovora in podajanja mnenj ter želja smo se odločili, da program oblikujemo predvsem s poudarkom na sproščnem druženju, naravi in rekreaciji.

### Načrtovane aktivnosti:

**JUNIJ:** Obisk novega doma na Zaplani s piknikom, sprehodom po okoliški naravi ter vožnja s štirikolesnikom za tiste, ki bi si to želeli.

**JULIJ:** Dan brez vozička v Slovenskih Konjicah, ki vključuje lažjo rekreacijo (potapljanje ...) in druženje aktivnih mladih paraplegikov.

**AVGUST:** Od 5. – 12. 8. se bomo skupaj z mladimi iz dolenske regije odpravili v Pacug, kjer bomo uživali v poletnem soncu

ter se hladili v bazenu.

**SEPTEMBER:** Šesti tabor prostovoljcev

**OKTOBER:** Ogled komedije v Špas Teatru oziroma ogled nastopa stand-up komedijantov (odvisno od takratne ponudbe).

**NOVEMBER:** Srečanje na Društvu, kjer se bomo pogovorili o možnosti organiziranja smučanja z monoskijem na katerem od slovenskih smučišč. ☺

*Peter Cerar*



// Nova zarota?

# Priprta vrata v svet umetnikove duše

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine se v Informacijski pisarni Mestne občine Ljubljana že vrsto let uspešno predstavlja s priložnostnimi razstavami umetniških del slikarjev društva, zadnja leta pa še z izbranimi ter unikatnimi ročnimi izdelki članic. Z različnimi utrinki se društvo predstavlja tudi s fotografijami, vse skupaj pa predstavlja pisano sestavljanko različnih oblik ustvarjalnosti članic in članov društva.**

obiskovalcem Ljubljane. Poleg tega se je zahvalila za prisotnost podžupanu Janiju Möderndorferju. Odprtja razstave se je kljub slabemu vremenu udeležilo kar precejšnje število članov, ki so si po uradni otvoritvi skupaj ogledali slike, med katerimi je vsak našel »svojo«.

Slike bodo na ogled še več kot mesec dni in si jih med pohajkovanjem po mestnem središču lahko ogledate.

*Jože Globokar*

## **Recenzija likovnih del Jake Racmana**

Namen razstav v prostorih Informacijske pisarne MOL je prikaz umetniškega snovanja

34

Tokrat je društvo razstavo z nekoliko več deli posvetilo v letošnjem letu preminulemu in nadarjenemu slikarju **Janiju Bevcu**. S svojimi deli sta se mu pridružila še **Silvo Mehle** in **Željko Vertelj**, ki ustvarjata na enak način, kot je to počel pokojni Bevc. To je - zaradi velike gibalne oviranosti, s čopičem v ustih. Likovno kritiko razstavljenih del je ob odprtju razstave za vsakega umetnika posebej pripravil in predstavil študent umetnostne zgodovine **Jaka Racman**.

Otvoritev je z recitacijami svojih pesmi popestrila naša pesnica **Darinka Slanovec**, podžupan MOL-a **Jani Möderndorfer** pa je bil navdušen nad razstavljenimi umetninami. Podpredsednica društva **Mirjam Kanalec** se je zahvalila Bevčevim sorodnikom in vsem ostalim razstavljalcem, ki so svoja dela postavili na ogled meščanom in meščankam ter številnim



// Razstavo je otvoril podžupan Jani Möderndorfer

posameznikov in skupin iz vrst invalidskih organizacij ter približevanje njihove ustvarjalnosti širokemu krogu javnosti. V okviru delavnic lahko članice in člani združujejo prijetnost druženja z udeleževanjem v različnih interesnih dejavnostih. Med najuspešnejšimi so delavnice prizadevne ženske sekcije, ustvarjalne skupine članic, ki v prijetnem vzdušju ob izmenjavi idej ustvarjajo majhne, uporabne in dekorativne unikatne izdelke iz vseh vrst in materialov. Pester izbor tehnik in načinov so letos dopolnile s serijo ročno izdelanega nakita, ki je na razstavi predstavljen v družbi izvorno oblikovanih, ljubkih, stiliziranih živalic.

Težišče razstave predstavljajo likovna dela treh slikarjev, članov društva: Silva Mehleta, Željka Vertelja in žal že pokojnega Janija Bevca. Tokratno razstavo obeležuje še poseben, višji namen. Z njo se želi društvo pokloniti spominu nedavno preminulega, dolgoletnega sodelavca in izjemnega slikarja, Janija Bevca.

Umetniško ustvarjanje teh treh slikarjev je povezano s številnimi skupnimi točkami. Težka invalidnost, na drugi strani pa želja po kreativnosti, slikarski talent in močna volja so jih pripeljali v krog izjemnih umetnikov, ki slikajo z usti. Edino takšen način jim omogoča umetniško izražanje, vendar pa jih istočasno v določeni meri tudi omejuje. Njihova umetniška rast je vsaj na začetku potekala v okviru likovnih delavnic, pod budnim očesom strokovnega mentorstva. Vsi trije motivno posegajo na različna področja – od krajine in žanrskih

podob do figuralike in tihožitja. Nenazadnje pa so tudi vsa dela trojice avtorjev naslikana v tehniki olja na platno.

**Jani Bevc** je prezentiran s poslednjimi slikami. Nastale so v duhu priprav samostojne razstave na rodnih Jesenicah. Optimizem,



ki ga je ob tem preveval, zdaj na nek način izžareva iz del. Nedokončani cikel slik »letni časi« kljub motivu jeseni in zime prežema zanj netipična vedrina. Za ves njegov preostali opus je namreč značilna lirična izpovednost melanholično zasanjanih pokrajin, ki vselej nagovarjajo s simbolno sporočilnostjo in vabijo gledalca v dialog. Tako gre razumeti tudi sliki Spomin in Spomin na dom, ki sta prežeti z avtorjevo nostalgijo in nosita v sebi močan čustveni naboj, ki nas zaradi krute usode slikarja zadane do ganljivosti. Neskončnost življenjske energije, ki jo je Jani tako vztrajno vnašal v svoje delo, bo za vedno shranjena v slikah. Njihova lepota je kakor topla beseda, dana na voljo vsem. Tistim, ki smo ga poznali, pa njegove slike služijo tudi kot medij, preko katerega zopet lahko zaživi v naši sredini.

**Silva Mehleta** zlahka prepoznamo spricho njegove tehnične individualnosti. Zanj značilno je drobljenje kratkih, navpič-

nih in prečnih potez v barvni divizionizmu, s katerim avtor zabriše jasno obrisanost predmetov, tako da se naslikani motiv prelije v atmosfersko dematerializiranost. Temeljne nosilke kompozicijske in vsebinske konstrukcije njegovih slik pa so barve v suverenem, haptičnem nanosu, puščene v svoji intenzivni in drzni jasnosti.



### **Željko Vertelj**

pri svojem slikarskem ustvarjanju sledi raziskovalnemu duhu. Ta ga vodi preko najrazličnejših motivnih izzivov in tehničnih zagonetk, po katerih grabi z vso umetniško strastjo in si jih zagrizeno podreja. Bogastvo vsebin in pritajena simbolika njegove sporočilnosti puščajo priprta vrata v skrivnostni svet avtorjeve burne domišljije. Presenetljiva pot negotovih premikov in zasukov slikarju povečuje maneverski prostor ter ohranja izvorno ostrino njegovih pronicljivih idej. 🍷

# Naučite se delati z računalnikom

**V lanskem letu se nam je v društvu pridružil Dušan Stritar, ki se lahko pohvali z bogatim znanjem in izkušnjami s področja računalništva in informatike ter že uspešno izvaja začetne in nadaljevalne tečaje s tega področja.**

36

Letno bomo organizirali dva začetna tečaja (predvidoma spomladi in jeseni) in enega ali dva nadaljevalna. Če bodo potrebe po tečajih večje oz. bo želja po bolj specializiranih tečajih, se bomo v okviru danih možnosti ustrezno odzvali (prostorske možnosti, razpoložljivost računalnikov, organizacija prevozov in še kaj). Prijave sprejemamo na Društvu, na osnovi prijav in predznanih prijavljenih bomo formirali skupine in razpisali termin.

Organizacija in sama izvedba obeh tečajev je zelo podobna, razlikujeta se predvsem vsebinsko.

Pred udeležbo na tečaju najprej preverimo predznanje in potrebe ter želje tečajnikov z namenom, da

formiramo skupino slušateljev s približno enako podlago vedenja o računalnikih.

Trajanje tečaja: 8 do 10 štiriurnih predavanj (običajno od 10h do 14h), izvedemo ga v enem mesecu (vsaj dvakrat, po potrebi trikrat tedensko). Optimalno število slušateljev je do 6 (omejeni smo s številom računalnikov). V primeru, da je predznanje slušateljev in tudi želena vsebina tečaja poenotena, se tečaja udeleži do 8 tečajnikov. Lasten računalnik in dostop do svetovnega spleta sta skoraj obvezna za udeležbo na tečaju tako zaradi nalog, ki jih tečajniki dobijo med tečajem, kot tudi zaradi čimprejšnjega in čimbolj intenzivnega koriščenja pridobljenega znanja.

Velik poudarek pri obeh tečajih je na praktičnem delu, skozi katerega se tečajniki naučijo vsebin in privadijo dela z računalnikom. Na koncu tečaja dobijo tečajniki ustrezno dokumentacijo v elektronski obliki.

In še nekaj besed o vsebini tečajev: **začetnega tečaja** naj bi se udeležili popolni začetniki, ki se z računalnikom še niso srečali, odveč pa ne bo tudi tistim, ki računalnik že uporabljajo in se srečujejo z osnovnimi problemi. Sam tečaj je modularen, intenzivnost in vsebina modulov se prilagaja predznanju in potrebi tečajnikov.

- Modul »Osnovno o računalniku in programski opre« je spoznavanje računalnika v grobem, posamezne enote, priključki, standardna programska oprema, seznanjanje z izrazi in načinom dela z računalnikom
- Modul »Delo z Windows XP«, kako zažene in ugasne računalnik, delo z okni in meniji, delo z Raziskovalcem in ostalimi standardnimi programi (Beležnica, Računalno, Slikar, Wordpad), snemanje CD medija, prilagajanje Oken po svojih željah in potrebah
- V modulu »Delo z internetom« se naučimo priključiti na ponudnika internetnih storitev, poudarimo potrebo po ažurnem stanju naše programske opreme (servisni popravki) ter protivirusnih programih, spoznamo dva najbolj popularna brskalnika Internet Explorer in Firefox, naučimo se delati z elektronsko pošto s poštnim odjemalcem Outlook Express kot tudi direktno s spletnim brskalnikom (vsakemu slušatelju odpremo gmail račun, ki ga tudi vpišemo v Outlook Express), se naučimo komunikacije z Windows Live Messengerjem (tudi zvočno in video)

Pred udeležbo na tečaju najprej preverimo predznanje in potrebe ter želje tečajnikov.

- Modul »Večpredstavnost« vsebuje delo z zvočnimi, slikovnimi in video posnetki
- V zadnjem modulu »Razno« pa povemo nekaj o dodajanju in odstranjevanju programov, varnostnem kopiranju, vzdrževanju računalnika (pregledovanju diska, brisanju začasnih datotek, defragmentaciji)

Vsebina **nadaljevalnega tečaja** je v veliki meri odvisna od potreb in predznanj slušateljev, katerim se prilagaja z izbiro posameznih modulov in tudi zahtevnostjo. V osnovi je poleg posameznih

modulov Microsoft Office paketa (Word, Excel, Outlook, PowerPoint) poudarek tečaja na urejanju in zaščiti računalnika, komunikacijah ter zahtevnejših vsebinah, vezanih na dostop do svetovnega spleta. 🖱️

*Dušan Stritar*

## Akupresura // Ohranjanje zdravja

# Umetnost dotika

**4. marca je v prostorih društva potekala predstavitev akupresure in akupresurnih točk – proti glavobolu, zobobolu, bolečinam v hrbtenici ipd.**

Predstavitve je vodila **Alenna Clara**, ki pravi, da se človek s pomočjo dotika lahko zave svoje telesne in čustvene napetosti ter ju prežene skupaj s skrbmi, tesnobo, žalostjo in podobnimi stanji, ki spremljajo napetost. Akupresura je tehnika, ki je ljudem preko stoletij prinašala lajšanje raznih težav. Že kakšnih 3500 let pred n. št. so kitajski zdravniki pritiskali na obolele točke in tako zdravili paciente.

Povezava med meridiani in notranjimi organi nam hkrati pojasnjuje, zakaj lahko s pritiskom določene točke na nogi okrepi delovanje tako oddaljenega organa, kot so jetra.

Številne naše članice in člani so z velikim zanimanjem prisluhnili nazorni predstavitvi in tudi sami na sebi ali pa kar pri sočlanu preizkusili učinkovitost te zanimive metode lajšanja bolečin.

Allena je predstavila in opisala predvsem tiste akupresurne točke, s katerimi lahko

omilimo ali odpravimo najbolj pogoste vsakdanje bolečine in tegobe. To so: glavobol, zobobol, boleče grlo, stres, bolečine v hrbtu, nizek ali visok krvni pritisk in celo pozabljenost. Večino teh točk najdemo na obeh rokah, nekaj pa tudi na vratu in glavi.

Akupresura je učinkovita protibolečinska metoda, če jo izvajamo pravilno in redno. A tudi ob nepravilnem izvajanju nima stranskih učinkov. 🖱️

*Jože Globokar*

Akupresura je tehnika, ki je ljudem preko stoletij prinašala lajšanje raznih težav.

Akupresura temelji na 14 velikih akupunkturnih meridianih, ki sestojijo iz pravih kanalov, polnih življenjske energije, in so povezani z glavnimi, za življenje pomembnimi organi telesa.



// Poceni, a učinkovito

# Privilegij bogatih?

**Masaža je ena najstarejših naravnih metod za izboljšanje človeških sposobnosti.**

O sami masaži je že veliko znanega, napisanega, povedanega. Ta veja fizioterapije je »popularna« že kar nekaj časa in zato je bilo možno dokazati, kako zelo pomemben dejavnik je, ko se vanjo malo bolj poglobimo. Res je, da ima-

mo masaž več vrst, ampak vsaka služi svojemu namenu. To, da ljudje govorijo, kako je masaža samo luksuz za tiste, ki imajo veliko denarja, je znak nevednosti. Drži, da masaže niso ravno poceni, a še zdaleč ne nedosegljive povpreč-

nemu človeku, ki nekaj da na svoje zdravje in dobro počutje. Ne predstavljam si športnikov in tudi ne rehabilitacije mišic po poškodbi brez dobrih masaž. Sam sodelujem z raznimi športniki in ugotavljam, da terapija mišic in sklepov prinaša dobre rezultate, še več, masaža je v takih primerih »nujno zlo« zaradi hudih obremenitev telesa. Prav tako je to pri paraplegikih, ki imajo preobremenjene roke in ramenske obroče vključno s hrbtom, ob tem pa noge, ki so resda hrome, nujno potrebujejo stimulacijo, pospeševanje prekrvavljivosti in razbremenjevanje mišic, ki so kotraktirane (skr-

čene) zaradi zakrnelosti. In nenazadnje smo tukaj še pri ljudeh, ki ne spadajo v nobeno specifično skupino. Počnejo marsikaj (delajo v pisarni, za trakom v tovarni, za volanom itd). Tudi pri tej skupini obstaja nemalo razlogov, zakaj naj bi se posluževali masaž. V poštev bi prišla terapevtska masaža hrbtenice, klasična masaža celega telesa ali posame-

znega dela, ki je najbolj izpostavljen. Obstaja veliko vrst masaž in vsak naj bi se odločil za tisto, ki bi mu najbolj koristila. Želje ljudi so različne, prav tako njihove potrebe, zato naj bi maser znal oceniti, kaj komu ponuditi. Tukaj ni odveč, da vas opozorim, da ni dobro zaupati vsakemu »mazaču«. Maser masira, nikoli ne zdravi, lahko le sodeluje pri zdravljenju. Pred masiranjem se je dobro posvetovati z zdravnikom, sploh če ne vemo, kako in kaj. Na tržišču obstaja nešteto pripomočkov za masiranje, takšnih in drugačnih, dragih in poceni, ampak menim, da so roke še zmeraj tiste, ki to delo najbolj precizno opravijo. Če pod vse skupaj potegnemo črto, lahko rečemo, da za človekovo normalno delovanje še kako šteje dobro počutje in najmanj to lahko z masažo zanesljivo dosežemo. 🙌

**Maser masira, nikoli ne zdravi, lahko le sodeluje pri zdravljenju.**



Predavanje // Ohranjanje zdravja

# Stvari se lahko obrnejo na boljše


Pred kratkim je bilo na društvu predavanje dr. Simona Podnarja z nevrološke klinike UKC-ja.

Predstavil nam je izsledke svoje raziskave pri ljudeh s poškodbo hrbtenjače, kjer so sodelovali tudi nekateri naši člani.

Za normalno delovanje spodnjih sečil je ključnega pomena živčni nadzor. Posebej pomembna področja za mikcijo

so desni čelni reženj možganov, center za mikcijo v ponsu in center za mikcijo v zadnjem delu hrbtenjače. V primeru poškodbe hrbtenjače pride do prekinitve povezave križnega centra za mikcijo od ostalih dveh. Posledica je večinoma prekomerno aktiven sečni mehur, ki se slabo prazni, ogroža pa lahko tudi zgornja sečila (ledvice). Za preprečevanje trajnih posledic je ključen reden urološki nadzor.

Dr. Podnar želi nadaljevati in razširiti svoje raziskave predvsem na področje para in tetraplegije. S temi izsledki bi na koncu lahko vplivali tudi na zdravstveno zavarovalnico, vemo pa, da se danes proračun za medicinske pripomočke, katetre in drug material iz dneva v dan zmanjšuje. S tem bi morda pridobili neko točko oz. kraj, kamor se lahko obrnemo, ko imamo težave, saj je dr. Podnar k sodelovanju povabil tudi urologa, ki bo prisoten pri tej raziskavi.

Sam sem se že prijavil na to raziskavo, prav tako še nekateri drugi naši člani. To je idealna priložnost, da se stvari za nas obrnejo na boljše, zato vas pozivam, da se prijavite. 

**Rok**



// Predavanje je bilo tudi na ZPS

**Kdor ni z nami,  
je pred nami!**



Kako se mladi stiskajo...



Drugo leto moramo pa res zamenjati barvo pokalov.



Jst tebe...

Jst tud tebe...



Tole računalništvo bo kar zahtevno.



Muri, mi jo malo posodiš?

Skendo, pusti, to je moje!



Vrti me, mala, vrti...



A si mi fouš?



Se ve, katera barva je najboljša - zelena!



Moj, moj...





# Ohranimo dragocena življenja

**Kri je tekoče tkivo, zgrajeno iz številnih vrst specializiranih celic in tekoče medceličnine (krvne plazme). Medicinski izrazi, ki se nanašajo na kri, se navadno začnejo s hemo- ali hemato- (iz grške besede za kri haima). Pretaka se znotraj obtočilnega ali cirkulacijskega sistema po žilah, poganja pa jo mišičast organ, imenovan srce. V telesu normalnega odraslega človeka je približno od 5 do 6 litrov krvi.**

42

Na društvu si že kar nekaj časa želimo, da bi naši člani sodelovali na krvodajalskih akcijah, ki bi bile dvakrat na leto, in to zato, ker smo večinoma vsi prestali operacijo po poškodbi hrbtenjače in s tem posledično dobili podarjeno kri. Zato smo se odločili, da končno izvedemo akcijo. Na Zavodu za transfuzijo krvi so nas lepo sprejeli in se nam še posebno posvetili, saj takšnih akcij, ko invalidi podarjajo svojo kri, ni veliko.

Ob prihodu so nas najprej zavedli v svoj register ter takoj zatem sprejeli na pregled pri zdravniku, kjer je bilo kar nekaj vprašanj o našem zdravju ter jemanju zdravil. Prepričati se namreč morajo, če

smo ustrezni za darovanje, saj mora biti ob odvzemu krvi izpolnjenih kar nekaj pogojev. Ko smo dobili zdravniško potrdilo o ustreznosti, smo

V telesu normalnega odraslega človeka je približno od 5 do 6 litrov krvi.

se pomaknili v prostore, kjer so bili stoli, prilagojeni za odvzem. Predstavnike zaveda je zanimalo, ali se lahko sami presedemo na stol, saj bi v nasprotnem primeru, da bi nam morali pomagati oni, ne bilo to več prostovoljno darovanje. Dogovorili smo se, da nam z manjšo predelavo stola omogočijo lažje presedanje.

