



Izziv DPLJ

XI. letnik, številka 20, junij 2011

Poštnina
plačana
pri pošti
1131
Ljubljana



Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine



20.
jubilejna
izdaja



Od vprašajev, preko Izziva do Izziva DPLJ

Se spomnite prve številke našega društvenika, ki je junija 2000 z veliko poguma privekal v svet tiskanih medijev? Revček je res imel namesto naslova le ?????????? (deset vprašajev), vendar pa je že takrat »izzival« z vprašanji, ki jih je zastavil Dane Kastelic, takratni predsednik DPLJ, v uvodni besedi: "Da se vprašate in izrazite svoje mnenje o nadaljnjem delu v prihodnosti ... lahko postavite svoj vprašaj." Naslednja številka je že preživela krst in urednica Janja Rak je v uvodniku zapisala: "Zakaj ravno IZZIV? Ker je nekaj, kar nas vzpodbuja, nam daje moč, da zjutraj vstanemo, nas bodri, da se veselimo življenja, nas vpeljuje v skušnjave, nam vliva vero. Za izziv je potreben pogum, radost do življenja, v izzivih najdemo nove smisle za svojo dušo ... Kadar nismo več pripravljeni sprejemati novih izzivov, kadar se nismo več pripravljeni spustiti v neznano, životarimo."

Korak v neznano je bil zame gotovo prevzem uredništva, vendar pa sem uživala ob vsakem rojstvu nove številke. Ostalo je potem le še zgodovina. Izziv je skozi leta odraščal – in mi z njim! Vedno je bil malo drzen, izzivajoč, provokativen, drugačen. Nekaterim je zbujal zgražanje, drugim smeh in prinesel svežino. Vsekakor se je govorilo o njem. Spreminjal se je tako z vsebino kot obliko, predvsem pa se redil! Še zadnja preobrazba se je zgodila lansko leto v imenu, ko smo ga v množici tiskanih Izzivov naredili za našega – Izziv DPLJ! Danes lahko rečemo, da je postal prepoznaven, in to ne samo med člani, temveč tudi bralci zunaj društva. Obstaja seveda zaradi vseh dopisovalcev, ki podležejo "mojim čarom" in prispevajo novice. Hvala vsem, predvsem pa Janji, s katero si dopolnjujete ideje in delo in brez katere si urednikovanje ne predstavljam.

Upam, da je Izziv DPLJ skozi leta iskanja in odraščanja predvsem informiral in vjugal po poti zaključnih misli prvega uvodnika: "V IZZIV-u ne mislimo nikogar prizade- ti, saj se moči besed preveč dobro zavedamo. Želimo si prijazen časopis."

... in malo drzen, drugačen ...

Mirjam



Društvo

- 03 Kaj so »znani« Slovenci povedali o Izzivu DPLJ?
- 08 Vaau ... 11 let izzivov in Izziva
- 10 Izvoljen nadomestni član UO DPLJ
- 12 "Vremena Krajncem so se zjasnila"

Novice iz MOL-a

- 13 Pometa pred svojim in tujim pragom
- 15 Ali vas lahko zapeljemo?
- 17 V Ljubljani za Ljubljano – tam najde vsak vse, kar želi

Sodelovanje z občinami

- 20 Brezbržnost nekaterih občin
- 23 Obljuba, ki ni ostala prazna
- 24 Pri meni so vsakomur odprta vrata
- 25 Blagajeva dežela

Mlade ozaveščamo

- 27 Želimo preprečevati nesreče
- 28 Z roko v roki
- 30 Gostoljubje na kvadrat

Sociala

- 32 Vedno pripravljeni
- 33 90 jih pa res ne kaže
- 34 Junij – čas zaključevanja
- 35 Vsak dan nedelja
- 36 Nisem robot in nisem bog
- 37 Slab začetek, boljši konec

Interesne

- 38 Juuhu! Razgibali smo prste
- 39 Imamo se fajn, če vam prav je al' ne ...
- 44 Požiranje knjig
- 46 Nevarne zebre
- 47 Mi plešemo ... lalalala

Šport

- 49 Zmagali Mariborčani
- 50 Dve točki odločili o zmagovalcu
- 52 Ekipe Ljubljane znova osvojila pokal
- 53 Uspeh naših igralcev
- 54 Vstopnice za London
- 55 Ni šlo po načrtih
- 56 Kratke športne ...

