

Izziv

IX. letnik, številka 16, junij 2009

Poštnina
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine



30 let
delovanja DPLJ
1978 - 2008



Vsaj enkrat bodimo hvaležni ...

Komu se morate zahvaliti? Čemu? Kako ste se spremenili zaradi tistega, kar vam je bilo podarjeno? (Daphne Rose Kingma)

Pred kratkim sem bila na evropskem kongresu paraplegikov, kjer sem srečala par iz Ukrajine. Stvarem, ki sta mi jih pripovedovala, preprosto nisem mogla verjeti. Ko je ženska, ki je parapleginja, zanosila, so njenega moža kratkoma proglasili za morilca. Da ne govorim, da je ni hotela sprejeti nobena bolnica, ko je rojevala. Pretresljivo! Obisk ginekologa invalidki ne pripada več, ker ga baje ne potrebuje ... In vsi pari, od katerih je en invalid, vedite, da je v Ukrajini sramotno živeti s »takim človekom«, in se tudi vsak zakon po poškodbi enega izmed partnerjev razdre. Še in še bi lahko naštevala! Človek preprosto ne more verjeti, da se v današnjem svetu dogaja kaj takega.

»Ko začnemo razumevati darove hvaležnosti, spoznamo, da nam hvaležnost ni nedosegljiva in tuja, temveč je del spontanega radostnega izraza naše dovršene človeškosti.«

In potem se zamisliš, postaneš ponižen. Zahvalen. Da živiš v Sloveniji. Za vse tiste malenkosti, ki se ti zdijo samoumevne. Imaš kar malo slabe vesti. Ne oziraš se več proti severu, v skandinavske dežele, s katerimi se tako radi primerjamo, ker se tam bojda cedita socialna varnost in najboljša skrb za posameznika. Nikoli se sicer ne spomnimo, da na Danskem na primer plačujejo 50% davka na vse prihodke.

Ne! Preprosto stokamo in jokamo, kako slabo nam gre! Ko se pritožujemo, da nam ne pripada ustrezen medicinsko-tehnični pripomoček, se spomnimo, kako smo v lanskem letu zbirali stare invalidske vozičke za ukrajinske paciente v rehabilitacijskih ustanovah, ki lahko gredo iz postelje le redko, saj nimajo dovolj vozičkov.

Ko se pritožujemo, da moramo doplačevati nekatere zdravstvene usluge, se zazrimo čez lužo, ko ljudje umirajo tudi zato, ker nimajo urejenega zdravstvenega zavarovanja. Ko negodujemo, da nam ni dostopen ta ali oni urad, pomislimo, da živijo nekatere gibalno-ovirane osebe še danes v desetem nadstropju brez dvigala. Vse to in še milijon drugih stvari! Predvsem pa se zavedajmo, da živimo v družbi, ki sprejema drugačnost, kjer nas invalide vse bolj obravnavajo kot enakovredne, z vsemi pravicami in dolžnostmi.

Misel za konec. Ozirajmo se še naprej po boljšem, borimo se še naprej za svoje pravice in kvalitetnejše življenje. Prav je, da hočemo več, saj je prav to gonilo za razvoj in napredek, napredek v rasti človeka in družbe. Prav pa je tudi, da se ob tem zavedamo, da ni vse samoumevno. Bodimo vsaj malo hvaležni za to, kar imamo, pa ne samo za socialno varnost in pravice, bodimo hvaležni za zdravje, če ga imamo, za preostale fizične sposobnosti, za finančno stabilnost, za podporo in ljubezen, ki nam ju nudijo bližnji, za srečo! Ker, in tega nikar ne pozabite, vedno je lahko slabše!

Mirjam

Društvo

- 03 Vsaj enkrat bodimo hvaležni ...
- 04 Odločajmo skupaj
- 06 Denar ne pride kar sam
- 08 Pravilnik o socialnih pomočeh
- 09 Pravilnik o osebni asistenci
- 10 Iz leta v leto boljše
- 11 30 svečk za naše društvo
- 12 Pustili so svoj pečat

Sodelovanje z MOL-om

- 15 Kamor gre še cesar peš ...
- 16 Projekt CIVITAS ELAN
- 18 Stopimo v „neznano“!
- 19 Z mestnimi zelenici na ogled Ljubljane

Sodelovanje z občinami

- 22 Večina občinskih stavb še vedno nedostopnih

Sociala

- 25 Recesija, kriza ali pomanjkanje česa?
- 26 Radovednost in nemoč
- 27 Veliko dogajanja, a nikoli preveč
- 28 Spet v šoli
- 29 Med dobre ljudi v Belo krajino

Interesne

- 31 »Ribe se je treba naučiti loviti«
- 32 Za praznik tvoj čestitam ti ...
- 33 Od garanja jim je teklo z las
- 36 Preventiva se začne v vrtcu

Šport

- 37 »S takim načinom igre se res ne da zmagati!«
- 38 Razburljiva zmaga Ljubljančanov
- 39 Slavila je KIK Sana
- 41 Ljubljančani podirali fenomenalno
- 42 »Ja, ribiška je težka!«
- 43 V Ameriki nimaš kaj početi
- 44 MONOSKI-janje po Brsnini
- 45 Plegiki na brzicah

Zdravje

- 46 ŠENT-ovci upihnili 15. svečo
- 46 Naučimo se reči NE
- 48 Spinalna poškodba ni izgovor
- 49 Nam grozi pandemija?

Spolnost

- 50 Zakaj si moški tako pogosto popravljajo svoje mednožje?
- 53 Je »frizurca« pomembna? Uredite si gredico!

Kultura

- 55 Komú napred veselo ...
- 56 Kadar nas zebe v srce, prisluhnimo drugim

Nasvefi

- 56 Kdaj pišemo Društvo in kdaj društvo?
- 59 Brežična omrežja

Dogodki, ki so ušli izzivu

- 63 Ampak tudi to se je zgodilo

Odločamo skupaj

Ponovno vas pozdravljam »z mize«, kjer je včasih polno papirjev – ja, na trenutke zelo »težkih«; a ko le-ti zapustijo mojo mizo, jih predam naprej v upanju, da se bo vsebina z njih tudi realizirala.



04

Kot prvo naj izpostavim častitljivo obletnico delovanja društva. 5. decembra 2008 smo namreč dopolnili celih 30 let delovanja in tako postali še starejši, čez vsa ta leta pa tudi bolj izkušeni in razpoznavni. Tako smo v okviru tega in hkrati v okviru praznovanja 40 let delovanja Zveze paraplegikov Slovenije v aprilu praznovali naš tridesetletni obstoj v slovenskem prostoru. Mesec april je bil zato prazničen mesec in pričeli smo ga z uradno proslavo v sklopu občnega zбора, kjer smo se spomnili zgodovine društva in podelili priznanja najbolj zaslužnim. Sredi meseca smo pripravili Dan odprtih vrat in obiskali so nas otroci iz bližnjega vrtca. Kaj kmalu zatem sta se v sklopu praznovanja zvrstila še dva športna dogodka. Prvo je bilo kegljanje za pokal občine Domžale, nato pa 29. Pogačnikov memorial v košarki na vozičkih. Oba dogodka sta odvisna od donatorskih in sponzorskih sredstev. Zaradi svetovne

recesije smo šli letos v ta projekta z velikim strahom, a izkazalo se je, da smo z odličnimi poslovnimi prijemi uspeli doseči dobre finančne rezultate.

Za nemoten potek celotnega dogajanja se vse pomembnejše odločitve potrjujejo na sejah upravnega odbora, kjer se srečujemo na približno dva meseca. Upravni odbor šteje devet članov, a na sejah so še: predsednika disciplinske in nadzorne komisije ter občasno tudi člani, ki so vpeti v razne aktivnosti in morajo o le-teh poro-



// Seje UO se zavlečejo tudi do štiri ure

čati. Ker se v dveh mesecih nabere veliko problemov, ki jih je potrebno preveriti ali zaključiti, se v povprečju seje zavlečejo tudi do štiri ure.

V lanskem letu smo po odhodu strokovne delavke prevzeli vse breme na svoja pleča. Ker pa se društvo in s tem društveni programi razvijajo z veliko hitrostjo, se na trenutke sprašujemo, ali smo to delo še zmožni opravljati brez nekoga s strokovno usposobljenostjo. Pričakovali smo tudi več pomoči s strani strokovnih delavk, zaposlenih na Zvezi. A naj dodam, da smo v lanskem letu kljub manjšim pomislekom o nezmožnosti dohajanja tempa ustvarili daleč najboljše finančne rezultate, in tako nam sedaj FIHO (Fundacija za invalidske in humanitarne organizacije) sofinancira le še 30 % celotnega proračuna. To je pokazatelj, da pridobimo poleg sredstev, ki so bili včasih edini vir, tudi sredstva z Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve, Zavoda RS za zaposlovanje, MOL-a in še drugih občin, ki so del DP ljubljanske pokrajine.

Ker pa smo v lanskem letu tudi investirali za kombinirano vozilo, smo imeli na društvu napovedano komisijo, ki jo je vodila FIHO. Komisija je bila sestavljena iz štirih oseb, ki so strokovnjaki vsak na svojem področju. Pregledali so stanje celotnega programa Prevozi paraplegikov in tetraplegikov ter investicijo za kombinirano vozilo. Komisijo smo Dragica, Mirjam in jaz pričakali z mešanimi občutki, saj smo hoteli, da bi ta sestanek prinesel pozitivno oceno, hkrati pa smo se želeli kaj naučiti o morebitnih pomanjkljivostih. Po dvour-

nem izčrpnem sprehodu skozi program je komisija potegnila zaključek in nam dala pozitivno oceno ter nas za nekatere segmente dela celo pohvalila.

Osebna asistenca je program, čedalje bolj potreben za pomoč članom, ki so težje telesno prizadeti in brez tuje pomoči niso zmožni normalno živeti v svojem okolju. Pomagamo jim, da ostanejo čim dlje doma, kjer je najlepše, ter da ob tem ne plačujejo dragih storitev, ki bi jih pripeljale na rob socialnega minimuma. A za to so potrebna finančna sredstva, saj imamo zaposlene kar štiri osebe, ki nudijo pomoč. Dodaten priliv dohodka smo pridobili z Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve ter se javili tudi na razpis Zavoda za zaposlovanje o podaljšanju sofinanciranja. Tako bomo ob pozitivnem odgovoru z Zavoda lahko zaposlili še eno osebno asistentko.

Za našega voznika/spremljevalca Toma-



// Delovni sestanek v občini Litija »pr' Cilnšk«

ža smo se morali prav tako prijaviti na razpis za podaljšanje sofinanciranja nje-gove plače, da bo tako lahko potekalo nemoteno izvajanje prevozov. Če morda ne veste, naj vam povem, da imamo dva kombija, s katerima vozimo člane na željene destinacije. Že v lanskem letu je pri prevozih Tomažu pomagal Ivan, ki pa je že nekaj časa odsoten, saj ima zdravstvene težave. Zamenjal ga je Milan, ki prav tako vestno in odgovorno opravlja svoje delo, Ivanu pa želimo čimprejšnje okrevanje.

Ker smo društvo, kjer spoštujemo razna mnenja, ideje, pritožbe, opazke, smo imeli tokrat delovni sestanek na območju občine Litija, kjer so nekateri člani izpostavili tudi težnjo po ustanovitvi svojega društva, ki bi pokrivalo ves zasavski konec. Seveda je težnja legitimna in na društvu smo jo podprli, a s pogojem, da ostane kvaliteta vseh programov na isti ravni, če ne celo boljša. Ker pa smo hoteli, da se opredelijo vsi člani, ki živijo na tem območju, smo jim poslali vprašalnik. V njem smo jih povprašali o uporabi posebnih socialnih programov, ki jih izvaja društvo, o njihovem zadovoljstvu glede izvajanja in seveda o mnenju glede ustanovitve novega zasa-vskega društva.

Želim, da skupaj odločamo o naših usodah in tako vsi skupaj pomagamo pri boljšem življenju paraplegikov in tetraplegikov, saj bomo le tako prišli do cilja v vedno zahtevnejšem delovnem procesu.

Želim vam ravno prav vroče poletje! 🤝

Vaš predsednik Gregor

Rezultati ankete

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 19. maja 2009 poslalo dopis z vprašalnikom, ki je bil poslan 40-tim članom, ki prebivajo v občinah Hraštnik, Litija, Šmartno pri Litiji, Trbovlje in Zagorje.

Obveščamo vas o rezultatih ankete, vrnjenih na društvo do vključno 5. junija 2009.

Od poslanih 40 anket se jih je vrnilo 21, od tega je bilo 6 anonimnih. V vprašalniku smo postavili 6 vprašanj, na katere smo dobili naslednje odgovore:

- 1. Ali koristite posebne socialne programe?**
7 neizpolnjenih 14 izpolnjenih
DA (9) NE (5)
- 2. Katere programe uporabljate?**
10 neizpolnjenih 11 izpolnjenih
(ženska sekcija, presoterapija, srečanja, soc. pomoč...)
- 3. Če ne uporabljate programov, nas zanima, zakaj ne? Prosim navedite razloge.**
14 neizpolnjenih 7 izpolnjenih
- 4. Ali ste imeli kakšno negativno izkušnjo pri uporabljanju programov?**
10 neizpolnjenih 11 izpolnjenih
NE (11) DA (0)
- 5. Predlogi za izboljšanje izvajanja in nadgradnje posebnih socialnih programov.**
13 neizpolnjenih 8 izpolnjenih
(zadovoljni z delom društva – 6)
- 6. Ali ste za to, da ustanovite svoje društvo? (ustrezno obkroži)**
DA (8) NE (13)

Denar ne pride kar sam

Če ne bom skromna, se na društvu lahko pohvalimo, da izvajamo pester socialni program. Vendar pa je poleg oseb, ki izvajajo aktivnosti, nujno potreben vir financiranja – torej, denar!



06

Zmotno je mišljenje, ki ga imajo še danes nekateri, da invalidska društva s strani države dobimo denarna sredstva brez obveznosti in dela, kakor bi rekli »na lepe oči«. Minili so tisti časi, ko je država primaknila nekaj denarja za invalide, da je imela mir pred nami, da smo bili zadovoljni in tihi. Danes je potrebno vložiti veliko truda, časa in znanja, da ima društveni TRR pozitivno stanje, vedno znova budno slediti informacijam, kje je še kakšen potencialni financer, ki bi omogočil boljše in obsežnejše delovanje društva, pridobivati nova znanja in usposobljenost. Izjemen pomen imajo poročila, ki jih financerji želijo za vsak svoj porabljeni evro. In to največkrat večkrat letno! In seveda, če hočeš poročati, moraš voditi tudi natančno evidenco. Mogoče smo v preteklosti kdaj pri kakšnem poročilu tudi malo »pogoljufali« - danes si tega ne upam niti dovolim narediti!

Glavni financer je trenutno še Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), vendar pa lahko povem, da je v primerjavi s preteklostjo, ko je bila le-ta edini vir denarja, danes le še okoli 30-odstotni financer celotnega programa. No, naj vsem tistim, ki ne vedo, povem, da se FIHO »napaja« iz loterijskega denarja, s koncesijami od prirejanja iger na srečo. Vendar pa je v zadnjem času, z vdorom raznih tujih internetnih iger na srečo, tega denarja vedno manj. Vse več je tudi polemik in gibanj za ukinitvev oziroma spremembo razporejanja loterijskega denarja. Res je mogoče, da FIHO-va razpisna dokumentacija ni tako zahtevna kot pri drugih financerjih, in je to nekako »zagotovljen« denar, vendar je zanj prav tako potrebno prijaviti program in o njem tudi poročati. Društvo bo iz FIHO-ve »malhe« za leto 2009 dobilo **71.697,09 €**. Zavod RS za zaposlovanje je gotovo na-

slednji pomemben vir sredstev, saj nam sofinancira dohodek petih oseb, redno zaposlenih pri društvu. Povem naj, da smo v lanskem letu prejeli preko **27.000,00 €** denarja s tega naslova. Trenutno čakamo na rezultate razpisa, na katerega smo prijavili 4 osebe za podaljšanje sofinanciranja za obdobje dveh let. Optimistično pričakujemo ugodno novico, saj se zavedamo, da so prav plače zaposlenih vedno velik strošek društva, in si brez teh sredstev ne moremo zamisliti nadaljnje zaposlitve vseh oseb. Tako pa bi imeli vprašanje delovne sile rešeno za naslednji dve leti.

Priznati moram, da me je najbolj presenetil rezultat razpisa MDDSZ (Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve). Prijetno, seveda! Na razpis, ki je bil zahteven in obširen, smo prijavili dva programa: Prevozi paraplegikov ter Osebna asistenca, nega in fizična pomoč. Uspeli smo na obeh: s **4.073,74 €** na prvem

Mogoče smo v preteklosti kdaj pri kakšnem poročilu tudi malo »pogoljufali« - danes si tega ne upam niti dovolim narediti!

in **14.000,00 €** na drugem. Seveda se po prvem šoku in veselju vedno pojavi zaskrbljenost, ali bom zmogla spremljati programe, natančno poročati kar 3x-letno, tako vsebinsko kot finančno. Včasih bi si človek kratkomalo zaželel, da na kakšnem razpisu ne bi uspel, da ne bi bilo potem toliko dela s poročanjem (ah ne, saj se hecam!). V aprilu sem že oddala prvo delno poročilo o izvajanju obeh programov, čeprav še nismo prejeli nobenih sredstev.

Vesela sem tudi rezultata razpisa o sofinanciranju socialno-varstvenega programa pri MOL-u. Kot smo pisali že v prejšnji številki Izziva, nam je z letom 2008 potekla triletna pogodba

o sofinanciranju programa

društva z Mestno občino

Ljubljana (MOL), ki pa

predstavlja kar zaje-

ten delež v skupnem

proračunu. V oktobru

smo se prijavi na

razpis za sofinancira-

nje socialno-varstvenih

programov za leto 2009

– enoletni program in za

leta od 2009 do 2011. Odobrili

so nam **18.000,00 €** letno za obdobje

treh let. Priznam, da je poročanje MOL-

u zame najtežje in najzahtevnejše. Ko

me na moje stokanje, da mi zmanjkuje

časa, predsednik vzpodbudi z beseda-

mi: »Malo kopiraj, pa je,« bi ga najraje

kar »fentalo«. Kopiraj ti! In naj za primer

povem, da smo dobili zavrnjeno prvo

delno poročilo za ta program (v skladu

s pogodbo moramo poročati 3-krat le-

tno), pa ne zato, ker bi kopirala, ampak

zato, ker sem bila nedosledna ali po

domače »šlampasta«. Skrbnica

naše pogodbe je natanč-

na in budno spremlja

vsak dodeljeni evro

– pa še prav je tako!

Za letos smo se

prvič samostojno

prijavili na razpis

sofinanciranja

programa športa

v MOL. Vsa prejšnja

leta smo naš pro-

gram prijavi v okviru

Športnega dru-

štva Invalid, ki je

potem razdelil denar.

Lahko rečem, da se

je izplačalo zmrzo-

vati 30. decembra

2008 pred mestno

hišo, ko sva šla z

Robertom na infor-

mativno delavnico

o prijavi na razpis, saj

smo dobili odobrenih

5.600,00 € in 80 ur brezplač-

ne uporabe športne dvorane v Dra-

gomlju za košarkaške treninge.

In seveda so tukaj še sredstva drugih

občin, v katerih živijo naši člani. Opaža-

mo, da nas nekatere občine podpirajo

tako moralno kot finančno in z njimi zelo

dobro sodelujemo. Na drugi strani so

pa nekatere take, ki niso sofinancirale

programa društva v preteklosti niti ga

nimajo namena sofinancirati v bodoče,

čeprav so naši člani, za katere izvajamo

program, tudi njihovi občani. Občina

Dobrova-Polhov Gradec nas je

obvestila, da v občinskem

proračunu preprosto

nimajo planiranih

sredstev za financi-

ranje društev še za

nadaljnji dve leti,

čeprav so 4 čla-

ni njihovi občani.

Problem nastane

takrat, kadar posa-

mezne občine ob-

javijo razpise le v ura-

dnem listu ali lokalnem

časopisu. Res je, da večino

lokalnih časopisov občin dobimo tudi

na društvo, vendar se tudi zgodi, da to

spregledamo. Zato bi rada ob tej prilo-

žnosti pozvala vse člane, naj nam javijo,

če opazijo razpis v lokalnem časopisu.

Pritožili smo se na sklep občine Medvo-

de, iz katere so nam odgovorili, da ni-

smo upravičeni do sredstev iz njihovega

proračuna. V postopku pregledovanja

prispelih vlog na razpis za sofinancira-

nje humanitarnih in socialnih društev je

namreč omenjena občina spremenila

razpisne pogoje in sprejela sklep, da

društvom, ki nimajo sedeža v občini, ne

dodeli sredstev. To je groba kršitev raz-

pisnih pogojev in zakona. Bojimo pa se,

da občina ne bo upoštevala pritožbe,

saj najbrž računa na to, da ne bomo is-

kali pravice na višjih inštancah. 

**Občina Dobrova-Polhov
Gradec nas je obvestila,
da v občinskem
proračunu preprosto
nimajo planiranih
sredstev za financiranje
društev še za nadaljnji
dve leti, čeprav so 4
člani njihovi občani.**

**Pozivamo vse člane, da
nam javijo, če opazijo
razpis za sofinanciranje
humanitarnih društev v
lokalnem časopisu.**

Na podlagi Statuta Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine (v nadaljevanju DPLJ) je na predlog Upravnega odbora DPLJ Občni zbor DPLJ sprejel 08.04.2009 naslednji

PRAVILNIK o socialnih pomočeh

1. SPLOŠNE DOLOČBE

1. člen

Ta pravilnik ureja dodeljevanje socialnih pomoči članom-icam DPLJ in njihovim svojcem. Upravni odbor DPLJ ustanovi komisijo za dodeljevanje socialnih pomoči s sklepom.

2. člen

DPLJ dodeljuje socialne pomoči na podlagi pisne prošnje prosilca, na pobudo socialnega referenta ali poverjenika DPLJ in na pobudo predsednika DPLJ.

3. člen

Socialne pomoči po tem pravilniku so naslednje:

- enkratna socialna pomoč na podlagi pisne prošnje z obveznimi prilogami
- enkratna socialna pomoč ob rojstvu otroka člana
- enkratna socialna pomoč ob smrti člana
- v izjemnih primerih lahko socialno pomoč dodeli predsednik DPLJ, ki je pooblaščen s strani Upravnega odbora DPLJ.

II. KRITERIJI ZA SOCIALNO POMOČ

4. člen

Prošnja mora biti utemeljena po kriterijih tega pravilnika in mora vsebovati prošilčevo dejansko socialno ekonomsko stanje in razmere, v katerih živi. Prošnji morajo biti priložena dokazila o socialnoekonomskem stanju.. Poleg tega so obvezne priloge prošnji tudi: plačani računi, položnice, zavrnjene odločbe s strani območnih enot ZZS ali potrdilo območnega Centra za socialno delo o aktivnem reševanju problematike. Prosilec mora imeti plačano članarino za tekoče leto.

Denarna socialna pomoč se lahko dodeli le na osnovi predloženega plačnega računa oz. položnice ali naročilnice, ki ni starejša od 6 mesecev.

Prosilec mora v prošnji navesti številko transakcijskega računa, naziv banke, pri kateri je račun odprt, in davčno številko.

Če prosilcu ne gre zaupati denarja, ker bi lahko bil nesmotno porabljen, se denar nakaže neposredno dobavitelju na osnovi izstavljenega računa.

Vse socialne pomoči se morajo porabiti za namen, za katerega so bile dodeljene.

5. člen

Komisija dodeljuje socialne pomoči iz 3. člena po sprejetem finančnem planu za koledarsko leto in v skladu z realizacijo finančnega plana, v skladu s finančnimi možnostmi ter v skladu z Zakonom o dohodnini.

6. člen

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

7. člen

Socialna pomoč se lahko dodeli večkrat letno. Skupna vrednost socialne pomoči na osebo v koledarskem letu ne sme presežati višino zneska, ki ga določijo za koledarsko leto Upravni odbor DPLJ, in je v skladu z 12. členom tega pravilnika, razen v posebnih primerih, ko si član pridobi donatorska sredstva za svoje potrebe. V skupni znesek se ne štejeta socialni pomoči ob rojstvu otroka član in smrti člana iz 2. in 3. alineje 3. člena tega pravilnika.

8. člen

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

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

9. člen

Socialna pomoč se lahko dodeli v primerih:

- za invalidski voziček (do 300 €)
- za sedežno zračno blazino (do 130 €)
- za adaptacijo stanovanja, hiše, bivalnega okolja (do 300 €)
- za nakup avtomobila (do 200 €)
- za predelavo avtomobila (do 160 €)
- za nakup obleke, perila in posteljnine (do 120 €)
- za nepredvidene stiske (do 300 €)
- za izredne razmere, ko se zbirajo donatorska sredstva
- za registracijo ali popravilo avtomobila ter za nakup avtomobilskih pnevmatik (do 130 €)
- ozimnica, kurjava (do 150 €)
- ob rojstvu otroka članu (100 €)
- ob smrti člana (50 €)
- v izjemnih primerih, ko jo dodeli predsednik DPLJ v skladu s 3. členom tega Pravilnika (do 130 €).

III. DODELITEV SOCIALNE POMOČI

10. člen

Socialne pomoči po 3. členu tega pravilnika dodeljuje socialna komisija imenovana s strani Upravnega odbora DPLJ, ki se lahko v primerih dvoma obrne tudi do socialnega referenta, center za socialno delo, svojce ali druge službe.

11. člen

Lista dodeljenih socialnih pomoči se potrdi s sklepom Upravnega odbora DPLJ.

12. člen

Upravni odbor DPLJ v programih dela za koledarsko leto določi višino socialnih pomoči na podlagi predloga socialne komisije in jo po potrebi spreminja glede na finančno stanje DPLJ in realizacijo finančnega plana.

13. člen

Odobrena socialna pomoč se prosilcu nakaže na osebni račun glede na finančno stanje DPLJ, vendar ne kasneje kot 60 dni od sklepa Upravnega odbora DPLJ.

IV. POSEBNE DOLOČBE

14. člen

Vsak prosilec ima pravico do pritožbe na sklep Komisije o dodeljevanju socialnih pomoči, ki jo vložijo pisno na Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine v roku 15 dni po prejemu sklepa o dodelitvi socialne pomoči.

15. člen

Spremembe Pravilnika o socialnih pomočeh sprejema Upravni odbor DPLJ.

16. člen

Z dnem, ko začne veljati ta pravilnik, preneha veljati Pravilnik o socialnih pomočeh, ki je bil veljaven do sedaj in sprejet 24.05.2007.

Na osnovi Statuta Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine je Upravni odbor Društva sprejel 05.10.2007 naslednji

PRAVILNIK o osebni asistenci

1. člen

Ta pravilnik ureja delovanje posebnega socialnega programa – osebne asistencije, ki se ga nudi članom Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Namen programa je pomagati posamezniku k bolj neodvisnem življenju, preprečiti oziroma ublažiti socialne in psihične posledice invalidnosti. Posameznik ima kljub gibalni oviranosti več možnost ostati v svojem bivalnem okolju.

2. člen

Društvo nudi osebno asistenco na podlagi pisne ali ustne prošnje prošilca. Lahko tudi na pobudo Društva oziroma socialnega poverjenika Društva s privolitvijo člana Društva.