Po končanem odvzemu krvi smo se lahko okrepčali v menzi in si s tem povrnili izgu-

bljeno moč, saj ti pri darovanju odvzamejo cca. 400 ml krvi.

Po krvodajalskem podvigu smo se odpravili vsak proti svojem domu s prijetnim občutkom, da smo nekomu rešili življenje.

Zato želim, da se v bodoče člani odzovete na akcijo, ki bo ponovno potekala v jesenskem času. In tako boste tudi vi odšli domov s prijetnim občutkom. ❤️

**Gregor Gračner**

## RIM PROTI POROKI PARAPLEGIKA

Škof Lorenzo Chiarinelli iz Viterba v osrednji Italiji je mlademu paraplegiku preprečil cerkveno poroko z utemeljitvijo, ker je ženin impotenten, pa čeprav se njegova zaročenka te težave zaveda. Par se je v soboto kljub temu poročil, a le s civilnim obredom, na katerem je bil navzoč tudi duhovnik, ki mu je škof preprečil, da bi vodil cerkveni obred. Tiskovni predstavnik škofa je za televizijo Sky TG2 v nedeljo zvečer pojasnjeval, da »noben škof, noben duhovnik, ne more opraviti poroke, če ve za priznano impotenco, saj je ta lahko razlog za razveljavitev poroke«.

# Seči moraš globoko v žep...

**V italijanski Bologni se vsaki dve leti na sejmu predstavijo vsi, ki kaj štejejo v osrednji Evropi na področju varovanja zdravja. Letos si je sejem, ki je bil od 28. do 31. maja, ogledalo blizu 28.000 obiskovalcev, ki so lahko videli izdelke kakšnih 1000-ih razstavljalcev. V desetih halah so predstavili bolnišnično opremo, računalniške sisteme za izboljšanje kakovosti življenja, nas pa so najbolj zanimali ortopedski pripomočki, vozički, stojke, prirejeni avtomobili, stopniščni vzpenjalci...**

Že ko smo se pogovarjali o stranski rampi za nov kombi, je padla odločitev, da bomo ustrezno rešitev iskali na sejmu ortopedskih pripomočkov v Bologni, saj če na tako velikem in priznanem sejmu ne bomo našli ugodne rešitve, potem se nam res slabo piše. Sprva je bila odprava številna in je Slavko-Mucek, ki je bil idejni in organizatorski vodja, imel kar nekaj problemov, da je omejil število interesentov na en kombi. A vendar, kot je navada v invalidski sferi, smo na koncu tisti četrtek v zgodnjih jutranjih urah krenili na pot le štirje najbolj vztrajni. Ene je izdala rit, druge četrtek večer, tretjim enostavno ni dišala štiriurna vožnja.

Naša petčlanska ekipa se je v »neitalijanskem duhu« lotila sistematičnega »prečesavanja« hal, kjer smo imeli kaj videti. Žal smo pričeli s halami, kjer je bila razstavljena predvsem bolnišnična oprema – postelje, omarice, in tisti dve uri, ki smo ju porabili za ogledovanje kirurške opreme, sta nam ob koncu sejma še kako manjkali. Edina dobra

stvar je bila, da so bili tukaj promocijski material (beri kape, svinčniki, torbice...) in prigrizki definitivno na višjem nivoju kot v drugih halah – ciljna skupina so bili najbrž kirurgi, direktorji bolnišnic, skratka drug rang kot mi, navadna raja. Moški del ekipe je pridno preizkušal vse delikatese, ki so jih ponujali na razstavnih prostorih, in spravljaj ženski del v sra-

moto... in lakoto. Šele kasneje, ko je bilo prepozno, sva spoznali, da naju je najin ponos pošteno nategnil.

Sledile so naslednje hale, ki so nam razkrile nekaj novosti. Navdušil nas je avtodom (<http://www.handytech.it>), ki je bil popolnoma prirejen za osebo na invalidskem vozičku, opremljen z dvizno ploščadjo,



// »A ni blo dost na štantih? Še sladoled vama je treba!«



// »To ne bi bila najboljša rešitev.«

urejenimi sanitarijami in kopalnico, za dobrih 50.000,00 €, kar za tako vozilo niti ni kakšen velik denar v primerjavi z res sofisticirano kopalno kadjo za »borih« 12.000,00 €. Za vse ljubitelje ATV-jev smo videli elegantno tehnično rešitev za transport vozička. In še in še! Motomedi taki in drugačni že od 2000,00 € naprej. Ani je prirasel k srcu voziček, na katerem je tako lepo sedela, da niti trebuha ni imela. To ti je »hitroshujševalni« voziček! Slavic je seveda veliko časa preživel pri »štantu« podjetja, ki se ukvarja z organizacijo letovanj za gibalno ovirane osebe. Od letalskega prevoza do hotelov z invalidskimi sanitarijami in transporta v morje s prireje-

nimi vozički. Zanimivo za vse tiste, ki si ne upajo potovati zaradi strahu, da bo vse skupaj ena mora ([www.lptour.it](http://www.lptour.it)). Ivica je svoje strasti potešil na trikolesniku (res hud motor, 16.000,00 € in je vaši!) in preizkušal same novotarije, od tekočega traku, kjer lahko poganjaš obroče, pa ne prideš nikamor, do nekega čudnega kolesa, kjer napol ležiš, se nagibaš, poganjaš... Videli smo tudi ogromno prirejenih avtomobilov, z zadnjimi rampami, s sedeži, ki se jih da odpeljati iz avta in so idealni za ljudi, ki se težje presedajo. Ženski seveda ne bi bili ženski, če se ne bi zaustavili pri kuhinji. Uf, tako bi imela doma. Od konvekcijskih plošč, omaric, ki se spuščajo in dvigajo,

do zanimivih pomagala za osebo na invalidskem vozičku ([www.marcomiscioscia.it](http://www.marcomiscioscia.it)). In izdelovalci so povedali, da ni problema – pridejo tudi na dom v Slovenijo.

Ekspedicija iz našega društva se je osredotočila predvsem na iskanje primerne stranske klančine za nov kombi. To je bila primarna naloga. Bolj kot se je dan prevešal v večer, bolj smo bili prepričani, da kakšne nove ideje ne bomo dobili. Odsvetovali so nam zunanjo dvižno ploščad, ki se spravi pod dno kombija, češ da se kvari, da jo lahko poškodujemo. Za notranje, ki se zložijo pokonci, bi bilo potrebno odstraniti vsaj en sedež. Tako ostaja le rešitev, ki smo jo že izvedli v starem mercedesu – zvišanje dna, da se bo lahko električna dvižna ploščad skrila v prostor, ki ga pridobimo z dvigom.

In kaj je ugotovitev ogleda? Da Italijani ne bi bili Italijani, če kljub evropskemu formatu sejma ne bi klepetali samo v »špagetarščini«. Vesela sem bila, da sem obiskovala tečaj italijanščine. In da je v primerjavi s preteklostjo dandanes na trgu tako veliko tehničnih rešitev za izboljšanje kakovosti življenja gibalno ovirane osebe – seči moraš samo dovolj globoko v žep!

Domov smo se vrnili pozno, polni vtisov, predvsem pa prospektov in promocijskega materiala, žal pa z grenkim priokusom, da kljub vsej veličini evropskega formata nismo izvedeli kaj novega glede stranske rampe. 🙄

**Mimi**

Ortopedski pripomočki // Ohranjevanje zdravja

## Vozički in bograč

**Jutranje sonce je naznanilo lep in prijeten dan, ravno pravšnji za prijateljsko druženje. V zraku je prijetno dišalo po prekmurskih dobrotah in vabilo na nevsakdanje srečanje.**

Podjetje ORFAM je 31. maja na svojem sedežu v Ljubljani za Bežigradom organiziralo dan odprtih vrat. Prijetno so nas presenetili z neobičajno predstavitvijo. Program, v katerem nas je najprej pozdravil direktor matičnega podjetja FJF iz Murske Sobote, je bil skrbno pripravljen. V njem so nam predstavili spekter svoje

modeli invalidskih vozičkov (na ročni in elektromotorni pogon) ter skuterji. Z vsakim izmed njih se je bilo moč popeljati in preizkusiti njegove sposobnosti, ekipa prijaznih sodelavcev pa je bila veskozi pripravljena priskočiti na pomoč tako fizično kot z obilico podatkov.

Da pa dogajanje ne bi izvenelo preveč suhoparno, so s seboj pripeljali še Halgato band. Ti so nas z občutenim igranjem in petjem popeljali v čudoviti svet romske glasbe, polne strasti in čutnosti pa tudi solza. Pristen bograč, s katerim so postregli prav vsakemu obiskovalcu, in gibanica sta ob dobri kapljici dogodek zaokrožila. Ob prijetnem klepetu, v katerem so obiskovalci izmenjali tudi številne lastne izkušnje, je predstavitev resnično dobila značaj pravega srečanja, ki je doseglo več kot le svoj namen.

Zato, kot je pisalo na vabilu, ORFAM team, iskrene čestitke in hvala! 🙌

**obiskovalec**



// Vrvež na dnevu odprtih vrat

dejavnosti, katere težišče je ponudba invalidskih vozičkov in drugih ortopedskih pripomočkov. Na ploščadi pred službenimi prostori so bili razstavljeni različni

Naši kraji // Spoznavajmo domovino in ljudi

## Domžale

**Domžale ležijo na južnem obrobju Kamniško-mengeškega polja na desnem bregu Kamniške Bistrice, oddaljene 10 km od Ljubljane.**

### Kratek zgodovinski, kulturni in gospodarski oris

V Babji jami na Gorjuši pri Domžalah so našli okrog 15.000 let staro bivališče ledenodobnega lovca. Tu so izkopali fragmente kosti in zobovje praživali, kamnita rezila iz kremenca – artefakte, oglje

– ostanke kurišč in celo nakit iz roževine. Tudi najdbe v okolici sedanje občine Domžale izpričujejo poselitev v predrimski dobi. Bogate arheološke izkopanine od Mengša, Grobelj in Ihana do rimske nekropole v Blagovici in na Trojanah pa tudi izkopanine v Šentpavlu in KS Dragomelj-Pšata pa spominjajo na nepretrga-

no poselitvev teh krajev od prazgodovine in rimske dobe do današnjih dni.

Najstarejši znani pisani viri o naseljih na območju nekdanje občine segajo v 12., 13. in 14. stoletje. Tako je Študa omenjena v listinah leta 1207 in 1228, najstarejša znana listina, ki omenja Domžale, je nastala med leti 1220 in 1230, Dob je omenjen v listini leta 1223, Ihan leta 1228. Do konca 14. stoletja bi lahko naštel večino krajev v občini. Zgodovinarji menijo, da so kraji vsaj kakšno stoletje starejši od prve omembe v pisanih virih. Zanimiva je ugotovitev Ferda Gestrina, da je bila v času naseljevanja Slovencev poselitvev še redka. Za naše območje ugotavlja, da je bila poglobljena poselitvev doseljenih Slovencev v pasu, ki se vleče vzdolž reke Kamniške Bistrice od Stahovice do Ihanu, prav tako naj bi bilo tedaj poseljeno vznožje hribov na območju Trzina in Mengša proti Komendi.

Vodna energija Kamniške Bistrice in njenih mlinščic, ugodna lega ob stari cestni povezavi med vzhodom in zahodom, bližina Ljubljane ter od konca prejšnjega stoletja tudi kamniška železnica so Domžalam in sosednjim krajem prinašale hiter gospodarski razvoj tako obrtniške dejavnosti kot tudi industrije. Že od srednjega veka so na našem območju obratovali številni mlini in žage na vodni pogon pa tudi nekaj fužin. V Domžalah je več mlinov že v drugi polovici 19. stoletja spodrinila tako pomembna slamninarska dejavnost. Slamninarstva na našem območju Janez Vajkard Valvazor v svoji Slavi Vojvodine Kranjske iz leta 1689 ne omenja. Baročni slikar Franc Jelovšek pa je v grobeljski cerkvi nad oltarjem sv. Notburge na ženski strani 1761 že upodobil slamnik in snop slame za pletenje kit. Benedikt Franc Herman je v svojih pismih

s potovanj leta 1780 poročal, da so po vsej slovenski deželi ljudje precej nosili slavnike in da je bilo slamninarstvo v ihanski župniji pomembna obrt. V letu 1783 so ihanski slamninkarji tožili kamniška sejmarja, ker sta pobirala previsoko sejmarino. Zakupnika sta dokazala, da sta jemala le po sedem krajcarjev od prodanega slavnika, ko-

likor so plačevali njihovi predniki in kolikor je bilo od nekdanj v navadi. Kljub več kot dvestoletni odmaknjenosti od začetkov slamninkarstva so si poročila enotna o tem, da so bili prvi slamninkarji v Ihanu. To hišno obrt je v Ihanu vpeljal neki domačin, ko se je kot odsluženi vojak vrnil iz Firenc v Italiji. Že okrog leta 1790 je neki Tirolec začel ihanske slavnike prodajati tudi zunaj Kranjske. Iz Ihanu se je ta hišna obrt hitro razširila v sosednje vasi – nastale so številne slamninarske obrtne delavnice. V letu 1857 je domačin Franc Markužič sezidal manjšo slamninarsko tovarno v Stobu, Tirolec Pavel Mellitzer pa v Študi. Slamninarska industrija se je potem zelo hitro širila v Domžalah. Največji razmah je slamninkarstvo doseglo pred prvo svetovno vojno. V tem času je tako iz bajtarskih kot iz odvečnih članov kmečkih družin začelo nastajati delavstvo. Na tem območju je bilo kar 25 večjih in manjših slamninarskih tovarn ter majhnih hišnih obrtnih podjetij. S pletenjem kit in šivanjem slavnikov se je na našem območju ukvarjalo okrog 12.000 ljudi. Da bi si slamninarsko delavstvo izboljšalo slabe plače in jih tovarnarji ne bi pretirano izkoriščali, so na pobudo župnika Franca Bernika v okviru Katoliškega izobraževalnega in prodornega društva v Domžalah 22. septembra 1907 ustanovili Strokovni odsek slamninarskega delavstva. Zaradi mnogih neurejenih razmer med delavstvom in tovarnarji je pod Bernikovim vodstvom 30. septembra 1907 prišlo do prve stavke slamninarskih delavcev v Domžalah. Stavka se je končala v korist delavcev. Bernik je v svojem poročilu zapisal, da so




// Občina Domžale gostila dobrodelni koncert

bile razmere med tovarnarji in delavci urejene in brez krivic vse do leta 1918, ko je slavninarska industrija začela pojemati. Po prvisvetovni vojni so se razmere v domžalski slavninarski industriji in tudi drugod zelo spremenile. Nove državne meje so prinesle nove carine in trg v Evropo se je naenkrat zaprl; zlata doba domžalskega slavninarstva se je bližala koncu. Slavninarske tovarne in obrtne delavnice so druga za drugo začele izdelovanje slamnika opuščati. Slavninarstvo so zamenjale druge dejavnosti, ki so se v glavnem obdržale do danes. Spretnost naših šivalk in delavcev, razmeroma skromen zaslužek ter nenazadnje pomanjkanje dela v domačem slavninarstvu ter povpraševanje v tujini so bili vzrok za izseljevanje naših ljudi v evropske dežele in Severno Ameriko. Zaposlovali so se v tamkajšnji slavninarski industriji in se mnogi niso nikoli več vrnili. Dekleta so odhajala tudi v Afriko, kjer so služile pri bogatih Arabcih. Mnogi domačini so si svoj trdi kruh služili v nemških in francoskih rudnikih globoko pod zemljo. Tudi veliko teh ni nikoli več videlo domovine. Kljub hitremu propadu je slavninarstvo Domžalam prineslo tolikšen napredek, da domačini še sedaj radi povedo, kako so Domžale zrasle na slavnikih. Iz Zgornjih in Spodnjih Domžal z Goričico, Stoba in Štude je leta 1925 nastal trg Domžale. Leta 1952 pa so Domžale postale mesto. S propadanjem slavninarstva so se tako tovarne kot obrtne delavnice sproti prilagajale novim razmeram in se preusmerjale v nove industrijske in obrtne dejavnosti. Povzeto po knjigi OJ TA SLAMNIK Staneta Stražarja.

## Domžale od A do Ž

- Adam Ravbar je zanesljivo najbolj znan Domžalčan iz zgodovine naše občine.
- Brezje pri Dobu je prijetna vasica, v kateri so doma Gamsi.
- Cvetje v Arboretumu Volčji Potok je lepo v vseh letnih časih.
- Črnelo in Češenik sta najbolj poznana po dveh graščinah.
- Domžale je največje naselje v občini, ima več kot 11.000 prebivalcev.
- Etno rock festival vsak zadnji septembrski petek »razmiga« Domžale.
- Festival gorenjskih komedijantov je vsako leto v Dobu.
- Gorjuša je najbolj znana po Jamarskem domu in zgodovinskih zbirkah v njej.
- Hvala vsem, ki prispevate k promociji naše občine.
- Ihan je poznan po farmi prašičev, v kateri raste v posameznem letu blizu 80.000 pujskov.
- Jasen je najmanjše naselje v občini, saj ima vsega skupaj osem prebivalcev.
- Krumperk je najbolj znan grad v naši občini.
- Likovno društvo Petra Lobode je edino tovrstno društvo v občini.
- Mlinščice so pomembne za zgodovino občine, brez njih ne bi bilo obrti.
- Nožice so zadnje naselje pred mejo z občino Kamnik.
- Osnovnih šol ima občina sedem pa tudi glasbeno in srednjo šolo ter del fakultete.
- Podrečje je le eno od imen krajev, ki spominjajo na pomembnost vode za naš razvoj.

- Robič Simon je dal ime uspešnemu društvu za raziskovanje jam.
- Sejmarjenja v centru Domžal ne smete zamuditi – vsako tretjo soboto in nedeljo v septembru.
- Škocjan najbolj poznamo po Kulturnem društvu Miran Jarc.
- Toni Dragar je novi župan občine Domžale.
- Ustavite se, ko se peljete mimo, in pričajte, da smo obiskovalcem prijazna občina.
- Vele je najbolj znano domžalsko preskrbovalno podjetje.
- Zgornje, Spodnje in Srednje so Jarše.
- Železna jama je vredna vašega obiska. 

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

### Občinski praznik

- 19. april – v spomin na dan, ko so bile leta 1952 Domžale razglašene za mestno občino.

### Površina

- 7201 ha
- 329 prebivalcev na km<sup>2</sup>

### Podnebje

- povprečna celoletna temperatura 9,7 °C
- povprečna zimska / poletna temperatura 0,1 / 18,8 °C
- letna povprečna količina padavin 1370 mm

# Po naravi nisem formalist

**Župan Janez Lesjak je bil že večkrat v naši sredini. Tokratno srečanje na novoletnem turnirju v košarki na vozičkih v Grosupljem, ko je navijal na finalni tekmi, pa se je končalo z neformalnim pogovorom.**

48

## **Zanima nas, kako je v vaši občini poskrbljeno za dostop gibalno oviranih oseb?**

V naši občini se že nekaj časa aktivno ukvarjamo s to problematiko in iščemo odgovore, kako invalidnim občanom, ki so nekako omejeni pri gibanju, omogočiti pristop in normalno funkcioniranje. Pravzaprav je to naša dolžnost. Mislim, da trenutno v občini nimamo nobenega javnega objekta, kjer ni možnosti dostopa osebam z omejenimi gibalnimi zmoglostmi. Dostop imajo tudi vsi invalidni šolski otroci in to smo uredili tako, da smo jih skoncentrirali v tej šoli, kjer smo se danes zbrali, in izpolnjuje vse pogoje – od sanitarij do dvigal.

## **Koliko je takih invalidnih otrok?**

No, saj jih ni veliko, mislim da sta trenutno dva.