Zdravje

- 60 Holesterol – tih ubijalec
- 61 Urolog nam je povedal ...
- 63 Crkljanje
- 64 Kako se lahko pomladimo?
- 65 Znova shodil

Kultura

- 66 Svetilnik – luč varnosti in upanja
- 68 Oster in udaren kot bič

Zgodbe, ki jih piše drugačnost

- 69 Can you give me a hug?
- 70 Hoditi ali ne hoditi – je bilo nekoč vprašanje

Nasveti

- 71 Za večjega korenjaka
- 72 30 vabljevih potez
- 75 Ukrotite svoj računalnik
- 77 Več kot začimba

Pa še to

- 78 Pik

► Kaj so »znani« Slovenci povedali o Izzivu DPLJ?



Gregor Gračner,
predsednik
Društva
paraplegikov
ljubljske
pokrajine:

4 20. številka našega glasila prej IZZIV in sedaj IZZIV DPLJ je jubilejna številka. Vsi skupaj smo lahko ponosni nanj, saj je časopis zrcalo delovanja našega društva. Skozi vsa ta leta je doživel kar nekaj preobrazb: tematika se je nadgrajevala, postajal je velik kot knjiga in tudi format se je spremenil. Kar pa se tiče vsebine v njem, me veseli, da je kljub velikim pomislekom o nedostojnosti na zadnjih straneh obdržal rubriko Spolnost. Mislim, da se je dosti bralcev ravno tam najbolj ustavilo in jim je to popestrilo zanimivo branje. Seveda je za vse to najbolj zaslužna urednica Mirjam Kanalec, ki se trudi, da ostane časopis čimbolj slikovit, bran in raznolik – kot so tudi naši programi. Za konec pošiljam voščilo ob »20. rojstnem dnevu« in še posebej čestitke urednici za vzdrževanje kondicije kvalitetnega časopisa, kar pa niti malo ni lahko. VSE NAJBOLJŠE!



Dane Kastelic,
predsednik
Zveze
paraplegikov
Slovenije:
IZZIV-u ob poti in na pot!

Že iz naslova sklepam, da je lahko malo provokativen, zato je tudi vsebina več ali manj namenjena temu. Takšnega namena se je pod prejšnjo in zdajšnjo urednico IZZIV načeloma držal. Nikoli ni bil in ne sme biti žaljiv, vedno pa si lahko koga prepoznal ali se je kdo celo sam našel, če je sporočilo v kontekstu seveda razumel. Pestrosti pripomorejo različni avtorji: od tistih, ki v glasilo pišejo po funkciji, do tistih, ki preprosto pišejo! Najslabše vsebine pa oddajo tisti, ki se čutijo poklicane, da nekaj napišejo in to storijo v zadnjem momentu, svoje delo in napor pa objavijo širšemu krogu potencialnih bralcev! Sam upam, da nisem med njimi, ker sem preprosto len za pisanje. Urednici in sodelavcem želim veliko pestrih člankov in komentarjev ob fotkah tudi v prihodnje, predvsem pa da bi jih izzvani pravilno razumeli.



Edo Ješe,
tehnični
urednik prvih
izdaj časopisa:
Pri Izzivu sem sodeloval od vsega začetka – tudi pri

izbiri imena. Ker sem takrat za tisk pripravljaval že revijo Paraplegik, me je Dane Kastelic pregovoril še v izdelovanje novega društvenega glasila z besedami: "Saj bo samo štiri (4) strani!" Oblikovanje in postavitve novega glasila, seveda v večjem obsegu od omenjenega, mi je bilo v veselje in izziv – naj bo tudi sedanjim in bodočim sodelavcem. Po nekaj letih sem zaradi vse večjega obsega dela v službi, nekaterih zdravstvenih težav in posledično pomanjkanja časa moral delo prepustiti naslednjemu. No, nič hudega, saj vsake toliko časa takšno glasilo potrebuje kakšno osvežitev.



Borut Sever,
član
uredniškega
odbora prvih
izdaj časopisa:
Ko smo pred leti začeli pripravljati

zasnovo Izziva, smo imeli pred sabo cilj narediti malo drugačno glasilo, ne nekaj su-

hoparnega, kar vržeš na kup ... Zdi se mi, da smo bili v tem uspešni. Vesel sem, da naše glasilo raste naprej, da pridobiva na kvaliteti glede strokovnosti in kar je še posebej pomembno – tudi zanimivosti in humornosti. Najbolj sem zadovoljen, kadar dobim obiske in ti ne odprejo Mladine ali Reporterja, ki ga imamo na kupu časopisov, temveč vzamejo v roke Izziv in ga dejansko prelistajo in preberejo ter po pravilu pokomentirajo s pohvalami. Pohvalil bi sedanje ustvarjalce našega glasila in jim zaželel nadaljnje uspešno delo.