3. člen

Kriteriji pri koriščenju programa osebne asistencije so:

- po stopnji invalidnosti (npr. tetraplegiki imajo prednost, ker rabijo več pomoči)
- prednost imajo člani, ki živijo sami
- člani, ki nimajo pomoči v drugih društvih in organizacijah (osebne asistencije)
- socialno šibki člani
- starejši člani.

4. člen

Program osebne asistencije se nudi članom glede na kriterije in zmožnosti (število asistentk), ki jih Društvo v danem obdobju ima. Pomoč se lahko nudi vsakodnevno, večkrat tedensko ali občasno.

Razpored programa pripravi strokovna delavka glede na potrebe članov in na dejanske možnosti, ki jih društvo lahko nudi v danem trenutku. Program se izvaja v skladu s pravilnikom o osebni asistenci.

5. člen

Program osebna asistencija se izvaja med delovnikom v dopoldanskih urah, med 7 in 15 uro, izjemoma do 16 ure.

6. člen

Člani društva, ki uporabljajo program osebna asistencija sporočijo na Društvo vsakršno spremembo (svojo odsotnost, večjo potrebo po osebni asistenci) 3 dni pred nastankom spremembe, razen v primerih, ko to ni mogoče predvideti.

S strani Društva mora biti sprememba programa sporočena 3 dni pred samo spremembo, razen v primerih, ko to ni mogoče predvideti.

7. člen

Program osebna asistencija vsebuje pomoč članom pri naslednjih opravilih.

Nega in pomoč pri vseh življenjskih aktivnostih uporabnika:

- osebna nega; oblačenje, slačenje, WC
- kopanje in pomoč pri umivanju
- pomoč pri hranjenju in pitju
- namestitve na voziček (pri težjih osebah s pomočjo dvigala)

Pomoč pri spremstvu:

- pomoč pri gibanju; vožnja vozička,
- pomoč pri namestitvi,
- upravljanju in uporabi ortopedskih in tehničnih pripomočkov
- spremstvo po opravkih, nakupih, prostem času, na prireditve, na poti k zdravniku...

Komunikacija in druženje

- z uporabnikom
- z drugimi osebami le v vednosti uporabnika, na njegovo zahtevo in pooblastilo
- z drugimi, ko gre za senzorne ali druge komunikacijske ovire, pri katerem uporabnik potrebuje določeno pomoč ali posredovanje
- s starši ali skrbnikom uporabnika, le ko gre za mladoletno osebo
- z odgovornim na servisu, društvu, organizaciji ali podjetju itd.

Pomoč pri gospodinjskih in hišnih opravilih (izjemoma in v manjšem obsegu):

- kuhanje po navodilih uporabnika
- pranje in likanje
- pospravljanje ob prisotnosti in navodilih uporabnika v osnovnih prostorih, ki jih uporablja član.

Program osebna asistencija ne obsega nikakršnih medicinskih opravil in storitev.

8. člen

Program osebna asistencija zagotavlja:

- varnost osebnih podatkov
- spoštovanje intimnosti uporabnika
- spoštovanje etičnih načel, načel neodvisnega življenja oz. odločitev ter suverenosti uporabnika
- spoštovanje drugih sprejetih medsebojnih pravil in dogovorov.

9. člen

Upravni odbor lahko določi mesečno participacijo članom, ki uporabljajo program osebne asistencije.

Ta pravilnik začne veljati z dnem 5.10.2007.

Iz leta v leto boljše

Naše Društvo je bilo na občnem zboru članov paraplegikov iz ljubljanske regije ustanovljeno 5. decembra 1978 v prostorih Plave Lagune v Ljubljani.

Prvi predsednik društva je postal Dušan Ambrož, po nekaj letih ga je nasledil Ivan Pibernik, ki je društvo vodil kar devetnajst let. Zatem je to mesto za štiriletno mandatno obdobje prevzel Dane Kastelic, zaradi kadrovskih sprememb na Zvezi ga je za dobro leto zamenjala Mirjam Kanalec, zdaj pa društvo že drugo mandatno obdobje (tako kot prejšnji predsedniki) zelo uspešno vodi Gregor Gračner. Predsednica in vsi predsedniki so k razvoju ter prepoznavnosti

društva dali svoj pečat in v svojem obdobju predsednikovanja svoj doprinos.

Društvo je vse od ustanovitve pa do otvoritve svojih prostorov 29. junija 2005 gostovalo in delovalo v utesnjeni sobici Zveze. Res, da nismo imeli obratovalnih stroškov, a je res tudi, da nismo mogli v celoti izvajati naših programov in aktivnosti, vezanih na velikost prostorov. Novi

Predsednica in vsi predsedniki so k razvoju ter prepoznavnosti društva dali svoj pečat in v svojem obdobju predsednikovanja svoj doprinos.



// Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je bilo ustanovljeno 5. decembra 1978 v prostorih Plave lagune.

prostori nam omogočajo izvajanje široko zastavljenih ciljev in akcij. To so: organiziranje jezikovnih tečajev (angleščina, italijanščina, nemščina, španščina), računalniških in šahovskih tečajev, izvajanje presoterapije in masaž, delovanje ženske dejavnosti, organiziranje predavanj in celo preventivnih pregledov. Vse te aktivnosti redno in kontinuirano izvajamo, pri članih pa je zanje dokaj veliko zanimanja. V prostorih delujejo tudi vsi organi upravljanja in komisije.

Pri društvu največjo pozornost posvečamo izvajanju specifičnih socialnih programov. Izvajamo pomoč na domu (osebna asistenca), ki jo trenutno izvajajo štiri na društvu zaposlene asistentke in nudijo pomoč šestnajstim najbolj pomoči potrebnim članom. Člani, ki živijo v domovih za

ostarele, ženske in mladi iz obeh aktivov se vsako leto redno srečujejo v domovih paraplegikov v Semiču in na Pacugu. Za realizacijo teh programov skrbijo socialni referent, njegov pomočnik in dobro usposobljena mreža sedemnajstih socialnih poverjenikov. To je ena najbolj direktnih oblik in hitrega reševanja problemov, s katerimi se sooča vse več naših članov.

Uspešno in masovno delujemo na športnem področju. Odlični smo v kegljanju, zelo dobri pa v košarki, atletiki, streljanju, šahu in namiznem tenisu. Naši športniki nastopajo tudi na največjih tekmovanjih, kot so paraolimpijske igre. Atletinja Pavla Sitar je v letu 1972 na paraolimpijskih igrah v Heidelbergu osvojila prvo zlato kolajno med športniki paraplegiki v Jugoslaviji. Smo tudi organiza-



// Občni zbor 8. aprila 2009

torji odmevnega mednarodnega turnirja v košarki in spominskega tekmovanja Toneta Pogačnika ter priljubljenega novoletnega turnirja. Večkrat smo bili tudi izvajalci najbolj množičnega atletskega tekmovanja v spomin prof. Bojana Hrovatina

Na področju kulture imamo uspešni dve pesnici, ki sta izdali več pesniških zbirk, med likovniki pa kar nekaj zelo dobrih slikarjev. Najbolj odmevna in priznana sta dva tetraplegika, ki sta člana elitnega Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami. Kljub pestremu programu pa želimo ponudbo našim članom še izboljšati. To bomo dosegli le s kvalitetnejšimi pogoji za delo, ki jih v naslednjih štirih letih vidimo v večjih delovno-bivalnih prostorih. Mogoče kje na obrobju mesta, kjer bi lahko rešili tudi vedno prisoten problem parkiranja. Sedanji prostori nas ob večjih akcijah

namreč že utesnjujejo in nam onemogočajo bolj kvalitetno izvajanje programov. Seveda se le-ti izvajajo tudi izven društvenih prostorov (občni zbori, izleti, srečanja, silvestrovanja itd.). Toda zaradi velikega števila članstva (320) se tudi pri izvedbi teh programov velikokrat soočamo s prostorskimi stiskami.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je imelo v 30-letnem obdobju zelo razgibano delovanje, toda za naše člane bo pomembnih tudi naslednjih 30 let. Društvo se bo moralo odzivati in ozirati na potrebe članov, ki se iz leta v leto spreminjajo. In v to delo želimo vložiti kar nekaj truda, da v času globalizacije ostane društvo pomembni člen pri vsakodnevnem življenju osebe, ko po zlomu ali okvari hrbtnjače pristane na invalidskem vozičku. ♡

Jože Globokar

Občni zbor // Društvo

30 svečk za naše društvo

Ob rednem občnem zboru, ki je potekal 8. aprila 2009 v prostorih restavracije Štern, smo praznovali tudi jubilej 30 let Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.

Po uvodnih formalnostih je delovno predsedstvo (Zlatko Bernašek – predsednik, Cvetka Štirn in Rafko Jurjevčič) pričelo z delom. Člani društva so najprej prisluhnili poročilom nadzornega odbora, disciplinske komisije, poročilu predsednika za leto

2008 in poročilom referentov. Po razpravi so poročila sprejeli in potrdili, prav tako pa tudi program dela za leto 2009. Potrdili so pravilnik o socialnih pomočeh in določili, da bo članarina v letošnjem letu znašala 15 €, za socialno šibke člane pa simbolič-

na dva evra.

Nato se je razvila razprava, v kateri so člani društva razpravljali o različnih težavah, ki jih prinašajo posledice naše

Trideset let že zelo uspešno delujemo kot DP ljubljanske pokrajine, zato smo ta slovesen dogodek po končanem delu občnega zbora tudi proslavili.

poškodbe. Društvo jih bo po svojih možnostih skušalo rešiti, konkretne predloge pa realizirati. V razpravo se je vključil tudi predsednik Zveze Dane Kastelic ter prisotne med drugim seznanil o adaptacijah v naših počitniških hišicah v Čatežu in v domu v Semiču, ki jih je Zveza izvedla v letošnjem letu, ter o financiranju invalidskih in humanitarnih organizacij. Kot kaže bo recesija segla tudi na to področje. Naše društvo praznuje častitljiv jubilej. Trideset let že zelo uspešno delujemo kot DP ljubljanske pokrajine, zato smo ta slovesen dogodek po končanem delu občnega zbora tudi proslavili. Nekaj prelepih



// Zlajo je kot predsednik delovnega predsedstva večiče vodil občni zbor.

pesmi nam je zapel naš prijatelj Ivan Hudnik, v skrivnosti čarovnije nas je popeljal čarodej Miha, najbolj zaslužnim članom društva pa smo podelili posebna priznanja. Pet nagrajencev, ki so v preteklih treh desetletjih najbolj zaznamovali razvoj društva, je namesto plaket prejelo umetniške slike našega vse bolj priznanega slikarja Željka Vertelja. Ob tem naj dodamo, da je Željko Vertelj štipendist Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, zato imajo njegova dela toliko večjo vrednost. 🙌

Jože Globokar

Priznanja ob 30-letnici delovanja društva // Društvo

Pustili so svoj pečat

Na občnem zboru članov 8. aprila 2009 je pet posameznikov prejelo priznanje za svoj doprinos k razvoju in rasti društva v 30-letnem delovanju, podjetju Mercator d.d. pa je bilo podeljeno častno članstvo Društva.

V tridesetletni zgodovini delovanja Društva paraplegikov ljubljanskega društva so mnogi zaznamovali njegovo preteklost, pustili sledi, pripomogli k razvoju in rasti društva. Zato je padla težka naloga na ramena članov komisije za dodelitev priznanj petim posameznikom; le-ti so predlagali Ivana Pibernika, Pavlo Sitar, Marijo Vraničar, Daneta Kastelica in Fani Globokar. Občni zbor je nominirance tudi potrdil. Upravni odbor društva se je odlo-

čil, da jim za njihov velik doprinos društvu namesto plaket raje podari umetniške slike našega vse bolj priznanega slikarja Željka Vertelja. Ob tem naj dodamo, da je Željko Vertelj štipendist Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, zato imajo njegova dela še toliko večjo vrednost.

Ivan Pibernik se je po končani medicinski rehabilitaciji kmalu vključil v aktivno delo

takratnega Društva paraplegikov Slovenije. Deloval je predvsem na kulturnem področju, kot odlični športnik pa je leta 1980 nastopil tudi na paraolimpijskih igrah v Arnhemu na Nizozemskem. V metu diska in kija je osvojil nehvaležni četrti mesti. Ivan je bil nekaj časa član upravnih organov novoustanovljenega Društva paraplegikov ljubljanske regije, nato pa je bil 7. novembra 1981 izvoljen za drugega predsednika društva. Uspešno ga je vodil 19 let, vse do

20. aprila 2000. V letu 2003 je bil na občnem zboru imenovan za častnega predsednika društva.

Za Ivana lahko rečemo, da je bil priljubljen predsednik in so ga vsi člani imeli radi. Znan je po tem, da je vpeljal jesensko srečanje članov z ogledom sakralnega objekta in skupno mašo. Ta srečanja so postala tradicionalna in jih pripravljamo še danes.



»Vesel in ponosen sem ob prejemu tega priznanja.

Le-po, da ste mi namesto plakete podelili sliko našega slikarja Željka Vertelja. Še leta me bo namreč vsak dan spominjala na 19-letno predsednikovanje društva, kjer sem doživel tudi veliko lepega.«

Pavla Sitar je bila med ustanovnimi člani pri organiziranju slovenskih paraplegikov in tetraplegikov ter je sodelovala pri vseh aktivnostih, ki jih je Sekcija po ustanovitvi izvajala. Bila je tudi odlična športnica, ki je osvajala kolajne na največjih mednarodnih tekmovanjih. Največji lesk pa ima prva zlata paraolimpijska kolajna, ki jo je Pavla za jugoslovansko reprezentanco v hitrostni vožnji osvojila leta 1972 v Heidelbergu. Po odličnih športnih nastopih in rojstvu sina se je za nekaj časa posvetila družini, nato pa ponovno začela aktivno

delovati v Društvu. V času predsednikovanja Ivana Pibernika je opravljala delo blagajničarke in sodelovala pri vseh akcijah in aktivnostih društva.



»Priznanja, ki sem ga ob praznovanju 30. obletnice Društva prejela za svoje dolgoletno

delo, sem bila zelo vesela in hkrati počaščena. Sami začetki ustanovitve so bili težki. Utirali smo si trnovo pot, ampak z dobro voljo smo naredili veliko. Če človek dela s srcem, ni težko opraviti svojega dela. Vesela sem, da mlajša generacija tako vestno nadaljuje naše delo. Želim, da se izpolnijo cilji, ki so si jih zastavili, in s tem izboljšajo življenje paraplegikov in tetraplegikov. Zahvaljujem se društvu za priznanje in želim uspešno delo še naprej.«

Marija Vraničar se je v organizacijo slovenskih paraplegikov vključila med prvimi člani in v njej začela tudi aktivno delovati. Vodstvu Društva paraplegikov ljubljanske regije se je pridružila v letu 1981 in delo v materialnem knjigovodstvu vestno opravljala skoraj dvajset let. Takrat še ni bilo zunanjih profesionalnih servisov, zato je bilo delo obsežno in odgovorno. Toda predsednik Ivan Pibernik je v Mariji našel zanesljivo in marljivo so-

delavko, na katero se je lahko vsak trenutek zanesel. Marijo Vraničar pa odlikuje še ena vrlina. Ima namreč izreden socialen čut za sočloveka v stiski. Marija se zna pogovoriti, izbrati prave besede in človeka potolažiti. Zato ji je tudi zaupano delo socialne poverjenice.



»Ob prejemu odlikovanja sem bila nadvse prijetno presenečena. Še posebej zato, ker ga

nisem pričakovala. S tem ste mi ob 30-letnici dela društva izkazali priznanje za delo v blagajniškem in knjigovodskem poslovanju, ki sem ga vsa leta vestno in z veseljem opravljala.«

Dane Kastelic je bil tretji predsednik društva. Vodil ga je v štiriletnem mandatsnem obdobju od leta 2000 do leta 2004. To obdobje pod vodstvom Daneta Kastelica je bilo za društvo nekakšna prelomnica. Še posebej v letu 2003, ko smo paraplegiki našega društva dobili novo sodobno kombinirano vozilo mercedes s klimatsko napravo in nove delovno-bivalne prostore, dograjene do tretje faze. Te naložbe, ki so korenito pospešile nadaljnji razvoj društva, so bile plod smelih načrtov takratnega predsednika društva Daneta Kastelica.



»Ne smem tajiti, da nisem bil presenečen glede priznanja, saj mi iz nobenega kuloarja ni prišlo na ušesa, da v društvu razmišljate v tej smeri. Moje mnenje pa je glede priznanj še vedno isto: vodenja društva nisem sprejel v pričakovanju nekih priznanj ali odlikovanj, temveč zato, da prispevam del svojega znanja in sposobnosti organizaciji, ki mi je nudila zavetje preko svojih socialnih programov ob nastanku invalidnosti. Ker pa sam, brez dobrega teama, ne bi mogel izpeljati vsega opravljenega dela v štirih letih, je to priznanje tudi za ekipo, ki me je takrat spremljala pri vodenju društva. Zato bi se jim za sodelovanje ob tej priliki lepo zahvalil. Z določeno časovno distanco pa bo realno ocenjeno, koliko smo bili res uspešni.«

Fani je soproga našega člana Jožeta Globokarja. Svojega moža – težko gibalno oviranega tetraplegika, ki je povsem odvisen od tuje pomoči, skrbno neguje že več kot 40 let. Fani je vsak dan, vse do upokojitve dovolj zgodaj vstajala, da je Jože lahko odšel na delo na Zvezo, otrok v šolo, sama pa v službo. Kolikokrat ga je v teh štirih desetletjih preložila iz postelje na voziček ali v avto, si lahko samo zamislimo. Jože Globo-

kar je bil 29 let urednik glasila PARAPLEGIK, zato so bili vsi dogodki našega društva v glasilu tudi redno predstavljeni. Trenutno pri društvu ureja spletno stran. Toda brez pomoči žene bi tega dela nikakor ne mogel tako kvalitetno opravi-



»Ob prejemu velikega priznanja sem bila tako ganjena in presenečena, da sem ostala brez besed. Zavedam se, da si tako priznanje zasluži še veliko žena, mož ali staršev, ki negujejo svoje bližnje najtežje gibalno ovirane člane. Sama že 41-to leto negujem svojega moža tetraplegika, da lahko aktivno opravlja svoje delo pri društvu.«

vljati. Izvedeli smo, da Fani Globokar zaradi svojega otroka ali moža ni bila niti en dan v bolniškem staležu.

MERCATOR d.d. je v pravem pomenu besede naš najboljši sosed. Kot donator že vrsto let izdatno podpira razvoj našega društva, kar posledično izboljšuje kvaliteto življenja naših članov. V lanskem letu smo bili nad vse veseli njihovega čeka v višini 10.000 €, ki je odločilno prispeval pri nakupu novega sodobnega kombi vozila. Z donacijami Mercatorja pri društvu pospešujemo tudi razvoj priljubljenih košarke na vozičkih. Rezultati so vidni, saj smo v sezoni, ki je za nami, postali državni prvaki. 🏆

Jože Globokar

MERCATOR d.d. je v pravem pomenu besede naš najboljši sosed.



Kamor gre še cesar peš ...

V Ljubljani so 18. februarja v poslopju Kresije na Pogačarjevem trgu odprli nove, invalidom na vozičkih prilagojene sanitarije.

To pomeni, da imajo dovolj široka vrata in da so sanitarije dovolj velike, da vrata invalid na vozičku za seboj lahko tudi zapre. No, v teh sanitarijah se vrata zapirajo avtomatsko. Pomembna je tudi višina školjke in umivalnikov, najbolj pa ročaji ob školjki. Sanitarije so od ideje zgradili v štirih mesecih. Trak sta ob odprtju prerezala župan MOL-a Zoran Jankovič in naš član – mestni svetnik Sašo Rink.

Sanitarije (tam bodo mamice lahko previjale tudi svoje dojenčke) so dostopne 24 ur na dan. Uporabnik preko domofona, ki je na desni strani vhoda v sanitarije, vzpostavi kontakt z varnostnikom (nahaja se na vhodu v stavbo Adamič-Lundrovo nabrežje 2), ta pa mu nato odpre vhodna



// Trak sta ob odprtju prerezala župan MOL-a Zoran Jankovič in naš član – mestni svetnik Sašo Rink.



// Invalidske sanitarije v centru Ljubljane na tržnici blizu parkirišč za gibalno ovirane

vrata. Vrata v sanitarije se odpirajo s tipko, ki je ob vratih, vstop vanje pa je onemogočen, če so le-te zasedene (vrata sanitarij se po vstopu avtomatično zaprejo). Ljubljana je gibalno oviranim meščanom in turistom dokaj prijazno mesto, čeprav je še kar precej arhitekturnih ovir, s katerimi se srečujemo in bi jih z manjšimi sredstvi ter nekoliko dobre volje lahko

odpravili.

Prav omenjene sanitarije za nas, še posebej pa za gibalno ovirane turiste na invalidskih vozičkih, predstavljajo izredno pomembno pridobitev. Zato upamo, da bodo na občini držali obljubo in podobne uredili tudi drugje po mestu, da bi »cesarji ne pešachi predaleč... «

Jože Globokar

Projekt CIVITAS ELAN

V okviru projekta CIVITAS ELAN je 20. aprila 2009 skupaj s partnerji potekal prvi sestanek med predstavniki organizacij gibalno oviranih oseb in MOL.

Projekt z naslovom »Mobilizacija meščanov za kakovostno bivanje«, ki ga na kratko imenujemo CIVITAS ELAN, je skupna pobuda petih evropskih mest: Ljubljane, Genta, Zagreba, Brna in Porta. Izvajaja-

nje projekta je omogočeno s finančno podporo evropske komisije (7. okvirni program Evropske komisije). Temeljno vodilo projekta je želja po vključevanju meščanov v oblikovanje skupne vizije

mobilito v našem mestu. Zagotoviti želimo vključenost, vidnost in upoštevanje mnenj ter pričakovanj meščanov, to je uporabnikov javnega potniškega prometa, in hkrati izboljšati nekatere prometne rešitve za tiste, ki v našem mestu ne živijo, a vanj prihajajo na delo, po nakupih, na kulturne, športne in druge prireditve. Hrbtenico projektnih aktivnosti v Ljubljani predstavlja uvajanje meščanom in okolju prijaznega, hitrega ter zanesljivega javnega prometa na koridorju, ki smo ga poimenovali »Zmajev rep«. Koridor se bo začel pri stiku obvoznice z Barjansko cesto, nadaljeval po Slovenski in Dunajski cesti ter zaključil pri bodočem športno-poslovnem kompleksu v Stožicah. Med najpomembnejše spremembe, ki jih na koridor prinaša CIVITAS ELAN, štejemo uvajanje novih rumenih pasov za javni potniški promet, hibridne avtobuse Ljubljanskega potniškega prometa ter hibridna vozila mestne uprave in javnih podjetij. Prav tako bomo izboljševali pogoje za kolesarje in



pešce. Želimo več kolesarjev na varnih stezah, bolj varne poti v šole in omejitev hitrosti v središču mesta, boljše pretočnost javnega prometa in varnost potnikov. Poenostavitev bo prinesla tudi enotna vozovnica. Potnikom bomo ponudili boljše informacije o javnem prometu, in to predvsem s pomočjo prikazovalnikov prihodov avtobusov na postajališčih.

V projektu, ki bo trajal 4 leta, se načrtuje 20 ukrepov. Med njimi je tudi ukrep, ki naj zagotovi, da bo prevoz potnikov z gibalnimi oviranostmi postal sestavni del javnega potniškega prometa. Ta ukrep predvideva vzpostavitev dialoga z uporabniki, zbiranje in analizo potreb po prevozih, pripravo organizacijske, finančne in izvedbene sheme gibljivega prevoza, zagon IT podprtega sistema, usposabljanje voznikov javnega potniškega prevoza in taxi voznikov za novo storitev, posredovanje pobud za spremembe zakonodaje, kjer so te potrebne.

Tako so se 20. aprila 2009 zbrali v Mestni hiši koordinatorka projekta CIVITAS ELAN Zdenka Šimonovič in še drugi predstavniki MOL-a, predstavniki LPP-ja, Telarga in organizacij oseb z gibalnimi oviranostmi, saj se je pokazala potreba po aktivnem sodelovanju. Potrebe po prevozu oseb z gibalnimi oviranostmi so bile na tem sestanku že delno identificirane. Dogovorjeno je bilo, da MOL v okviru projekta pripravi osnutek vprašalnika, ga uskladi z organizacijami in ga preko njih pošlje njihovim članom, da identificirajo konkretne potrebe. Obsto-

ječi problemi zaradi mestnih avtobusov se bodo reševali skupaj s predstavniki LPP-ja.

Že 7. maja 2009 so se v stavbi LPP sestali predstavniki organizacij z osebami z gibalnimi oviranostmi. Udeleženci srečanja so si ogledali avtobuse mestnega potniškega prometa, ki so dostopni za osebe z gibalnimi ovirami, ter preizkusili vožnjo z njimi. Nazorno so pokazali, kako delujejo tri različne klančine, invalidi na vozičkih pa so jih tudi preizkusili. Klančine jim omogočajo samostojen vstop v avtobus, težje gibalno oviranim pa ob pomoči druge osebe.

S 1. septembrom bo Mestna občina Ljubljana pričela prodajati kartice, ki bodo uporabnikom omogočale hi-

ter in udoben način plačevanja vseh mestnih prevozov, hkrati pa bodo plačilno sredstvo tudi za parkirnine, vstopnine v muzeje, gledališča ... Mestna občina Ljubljana obljublja, da bodo v kratkem brezplačen prevoz imeli vsi 100% invalidi in njihovi spremljevalci, saj je glede na star Pravilnik iz leta 1984 brezplačna vožnja invalidov le dobra volja voznikov. Predstavnike LPP-ja so opozorili, da bi morali posvetiti posebno pozornost usposabljanju voznikov. Več bi morali storiti tudi na obveščanju in informiranju uporabnikov o dostopnosti avtobusov mestnega potniškega prometa. ♣

Mirjam



// *Baje so »kljuke«, ki so potrebne za dvig klančine za vstop v avtobus, in so misteriozno izginile, dobre tudi za peko na žaru.*

Stopimo v »neznano«!

Aktivnosti DP ljubljanske pokrajine, Mestne občine Ljubljana in Ljubljanskega potniškega prometa v zvezi s popularizacijo uporabe mestnega potniškega prometa so me vzpodbudile k tokratnem pisanju.



18

Dejstvo je, pa naj si to priznamo ali ne, da uporabniki invalidskih vozičkov mnogokrat nosimo znaten del krivde za neurejenost oziroma neprijaznost našega okolja. Včasih morda celo enak ali večji del kot tisti, katerega načelna dolžnost je poskrbeti za dostopnost. Naša prisotnost v družbenem okolju in posledično tudi uporaba nam namenjenih naprav in prostorov je po mojem mnenju prav tako pomembna kot urejenost/prilagojenost okolja kot takega. S svojo prisotnostjo namreč opozarjamo, da smo del družbe in faktor, na katerega je potrebno računati ob mnogoterih življenjskih situacijah. Opozarjamo na težave, s katerimi se srečujemo, predvsem pa izločamo faktor presenečenja, do katerega marsikdaj pride v teku komunikacije z nekom, ki „nas“ ni vajen. Nikakor na primer ne moremo pretirano obsojati voznika mestnega potniškega prometa, ko ta ob našem vstopu ne ve, ali potrebu-

jemo pomoč ali pa smo le nekoliko nerodni pri rokovanju s preklopno klančino. Če bi mestni potniški promet redno uporabljali, do takih in podobnih zadreg verjetno ne bi prihajalo oziroma bi bile le-te redke. Pri tem nas nikakor ne bi smela najmanjša slaba izkušnja odvrniti od uporabe mestnega potniškega prometa oziroma se ob neuporabi ne bi smeli naslanjati na izgovor, da avtobusi mestnega potniškega prometa niso prilagojeni ali dostopni – informacija o tem, kateri avtobusi in kdaj le-ti pridejo na določeno postajališče, je dostopna preko spleta oziroma SMS storitev.