## **... in da se vrneva na dostopnost...**

Tudi občina je urejena tako, da je invalidnim osebam omogočen dostop do vsakega nadstropja in vseh uradov. Enako je na pošti, v zdravstvenem domu...V minulem letu smo pristopili k odpravljanju arhitekturnih ovir v samem naselju Grosuplje, v strogem centru, kjer smo nekoliko širše

vgradili v pločnike tako imenovane pristopne klančine, tako da je omogočen vsem invalidom na invalidskih vozičkih in mamicam z otroškimi vozički nemoten dostop na pločnik. V letošnjem letu nas čaka še nekaj manjših posegov, tako da bomo rešili vse tiste točke, ki so lahko motilne za te občane.

## **Vem, da podpirate naše društvo tudi finančno preko občinskega razpisa.**

Kolikor je možno preko proračuna, podpiramo tudi te dejavnosti. Vemo, da še nismo naredili vsega, kar bi lahko, a računam na to, da smo vsaj veliko večino postorili in da bomo tudi v bodoče nadaljevali v tej smeri.

## **Glede na to, kar ste povedali, kaj vse ste storili za izboljšanje dostopa gibalno oviranim osebam, me zanima, če ste mogoče že pomislili, da bi pristopili k listini Občina po meri invalidov?**

Pogovarjali smo se že o tem. Glavni pobudnik je bilo Društvo delovnih invalidov. Moram reči, da ne vidim, v čem je prednost tega. Nisem formalist, nisem župan zato, da bi podpisoval neka pisma o nameri, neke sporazume, take ali drugačne, ki bi

nakazovali, da nekaj sicer želimo in podpiramo, naredili pa ne bi nič. Sem bolj človek dejanj, dogovorimo se in naredimo. V Grosupljem smo vse te aktivnosti izvajali, še preden smo vedeli, da sploh obstaja kakšna listina, imenovana Občina po meri invalidov. Zato ne vidim neke dodatne vrednosti v tem,

da bi podpisali listino, katere namen in vsebino smo že uredili.

## **Kako je z invalidskimi parkirišči v vaši občini?**

Kjer gradimo nove javne objekte in javna parkirišča, je zdaj že tako tudi po zakonu zagotovljeno in upoštevano primerno število parkirnih mest za invalide. Kar je v Grosupljem javnih parkirišč, imajo vsa ustrezne površine za parkiranje invalidov.

## **Kaj pa nadzor nad upravičeno uporabo teh parkirišč oz. sankcioniranje neupravičene zasedbe takih parkirišč?**

Dostop imajo tudi vsi invalidni šolski otroci in to smo uredili tako, da smo jih skoncentrirali v tej šoli, kjer smo se danes zbrali, in izpolnjuje vse pogoje – od sanitarij do dvigal.



Nisem formalist, nisem župan zato, da bi podpisoval neka pisma o nameri, neke sporazume, take ali drugačne, ki bi nakazovali, da nekaj sicer želimo in podpiramo, naredili pa ne bi nič.

»Discipliniranje« občanov, ki niso upravičeni do parkiranja na označenih parkirnih mestih, je problematično, saj se nekateri posamezniki zelo nekorektno obnašajo. Kazni za take prekrške naj bi kontrolirali redarji, a redarske službe žal še nimamo. To je precej velik strošek, ki ga je država naprtila občinam in lokalnim skupnostim. Naj omenim, da na tem področju delamo, ker zakonodaja to zahteva, vendar trenutno nadzorovanja in sankcioniranja kršitev še nimamo. Je pa tudi res, da javnih površin, tistih, ki bi jih občina nadzorovala, ni. V tem trenutku obstajajo urejene parkirne površine predvsem pri objektih, ki so trgovskega značaja, morda pri pošti in tako naprej. Tam pa je sam investitor oziroma nosilec dejavnosti dolžen, da poskrbi, da so invalidni parkirni prostori resnično namenjeni tistim, ki so do njih upravičeni.

**V današnjem pluralizmu raznoraznih društev je verjetno težko vsem odrezati kakšen kos kruha...**

Absolutno smo dovzetni za vse vsebine, ki pripomorejo, da se ljudje osveščajo: mladi zaradi preventive, stari pa čisto preprosto, da se zavedajo, da so tudi taki ljudje med nami in da jih je treba ceniti.

Da bi občina izrecno skrbela in spodbujala ustanavljanja takih in drugačnih društev, ne, tega ne počnemo. Smo pa zelo dinamični, skušamo ustreči kar največ društvom in več ali manj imamo težave, kako tako gromozansko število društev in raznoraznih interesov sploh financirati. Občinski proračun ima določene omejitve, društev v občini pa je preko 160, samo športnih je preko 36 in tudi invalidskih je kar nekaj. Večkrat sem v razgovorih z njihovimi predstavniki. Ne vem, kakšno stališče naj bi zavzel, vendar sem opazil, da je med invalidi velika tendenca po cepljenju, vlečejo vsak na svojo stran, ker mislijo, da imajo tako večjo možnost za pridobitev sredstev. Verjamem, da je ozka profiliranost zelo pomembna pri izvajanju teh dejavnosti, a s stališča zagotavljanja financiranja nam to povzroča težave.

### **Kje vidite, da bi lahko naše društvo bolj aktivno sodelovalo z vašo občino – preventivne vsebine, informacije, osveščanje okolice?**

Ta problematika bi morala biti obvezna tematika v družbi. Ne vidim pa tukaj vloge občine. Občina ni institucija, ki bi morala skrbeti za neke vzgojne programe, je pa seveda tista, ki to nekako podpira in spodbuja. Sistem, ki bi moral to upoštevati, nekako vgraditi v svoj program,

je šola in še prej tudi vrtec, saj se vzgoja začne tam. Jaz kot župan ne morem reči, ja, mi smo za to. Absolutno smo dovzetni za vse vsebine, ki pripomorejo, da se ljudje osveščajo: mladi zaradi preventive, stari pa čisto preprosto, da se zavedajo, da so tudi taki ljudje med nami in da jih je treba ceniti.

**Županu Janezu Lesjaku se zahvaljujemo za prijeten klepet, predvsem pa, da je v svojem dosedanem delu skrbel tudi zato, da so Grosuplje občina, arhitekturno dostopna za gibalno ovirane osebe.** 🤝

*Mirjam*



// Župan Janez Lesjak je na novoletnem turnirju podelil pokale

# Pokal odnesla ekipa Novega mesta

Športna dvorana Brinje je bila 5. januarja 2008 prizorišče že 9. novele-  
tnega košarkarskega turnirja, ki ga uspešno organizira naše društvo.

Tokrat so se za pokal društva pod po-  
kroviteljstvom Občine Grosuplje pome-  
rile: ekipa RadioDur iz DP Gorenjske,  
ekipa Novo mesto-Soča oprema iz DP  
Dolenjske, Bele krajine in Posavja, ekipa  
DPSŠ-Probanka iz DP severne Štajerske  
in ekipa gostitelja Mercator Ljubljana.  
V predtekmovanju je Mercator Ljublja-

na z rezultatom 62:34 premagala Radi-  
oDur, Novo mesto-Soča-oprema pa DP-  
SŠ-Probanko z rezultatom 55:48. Za tretje  
mesto sta se pomerili RadioDur in DPSŠ-  
Probanka. V napadu in obrambi so bili  
boljši Mariborčani in Gorenjce ugnali z  
visoko koš razliko – 67:42. Finalna tekma je  
zmago prinesla ekipi Novo mesto-Soča

oprema, ki je slavila z rezultatom 50:47.  
Na novoletnih turnirjih se košarkarji po-  
merijo tudi v tradicionalnem metanju  
prostih metov in trojrk.

V prostih metih je bila najbolj uspešna  
Jovita Jeglič – KR, drugi je bil Milan Sla-  
pničar – NM, tretji Peter Cerar – LJ, četrti  
pa Simon Šerbinek – MB. Pri metu trojrk  
je bil najbolj natančen Marjan Žunko –  
MB, drugi je bil Boštjan Ceglar – LJ, tretji  
Tone Kanc – NM, četrti pa David Slaček  
– KR. Tekme sta uspešno vodila sodnika  
Mitja Dečman in Primož Zaletel. Orga-  
nizatorji in igralci se ob tej priložnosti  
zahvaljujejo Milanu Lukanu (pobudnik  
noveletnega turnirja) za vsakoletno ve-  
liko pomoč pri izvedbi turnirja. ♡

Jože Globokar



## Sreča spremlja hrabre

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je že vrsto let organizator odmevnega košarkarskega tekmovanja na invalidskih vozičkih. Tokrat so se na 28. Pogačnikovem memorialu in 12. mednarodnem turnirju poleg domače ekipe pomerile še: Handisport Rennes - Francija, S.K. Hobit Brno - Češka, Castelvechchio - Italija, K.K.I Torcida - Hrvaška in KIK Sana - Bosna in Hercegovina.

Moštvo organizatorja - Mercator Ljubljana je na tem turnirju doseglo izreden uspeh. V finalni tekmi, polni preobratov in razburljivih trenutkov, je v podaljšk

tesnim rezultatom 67:66 premagalo favorizirano moštvo Castelvechchio iz Italije in osvojilo zmagovalni pokal. Tekmovanje je potekalo od 18. do 20. aprila v športni dvorani v Zgornjem

Kašlju pri Ljubljani, ob razglasitvi rezultatov in podelitvi pokalov pa je športnike nagovoril tudi ljubljanski podžupan **Jani Möderndorfer**.

Prvi dan turnirja so moštva v dveh skupinah odigrala tekme v predtekmovanjih, drugi dan pa se že borila za končne uvrstitve. V tekmi za peto mesto so bili boljši Čehi, čeprav so Francozi ob polčasu vodili za 4 točke. Čehi so njihov odpor strli šele v zadnjih dveh četrtinah in nato prepričljivo zmagali z rezultatom

53:35. Tekma za tretje mesto je bila glede na rezultat bolj izenačena. Toda hrvaški igralci so od začetka pa do konca tekme vodili in srečanje z moštvom KIK SANA brez težav zaključili z rezultatom 47:42.

Finalno srečanje med moštvi Mercator Ljubljana in Castelvechchio je bilo v končnici tako napeto, da se ga bodo ljubljanski košarkarji prav gotovo še dolgo spominjali. Eden ključnih igralcev, **Gregor Gračner**, je sicer pred tekmo napovedoval tesno zmago, toda začetek druge četrtine je kazal povsem drugačno sliko. Italijani so namreč imeli kar 12 točk prednosti. No, domačini se niso predali in razliko vztrajno zmanjševali. V tretji četrtini so rezultat prvikrat izenačili (35:35), zadnja četrtina pa je prinesla polno preobratov in razburljivih trenutkov. Tri minute pred koncem so imeli Italijani 7 točk prednosti in že je kazalo na poraz domače ekipe. Vendar je v košarki vse mogoče. Prišlo je nekaj minut za ljubljanske igralce, ko so Italijane povsem nadigrali in tako v zadnji minuti rezultat izenačili. Poraz se




// Suad že ve, zakaj se smeje

je nagibal k zmagi, toda nasprotniki so še enkrat zadeli in povedli. No, sreča je bila ponovno na strani Ljubljančanov, saj so v zadnjem napadu tri sekunde pred koncem zadeli in izsilili podaljšek. V prav tako razburljivem in napetem podaljšku so domači igralci imeli bolj mirno roko in v nepopisno veselje tekmo zaključili z rezultatom 67:66.

Tekme so korektno vodili sodniki **Mitja Dečman**, **Žarko Tomšič** in **Primož Zalelj**. Pokal za najboljšega strelca je prejel igralec Castelvecchia **Ante Štimac**, za najboljšega igralca pa **Milan Slapničar** iz moštva Mercator Ljubljana.

Ob razglasitvi rezultatov je košarkaše pozdravil ljubljanski podžupan Jani Möderndorfer, nato pa podelil pokale.

Organizatorji so tudi tokrat izdali ličen bilten, v katerem so predstavili svoje društvo, mesto Ljubljana, ekipe – udeleženke turnirja in pokrovitelje, ki so izvedbo turnirja denarno ali kako drugače podprli. 

**Jože Globokar**

#### KONČNE UVRSTITVE:

1. MERCATOR LJUBLJANA (SLO)
2. CASTELVECCHIO (I)
3. K.K.I. TORCIDA (CRO)
4. KIK »SANA« SANSKI MOST (BIH)
5. S.K. HOBIT BRNO (CZ)
6. HANDISPORT RENNES CLUB (F)

#### REZULTATI PREDTEKMOVANJA:

S.K. Hobit Brno : KIK Sana Sanski Most	24 : 50
Handisport Rennes : DP Mercator Ljubljana	21 : 75
Castelvecchio : KIK Sana Sanski Most	67 : 29
K.K.I. Torcida : DP Mercator Ljubljana	40 : 46
S.K. Hobit Brno (CZ) : Castelvecchio	40 : 52
Handisport Rennes Club : K.K.I. Torcida	46 : 37

#### Galski petelini navdušeni nad Slovenijo // Šport

## Dež zmešal štrene

**Francoska ekipa se Pogačnikovega memoriala ne bo spominjala le po športnih rezultatih (ki mimogrede res niso bili taki, da bi se jih bilo vredno zapomniti). V Sloveniji so namreč preživeli nekaj dni in uživali ob lepotah naših krajev.**

Glede na to, da so nas lansko leto gostili kar cel teden in se bomo lepot francoske Bretanije spominjali še kar nekaj časa, smo se odločili, da moramo biti vsaj tako dobri gostitelji kot »galski petelini«.

Prišli so že v četrtek proti večeru in prvo noč prespali v hotelu na Ježici, kjer imajo sobe dokaj dostopne za gibalno ovirane osebe, tisto eno, ki je popolnoma urejena za vozičkarje, pa je zasedel nek drug invalid iz Italije. Po večerji so šli kar hitro spat, saj so bili utrujeni od poti.

V petek je pripravljeni plan obiska, po katerem smo jim želeli pokazati lepo-

te Bleda in Gorenjske, preprečilo slabo vreme, saj je deževalo kot za stavo. Zato smo jih povabili v društvene prostore, nad katerimi so bili navdušeni. Sreča nam je bila naklonjena in nebo se je razjasnilo ravno v času, ko smo jim razkazali Ljubljano pod vodstvom francosko govoreče vodičke, ki so nam jo je brezplačno »posodili« iz Zavoda za turizem Ljubljana. Tako so prosto popoldne izkoristili za obisk trgovin in mestnega jedra. Zvečer so se pridružili ostalim ekipam v Zavodu za invalidno mladino Kamnik, kjer so v času Pogačnikovega memoriala biva-  
le vse skupine.

Francozi kot Francozi. Z logistiko so imeli kar nekaj težav, saj niso zmogli toliko poguma, da bi vsi prišli s kombijem ali avtom. Tudi satelitska navigacija je za njih španska vas, zato so se večkrat izgubili. Čeprav je bil v njihovi ekipi tudi Juan, ki je opravljal enoletno prostovoljno delo v Ljubljani in je skupaj z našimi košarkarji hodil na treninge v Kamnik, Dol pri Ljubljani ter na tekme po celi Sloveniji, se je francoska ekipa zgubila prav po francosko in zamujala na tekmo.

V soboto in nedeljo so se vrstile tekme. V nedeljo po finalni tekmi, ko so ostale ekipe odšle domov, smo francosko ekipo odpeljali še za dva dni v Pacug. Spotoma smo se ustavili tudi v Postojnski jami. Sistem postojnskih jam je največji znani jamski sistem v Sloveniji. Na svetu je veliko daljših jam, vendar obisk takšne, kot je Postojnska, zasluži vso pozornost zaradi raznolikosti oblik, obsežnih jamskih prostorov, kapniških oblik in vodnih značilnosti. Posebej je pomembno, da lahko večino teh zanimivih oblik in pojavov vidi vsak obiskovalec – turist in ne le jamar s posebno opremo. Tako jama kot okolica sta urejeni tudi za ljudi na invalidskih vozičkih. Pri vožnji z vlakcem ni nobenih težav, saj ti uslužbenci prijazno pomagajo. Moraš se le presesti na klop, ki je res nekoliko neudobna, a zato vidiš lepote svetovnega formata. Francozi so bili nad jamo navdušeni. Omenim naj še, da je naš Berčon uredil brezplačen in s francosko govorečim vodičem voden ogled jame.

Ko smo prispeli v Pacug, smo imeli večerjo, potem pa smo se še malo povesečili. Bivanje v Pacugu nam je brezplačno omogočila Zveza paraplegikov Slovenije. V ponedeljek smo se zjutraj odpravili na ogled Sečoveljskih solin, kjer nam je bolj natančen ogled spet preprečil dež.

Krajinski park Sečoveljskih solin s površino približno 650 ha leži na skrajnem jugozahodnem delu Slovenije tik ob meji z republiko Hrvaško v južnem delu občine Piran. Severni del parka, kjer še poteka aktivna pridelava soli, se imenuje Lera. Od južnega dela parka, imenovanega Fontanigge, ga deli struga potoka Drnica. Ob širših kanalih so raztresene nekdanje solinske hiše, ki s svojo značilno podobo sooblikujejo edinstvenost solinske krajine. Glavna sladkovodna žila je reka Draginja, ki se po nekaj desetkilometrskem toku v Sečoveljskih solinah izliva v morje.



// Prešeren pozdravlja Francoze

Na Leri (še danes »aktivnem« območju) pa so solna polja, namenjena kristalizaciji soli, ločena od polj za zgoščevanje morske vode (bazeni za izhlapevanje).

Popoldan, ko smo bili že vsi pošteno lačni, smo se odpravili na kosilo nad Izolo, kjer smo se najedli odličnih morskih jedi. Prišel je zadnji, poslovilni večer, ki smo ga potegnili pozno v noč. Naslednje jutro so se Francozi odpeljali proti domu, mi pa nazaj v Ljubljano.

Vsi v francoski ekipi so bili nad lepotami Slovenije, hrano in vsem ostalim zelo navdušeni, zato so obljubili, da se še kdaj vrnejo.

Vsem, ki so nam pomagali pri organizaciji in nudenju brezplačnih uslug, se iskreno zahvaljujemo. 🙏

**Robert Žerovnik**



// Vozi me vlak v Postojnsko jamo

# Peking ja, Peking ne?

**V času od 23. do 25. maja smo se kandidati za paraolimpijske igre udeležili odprtega prvenstva Hrvaške v atletiki. Tekmovanja se je udeležilo 250 športnikov iz različnih držav.**

54

Med najbolj številnimi so bili atleti s Kitajske, ki prevladujejo tudi med atleti v svetovnem merilu. Slovenijo je zastopalo 5 atletov: **Tatjana Majcen-Ljubič, Jama Fuhrer, Henrik Plank, Jože Flere** in **Tanja Cerkvenik**. Trudili smo se po svojih najboljših močeh in uspelo nam je doseči odlične rezultate. Vsakemu seveda v svoji paradni disciplini. Tatjani je uspel odličen met krogle, saj se je z daljavo 6,40m svojemu najboljšemu rezultatu in svetovnemu rekordu približala za dobrih 10 cm. Ravno tako je Jože odlično vrgel disk, 11,60m, le meter od svetovnega rekorda, kar pa verjamem, da bo Jožetu uspelo prekoračiti na paraolimpijskih igrah, če ne že na kakšnem večjem tekmovanju prej. Sama sem bila zelo zadovoljna z metom kopja, ki je bil dolg 18,55m, kar je letos 2. najboljši rezultat na svetu.

Tekmovanje je bilo dobro organizirano, imamo pa tudi srečo, da so se stvari v atletiki začele urejati in odvijati po pravi poti. Vodja slovenskih reprezentantov v atletiki je od letos dalje **Romana Kuhar**, ki je med drugim tudi moja trenerka in bi-

vsja atletska reprezentantka – ena izmed najbolj uspešnih metalk kopja v Sloveniji. Verjamem, da ji bo uspelo atletiko pri invalidih spraviti na višji nivo in s tem pridobiti nove športnike invalide, ki jih ta šport veseli, vendar se zaradi neorganiziranosti in neresnosti ne odločijo zanj.