Jože Globokar,
član uredniškega odbora:

V naše društvo je vključena skoraj ena tretjina vseh slovenskih paraplegikov in tetraplegikov. Smo daleč največje društvo, zato je prav, da imamo svoje glasilo. Izziv je obsežen, bogat, pester in zanimiv za branje. Lahko bi izhajal tudi štirikrat letno, če ne bi bili stroški tiskanja tako visoki. Urednica Mirjam Kanalec ima namreč dobre in vestne dopisnike, ki jih zna pridobiti k sodelovanju. Toda brez nje in lektorice Janje Rak glasilo ne bi bilo to, kar je.



Mojca Burger,
članica uredniškega odbora:

Kadar slišim besedo IZZIV, najprej pomislim na Mir-

jam. Zakaj? Ko se bliža datum izdaje, vem, da bo spet vsa nervozna »klicarila« naokoli, da ji še nismo poslali člankov, datum pa se že izteka. Grozi nam, da bo strani, kjer naj bi bili naši članki, pustila prazne, haha, če ji verjameš! Na koncu se vse reši in prav zaradi njene trme in vztrajnosti Izziv še obstaja in tokrat je to že dvajseti.



Slobodan Banjac,
član DPLJ:

Kako bi bilo, če ga ne bi bilo? To je prvo, kar mi je padlo na pamet, ko me je Mirjam prosila za izjavo. Glede na to, da sem bil ob začetku ustvarjanja Izziva na društvu med tesnimi sodelavci, lahko brez vsakega problema pripišem eno malenkost tudi sebi, da je danes Izziv tak, kot je. Smo prvi, ki smo imeli (prašnike), da smo napisali tudi tisto, kar si drugi niso upali, stvari, nad katerimi so se posamezniki sicer zgražali, v večini pa smo bili zelo zadovoljni in to sprejeli z navdušenjem. No, tega brez naše glavne urednice Mirjam seveda ne bi bilo. Kaj doživljam ob branju Izziva? Najprej odprem in pogledam športne strani, potem še ostalo in ko vidim ljudi, ki jih zaradi tempa življenja sedaj ne srečam prav pogosto, se spomnim časov, ko smo delali kakšne neumnosti ali tudi kakšno pametno reč (teh je bilo manj). To je ena izmed tistih stvari, zaradi katerih sem ponosen, da ga imamo, kajti če ga ne bi bilo, bi ti spomini počasi zbledeli.



Jože Berčon,
član DPLJ:

Hvala za vse laži in nelaži.



Sašo Rink,
član DPLJ:

Izziv je nedvomno revija, ki svojim članom nudi pravo mero informacij s področja dela društva in nas vedno razveseli tudi s ščepcem humorja. Čestitke ob jubileju in še na mnogo let!



Robert Žerovnik,
član DPLJ:

Izziv vedno od začetka do konca preberem na stranišču.



Rok Bratovž,
član DPLJ:

Že 20. številka??? In dobrih 10 let? Čas res hitro beži. Najprej čestitke urednici in uredniškemu odboru za dobro opravljeno delo. Vsi, ki prebiramo Izziv, vemo, da je zanimiv in poln raznovrstnih besedil, da se v teh desetih letih ni ne vem koliko spremenil, ker

spremembe tudi niso potrebne, se je pa odebelil, kar je seveda tudi posledica širših programov društva in posledično večjega števila člankov. Prav je tako in prav je, da se tega zavedajo tudi vsi bralci. Kaj manjka v njem? Če mene vprašate, bi lahko vrnili članke o seksu; kdor jih ne mara, naj jih preskoči, konec koncev Izziv ni cerkvena publikacija, ampak je zabavna, poučna, reportažno naravnana revija, ki izhaja v lepi obliki. Urednici in uredniškemu odboru sporočam: "Keep up the good work!"



Slavko Krajnc,
član DPLJ:

Izziv! Fotke na sredini so zakon!



Mira Racman,
članica DPLJ:

Pravi izziv je prebirati Izziv in spoznavati izzive, s katerimi se srečujemo člani DPLJ.



Tone Racman,
član DPLJ:

Izziv ... naše glasilo. Spominjam se še njegovih začetkov. Kot majhen otrok je bil spočet pred enajstimi leti, morda celo kot odmev ali senca starejšega brata Paraplegika.