Dejstvo je, pa naj si to priznamo ali ne, da uporabniki invalidskih vozičkov mnogokrat nosimo znaten del krivde za neurejenost oziroma neprijaznost našega okolja.

Uporaba avtobusov pa je le del družbenega življenja, kateremu se zaradi strahu pred nečim novim praviloma izogibamo ... Skratka, stopimo včasih v neznano, in z malo poguma nam bo počasi, a sigurno lažje. 🙌

Sašo



// Stopimo v neznano - peljimo se z avtobusom!

Z mestnimi zelenci na ogled Ljubljane

28. maja je društvo organiziralo akcijo o dostopnosti ljubljanskega potniškega prometa za gibalno ovirane osebe. Da bi bil dogodek za člane še bolj zanimiv, smo si pod vodstvom vodičke ogledali prestolnico, peljali z vzpenjačo na ljubljanski grad in si privoščili ribice na tržnici. V krasnem sončnem vremenu so nas spremljali študenti delovne terapije Visoke šole za zdravstvo, prostovoljci in osebna asistentka.

Točno leto je bilo naokoli in sklenili smo, da zopet preverimo, kakšna je dostopnost ljubljanskega potniškega prometa za osebe na invalidskih vozičkih v praksi. Akcija je potekala v dogovoru z LPP, ki ga je prav tako zanimalo stanje »na terenu«, zato vozniki niso bili obveščeni o njej. Usmerjena je bila predvsem v preverjanje usposobljenosti voznikov za vstop, izstop in vožnjo gibalno oviranih oseb. V preteklosti se je pokazalo, da je prav to, glede na razpoložljive dostopne nizkopodne avtobuse in nekatera neurejena postajališča, moč izboljšati.

11 članov društva se je skupaj s spremljevalci, ki so jim pomagali pri vožnji z avtobusom od njihovih domov, zbralo pred Namo. Pričakal nas je **Gregor Cunder**, predstavnik LPP-ja, ki je po prvem »napadu« s strani naših članov glede slabih izkušenj o vožnji z mestnimi avtobusi le uspel

povedati kar nekaj koristnih informacij: »Z nakupom nizkopodnih avtobusov se je vstopanje invalidov v zadnjem času iz-

boljšalo. Avtobusi z mehansko preklopno klančino so označeni s primerno nalepko spredaj, tako da je dobro vidna vsem potencialnim uporabnikom. Vozila krožijo na vseh linijah Mestnega potniške prometa LPP. Način vstopa osebe z invalidskim vozičkom je tak, da se vozilo nagne, nato voznik pripravi primerno mehansko preklopno klančino, da se invalid zapelje v avtobus, nakar voznik klančino ponovno postavi na svoje mesto, zapre vrata in odpelje. Postopek se ponovi, ko oseba izstopa. Trajanje postopka ocenjujejo vozniki na 3-4 minute in naj ne bi – če se izvede hitro – bistveno vplivalo na zamik intervala, tako da drugi potniki niso prisiljeni čakati. Vsi, ki bi se želeli pozanimati o voznem redu nizkopodnih avtobusov, lahko pokličete na tel. številko **01/ 58 22 426**, kjer vam bodo natančno povedali, kdaj bo na vaši



// Pripombe na LPP so kar deževale.

postaji nizkopoden avtobus. Če imate internetno povezavo, pa lahko kliknete na: <http://bus.talktrack.com/> in vpišete ime vaše postaje. Nizkopodni avtobusi imajo zraven časa prihoda črko **n.**»

Alenka Mohorič, profesorica na Visoki šoli za zdravstvo in mentorica študentov delovne terapije, ki so spremljali naše člane na vožnji z avtobusom, je predstavila nekaj dobrih praks v tujini, Gregorja Cunderja pa vprašala, kakšno strokovno podporo imajo na LPP pri usposabljanju voznikov za »rokovanje« z invalidi. Povedal je, da imajo poleg ostalih služb tudi psihologa.

Celotna akcija je bila tudi medijsko podprta, a smo opazili, da so mediji lahko pristranski in neobjektivni, saj so bile v objavljenem prispevku RTVSLO le izjave posameznikov, ki so grajali LPP. Priznati pa vendar moramo, da imamo invalidi tudi pozitivne izkušnje pri vožnji z mestnimi avtobusi, in niso vsi vozniki slabi in neprijazni. Poleg tega moramo priznati, da je opaziti večjo pripravljenost na sodelovanje in izboljšanje stanja tudi s strani LPP-ja.

V nadaljevanju akcije, ko so se strasti malo polegale, in stvarno prava temperatura ter sonček še pripomogla k dobremu razpoloženju, se je družjenje nadaljevalo po starem mestnem jedru Ljubljane. Med sprehodom po mestu smo še naprej razpravljali z Gregorjem Cunderjem o problematiki dostopnosti avtobusov za invalide, **Lidija Kovačič**, predstavnica MU MOL-a in operativka projekta CIVITAS ELAN, pa je budno spremljala vse pripombe in na lastni koži izkusila

Društvo se zahvaljuje
Zavodu za turizem
Ljubljana za brezplačno
voden ogled Ljubljane.

drobne razlike v nivoju javnih površin (beri: vadila je »met« invalida v daljavo).

Voden ogled, ki nam ga je brezplačno nudil Zavod za turizem Ljubljana, se je začel pred Magistratom, kjer nas je pričakala vodička **Urška**. Že na začetku smo izvedeli, da je stari del mesta, stisnjen med reko in gričem, s časom postajal preozek, zato je mestna oblast izdala pravilo, da lahko domačini gradijo hiše le z največ tremi okni v enem nadstropju. Če je hiša imela več oken, je pripadala mestni oblasti ali cerkvi. Ker bogati meščani niso hoteli imeti tako ozkih hiš, so se preselili prek reke na prostornejši Novi trg, zato so bile lahko hiše tam bistveno večje. Pot nas je potem vodila po na novo pretlakovanem Mestnem trgu, ki je do uporabnikov invalidskih vozičkov zelo prijazen, kar pa ne moremo reči za del pred Čevljarским mostom, ki se je sprva imenoval Mesarski most. To pa zato, ker so ga zasedli mesarji, ki so jih sem preselili s starega Mesarskega mostu, po katerih je tudi dobil ime. S širitvijo mesta je postal Mesarski most neprimeren, saj je voda, v kateri so prali in čistili meso, tekla skozi mestno jedro, in grozila je velika nevarnost raznih epidemij, zato so leta 1614 preselili mesarje ob reko pod cerkev sv. Nikolaja. Na mostu pa so namestili čevljarje; od takrat je znan kot Čevljarским most. Na sedanjem Mesarskem mostu (leseni



// Vodička Urška nas je pričakala pred Magistratom.



// Na Mesarskem mostu nas je pričakal župan Zoran Jankovič.



// Na Tromostovju se stika šest ulic.

most), nas je pričakal **župan Zoran Jankovič**. Njegovo prvo vprašanje je bilo, ali smo pri ogledu opazili še kakšno arhitekturno oviro, in **Sašu Rinku**, mestnemu svetniku ter našemu članu, je naročil naj vse naše pripombe zabeleži. Želeli smo mu povedati, da so na nekaterih delih tla neprimerna za vozičkarje, a nas je prehitel in nam zagotovil, da bo v kratkem končana prenova vseh talnih površin (beri: zoprne kocke). »In uredili bomo nabrežje Ljubljance do Špice,« je še povedal, »kjer bo užitek sedeti s prijatelji na kavici.« Potem pa je že hitel naprej.

Tudi naša skupinica je hitela proti mogoče najznačilnejšemu simbolu Ljubljane – Tromostovju. Kavalir, nova pridobitev centra mesta, majhen električni avto, ki mimoidočim brezplačno nudi prevoze po peš coni, je pomagal tudi našemu članu, ki je bil na berglah, da je lahko sledil nam, bolj hitrim

na štirih kolesih. Kot se za veličino Tromostovja spodobi, smo na njem postali kar nekaj časa. Vodička nam je vzbudila vso pozornost in slišali smo kar nekaj zgodb o Tromostovju. Prva je romantična ljubezenska zgodba med največjim slovenskim pesnikom Prešernom in njegovo muzo Julijo. Prešeren je meščansko lepoticco spoznal v trnovski cerkvi in ji, čeprav se je poročila z drugim in ga ni nikoli uslišala, posvetil najlepše sonete. Sta pa vsaj Prešernov kip in Julijin doprski kip na hiši, kjer je živel, postavljena tako, da se lahko gledata do konca sveta. Drugo zgodbo je povzročil škandal zaradi muze nad Prešernovim kipom. Verni Ljubljanci so protestirali zaradi njenega golega oprsa in so jo vsak večer pokrivali z odejo, da se ponoči med njo in Prešernovim kipom ne bi kaj »zgodilo«, zjutraj pa odkrivali. No, po dveh letih so le odnehali. Kaj pa vi, ste sploh opazi-

li, da je muza »zgoraj brez«? Junak tretje zgodbe je most. V Plečnikovem času je bil na mestu današnjega Tromostovja čez Ljubljano speljan en sam most, ki je sčasoma postal preozek. Namesto da bi ga porušil, je Plečnik dodal še dva stranska mostova, s tem rešil stisko s prostorom ter ločil promet od pešcev. Tako je slavni arhitekt ustvaril najvarnejši most v Sloveniji, hkrati pa poudaril značilnost Prešernovega trga, kjer se šest ulic iz različnih smeri srečuje in se čez Tromostovje v obliki lijaka steka v stari del mesta proti tržnici, kamor nas je pot peljala v nadaljevanju. Mimogrede smo se seznanili z novimi invalidskimi sanitarijami v Kresiji, nekateri od blizu (beri: uf, kako je pasalo!), drugi samo od daleč. Pri Stolnici smo si ogledali izjemna glavna vhodna vrata z upodobitvijo zgodovine Slovenije, ki jih je ob 1250-letnici krščanstva napravil kipar Tone Demšar. Brez

postanka pred Zmajskim mostom ogled seveda ne bi bil popoln. Slavni most s štirimi zmaji iz bakrene pločevine je prva prava železobetonska konstrukcija v mestu ter eden prvih takih mostov v Evropi. Štiri zelena pravljíčna bitja so se Ljubljančanom zelo priljubila. Če ste ženska, se ne ustrašite, če bodo zmaji nenadoma zamigali z repi, ko boste prečkale most. To le pomeni, da ste še devica. Vendar se kaj takega že dolgo ni zgodilo. Le zakaj ne? Ljubljančani pa most v zadnjem času imenujejo tudi Taščin most. Če je vaša tašča res »zmaj-ska«, jo le popeljite čezenj.

Ogled smo zaključili na ljubljanskem gradu. Od blagajne pa do prepíšnega vrha grajskega stolpa je natanko 100 stopnic, od tega 63 kovinskih, polžasto zavítih. No ja, mi se teh stopnic nismo lotili, temveč

smo se peljali s tirno vzpenjačo. Od vstopa na Krekovem trgu do izstopa v grajsko podzemlje resda poteče le minuta, a skozi posebej zasnovane steklene stene kabine pred vami zraste celotna panorama Ljubljane. Izstopite v Lapidariju, ki je tudi začetek labirinta, prepleta skrivnih poti in rovov, v katerih je po legendi prebival ljubljanski zmaj. Njegove budne oči so vedno na preži, naj bodo še vaše ...

Da pridete na grajsko dvorišče morate uporabiti še eno dvigalo, vendar se je kljub številni družini vozičkarjev vse skupaj odvilo kar hitro. Źal razgledni grajski stolp, ki so ga postavili leta 1848 v bližini pogorelega stolpa piskačev, ni dostopen. A nas je Urška seznanila z zgodbami, legendami in zgodovinskimi dejstvi. Leseni grad je postavila rodbina Spanheimov,

okoli leta 1600 pod Habsburžani pa je doživel svoje zlato obdobje. V času Ilirskih provinc je postal vojašnica, po padcu Napoleona so ga spremenili v zapore. Leta 1960 je postal last Mestne občine Ljubljana, šele zadnjih nekaj let pa traja njegova obnova.

Ne vem zakaj, ali samo zaradi lepega vremena ali česa drugega se kar nismo mogli posloviti. Zopet smo se znašli na tržnici, kjer smo vijugali med živopisanimi stojnicami in mestnim vrvežem. Vabile so nas rdeče češnje, sveža solata in vonjave morskih dobrot. Pod Arkadami, ki jih je zaznamoval Plečnik, smo se okrepčali, potem pa se razgubili vsak proti svojemu domu. Čakala nas je še ena preizkušnja z mestnimi zelenci. 🍃

Mirjam

Delovno srečanje // Sodelovanje z občinami

Večina občinskih stavb še vedno nedostopnih

18. maja smo na Vrhniki organizirali delovni sestanek članov s predstavniki občin Logatec, Log-Dragomer, Borovnica, Horjul, Dobrova-Polhov Gradec, Cerknica in Vrhnika. Vabilu so se odzvali tudi predstavniki CSD-jev, ZZS-jev in ZPS-ja.

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine pokriva kar veliko območje in ima zato tudi veliko članov. Vendar pa to ni in ne

sme biti ovira, da si ne bi z vsemi močmi prizadevali, da bi se prav vsak posameznik aktivno vključil v domače okolje. Pri

izpolnjevanju te naloge so nam v veliko pomoč tudi socialni poverjeniki. Nikakor pa ni dovolj zgolj prizadevanje samih invalidov, da bi se čim bolj prilagodili obstoječemu okolju. Potrebno je negovati tudi sodelovanje z občinami in strokovnimi službami, ki rešujejo težave in stiske naših članov. V mislih imam predvsem centre za socialno delo, zdravstvene skupnosti, domove starejših občanov in podobno. Vsi ti nam pogosto priskočijo na pomoč, zakaj pa



Gregor Gračner, predsednik DPLJ: »Država je bogata takrat, ko je zadovoljen najšibkejši člen.«

je potrebno tudi občasno medsebojno usklajevanje in dogovarjanje. In prav to je bil namen medobčinskega srečanja naših članov z župani in strokovnimi službami občin Borovnica, Brezovica, Cerknica, Dobrova-Polhov Gradec, Horjul, Logatec, Log-Dragomer in Vrhnika. Vabilu so se odzvali župani oz. podžupani petih občin in predstavniki



Matjaž Planinc, arhitekt

ZPS: »Investitor je tisti, ki ima škarje in platno pri gradnji objektov. Proces gradnje je velikokrat izigran. Rešitve so večinoma nefunkcionalne. Zavzemam se za univerzalno rešitev za vse ljudi.«

Peter Zalar, član DPLJ: »Meni je občina Cerknica nudila vse.«



// Člani dobili nekaj odgovorov na pereča vprašanja

nja celostne rehabilitacije naših članov namreč ni odvisna le od sredstev FIHA, temveč se večinsko, kar približno 65%, financira iz sredstev, ki jih društvo pridobi na osnovi budnega spremljanja ter odzivanja na različne razpise. Zatem je podpredsednica **Mirjam Kanalec** poleg finančnih programov predstavila še vrsto dejavno-



Janez Nagode, župan občine Logatec:

»V občinskem proračunu imamo vedno sredstva za delovanje društev. Odprti smo za sodelovanje, tudi s sredstvi. Javno infrastrukturo (UE, davčna, CSD) bomo preselili v nov objekt, v upravni center, ki je dostopen. V zdravstvenem domu je dvigalo. Trenutno občinska uprava ni dostopna.«

sti, brez katerih društvo ne more uspešno delovati. Saj jih poznamo: prevozi, osebna asistenca, šport, izobraževalni programi ...



Mladen Sumina, župan občine Log-Dragomer:

»V občinski stavbi bi rabili invalidske sanitarije in dvigalo. Vrtec in šola sta dostopna za invalide.«

Mislím, da je razumljivo in pravilno, da globalno ovirani pristojne opozorimo na grajene ovire, ki otežujejo polnopravno vključevanje v družbo. Zato je arhitekt Zveze **Matjaž Planinc** kot že mnogokrat doslej poudaril potrebo po skrbnem izvajanju zakonodaje o grajenem okolju. V pogovoru smo se lahko nato prepričali, da stvari

Potrebno je negovati tudi sodelovanje z občinami in strokovnimi službami, ki rešujejo težave in stiske naših članov.

CSD ter ZZS vabljenih enot.

Delovno srečanje, ki je potekalo v ponedeljek 18. maja na Vrhniki, smo pričeli tako, da smo gostom predstavili delovanje našega društva.

Predsednik **Gregor Gračner** je prikazal široko paleto programov in dejavnosti, ki jih društvo izvaja v korist svojih članov. Dotaknil se je tudi občutljive teme odzivnosti na razpise in financiranja programov po posameznih občinah. Uspešnost izvaja-

kljub zapisanemu v zakonodajo v resnici pogosto niso takšne, kot bi lahko bile, saj so lahko nekatere rešitve včasih celo življenjsko nevarne. Prav zato je potrebno, da smo invalidi pozorni na praktično izvajanje.

Rafko Jurjevčič, društveni socialni referent, je zbrane opozoril, da je pri ljudeh, ki potrebujejo medicinsko rehabilitacijo, medicinsko-tehnične pripomočke, obnovitveno rehabilitacijo ali zdravljenje, potrebno upoštevati tudi njihovo vključevanje v socialno okolje, v kulturne in socialne aktivnosti. V ta namen je potrebno spodbuditi večje sodelovanje med različnimi ustanovami s področja zdravstva, sociale, kulture, šolstva, športa ter drugih sfer javnega in zaseb-

Po več kot dvournem konstruktivnem pogovoru in iskanju poti do še uspešnejšega sodelovanja smo domov odhajali zadovoljni ter s potrjenim spoznanjem, da si v občinah kljub omejenim možnostim in vsestranskim krizam prizadevajo razumeti naše utemeljene potrebe.

nega življenja. Le tako namreč pride do izraza prava socialno-medicinska rehabilitacija, ki bo več kot le rehabilitacija okvarjenih delov telesa, pri kateri smo invalidi največkrat prikrajšani za socialni del svojega življenja.

Špela Šušteršič, socialna delavka na Zvezi paraplegikov, je ob tej priložnosti opozorila tudi na nekatere stvari, ki pomenijo hudo kršenje osnovnih človekovih pravic in ki se dogajajo predvsem nekaterim našim domskih oskrbovancem.

Ob kopici odprtih vprašanj smo vsi prisotni izrazili pripravljenost za pomoč pri iskanju rešitev. Večina županov je pokazala veselje nad našo zavzetostjo pri sodelovanju evropskega projekta z naslovom Invalidom prijazno mestno.

Po več kot dvournem konstruktivnem pogovoru in iskanju poti do še



Andrej Ocepek, župan občine Borovnica: »Knjižnica je nedostopna, vendar smo pripravljene pomagati. Zdaj imamo veliko problemov. Stvari se ne da spremeniti čez noč. Pripomba gospe Zofke me je kar malo prizadela. Prevzmem del krivde.«



Urška Cvetkovič, CSD Vrhnika: »Center za socialno delo je žal nedostopen. Direktorica se trudi, da se bo tudi to uredilo.«



Marjan Možina, podžupan občine Vrhnika: »Ko človek pade v invalidnost, je njegovo življenje na robu obupa.«



Marko Rupnik, podžupan občine Cerklja: »Občinska uprava ni dostopna. Mi je žal. Razmišljati bomo morali o dvigalu. Kar se tiče zasedenosti invalidskih parkirnih mest, pa je boljše, odkar smo uvedli redarsko službo.«



Rafko Jurjevčič, socialni referent DPLJ: »Tisti referent, ki mi je šel po osebno izkaznico v višje nadstropje, je vmes pozabil, po kaj je šel, in zato imam še danes potni list namesto osebne.«



Zofija Japelj, članica DPLJ: »Iz občine Borovnica ni prišel nihče pogledat k meni, ko sem ostala sama. Društvu se zahvaljujem za pomoč.«



Tatjana Žun, ZZZS Vrhnik, Borovnica in Log-Drager: »V letošnjem letu je nekaj novega v zvezi s sedenimi blazinami.«

uspešnejšega sodelovanja smo domov odhajali zadovoljni ter s potrjenim spoznanjem, da si v občinah kljub omejenim možnostim in vsestranskim krizam prizadevajo razumeti naše utemeljene potrebe. Takšno srečanje nas uporabnike storitev bogati, občini in strokovnim službam, s katerimi se srečujemo v domačem okolju, pa dodaja novo vrednost. Po nekajletnem premoru je bilo to prvo takšno srečanje, vendar že načrtujemo, da se jeseni sestanemo z našimi člani in predstavniki občin na Kočevskem. ☺

Rafko Jurjevčič

Recesija, kriza ali pomanjkanje česa?

Se še spomniš, draga bralka, spoštovani bralec Izziva? Saj ni tako dolgo tega, ko smo v vseh tiskanih in elektronskih medijih lahko brali ali poslušali številne navdušujoče nasvete: »Odprimo tržišča sveta nastežaj! Užijajmo, živimo v obilju, globalizirajmo, povečajmo porabo, tudi preko svojih zmožnosti! Bogastvo bo prišlo do vseh narodov, do vsakogar na zemeljski obli!« Na vseh mednarodnih srečanjih so predstavniki vlad in držav, finančni ministri, bančniki ter podobni mogočneži med objemanjem in nasmehom z zanosom govorili o solidarnosti, širjenju trgovske mreže, osmih čudovitih ciljih ter uspehih tisočletja.



Seveda smo vsi občutili, kako je ta slavospev nenadoma in v celoti utihnil. Ni ga več! Namesto njega pa poslušamo neprestano in vse bolj glasno jadikovanje, kako nam je hudo, ker je nastopila kriza. Dali smo ji celo ime: Recesija. Ja, res je, vsakodnevno poslušamo o gospodarski krizi. Toda resnica je vendarle tudi ta, da mnogim ljudem še nikoli ni šlo tako zelo dobro kot zdaj. V čem je torej problem? Problem je v celotni industriji ustvarjanja novih potreb, zaradi katerih se

ljudje počutijo prikrajšane in zahtevajo vedno več. Le poglej, kako polne so trgovine, kako zvrhano nabasani so vozički, kakšni avtomobili vozijo po cestah, koliko dobrin pravzaprav naša potrošniška družba vsakodnevno porabi. Prav te dni sem bral v časopisih, kako uspešno se prodaja zadnji modni trend – svetleče bikini kopalke – po ceni, ne boste verjeli, 2200 €! Glavna vrednota pri veliki večini je imeti vedno več! Prav zaradi tega se jih vsak dan več počuti revne, čeprav še pred desetletjem niso imeli niti približno primerljivega standarda. Izjeme seveda obstajajo; to je še posebej potrebno priznati zdaj, ko mnogi pridni ljudje izgubljajo zaposlitve ter

mnogi drugi, prav tako marljivi, delajo za premajhne plače.

Paradoks vsemu je, da večina v teh časih gospodarske krize ne hrepeni po neki temeljiti spremembi gospodarskega sistema, pač pa po tem, da bi imela še več. To je klasičen »naj se reši, kdor se more«, v čemer so mnogi pravi mojstri. Zato ni pričakovati – ne glede na želje manjšine alternativcev, ki jih veseli jesti doma proizvedeno hrano, varčevati z elektriko ter biti povsem zadovoljni, če bi na svetu ne bilo nobenega supermarketa – da bo po koncu te krize kaj drugače. Ne, svet se bo ponovno zavrtel v nov krog potrošniške mrzlice in vse bo tako, kot je bilo. In kaj ima to skupnega z invalidi? Ima, saj smo tudi mi del tega sveta in potrošniki s prav takimi željami in načinom razmišljanja. Kaj misliš, se morda motim? Rad bi se. ☺

Rafko Jurjevčič

Paradoks vsemu je, da večina v teh časih gospodarske krize ne hrepeni po neki temeljiti spremembi gospodarskega sistema, pač pa po tem, da bi imela še več. To je klasičen »naj se reši, kdor se more«, v čemer so mnogi pravi mojstri.

Radovednost in nemoč

Supervizija je kreativni prostor terapevta. To je mesto, kjer supervizant dobiva prostor, da reflektira o samem sebi in svojem deležu v procesih, ki se odvijajo med njim in uporabnikom. Cilj supervizije je, da terapevt v sebi najde tisto, kar je zanj enkratno, svoj lastni stil, in da lahko izbira način vedenja v srečanju z uporabnikom. Glede na to je supervizija proces, ki spodbuja razmišljanje in razvijanje kompetentnosti. (Cajvert 2001)

26


Na pobudo ZPS smo sredi meseca marca pričeli program supervizija, ki je namenjen socialnim referentom pokrajinskih društev in Zveze. To so delavnice, v katerih ob pomoči mentorice, univ. dipl. soc. delavke Majde Hrovat, oblikujemo proces razmišljanja, odločanja, posredovanja ...

Na povabilo se je odzvalo šest slušateljev iz pokrajinskih društev in strokovna delavka Zveze. Udeleženci so predstavniki društev iz Celja, Gorenjske, Koroške, Novega mesta, Prekmurja in Ljubljane. Zaradi večje uspešnosti dela je potrebno, da so člani delavnic supervizije stalni. Supervizija, ki ima edukativen model, poteka od 25. marca do 30. septembra. V tem obdobju bo šest delavnic po štiri šolske ure. Supervizija je zahtevana in uzakonjena s strani ministrstva in se deklarira kot strokovno izobraževanje socialnih delavcev.

Zanimivo je, kako ob izkušnjah »socialca« v DPLJ člani supervizije predlagajo formiranje mreže poverjenikov tudi v drugih društvih paraplegikov (Celje, Kranj, Murska Sobota).

Osebnostno mi supervizija predstavlja predvsem izziv, kako najbolje rešiti problematično situacijo. Družno z občutkom radovednosti in želje po znanju oz. izkušnjah je občasno prisoten tudi občutek nemoči pri reševanju zapletenih primerov. S posredovanjem v takem primeru je povezan tudi občutek odgovornosti, ki lahko socialnega referenta zelo obremenijo.

Skozi razgovore prisotnih pridobivam veliko koristnih informacij, ki mi bodo nedvomno olajšale reševanje dvomljivih situacij v prihodnosti. Skozi druga mnenja in drugačna videnja istega problema se mi je razkrila široka paleta pristopov re-

ševanja. Reševanje predstavljenega primera poteka vedno pod nadzorom supervizorke, ki je korektna in nepopustljiva. Vsako srečanje zaznamuje tudi pisanje refleksije o konkretnem problemu, predstavljenem in obravnavanem v prejšnji delavnici. V njej zapišemo, kaj želimo doseči, kakšni so naši osebni in profesionalni cilji, naša spoznanja in pričakovanja. Temeljno za uspešen potek teh delavnic je, da imam občutek da supervizijo potrebujem jaz. 

Rafko Jurjevčič



// Mreža poverjenikov – izredno pomemben vezni člen med člani in društvom

Veliko dogajanja, a nikoli preveč

Skoraj polovica leta je že za nami. Prizadevanje društva so v tem času zaznamovali mnogi dogodki, akcije, tekmovanja, srečanja ... Vsa ta dogajanja pa temeljijo tudi na čimbolj zadovoljivih zdravstvenih in socialnih osnovah. In tega se v društvu dobro zavedamo.

Prav zato smo že januarja, sredi zime, organizirali preventivni zdravstveni pregled. Osemindvajset naših članic in članov se je odzvalo vabilu.