Žal pa je meni atletika pustila grenak priokus. Potrebovala sem kar nekaj časa, da sem se odločila ukvarjati se športom kot športnik invalid. Na invalidskem vozičku sem od junija 2003 in že takrat je v zavodu za rehabilitacijo do mene prišla Mirjam, ki je (ne vem od kje) izvedela, da sem se že pred poškodbo 10 let ukvarjala z atletiko. Svetovala mi je, naj svojo športno pot nadaljujem kot športnik invalid. Odločno sem jo zavr-

nila v prepričanju, da tega zagotovo ne bom počela, saj si športnik lahko samo, če hodiš...? Kljub temu sem se leta 2005 odločila (s pomočjo svojih prijateljev), da še poskusim z atletiko. Takoj na začetku sem ugotovila, da na tem področju med invalidi na društvu ni neke velike organiziranosti, vendar sem kljub temu vztrajala. Že na prvi tekmi se je pokazalo, da moji rezultati niso slabi in bi se dalo iz njih narediti veliko več, vendar ne brez pomoči trenerja. Skupaj z **Urošem Jurečičem** sva se odločila, da ne bova vrgla puške v koruzo, in pričela sva pritiskati na ljubljansko društvo, da nama priskrbijo trenerja. Določili so nama **Gorana Kabiča**, bivšega atleta in trenerja naše paraolimpijke Drage. Žal pa Goran ni bil prava oseba za naju in poklicala sem svojo bivšo trenerko **Romano Kuhar**, ki mi je bila pripravljena takoj pomagati. Za svoje delo skoraj leto dni ni dobivala




// 18,55 m?

nikakršnega plačila in tega tudi ni pričakovala. Končno nam je skupaj z Zvezo za šport in **Jožetom Okornom** uspelo doseči dogovor in Romana je postala moj uradni trener ter kasneje tudi vodja reprezentance. Normo za Peking sem dosegla že avgusta 2007 na Češkem in jo nato potrdila še oktobra 2007 na Reki. Zimo sem pretrenirala v prepričanju, da se pripravljam na paraolimpijado. Z Romano sva trenirali 4 do 5-krat na teden in trud se nama je poplačal že na prvi tekmi v Celju. Kopje sem vrgla 17,49m daleč in dosegla nov državni rekord. Kot sem že napisala na začetku, mi je na Reki uspelo še več, saj sem svoj rezultat popravila za en meter – 18,55m.

Mednarodni paraolimpijski komite je za Slovenijo določil 2 kvoti, eno žensko in eno moško. Takoj na začetku je bilo jasno, da nas bo v Pekingu s strani moških zastopal **Jože Flere**, s strani žensk pa **Tanja Majcen-Ljubič**. Na Zvezi za šport so na podlagi mojih rezultatov zaprosili za dodatno kvoto, vendar so na seznam poleg mene uvrstili še **Henrika Planka** in **Marka Severja**. Od vseh treh športnikov, ki smo bili na seznamu, sem samo jaz imela doseženo A-normo, ki naj bi bila potrebna za uvrstitev v reprezentanco. Henrik je imel B-normo, Sever pa norme ni imel dosežene. Maja meseca so na Zvezi za šport dobili odgovor, da je bila za Slovenijo odobrena dodatna kvota in sicer moška. Odločili so se, da nas bo v Pekingu zastopal tudi Henrik. Sama sem bila nad odločitvijo zelo razočarana, ravno

tako moja trenerka. Tudi na Zvezi naj bi pričakovali drugačen razplet, vendar so mi neprestano govorili, da naj ne vržem puške v koruzo, naj vztrajam, da bodo storili vse, da bi za Slovenijo pridobili še dodatno žensko kvoto. Odločila sem se, da grem do konca in končam, kar sem začela. Trenirala sem še z večjo vnemo in se veselila prve tekme, kjer bom lahko pokazala, da sem sposobna in upravičena do udeležbe na paraolimpijskih igrah v Pekingu 2008. Na Reki mi je to z rezultatom 18,55m uspelo. Vsaj mislila sem tako.

Žal sem se zmotila, saj so bile kvote že določene, vendar se nikomur od pristojnih ni zdelo primerno povedati, da mi tudi najboljši rezultat na svetu ne pomaga, da bi odšla v Peking. To sem izvedela s strani ljudi, ki me podpirajo in mi stojijo ob strani, za kar sem jim tudi hvaležna.

Videti je, kot da pišem članek o sebi, vendar sem želela le predstaviti sistem, ki po mojem mnenju (glede na zgoraj opisano) ni potreben. 

*Tanja Cerkvenik*

Atletika // Šport

## Na ŽAK-u štirje državni rekordi

**Zveza paraplegikov Slovenije je organizirala drugo atletsko tekmovanje, katerega izvedba je bila v rokah našega društva.**

Slovenski atleti paraplegiki in tetraplegiki so se na drugem ekipnem tekmovanju v letošnjem letu pomerili na atletskem stadionu ŽAK v Ljubljani. Tekmovanje je v zelo dobrih vremenskih pogojih odlično izvedlo DP ljubljanske pokrajine. V šestih ekipah je nastopilo 30 atletov in atletinj (27 moških in 3 ženske), njihove nastope pa je pod vodstvom ing. **Antona Majcna** ocenjevalo šest sodnikov. Prisotna sta bila tudi atletska trenerja **Romana Kuhar** in **Ivan Markež**.

Tekmovanje je bilo po dolgem času zelo izenačeno. Celjani so bili sicer za rang boljši, kjer pa ne gre prezreti dejstva, da so bili v njihovi ekipi trije tekmovalci, ki naj bi potovali v Peking. Kar tri ekipe so dosegle okrog 4.000,00 točk, rezultati pa kažejo, da so naši atleti zamudili priložnost za boljšo uvrstitev. Če bi nastopili še v dveh disciplinah (kij in 200 m), bi se z lahkoto uvrstili na drugo mesto. In to je glede na preteklo leto izreden napredek.




// »Številna« udeležba

Atletinja **Tatjana Majcen-Ljubič** je izboljšala državni rekord v metu kopja, atleta **Jože Flere** in **Henrik Plank** v metih diska, **Marko Sever** pa v vožnji na 400 m. Še posebej je razveseljiv podatek, da so kandidati za nastop na paraolimpijskih igrah v atletiki odlično pripravljene in še naprej dosegajo rezultate blizu svetovnih rekordov oziroma jih celo presegajo.

Ne moremo pa mimo tega, da se je tekmovanja udeležil tudi naš športni referent **Robert Žerovnik**, ki je sicer »znan športnik«. Mogoče je tudi zanj še upanje in ga bomo videli na naslednjih parao-

limpijskih igrah (...in potem je svizec zavil čokolado...).

#### REZULTATI:

1. DP jugozahodne Štajerske 6.573,53
2. DP Koroške 4.743,05
3. DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja 4.088,78
5. DP ljubljanske pokrajine 4.027,74
4. DP Gorica-Koper 3.630,24
6. DP Prekmurja in Prlekije 2.221,31 

*Jože Globokar s pripombami urednice*

## Kegljanje // Šport

# Pri kegljanju nam ni para

**Na kegljišču Skočaj je 19. aprila Društvo paraplegikov pripravilo deseti – jubilejni kegljaški turnir.**

### ...Jože Globokar pravi...

Za pokal generalnega pokrovitelja občine Domžale se je pomerilo kar 45 kegljačic in kegljačev iz naših pokrajinskih društev. Žal se turnirja niso udeležili le kegljači iz zibelke kegljanja kegljačev paraplegikov iz DP Prekmurja in Prlekije. Kegljaci in kegljačice našega društva so ponovno pokazali, da so najboljši, saj so osvojili prehodni ekipni pokal in vsa prva mesta, razen v konkurenci tetraplegikov.

Kegljaški turnir v Domžalah je izredno kvaliteten in priljubljen, vsa leta pa ga podpira tudi domžalska občina. Zato ni naključje, da sta pokale zmagovalcem podelila župan **Toni Dragar** in svetnik **Roman Kurmanšek**, ob razglasitvi rezultatov pa sta bila prisotna tudi svetovalka župana **Vera Vojska** in direktor športnega zavoda **Janez Zupančič**.

Vse organizacijske niti so bile v rokah naše odlične kegljačice **Cvetke Štirn**,

ki ima tudi večino zaslug, da ta športni kegljaški dogodek denarno podpirajo številni pokrovitelji in donatorji. Za nemoten in regularen potek tekmovanja so skrbeli trije sodniki.

#### REZULTATI:

#### EKIPNO:

1. DP ljubljanske pokrajine - 718
2. DP severne Štajerske - 687
3. DP jugozahodne Štajerske - 626



## POSAMEZNO:

### MOŠKI:

1. Viktor Rupnik - LJ 212
2. Anton Kanc - NM 201
3. Srečko Kotnik - SG 197

### ŽENSKE:

1. Cvetka Štirn - LJ 162
2. Slavka Jereb - KR 160
3. Senka Ivanišević - LJ 130

### VETERANI:

1. Hasan Čaušević - LJ 188
2. Boris Šter - KR 181
3. Ivan Žalig - MB 151

### TETRAPLEGIKI:

1. Aleš Povše - CE 173
2. Marjan Štibler - MB 163
3. Slavko Ivančič - LJ 146

## ... in izpod peresa Cvetke Štirn...

V sezoni 2007/2008 smo kegljači DP lju-bljanske pokrajine dosegali zelo dobre rezultate. V samem vrhu smo bili tako po-samezno kot tudi ekipno.

19. aprila 2008 smo se desetič zapored v Domžalah na kegljišču Repovž zbrali invalidi paraplegiki in tetraplegiki iz celo-tne Slovenije, kjer smo tekmovali v keglja-nju za pokal občine Domžale. Naša eki-pa je dosegla prvo mesto in tako že tretjič osvojila prehodni pokal. Prva mesta smo dosegli v kategorijah moški posamezno, veterani ter ženske posamezno.

Najboljšim ekipam in tekmovalcem so pokale in praktične nagrade razdelili žu-pan **Toni Dragar**, svetnik **Roman Kurman-**

**šek**, predstavnica občine Domžale **Vera Vojska** in predsednik Športnega zavoda Domžale **Janez Zupančič**. Ob tej prilo-žnosti bi se še enkrat rada zahvalila občini Domžale, ki nas vsako leto tako lepo pod-pre pri izvedbi tekmovanja. Enako pa bi se za pomoč zahvalila tudi vsem sponzorjem ter donatorjem. 🙏



// "Gasilska" v Domžalah

## Šah // Šport

# Uspešni na XIII. Radejevem memorialu

Štirje naši šahisti so nastopili na XIII. Radejevem memorialu, ki ga je DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja 20. maja pripravilo v svojih društvenih prostorih. Edo Planinc je na hitropoteznem turnirju, ki so ga odigrali po švicarskem sistemu z enakim številom točk (6), osvojil drugo mesto, Jakob Škantelj je bil sedmi, Jože Plejnshek enajsti, Milan Zlobko pa šestnajsti.

Tokrat se je v sejni sobi društva na Šegovi v Novem mestu pomerilo 25 šahistk in šahistov iz večine pokrajinskih društev

Zveze paraplegikov Slovenije. Pridružili so se jim še šahisti iz Društva invalidov Novo mesto. Šahistke in šahisti so za

posamično partijo imeli za razmišljanje potez na voljo deset minut, težje gibalno ovirani tetraplegiki pa dvanajst. Tek-

movanje je tudi tokrat pripravil in brez zapletov vodil sodnik **Ludvik Cvirn**.

Referent za šport Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja **Mirko Sintič** je ob odsotnosti predsednika Jožeta Okorna ob razglasitvi rezultatov čestital vsem šahistom in podelil pokale. Vsem udeležencem je podelil še majice, ki jih bodo spominjale na to tekmovanje. ♣

1. Ladislav Blatnik – DI-NM 6
2. Edo Planinc – LJ 6
3. Mojca Grilc – NM 6
4. Vojko Gašperut – KP 5
5. Sandi Kandorfer CE 5
6. Jožica Kerč – CE 5
7. Jakob Škantelj – LJ 5
8. Benjamin Žnidaršič – KP 4
9. Zlatko Majhenič – MB 4
10. Franc Pintar – MB 4,5
11. Jože Plejnšek – LJ 4
12. Jože Berlinger – CE 4
13. Danilo Jakomin – KP 3,5
14. Edo Cerkvenc – KP 3,5
15. Anica Radej – NM 3
16. Milan Zlobko – LJ 3
17. Marko Trogar – CE 3
18. Jože Volf – DI-NM 3
19. Alis Nukič – NM 3
20. Jože Kermc – DI-NM 3
21. Srečko Šilak – MB 2
22. Slavko Mikec – CE 2
23. Toni Miklavčič – NM 2
24. Franc Ivečnik – CE 2
25. Mirko Sintič – NM 1

## 17. državno prvenstvo v šahu

**Zveza za šport invalidov Slovenije je 15. marca v prostorih gostišča Prepih pri Novem mestu pripravila 17. državno prvenstvo šahistov invalidov.**

V hitropoteznem šahu se je po švicarskem sistemu na črno-belih poljih pomerilo 32 šahistov invalidov – med njimi tudi trije šahisti, člani našega društva. Prva tri mesta so osvojili prvokategorniki: **Matej Ušeničnik, Anton Janžekovič in Janez Poberžnik**. V izredno močni konkurenci naši pred-

stavniki – **Zlatko Bernašek, Milan Zlobko in Jasmin Sabljakovič**, niso dosegli vidnejših uspehov. Zlatko Bernašek je osvojil 23. mesto, Zlobko in Sabljakovič pa sta se uvrstila bolj zadaj razpredilnice. ♣

*Jože Globokar*



## „Jao nama...„

**Voziti avto ostane za marsikaterega tetraplegika neizpolnjena želja.**


Super stvar in moja velika želja, odkar sem priklenjen na voziček, je voziti avto, zato sem šel pred sedmimi leti »na Sočo«, da bi si to ogledal. Tam so imeli vozilo v v polo prilagojeno za invalide. Z inštruktorjem sva razjasnila nekaj stvari, nato sta me z očetom posadila v avto in že sem se videl, kako »vozim« avto... Trd volan brez »serva«, jaz pa brez moči, vse je šlo po svoje, inštruktor paničen mi je grabil volan, na zadnjem sedežu pa še oče... ojej, nisem vedel, koga naj poslušam.... Poskušal pa sem voziti in to je bilo glavno.. Čeprav je bila ta ura vožnje katastrofa.

Pred kratkim sem dobil vabilo za srečanje domskih članov, ki je bilo v Semiču, in sem šel – tako kot vsako leto. Med prijavljenimi je bil tudi Peter Soklič, prav tako tetraplegik kot jaz in sam vozi že nekaj let. Medtem ko ga nisem videl, je zamenjal avto. Pa me je zanimalo, kako je zadovoljen z njim in kako je prilagojen za vožnjo. Ponudil mi je, da sam preizkusim. Ja! Takoj sem bil za. Čeprav sem imel pomisleke – avto je nov, kaj če se zaletim? Peter me je pomiril in dejal, da bo on moj inštruktor. Hudo!!! Tetraplegik pa inštruktor – in to drugemu tetraplegiku, jao nama...

Ker je bilo popoldan malo vroče in smo morali spiti veliko »hmeljevega« soka, sva se zmenila, da bova preizkus opravila naslednji dan. Zjutraj po zajtrku se je Peter odpravil na ogled, da bi poiskal varen poligon za vožnjo. Po približno 20 minutah se je vrnil in pojasnil, da je našel primeren prostor pri neki tovarni, kjer je pri tamkajšnjem varnostniku tudi dobil privolitev. In že smo bili tam. Najprej se je presedel inštruktor Peter in mi naredil prostor. V avto sta mi pomagala šofer Milan in spremljevalka, zaprla vrata avtomobila in začela se je avantura. Brez problema sem pognal motor, zmontiral roko na volan, Peter mi je pokazal, kje je kaj, in že sva se počasi premikala. Medtem sem pozabil na strah in vse je šlo kot po maslu. Volan je bil mehak, levo in desno... ni problema. Jasno, »servo« je zakon. Malo težav z menjalnikom, ampak z nekaj več prakse bi šlo bolje. Tako sem prevozil par krogov, dobil dober občutek, da stvarco obvladam, in ko se je tudi inštruktor prepričal o tem, me je vzpodbudil, da ga bolj korajžno pohodim, saj »menda ja ne bom samo v prvi prestavi vozil«. Itak! Ni mu bilo treba dvakrat reči, sem takoj razumel in že sva drvela... prva, druga, skoraj tretja prestava,... a žal ni bilo več prostora in

sem moral obrniti. Tako sva še nekajkrat ponovila, a ko me je začela peči leva roka, sem raje ustavil.

Čeprav je bilo težko priti v avto in potem spet ven, se je splačalo potruditi, saj sem se med vožnjo sprostil, pozabil na vse... Ti dve uri vožnje v 10 letih, odkar sem na vozičku, sta mi pomenili ogromno. In zdaj, ko vidim, da čeprav s pomočjo drugih, lahko vozim, sem se odločil: naredil bom izpit!

Hvala šoferju Milanu in spremljevalki za pomoč pri vkrcavanju v avto, še največja hvala pa Petru Sokliču, da mi je zaupal in mi omogočil to nepozabno izkušnjo v svojem avtomobilu. 

**Denis Keranovič**



// Večkrat z vozičkom kot z avtom

# Preko računalnika v svet

**V tem mandatu je bil v upravni odbor Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine izvoljen Dušan Stritar, po stažu eden mlajših članov. Ker ga še ne poznamo, smo ga pobarali, ali bi nam hotel napisati nekaj vrstic o sebi. Tako je nastal tale portret.**

Dušan je rojen v Kranju (lansko leto je praznoval Abrahama), vendar je večji del svojega življenja preživel v Ljubljani in je po izobrazbi informatik. Z računalništvom in informatiko se ukvarja že več kot 30 let. Zaposlen je bil tako v velikih domačih podjetjih s področja računalništva kot tudi v mednarodnih korporacijah, kjer je opravljal zahtevne strokovne in vodstvene naloge. Bil je eden od prvih, ki so ustanovili svoje podjetje in uspešno delovali na domačem in tujem trgu.



// Svoboda na motorju

Dušan je v DP ljubljanske pokrajine odgovoren za informatiko, kar predvsem pomeni, da skrbi za nemoteno, zanesljivo in varno delovanje lokalnega omrežja ter za ustrezno usposabljanje in pomoč zaposlenim pri delu z računalniki, poleg tega pa izvaja začetne in nadaljevalne tečaje računalništva za člane društva.

V mladosti je bil aktiven motorist, kasneje je zaradi družinskih in službenih obveznosti v veliki meri prenehal s tem, vendar ne popolnoma, še dolgo časa je ljubiteljsko servisiral in vozil starodobnika in si na ta način dajal duška ter doživel svobodo vožnje na motorju.

Potovanja po svetu so bila del njegovega osebnega in poslovnega življenja, najbolj pa so mu bila v veselje družinska potovanja po Evropi, najprej z avtomobilom, v kasnejšem obdobju pa z avto-

domom, s katerim je prekržaril velik del zahodne in jugozahodne Evrope (Italija, Švica, Nemčija, Francija, Monaco, Španija, Andorra, Belgija, Nizozemska). Načrte »osvojitve« Skandinavije, britanskega otočja, Portugalske in morda kakšne od držav vzhodne Evrope mu je prekržala bolezen. Vendar samo trenutno, ti načrti še vedno ostajajo odprti.

Ker iz svoje kože pač ne more, še vedno veliko svojega časa preživi za računalnikom, predvsem pa z veliko želje in entuziazma poskuša čim več članic in članov društva navdušiti in usposobiti za delo z računalnikom. Tudi zato, da s pomočjo računalnika in dostopa v svetovni splet »prestopijo prag svojega doma in gredo v svet«, se povežejo med seboj, se izobražujejo, izmenjujejo izkušnje ali pa morda samo sprostijo in zabavajo.

Želja po brnenju motorja in potovanju ostaja, zato je Dušan tudi član ATV sekcije pri Zvezi paraplegikov, kjer s svojo štirikolesno yamaha raziskuje predvsem odročne kraje po Sloveniji. V načrtu ima tudi daljša potovanja, vendar vse ob svojem času.

Dušan z družino živi v Ljubljani. Poleg žene, ki mu ves čas trdno stoji ob strani in ga je tudi bodrila v času, ko je to najbolj potreboval, mu veselje (občasno tudi skrbi) delata najstnika Sašo in Anja, medtem ko starejši sin Grega že uspešno stopa po svoji poslovni poti. 🐾

Potovanja po svetu so bila del njegovega osebnega in poslovnega življenja.