Najprej nam je dr. Erjavčeva predstavila novosti s tega področja. Opozorila je na morebitne zaznambe nevarnosti, predvsem pa na primerno pazljivost in preventivo. Po izmerjenih vrednostih sladkorja, holesterola in krvnega tlaka smo večinoma vsi odhajali domov zadovoljni, ker nam je uspelo ostati »znotraj dovoljenega«.

Kmalu po novoletnih praznikih nam je navkljub vsem težavam, ob pomoči in razumevanju na Zvezi, uspelo zaključiti finančno konstrukcijo ureditve dostopa v stanovanje in izgradnje dvigala v Zasavju. V prihodnji številki Izziva vam bomo že lahko predstavili, kako je potekala njegova predaja v uporabo.

Že lani jeseni smo pričeli razmišljati, kako bi pomagali Denisu, da bi kljub bivanju v domu upokojencev uspešno nadaljeval

svoje šolanje. Žal smo spoznali, da tudi že zapisane pravice do brezplačnega šolanja niso za vse enake. Kar dva resorna ministrstva sedanje vlade sta na tovrstno prošnjo odgovorila negativno.

Zato smo trdo delali in vztrajali, da smo uspeli pridobiti potrebna ne-

majhna sredstva, namenjena šolnini. Le tako smo se v začetku marca lahko skupaj s predstavniki občine Trbovlje, ki je potrebna sredstva zagotovila, veselili pričetka šolanja. Danes ima »naš novi učenec« že opravljene prve srednješolske izpite. Seveda bomo Denisovo šolanje še naprej spremljali in mu pomagali, kadar bo potrebno.

Vendar trenutna gospodarska in zaposlitvena situacija za nas ni norost, še manj ovira, temveč le velik izziv.



// Ponosni na novega učenca

Vsi pogosto radi godrnjamo nad pretirano »papirologijo«. Tudi kot socialni DPLJ moram občasno napisati to ali ono priporočilo z namenom, da je kakšna pomembna vloga pravočasno rešena v korist našega člana.

Dragoceni so dnevi, ko enkrat mesečno obiščem Inštitut RS za rehabilitacijo. Tam se rojevajo prva dragocena poznanstva, vprašanja, iskanja poti, kako naprej. Saj poznamo te občutke, kajne?!

V množici težav, s katerimi se kot gibalno ovirani srečujemo, je tudi visok odstotek

Dragoceni so dnevi, ko enkrat mesečno obiščem Inštitut RS za rehabilitacijo. Tam se rojevajo prva dragocena poznanstva, vprašanja, iskanja poti, kako naprej. Saj poznamo te občutke, kajne?!

nezaposljivih članov. Tega se dobro zavedamo. Spomladi smo pričeli z načrtnim iskanjem možnosti stalne zaposlitve našega Boštjana. Zamisel, da sodelujemo pri tem projektu prav v času največje gospodarske in zaposlitvene krize, meji na norost. Vendar trenutna gospodarska in zaposlitvena situacija za nas ni norost, še manj ovira, temveč le velik izziv.

Mrežo socialnih poverjenikov, ki vam vedno znova prihajajo naproti, je potrebno, ne le vzdrževati, ampak tudi negovati in dopolnjevati. Temu so namenjeni naši pogovori in redna srečanja na delovnih sestankih.

Dobro, slišim vas, ko mi svetujete: »Ej, ne-

haj žel! Kdo bo vse to bral?«

Ja, še marsikaj je bilo narejenega. Nič ne bom pisal o finančnih socialnih pomočeh, o intenzivnem, pa vendar uspešnem iskanju prostovoljca za spremljanje našega člana na maturantskem izletu v Grčijo in še o marsičem drugem tudi ne. Preveč je, res, imate prav!

Pred nami so novi izzivi. Poletni, počitniški! Pacug, kopalni dnevi. Pa letovanje domskih v juliju prav tam, morda še obisk Prekmurja in Prlekije, pa ... Naj bo res dovolj za tokrat. Želel sem vam le natresti nekaj utrinkov, a je vsega dogajanja veliko, vendar nikoli preveč. Le še eno željo vam izrekam: Bodite kar najbolj zdravi in prijetne, ravno prav vroče počitniške dni vam privoščim. 🤝

Socialni referent Rafko Jurjevčič

Znanje // Sociala

Spet v šoli

Po dolgotrajnem načrtovanju in pripravah sem se končno uspel vpisati v prvi letnik Srednje šole tehničnih strok Šiška, smer računalnikar.

Izobražujem se doma, kar mi je na nek način v veliko olajšanje, saj tako nisem odvisen od prevoza, po drugi strani ta način učenja zahteva od mene veliko

mero samodiscipline, saj ni nikogar, ki bi me občasno malo 'privil', naj se učim.

Uspelo mi je opraviti že prvi izpit – geografijo, tako da je led prebit. Za vsak predmet se lahko dogovorim za konzultacijo, če pa bi mi kakšen od njih predstavljal večjo oviro, imam zagotovljene tudi dodatne inštrukcije. Učenje za izpite mi predstavlja prav poseben izziv, je pa tudi zelo koristen način preživljanja



// *Ravnatelj šole Zdravko Žalar je Denisu zaželel uspešno šolanje.*

prostega časa, ki se mi je prej nekori-
stno kopičil. Dnevi so dobili popolnoma
drugačen smisel, končno imam nek cilj,
za katerim stremim, in življenje ni več
tako pusto in enolično. Tudi v domu
upokojencev, kjer živim, so nad mojim
šolanjem navdušeni in so pokazali veli-
ko zanimanja za moje uspehe. V veliko
veselje mi je njihova pomoč pri predelo-
vanju literature in vzpodbuda, ki sem je

deležen na vsakem koraku. Ponovno se
je izkazalo, da osebju ni vseeno zame,
saj mi pomagajo pri pripravah na izpite,
česar sem zelo vesel.

Rad bi se zahvalil vsem, ki so mi nudili
oporo in pomoč pri urejanju vsega po-
trebnega za vzpostavitev procesa izo-
braževanja. 🙏

Denis Keranovič

kar precej uspešni. Vam zaupamo kakšno
podrobnost? Hm, morda veste kako je ime
najlepši in najdebelejši Belokranjki? Tisti, ki
»čez pas« meri 780 cm? Ne veste? Vprašaj-
te nas, domskel! Mi vemo.

Zanimalo nas je tudi, po čem je Bela kra-
jina dobila ime. Če mislite, da po metliški
črnini, ste zgrešili na polno! Morda po števil-
nih brezah? Ne bo prav. Lan je tista nežna
rastlinica, iz katere so nekdaj prebivalci te
čudovite pokrajine, danes pa le še v Adle-
šičih, pridobivali platno. Prav obeljena
platnena oblačila so za vedno zazna-
movala prijazne prebivalce, njihovo
nošo in tej pokrajini dala ime.

Pa ne mislite, da smo s tem odkrili
že vse skrivnosti Bele krajine. Kje
pa! Kaj pa črna človeška ribica?
Jamska dvoživka, ki živi v podzemnih
vodah le v ožji okolici Črnoplja? Člani
Inštituta za raziskovanje Krasa so jo odkrili
še leta 1986. Spet ne verjamete? Če bi šli
z nami, domskimi, bi vedeli več! Tako pa
vam ostane le, da uganete njeno pravo
ime. Sporočite nam. Za pravilen odgovor
vam vgradimo TV priključek v vaš avto!

Popoldan smo se odpravili v Drašiče, da
preverimo, kaj je tam vredno ogleda. Ker
smo se v zadnjem križišču odločili za na-
pačno smer, smo se pripeljali do roba
Evropske unije, prav na šengensko mejo.
Nismo je prečkali, raje smo obrnili in ostali
v svoji domovini. Hitro smo našli vasico, ki jo
posebej zaznamuje zidanica. Ne kakršna-
koli, ampak Soseska zidanica. Nahaja se
v kletnih prostorih stare hiše sredi Drašičev
poleg cerkve sv. Petra. S tem imenom in v
taki obliki deluje že preko 250 let, v njej se

Domski // Sociala

Med dobre ljudi v Belo krajino

**V skrbi za nas, domske člane, v društvu poskrbijo tudi tako, da
nas vsako leto povabijo na nekajdnevno srečanje v Semič.**

Letos je bilo to v drugi polovici maja. Vabi-
lu se je odzvalo kar veliko članov. Pridružila
sta se nam še prostovoljec Uroš in asistentka
Darinka. Vas zanima, kako smo se imeli? Po
mnenju vseh udeležencev lepo, izvrstno ...
Že v petek dopoldne je Milan s kombijem
obiskal nas, vikendaše, in vse varno pripe-
ljal na cilj, v Dom paraplegikov v Semiču.
Po dolgem potovanju se je še kako prile-
glo odlično kosilo. Ta prvi topli obrok nas
je prepričal, da imamo s seboj pravega
»kuhmojstra«. Po kosilu ob kofetku še kratek

pogovor, kako bomo držali skupaj, da bo
vsem prijetno, nato pa nekaj počitka za ti-
ste, ki so ga potrebovali.

Zvečer nas je prijetno presenetil naš sosed
in župan občine Semič Ivan Bukovec. V
sproščenem klepetu nam je predstavil pri-
zadevanja, načrte in uspehe, ki zaznamu-
jejo njegov že četrti županski mandat. Ivan
ni le dober župan, ampak tudi resničen
poznavelec ljudi in krajine ob Kolpi.

Zanimivosti in posebnosti Bele krajine smo
pričeli raziskovati v soboto. Pri tem smo bili

Prav obeljena
platnena oblačila
so za vedno
zaznamovala
prijazne
prebivalce, njihovo
nošo in tej pokrajini
dala ime.

zbirajo hišni gospodarji in pijejo svoje vino. Tudi mi se lahko pohvalimo, da smo pili vino 65 gospodarjev iz enega kozarca. Iz soda, v katerem je, ko je poln, 2300 l vina, gospodarji lahko pijejo na rovaš. To je stara naprava iz lesa, na katero beležijo dolg pitja oziroma porabo vina vsakega posameznika. Danes bi temu lahko rekli vinska banka. Ne, preveč prostora bi potrebovali, da bi vam predstavili le delček tistega, kar mi vemo o delovanju te zidnice. Zagotavljamo vam, da jo je vredno poiskati in obiskati.

Zadovoljni, da smo doživeli tako poln dan, smo se proti večeru vrnili domov. Pričakovali smo večerjo, doživeli pa presenečenje.

Med nas so pričeli prihajati ljudje iz Semiča, Metlike, Črnomlja ... Iz Božakovega je prišel socialni referent Društva paraplegikov Posavja, Dolenjske in Bele krajine. Na kratek obisk je iz Ljubljane prišel tudi prostovoljec Dejan, ki zaradi nujnih obveznosti

Žal nam je le, da tudi v Semiču po sobotni noči pride nedelja. Žal zato, ker je nedelja pomenila zadnji dan prijetnega druženja.

kljub dogovoru ni uspel biti z nami. Želeli so nas pozdraviti, razveseliti, presenetiti, obdarovati. Na mizo so odlagali belokranjske dobrote: pogače, pehtranovo potico ...

Seveda brez krasnega vina v Beli krajini tudi ne gre. Poskušali smo dobrote in si ob tem oblizovali prste. Vendar kljub zavzetemu okušanju smo postali pozorni tudi na Ano in Tjašo, dve mladenkivnarodnih nošah s tamburicama v rokah. Besede pozdrava, dobrodošlice, veselja in že smo prisluhnili zvokom teh značilnih instrumentov. Dve uri druženja, pogovora in medsebojnega

povezovanja je minilo mimogrede. Hvala, dobri ljudje! Za vse nas je bilo to prvovrstno presenečenje, ki nam bo ostalo v lepem spominu.

Žal nam je le, da tudi v Semiču po sobotni noči pride nedelja. Žal zato, ker je nedelja pomenila zadnji dan prijetnega druženja. Dopoldan je zaznamovalo pospravljanje in urejanje prtljage. In glej ga, novo presenečanje! Spet je bil

med nami naš župan. Še enkrat je prišel, da nas povabi na svoj dom, in tokrat ne v sosesko, ampak v svojo »županovo« zidnico. Ne bomo vam povedali, če smo se odzvali vabilu. Seveda pa smo županu zaželeli, naj ohrani to navado. Hvala, gospod župan!

Ko je bilo sonce najvišje, smo se spravili v kombije. Zapeljali smo se še do Rožnega



// Čakajoč na Godoja, ah ne - na kavico!



// Belokranjci presenetili s svojimi dobrotami

dola, si od blizu ogledali vsak svojo ribo, popili kavico in se v popoldanskih urah odpravili domov.

Res smo se imeli lepo. Poleg zelo dobro pripravljenega programa sta k temu veliko prispevala vedno prijazna asistentka Darinka in bolničar Uroš. Samo želimo si lahko, da bi bila z nami še kdaj! Kako bi se izšlo brez odličnega kuharja Jasmina in vsestranskega, vedno dobrodušnega Milana, ne vemo. Seveda tudi tega zapisa ne bi bilo, če ne bi bili člani najboljšega društva paraplegikov, ki nam je takšno počitnikovanje omogočilo. HVALA VSEM! 🙌

Udeleženci

»Ribe se je treba naučiti loviti«

Ker je znanje vedno bolj potrebno in cenjeno, nudi društvo članom v svojih prostorih razne tečaje.

Kopiraj, prilepi, shrani...

Od decembra do aprila so potekali začetni računalniški tečajji. Prvi tečaj je bil namenjen vsem članom, drugi pa je bil organiziran za naše socialne poverjenike, ki so s tem pridobili določeno računalniško znanje. To je nekoliko večja naložba, saj bodo pridobljeno znanje pri svojem praktičnem delu lahko posredovali članom, ki tega še nimajo.



// Dušan: »Kam boste spravili marmelado, me nič ne briga. Vi si pa morate zapomniti, kam ste jo shranili!«


Tečajniki so zaenkrat spoznali osnove računalništva, ki ga bodo v prihodnje v

nadaljevalnih tečajjih lahko še nadgrajevali. V prvih dneh so se seznanili s prvimi koraki. S projekcijo slik so bolj na grobo videli, kako je računalnik sestavljen, kako deluje, nato pa so že praktično poskusili z delom. Kako priti do internetnih strani in določene stvari z njih prekopirati, kako deluje elektronska pošta, kaj je slikar, pa računalno, kako delamo z raziskovalcem, kako nekaj napisati v Wordu ali pa izračunati v Excelu in še in še. Toda kaj, ko si je treba toliko stvari zapomniti – izreži, kopiraj, premakni, ustvari bližnjico, shrani Naš član Dušan Stritar, ki je tečaj vodil, je potrpežljivo razlagal in dajal primerjave iz vsakdanjega življenja, da bi bila stvar bolj razumljiva. Enkrat, dvakrat in desetkrat, če je bilo treba. Toda trud je bil poplačan, ko je videl zadovoljne obraze in rezultate pri osvajanju njihovega znanja. Še bolj pa bo vesel, ko bo videl, da se njegovo znanje širi naprej. Naprej do dokončnih uporabnikov. Ob tem bi lahko uporabili njegov znameniti stavek: »Ribe vas bom naučil loviti, ne bom vam jih sam ulovil.«

¡Hola! ¿Cómo estás?

Hkrati z računalniškim tečajem je potekal tudi začetni tečaj španskega jezika. Vodila ga je prof. Mateja Perme-Ajdič, obiskovalo pa ga je več kot deset slušateljev. Tečaj so končali v šestdesetih urah, obiskovali pa so ga dvakrat tedensko.

Za lažje in hitrejše učenje so tečajniki že na prvem tečaju prejeli skripte z delovnim zvezkom, da so pridobljeno znanje lahko utrjevali tudi doma. Na prvem tečaju so se na praktičen način naučili najbolj pogostih besed, ki jih slišimo v vsakdanjem življenju Špancev. Predavateljica jim je namreč pripravila številne slike teh besed, zato so se slušatelji kaj hitro in nazorno naučili, kaj pomenijo in kako se izgovarjajo.

Torej, društvo se na vse načine trudi pri izobraževanju svojih članov, saj so se v dokaj kratkem času v naših prostorih zvrstili že številni tečajji – angleški, italijanski, nemški, računalniški in šahovski. 

Jože Globokar



// »Mater, ta španščina ima ločila tudi na začetku stavka, da ne govorimo o butastih naglasih.«

Za praznik tvoj čestitam ti ...

O letošnjem praznovanju dneva žena, ki ga je organiziralo DPLJ na Dobenu, sta nam par besed povedali dve članici.

Dobro kosilo in še boljša družba

Pri prebiranju vabila na praznovanje ob dnevu žena mi je bilo lepo, saj so v našem društvu prvič organizirali tako srečanje.

In res je prišel dan, ko smo se s pomočjo naših šoferjev popeljali do kmečkega turizma na Dobenu, kjer so nam pripravili pogostitev. Čeprav je bil dan bolj hladen, pomešan z dežjem in snežinkami, nam je bilo v srcih prijetno toplo.

Pred kosilom smo najprej občudovali nastop Franca Pestotnika, znanega tudi z imenom Podokničar, z gostom Hervinom Jakončičem. Njuno petje ter igranje kitare in ob tem pripovedovanje vicev je zelo prijalo in tako smo vsaj za hip pozabili vsakodnevene težave.

Po končanem programu nas je čakalo dobro kosilo, da pa je bilo veselje še večje, so člani gostišča vzeli v roke različne instrumente in poskočno zaigrali. Dan, poln lepih trenutkov, je minil s spoznanjem, da smo se imeli za

praznik žena lepo. Hvala za to doživeto praznovanje.

Marica

'Udarniško' delo nastopajočih

Vse članice nas je letos DPLJ počastilo ob dnevu žena na kmečkem turizmu BLAŽ na Dobenu. Zbralo se je okoli 30 žensk, lahko bi se jih še več. Najprej je vse zbrane povabila moja malenkost, nato pa še naš 'boss' Grega, ki je v imenu društva vsem prisotnim ženskam podaril rožico. Po okusnem kosilu je nastopil Franc Pestotnik-Podokničar in stresal šale, ki mu gredo zlahka in hitro z jezika. Nato se je pridružil članicam pri mizi in če je katera mislila, da mu je v zbadanju kos,

se je močno uštela. Z nekaj pesmimi nas je po duši pobožal Hervin Jakončič. Oba sta se na zabavo odzvala brezplačno – kot bi rekel Podokničar – udarniško. Žal pa se je obema mudilo, ker sta imela ta dan še delo. Ko sta gosta odšla, nas je s svojim nastopom presenetil hišni ansambel BLAŽ. Vzdušje je bilo prijetno tudi zaradi domačnosti gostiteljev. ŽENSKE, vidimo se naslednje leto!

Za konec pa še posebna zahvala Francu Pestotniku-Podokničarju in pevcu Hervinu Jakončiču za prelepo popoldne ob dnevu žena, ki sta nam ga pripravila. Posebna zahvala in občudovanje tudi zato, ker nista hotela nobenega honorarja! 🍷

Marjana

ŽENSKE, vidimo se naslednje leto!



// Številna udeležba članic ob praznovanju 8. marca na Dobenu



// Podokničar je ženske spravljal v smeh

Od garanja jim je teklo z las

AFŽ (ženska sekcija DPLJ) je imela od 25. do 31. maja delavnico v Semiču.



Marjana Lavrin: Prve dneve smo tako delale, da nam je teklo z las (vročina?). Tudi zvečer smo garale, da se je kar kadilo (z žara?). Izdelovale smo novoletne čestitke. Tomaž je imel (glede na spol) enkratni privilegij, da je smel sodelovati s svojimi izumi. Letošnje leto je bilo zaradi zdravstvenih težav manj udeleženk.

Kljub ohladitvi v zadnjih dneh smo imele v povprečju idealno vreme. Imele smo še družbo navihanega Isaka, lajajočega čuvaja Tačka in ponoči delujočega Jakoba. Asistentka Vesna in medicinka Hana sta ugodili vsem našim željam in potrebam, zato srčno upam, da se nam še kdaj pridružita.

Se vidimo naslednje leto. Upam!



// Garanjel Ja, kje pa je dim?



Ana Feržan: Imela sem se lepo v družbi deklet AFŽ-ja. Z delom, ki smo si ga naložile, smo bile zadovoljne, še bolj pa sem bila vesela, da nam je bilo vreme naklonjeno.



Majda Ravnikar: Bilo je super.



Darja Gašperlin: V Semiču sem bila zelo zadovoljna, še posebno z zelo pridno in ustrežljivo Hano. Veseli me, da sem se naučila delati čestitke.



Alenka Tratnjek: Kot nova članica sem zelo vesela, da sem se udeležila AFŽ-ja v Semiču, ker je bila to idealna prilika za boljše spoznavanje članic.



Mija Jezeršek: Tudi tokrat sem se prijetno počutila v družbi žensk in ob izdelavi novoletnih voščilnic.



Ana Pavšek: Prvič po vsakoletnih srečanjih sem se imela maksimalno dobro, ker ni bilo motečih dejavnikov.



Zaplesali v novo leto



Vem! Saj je Mercator!

Kako vam paše!



Faul!

Kako sam ga sjebao...

Au, au, au!



Baloni ...



Bom padu? Ne bom ... bom ...

Se bom kar ulegel.



Vse bom podrl!



Kupim 10 srečk!

Da bi vsaj dve zadeli ...



Po Ljubljani



Jst nč ne vem ...

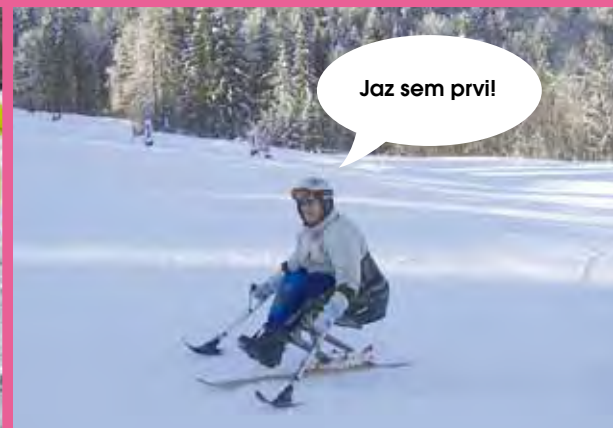


Da se ve, kolk pik si dal!



Boštjan, mater si težek!

Pomoč prihaja!



Jaz sem prvi!



Bodi nežna, boli!



Ej, Slavko!

Ne me moti zdaj! A ne vidiš, da slikajo?!



Dve cvetki



A res?!



Ne morem verjet!



Hi, hi, hi ...



U, kaj sem dobil?



V Brjah na spumlad ne medijo samo češnje,...



Bingo! Miljon evrov!



Jaz pa drugi!



Med češnjami...



Matilda Šalamun: Uživala sem v naravi, družbi in pri delu.

Marija Gračner: Imela sem se lepo z ženskami, smeha je bilo obilo, dela pa tudi.



Hana Kuder, medicinska sestra: Uživala sem pri delu medicinske sestre, kuhanju, druženju in nasploh v vsem. Upam, da me boste še kdaj povabile s seboj in hvala za čudovito izkušnjo.



Vesna Počivalšek, asistentka: V družbi AFŽ-jevk se že od začetka počutim super. Semič me je navdušil na prvi pogled – kombinacija je vau! Enkratna!



Tomaž Demšar, šofer: Jaz sem čist noter padu.

Isak Durič, Anin sin: Vsak dan sem se toliko igral, da sem ponoči spal kot top. Vse ženske sem imel rad, še posebno tiste z velikimi joški!



Dan odprtih vrat // Interesne

Preventiva se začne že v vrtcu

Lani je Zveza paraplegikov Slovenije podpisala Evropsko listino o varnosti v cestnem prometu, s katero se pridružuje skupni akciji za zmanjšanje 25.000 življenj letno. Seveda je pomemben del tudi vzgoja mladih pri odgovornem ravnanju v prometu in osveščanju širše javnosti.

Zato smo se na društvu odločili, da bomo poleg številnih drugih aktivnosti ob praznovanju naše 30. obletnice delovali tudi na tem področju. V ta namen

smo 14. aprila na sedežu društva odprli Dan odprtih vrat. Gostili smo skupino predšolskih otrok iz bližnjega vrtca CICI-BAN – enota AJDA in jim pripravili resnič-



// Otroški živžav je napolnil društvene prostore.

no lepe dopoldanske trenutke.

Najprej jih je s poučno pravljico »Medved in Svit« razveselil pravljicar Boris Kononenko. Joj, ko bi vedeli s kakšnim zanimanjem in komentarji so mladi nadebudneži spremljali pravljico, ki jih je učila, kaj smejo in česa ne smejo otroci delati doma, da se ne bi poškodovali.

Seveda pa je bila glavna srž srečanja predstavitev naših poškodb in posledic, ki jih pusti zlom hrbtenice. Z diaprojektorjem smo jim pokazali vrsto slik iz našega dela in življenja. Opozorili smo jih na ne-

varnosti, ki jih lahko pripeljejo na invalidski voziček, še posebej na tiste v cestnem prometu. Otroci

so nam z velikim zanimanjem prisluhnili. Skratka, to naše srečanje je bilo nadvse poučno, koristno in prijetno. Bilo je toliko različnih vprašanj, da smo nanje komaj uspeli odgovarjati. Nekateri

otroci so se usedli v naša naročja, da smo jih malo popeljali z vozičkom,

Nekateri otroci so se usedli v naša naročja, da smo jih malo popeljali z vozičkom.

prepustili pa so se tudi naši maserki, da jih je malce pomasirala. Za nameček je naš dan odprtih vrat posnela še nacionalna TV. Ob slovesu so nam otroci poklonili sliko, ki so jo sami narisali, in zapeli še pesem o Piki Nogavički. Mogoče s takimi in podobnimi srečanji le pripomoremo k oza-veščeni, da ne bi sicer kakšno mlado življenje pripeljalo na invalidski voziček? 🙏

Jože Globokar

Novoletni turnir // Šport

»S takim načinom igre se res ne da zmagati!«

Naše društvo je že prvi dan po novoletnih praznikih organiziralo tradicionalni novoletni košarkarski turnir. Tokratno tekmovanje je bilo že deseto po vrsti; štiri košarkarska moštva slovenskih košarkarjev pa so ga odigrala v športni dvorani v Šentvidu pri Stični. Tako kot prvi turnir! Do sedaj so se moštva slovenskih košarkarjev na novoletnih turnirjih pomerila še: v Komendi, Grosupljem, Logatcu, Cerknici, Trbovljah, Zagorju, Domžalah in Ribnici.

Kot na vseh pomembnejših košarkarskih tekmovanjih je turnir tudi tokrat uradno nadzoroval tehnični delegat in košarkarski strokovnjak Milan Lukan, ki je pobudnik in organizator tega pomembnega in odmevnega košarkarskega tekmovanja slo-

venskih košarkarjev. Milan ima tudi velike zasluge pri doniranju in izvedbi teh turnirjev, zato mu je organizator ob desetem jubilejnem turnirju poklonil sliko; naslikal jo je naš član Željko Vertelj, ki svoja umetniška dela ustvarja s čopičem v ustih.

V prvi tekmi so naši košarkarji z rezultatom 72: 61 brez težav premagali Mariborčane, v drugi so bili boljši Novomeščani, ki so z rezultatom 70:51 ugnali kombinirano ekipo Gorenjcev in Celjanov, v tekmi za tretje mesto so bili boljši Mariborčani, ki so z rezultatom 66:58 premagali kombinirano ekipo Celjanov in Gorenjcev, v finalnem srečanju pa lanskoletni državni prvaki Novomeščani niso dovolili nobenih prese-



// Milanu Lukanu izroča naš športni direktor (njegov bivši učenec) umetniško sliko v zahvalo za dolgoletno sodelovanje z društvom.

Na strani domače ekipe je bilo vse preveč napak, raztrgane igre in stoodstotno zgrešenih metov.

nečenj. Tekmo so suvereno vodili od začetka do konca in jo prepričljivo zaključili z rezultatom 62:53. Gostitelji so se jim v tretji četrtini sicer približali na vsega eno

točko razlike, toda to je bilo tudi vse. Na strani domače ekipe je bilo vse preveč napak, raztrgane igre in stoodstotno zgrešenih metov. S takim načinom igre se res ne da zmagati.

Na novoletnih košarkarskih turnirjih košarkarji tekmujejo tudi v metanju prostih metov in trojk. V prostih metih je imel najbolj mirno roko Janez Učakar (KR), drugi je bil Jože Berčon (NM), tretji pa Janko Koren (MB). V metu trojk je zmagal Marjan Žunko (MB), drugi je bil Nedžad Budimilić (NM), tretji pa Gregor Gračner (LJ). Vsi so prejeli praktične nagrade. Tekme sta odločno in korektno vodila sodnika Žarko Tomšič in Mitja Dečman.

Pokale sta zmagovalnim ekipam ob odsotnosti župana podelila pobudnik teh košarkarskih srečanj Milan Lukan in predsednik Zveze Dane Kastelic.

Ob tej priložnosti bi se radi zahvalili občini Ivančna Gorica, ki je skupaj z županom kot glavna pokroviteljica jubilejnega 10. srečanja zagotovila športno dvorano in

prispevala denar za pogostitev udeležencev. Hvala tudi domačima podjetjema Farmer, d.o.o. in Rekon, d.o.o., ki sta prispevala finančna sredstva za uspešno izvedbo. Prvo letošnjo športno prireditev so podprli še: Tokada d.o.o., Gostilna Potrbina, Mru d.o.o., Trgovina HA-NI in drugi. ♡

Jože Globokar



// »A bo padla noter?«

38

Košarka // Šport

Razburljiva zmaga Ljubljančanov

V športni dvorani OŠ Primoža Trubarja v Laškem so 28. marca košarkaši paraplegiki s play off turnirjem sklenili ligaško tekmovanje za sezono 2008/2009.

Naslov državnih prvakov je po razburljivi finalni tekmi osvojilo naše moštvo Merca-

tor Ljubljana – DP ljubljanske pokrajine, drugi so bili lanskoletni državni prvaki No-

vomeščani – DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, tretji Mariborčani – DP severne

Za najboljšega igralca ligaškega tekmovanja je bil razglašen naš igralec Gregor Gračner.

Štajerske, četrti pa Celjani – DP jugo-zahodne Štajerske. V prvi tekmi so Novomeščani z rezultatom 61:54 premagali Celjane, druga tekma je prinesla zmago naši ekipi, ki je Mariborčane ugnala z rezultatom 57:48, v tretji pa so z najvišjim rezultatom turnirja 72:54 nad Celjani slavili Mariborčani.

V finalnem srečanju sta se pomerili ljubljanska in novomeška ekipa. Vse do zadnje četrtine je kazalo, da bo novomeško moštvo ponovilo lanskoletni uspeh, saj so skozi celo tekmo imeli večjo ali manjšo prednost. Toda sredi zadnje četrtine so povsem popustili in morali premoč priznati našim igralcem, ki so nepričakovano dobili krila. Razigrala sta se Popovič in Gračner ter neusmiljeno polnila nasprotni koš. V tej četrtini smo dosegli 18, Novomeščani pa le 8 točk. Tekmo je z rezultatom 54:48 zaključil igralec novih državnih prvakov Marino Popovič.

Tekme sta ob tehničnem delegatu Milanu Lukanu vodila sodnika Mitja Dečman in Primož Zaletel.

Za najboljšega igralca ligaškega tekmovanja je bil razglašen naš igralec Gregor Gračner, za najboljšega strelca pa Marjan Žunko iz mariborske ekipe.

Tekmovanje je potekalo v organizaciji Zveze za šport invalidov - POK, njen predsednik Emil Muri pa je ob razglasitvi rezultatov zmagovalnim ekipam podelil tudi pokale. 🏆

Jože Globokar



// DP Mercator Ljubljana – državni prvaki za sezono 2008/2009

29. Pogačnikov memorial in 13. mednarodni turnir // Šport

Slavila je KIK Sana

Športna dvorana v OŠ v Zgornjem Kašlju pri Ljubljani je bila 26. in 27. aprila 2009 prizorišče 29. spominskega tekmovanja Toneta Pogačnika in hkrati 13. mednarodnega turnirja v košarki na invalidskih vozičkih.

Tokrat so se za zmagovalni pokal, ki ga je ob razglasitvi rezultatov podelil župan mesta gostitelja Zoran Janković, potegovale naslednje ekipe: S.K. Hobit Brno (CZ), KIK »Sana« Sanski Most (BIH), K.K.I.

Vodice (CRO), Castelvechio Gradisca (I), Lofric Dolphins (A) in domače moštvo DP Mercator Ljubljana (SLO). Prvo mesto je osvojila ekipa iz BiH, drugi je bil gostitelj in tretja ekipa iz Italije.

Rezultati predtekmovanja:

S.K. Hobit Brno (CZ) : KIK »Sana« Sanski Most (BIH)	50:83 (22:43)
K.K.I. Vodice (CRO) : DP Mercator Ljubljana (SLO)	53:65 (27:34)
Castelvechio Gradisca (I) : S.K. Hobit Brno (CZ)	71:32 (37:18)
Lofric Dolphins (A) : DP Mercator Ljubljana (SLO)	50:68 (22:33)
Castelvechio Gradisca (I) : KIK »Sana« Sanski Most (BIH)	56:63 (26:30)
Lofric Dolphins (A) : K.K.I. Vodice (CRO)	63:53 (26:28)

V finalni tekmi sta se srečali neporaženi ekipi DP Mercator Ljubljana in KIK Sana.

Naslednji dan sta se v borbi za peto mesto najprej pomerili ekipi K.K.I. Vodice in S.K. Hobit Brno. Tekmo je brez težav z rezultatom 49:42 dobila hrvaška ekipa. Tekma za tretje mesto med moštvi Castelveccchio Gradisca in Lofric Dolphins je zmagala Italijanom (57:37), ki so veljali za favorite, a jih je v predtekmovanju nepričakovano premagala ekipa Sana. V finalni tekmi sta se srečali neporaženi ekipi DP Mercator Ljubljana in KIK Sana. Da je KIK Sana močna ekipa, je dokazovala skozi vso tekmo, ki jo je suvereno vodila od začetka do konca in jo zaključila z rezultatom 69:56.

Najboljši strelec turnirja je bil Elvir Modronja (KIK Sana), za najboljšega igralca pa so proglasili Gregorja Gračnerja (DP Mercator Ljubljana).

Tekme so vodili sodniki: Primož Zaletelj (glavni sodnik), Franc Šafarič in Nedžad Budimlić, finalno srečanje pa je popestri-



// Županu podarili sliko našega člana Željka Vertlja



// Gasilska

la tudi plesno-navijaška skupina Daisy girls iz Novega mesta.

Končne uvrstitve:

1. Bosna in Hercegovina
2. Slovenija
3. Italija
4. Avstrija
5. Hrvaška
6. Češka

Ob razglasitvi rezultatov sta ekipam, najboljšemu strelcu in igralcu turnirja pokale podelila župan MOL-a Zoran Janković in predsednik Zveze paraplegikov Dane Kastelic. Ob tej priložnosti smo izdali ličen bilten, v katerem predstavljamo ekipe, donatorje in mesto gostiteljev. V njem smo med drugim zapisali, da je šport že od nekdaj združeval ljudi, tovrstna srečanja

pa nudijo priložnost, da športniki invalidi vzpostavljamo prijateljske vezi in jih vsako leto nadgrajujemo. S to prireditvijo opozarjamo širšo javnost, da tudi mi radi tekmujeemo in hrepenimo po dobrih rezultatih. To se nam velikokrat tudi obrestuje.

Tekmovanje so podprli donatorji in sponzorji: Mercator d.d., Sanolabor, Vodoterm, Adriatic Slovenica, Žurbi team, Energoplan, Raiffeisen banka, Coloplast, Elektroinštalaterstvo Čič Iztok s.p., Inotherm, Thermana Laško, MDM, Livarstvo Ilona Szila s.p., Panteon College d.o.o., Sivka s.p. – zeliščna trgovina, Terme Čatež d.d., medijski pokrovitelj Radio HIT. 🙌

S to prireditvijo opozarjamo širšo javnost, da tudi invalidi radi tekmujeemo in hrepenimo po dobrih rezultatih.

Ljubljančani podirali fenomenalno

Na kegljišču v športnem parku v Domžalah je 18. aprila potekal že XI. tradicionalni kegljaški turnir. Kegljačice in kegljači iz vseh pokrajinskih društev (razen iz DP severne Primorske) so se tudi tokrat potegovali za pokal generalnega pokrovitelja občine Domžale. V skupinah – moški, ženske, tetraplegiki in veterani – je nastopilo kar 40 tekmovalcev v ekipni in posamični konkurenci. Kegljačice in kegljači našega društva so ponovno pokazali, da so najboljši, saj so osvojili prehodni ekipni pokal in kar nekaj prvih mest.

Kegljaški turnir v Domžalah je izredno kvaliteten in priljubljen, vsa leta pa ga podpira tudi domžalska občina. Zato ni naključje, da so pokale zmagovalcem podelili župan Toni Dragar, svetovalka župana Vera Vojska in direktor Zavoda za šport Domžale Janez Zupančič. Vse

organizacijske niti so bile tudi tokrat v rokah naše odlične kegljačice Cvetke Štirin, ki ima večino zaslug, da ta športni kegljaški dogodek denarno podpirajo številni pokrovitelji in donatorji. Ob razglasitvi rezultatov sta se za odlično organizacijo in izvedbo turnirja zahvalila organizatorica

Cvetka Štirin in predsednik društva Gregor Gračner. Seveda pa je ob podelitvi pokalov nekaj vzpodbudnih besed kegljačicam in kegljačem namenil tudi pokrovitelj župan Toni Dragar. Posebej je izrazil zadovoljstvo, da ta tradicionalni kegljaški turnir organiziramo v njihovi občini in da bo občina Domžale tudi v prihodnje podpirala razvoj vsestranske dejavnosti našega društva. Za nemoten in regularen potek tekmovanja so skrbeli trije sodniki: Slavko Tomc, Ranko Dujić in Cvetka Logar.

REZULTATI EKIPNO

1. mesto:	
DP ljubljanske pokrajine	767 kegljev
2. mesto:	
DP severne Štajerske	730 kegljev
3. mesto:	
DP jugozahodne Štajerske	679 kegljev

REZULTATI MOŠKI

1. mesto: Martin Tabak	DPLJ 217
2. mesto: Miran Jernejšek	DPSŠ 210
3. mesto: Viktor Rupnik	DPLJ 206



// Še ena Cvetkina uspešna organizacija kegljaškega turnirja v Domžalah

REZULTATI ŽENSKE

- | | |
|----------------------------|----------|
| 1. mesto: Slavka Jereb | DPKR 188 |
| 2. mesto: Senka Ivaniševič | DPLJ 186 |
| 3. mesto: Cvetka Štirn | DPLJ 151 |

REZULTATI TETRAPLEGIKI

- | | |
|-------------------------|-----------|
| 1. mesto: Slavko Dunaj | DPMS 173 |
| 2. mesto: Marjan Štiber | DPŠŠ 172 |
| 3. mesto: Aleš Povše | DPJZŠ 157 |

REZULTATI VETERANI:

- | | |
|---------------------------|----------|
| 1. mesto: Hasan Čauvševič | DPLJ 202 |
| 2. mesto: Emil Palameta | DPLJ 175 |
| 3. mesto: Boris Šter | DPKR 160 |

Turnir so podprli: Občina Domžale, Športni Zavod Domžale, Športni Park Skučaj Milan Domžale, Občina Trzin, MG Inštalaterstvo Krtina, Avto GP, Peter Govejšek s.p. Brezje pri Dobu, Aleksander Kornhauser s.p., Marlow Design d.o.o. Domžale, Pekarna Koncilija Domžale, Brown Forman Worldwide d.o.o. Ljubljana, Avto Snaj Črnuče, Šmit-Vehovar Videm Dobropolje, Vrečar Jerca Moravče, Met&Met d.o.o. Ljubljana, Mehani d.o.o. Ljubljana, Helpy d.o.o. Trzin, Pečarstvo Avbelj Franc. Lukovica, Avto servis Kveder Božidar Krtina, Agroemona Domžale, Mercator d.d. Ljubljana, Zveza Paraplegikov

Slovenije, Verplex, Peter Verbič ml. Jarše in Zavarovalnica Triglav d.d. 

Jože Globokar



// Ekipa Ljubljane

Ribolov // Šport

42

»Ja, ribiška je težka!«

V nedeljo 17. maja je potekalo na ribniku v Lahovčah prvo kolo lige Zveze paraplegikov v ribolovu.


Zanimanje za tekmovanje je bilo izredno, saj se je ob ribniku zbralo kar triintrideset tekmovalcev iz sedmih društev. Žal pa so ribe pokazale bore malo zanimanja za izbrane vabe, ki smo jim jih tri ure ponujali. Tekmovalci iz drugih društev imajo pesimizem glede ulova v Lahovčah že kar v kosteh. Tako mi je nekdo izmed njih zju-

Žal pa so ribe pokazale bore malo zanimanja za izbrane vabe, ki smo jim jih tri ure ponujali.

traj v šali dejal, naj damo odojka na mizo, nakar bodo odšli.

Tudi tokrat smo z dobro kulinariko popravljali slabo voljo pri marsikaterem ribiču, ki se je pritoževal, da ni imel niti enega pravega potega. Ja, ribiška je težka! Zjutraj prehitevaš dan, se odpelješ sto ali dvesto kilometrov, potem

pa strmiš v negiben plovček in se sprašuješ o smislu takega početja. Pa vendarle se smisel tega ne skriva samo pod vodo, ampak tudi nad vodo, v običajno prelepih obvodnih okoljih, v srečevanjih s prijatelji in starimi znanci.

Za več ribiških užitkov pa bo očitno potrebno spremeniti lokacijo tekmovanja. Potrebno bo žrtvovati kar nekaj udobja, ki ga ribnik v Lahovčah vsekakor nudi. Težko bomo drugje dobili paraplegikom tako dostopen in urejen ribnik, ki ima za povrh še ribiško brunarico, ob kateri je velik pokrit prostor z mizami in klopmi. Kljub skromnemu ulovu pa je ta nedelja vendarle prinesla nekaterim tekmovalcem nekaj ribiškega adrenalina in na koncu tudi zmagovalnih občutij. Naslednjič pa bomo mogoče na vrsti drugi. Pa še nekaj! Tudi v ribiških vrstah našega društva klije nov optimizem, ki ga prinašajo novi tekmovalci. 

Rezultati prvega kola

Ekipno:

1. DP Maribor
2. DP Celje
3. DP Koroška

Posamezno:

1. Franc Simonič
2. Leon Jurkovič
3. Boštjan Javernik



Ribiški pozdrav, Peter Kralj

// Priznanja tekmovalcem

Svetovno prvenstvo v biljardu // Športu

V Ameriki nimaš kaj početi

Svetovno prvenstvo v biljardu (disciplina devetka – 9-ball) je bilo lani decembra v Renu v ameriški državi Nevada.

Na istem prizorišču smo tekmovali invalidi, mladinci in mladinke, seveda vsak v svoji konkurenci. V moji konkurenci so bili igralci iz ZDA, Kanade, Japonske in evropskih držav – Belgije, Nemčije, Švedske, Finske, Avstrije, Norveške, Irske, Anglije, Walesa in Slovenije. Največ je bilo seveda Američanov, ki imajo med invalidi močno biljardno zvezo. Skoraj vsak mesec imajo kakšen večji turnir z lepo denarno nagrado, med 5 in 10 tisoč USD. V

Sloveniji je Biljardna zveza Slovenije veliko za njimi. Kaj šele biljard zveza za invalide, če pa sem edini, ki se v Sloveniji ukvarjam s to panogo.

Diagnoze biljardistov na vozičkih so različne. Največ je paraplegikov, nekaj tetraplegikov, precej pa distrofikov na električnih vozičkih. Ti igralci imajo veliko težav z igranjem biljarda, vendar imajo veselje, in to šteje. Američani imajo tudi

veliko vojnih veteranov (brez nog, brez ene roke ipd.), ki tekmujejo v biljardu.

Na prvenstvu sem med 28 nastopajočimi osvojil 5. mesto. Zgubil sem z zmagovalcem in z drugim finalistom tokratnega svetovnega prvenstva. Oba sta Američana in čeprav sta oba že zmagala na teh tekmovanjih, je bilo nekakšno presenečenje, da v finalu ni bilo nobenega Evropejca. V polfinalu sta zgubila tako Irec Fred Dinsmore, ki je že zmagal na svetovnem prvenstvu, kot tudi večkratni evropski zmagovalec Finec Tahti Jouni. Tako kot jaz med prve štiri ni prišel Šved Larsson, ki je večkratni evropski in svetovni prvak. Američani (tudi Evropejci) imajo na biljardnih mizah ožje in bolj zaprte luknje, kot smo bili včasih navajeni. In to se pozna pri igri. Zato pri določenih »riskantnih« udarcih igralci ne ciljajo krogle v luknjo, ampak igrajo raje "safe" (varnostni udarec, ko belo kroglo skriješ namenoma, da

potem nasprotnik nima kaj igrati).

S tem se pozicijska igra veliko bolj izraža kot sicer.

V ZDA sem bil pet dni in pol. Ja, malo. Vendar tako je, če nimaš dovolj dopusta. Po drugi strani pa je ravno prav, ker v Ameriki nimaš kaj početi. Čeprav so prijazni,

se jih kmalu naveličaš, in Evropa je zakon. Je to samo moje mnenje ... ?

Zaradi potovanja in prestopanja na letala se ti vse skupaj malo zameri, zato razmišljaš, ali se boš svetovnega prvenstva naslednje leto sploh udeležil? Tokrat sem

Zato imam raje evropska prvenstva, ker grem lahko s svojim avtom, kadarkoli, kakorkoli, s komerkoli.

z avtom potoval do Münchna, čakal na letalo, se presedel in spet čakal, nato pa 12 ur tako neudobno sedel, da niti zaspati nisem mogel. Seveda pa so tu še težave, ki jih imamo vsi paraplegiki, ko je treba priti do sanitarij. Zato imam raje evropska prvenstva, ker grem lahko s svojim avtom, kadarkoli,

Čeprav so Američani prijazni, se jih kmalu naveličaš, in Evropa je zakon.

kakorkoli, s komerkoli. Do zdaj sem bil na evropskih prvenstvih šestkrat. Od Poljske do Nizozemske. Letošnje prvenstvo bo med 16. in 25. aprilom v Avstriji v kraju St. Johan blizu Salzburga. Mislim, da bo uspešno. 🍀

Matej Brajkovič



// Matej, a boš igral »safe«?

Smučanje // Šport

MONOSKI-janje po Brsnini

Zveza paraplegikov Slovenije je že 20. januarja na smučišču Brsnina v Kranjski Gori pripravila vse za nemoten potek 1. tekmovanja v veleslalomu za pokal Zveze, hkrati pa tudi za demonstracijsko smučanje.

44

Toda dež in odjuga sta naredila svoje. Organizatorji so morali smučarsko prireditev odpovedati in jo prestaviti na kasnejši datum. Menimo, da je bila odločitev pravilna, saj so še posebej za tiste, ki bi se prvič z monoskijem spustili po strmini, prvi občutki izredno pomembni. Seveda so le-ti v zimskih idiličnih dnevih veliko lepši kot pa v dežju in po slabi progi. Prav gotovo bi prišlo tudi do večjega števila padcev, saj se je sneg na progi že udiral. Da o premočenih oblačilih sploh ne govorimo. In tako bi z demonstracijskimi vožnjami dosegli povsem nasproten učinek. No, celotno smučarsko prireditev so v dobri organizaciji zelo uspešno ponovili v začetku februarja.

Lepšega dne, kot je bila sreda, 4. februarja, si organizatorji res niso mogli zamisliti, pa čeprav je dan prejel tako celo Slovenijo tudi Krajnsko Goro zasul sneg. Toda kranjskogorski smučarski delavci so tako rekoč preko noči dodobra pripravili veleslalomsko progo, da smo lahko izvedli to naše prvo smučarsko tekmovanje. Prav tako so se v odličnih pogojih po beli strmini smučišča Brsnina prvič spustili tudi tisti naši člani, ki jih privlači vijuganje po belih pobočjih. Verjetno bodo to naši bodoči rekreativni ali celo tekmovalni smučarji. To še posebej velja za Boruta Severja, ki je prav tako prvič sedel v monoski, se nekaj časa »lovil«, nato pa se ob asistenci že po-

dal na vlečnico in se spustil po blagi ter urejeni strmini Brsnine. Prve uspešne zavoje je opravil tudi Boštjan Ceglar.

Tekmovalci so se pod vodstvom trenerja smučarske invalidske reprezentance Bojana Kavčiča po veleslalomski progi spustili kar nekajkrat, najboljši skupen rezultat pa je določil prvega veleslalomskega zmagovalca za pokal ZPS. Ob odsotnosti naših najboljših veleslalomistov Žige Breznika in Gala Jakiča, ki tekmujeta v Evropskem pokalu, je pokal ZPS osvojil Edo Ješe, drugi je bil naš predsednik Gregor Gračner, tretji Janez Učakar (KR) in četrti Matjaž Černe (KP).

Tekmovale so tudi naše spremljevalke z




// Veliko logistike

Visoke šole za zdravstvo: Mateja, Irina in Neža ter smučarke iz smučarskega kluba iz Radovljice: Tanja, Andreja in Manca. Zmagala je Mateja, druga je bila mama našega tekmovalca Matjaža Marta Černe, tretja pa Neža.

Po končanem tekmovanju in preizkusnih vožnjah so se vsi udeleženci belega invalidskega »cirkusa« zbrali v

hotelu Larix, kjer so slovesno podelili prvi pokal ZPS ter vsepovprek analizirali rezultate in vtise prvega tekmovalnega dne in demonstracijskih voženj.

Trener Bojan Kavčič je na video posnetku pokazal tudi vožnje tekmovalcev in opozoril na napake, ki jih le-ti največkrat ponavljajo.

Tekmovanje je spremljala tudi Gorska reševalna služba iz Kranjske Gore, našemu prvemu smučarskemu dogodku pa so nekaj pozornosti posvetili tudi mediji. 

Jože Globokar

Kajakaštvo // Šport

Plegiki na brzicah

Predstavniki Olimpijskega komiteja Slovenije in študentka Fakultete za šport sta že v mesecu marcu obiskala Zvezo paraplegikov Slovenije in skupaj predstavila ogled nove športne discipline.

No, pri vstopu v čoln in iz njega ter lovljenju ravnotežja so imeli naši »prvi« kanuisti – Mojca, Grega, Suad in Boštjan kar nekaj težav.

V vožnji s kanujem in kajakom naj bi se namreč v prihodnje preizkusili tudi paraplegiki in tetraplegiki. Ker v zahodnem delu sveta ti disciplini že izvajajo, želijo pri OKS vzpodbuditi zanimanje zanju tudi pri nas. Študentka Ana Bergant bo o tem pripravila študijo.


Ker pa je bilo treba prve korake preizkusiti tudi v praksi, smo se skupaj s predstavnikom Kajakaške zveze Slovenije Andrejem Jelencem in študentko Ano Bergant 11. maja 2009 zbrali ob bazenu Fakultete za šport v Ljubljani. Paraplegiki in tetraplegiki

imamo različne višine poškodb hrbtenjače, zato smo želeli preizkusiti stabilnost pri posameznikih.

Predstavniki DP ljubljanske pokrajine so na bazen Fakultete za šport prišli tudi 13. maja in preizkusili kajak, ki je bolj širok, bolj odprt in bolj stabilen. Tudi sedišče je višje.

Predstavniki Kajakaške zveze Slovenije in direktor kajakaških reprezentanc Andrej Jelenc bo pripravil prototip posebnega sedišča, ki naj bi omogočil paraplegikom in lažje gibalno oviranim tetraplegikom bolj stabil-

no sedenje. Povezal se je tudi z enim od italijanskih paraplegikov, ki v teh disciplinah že tekmuje in ju bo sredi junija predstavil v Sloveniji.

No, pri vstopu v čoln in iz njega ter lovljenju ravnotežja so imeli naši »prvi« kanuisti - Mojca, Grega, Suad in Boštjan kar nekaj težav, upamo pa, da bosta omenjeni športni disciplini kmalu zaživel. 

Jože Globokar



// Mojca, srečno plovbo!

ŠENT-ovci upihnili 15. svečko

18. marca je Slovensko združenje za duševno zdravje ŠENT praznovalo 15. obletnico svojega delovanja.



ŠENT je organizacija, ki pomaga osebam z motnjami v duševnem zdravju in tudi ljudem v duševni stiski. Lahko se ji priključi vsak, ki potrebuje nasvet ali oporo. Vanjo prihajajo tudi nekdanji psihiatrični pacienti, ki se ponovno učijo samostojnega življenja. V okviru ŠENT-a so organizirane številne delavnice, na katerih se učimo veščin za vsakdanje življenje, ustrezne komunikacije, zdravega prehranjevanja, ročnih spretnosti, igranja

na glasbene inštrumente in zborovskega petja. Imamo tudi literarno delavnico in delavnico za sproščanje napetosti. Delo na ŠENT-u popestrijo tudi številni gostje. V zadnjem času so gostovali Adi Smolar, Lado Leskovar, Elda Viler, Vlasta Nusdorfer in številni drugi. Meni daje ŠENT večjo samozavest, oporo ter številne koristne nasvete za življenje. Je tudi priložnost za druženje.

Organizacije Šenta delujejo da-

nes že v 15 slovenskih krajih. Največ članov (več kot 300) ima ljubljanska organizacija. Eni prihajajo vsak dan in so na ŠENT-u že veterani, drugi nekajkrat mesečno, spet tretji želijo le nasvet po telefonu. Očitno je, da je med nami veliko takih, ki potrebujemo takšno ali drugačno obliko pomoči. Veseli smo, da se družimo in drug drugemu pomagamo. To nam daje moč, da z večjim optimizmom zremo v prihodnost.

Očitno je, da je med nami veliko takih, ki potrebujemo takšno ali drugačno obliko pomoči.

Vojko Skalar

46

Naučimo se reči NE

Današnji svet je krut, skorajda nimamo več časa zase. Zato je zelo pomembno, da znamo kdaj tudi kaj odreči.

»Ne znam reči ne, tudi takrat ne, ko česa nočem narediti.«

Pogosto pride na posvet k psihologu človek, ki svojo težavo, recimo, takole opiše: »Ne znam reči ne, tudi takrat ne, ko česa

nočem narediti.« Komu od nas se še ni zgodilo, da nas je neka prošnja, ki je nismo mogli zavrniti, prisilila, da smo spremenili svoje načrte, žrtvovali svoja načela in delali kaj, česar nismo še nikoli prej, in to

samo zato, ker smo kot po navadi sami v kaj privolili?