**Dušan Stritar**

# Smo vsi drugačni in s tem zaznamovani?

**Male nesreče nas hromijo, velike spremenijo v kamen. Pot do človekove trd(n)osti pa ni ravna in povsod prehodna. Nesreča namreč daljša dni in še bolj noči. Težke misli so ujetnice lastnega telesa, ki se kdaj pa kdaj ujamejo tudi v uho sočloveka. Enkrat sočutnega, toplega, prijaznega, drugič ravnodušnega, nedostopnega in takšnega, naglušnega, ki tuje klice namerno presliši. Po nesreči, ki je svoj plašč ovila prav okoli mojega telesa, sem spoznala obojne ljudi. Sploh lahko tako rečem? Ali nismo vsi eno? Ali pa smo vsi drugačni in s tem zaznamovani? Kakorkoli, v družbi živimo skupaj!**

Vsak med nami lahko v vsakem trenutku postane invalid. Zaradi prometnih nesreč, ki ceste vse pogosteje barvajo iz sive v rdečo, zaradi bolezni, ki se prej sploh ni napovedala, in nenazadnje zaradi nesreč tam, kjer se počutimo najvarnejše, brezskrbno, sproščeno — doma. Tam sva se srečali iz oči v oči tudi medve ... o njej govorim že zelo človeško oz. počlovečeno, kajne? Je pač moja najtesnejša spremljevalka in kar spodobilo se je, da druga drugi pač seževa v roko. Vem, da je morala volja najprej opogumiti moje srce, da so se tudi oči napolnile z enakovrednostjo in enakopravnostjo. Da lahko tako pogledam sebe, druge (in upam, da tudi obratno).

Ko človek po dolgih letih odpira vrata svojega prejšnjega doma ali katerekoli

hiše, v katero že dolgo ni stopila njegova noga, ga začudijo iste stvari, ki so zdaj razporejene drugače. Ni trajalo leta, da bi se naš dom spremenil, bilo je v tistih nekaj dneh z največ življenjskega pelina. Mož in ostala družina so se trudili, da mi olajšajo vse, kar se da in kolikor se da. Z neskončno hvaležnostjo se vsakokrat, ko uporabim dvigalo, ki je moja edina vez z zunanjim svetom, v katerega sem tako rada stopala, spomnim predvsem Gostinskega podjetja Trojane, Karitasa, Zveze paraplegikov Slovenije in Marka Ocvirka. Če že sama ne vonjam sveže pokošene in nato posušene trave, če me pot ne pripelje do tja, kamor so se ugnezdile moje trenutne



// Marinka na računalniškem tečaju

želje, mi vonj po prejšnjih in tudi zdajšnjih časih v moj dom pogosto prinesejo nekdanje sodelavke, ki so me spomnile tudi na to, kako diši morje in mi plačale zdravilni oddih v Strunjanu. Obiski in klici mi plemenitijo dni. Nekaj energije odvzame le tipkanje števil v prazno. Ali pisanje, katerega vprašaji pogosto obležijo v najnižjem predalu naslovnika. Pred mano so se tako zaprta

Vsak med nami lahko v vsakem trenutku postane invalid.

tudi vrata lukovške občine in Krajevne skupnosti Trojane. Velika vrata pa ima Gostinsko podjetje Trojane in veliko srce njihov direktor **Bojan Gasior**. V trojanskem mravljišču se njegove misli ne priklenejo le na delo, na zdrave ljudi ... Vzel si je čas, izkazal spoštovanje in skupaj s **Cvetko Stenko** poskrbel tudi za moje blagostanje. Zahvaljujem se jima, saj je podjetje med drugim poskrbelo tudi za to, da je življenje vseh zaposlenih celih 24 ur v rokah zavarovalnice.

Veliko je že bilo storjenega, da invalidi ne bi sprejemali invalidnosti kot bremena, da bi se v družbenem, socialnem in drugih okoljih počutili sproščene, enake in priznane. In če bo tako tudi jutri, si želim še velikokrat uporabiti svoje dvigalo in odpreti vrata svetu!

To razmišljanje je mišljeno kot ZAHVALA vsem, ki ste mi po nesreči pomagali poobarvati moj črno-beli svet. Hkrati naj velja tudi kot apel po lepši in prijaznejši prihodnosti človeštva. 🙏

**Marija Zajec**

Vsak je sam svoje sreče kovač.  
Za nesrečo pa ne skrbite,  
zanjo poskrbijo drugi.

Kdo s kom // Astro kotichek

## Astro fantje

**To poletje jih ulovite s pomočjo astroloških znakov (njegovega in vašega, seveda). Vaš drugi stavek naj bo tako: »In kdaj si rojen?«**

### RAK

Rad ima občutek varnosti, lagodja, predvsem pa pohvale. Če mu poveste, da je v čem seksi ali da mu dobro pristaja, ste zadeli v polno. Če to potrdite s stavkom, da ste resnično iskreni, se bo stopil. Če bere zgodovinske knjige na plaži, se zapletite z njim v pogovor o knjigi. Uživa, če lahko podaja naprej svoje znanje. Ko ste z njim za mizo, ne prešteвайте kalorij. Tega ne prenese! Rad ima dekleta, ki rada odlično in dobro jedo. Če ga povabite na najboljši sladoled v mestu, ste našli pot do njegovega srca. V postelji ima rad variacije na vse teme, sproščenost in smeh! Po seksu ne pozabite na dobro hrano!

**Zagotovo se izognite:** smehu na račun njegove resnosti.

**Najbolje je, da ste:** bik, rak in devica julija, škorpion in ribi avgusta.

**Outsiderka:** strelka

### LEV

Da ga zapeljete, napravite vse, kar je tipično za žensko. Oblecite se seksi, uporabite vse svoje naravne obline, čare, naj

vas vidi zgoraj brez, v vročem bikiniju ... Če to ne zaleže, se zatecite k drugi možnosti: pravzaprav se ga sploh več ne spomnite. Ne veste, da obstaja. To je igra za leva! Poskušal vas bo zabavati in prav je, da se mu nasmejite. Potem izginite! Ko vas povabi ven, ostanite zbrani. Nobenih velikih čustev, izkazovanja čustev, komplimentov. To bi ga zmedlo! Potem kakšen teden igrajte kraljico iz soap opere. Lev mora skozi nekaj ognjenih obročev, da to ceni. Je pa tudi moški, ki ljubi tradicijo in ki po tem ljubi do konca. V postelji je dober ljubimec, nežen kot moher.

**Zagotovo se izognite:** seksu z njim, takoj ko ga spoznate.

**Najbolje je, da ste:** dvojček, tehtnica, vodnar julija in ribi ali škorpion avgusta.

**Outsiderka:** kozoroginja

### DEVICA

Z njim boste lovili jutra, in sicer v športnih copatih in trenirki. Preden se bo spustil z vami v kaj resnega, bo preveril vaš življenjepis. Če to opravite, bosta skupaj pila vitaminske sokove. Prav nič romantič-

no? To je prva faza. Mogoče vam bo že drugi večer pel serenade pod oknom. Z njim se boste veliko smejali. Kar pa se tiče čustev in dobrega seksa ... no, to je malce težje. Malce ga napijte, ustvarite nadvse sproščujočo atmosfero in ga napadite. Dobesedno. On ne bo nikoli začel. Potem bo oživel. Po prvem odnosu bo stvar prevzel v svoje roke. Potem boste zadovoljni.

**Zagotovo se izognite:** pričakovanju prevelikih čustev. Je racionalen - vedno!

**Najbolje je, da ste:** kozorog ali bik julija, strelec, lev, oven avgusta.

**Outsiderka:** vodnarka

## TEHTNICA

Če vas je osvojil z igranjem kitare, ostani-te na glasbenem področju. Sprašujte ga vse, kar vas zanima, ali pa tudi o glasbi in festivalih. On namreč želi biti umetnik. Osvojite ga lahko z navdihom preteklosti. Predstavite se mu kot nekdo, ki ga lahko podpre v ustvarjanju. Poezija in lepota sta polni zadetek za tehtnico. Pozabite na gurmanske recepte. Verjetno je vegetarijanec. V postelji vas bo presenetil kot izvrsten ljubimec. Seveda šele potem, ko bo nehal misliti samo na svoj užitek. Verjetno boste vi znali potešiti njega in on vas.

**Zagotovo se izognite:** preveč glasnemu in nastopaškemu govorjenju.

**Najbolje je, da ste:** dvojček, tehtnica, vodnar julija in lev ali strelec avgusta.

**Outsiderka:** ribica

## ŠKORPIJON

Kako bi se lahko uprli temu skrivnostnemu tipu? Ne upirajte se mu. Postavite ga v svoje okvirčke. Ne prilagajajte se mu. Obožuje, če ste delavni, če imate kario, če ni vedno na prvem mestu. S tem se še pohvali. Da ste samostojni, namreč. Če vas vpraša kaj o bivših ali o tem, če je v vašem življenju kakšen moški, potem je zagotovo že pečen! Ko vas povabi na večerjo, sprejmite povabilo, potem pa ga v zadnjem trenutku odpovejte. Imate pač nujne obveznosti. Naj bo malce na trnih. Naj si predstavlja, da ste tajna agentka, ki ni vedno na voljo. Drugič se povabilu odzovite. V postelji pa vam bo pokazal, kako zelo vas ceni. Njegovo čakanje bo eksplodiralo v čustveni naboj.

**Zagotovo se izognite:** zanikanju svojega življenja.

**Najbolje je, da ste:** bik ali devica julija in rak ali ribi avgusta.

**Outsiderka:** ovnica

## STRELEC

Ta moški ima široke horizonte. Življenje zajema z veliko žlico. Mu boste sledili? Popijte magnezij, dodajte ampulo ginsenga in pripravite teren. Potem se mu pridružite pri trekingu v Tibetu. Razprl bo svoje roke in vas sprejel v svoj objem. Zvečer se bosta skupaj grela ob ognju in hrani, pečeni na ognju. Pripravite se na to, da strelci živijo kot delfini, v jati; Za vse je enako karizmatičen. Ne samo za vas! Nikoli ga preveč ne stisnite, tudi v postelji ne.

Vedno mu dajte malo, čez nekaj časa še malo in vedno bodite na novo zanimivi. Ja, res je. Zna biti naporno!

**Zagotovo se izognite:** večerji ob svečah.  
**Najbolje je, da ste;** dvojček, tehtnica, vodnar julija in rak, ribi, strelec avgusta.  
**Outsiderka:** bikica

## KOZOROG

Je zelo učinkovit in organiziran. In to vas privlači? Takole zastavite vso zadevo: »Bri-ljantno dekle išče ambicioznega kozoroga!« Peljite ga v vikend na morju, posujte celo hišico z vrtnicami in ga zapeljajte. Če boste med večerjo razmišljali tudi o njegovi karieri in mu to na glas povedali, vas bo oboževal. Verjemite, da vam bo največ pomagalo, če ste v življenju pridno hodili v šolo in imate dobro izobrazbo. Če bo vse tako, se zna zgoditi, da se bo želel zelo hitro poročiti z vami. Vi pa premislite, če si to želite? Če ste ga osvojili, boste vedno dobili vse. Tudi v postelji. Vse!!!

**Zagotovo se izognite:** nesmiselnim televizijskim nanizankam.

**Najbolje je, da ste:** lev, oven ali škorpion julija in rak, devica ali bik avgusta.

**Outsiderka:** dvojčica

## VODNAR

On živi že v naslednjem stoletju in vi se mu želite pridružiti na njegovem planetu. Povabite ga na večerjo in pripravite

nekaj novega in svežega. Nič tradicionalnega! Meditirajte in se poskusite povezati z drugimi prebivalci vesolja. Povabite ga na kakšno tantrično delavnico ali kaj podobnega. Da bosta resnično v stiku. Nič čudnega ne bo, če bosta skupaj zajadrata v tantrični seks. Vse, da bosta le čim bolj povezana. Res pa je, da vam poroke ne bo obljubil prav hitro. Vedno bo premissljeval, če lahko sreča boljšo od vas.

**Zagotovo se izognite:** tradiciji.

**Najbolje je, da ste:** dvojček, vodnar, tehtnica julija in lev, oven, strelec avgusta.

**Outsiderka:** rakica

## RIBI

Vse je v tej njegovi glavi. Pijte njegove besede (nikoli se ne ustavi!), ne da bi v njih odkrivali nasprotja. Popolnoma prepričan v vas, vam bo razkril svoje skrivnosti. Rad bi postal slikar, oblikovalec, stilist. Povabil vas bo na kakšno res zanimivo razstavo, potem vas bo odpeljal v indijsko restavracijo, kjer bosta edina gosta. Če pozabi plačati, je to zato, ker je raztresen zaradi ljubezni. Poiščite v njem rdečo nit, ki vodi njegovo življenje. Razumeti morate, da je njegovo življenje poezija, če postanete del nje, ne bo mogel brez vas. Zavedajte se, da tudi ko nastopi tišina med vama, poteka višja komunikacija.

**Zagotovo se izognite:** naglici.

**Najbolje je, da ste:** rak, škorpion, ribi julija in bik ali kozorog avgusta.

**Outsiderka:** levinja

## OVEN

Nič osvajanja. Naj osvaja on, saj je mačo v pravem pomenu besede. Smejte se njegovim šalām in se zabavajte v njegovi družbi. Je entuziast, ki vas bo verjetno vkrcał na svojo barko. Če ničesar ne veste o jadraniu, vas bo vodil on. Res je, da je privlačen in športen, a v ženski rad najde tudi pametno sogovornico. Spremlja vse. Od športa, umetnosti do politike. Na žalost s pogledom spremlja tudi druga dekleta. V postelji nima zadržkov. Vse je podrejeno dobremu seksu. Vi se samo vkrcajte in uživajte - brez omejitev!

**Zagotovo se izognite:** predolgi predigri v zvezi in seksu.

**Najbolje je, da ste:** dvojček in tehtnica julija in ribi ali vodnar avgusta.

**Outsiderka:** devica

## BIK

Nič ne bo z akcijo, ker je počasen, zares počasen. Svoj dekolte podprite in ga postavite v njegov vidni krog. Zapravite veliko denarja za dober parfum. In potem ga poslušajte, ko vam bo govoril, govoril in govoril. Povabi vas na večerjo, vi pa se oblecite tako, da vzpodbujate njegovo domišljijo. Naj izbere restavracijo. Vi po žensko vrtite lase med prsti in ga zapeljivo glejte. Po večerji ga pogledajte globoko v oči in recite: »Se bova še dolgo pogovarjala?« Vedel bo, kakšni so vaši načrti. Zapeljite ga takoj, ko zavijeta za vogal restavracije. Seks na prostem? Ja, dobra ideja!

**Zagotovo se izognite:** igranju sramežljivosti.

**Najbolje je, da ste:** rak, devica julija in kozorog ali škorpion avgusta.

**Outsiderka:** tehtnica

## DVOJČEK

Pogovarjajta se o nakupovanju. Je narcis, ki se rad dobro oblači. Zagotovo bo vaš modni stilist. Povejte mu, da tudi vi ne marate večerje pred enajsto uro zvečer in da radi dolgo spite. Po prvem sesku se bo umaknil iz obtoka. V postelji sicer rad komplicira in ima nenavadne želje, vendar je vse odvisno od vas. Kakor boste želeli, tako bo. Še najbolj mu je namreč všeč, da vi ob njem cvetite in da se z vami (ki ste od zdaj naprej kot iz škattlice) lahko hvali.

**Zagotovo se izognite:** govorjenju o vas.

**Najbolje je, da ste:** vodnar in tehtnica julija in lev ali dvojček avgusta.

**Outsiderka:** škorpionka 🐍

*Iz Cosma*

Zvečer jo je spoznal,  
zjutraj zadavil.  
Jutro je pametnejše  
od večera.



# Izpopolnite osnovno tehniko

**Vabimo vas, da se pozabavate ob napotkih, kako lahko izboljšate štiri osnovne tehnike, brez katerih si je nemogoče zamisliti intimno igro. Izvedeli boste tisto, kar želite vprašati, pa se vam zdi, da ste že prešli leta, v katerih lahko postavljate vprašanja.**

Tokrat se bomo lotili najpreprostejših pravil in osnovne tehnike ljubljenja ter vse skupaj podrobno razčlenili. Po seznamu ključnih zakonitosti, ki jih gotovo že poznate, si boste lahko prebrale nekaj ukan nadaljevalnega izobraževanja, končali pa bomo z domačo nalogo zanj. Čeprav je cilj tovrstnega 'študija' jasen – čim bolj razgibano in veselo uživanje v postelji – je pomembno tudi to, da se ob vragolijah med rjuhami tudi na moč zabavate.

## EROTIČNA MASAŽA

Intimna, erotična masaža je lahko čustvena, duhovna in orgazmična. Tako zatrjujejo strokovnjaki.

### Osnovna tehnika

1.) Privoščite si najmanj uro časa in ustvarite čutno vez med vajinima telesoma. Začnite z masažo telo na telo. Gole se plosko ulezite na partnerja (tudi on je

brez obleke, se razume) in ga masirajte z vsem telesom. Gibanje usmerjajte tako, da bosta na koncu ujela vajin ritem dihanja in se zliila, kot da sta v enem samem telesu.

- 2.) Potem se usedite in si z drgnjenjem ogrejte dlani. Po okusu si jih lahko tudi naoljite z vam in (ali) njemu ljubim vonjem. Razprte dlani nato položite na njegov hrbet in ga od zgoraj navzdol ter nazaj navzgor masirajte. Privoščite si lahko nekaj več pritiska – začel bo prestiti kot zadovoljeni maček.
- 3.) Obrnite ga na hrbet in ponovite vajo na njegovem oprsju, pri tem pa se izogibajte erogenih predelov. Nežno ga seveda lahko podražite in se za hip ali dva nevarno spustite pod popek, vendar si postavite najnižjo možno mejo in ne pretiravajte, da ne pokvarite igre.
- 4.) Poiščite njegovo točko G (saj veste, nahaja se pod testisoma) in jo s prstom ter, razumljivo, z občutkom, gnetite. Z zapestjem pritisnite ob ko-

ren penisa in z roko rahlo vibrirajte navzgor.

- 5.) Z drugo roko objemite njegovega petelinčka in ga obdržite v dlani nekaj sekund. Potem potegnite po penisu navzgor in mu njegovega najboljšega prijatelja položite na trebuh. Z vsako dlanjo posebej (priporočamo, da si dlani naoljite) nato večkrat potegnite po penisu navzgor.
- 6.) Bliža se finale. Medtem ko si izmenjujete roki, ki se dvigujeta po penisu, se na vrhu vsakokrat ustavite in z razprto dlanjo zasukajte po glavici. Sčasoma povečujte hitrost in ga pripeljite do orgazma.
- 7.) Daj, pa boš dobil. Zdaj ste na vrsti ve.

### *Skrivnosti nadaljevalnega tečaja*

**Dražite ga s tkanino** Za spremembo se ga namesto z rokama dotikajte z različnimi tekstilnimi materiali. Moški zatrjujejo, da sta posebej dražljiva krzno (umetno, seveda, saj ste ekološko osveščene) in svila. Če so vam pri roki, lahko pograbite svoje svilene spodnjice in z njimi nežno preletite njegovo telo. Poseben poudarek namenite predelu genitalij.

**Vročje in hladno** Pripravite si kocke ledu in prižgano dišečo paličico. V vsako roko vzemite po en pripomoček in začnite. Najprej zdrsite po njegovi koži z ledom, potem vodni sledi, ki jo bo za seboj pustil led, približajte paličico in nekaj milimetrov nad kožo po zraku sledite vlažni črti. S paličico ravnajte previ-

dno, da ga ne opečete. Navsezadnje mu želite privoščiti užitek, ne pa zadati bolečino.

**Uganjevanje** Prosite ga, da zapre oči, potem pa ga masirajte z različnimi deli svojega telesa (na primer z lasmi, s prsmi, stopali ...). Za zabavo mu prepustite uganjevanje, s čim ga dražite.

#### *Njegova domača naloga*

Naučite ga posebno dražljive masaže prsi. Začne naj z razprtimi rokami – plosko naj se vas dotika in vas nežno ljubkuje. Kolikor dolgo le more, naj se izogiba bradavicam. Šele potem lahko začne vaše prsi rahlo stiskati in gnesti, nato pa nežno poljublja. S poljubi naj nadaljuje in opravi pot čez prsi. Začne naj na spodnjem delu in se pomika proti sredini, za hipec se lahko ustavi na bradavički, nato pa nadaljuje pot proti zgornjemu robu dojke. Ali veste, da lahko nekaterim ženskam pride z draženjem prsi? Poskusite!

**Statistika pravi, da bi pri preiskavi stanovanj v vsakem četrtem domu našli vibrator.**

#### **DOBRE VIBRACIJE**

Statistika pravi, da bi pri preiskavi stanovanj v vsakem četrtem domu našli vibrator. Torej je smiselno obdelati nekaj možnosti, ki jih ponuja priljubljena erotična naprava.

#### *Osnovna tehnika*

1.) Po nakupu novega vibratorja priporočamo, da ga nekaj časa uporabljate

same. Zato, da se nanj navadite, da se z njim ujamete.

- 2.) Začnite tako, da se z njim sprehodite po različnih, erogeno manj očitnih delih telesa. Po lasišču, ušesni školjki, prsih in nazadnje po notranji strani stegen. Šele takrat se lahko približate genitalijam.
- 3.) Ko se lotite vagine, najprej drsite navzgor in navzdol po njenem levem in desnem bregu, tako da boste lahko raziskale, kateri občutek vas najbolj vznemirja.
- 4.) Za mnogo žensk je neposredno draženje klitorisa z vibratorjem premočno, zato bo bolje, da se najprej vrtite v bližnji okolici in se šele takrat, ko se vam bo zdelo, da obvladate čute, ki se ponujajo, opogumite za neposredni napad. Poskusite lahko tudi skozi tkanino spodnjic, vendar se pripravite na drugačnost. Vibrator boste čutile popolnoma drugače, kot čutite prst vašega partnerja.
- 5.) Če želite podvojiti užitek, posezite po dveh vibratorjih. Ali vibratorju in umetnemu penisu. Enega potisnite v vagino, z drugim dražite klitoris.

6.) Zdaj ko ste s svojo igračko že domače, jo predstavite še partnerju.

#### *Skrivnosti nadaljevalnega tečaja*

**Predstava** Pripravite mu ogled vašega samozadovoljevanja z vibratorjem. Najprej z napravo zakrožite po njegovem telesu, da

povečate napetost. Potem pokleknite na postelji pred njim in začnite z obredom. Jasno mu povejte, da lahko gleda, dotikati pa se vas ne sme.

**Poiščite znamenito točko G** Vašo točko boste najlažje našle tako, da si vstavite vibrator in ga nežno potiskate proti čelnemu delu telesa. Vključen naj bo na najnižje vibracije. V trgovinah se dobi tudi vibrator z ukrivljeno konico, ki je namenjen prav draženju točke G.

**Najdite njegov klitoris** Da, tudi on ga ima. Tako pravijo seksologi. Gre za zbirko živčnih končičev v glavici penisa pod kožico. Partner naj se uleže na hrbet, ve pa položite njegov trd ud na trebuh in ga z roko zadržite v ležečem položaju. Z vibratorjem ga dražite po vršičku in do roba glavice.

#### *Njegova domača naloga*

Prepustite mu svojo igračko in dovolite, da z njo počne, kar mu pade na misel. Za začetek mu postavite le pogoj, da uporabi vibrator na delih vašega telesa, ki ne sodijo v prvo kategorijo erogenih con. Šele potem se lahko loti genitalij. Opozorilo: neposredna stimulacija vaših spolnih organov z vibratorjem je lahko boleča, če niste prej dobro vzburljene.

#### **ORALNO ZADOVOLJSTVO**

Univerzalne formule za popolno oralno 'uslugo' ni, kajti penisi se razlikujejo enako kot njihovi lastniki. Vsak je enkrat. Eksperimentirajte z različnimi tehnikami, in nabrale si boste dovolj izkušenj, da bo

ste lahko zadovoljile vsakega moškega.

#### Osnovna tehnika

- 1.) Najprej ga malo dražite. Moški se vzburijo že ob misli, da se ga boste lotile z usti, zato mu prve nagrade ne ponudite takoj; zavlačujte z začetkom.
- 2.) Za uvod polžite njegovega prijateljska in ga ovlažite, potem pripravite ustnici in si ga potisnite v usta. Na obraz skušajte pričarati mimiko, ki bo spominjala na vstop penisa v vagino.
- 3.) Položite roko na spodnji del penisa in si označite mero, do kod ga lahko pogoltnete. Potem nadaljujte s klasičnim gibanjem ven-ot z usti in gor-dol z roko.
- 4.) Eksperimentirajte z ritmom in gibi. Tako kot hitrost naj bodo različni tudi vaši prijemi. Gibe z roko in usti lahko sinhronizirate v isti smeri, ali pa obratno. Ko greste z roko gor, se spustite z usti navzdol in se srečajte na pol poti.
- 5.) Bodite pozorne na njegove vzdihne, da boste lahko presodile, kaj mu najbolj ustreza, kaj ga spravlja ob pamet.
- 6.) Ko se bo bližal vrhuncu, povečajte hitrost, zelo pomembno pa je, da jo ustalite. Potem izberite, kaj želite. Izliv v usta ali ne. Če se odločite za drugo možnost, dvignite glavo, in naprej opravite samo z roko.

#### Skrivnosti nadaljevalnega tečaja

**Pridi sem** Namesto da bi se ve spustile

Dovolite mu, da se sprehodi po vaši vaginalni številčnici od šestih do dvanajstih v najmanj 60 sekundah.

na kolena, ga povabite, naj pride on k vam. Ležite na hrbet, on pa naj se kleče namesti nad vami. Prepustite mu, da opravi sam po svoje, med tem ko ve ležite pri miru. Položaj vam omogoča, da se s prostima rokama posvetite draženju svojega ali njegovega telesa.

**Igra z Žogo** Ne pozabite na njegova testisa. Nežno in vsakega posebej spravite v usta in z jezikom drsite po površini kože. Poiščite šiv med obema 'žogicama' in mu sledite navzgor. Za moške je to izjemno dražljivo. Nekateri znori zvok, zato zabrundajte kakšno pesmico, in presenetil vas bo resonančni učinek.

**Dvignite ga v višave** Oralno se ga lotite s polnimi usti metinega čaja. Svežina zdrobljenih lističev ga bo prijetno ščemela. Isto lahko dosežete tudi s pasto za zobe ali s šampanjcem.

#### Njegova domača naloga

Zdaj je on na vrsti. Prosite ga, naj si predstavlja vaše genitalije kot številčnico na uri. Opoldne (ali ob polnoči) naj bo zamenje za ščegetavček, šesta ura pa naj se ujema s spodnjim delom vaginalne odprtine. Na tak način mu boste lahko nazorno in natančno povedale, ob kateri 'uri' vas najbolj znori, hkrati pa boste pri sebi ugotovile, kje ste najbolj občutljive. Končajte z nalogo, da se z iztegnjenim jezikom sprehodi po vaši 'številčnici' od šestih do dvanajstih, a ne prej kot v 60 sekundah.

## INTIMNI POLOŽAJI

Menda kar 70 odstotkom žensk običajno ne pride samo in izključno s penetracijo. Rešitev 'problema' je v sočasnem draženju ščegetavčka.

#### Osnovna tehnika

- 1.) Za povečanje možnosti, da vama družno pride, je najbolj prikladen položaj koitalne tehnike poravnave (položaj verjetno poznate po angleški kratici CAT). Začnete s klasičnim 'misionarcem': on je zgoraj, njegovi nogi pa sta med vašima.
- 2.) Partner naj vzdigne telo in se opre na dlani. Veliko bolje je, da sta roki iztegnjeni, namesto da bi se naslonil na komolca, kajti za večjo okretnost pri penetraciji potrebuje višino. V takšni pozi bo namreč koren penisa 'počival' višje, in sicer točno na ščegetavčku. Želeni položaj bo lahko dosegel tudi, da se bo oprl z nogama na vaše gležnje in spustil svoja ramena na vaša.
- 3.) S korenem penisa se mora nenehno dotikati klitorisa, saj bo le tako lahko zviševal vašo napetost in ustvaril pogoje, ki vas bodo pripeljali do vrhunca.
- 4.) Bolj kot globina vstopov je v tem primeru pomembno gibanje. Gunganje naprej in nazaj bo omogočilo stalen dotik ščegetavčka.

#### Skrivnosti nadaljevalnega tečaja

**Igra z nogami** Tudi za to užitekarsko pustolo-

lovščino je potreben misionarski položaj. Spet naj bo on zgoraj, glavno nalogo pa prepustite nogam. Ve jih stisnite skupaj, on pa naj vaše objame s svojima nogama z zunanje strani. Z drgnjenjem in s stiskanjem vaših nog se bo občutno povečala napetost čutenja južno od pasu, ki bo dodatno zvišala že obstoječe vesplošno pričakovanje eksplozije. Če boste z utripanjem pelvičnih mišic ujele ritem njegovih vstopov, bosta ustvarila idealne pogoje za vrhunski orgazem.

**Vratna zanka** Privoščite si tudi avanturo s točko G. Tokrat tako, da se ve uležete na hrbet, on pa naj kleči pred vami. Roki naj spodvije pod vašimi kolena in si vaši nogi oprta okrog vratu. Tako bo zlahka vstopil, njegov korenjak pa bo v primernem položaju, da pod pravilnim kotom obišče opevano točko G.

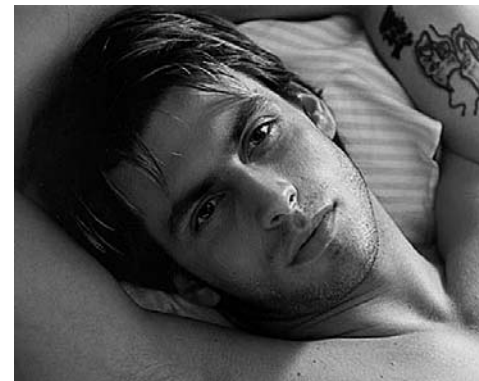
**Labodji potop** On naj leži na hrbtu, ve pa poklekните nad njegovim mednožjem in mu omogočite penetracijo. Potem zatakните svoja stopala pod njegova kolenska pregiba, da boste imele trdno oporo, nagnite se naprej in usločite hrbet. Telesni stik, ki bo ob tem nekoliko nižji kot običajno, bo omogočil izvrstno klitoralno stimulacijo.

#### *Njegova domača naloga*

Če imate težave z doživljanjem vrhunca s penetracijo, je pomembno, da imate na voljo več časa. Zato mu pomagajte, da bo, kolikor se bo dalo, zadržal svojo eksplozijo in vam na ta način povečal

možnosti, da pride tudi vam. Pri urjenju časovne vzdržljivosti lahko igrate pomembno vlogo. Poskusite s previdnim in z nežnim stiskanjem glavice penisa, ki jo umirite s pritiskom palca in kazalca. Z nekaj vaje bosta dosegla, da zamaška njegovega šampanjca ne bo prehitro odneslo. 🖐️

*Iz Cosma*



## Zdravje // Nasveti

# Kako pregnati mačka

**Ker abstinenca ne pride v poštev, bolniške pa tudi ne moreš vzeti vsak drugi dan...**

Kaj storiti, ko se zjutraj zbudite zbiti, z ogromno glavno, v kateri odmeva, z želodcem, obrnjenim, kdo ve kam, in z misljo, da nikoli več ne boste pili? »Potrebujem pomoč,« pomislite. No, pravzaprav, sedaj ko ležite brezmočni v postelji in čakate pomoč, je dobro razložiti, kaj sploh je maček. Slabemu počutju, glavobolu, siljenju na bruhanje, utrujenosti mišic, bolečinam v želodcu in drugim težavam, ki nastanejo po preokropani noči, na kratko rečemo maček. Maček oziroma jutranji tiger je posledica več dejavnikov. Prvi je dehidracija oziroma pomanjkanje vode v telesu. Porabil jo je alkohol. Vsak ve, da deluje kot diuretik, ki povzroča pospešeno izločanje seča. Telo zjutraj še vedno izloča več vode,

kot jo pridobiva. Pri čezmernem popivanju se močno poveča delovanje jeter. Tekočina se izloča, posledica pa je žeja, torej dehidracija.

Dihanje tvoje drage ti v glavi odmeva kot produkti iranskega jedrskega programa, v ustih ti je umrl potepuški pes in ude premikaš s hitrostjo smrtno ranjenega polža. Pozdravljen, maček! Če te strani prebiraš pri ugasnjeni luči in s sončnimi očali, potem je skrajni čas, da se katerega od teh nasvetov tudi začneš držati...

## 01 PREVENTIVA

»Bolje sprečiti nego lečiti,« je eden najboljših nasvetov, ki so kdaj zagledali luč

sveta. Zakaj ne bi kosmatemu hudiču zavil vratu, še preden se priplazi v tvojo glavo. Za pravi recept smo se odpravili do Marjane Potrata na [www.drustvo-gurman.si](http://www.drustvo-gurman.si) »Nekaj ur pred mino popij čim več naravnih sadnih sokov. Pojej kaj lahkega, najbolje kuhanega in zabeljenega z dobrim olivnim oljem. Ko začneš nazdravljati, se izogibaj žganim pijačam. Zlasti povsem nepotrebnim aperitivom, ki požigajo brbončice in preprečujejo užitek v jedi. Pij počasi in nikdar na prazen želodec, vedno po jedi oziroma med obrokom. Včasih zadostujejo že olive, ki bodo z oljem tvojemu utrujenemu telesu pomagale presnavljati alkohol. Ne mešaj - ostani pri isti pijači. Pij (mineralno) vodo.« Pa ne v istem kozarcu z vrhunskim vinom, neotesanec. Kozarec vina - kozarec vode itn. Preden odložiš utrujene kosti v prvo stvar, podobno postelji, popij kozarec ali dva vode, čaja z medom ali z vodo razredčenega sadnega soka.

## 02 NE IZBIJAJ KLINA S KLINOM

Vrnitev v lokal, kjer so te prejšnji večer strgali z lestence z natakaričinim modrčkom okoli glave, ti ne bo ozdravila mačka, ampak samo povzročila, da bo ta nastopil nekoliko kasneje. Po naporni noči se telo prične razstrupljati in z novimi kozarci pijače ne dosežeš nič pametnega. Jetra napadajo strupe v točno določenem vrstnem redu. Najprej pride na vrsto etanol (alkohol). Ko jetra zaključijo z etanolom, nadaljujejo z metanolom (metanol sprošča mravljično kislino v sistem in zaradi tega se slabo počutiš). Če jetra napadeš

z novo dozo etanola, bodo prenehala obdelovati metanol in se posvetila novi grožnji (etanolu) in tako odložila čiščenje metanola. Po domače: mačka samo odložiš na kasneje.

## 03 REHIDIRAJ SE

Si se zbudil z usti, suhimi kot poper, in je vsak tvoj poskus, da dostojno pogoltniš slino, kot da bi goltal britvice? Dehidriran si in nujno potrebuješ vodo. Dehidracijski maček je najpogostejši, preprečiš pa ga lahko tako, da pred spanjem popiješ liter vode. Tisti bolj malenkostni, kot denimo fizioterapevtka Vlasta Čuš, ki smo jo povprašali mi, ti bodo povedali, da moraš »na vsakih 30ml alkohola popiti 200ml vode.« Vagone vode, popite pred spanjem, boš občutil v obliki nočnih izletov do WC-ja, se bo pa splačalo. »Ko telo ne more dobiti dovolj vode iz svojih normalnih zalog, jih ukrade, kjer jih pač lahko, tudi iz možganskih celic. Četudi možgani sami ne morejo občutiti bolečine, ko se začno krčiti zaradi dehidracije, pa se na bolečino občutljiva vlakna, ki zunanje membrane povezujejo z notranjostjo lobanje, raztegnejo, kar povzroči glavobol.« še doda Vlasta. Če ne maraš vode, si pomagaj s sokom. Sveže stisnjen sadni sok vsebuje dobro mero fruktoze (sladkorja), ki pomaga, da ostanki alkohola v želodcu izgorijo, voda v soku pa ti bo pomagala pri rehidraciji.

## 04 POJDI NA SVEŽ ZRAK

Odplazi se izpod rjuh, navleči si nekaj kosov obleke in previdno pokukaj na plan. Čeprav je telovadba verjetno za-

dnja stvar, ki si je želiš, ko si »bolan«, ti bo že svež zrak dobro del. Če nič drugega, poskusi prehoditi nekaj krogov okoli hiše ali se vsaj odveci na balkon in nekajkrat globoko vdihni. Povečan dotok kisika v telo izboljša metabolizem in tako poveča hitrost presnavljanja alkohola. Pravzaprav je hrana vedno dobrodošla: pred, med in takoj po pitju. Hrana ne absorbira alkohola, pospeši pa metabolizem, aktivira absorpcijo alkohola in zmanjša čas, ki ga telo potrebuje, da si opomore od alkohola. Kaj jesti? Jajca vsebujejo cistein, aminokislino, ki jo telo potrebuje za proizvodnjo glutationa (encima, katerega nivo se med pitjem zniža). Glutation lovi kemikalije, imenovane prosti radikali. Natak - tri na oko, prosim!

## 05 BLOODY MARY

Končno lahko jamčimo, da ti bo ta nasvet resnično všeč. Jasno, če nimaš fobije pred paradižniki - ampak tak čudak najbrž nisi. Okrogli rdeči stvori imajo ogromno antioksidantov in vitaminov. Če jih ne moreš jesti kar tako, si pripravi Bloody Mary. V prej kot petnajstih minutah se boš počutil občutno bolje. »Kako naj ga naredim!?« te slišimo kričati. Nič lažjega. Odpravi se na [www.kulinarika.net](http://www.kulinarika.net), kjer te bodo poučili, da vzemi: 0,3dcl vodke, malo soka limone ali limete, worcestershirsko omako, dve ali tri kapljice tabasca, poper, sol in steblo zelene ter 2dcl paradižnikovega soka. Pijačo užij v visokem kozarcu, napolnjenem z ledom. Če ti misel na vodko v pijači obrne želodec, lahko to sestavino preprosto izpuštiš.

## 06 ZAJTRK PRVAKOV

Če ti je maček udaril na apetit, poišči najboljši lokal, kjer ti lahko postrežejo z zajtrkom, in si privošči kraljevski zajtrk. Na [www.tus.si](http://www.tus.si) menijo, da mora vsebovati slanino, jajca, klobaso, paradižnik, svež kruh, palačinke in še kaj po tvojem okusu. Tako ti ne bo treba niti kuhati ali pomivati posode - kot da jo kdaj. Proteini (beljakovine), ki jih boš zaužil, so dober vir aminokislin, tako da si bo telo hitreje opomoglo.

## 07 JEJ VITAMINE

Multivitamini bodo telesu pomagali pri okrevanju od nadlog, ki si mu jih nakopal s pitjem. Splošni zdravnik Marko Črnčič nam je zamrmral, da alkohol iz sistema pobere vitamine A, B (še posebej B6) in C. »Tresavica je znak pomanjkanja vitaminov, zato jih čim prej nadomesti, če se seveda počutiš dovolj močnega, da lahko sploh pogoltniš tableto in jo tudi zadržiš v telesu. Veliko ljudi prisega na nekaj tablet s paracetamolom (npr. lekadol) pred spanjem, kar ni posebej bistra ideja... Zjutraj, ko se zbudiš, vzemi dve tableti ibuprofena, ju zalij z velikim kozarcem hladne vode in pojdi nazaj v posteljo. Naj ti bo v opozorilo, da se nekateri tipi tablet proti bolečinam ne smejo kombinirati z alkoholom. Nekatera zdravila lahko v kombinaciji z alkoholom povzročijo okvare jeter. Že sam alkohol škoduje jetrom in zdravila imajo navadno vsaj minimalen vpliv na jetra, če pa oboje zmešaš, škoda naraste eksponentno.« FHM dodaja, da vedno pozorno preberi navodila.

## 08 UPORABI LED

Popil si toliko vode, da se počutiš kot lju-bljanska žaba, nekaj si pojedel in vzel si tablete proti glavobolu, toda tvoja glava se še vedno počuti kot velikanski paradni boben. Pomagaj si z ledom! Vzemi vrečo ledu iz zamrzovalnika in si jo položi na čelo, ugasni luč in v temi počivaj približno 20 minut. Če nimaš ledu, si pomagaj z brisačo, v katero zaviješ zmrznjen grah ali kako drugo primerno zamrznjeno živilo, kot je zrezek (ne sladoleda).