Na koncu smo navadno jezni nase, na svojo slabost in na tistega, ki je natančno vedel, da prošnje ne bomo odklonili. Poleg tega pa zelo pogosto ostane občutek krivde, ker naloge nismo izpolnili.

Ste mogoče dobra duša, ki ne zna ničesar nikomur odreči?

Ali pa ste altruist, ki nase obesi tono tujih težav? Morda res. Morebiti pa se premalo cenite in preprosto nočete biti slab človek.

Kakšno vlogo ima naša samopodoba?

Vemo, da se posameznikova samopodoba oblikuje že v otroških letih, pozneje pa je odvisna od tega, kako so nas sprejemali naši najbližji in starši. Če so vas že na samem začetku ljubili samo zato, ker ste, bo vaše sprejemanje samih sebe visoko. Ko takšen človek odraste, bo v svojem ravnanju in načelih samozavesten, tako da si bo mirno lahko privoščil biti »slab«. Takšnemu človeku ni treba nikomur ničesar dokazovati.

Otrok, ki pa je od otroštva rasel v »pogojni ljubezni«, v ljubezni za kaj, bo zrasel v človeka z nekoliko drugačno samopodobo. Takšen otrok začenja zgodaj razumeti, da ljubezen »za nič« ne obstaja. Če človek naredi kaj dobrega, bo dober in ga bodo ljubili. Zato mora že v otroštvu nenehno dokazovati, da je vreden ljubezni, pozornosti in spoštovanja, in ko odraste, mu največ pomeni odobravanje okolice. Tako je ne samozavesten, da bo izpolnil kakršno koli prošnjo, da ga ne bi imeli za sebičnega. S samopodobo se ne gre šaliti, saj jo je pri odraslih zelo težko popraviti. Kako lepo bi bilo, če bi bili neodvisni od mnenja drugih! Nekako bi še šlo, če bi bili pozorni samo na mnenje bližnjih, prijateljev ali tistih, ki jih spoštujemo; če pa smo prav toliko odvisni tudi od mnenja ljudi, ki jih ne spoštujemo in celo preziramo, to zares ni dobro.

Pot do tega, da znamo komu kaj odreči.

Pomemben korak na poti do tega, da znamo komu kaj odreči brez bojazni, da bomo dobili »slabo oceno« za vedenje, je

zavedanje, da z nami preprosto manipulirajo. To pomeni, da zavedno ali nezavedno, intuitivno, merijo na naše šibke točke in nas prisilijo delati kaj sebi v korist, pri čemer se držijo starih prijemov. Vse naše šibke strune lahko skrčijo do minimuma, tako da ostanejo samo tri – kot na najpreprostejših godalnih instrumentih, iz njih pa izlečejo težke, klasične zvoke kot med dramo.

Morebiti pa se premalo cenite in preprosto nočete biti slab človek.

Prvi del drame se imenuje: To je svefo.

Pokažite mi človeka, ki se ne bi odzval na prošnjo, prikrito z interesi otrok, starih ljudi, bolnih, sirot in invalidov. Pri povečevanju teh globalnih in svetih težav pa pozabljamo, da so motivi prosilca manipulatorja včasih zelo daleč od svetega.

Drugi del drame nosi naslov: Usmiljenje.

Ste morda opazili, da na standardno vprašanje »Kako se kaj imaš?« nekateri odgovarjajo »V redu!« ali »Odlično!«, drugi pa bodo našteji vseh svojih 33 nesreč. Le zakaj se nekaterim v življenju vedno dogaja kaj slabega, s čimer so vsi seznanjeni, kdo drug pa se bo molče sam boril z natanko takimi težavami in z njimi ne bo obremenjeval drugih? Praksa je pokazala, da je količina težav pri vseh ljudeh enakomerno porazdeljena. Statistika kaže, da se na vsake tri do pet let v našem življenju kaj dogaja:

Ko vas pritoževalec manipulator prosi, da se udeležite reševanja njegovih težav, pozabljate na enakost vseh pred usodo in hitite na pomoč.

starši se starajo, otroci odraščajo, avto ni več vozen, svoje najljubše službe imamo vrh glave. Ko vas pritoževalec manipulator prosi, da se udeležite reševanja njegovih težav, pozabljate na enakost vseh pred usodo in hitite na pomoč.

Tretji del se imenuje: Saj smo prijatelji.

Prijateljem resnično ne moreš odreči pomoči – saj zato tudi je pravo prijateljstvo. Ne bi si bilo slabo zapomniti, da resnični prijatelj ne bo vedno hitel k vam s prošnjo, ki bi vas, kakor sam dobro ve, zelo obremenila in ne bi bila v skladu z vašimi interesi in načeli. Prijatelj prav tako kot svoje spoštuje vaše interese.

Kaj storiti?

Če sumite, da z vami manipulirajo, vi pa ne želite več igrati dobrega človeka, vendar vam NE še vedno nikakor ne gre od ust, si lahko nalogo poenostavite s preprostimi prijemom.

Dovolj je, da pogledate manipulatorja v obraz, in vsi deli njegove drame se vam bodo pokazali v pravi luči. Poizkusite se braniti z njegovo igro. Če vam bo pripovedoval o svojih težavah, v odgovor potožite o svojih, saj imate na zalogi dovolj solznega gradiva; če vas bo spomnil na vajino prijateljstvo, mu povejte, da se bo verjetno kot pravi prijatelj sam odpovedal svoji prošnji. Nato bo resnični manipulator pokazal jezo, napadalnost in zamero, takšnemu pa ne bo več težko česa odreči. 🙏

Spinalna poškodba ni izgovor

Skrb za člane je prvenstvena naloga našega društva in je prisotna na različnih področjih dejavnosti ter akcijah društva. Med njimi so tudi vsakoletni preventivni pregledi povzročiteljev bolezni sodobnega časa.

48

In tako prim. Tanja Erjavec, dr. med. z Inštituta RS za rehabilitacijo, in višja medicinska sestra Marta Hren že nekaj let zapored našim članicam in članom izmerita višino holesterola in sladkorja v krvi ter krvni tlak. Ob pregledu dobi vsak svoj izvid preiskav, tisti s povišanimi rezultati merjenja pa opozorilo na nevarnost, ki ogroža njihovo zdravje. Tudi tokratni rezultati niso preveč vzpodbudni, saj ima kar nekaj pregledanih v krvi preveč holesterola in sladkorja ter previsok pritisk. Paraplegiki in tetraplegiki nismo nikakršna izjema pri boleznih sodobnega časa, zato bomo morali sami poskrbeti za bolj zdravo prehrano in bolj zdrav način življenja. Katera prehrana je nezdrava, kakšen je nezdrav način življenja, kaj je neaktivno življenje s preveč sedenja in premalo gibanja – vse to nam je več ali manj znano. Posebej pozorni bi morali biti pri vsakodnevnih rabi soli, saj je prvi dejavnik pri povišanju omenjenih meritev. Za boljše tolmačenje pa so udeleženci pregledov dobili zgibanke, v katerih so nazorno prikazani vsi nasveti. Toda tega vseeno ne upoštevamo in kljub nasvetom živimo po starih navadah.

Prim. Erjavčeva je ob kratki predstavitvi

teh bolezni povedala, da pri spinalnih poškodovancih za vzrok smrti niso več na prvem mestu odpovedi ledvic, obolenja urotrakta ali preležanine, ampak prav omenjene bolezni sodobnega časa. Do prezgodnje arterioskleroze pride pri poškodbah hrbtenjače še prej, vzroki pa so premajhna aktivnost, sprememba porabe glukoze v neoživčenih mišicah in drugačno razmerje maščobnega ter mišičnega tkiva.

In nasvet: ustreznna telesna aktivnost, zdrava prehrana, zdravljenje dejavnikov

tveganja ter prepoznavanje simptomov bolezni srca in ožilja. Pomembno pa je, da bi paraplegika že v zgodnji rehabilitaciji opozarjali in pripravljali na zdrav način življenja ter večje telesne aktivnosti.

Letos 27. januarja sta prim. Erjavčeva in višja med. sestra Hrenova pregledali skoraj 40 naših članic in članov, ki so jih na preiskave pripeljali s kombiji oziroma so prišli sami s svojimi vozili. No, na društvu pa ugotavljamo, da so naši društveni prostori ob nekoliko večjih akcijah že premajhni. 🙏

jg



// Prim. Erjavec: "Pazite na zdravo prehrano in zdrav način življenja."

Nam grozi pandemija?

Ker je v zadnjih dveh mesecih praščija gripa postala del našega vsakdana, si pogledimo, kaj sploh ta virusna okužba je, kako se prenaša in kako se ubraniti pred njo. društva. Med njimi so tudi vsakoletni preventivni pregledi povzročiteljev boleznih sodobnega časa.

Praščija gripa je akutna virusna okužba dihal prašičev. Izjemno redko se bolezen z obolelih prašičev prenese na ljudi, ki delajo na prašičjih farmah in so z njimi v tesnem stiku. V ZDA so med letoma 2005 in 2008 zaznali prenos tega virusa s prašiča na človeka v zgolj 12 primerih. Bolezen je pri ljudeh potekala večinoma kot blaga okužba dihal brez resnih zapletov. Center za spremljanje nalezljivih boleznih v Atlanti (CDC) pa je potrdil, da se novi virus praščije gripe lahko prenaša s človeka na človeka.

Pandemija je možna, posledice pa je težko napovedati

Najverjetneje ljudje, zlasti tisti, ki niso v rednem stiku s prašiči, niso imuni za viruse praščije gripe, da bi tako bili sposobni preprečiti okužbo. Ko se virus praščije gripe začne prenašati s človeka na človeka, je pandemija možna.

Posledice takšne pandemije pa je težko napovedati: odvisna je od nalezljivosti virusa, odpornosti ljudi, navzkrižne zaščite s protitelesi, ki se razvijejo ob sezonski grip, in človeka samega.

Med simptomi mraženje, povišana telesna temperatura, izčrpanost, bolečine v mišicah, suh kašelj

Bolezen pri ljudeh poteka s podobnimi znaki in simptomi kot običajna, sezonska gripa: pojavijo se mraženje, povišana telesna temperatura, izčrpanost, bolečine v mišicah in kosteh, bolečine v žrelu, suh kašelj. Poročajo tudi o težjem poteku bolezni s pljučnico, odpovedjo dihanja in smrtnim izidom. Podobno kot okužba z virusom »sezonske gripe« tudi okužba s praščijo gripo lahko poslabša osnovno, kronično bolezen.

Nov virus se prenaša ob tesnem stiku z osebo

Nov virus praščije gripe se prenaša enako kot virus sezonske gripe: s kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju ipd., torej ob tesnem stiku z osebo, ki je okužena z novim virusom praščije

gripe.

Osebe, ki so cepljene proti gripi, so lahko delno imune

Obstaja določena podobnost med virusi sezonske gripe A (H1N1), ki so v običajnem cepivu proti gripi, in novim virusom praščije gripe H1N1. Pri osebah, cepljenih z običajnim cepivom proti sezonski gripi, verjetno obstaja navzkrižna – delna imunost tudi proti novemu virusu praščije gripe. Omenjeno hipotezo bodo potrdili z raziskavami, ki že potekajo, vendar so dolgotrajne.

Cepiva proti novemu virusu še ni, zdravila pa so

Za zdaj cepiva, ki bi vsebovala zaščito proti novemu virusu praščije gripe ni. Obstajajo pa zdravila za zdravljenje praščije gripe. CDC priporoča uporabo oseltamivira ali zanamivira za zdravljenje in (ali) preprečevanje okužbe. Zdravila zavirajo razmnoževanje virusa. Protivirusna zdravi-

Nov virus praščije gripe se prenaša enako kot virus sezonske gripe: s kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju ipd., torej ob tesnem stiku z osebo, ki je okužena z novim virusom praščije gripe.

la skrajšajo in omilijo potek bolezni ter preprečujejo zaplete. Z zdravljenjem je treba pričeti 48 ur po začetku simptomov.

Kako se lahko zaščitimo

Bolniki so kužni dokler imajo znake in simptome okužbe oziroma do sedem dni po začetku bolezni. Mlajši otroci so verjetno kužni dlje časa. Širjenje okužbe preprečujemo na več načinov:

- ko kašljamo ali kihamo, si usta zakrijemo z robcem in po uporabi zavržemo v koš za smeti
- roke si umivamo pogosteje z milom in vodo, učinkoviti pa so tudi robčki z alkoholnim razkužilom
- izogibamo se stikov z bolnimi ljudmi
- če zbolimo, ostanemo doma, da ne širimo okužbe

Če opazite znake bolezni, podobne gripi, z mrazenjem, vročino, bolečinami v mišicah in kosteh, nahodom, bolečinami v žrelu, pokličite svojega zdravnika, ki vam bo svetoval.

V Mehiko ne potujte, če to ni nujno

Opozorimo naj še, da se z uživanjem svinjskega mesa z novim virusom prašičje gripe ne moremo okužiti.

Inštitut za varovanje zdravja (IVZ) potovanja v Mehiko ne svetuje, če potovanje ni nujno. Potnikom svetujejo, da spremljajo v informacije in morebitna nova priporočila. Potniki naj si pred potovanjem preberejo informacije na spletnih straneh Svetovne zdravstvene organizacije, ECDC, CDC,

Inštituta za varovanje zdravja. Upoštevajo naj tudi splošna higienska navodila.

Novi virus prašičje gripe tudi v Evropi

Potrjeni primeri prašičje gripe pri ljudeh so v Mehiki, več zveznih državah Združenih držav Amerike, Kanadi in v Evropi v Španiji ter Veliki Britaniji. V nekaterih državah primere preiskujejo – najbolj pri bolnikih z akutno okužbo dihal, ki so pred pojavom bolezenskih znakov bivali ali potovali po Mehiki.

V Mehiki oblasti poročajo o izbruhih večjih razsežnosti s smrtnimi primeri. Trenutno je

Če zbolimo,
ostanemo doma,
da ne širimo
okužbe.

še težko ločiti med pojavljanjem običajne sezonske gripe, ki se je letos v Mehiki začela šele marca, in morebitnim pojavljanjem prašičje gripe pri ljudeh.

Virusi prašičje gripe se genetsko nekoliko razlikujejo od doslej poznanih virusov prašičje gripe. Oboleli niso bili v stiku s prašiči, kar je novost in kaže na možnost prenosa virusa prašičje gripe s človeka na človeka. Z izjemo Mehike je bolezen drugje potekala brez zapletov. Zaradi ne povsem jasne situacije v Mehiki IVZ svetuje, da potniki odložijo nenujna potovanja v to državo, če je le mogoče. 🙅

Z neta

Skrivnosti moškega telesa // Spolnost

Zakaj si moški tako pogosto popravljajo svoje mednožje?

Ne glede na to, kako dobro poznaš anatomijo telesa svojega fanta, te verjetno še vedno nekaj stvari na moškem telesu bega. Cosmo se je obrnil na urednike Men's Healtha, ki so nam zaupali nekaj presenetljivih spoznanj.

1. Zakaj moški postanejo nebogljeni otroci, kadar zbolijo?

Vsak kašelj, otečeno grlo ali bolečina nas

spomnijo, da nismo nepremagljivi. Imamo predstavo, da moramo biti neuničljivi, da nas nič ne more zlomiti, tako kot recimo

Supermana nič ne ustavi. Na skrivaj pa nam gripa oz. to, kar gripa prinese, ugaja. Kadar zbolimo, nam je dovoljeno, da nimamo vsega pod nadzorom, in je čisto v redu, če se počutimo neboljene. Zato se tako radi prepustimo vaši negi, čajčkom in božanju.

2. Vsaka ženska vagina je drugačna. Ali moški opazijo te razlike?

Seveda. Ampak to ni nikoli tako pomembno, da bi vplivalo na zvezo. Res je, da opazimo obliko vaših ustnic in velikost klitorisa, vendar nikoli nismo zaradi tega razočarani. Ne bomo rekli, da so vse najlepše rožice na svetu, ker nam to itak ni pomembno. Vedeti morate le, da nas vaša vagina neskončno zadovoljuje, in to ne glede na videz.

3. Je res, da se moškim po navadi zdijo ženski dotiki preveč nežni?

Samo na enem mestu. Drugače neizmerno uživamo, če nas nežno božate za vratom ali po prsih, ampak ko pridete do penisa, ste po navadi preveč nežne. S tem nočemo reči, da bi nas morale zgrabiti z vso močjo. Začnite z nežnim dotikanjem penisa, dokler ni v popolni erekciji. Potem pa ga lahko primete močnejše, nekako tako, kot da bi se v avtobusu držale za drog, ko ta vozi čez ovinke. Še vedno ne veste, kakšen je pravilni pritisk? Vprašajte nas. Moški imamo radi neposredna vprašanja. Zavedajte pa se, da gre za seks, poln užitka, in ne za telesni pregled. Zato erotično zašepe-tajte: "Močnejše?" medtem ko se ga do-

tikate. Nikar pa nas ne sprašujte, kako nam je všeč, ker med seksom nekako še lahko odgovarjamo na vprašanja, ki zahtevajo odgovor da ali ne, daljših odgovorov pa že nismo več sposobni dajati.

4. Zakaj si moški tako pogosto popravlja svoje mednožje?

Penis s pripadajočimi modi je zelo občutljiv del našega telesa, zato je zaradi varnostnih razlogov nameščen med noge. Vendar pa mu to hkrati povzroča vrsto ne-všečnosti od preozkih hlač, dlak, vročine, neprijetnih tkanin, zadrge in tudi erekcije. Zato je treba 'paket' občasno ponovno namestiti na svoje mesto. Recimo včasih se zgodi, da se nežna koža našega penisa zaplete v kakšno neprijetno blago hlač. Včasih pa ga je treba premakniti tudi zato, ker smo se nenadzorovano vzburili, pa ne bi radi, da to vsi okoli nas opazijo. Pač ni preprosto, če neka tako pomembna zadeva visi z našega telesa.

5. Kje poleg penisa si moški še želi, da bi se ga dotikale?

Deset centimetrov v katerokoli smer od našega mednožja. S tem ko greste prek sramnih dlak do trebuha ali pa ko nas božate po notranji strani stegen, gradite ogromno količino užitka in pričakovanja, da se boste končno dotaknile tudi njega. In ko se ga, je zaradi predhodnega božanja vse le še bolje. Manjše opozorilo: ve-

čina od nas si želi, da bi se izogibale naši zadnjični odprtini.

6. Ali moške skrbi, kako so videti goli?

Večino skrbi. Ko se gledamo v ogledalu, razmišljamo, kako boste odreagirale in kaj si boste mislile, ko nas boste videle gole. Je moj penis dovolj velik? Bo opazila moje ljubezenske obročke? Jo bo mogoče, da imam dlake po hrbtu? Da nam preženete te strahove, vztrajajte, da po seksu zaprimo goli.

7. Zakaj si vedno več moških ureja spodnje frizure?

Iz enakih razlogov, zaradi katerih ženske nosite push-up modrčke: da poudarimo našo velikost. Zdi se nam, da če pristrizemo dlačice, s tem optično povečamo penis. Poleg tega v vseh pornografskih filmih vidimo, da imajo moški postrizene sramne dlake in da se njihove soigralka nad tem sploh ne pritožujejo. In ker beremo, da to počne vse več moških, nočemo biti ravno zadnji, ki ima še vedno goščavo med nogami. Dejstvo je, da eden izmed desetih bralcev naše revije uredi spodnjo frizuro pred pomembnim zmenkom.

8. Zakaj moški masturbirajo, tudi kadar so v zvezi in veliko seksajo?

Moški smo neprestano željni in masturbacija je zelo priročna. Ni se nam treba lepo obleči, obriti, stuširati ... kljub temu pa še vedno doživimo užitke, ki jih nudi

Zdi se nam, da če pristrizemo dlačice, s tem optično povečamo penis.

orgazem. Poleg tega pa masturbacija popestri naše spolno življenje. Na to morate gledati kot na manjši prigrizek, preden greš na res gurmansko večerjo.

9. Kakšne so neprijetne situacije, v katerih se moški vzburijo, in zakaj?

Vožnja z avtomobilom. Ko se zjutraj zbudimo. Ko sedimo za svojo mizo v službi. Na letalu. Med spanjem. Vzburi se zaradi umazane misli v naši podzavesti, trenja ob oblačila, spomina na prejšnjo noč.

10. Če moški doživi erekcijo na javnem kraju, kako jo zakrije?

Če ne pomaga, da si v spomin priključiš podobo Salome, potem uporabimo tehniko, ki ji rečemo 'za elastiko'. Z roko sežemo v žep, kot da gremo po ključke ali telefon, in neopazno pozicioniramo penis pod elastiko spodnjih hlač, tako da je obrnjen navzgor proti popku in popolnoma ob telesu. Na ta način se ne opazi, da je naš korenjak pripravljen za akcijo, čeprav akcije ne bo.

11. Ali moške skrbi, da bodo prezgodaj osiveli ali pa izgubili lase?

Ja, in to najverjetneje tudi povzroči, da prezgodaj osivimo oz. postanemo plešasti. Večina naših bralcev se s tem tako obremenjuje, da pravijo, da se bodo takoj, ko se jim bodo lasje vidno zredčili,

pobrili. Zato nam vaši koplimenti glede las vedno zelo dobro denejo. Če vidiš, da postaja siv, ga pohvali, in mu povej, da ti je všeč, ker te spominja na Georgea Clooneyja, če pa postaja plešast, ga bo pomirila primerjava z Vinom Dieselom.

12. Zakaj moški lahko zdržijo ves dan, ne da bi jedli, potem pa naenkrat pojedo tri zrezke?

Moški s tem, koliko lahko pojemo, kažemo svojo moč. Zmožnost veliko pojesti enačimo z mišicami. Zrezki in druga mastna hrana nam povzročajo vetrove, težak želodec in utrujenost, a kljub temu z veseljem

tekmujejo s svojimi prijatelji, kdo bo imel na krožniku več kosti.

Nikoli pa moški nismo namenoma osem ur brez hrane. To se zgodi, kadar imamo preveč opravkov in moramo izpustiti svoje redne obroke.

13. Kako moškemu uspe zaigrati orgazem?

Preprosto: nadeneš si kondom, stokaš, globoko dihaš, se treseš. Nato odstraniš kondom, greš v kopalnico in ga založiš na dno koša za smeti.

14. Ali moški telesno zazna, kdaj ženska doseže vrhunec?

Vsekakor opazimo namige. Napnete mišice, ukrivite hrbet, močneje dihate in čutimo, da vaša vagina bolj tesno objame naš penis, ko se krči – znaki, ki jih ni tako lahko zaigrati.

15. Za kateri posteljni trik fantje mislite, da je precenjen?

Ni nam všeč, če nam ukažete položaje, ki imajo čudna imena. Zaradi takih stvari dobimo občutek, da smo nesposobni in brez domišljije. Noben položaj, v katerega ne moreš preiti popolnoma spontano ter zahteva ogromno koordinacije in prestavljanja, nam ni všeč, saj pokvari vzdušje.

16. Zakaj moški tako redko omenijo, da so se zredili? Ali ne opazijo dodatnih kilogramov?

Seveda opazimo, ampak da bi to razlagali drugim, se nam zdi enako produktivno kot kričanje na tehtnico. Hočemo rezultate, in ne sočutja. Čeprav nas nekaj kilogramov več ne moti pretirano, nas to motivira, da stopimo v akcijo, še preden smo videti kot Gojmir Lešnjak.

17. Zakaj moški tako pogosto rigajo in prdijo ter kako, da jim ni zaradi tega nerodno?

Ni pomembno, koliko star je moški, koliko zasluži ali kako prefinjen je njegov okus, spuščanje vetrov mu bo vedno, ampak res vedno smešno. Risanke, tekmovanje v prdcih med moškimi in komedije so nas prepričali, da je to smešno. Povišico dobiš le vsakih nekaj let, za ljubezen je potreben čas, naši nogometaši so dobri le enkrat na desetletje, nikoli pa ti ni treba trdo garati ali čakati na pohvalo za dober prdec ali glasno riganje. Namesto da bi se zadrževali ali skrivali svoje naravne funkcije telesa, tako kot to

Moški smo neprestano željni in masturbacija je zelo priročna. Ni se nam treba lepo obleči, obriti, stuširati ... kljub temu pa še vedno doživimo užitke, ki jih nudi orgazem.

počnete ve, jih mi raje spustimo na plan v vsej svoji veličini. Se opravičujemo.

18. Imajo nekateri res velikega le v stoječem stanju, medtem ko je pri drugih velik ves čas?

Seveda. Veliko moških ima penise, ki se morda zdijo majhni, dokler so v ohlapnem stanju, močno pa narastejo, ko doživijo erekcijo. Pri manjšem delu moških pa razlika med ohlapnim in stoječim stanjem ni tako velika. 79% naših bralcev pravi, da sodijo v prvo kategorijo, 21% pa jih sodi v drugo.

19. Kako najbolje povečamo intenzivnost moškega orgazma?

Ženske se pri našem orgazmu pogosto umirite, namesto da bi oživele. Stisnite svoje vaginalne mišice (to so mišice, ki jih uporabljate, da ustavite tok urina) in mešajte z boki. Vzdihnite kaj perverznega. Poglejte ga s pohoto v očeh. Stisnite prsi (moški ljubimo vizualne spodbude). Za dodatek: tik pred koncem ga stisnite za rit (polna je živčnih končičev). Kombinirajte vse zgoraj naštetu in rezultati bodo naravnost eksplozivni. 🍑

Cosmopolitan

še pred kakimi desetimi leti, da pa se mu danes zdi že skoraj malo žaljivo, če ženska ni urejena tudi tam spodaj.

No, in ker me je zanimalo, kdaj se je to zgodilo, kdaj je minimalizem prišel v modo tudi pri friziranju intimnih predelov ženske poraščenosti, sem se obrnil na edini verodostojni vir, ki mi je padel na pamet, in sicer na The Playboy Book, bogato ilustrirano knjigo o zgodovini izdajanja te svetovno znane revije.

Zanimivo, revija, ki sicer izhaja iz petdesetih, je prvo muco, njen zgornji rob, sramežljivo pokazala šele na začetku sedemdesetih. Zrela sedemdeseta ponujajo boljši uvid v takrat očitno precej dolgočasno modno diktiranje. Frizur'ce, ki so bile seveda tudi pripravljene na poziranje, so zgolj posnemale predstave, ki jih imamo o idealnem naravnem oblikovanju – neke vrste enakostranični trikotnik.

Osemdeseta precej podobno, še Madonna, recimo, se pojavlja v svoji enakostranični podobi, spremembo, pa še ta je bila postopna, prinašajo šele devetdeseta. Takrat se zgornja stranica na glavo postavljenega trikotnika skrajša in nekako kot puščica vpelje lačnega proti mizici pogrni se.

Takšna je, denimo, frizur'ca zgodnje (1990) Pamele Anderson. Potem je bilo dlačic vedno manj in manj in nekaj časa okrog milenija je bila najbolj popularna skoraj popolnoma obrita muca, morda z izjemo tanke črtice, ki je peljala ... že veste kam. Toda ... moda popolne obritosti se, tako se mi vsaj dozdeva, počasi izteka. Golosek namreč ni primeren za vsako žensko in pri

Ne sramujmo se // Spolnost

Je »frizurca« pomembna? Uredite si gredico!

S kakšno intimno pričesko naj po svetu tava dekleta 21. stoletja? Kakšne frizurice so vam všeč? Obrbite ali neobrite?

Kako zelo se nam neke ne tako stare stvari zdijo samoumevne, sem spoznal pred kratkim, ko sem si na videorekorderju ogledal tri desetletja star film Maškarada slovenskega režiserja Boštjana Hladnika. V oči mi je padel prizor skupinske orgije na neki

zabavi oziroma intimne frizur'ce ženskih mednožij. Oziroma njihova odsotnost. Bile so take, kot jim je to dopustila mati narava. Bujne in košate. Potem sem o tem govoril z nekim kolegom, ki ne slovi ravno po izbirčnosti, in mi je zaupal, da je bilo podobno

nepripravi uporabi lahko deluje nekoliko infantilno.

Podobno kot se dogaja z zgornjimi frizurami. Pobrita glava je mogoče primerna za Sinéad O'Connor, toda če bi se po središču mesta sprehajalo še kakih dvajset tisoč njej podobnih, bi bilo precej dolgčas.

Ker so intimne frizurice v večini primerov namenjene občudovanju moških oziroma moškega, je pri njihovem oblikovanju treba upoštevati nekaj najosnovnejših napotkov. Drzno oblikovane frizurice nas rajcajo. Če boste "počesane" tako kot naša priljubljena pornodiva, lahko pričakujete podoben tretma, kakršnega je tudi ona deležna pri svojem umetniškem delu. Toda to skriva v sebi tudi majhno past. Fantu, v katerega ste zaljubljene in bi rade, da bi bil kaj več kot zgolj uporabnik vaše pričeske, se lahko ob njenem razkritju postavijo bedasta vprašanja, recimo: kje ste se naučile teh umetnij, kdo je pomagal pri njeni izdelavi in podobno.

Zato majhen nasvet: če želite igrati na gotovo, ne boste zgrešile z zmerno pristriženim, "higienično" ožjim trikotnikom, v katerega nadaljnjo obdelavo se lahko vključi tudi partner. Navsezadnje je oblikovanje frizurice lahko zelo zanimiva igra za dva. 🙌

Tadej Golob

In kaj pravijo o ženskah naši dragi samci?

Zastavili smo jim tri klasična vprašanja, ki se neprestano pojavljajo tako v moških pogovorih kot ženskih mislih:

1. Kaj najprej opaziš pri ženski?

2. So ti všeč poraščene ženske?

3. Kakšna »muca« ti je všeč?

Dobili smo precej zanimive odgovore. Drage samičke, preberite si, kaj moške pritegne ali odvrne od vaših čarov. Zato se drugič, ko se zazrete v svoje kosmate noge in kolebate, ali naj vendar greste na depilacijo in trpite muke, spomnite odgovorov, ki jih je za lzziv povedala moška populacija. In ko sramne dlake že prav goščavsko silijo izpod spodnjih hlač – vzemite žiletko in za božjo (ups, moško vzburjenost) voljo uredite gredico!



Jože

1. Najprej oči, potem pa joške. Ne vem. Očke so duša ženske.
2. Ja.
3. Breskvica.

Slobodan

1. Trepalnice. Ja, trepalnice!
2. Urejena poraščena – nimam nič proti.
3. Všeč mi je bila vedno ribja kost.



Bojan



1. Joške.
2. Ja, všeč so mi poraščene. Mora biti poraščena. Drugače je kot kurja škofija.
3. Zrihtana, poštimana na kratko. Sramne

ustnice ne smejo biti predolge, ravno take, da naredijo brrr ...

Gregor

1. Joške.
2. Neokusno.
3. Mora biti izbočena in lepo oblikovana.



Robert

1. Še sam ne vem. Ženska.
2. Po glavi je v redu, drugje pa ne.
3. Ne bom komentiral.

Peter

1. Frizuro, postavo, pogled.
2. To je naravni temperament.
3. Urejena.



Igor

1. Facu in oči. Drugo pa joške.
2. Niso mi všeč.
3. Kakšen metuljček, ornamentek je čist v redu; čist' zrazirano ni OK.

Zlobko

1. Oooo, velik' stvari opazim na ženski.
2. Ne, to mi pa ni všeč.
3. Neki najlepšega na svetu. Ne smem vsega povedati ... Polne ustnice, sočno ...



**Suad**

1. Obraz.
2. Uf.
3. Oooo, da je sočna. Debele ustnice.

Milan

1. Oči.
2. Danes ni poraščene ženske.
3. Pička je pička. Vsaka ima luknjo.

**Sašo**

1. Postavo.
2. Ne, definitivno ne!
3. Najboljš' golo, ali pa čist malo.

**Horgi**

1. Oči.
2. Super! Bolj porašče-na je, boljše je!
3. Šišam, ližem.

**Marino**

1. Pogled. Tud' v rit jo pogledam.
2. Mati narava.
3. Gladka muca.

**Tomaž**

1. Joške, noge, ritko.
2. Ne.
3. Obrita muca s trikotnikom.




Anketo opravila Mimi

Slovenski kulturni praznik // Kultura

Komú narpred veselo ...

8. februarja, na dan Prešernove smrti, je slovenski kulturni praznik. Malo nenavadno je, da proslavljamo njegovo smrt namesto rojstva.

Morda to kaže na našo zamorjenost. Vsekakor pa je to spomin na našega velikega pesnika, ki postaja vse bolj pomemben. Zanimivo, da je France Prešeren že pred 160 leti našel pravo pot med tedaj popularnim ilirizmom, nemškutarstvom in vizijo samostojne Slovenije, ki je bila za tiste čase utopija. Občudovanja vredni za tisti čas je prvi verz iz Zdravljice. Ta njegova misel je še kako aktualna tudi danes in nam je vodilo pri iskanju lastne identitete. Ob tem pomislim na nadaljevanke o Prešernu, kjer so ga avtorji prikazali kot šibkega alkoholika in ženskarja.

Če bi spoznal Prešerna le iz te nadaljevanke, ne bi vedel za njegovo veličino, veličino pesnika svetovnega formata. Prav užaljen sem bil, da je v nadaljevanke njegovo prijateljstvo z Matijo Čopom prikazano tako skopo in pomanjkljivo, čeprav sta bila velika prijatelja, in si je Prešeren nabiral znanje v njegovi knjižnici in v pogovorih z njim. V nadaljevanke se s Čopom sreča le dvakrat ali trikrat in vsakokrat ga prosi le za alkohol. Na srečo obstajajo viri, iz katerih si o Prešernu lahko ustvarimo bolj realno sliko. 

Vojko Skalar

Oglasi

Električni voziček oddam ali prodam za simbolično ceno.

Tel. 01 5843 731, oddelek C2, Žerič

Prodajam dvoje komande Gvido simplex (zavora in plin ter samo plin).

Tel. 041 583 714, Emil

Kadar nas zebe v srce, prisluhljivo drugim

20. aprila so ob 21. uri v baru Kolovrat teater priredili zanimiv literarni večer. Na njem so se predstavili Špela Jermol, Tanja Jankovič in Vojko Skalar.

56

Najprej mlada avtorica **Tanja Jankovič** v kratkem proznem prispevku spregovori o odtujenosti, saj je žal le-ta vse bolj prisotna v današnjem svetu. Opisuje en dan v svojem življenju. Vse poteka nekako mehanično, brezosebno, tudi žalosten dogodek oziroma nesreča, ki jo opisuje, gre kar nekako mimo, saj smo takšnih dogodkov že navajeni. O njem govori z osebno prizadetostjo, celo žalostjo, a se zaveda, da en sam človek ne more ničesar popraviti niti spremeniti, lahko le opozarja.

Špela Jermol govori o globoki duhovni in telesni povezanosti med dvema človekoma, ki živita skupaj. Do konca sta si predana, delita si veselje in tegobe, a čas neusmiljeno teče in se nekoč tudi ustavi. To spoznanje prinaša okus po grenkem.

Vojko Skalar v svojih pesmih govori o tem, da je privezan na invalidski vozi-

Vojko Skalar v svojih pesmih govori o tem, da je privezan na invalidski voziček, ki ga sicer ne ljubi, omogoča pa mu, da se sprehaja po svetu, ki ga obdaja.

ček, ki ga sicer ne ljubi, omogoča pa mu, da se sprehaja po svetu, ki ga obdaja. V tem sklopu so tudi ljubezenske in razmišljujoče pesmi. V ljube-

zenskih pesmih izpoveduje prepričanje v nujnost iskrenih odnosov med ljudmi. Le-ti pa so žal včasih popačeni, zato se moramo truditi, da to popravimo. Najbolj kritične so pesmi o politiki. Smejemo se ji, dokler nas osebno ne prizadene. To pa se hitro zgodi. Nekateri njeni predstavniki zelo ljubijo sebe, ljudi okoli sebe pa malo manj. Tega tudi Bog ne more spremeniti. Najbolj iskren je Vojko v ljubezenskih pesmih. Ljubezen doživlja globoko, a ne kot suženjsko navezanost.

Prebrani prispevki so naleteli na topel odziv. Takšnih večerov bi moralo biti čim več. Tako bo svet, v katerem nas včasih pošteno zebe v srce, postal vsaj malo prijaznejši. Seveda bomo morali za to poskrbeti sami. Če ne bomo, nas bo pogoltnila tema. 🙏

Vojko Skalar

Kdaj pišemo Društvo in kdaj društvo?

V tokratni številki Izziva se bomo posvetili vprašanju, ki nas pogosto mučijo pri pisanju.

Se piše **'vkolikor'** (skupaj) ali

'v kolikor' (narazen)?

Kar se tiče veznika **v kolikor**, ga sodobna knjižna norma striktno nadomešča s

če, v pogovornem jeziku pa ga ne uporabljamo. Ob neuporabi tako dileme o zapisu odpadejo.

Ali se pred kraticami 'itd' (in tako dalje) in 'ipd' (in podobno) piše vejica ali ne?

Najrelevantnejši je naslednji odgovor:

Kako se pišejo tri pike pri naštevanju?

Vprašanje je sicer o treh pikah pri naštevanju, vendar kar velja za tri pike, velja tudi za krajšave tipa 'ipd.', saj so tri pike v tem položaju zamenljive z 'ipd.'. Kakor razlaga ta odgovor, vejice pred tremi pikami in okrajšavami tipa 'ipd.' ne pišemo. V nadaljevanju tega odgovora bi bilo smiselno še naslednje, kjer sicer ni govora o vejici, je pa razloženo razmerje med tremi pikami in 'ipd.':

Presledki pri treh pikah in odstotnem znaku.

Še kratek povzetek vsega povedanega. Ne, vejica pred krajšavami 'ipd.', 'itn.' in 'itd.' načeloma ni smiselna, saj te krajšave nadomeščajo daljše verzije 'in podobno', 'in tako naprej' in 'in tako dalje'. Ker se daljše verzije vse začnejo z veznikom 'in' in ker v slovenščini pred veznikom 'in' ne pišemo vejice (drugače je v angleščini, kjer se pred veznikom 'in' pri naštevanjih več kot dveh elementov piše vejica), ni razloga, da bi vejico pisali pred okrajšavami 'ipd.' ...

Dodamo lahko še, da se v angleščini pred kratico 'et cetera', ki okrajšuje latinsko zvezo 'et cetera', vejica (tipično) piše. Razlog zanjo bi lahko bilo ločevanje oznake za nadaljevanja naštevanja od dela naštevalne enote.

Ali je to voščilo napisano pravilno (predvsem male/velike črke): *Naše podjetje Vam želi vesel Božič in srečno Novo Leto*

2010?

Slovenski pravopis (SPP) priporoča besedico **vam** pisati z veliko (torej **Vam**) le, ko ogovarjate **eno osebo**, ki jo vikate, in ne, če se nanaša na več ljudi. Po občutku nekaterih članov študentskega jezikovnosvetovalnega servisa (ŠUSS) pa bi z **Vam** prav lahko naslovili tudi **več oseb naenkrat**. Z veliko začetnico izražate posebno spoštovanje do ogovorjenega, prav lahko pa ga naslovite tudi z **vam** in to vseeno ne bo izražalo nespoštovanja. Odločitev, katero varianto boste uporabili, je torej vaša.

Vsi prazniki se (po SPP) pišejo z malo začetnico, razen ko so njihova imena izpeljana iz osebnih imen ali priimkov (npr. Prešernov dan). Tako se tudi **božič in novo leto pišeta z malo začetnico**.

Dopušča pa Pravopis načelno možnost, da z veliko začetnico pišemo besede z veliko simbolno, čustveno vrednostjo. Za izražanje slednjega Pravopis torej dopušča tudi zapis Božič. Pri novem letu kot, vsaj pri nas, manj intimnem, manj simbolnem prazniku je to manj verjetno (v nobenem primeru pa ni pravilno pisati z veliko začetnico besedo leto). Če pa v voščilnem stavku, ki kot vaš omenja oba praznika, zapišemo božič z veliko začetnico (Božič), nas morda tudi pri novem letu kar samo potegne v zapis z veliko (Novo leto), saj verjetno nočemo deliti

praznikov na bolj in manj pomembne, raba velike začetnice pri enem in male pri drugem pa marsikomu verjetno že vizualno implicira tudi to.

Najmanj sporen zapis je torej: **Naše podjetje Vam/vam želi vesel božič in srečno novo leto 2010!**

Pri končni odločitvi pa vam SPP pušča bolj ali manj proste roke.

Kako pisati (z veliko ali malo začetnico) npr. nadzorni svet, upravni odbor, društvo ... (V sredo, 5. 5. 2009, je potekala seja upravnega odbora ..., društvo je pripravilo ...).

Kadar ne mislimo na naslov oziroma ime organizacije, ustanove, delovnega telesa ipd., ampak na vrsto, jih pišemo z **malo začetnico**. Z **veliko** pa jih pišemo tedaj, ko jih poimenujemo z **uradnim imenom** (ali z okrajšanim uradnim imenom). Mogoče velja dodati, da ločnica med vrstno (**torej občnoimensko in lastnoimensko rabo pri takih zadevah ni ostra** in da jo različni govorniki marsikdaj občutimo rahlo različno.

S kakšno začetnico se pišejo besede vlada, ustavno sodišče in ustava. Ali obstaja razlika, če dodamo besedam 'Republika Slovenija' (npr. vlada Republike Slovenije)?

Besede, kot so vlada, ustavno sodišče,

Spletno mesto ŠUSS ponuja obsežen lastni arhiv vprašanj in odgovorov na različna jezikovna vprašanja.

ustava ipd., se pišejo z veliko začetnico le, če gre za poimenovanje posamezne, točno določene entitete. **Če jim torej dodamo določilo tipa Republike Slovenije, jih pišemo z veliko začetnico**, saj je s tem mišljen npr. točno določen politični organ točno določene države (**Vlada Republike Slovenije je tako rekoč ime tega organa**).

Če pa gre za poimenovanje splošnega, za vrstno poimenovanje tipa organa, se iste besede pišejo z malo začetnico — če rečem na primer, da je bila včeraj seja vlade, pišem besedo z malo zato, ker je v tem primeru vlada vrsta političnega organa.

Kako je z začetnico pri prazniku VALENTINOVO?

Slovenski pravopis (SPP) določa za imena praznikov in posebnih datumov malo začetnico. V to kategorijo spada tudi valentinovo. Izjeme, ki se pišejo z veliko začetnico, so le tista imena praznikov, ki so izpeljana iz priimka (Prešernov dan). Med primeri, ki jih SPP navaja, valentinovega sicer ni, so pa navedeni trije povsem primerljivi prazniki: silvestrovo, jurjevo in jožefovo. Dejstvo, da je valentinovo dan svetega Valentina, na začetnico torej ne vpliva.

ŠUSS obsega tudi zbirko uporabnih povezav. V primeru, da s pomočjo teh virov ne najdete odgovora na svoje vprašanje, vam lahko odgovori skupina jezikoslovcev, ki skrbi za to spletno mesto.

Kako se pišejo besede **kadarkoli, kate-rikoli, kdorkoli, čigarkoli** ipd. Se pišejo skupaj ali narazen?

SSP 94 v § 535 pravi naslednje:

‘Sklope s koli lahko pišemo ali narazen (bolj priporočljivo) ali skupaj:

kdor koli ali **kdorkoli**, **kakršen koli** ali **kakršenkoli**, **čigar koli** ali **čigarkoli**, **kjer koli** ali **kjerkoli** (prim. kamor že

koli).’ Dejansko sta v rabi oba zapisa. Po naših opazanjih trenutno prevladuje pisanje skupaj.

Tisti, ki zagovarjajo tezo, da besed v slovenščini ne moremo pregibati na sredini, temveč le na koncu, pišejo sklope te vrste narazen. Temu v prid govori tudi opomba iz Pravopisa, češ da lahko med prvi in drugi del sklopa vrinemo besedico že.

Drugi pa trdijo, da – poenostavljeno rečeno – **koli v slovenščini ni samostojna beseda, zato sklope z njo pišejo skupaj**. Nekateri pisanje skupaj opravičujejo tudi s tem, da dejansko pregibamo le eno vrsto sklopov s koli, namreč tiste, ki imajo v prvem delu samo-

stalniško ali pridevniško prvino (kdorkoli, kogarkoli ...; kakršenkoli, kakršnegakoli ...), medtem ko se sklopi, ki se začenjajo s prislovno sestavino, ne spreminjajo (kjerkoli, kadarkoli, kamorkoli ...).

In ker seveda ni smiselno, da bi pisali obe vrsti sklopov različno (ene skupaj, druge narazen), pravijo, pišimo oboje skupaj.

Kljub temu, da Pravopis (bolj) priporoča pisavo narazen, se lahko torej sami odločite, kateri zapis se vam zdi ustrežnejši — smiselno pa je, da se ga dosledno držite.

Pravilno pa se piše kuloar in nikoli koluar

Kaj je pravilno: avtodeli ali avto deli (skupaj ali narazen)?

Podredne zloženke z medpono -o- (oz. -e- za govorjenimi c j č ž š dž) in glagolsko medpono -i- po SPP pišemo skupaj, torej **avtodeli**, podobno še **avtocesta**, **avtogaraža**, **živinozdravnik**, **jugovzhod**, **pravokotnik**, **jajcevod**, **srečelov**, **kaži-pot** itd.

Kaj je pravilno: Koluar ali kuloar?

To je beseda, ki se največkrat uporablja slabšalno (Primer: O tem se govori samo po kuloarjih) in pomeni hodnik oz. stranski prostor v večjih reprezentativnejših stavbah (SSKJ). **Pravilno pa se piše kuloar in nikoli koluar.** 🙌

Brezžična omrežja

V današnjem članku se bomo seznanili z osnovnimi pojmi in gradniki brezžičnih omrežij, spregovorili pa bomo tudi o tem, kako varna so takšna omrežja in kaj lahko sami z malo volje in truda naredimo za izboljšanje varnosti brezžičnih omrežij.



Brezžično povezovanje računalnikov je staro že več desetletij in ni bistveno mlajše od povezovanja računalnikov s kablji. Prve brezžične povezave so potekale preko radijskih valov, ko so med seboj povezali več računalnikov na havajskih otokih. Razvoj tehnologije in računalništva nam danes omogoča več načinov brezžičnega povezovanja, tudi s pomočjo infrardečih žarkov ali s tehnologijo bluetooth, vendar se brezžično največkrat povezujemo po standardu oz. bolje rečeno družini standardov IEEE 802.11, in o tem načinu povezovanja bomo govorili v tem članku. Brezžična omrežja uporabnikom ponujajo veliko prednosti: od možnosti vključevanja v omrežje povsod, kjer je dostopen signal, tako doma kot na javnih mestih, kjer to omogočajo javna brezžična omrežja (tudi v Sloveniji nekatera večja mesta že

razmišljajo o uvedbi brezplačnih mestnih brezžičnih omrežij) do enostavnosti postavitve, ko v stanovanju ni potrebno izvajati velikih posegov za povezovanje računalnikov. Da o stalni povezanosti različnih enot (računalnik, dlančnik, pametni telefon, razni glasbeni in video predvajalniki idr.) sploh ne govorimo. Cena postavitve brezžičnega omrežja pa tudi ni več bistveno višja od cene za običajno omrežje. Brezžična omrežja so kljub navedenim prednostim še vedno nepopularna. Iz preteklosti se jih (ne)upravičeno drži slab sloves glede varnosti delovanja. Signale lahko mrež sprejema vsak, ki je v dosegu omrežja. Vendar današnje tehnologije že omogočajo enostavno in zanesljivo preverjanje pristopa v omrežje in tudi šifriranje podatkov med prenosom. Ena od šibkih točk je tudi omejena dosegljivost (povprečno okoli 30m od dostopne točke), s tem da so te povezave občutljive tudi na vplive iz okolja, in dejavnikov, ki motijo

signal, je veliko (stene, stropi, druge električne naprave – zelo moteč element so recimo mikrovalovne pečice, brezžični telefoni). Predvsem v strnjenih naseljih se velikokrat naleti na težave pri dometu signala. Poleg tega so brezžične povezave počasnejše od žičnih, vendar se z novimi tehnologijami brezžičnega prenosa ta razkorak zmanjšuje.

Nekaj o 802.11 standardih

V preteklosti smo se pri načrtovanju in izgradnji brezžičnih omrežij srečevali z neskladnostjo opreme. Takšna omrežja so morala biti večinoma zgrajena z napravami istega proizvajalca. Z uvedbo 802.11 standardov (poznanih tudi pod imenom Wi-Fi oz. Wireless Fidelity), ki urejajo vse bistvene elemente brezžičnih prenosov, od nosilnih frekvenc, hitrosti do varnosti prenosov, odpade problem nezdružljivosti opreme različnih proizvajalcev, kar nam olajšuje tako montažo in zagon kot tudi uporabo te opreme.

Mi se v podrobnosti teh standardov ne bomo spuščali, poznati pa moramo vsaj osnovne izraze, ko načrtujemo in izbiramo primerne gradnike za naše brezžično lokalno omrežje (WLAN – wireless local area network). Omejili se bomo samo na tiste standarde, ki so pomembni pri načrtovanju domačega brezžičnega omrežja. Ko govorimo o hitrosti brezžičnega povezovanja, se srečujemo z oznako 802.11b

Brezžična omrežja so kljub navedenim prednostim še vedno nepopularna.

(hitrost prenosa 11Mbps), ki je nekoliko starejša različica, in danes najbolj razširjeno 802.11g (54 Mbps). Brezžična tehnologija prihodnosti je 802.11n (do 540 Mbps). Navedene hitrosti so maksimalne, običajno zanesljiva brezžična komunikacija poteka s polovico maksimalne. Hitrost prenosa podatkov se znižuje glede na oddaljenost od brezžične dostopne točke, efektivno se zmanjšuje tudi zaradi šifriranja podatkov. Običajno je zagotovljena združljivost naprav na način, da novejše dostopne točke zagotavljajo povezljivost starejšim vmesnikom. Če imate brezžični usmerjevalnik, ki omogoča 802.11g, se boste lahko nanj priključili s starejšimi (in počasnejšimi) napravami, ki imajo 802.11b vmesnik.

Če primerjamo s hitrostmi prenosov v žičnih lokalnih omrežjih, kjer je danes najbolj uporabljana hitrost prenosa večinoma 100 Mbps, vendar se intenzivno uvaja hitrost prenosa 1 Gbps, vidimo, da se hitrosti prenosa podatkov v brezžičnih omrežjih približujejo hitrostim v ožičenih omrežjih. Omenili smo že, da 802.11 standardi določajo tudi varnostne elemente ter metodologijo vključevanja v brezžična omrežja in varovanje prenosa podatkov v letih. Izviren standard kriptiranja brezžičnih omrežij je starejši WEP (Wired Equivalent Privacy), ki pa je imel kar nekaj pomanjkljivosti. Nadomestil ga je bolj zanesljiv WPA (Wi-Fi Protected Access), aktualna

verzija je 802.11i, imenovana tudi WPA2 ali RSN (Robust Security Network).

Kako zgradimo brezžično omrežje?

V osnovi brezžično omrežje sestavljata vsaj dve komponenti, brezžična dostopna točka (tudi bazna postaja) in odjemalec.

V osnovi brezžično omrežje sestavljata vsaj dve komponenti, brezžična dostopna točka (tudi bazna postaja) in odjemalec. Brezžična dostopna točka je osnovna postaja brezžičnega omrežja, na katero se po brezžični povezavi povezujemo. Odjemalec je lahko

katerakoli naprava (računalnik, pametni telefon, dlančnik ...), ki ima ustrezen brezžični vmesnik, ki je lahko v napravi že vgrajen ali se instalira kot zunanja enota.

Poglejmo najprej dostopno točko. To nalogo danes opravljajo naprave, ki imajo več funkcij. Takšna naprava je širokopasovni usmerjevalnik, ki jo priključimo direktno na ADSL ali kabelski modem, poleg tega pa opravlja nalogo stikala oz. omrežnega delilnika, ker se nanjo poleg brezžičnih naprav lahko direktno preko kablov priključi tudi nekaj računalnikov. In seveda ima funkcijo brezžične dostopne točke, kar je običajno razvidno iz ene ali dveh anten, ki se nahajata na ohišju naprave (predvsem cenejše naprave imajo lahko antene vgrajene v ohišje), in seveda v specifikacijah na-

Zavedati se moramo, da se problem varnosti ne pojavlja samo v brezžičnih omrežjih.

prave piše, da omogoča npr. 802.11b/g brezžično povezovanje. Takim napravam običajno rečemo (ADSL ali modemski) brezžični usmerjevalniki. Samo napravo in s tem dostopno točko se enostavno nastavlja preko spletnega brskalnika.

Kot smo omenili, na strani odjemalcev potrebujemo brezžične vmesnike. Večina prenosnih naprav ima take vmesnike že vgrajene, npr. novejši prenosniki, dlančniki, pametni telefoni, nekateri predvajalniki (preveriti moramo za 802.11 združljivost). Namizni računalniki ali starejše naprave tega nimajo, zato to enostavno in poceni rešimo z vgradnjo dodatne kartice v namizne računalnike ali če nimamo prostora za vgradnjo ter za prenosnike, enostavno s priključitvijo zunanjega brezžičnega vmesnika v USB vhod. Za prenosnike obstojajo tudi brezžične PCMCIA kartice.

Večina naprav, ki imajo možnost brezžičnega povezovanja, ima že v operacijskih sistemih vgrajeno možnost ustvarjanja in kontroliranja brezžične povezave. Lahko pa za ta namen uporabljamo programskega klienta od proizvajalca vmesnika. Ta programska oprema je zelo enostavna in prijazna do uporabnika in ne zahteva velikih strokovnih znanj za izvajanje. Seveda pa morate vedeti, kaj delate in kaj hočete narediti.

Če smo torej izbrali združljivi napravi (obe npr. podpirata 802.11g standard) in izvedli ustrezne nastavitve (uskladitve) na

brežični dostopni točki in na brezžičnem vmesniku, potem že lahko vzpostavimo povezavo.

Katere nevarnosti čakajo uporabnike brezžičnih omrežij?

Zavedati se moramo, da se problem varnosti ne pojavlja samo v brezžičnih omrežjih. Tudi žična (s kabli povezana) omrežja niso imuna na vdore. Vendar je pri teh omrežjih za vdor v omrežje kritična samo točka, v kateri se omrežje povezuje v svetovni splet, pri brezžičnem omrežju pa tovrstnega fizičnega nadzora ni. Zagotavljanje varnosti pri dostopanju do svetovnega spleta lahko hitro in kvalitetno rešimo z namestitvijo namenske aparature ali programske opreme, v mislih imam predvsem protivirusne zaščite in požarne zidove. Vendar se v tem članku omejujem na sama brezžična omrežja, za katera pa bomo videli, da jim lahko z malo truda zagotovimo visoko stopnjo varnosti. Vsakdo, ki je dovolj blizu brezžičnemu omrežju, lahko sprejema signale, ki jih omrežje oddaja. Največkrat in najhitreje do zlorabe pride, ko se ali naključni uporabnik poveže z nezaščitenim brezžičnim omrežjem v njegovem dosegu ali nekdo namensko vdre v brezžično omrežje. Prosto lahko uporabljata internet, dostopata pa lahko tudi do vseh podatkov, ki so v skupni rabi na računalnikih v omrežju. Nevarnost, ki pri tem nastane, je, da izgubimo vse pomembne podatke, lahko se zgodi tudi tatvina identitete (uporabniška imena, gesla), v skrajni meri pa tvegamo, da bo naša internetna povezava zlorabljena

v nepošteno namene in bomo imeli celo opravka z organi pregona. Ponovno opozarjam, da se vam vse zgoraj navedeno lahko zgodi tudi, če sploh nimate brezžičnega omrežja, temveč samo neustrezno zaščito povezave v svetovni splet.