## 09 POJEJ MAČKA

Dan po pitju se nikakor ne posti. Tega želodec preprosto ne mara. Za recept smo ponovno pobarali Marjano Potrata iz [www.drustvo-gurman.si](http://www.drustvo-gurman.si). »Zjutraj si privošči krepak zajtrk, čez dan pa uživaj veliko sadja ali sadnega kompota. Pred obrokom zaužij košček sveže zelenjave (na primer solate, belušne zelene ali korenja). Po mačku in proti njem bodo posebej dobrodošle naslednje jedi: artičoke, čebulna juha, čista goveja juha, čista kokošja juha, katera od številnih ribjih juh, kuhana zelenjava na maslu, liška kislajagnečja juha, piščančja solata z ementalcem, sarma iz kislega zelja, segedinski golaž, različne obare, štajerska kislajuha in žolca.« Nekaj od tega imaš gotovo rad. Če ne, pa te še vedno reši natančen strel iz magnuma 44 v lastno glavo (FHM vseeno toplo priporoča, da se NE ustreliš).

## 10 STUŠIRAJ SE

Zjutraj po neprespani in naporni noči najbrž rahlo zaudarjaš. Topla prha ali celo

kopel, če imaš za to dovolj moči, te bo vrnila v civilizacijo. Vroča para te bo prepotila in strupi se bodo izločili skozi pore. Tako vsaj ne boš skakal okrog kot steklenica viskija. Vroča prha ti bo olajšala tudi glavobol. Recept je preprost: sedi pod zares vročo in močno prho in se namesti tako, da bo voda šibala tvoje zatilje. Glavobole pogosto povzročajo zožene žile in zategnjene vratne mišice. Masaža pod prho bo briljantno sprostila napetost.

## 11 VRNI SE K NARAVI

Ja, celo tako daleč smo šli, da smo si ogledali tudi »alternativne« metode. Če ti razne tablete in kemikalije niso ravno pri srcu, ti na [www.lunin.net](http://www.lunin.net) svetujejo, da mačka preženeš na čisto naraven način.

Morda se ti bo vse skupaj zdelo en navaden hokus-pokus, ampak že priprava vsega tega te bo tako zaposlila, da ne boš imel časa misliti na glavobol. Zjutraj spij 2-3 kozarce zeljnice. Pojej čim več surove čebule (nismo rekli, da moraš dišati, ampak pregnati mačka), v olje za kopanje daj 3-6 kapljic rožmarinovega eteričnega olja in ga vlij v kad. Obdaj se z naslednjimi kamni (ali pij eliksir iz njih): ahaf, safir, serpentin, tigrovo oko in turkiz (ki je eden najboljših očiščevalcev strupov). Mi še vedno prisegamo na Bloody Mary - ti pa, kakor želiš.

## 12 RU-21

Jutro brez mačka?! Poskusi s tabletko RU-21, ki jo prodajajo v ZDA in je najbolj priljubljeno med hollywoodskimi igralci, ki

živijo burno nočno življenje..Ta čudežna zmes naj bi preprečila občutek mačka, spodbudila fizično in umsko dejavnost, zmanjšala tveganje impotence in neplodnosti (jupi), zmanjšala možnosti zastrupitve, preprečila dehidracijo in nastanek prostih radikalov. Trdijo celo, da je zadevo preizkusil slavni KGB in dobro vemo, koliko vodke so spili Sibirski tigri v najboljših časih. Če ne drugega, je prodajna uspešnica v več kot 80 državah.

### 13 JEJ BANANE

Na [www.tus.si](http://www.tus.si) ti povedo, da banane vsebujejo sladkor fruktozo, vsebujejo pa tudi kalij, ki je eden tistih elementov, katerega nivo v tvojem telesu ob pitju alkohola drastično pade. Banane so tudi naravni nevtralizator, ki pomaga pri slabosti, vsebujejo veliko magnezija, ki ti bo pomagal sprostiti utripajoče ožilje, zaradi katerega te ubija glava. Če ne drugega, so banane tudi prekleto dober zalogaj. Poješ jih lahko same ali si iz njih pripraviš napitek. Vzemi eno zrelo banano, dve jedilni žlici sladkorja v prahu, 3dcl mleka, nekaj kapljic ruma (ja, ruma - ja, kapljic) in veliko zmletega ledu. Sestavine dobro premešaj v mešalcu in si postreži. Adijo, tiger. 🐾

*Iz FHM-ja*

**Ne samo miške,  
tudi maček pleše,  
kadar mačke ni doma.**

## Računalništvo // Nasveti

# Ukrotite svoj računalnik

**Današnje življenje je že tako prepleteno z rabo računalnikov, da se skoraj vsakdo izmed nas srečuje z njimi. Da vam bo mogoče komunikacija »s škatlo« vsaj malo bolj domača, hitra in razumljiva, vam pripravljamo kratke trike in nasvete, kako skleniti prijateljstvo s konstantnim sovražnikom. Ko pa vse odpove, pokličite serviserja...**

### Windows XP: Kako dostopati do tujih privatnih map?

Nekateri uporabniki zaradi lastne varnosti, še posebej, če na enem računalniku dela več ljudi, poskrbijo, da so njihove mape in datoteke privatne. To pomeni, da naj ne bi imel dostopa do njih nihče drug kot lastnik – uporabnik teh datotek in map. To pa je lahko tudi neke vrste nadloga, če se nam sesuje trdi disk, saj podatkov iz starega ne moremo enostavno skopirati, ker sistem javi, da nimamo pravic za kaj takšnega. Vendar brez skrbi, obstaja rešitev, ki povrh vsega sploh ni zahtevna. V sistemu moramo biti prijavljeni kot administrator, nato pa se odpravimo v Windows Explorer (Raziskovalec) ter kliknemo meni Tools (Orodja) ter Folder Options (Lastnosti map), sedaj najprej odpremo zavihek View (Pogled) ter odstranimo kljukico pri možnosti Use simple file sharing (Uporabi preprosto skupno rabo datotek). Nato poiščemo mapo, ki je nastavljena kot privatna mapa. Z desnim gumbom kliknemo nanjo in izbe-

remo Properties (Lastnosti). Nato odpremo zavihek Security (Varnost). Tu sedaj kliknemo na Advanced (Napredno) in poskrbimo, da z uporabniškim računom s katerim smo trenutno prijavljeni prevzamemo lastništvo (Ownership) mape in njenih podobjektov. Potem bomo lahko normalno dostopali do vsebine mape z zaščiteno privatno vsebino. Za več informacij okrog tega postopka se lahko obrnemo tudi na spletno stran <http://support.microsoft.com/kb/810881>, kjer je prav tako opisan postopek prevzema lastništva datoteke ali mape.

### Windows XP: Onemogočimo vgrajeno možnost zapisovanja optičnih medijev

Verjetno se je že vsak uporabnik operacijskega sistema Okna XP kdaj srečal z vgrajenim zapisovalnikom optičnih medijev v programu Windows Explorer (Raziskovalec). Gre za program z le nekaj osnovnimi funkcijami zapisovanja optičnih medijev, ki se ne more primerjati z vodilnimi izdelki na tem področju. Če bi

želeli onemogočiti delovanje tega programa, se odpravimo v meni Start, Run (Zaženi), kjer poženemo urejevalnik registra Regedit. V drevesni strukturi urejevalnika registra na levi strani se prebijemo do lokacije HKEY\_CURRENT\_USERSoftware\Microsoft\Windows\CurrentVersion\Policies\Explorer, kjer se nahaja vnos NoCDBurning. Vse, kar moramo sedaj narediti, je, da vrednost tega vnosa nastavimo na 1 in vgrajena funkcija zapisovanja optičnih medijev bo ob naslednjem zagonu izključena. Če tega vnosa na prej omenjeni lokaciji ne najdemo, ga lahko kreiramo tudi sami, in sicer kot novi DWORD vnos.

### **Windows XP: Kako uporabiti možnost oddaljenega namizja**

V operacijski sistem Okna XP je vgrajena tudi podpora oddaljenemu namizju. V principu gre za to, da omogočimo (ponavadi samemu sebi) dostop do našega računalnika, tudi ko smo fizično stran od njega. Da bomo to lahko počeli, moramo najprej nastaviti naš računalnik, da bo podpiral omenjeno funkcionalnost. Zato se odpravimo v meni Start in nato z desnim gumbom miške kliknimo My Computer (Moj računalnik). V meniju, ki se prikaže, kliknemo na Properties (Lastnosti), izberemo zavihek Remote (Oddaljeno) in obklijkamo Allow users to connect remotely to this computer (Omogoči uporabnikom, da se oddaljeno povežejo s tem računalnikom). Izbiro nato potrdimo s klikom na gumb Apply (Uporabi). V podmeniju, ki se skriva za gumbom Set Remote users (Izbiro oddaljenih uporabnikov) s klikom na

gumb Add (Dodaj) dodamo uporabniške račune, za katere želimo omogočiti oddaljen dostop (Administratorji imajo avtomatično pravico oddaljenega dostopa). Z drugega računalnika se lahko sedaj na našega povežemo preko Start->Programs->Accessories->Communications->Remote Desktop Connection (Start->Vsi programi->Pripomočki->Komunikacije->Povezava z oddaljenim namizjem). Za to potrebujemo IP-naslov našega računalnika ter uporabniško ime in geslo uporabniškega računa, za katerega smo prej omogočili možnost oddaljenega namizja. Tako se lahko na svoj računalnik povežemo s praktično kateregakoli drugega računalnika (pogoj obeh je seveda internetna povezava) z nameščenim operacijskim sistemom Okna XP. Opozoriti velja le lastnike računalnikov, ki na internet niso priključeni neposredno, ampak preko usmerjevalnika, saj bodo morali v nastavitvah svojega usmerjevalnika na lokalni IP-naslov svojega računalnika preusmeriti vrata 3389, preko katerih privzeto poteka komunikacija z oddaljenim namizjem.

### **Outlook 2000, XP, 2003: Kako pogosto preverjati elektronsko pošto**

Verjetno vas ni malo uporabnikov različnih programov za prejemanje elektronske pošte, ki ste si že kdaj ogledali ali nastavili frekvenco, s katero program preverja, ali je na strežniku kakšno novo

sporočilo. Ob tem se seveda poraja vprašanje, kako pogosto preverjati, ali imamo nova sporočila? Tudi če želite čimbolj frekventno preverjanje novih poštnih sporočil, vam predlagamo, da svoj interval nastavite nekje v rangu 5 do 10 minut, v nadaljevanju pa bomo opisali tri poglavitne razloge, zakaj časa preverjanja ni priporočljivo nastavljanje na manjši časovni interval. Prvi razlog za takšen interval je ta, da na primer Outlook pošte ne označi kot prenesene, dokler ne konča s prenašanjem vse pošte. Tako se nam lahko zgodi, da ob preobilni količini sveže pošte računalnik že pride do drugega intervala preverjanja nove pošte, medtem ko je še vedno v procesu nalaganja nove pošte iz prvega intervala, zato se nam lahko pojavijo dvojniki sporočil. Drugi razlog je, da smo lahko prijazni do našega ponudnika interneta. Če bi vsi uporabniki vsako minuto preverjali, ali imajo nova poštna sporočila, bi bili strežniki kmalu preobremenjeni. Tretji razlog za nekoliko daljši časovni interval pa je ta, da bomo uporabniki lažje in hitreje dostopali do nove pošte, ker si ne bomo medsebojno omejevali pasovne širine do poštnega strežnika z večkratnim sočasnim preverjanjem. Konec koncev, če je elektronska pošta tako pomemben medij za naše podjetje, da ne moremo počakati 8 minut med intervali preverjanja, potem elektronska pošta mogoče ni pravi medij za nas. Za nujna sporočila

**Outlook pripete priponke nikoli ne odpira neposredno, temveč jo prej vedno posname na disk**

ni interval. Prvi razlog za takšen interval je ta, da na primer Outlook pošte ne označi kot prenesene, dokler ne konča s prenašanjem vse pošte. Tako se nam lahko zgodi, da ob preobilni količini sveže pošte računalnik že pride do drugega intervala preverjanja nove pošte, medtem ko je še vedno v procesu nalaganja nove pošte iz prvega intervala, zato se nam lahko pojavijo dvojniki sporočil. Drugi razlog je, da smo lahko prijazni do našega ponudnika interneta. Če bi vsi uporabniki vsako minuto preverjali, ali imajo nova poštna sporočila, bi bili strežniki kmalu preobremenjeni. Tretji razlog za nekoliko daljši časovni interval pa je ta, da bomo uporabniki lažje in hitreje dostopali do nove pošte, ker si ne bomo medsebojno omejevali pasovne širine do poštnega strežnika z večkratnim sočasnim preverjanjem. Konec koncev, če je elektronska pošta tako pomemben medij za naše podjetje, da ne moremo počakati 8 minut med intervali preverjanja, potem elektronska pošta mogoče ni pravi medij za nas. Za nujna sporočila



lahko uporabimo telefon ali programe za neposredna sporočila.

### **Outlook 2000, XP, 2003: Prikaz številke tedna v koledarju**

Če pogosto uporabljate koledar v Outlooku in vas zanima, v katerem tednu leta je določeni datum, lahko vklopite možnost prikazovanja številke tedna, ki sicer standardno ni vklopljena. V menujski vrstici Outlooka izberite Orodja|Možnosti/Tools|Options. V pogovornem oknu Možnosti/Options na listu Lastne nastavitve/Preferences v rubriki pod Koledar/Calendar kliknite gumb Možnosti koledarja/Calendar Options. V pogovornem oknu Možnosti koledarja/Calendar Options v istimenski rubriki označite kvadrček pred možnostjo Pokaži številke tednov v datumskem krmarju/Show week numbers in Date Navigator in kliknite gumb V redu/OK.

### **Outlook 2000, XP, 2003: Natisnite prazen koledar**

Če želite v Outlooku natisniti prazen koledar za, recimo, tekoči mesec, potem poskus ponavadi propade zaradi že vnesenih podatkov. Outlook na žalost ne ponuja nobene možnosti, da bi te podatke pri tiskanju nekako prikrili. Zato boste morali pri tiskanju praznega koledarja brez podatkov uporabiti drobno zvijačo. V pogledu Seznam map kliknite z desno tipko miške mapo Koledar in s spustnega seznama izberite možnost Nova mapa. V pogovornem

oknu Nova mapa v polje pod Ime vpišite ime nove mape npr Koledar\_tiskanje in kliknite gumb V redu. Zdaj označite pravkar izdelano mapo Koledar\_tiskanje in v menujski vrstici izberite možnost Datoteka|Natisni. Tu opravite potrebne nastavitve, kot so oblika, začetni in končni datum itn., in začnite tiskati.

### **Outlook 2000, XP, 2003: Dostop do mape Temporary Internet Files**

Če odprete priponko sporočila elektronske pošte v Outlooku in pri tem izberete možnost Datoteka|Shrani kot/File|Save As, boste zasledili, da je odprta datoteka v mapi s čudnim imenom v Documents and Settings\\Local Settings\Temporary Internet Files. Če boste to mapo poskušali odpreti ročno, boste presenečeni nad tem, da je v Windows Explorerju enostavno ni. Outlook pripete priponke nikoli ne odpira neposredno, temveč jo prej vedno posname na disk. Outlook namreč za vsakega uporabnika izdela mapo z naključnim imenom in vanjo potem začasno shranjuje kopije priponk. Pot do te mape je shranjena v datoteki registra v veji: HKEY\_CURRENT\_USER\Software\Microsoft\Office\10.0\Outlook\Security. Številka 10 v tej veji odgovarja inačici XP pisarniškega paketa. Številka 9 označuje paket 2000, 11 predstavlja oznako pisarniškega paketa 2003. Tu boste v spremenljivki OutlookSecureTempFolder zasledili pot do omenjene mape. Zdaj, ko poznate ime mape, jo lahko prikazete v Windows Explorerju. V ureje-

valniku registra na zgoraj omenjeni veji označite mapo Security in v desnem delu okna urejevalnika registra dvakrat kliknite spremenljivko OutlookSecureTempFolder. Ko se prikaže pogovorno okno Edit String, pritisnite kombinacijo tipk Ctrl+C, da na odložišču prekopirate vrednost polja Value data, ki vsebuje pot do mape. Zdaj zaženite MyComputer in kliknite z miško naslovno vrstico ter pritisnite kombinacijo tipk Ctrl+V, da prilepite vsebino odložišča, ki vsebuje pot do mape. Potem samo še pritisnite tipko Enter ali kliknite gumb Go takoj zraven naslovne vrstice okna MyComputer. Pot do skrite mape Outlooka lahko dodaste tudi med priljubljene za hitrejši dostop.

### **Outlook XP, 2003: Posredovanje več sporočil hkrati**

Če želite določenemu sprejemniku posredovati več sporočil hkrati, vam ni treba sporočil odpirati posamezno in potem v vsakem izmed njih izbirati sprejemnika. Dovolj je, če v Inboxu označite vsa sporočila, ki jih nameravate posredovati istemu sprejemniku, in v orodni vrstici izberete možnost Posreduj. Outlook bo po tem samodejno izdelal novo sporočilo elektronske pošte, v katerem bodo zajeta vsa predhodno izbrana sporočila v obliki priponk. Potem samo še izberete sprejemnika in pošljete sporočilo.

### **Excel 2000, XP, 2003: Množenje s konstanto**

Pri vsakdanjem delu z Excelom morate pogosto vrednosti v določeni celici

povečati oziroma pomanjšati za neko konstantno vrednost. Večina uporabnikov Excela si pri teh težavah pomaga z dodajanjem pomožne vrstice, v katero vpiše formulo množenja s konstanto, npr. »=A1\*1,7«, ki jo potem z vlečenjem miške navzdol, dokler je treba, s funkcijo samodejnega polnjenja priredi tudi drugim celicam stolpca. Ta stolpec je potem treba prekopirati in prekopirane vrednosti prilepiti v ciljni stolpec s podatki, ki jih želite pomnožiti s konstanto. Pri lepljenju vrednosti morate v menujski vrstici izbrati možnost Urejanje | Posebno lepljenje/Edit | Paste special in v pogovornem oknu Posebno lepljenje/Paste special v rubriki pod Prilepi/Paste označiti radio gumb pred možnostjo Vrednosti/Values. Na koncu je treba še izbrisati pomožni stolpec. Na voljo je tudi veliko bolj enostaven alternativni način za reševanje teh težav. V pomožno celico vpišete na primer 1,7 in vrednost celice prekopirate z uporabo bližnjice Ctrl+C. Potem označite stolpec s podatki, ki jih nameravate pomnožiti s konstanto, in v menujski vrstici izberite Urejanje | Posebno lepljenje/Edit | Paste special. V pogovornem oknu Posebno lepljenje/Paste special v rubriki pod Operacija/Operation izberite radio gumb pred možnostjo Pomnoži/Multiple. Na koncu morate še izbrisati celico s pomožno formulo. 🖱️

### Z neŕa

## Slovenščina // Nasveti

# „Ne pišem članek.,,

## Pogoste napake v oblikoslovju

a) Pojdi po *hči*. Iščem zdravila za *mati*. Tole je moja *hčer*. Vaša *mater* je že odšla.

b) Dopis pošljite gospej Majdič.

### Napake:

pod a) so zaradi zamenjave sklonov (imenovalnika in tožilnika).

Pod b) je uporabljena napačna končnica.

### Pravilno:

Pojdi po *hčer*. Iščem zdravila za *mater*. Tole je moja *hči*. Vaša *mati* je že odšla. Dopis pošljite *gospe* Majdič.

Pišem pismo. Ne pišem *pismo*.

Zanikani povedek zahteva namesto tožilnika roditelja.

### Pravilno:

Ne pišem *pisma*.

S tem *ključom* ne bo šlo! Tem *nožom* manjkajo ustrezni ročaji. Pri glasoslovju smo ponovili, da za c č ž š j prehaja o v e.

### Pravilno:

s tem *ključem*, tem *nožem*

Naj pride z vsemi *otroci*.