Kako zavarovati svoje brezžično omrežje?

Predpostavimo, da smo naš dostop do svetovnega spleta že zaščitili z ustreznim antivirusnim programom in požarnim zidom (in ju imamo vklopljena, četudi se zato računalnik bolj počasi prižiga in podatki bolj počasi pritekajo z interneta), da imamo vgrajene zadnje varnostne popravke v naš operacijski sistem (vsaj SP2 za Windows XP ali SP1 za Visto) in imamo inštalirane zadnje verzije spletnih brskalnikov z ustreznimi varnostnimi popravki. Seveda se izogibamo klikanju po spletnih straneh s sumljivo vsebino, nalaganju programov ali ostalih vsebin iz nepreverjenih virov in odpiranju sumljivih priponk naše elektronske pošte. Lotimo se torej še ustrezne zaščite našega brezžičnega omrežja.

1. Že pri nakupu naprav za postavitve našega omrežja moramo vedeti, kakšno oz. koliko zaščite bomo izvajali. Da uspešno zavarujemo svoje podatke, potrebujemo usmerjevalnik, ki omogoča enkripcijo podatkov, ne razkriva svoje identitete in preprečuje vdor zunanjih uporabnikov v naše omrežje. V tolažbo naj povem, da večina, če ne že vsi današnji brezžični

usmerjevalniki, omogočajo vse to in še več.

2. Posodobitev strojne programske opreme.

Pri nakupu našega brezžičnega usmerjevalnika smo dobili tudi navodila za posodobitev oz. nadgradnjo. Naprave namreč delujejo s pomočjo strojne programske opreme (firmware), ki jo proizvajalci opreme redno popravljajo in dopolnjujejo. Postopek je večinoma enostaven. Prijaviš

se na proizvajalčevo spletno stran in vpišeš oznako svoje naprave. Velikokrat se avtomatično preveri verzijo v vaši napravi in primeru zastarelosti predlaga posodobitev. Dolpotegnete novo verzijo in po navodilih izvedete posodobitev.

3. Dodeljevanje imena brezžičnega omrežja in sprememba gesla za dostop do usmerjevalnika.

Našemu brezžičnemu omrežju ne dajemo imena, iz katerega je razviden proizvajalec in oznaka usmerjevalnika, ter takoj spremenimo geslo za dostop do usmerjevalnika. Zakaj? Ko naš brezžični usmerjevalnik deluje, oddaja ime brezžičnega omrežja (t.i. SSID), ki smo mu ga sami določili, in je vidno vsakomur, ki pride v doseg tega omrežja. Po mreži (tudi brezžično) lahko dostopimo do usmerjevalnika ter spreminjamo nastavitve, seveda če poznamo geslo za dostop. Problem je v tem, ker je to geslo prednastavljeno s strani proizvajalca in enako za vse usmerjevalnike te vrste. Če smo torej za ime omrežja napisali proizvajalca in tip

Vsakdo, ki je dovolj blizu brezžičnemu omrežju, lahko sprejema signale, ki jih omrežje oddaja.

usmerjevalnika ter nismo spremenili tovarniškega gesla v usmerjevalniku, potem je tako, kot da bi odšli od doma in pustili vsaj nezaklenjena, če ne celo odprta, vhodna vrata.

4. Z ustrežno nastavitvijo v usmerjevalniku lahko onemogočimo prikazovanje imena brezžičnega omrežja, pozorni pa moramo biti tudi pri določanju gesla. Za geslo ne priporočamo karkoli povezano z lastniki (imena, priimka, imena hišnega ljubljence, letnice rojstva in podobno). Uporabimo čimveč nepovezanih znakov, kombinacijo črk in števil.

5. Naslednji možen korak pri preprečevanju dostopa zunanjih uporabnikov je filtracija MAC naslovov. Sliši se zelo komplicirano, pa ni. Vsak odjemalec ima svoje enovito mrežno ime, to je MAC naslov (v bistvu je to številka) njegovega mrežnega vmesnika (žičnega ali brezžičnega). V usmerjevalnik vpišemo MAC naslove tistih naprav, ki jim je vstop v omrežje dovoljen. Računalnik, katerega MAC naslova ni na tem seznamu, do omrežja preprosto ne bo imel dostopa. To je še posebej uporabno v podjetjih ali večstanovanjskih hišah, kjer več enot uporablja eno omrežje.

6. Tudi izklop avtomatičnega dodeljevanja IP (DHCP) in dodelitev statičnega IP naslova uporabnikom v veliki meri oteži dostop do omrežja. Spet se sliši komplicirano, pa ni. Skoraj sigurno vaš usmerjeval-

Brezžično povezovanje računalnikov je staro že več desetletij in ni bistveno mlajše od povezovanja računalnikov s kablji.

nik omogoča avtomatsko dodeljevanje IP naslovov vsakega odjemalca, ki se priklupi v njegovo omrežje. Če to funkcijo izklopite in v vaš usmerjevalnik napišete IP naslove naprav, ki se lahko priklonijo v omrežje, potem se naprava, ki nima pravega IP naslova, ne bo mogla prikloniti.

7. Razlika med obema načinoma, se pravi določanje dostopa na osnovi MAC ali IP naslovov, je v tem, da si nek uporabnik lahko sam spreminja svoj IP in s tem tudi omogoči dostop, medtem ko je MAC naslov enovit za vsak mrežni vmesnik, in če ga ni na seznamu dovoljenih MAC naslovov, se v nobenem primeru ne more povezati na dostopno točko.

8. Uporaba enega od kodičnih sistemov, kar je za optimizacijo varnosti naših podatkov in omrežja nujna uporaba. Na splošno velja, da je daljši kodirni ključ težje razvozlati in je zato varnost podatkov večja.

- Prvi enkripcijski sistem, ki so ga razvili za brezžična omrežja, se imenuje WEP (Wired Equivalent Privacy). Njegova pomanjkljivost je, da je le 128-bitni in se ne spreminja, zato ga je s pravimi orodji in znanjem mogoče relativno hitro dešifrirati.
- Nadomestil ga je WPA (Wireless Fidelity Protected Access), ki je zgodnja različica varnostnega standarda 802.11i. Za domačo uporabo uporabljamo verzijo WPA Personal, ki za varno povezavo uporablja PSK (Pre-shared Shared Key), ki uporablja 8 do 64-znakovno geslo.

Šibka PSK gesla lahko različni programi strejo v manj kot minuti. WPA je varna, kadar za PSK geslo uporabimo poln 64-znakovni šestnajstiški ključ.

- Kot dokončna varianta je bil razvit boljši in močnejši 256-bitni sistem WPA2, ki pa deluje le na novejših usmerjevalnikih. Če vaš usmerjevalnik omogoča enkripcijo podatkov, ki potujejo po omrežju, in sta na voljo tako WEP kot WAP2, izberite slednjega.

9. Če uporabljate Windows XP, morate imeti posodobljene z varnostnim popravkom SP2 za WPA in SP3 za WPA2, po potrebi tudi z nadgradnjo za Wi-Fi zaščito.

10. Izklopimo tudi delitev datotek, map in tiskalnikov, če niso v uporabi. S tem lahko omejite škodo zaradi izgube podatkov v primeru, da se nepovabljeni gost prebije mimo zaščite.

11. Brezžično dostopno točko namestite tako, da nudijo signal le v potrebnem območju, npr. v sredini stanovanja ali hiše. Nekatere dostopne točke celo omogočajo nadzor nad močjo signala za omejevanje območja dostopa.

Popolne varnosti ni, z malce truda in časa pa jo je mogoče vsekakor izboljšati. Če se boste držali omenjenih navodil, boste zagotovili veliko mero varnosti. Običajno domača omrežja niso privlačna za razne nepridiprave pa tudi kdove kako strateško pomembnih podatkov se po domačih omrežjih ponavadi ne prenaša. ☺

Ampak tudi to se je zgodilo

Najmlajši s pesmijo priklicali Božička

8. decembra je bilo v našem društvu še posebej živahno. V dnevnem prostoru se je namreč zbralo kar 22 otrok naših članov in sodelavcev ter nestrpno pričakovalo Božička z vrečo daril. No, čakanje jim je krajšal lutkar, animator, pisec zgodb, glasbenik in pravljničar Boris Kononenko – Mladi Maj, ki je posebej za njih pripravil lutkovno igrico »Božična sreča«. Otroci so v predstavi tako uživali in sodelovali, da so pozabili na vse okrog sebe. Z velikim zanimanjem so spremljali »hudobina Telebana«, ki je Božičku kradel darila. Toda otroci so poklicali »policaja Lojzeta« in mu povedali, kje se hudobin Teleban skriva. Sledil mu je k babici na kmetijo, nato h krтку, zatem pa še na grad v grajsko klet, kjer ga je končno prijel. Hudobin Teleban je bil grd in ni imel nikogar na svetu, ki bi ga imel rad. Naši malčki so ga podučili, da darilo ne prinaša sreče, ampak da sreča prinaša darilo. Zato so otroci v vrečo pihnil vsak svoj delček sreče in mu jo kot srček pripeli na



prsi. Teleban je postal srečen, se spreobrnil ter vsa darila vrnil Božičku. In tako so otroci s pesmijo končno le priklicali Božička, ki jim je prinesel tako težko pričakovana darila. Pa še celo vrečo bonbonov. Ja, lepo je bilo pogledati te srečne obrazke in iskrice v očkah naših malčkov, ki jim jih je to popoldne pričaral resnično pravi animator Boris Kononenko.

Socialni poverjeniki na Dobenu

Za zaključek leta so se 17. decembra na kmečkem turizmu Blaž na Dobenu sestali skoraj vsi poverjeniki društva. Sestanka sta se udeležila tudi predsednik društva Gregor Gračner in njegova namestnica Mirjam Kanelc. Oba sta povedala, da cenita in spoštujeta izjemno delo, ki ga opravljajo poverjeniki. Zahvalila sta se za ves trud, potrpežljivost



in čas, ki ga poverjeniki nudijo članom. V prvem delu druženja je socialni referent Rafko Jurjevčič predstavil delo, ki ga je opravil v preteklem obdobju. Nadaljevali so poverjeniki, ki so poročali o svojem delu, in izpostavili perečo problematiko posameznih članov. Rafko je vse poverjenike pozval, naj se v prihodnjem letu udeležijo računalniškega tečaja, ki bo organiziran na društvu. Malo upiranja je bilo predvsem pri starejših poverjenikih, češ da so prestari za učenje. A jih je Rafko vzpodbudil z besedami, da je brez osnovnega znanja računalništva v današnjem svetu težko delovati, poleg tega pa delo poverjenika zahteva tudi določeno računalniško pismenost. Ob

koncu so poverjeniki prejeli božičnice za člane, ki bivajo v domovih starejših občanov.

Sestanek se je zaključil v sproščenem vzdušju, domači gostilničar pa je raztegnil meh in vse zbrane vzpodbudil k petju.

Slovo od starega leta

Člani DP ljubljanske pokrajine smo leto-

šnjo najdaljšo in najbolj veselo noč pripravili že 21. decembra, ko smo se družno poslovili od starega leta. Pravzaprav je bilo to nedeljsko popoldne, ki se je ob dobrem razpoloženju zavleklo pozno v noč.

Tako kot že nekaj let zapored smo se tudi tokrat zbrali v restavraciji hotela **Kongo** v Grosupljem, kjer imajo dovolj velik prostor za tako veliko družčino. Ob slovesu od starega leta se nas namreč zbere več kot dvesto. Pa tudi z njihovo ugodno gostinsko ponudbo smo zadovoljni. Da je vse gladko teklo, je poskrbela Mojca Burger, ki je bila kot klonirana (beri: na več mestih hkrati). Naj pripomnimo še, da je bil original izjemen.

Za uvod v veselo razpoloženje je kaj hitro poskrbel **Duo »MILITONI«**. **Milan in Toni** sta resnično dobra in vse bolj priljubljena glasbenika. Njun izbor pesmi in melodij je tako širok in pester, da razveselita in na plesišče privabita tako staro kot mlado. Organizatorji razvedrilnega programa so nam tokrat pripravili tudi razburljivo loterijsko igro **Bingo**, ki je nekako podobna stari tomboli. **Bojan** in asistentka **Anita**, ki sta igro vodila, sta igralce (igrali so skoraj vsi) kar dobro uro držala v napetem pričakovanju glavnega zadetka. Dobil ga je **Viktor** (168 €), ki je nato ves de-



nar vložil za nakup srečk tokrat izredno bogatega srečelova. To se mu je bogato obrestovalo, saj je poleg številnih vrednih dobitkov zadel tudi eno glavnih nagrad – sedemdnevno bivanje v počitniških hišicah v Čatežu.

Tradicionalni srečelov je bil zares izjemen. Imeli smo kar 1.200 dobitkov, zato so bogate nagrade (med njimi vikend paket za dve osebi v **Thermani Laško, sedemdnevno bivanje v hiškah v Čatežu, zlatina itd.**) kar vabile k nakupu srečk. Vsaka srečka je zadela, dobiček pa je kar ne-

kajkrat presegal njeno vrednost. Pri srečelovu so nam tudi tokrat pomagale simpatične hostese: **Jana, Anita, Maja, Monika, Urša, Manca in še ena Anita**.

Vmes so lepo prednovoletno vzdušje popestrile odlične in atraktivne plesalke ter svetovne prvakinje **DREAM GIRLS** iz plesne šole Urška.

Ko je bilo veselje na višku, so se nekateri odpravili preizkušat še srečo v kazino. Kako jim je bila naklonjena, ne vemo natančno, baje pa so nekateri dobili kar znatno vsotico evrov.

Na veselem novoletnem srečanju smo pozabili na vse, kar se nam je v odhajajočem letu slabega zgodilo, in si zaželeli vse najlepše v letu, ki je trkalo na duri. Lepe želje nam je v pozdravnem nago-

voru zaželel tudi predsednik društva **Gregor Gračner**.

Nadzorni odbor se je zakopal v papirje

Nadzorni odbor spremlja delo organov društva med dvema občnima zboroma in opravlja nadzor nad finančno-materialnim poslovanjem, hkrati pa nadzira tudi: izvajanje sklepov organov, uresničevanje in varstvo pravic članov, obveščanje članov, uresničevanje drugih pravic in interesov članov ter drugo.

Na zadnji seji je nadzorni odbor ocenil, da je bila celostna dejavnost društva v tem krajšem obdobju prav tako aktivna in je pospešeno nadaljevala z nadgradnjo izvajanja vseh programov. Vsi široko zastavljeni delovni programi in finančni plan so bili v celoti realizirani, celo preseženi. Nadaljuje se že preizkušen način pridobivanja lastnih sredstev. Nadzorni odbor (NO) ugotavlja, da je vodstvo društva pri tem zelo uspešno. Nepravilnosti niso našli. Knjigovodstvo društva, ki ga vodi zunanji računovodski servis, je profesionalno urejeno.

Srečanje osebnih asistentk in uporabnikov

Ko se v društvenih prostorih zbere nekoliko več članov, so le-ti precej premajhni. 2. marca so se v njih zbrali: osebne asistentke in naši člani, ki so trenutno uporabniki njihovih uslug. To je dragocena pomoč, ki jo naše štiri asistentke: Nevenka, Darinka, Alenka in Vesna vsakodnevno nudijo skoraj dvajsetim najtežje gibal-

no oviranim članom. Predsednik Gregor Gračner je v uvodu in predstavitvi pripomnil, da je osebna asistenca postala že prioriteten program društva. Glede na potrebe bomo program osebne asistencije po svojih možnostih še razširili.

Strokovna delavka Zveze Špela Šušteršič je ob strokovni razlagi pripomnila, da bi bilo mogoče smotno, če bi organizacijo in izvajanje osebne asistencije za vse slovenske paraplegike in tetraplegike prevzela Zveza. Seveda je bil to le predlog, ki bi ga bilo treba še dobro pretehtati.

Vsi skupaj so govorili tudi o obsegu in delu, ki sodi v delokrog osebnih asistentk. Zato je društvo sprejelo Pravilnik, ki usklajuje njihovo delo.

Podpredsednica društva Mirjam Kanalec je predstavila financiranje programa, socialni referent Rafko Jurjevčič pa svoj pogled, korist in mnenje o tej koristni akciji društva.

Razvila se je obsežna razprava, v kateri so uporabniki skupaj z asistentkami usklajevali delo. Splošno mnenje uporabnikov je, da je osebna asistenca pri njih izredno dobrodošla in koristna. Vsi po vrsti so se asistentkam za njihovo požrtvovalno delo zahvalili. Delo osebnih asistentk vodi in usklajuje Ana Pavšek.



Taxi za vozičkarje

Taxi društvo Ljubljana nudi v prilagojenem vozilu s klančino prevoz invalidom na vozičkih. So prvi ponudniki takšne oblike prevoza pri nas, kar je vsekakor velik korak k večji neodvisnosti težje gibalno oviranih oseb. S tem je prevoz dokaj poenostavljen, saj odpade precej mučno presedanje.

Prevoz je možno koristiti 24 ur na dan, taxi pa lahko pokličete na št. 041 677-082, kjer se vam bo prijazno oglasil Marko Šabič. Cena prevoza je enaka ostalih cenam Taxi društva Ljubljana. Na njihovi spletni strani www.taxi-ljubljana.si si lahko ogledate veljavni cenik.

Vnesite številko, da vam bo pri roki, ko boste potrebovali tovrsten prevoz. Želimo vam prijetno vožnjo.



Državno prvenstvo na črno-belih poljih

Zveza za šport invalidov – POK je 14. marca v prostorih kolodvorske restavracije v Velenju pripravila že 18. državno prvenstvo v hitropoteznem šahu. Šahisti so se

na črno-belih poljih pomerili po švicarskem sistemu. V posamičnih kolih so za razmišljanje in poteze imeli deset minut časa, težje gibalno ovirani šahisti pa dvanajst minut.

Na prvenstvu sta nastopila tudi šahista našega društva. Jakob Škantelj je s štirimi točkami med 36 tekmovalci osvojil dvaintrideseto, Ejub Puškar pa z eno točko zadnje mesto.

Prvo mesto je z devetimi točkami osvojil Zlatko Hevir, drugi je bil Adam Dekanj (8.5 točk), tretji pa z osmimi točkami Mirko Tunjič.

Dobrega na pretek

V prostorih društva so se 18. marca sestali socialni poverjeniki, ki pri društvu opravljajo pomembno in zahtevno delo. Mrežo zaokrožuje 17 naših članov, ki delujejo na področjih, kjer sami živijo, in člane tudi osebno poznajo. Zato znajo tudi najbolje oceniti njihov materialno-socialen položaj in temu primerno ukrepati.

Socialni referent Rafko Jurjevčič, ki poverjenike vodi, je skupaj z njimi razčlenil preteklo trimesečno delo. Rezultati so dobri in obetajo uspešno delo. Med pomembnejše sodi realizacija podpisa pogodbe



o šolanju našega člana Denisa Keranoviča na daljavo in računalniško usposabljanje poverjenikov. Vsi skupaj vztrajno pletejo trdno mrežo, ki bo uspešno in učinkovito delovala tudi v prihodnje. Delo ni enostavno in zahteva precej odgovornosti ter odrekanj. Iz njihovih poročil je razvidno, da se nekateri naši člani večkrat znajdejo v socialnih stiskah. Toda tudi društvo ne more rešiti prav vseh teh težav.

Ena pomembnejših zadolžitav dela socialnega referenta in tudi poverjenikov je srečanje s posamičnimi župani, kjer bi jih seznanili z našimi težavami.

Grnjakov memorial

Društvo paraplegikov Koroške je bilo organizator letošnjega državnega prvenstva paraplegikov in tetraplegikov v kegljanju, ki je bilo hkrati posvečeno tudi spominu odličnega koroškega kegljača Avgusta Grnjaka. Prvenstvo so pripravili 9. in 14. marca v Ravnah na Koroškem. Zaradi obsežnega tekmovanja (120 metov in veliko število tekmovalcev) so morali organizatorji pripraviti dvodnevno tekmovanje. S tem so zadovoljili pravilom Kegljaške zveze Slovenije in pravilom ZPS. Že prvi dan je padel nov državni rekord, ki ga je vrsto let s 516



keglji nosil kegljač iz DPNM Tone Kanc. Postavil ga je Franc Simonič (DPMB), ki mu je uspelo položiti kar 532 kegljev. Uspešno so nastopili tudi kegljači našega društva. Cvetka Štirn je osvojila naslov državne prvakinje, Viktor Rupnik drugo, Martin Tabak pa tretje mesto. V ekipni konkurenci se je naše moštvo uvrstilo na tretje mesto. V posamični in ekipni konkurenci je nastopilo 48 kegljačic in kegljačev iz naših pokrajinskih društev.

Srečanje zasavskih paraplegikov

Na »Domačiji pri Cilnšk« na Gabrski gori se je 8. maja na družabnem srečanju zbralo kar nekaj članov našega društva iz zasavskih občin. Pripravili so nekaj specialitet na žaru, spili kozarček ali dva rujnega ter se v lepem pomladanskem dnevu malo povesečili. Za dobro voljo je še dodatno poskrbel mladi harmonikar Florjan. V goste so povabili tudi delegacijo društva. Ob druženju so si izmenjali izkušnje, predsednik društva Gregor Gračner in socialni referent Rafko Jurjevčič pa sta jim predstavila delo, ki ga je društvo v zadnjem obdobju opravilo za člane, ki živijo v zasavskih občinah. Teh je okrog 40. 🤝

Jože Globokar

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



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.

VRAZSTAVNO PRODAJNEM SALONU v Ljubljani, na Leskoškovi 4 (krožišče pri Koloseju), si lahko ogledate bogato ponudbo zdravstvenih pripomočkov za nego na domu:

- negovalne postelje, posteljne mizice, trapeze, sobna dvigala
- sedeže in dvigala za kopalno kad, razna oprijemala
- toaletne stole, nastavke za WC školjko
- vse za inkontinenco, stomo in obvezilni program
- bergle, hodulje, invalidske vozičke, skuterje
- druge pripomočke

Pripomočke lahko kupite ali pa si jih izposodite, z možnostjo kasnejšega odkupa. Pripomočke vam lahko dostavimo, nudimo tudi rezervne dele in servis pripomočkov.



Delovni čas:
ponedeljek – petek
od 8. do 19. ure
sobota od 8. do 13. ure
www.sanolabor.si



Sanolabor, d. d.
Leskoškova 4, Ljubljana
tel. 01 585 43 39
01 585 43 40
izposojevalnica@sanolabor.si

Sanolabor je pogodbeni partner ZZS.

Pr(a)va opora
v zrelih letih



Razstavno prodajni salon

Sleheri izmed nas se bodisi zaradi starosti, bolezni ali nesrečnega spleta dogodkov prej ali slej znajde v življenjskem obdobju ali trenutni situaciji, ko se zdijo vsakdanja drobna opravila kot nepremagljiva ovira.

To nas je vodilo, da smo v podjetju Sanolabor odprli razstavno prodajni salon in izposojevalnico, kjer si boste lahko na enem mestu ogledali in praktično preizkusili pripomočke, ki jih potrebujete.



Na razstavnem prostoru se boste lahko vživeli v ambient spalnice in kopalnice ter dobili predstavo, kako pripomočki izgledajo in kako se v praksi uporabljajo oz. delujejo.

Diskretno okolje, osebni pristop, strokovno svetovanje, praktični prikaz in odprtost za vsa, na prvi pogled mogoče nepomembna, vprašanja so argumenti za vaš obisk. Lahka dostopnost in zagotovljeno parkirišče (tudi za invalide) omogočajo, da se vam lahko celostno posvetimo. Lokacija je v sami bližini BTC in jo boste zagotovo zlahka našli. Pripomočke lahko kupite ali pa si jih izposodite, z možnostjo kasnejšega odkupa.





Informativno glasilo Izziv
izdaja Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine

Uredniški odbor

glavna in odgovorna urednica:
Mirjam Kanalec

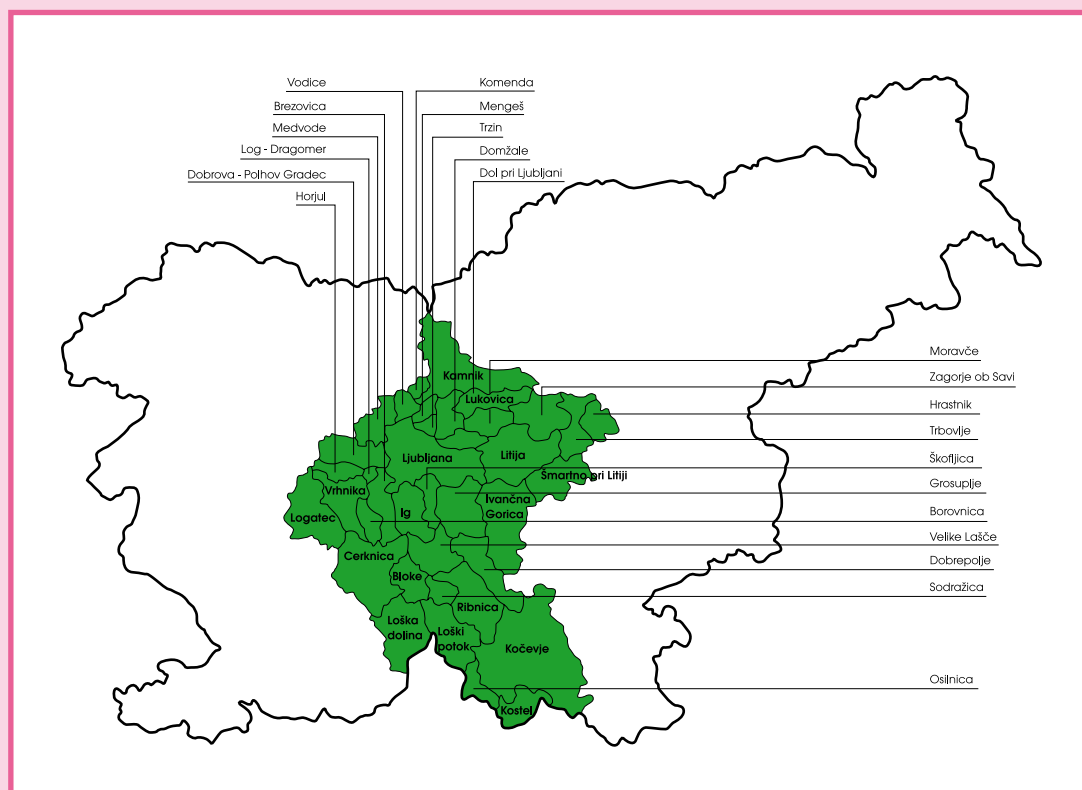
uredništvo:
Janja Rak
Jože Globokar
Gregor Gračner

lektoriranje:
Janja Rak

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

naklada:
650 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