Pravilne množinske oblike: otroci / otrok / otrokom / otroke / pri otrocih / z otroki

### Pravilno:

z vsemi *otroki*

Z zanimanjem opazujem prodajalca. Že dolgo ogledujem tega *motorja*.

Napaka nastane, če ne upoštevamo, da je tožilnik pri samostalniku moškega spola različen pri bitjih in rečeh.

### Pravilno:

Že dolgo ogledujem ta *motor*.

Zatakne se pri *pljučih*, *vratih*, *ustih*, *plečih* (**neppravilno**: pri *pljučah*, *vratah*, *ustah*, *plečah*).

Kaj pa prsa in tla?

Prvi štirje samostalniki so srednjega spola in imajo samo množino (množinski). Torej se sklanjajo kot mesta.

Prsi so množinski samostalnik ženskega spola in se sklanjajo kot peruti: prsi / prsi / prsim / prsi / pri prsih / s prsmi.

Zadnji samostalnik je tudi množinski srednjega spola in se sklanja: tla / tal / tlom / tla / pri tleh / s tlemi (tli).

Pokličite *Jožkota*, *Mirkota* in *Viljita*! Vsi naj se javijo doktor *Jakopič Ruditu*.

Gornje oblike si dovolimo v pogovornem jeziku, v zbornem pa ne.

### Pravilno:

*Jožka*, *Mirka*, *Vilija*; doktorju *Rudiju Jakopiču*

Pomila sem že dva velika okna, ti pa si medtem komaj napisal dva kratka pisma.

Napaka je, če si srednji spol sposodi moške končnice.

**Pravilno:**

*dve veliki okni, dve kratki pismi*

Pred tremi leti in *dvema* meseci.

Prav tako je napačno, če si dvojina sposodi množinske končnice.

**Pravilno:** *pred dvema mesecema*

Kdaj naj rečem tvoje zlate roke in kdaj tvoji zlati roki?

Tisto, kar je v zvezi s človekom v parih, pišemo v množini (roke, noge, pete, ušesa, rokavice, nogavice, rokavi). Dvojino uporabljamo, kadar hočemo poudariti obojnost.

**Pravilno:** *tvoje zlate roke, obe roki*

Mimi: Janja, pravimo moji starši ali moja starša. Ali lahko rečem moj starš?

Janja: Lahko, vendar je lepše, če rečeš moja mama, moj oče, eden od mojih staršev ali moj roditelj.

Najraje pišem njemu. Pri *njemu* preživimo veliko časa. Z *njem* želim imeti čiste račune. S čem bomo začeli? Pri *nam* vlada red.

Grobim napakam v končnicah zaimkov se bomo izognili tako, da si bomo zapomnili **pravilne oblike**: *pri njem, z njim, s čim, pri nas*.

Zakon, čigar jezik je preveč zapleten, je treba popraviti.

Z zaimkom čigar se načeloma izraža le svojina edninske moške osebe (receptor, čigar vedenje...), sicer uporabljamo zaimke kateri (ljudje, katerih zahteve...; stranka, katere pritožbo...).

**Pravilno:**

Zakon, katerega jezik je preveč zapleten, je treba popraviti.

Prispevek so izročili prireditelju, ki se jim je toplo zahvalil.

Neprimerna je raba oziralnega zaimka, ki ga uporabljamo za izražanje tistega, kar se zgodi šele po dogodku, o katerem govori glavni stavek.

**Pravilno:** Prispevek so izročili prireditelju, in ta se jim je toplo zahvalil.

Roža ima moža, Boža pa ne. Boža je odšla z njenim možem, zato Roža ni mogla iti s svojim.

Povratni svojilni zaimke *svoj* izraža osebkovo lastnino.

Prav bi bilo (ne le slovnično, temveč tudi za njihove dobre odnose), da bi Roža odšla s *svojim* možem, Boža pa naj bi si poiskala svojega spremljevalca.

Janja: Mimi, kaj bi rekla ob tejle zgodbi-ci:

Jože je odšel iz pisarne. Takrat se je Zvone z velikim tekom lotil njegove malice.

Medtem je Jože povabil njegovo dekle na kavo.

Mimi: Hm, da bi Zvone rad imel Jožetovo malico, Jože pa Zvonečovo dekle!

Janja: Poglej pogledaj, s poletjem se ti je pa res začelo jasni v glavi!

Pišem zapisnik. Z zapisnikom se dolgo ukvarjam. Namesto da ponavljamo iste samostalnike, uporabljamo zaimke.

**Pravilno:** Pišem *zapisnik*. Z *njim* se dolgo ukvarjam.

Ali si bila včeraj res v življenjski nevarnosti? Gospod Sršen pravi, da je na tem svetu res nekaj najbolj nevarnega — živeti, vendar je nam vsem zagotovljeno, da bomo živeli do smrti; torej sem bila ne v življenjski, temveč v *smrtni nevarnosti*.

Ali rečemo Krleža/Krležin, Petrarca/Petrarkin, Goya/Goyin?

Ne. Ker so to moški, je tudi pridevniška oblika moška: *Krležev, Petrarkov, Goyev*.

Je to *najrazpoznavnejši* znak, tisto *najprepričljivejše* geslo, ono *najzaznamovanejši* predmet?

Pridevnike stopnjujemo po vzorcu lep/lepši/najlepši ali vroč/bolj vroč/najbolj vroč.

Po drugem vzorcu se stopnjujejo pridevniki za barve, deležniki na -č, -n, -t (vroč, obran, razvit), pridevniki na -av, -ast, -at, večzložni in še nekateri drugi.

**Pravilno:**

*Je to najbolj razpoznaven znak, tisto najbolj prepričljivo geslo, ono najbolj zaznamovan predmet?*

Mimi in Janja v avtu.

Mimi: Daj mi *TISTO!*

Janja: Katero *TISTO!*

Mimi: V avtu je samo eno *TISTO!*

Tisti njegov nov priročnik mi je zelo dobrodošel. Nenadoma stopi predme neznan gospod.

Pridevnik izraža določnost in nedoločnost s posebno obliko. Nedoločna oblika je, če je lastnost prvič omenjena, z določno obliko zaznamujemo že znano lastnost pridevnika. Zadnja je vidna le v imenovalniku in tožilniku moškega spola ednine (lepi, dobri, zanimivi), sicer si pomagamo z vprašalnico *kateri, -a, -o* za določno obliko in *kakšen, -a, -o* za nedoločno (lep, dober, zanimiv).

**Pravilno:** *Tisti njegov novi priročnik ...; ... neznan gospod.*

Vrstni pridevniki, pridevniki za kazalnimi zaimki in zaimkom ves imajo vedno določno obliko (pralni, vrtalni, tisti nenavadni, ves ljubi svet), svojilni pridevniki in pridevniki za zaimkom vsak imajo nedoločno obliko (očetov, vsak nov, uspešen). Kaj pa velik in majhen? Določna oblika je *veliki, mali*, nedoločna *velik, majhen*.

Mimi: Janja, zakaj moram reči *materin* golaž, toda *materni* jezik?

Janja: Ker je *materin* svojilni pridevnik; vprašamo se, čigav golaž je najboljši. *Materni* pa je *vrstni* pridevnik, po njem se vprašamo, kateri jezik govorimo, ne čigav. Torej, *materni*.

1, 2, 3, 4, 5... tolarjev

Glavni števniki šteje tolarje (1, 2, 3), vrstilni pove, katera plača je (11., 12., 13.), množilni to plačo še pomnoži (enojna, dvojna, peterna ali petkratna), ločilni števniki pa pomeni to, kar glavni števniki: dvoje plač

(2), četvero očal (4) ali pa pomeni različne vrste: dvojna plača (redna in honorarna), dvoj med (lipov in ajdov).

Četverni stroji so stroji štirih vrst, po številu pa jih je lahko več

(trije pralni, štirje šivalni, en rezalni, trije vrtalni).

Kdaj *en, noben*, kdaj *eden, nobeden*.

En in noben se uporabljata pridevniško ob samostalniku (samo en poslanec, noben sedež), eden in nobeden pa samostalniško, torej sta samostojna (samo eden je ostal, nobeden ni bil več prazen).

Sva šle, smo šle... Tajnice sta *odhiteli*, a kmalu se bosta *vrnile*.

Ohranjajmo dvojino, saj nam bogati jezik.

**Pravilno:** sva šli, tajnici sta odhiteli, se bosta vrnili...

Bojana, prosim, *speči* pehtranko in z njo *postreži* gostom. V velelniku imajo glagoli tipa *peči / pečem -c- (peci)*, *leči / ležem pa -z- (lezi)*.

**Pravilno:** *speci, postrezi*

Želim *videt* Pariz! Prav, zdaj pa *pridi* pospraviti svoje stvari.

Nedoločnik (iskati, teči) se rabi ob glagolih *hočem, moram, začnem...*, namenilnik (iskati, teč) pa samo ob glagolih premikanja (grem, tečem, se peljem).

**Pravilno:** *Želim videti* Pariz! Prav, zdaj pa *pridi pospraviti* svoje stvari.

Ali imate kaj za *pripomniti*?

Imam, in sicer da zveza za + *nedoločnik* v

knjižnem jeziku ni dovoljena.

**Pravilno:**

*Imate kaj pripomniti!* Imate kakšno pripombo?

Z *otečenimi* rokami je tisti *zagoreni* možak zamenjal *pregoreno* žarnico.

Zgoraj so nezborni deležniki stanja, ki imajo v zbornem jeziku obliko na -l.

**Pravilno:** *oteklimi, zagoreli, pregorelo*

Glagol ima tvorni ali aktivni način izražanja (nagradim, sprejmete, iščemo) in trpni ali pasivni način (si nagrajena, bom sprejeta, se išče).

**Napačno:** Tukaj se ocenjuje tajnico po posebnih merilih.

**Pravilno:** Tukaj se ocenjuje tajnica po posebnih merilih. Vendar je boljša raba tvornika: Tukaj ocenjujejo tajnico po posebnih merilih.

Zbiranje kandidatov je trajalo do večera. Izražanje z glagolnikom (dejanje v samostalniški obliki, npr.: pisanje, štetje, prevoz, gradnja, rešitev) je dostikrat manj jasno kot izražanje z osebno glagolsko obliko.

Zbiranje kandidatov lahko pomeni troje:

1. to, da se kandidati zbirajo,
2. to, da kandidati kaj zbirajo,
3. to, da kdo zbira kandidate.

Mimi: Janja, ne veš, kako je bilo cepljenje živinozdravnikov zanimivo!

Janja: A res? Samo to mi povej, ali je kdo cepil živinozdravnike ali so se cepili sami ali pa so oni cepili živali?

Zvonenje ali zvonjenje?

Posebno pri glagolih na *-iti* je tvorba glagolnikov povezana z glasovnimi premenami (čistiti - čiščenje, tesniti - tesnjenje, pojasniti - pojasnjevanje, usposobiti - usposabljanje).

**Pravilno:** *zvonjenje*

Mimi: Gospa Flajs, boste prišla na pokušnjo sojine sladice?

Janja: Lepo, da vabiš, ampak treba je reči: *boste prišli*, saj jo vikaš.

Kam? *Dol, gor*. Kje? *Doli, gori*.

Pridi ven iz kleti. Skoči dol s terase, če si upaš. Od Sandre pisarna ima najlepši razgled. Pozdrav iz Bleda, pismo z Mozirja.

**Pravilno:** *Pridi iz kleti. Skoči s terase... Sandrina pisarna... Pozdrav z Bleda, pismo iz Mozirja.*

V in pred skladiščem je polno ljudi. Na in za odrom so ga iskali.

Vsak predlog zahteva svoj sklon.

**Pravilno:** *V skladišču in pred njim... Na odru in za njim...*

Ne bom tekla, vsaj še ni pozno. Pojej saj tole, da ne boš lačna.

Vsaj poudarja, saj vpeljuje vzrok.

**Pravilno:** *Ne bom tekla, saj še ni pozno. Pojej vsaj tole...*

Pomagaj mi, *kjer* sam ne morem tega dvigniti.

Ne smemo uporabljati krajevnega *kjer*

namesto vzročnega *ker*.

**Pravilno:** Pomagaj mi, *ker...*

Z besedami (členki) *da, ne, ali, seveda, že, še, tudi, celo...* pritrjujemo, zanikamo, sprašujemo, poudarjamo.

Danes so prišli trije za eno uro. *Samo danes* so prišli trije za eno uro, jutri jih bo več.

Danes so *samo prišli pogledat*, jutri bodo začeli zares. Danes so prišli *samo trije*, ne vem, kje so drugi. Danes so prišli trije *samo za eno uro*, upam, da bodo jutri delali ves dan.

S premeščanjem členska se spremeni tudi pomen povedi.

Kaj pa če je členek na začetku stavka in je poudarjen? Potem pišemo za njim vejico: *Da*, dogovorjeno. *Ne*, tega nisem trdila. *Seveda*, prišli bomo točno. 🙌

*iz Cik-Caka po pravopisu*

**Pravijo, da je previdnost  
mati modrosti,  
ker pa očeta ne omenjajo,  
domnevam,  
da je bila previdnost  
vsaj enkrat neprevidna.**

**Dragi bralci Izziva, da vidimo, kaj ste se naučili. V nadaljevanju vam prilagamo nagradni kviz. Odgovore pošljite na društvo s pripisom IZZIV. Tri izžrebance bomo denarno nagradili.**

Vpišite ali izberite v pravilni obliki:

1. Do smrti je skrbela za (mati) \_\_\_\_\_.
2. Boste kmalu prišli po (hči) \_\_\_\_\_?
3. Niti gospodu niti (gospa) \_\_\_\_\_ niste razložili postopka.
4. Nisem še brala (ta knjiga) \_\_\_\_\_.
5. Ne bom jo / je kupila.
6. Pridružil sem se pešcema / pešcoma.
7. Kaj naj storim s tem zabojom / zabojem?
8. Ni se rada družila s tujimi (otroci) \_\_\_\_\_.
9. Ste videli tega izjemnega računalnika / ta izjemni računalnik?
10. Slabotnim prsim / prsom se je pridružila še avitaminoza.
11. Ko se je sklonil k tlom / tlem, se mu je zvrtele.
12. Ne loputajte z vratmi / z vratami / z vrati.
13. Poročilo bom sestavila skupaj z Božotom / Božom in Sandijem / Sanditom.
14. Razširiti bo treba obe naselji / oba naselja.

# Razno

## PRODAM

posteljno roho blazino.  
Cena po dogovoru.

*info: 041 624 961 Slavko*

## ZAHVALA

Iskrena hvala Občini Domžale, županu Tonetu Dragarju in Veri Vojska za finančno ter organizacijsko podporo pri izvedbi dobrodelnega koncerta za zbiranje sredstev za nakup kombiniranega vozila.

*DPLJ*

## ZAHVALA

Vsako leto se izdelovalci suhe robe odzovejo na našo prošnjo, da prispevajo svoje izdelke za srečelov. Zahvaljujemo se naslednjim: KZ Ribnica, Debeljak d.o.o., Zgonc d.o.o., »Miniatūra« Cvar s.p., Štupiča Jelka, Pirc Franc s.p., Kožar Slavko s.p., Šilc Gregor in »Žaga« Lušin.

*DPLJ*



## ZAHVALA

Zavodu za turizem Ljubljana se zahvaljujemo za brezplačno vodenje po starem mestnem jedru.

*DPLJ*

## ZAHVALA

Podjetje Postojnska jama, turizem d.d. nam je omogočilo brezplačen ogled jame. Hvala.

*DPLJ*

## ZAHVALA

Vsem donatorjem, sponzorjem in glasbenim izvajalcem, ki so nam finančno ali moralno stali ob strani pri pridobivanju sredstev za nakup novega kombiniranega vozila, se iskreno zahvaljujemo. Tudi s pomočjo tega doprinosa se bodo člani v bodoče vozili z novim varnim in udobnim vozilom.

*DPLJ*

## ZAHVALA

Zvezi paraplegikov Slovenije se zahvaljujemo za pomoč pri nakupu novega kombija.

*DPLJ*

## ZAHVALA

DPLJ se v imenu članov zahvaljuje Mojci Burger za podarjene obleke.

## ZAHVALA

Zahvaljujemo se ZOO-ju Ljubljana in še posebej Barbari Mihelič, ker so vsem našim članom in spremljevalcem nudili brezplačen ogled živalskega vrta.

*DPLJ*

## URADNE URE DRUŠTVA

PONEDELJEK:

Ana Pavšek – masaža, presoterapija, osebna asistenca

TOREK:

Gregor Gračner in Draga Lapornik – operativno delo in blagajna

SREDA:

Rafko Jurjevčič – sociala

ČETRTEK:

Robert Žerovnik – šport in rekreacija

PETEK:

Mirjam Kanalec, ki jo včasih nadomešča Rok Bratovž – operativno delo

Zaradi reorganizacije vas prosimo, da kličete na društvo glede na vaša vprašanja določen dan in **v času uradnih ur.**

**Uradne ure so vsak delavnik med 10. - 14. uro.**





Informativno glasilo Izziv  
izdaja Društvo paraplegikov  
ljubljske pokrajine

## Uredniški odbor

**glavna in odgovorna urednica:**  
Mirjam Kanalec

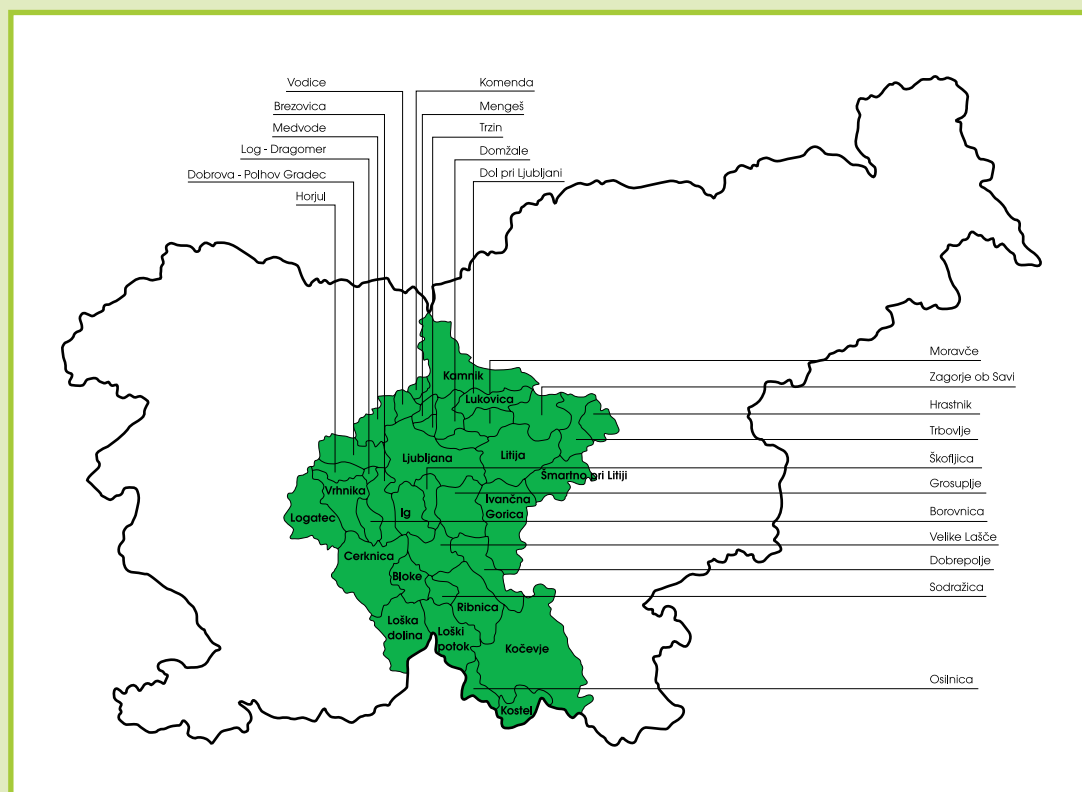
**uredništvo:**  
Janja Rak  
Jože Globokar  
Gregor Gračner

**lektoriranje:**  
Janja Rak

**grafična izvedba:**  
Birografika Bori, d.o.o.

**naklada:**  
700 izvodov

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



**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine**

Dunajska cesta 188, 1131 Ljubljana, p.p.: 5922

T 01 56 91 123

TRR 03170-1003169118

E dlj.paraplegik@guest.arnes.si

www.drustvo-para-lj.si