Nekaj časa se je iskal in se celo kdaj zdel kot nepotreben. Potem je našel svojo pot in začel postajati zrejši. Oblikoval je svojo vsebino in kot takšen uspešno vijuga med funkcijo obveščanja, spremljanja dogodkov, objavljanja prispevkov članov in lahkotnejšimi zabavnimi vsebinami, ki jih danes tako primanjkuje. Naj ostane takšen še naprej in ima strani odprte tudi za nove ideje.



Špela Šušteršič,
strokovna delavka na ZPS:

"Življenje se mi še malo ne zdi kot kratka sveča. Sijajna bakla je,

ki so mi jo podali, da jo za trenutek poddržim kvišku, in preden jo bom predal naslednjim rodovom, bi rad, da kar se da svetlo zažari." George Bernard Shaw



Zoran Janković,
župan MOL:

Glasilo IZZIV je doseglo svoj namen; postalo je priljubljeno, prepoznavno in bra-

no. Zasluge gredo predvsem potrpežljivim in marljivim snovalcem, ki imate že od prve številke pa do jubilejne dvajsete plemenito poslanstvo v pisni besedi zastopati Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine. Ponosen sem na vas, saj ste ustvarili koristno in poučno glasilo, ki se neposredno, pa hkrati tenkočutno dotakne slehernega bralca. Ob dvajseti izdaji vam iz srca čestitam, članom društva želim

veliko poguma in pozitivne energije, glasilu IZZIV pa še mnogo zanimivih izdaj. Srečno!



Mag. Borut Grabrijan,
višji svetovalec I na Direktoratu za socialne zadeve:

Na ministrstvo prejemamo Izziv, časopis Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, in če mi ostane kaj časa, ga tudi prelistam. Iz njega razberem, kako široko paleto udejstvovanj imate v vašem društvu: od športa, kulture vse do socialne dejavnosti. V člankih, ki so neposredno vezani na socialne programe, tako tudi iz druge roke izvem, kaj delate v svojih programih in s kakšnimi težavami se srečujete pri svojem delu. Torej naj vam zaželim, da vam bo v prihodnje Izziv še vedno izziv.



Alenka Žagar,
višja svetovalka Oddelka za zdravje in socialno varstvo MOL:

V Izzivu DPLJ na enem mestu najdete vse mogoče poučnih, informativnih in zabavnih vsebin. Sama ga uporabim, ko pri svojem delu raziskujem ozadja in iščem odgovore na različna vprašanja, povezana z življenjem oseb z oviranostmi v Ljubljani. Iz tega vidika mi Izziv predstavlja enega od dragocenih virov informacij. Iskrene čestitke Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine ob 20. izdani številki ter

seveda veliko uspeha pri nadaljnjem izdajanju in razvijanju glasila.



Mercator, častni član DPLJ:

Pripraviti 20 izdaj glasila je vsekakor izziv. Še posebej, ker je glasilo informativno in koristno za bralke in bralce, dokumentira njihove dejavnosti, jih spodbuja, omogoča izražati mnenja in daje potrditev. Vsem, ki sodelujejo pri glasilu Izziv, iskreno čestitamo in želimo še več izzivov.



Katja Vipotnik, direktorica zavoda Prizma:

Osvežujoč, napreden, zanimiv, razvojno usmerjen.



Aida Hrnjić, bivša osebna asistentka:

Izziv je izziv.



Lidija Kovačič:

S člani društva paraplegikov ljubljanske pokrajine sem se spoznala pred letom in pol. Najprej zelo

uradno, potem pa vsakič bolj sproščeno, zanimivo in predvsem poučno. Z udeležbo na delavnici »spoznavajmo mestni potniški promet« sem prvič zares začutila težo, ki jo prenašajo gibalno ovirane osebe, kar je meni nepredstavljivo. Vsakič znova, ko smo se videli, sem opazila, da se pravzaprav družim s »sončki«. Skozi branje glasila lahko spremljam kulturne in športne dogodke, življenjske in potopisne zgodbe ter spremljam delo društva. Vedno znova se veselim, ko prebiram članke o doseženih dobrih uspehih na različnih športnih tekmovanjih. Skratka, vesela sem, da sem deležna družbe članov društva ter da redno prejemam glasilo.



Olga Jerše:

Moram priznati, da me je Izziv, ko sem ga prvič vzela v roke, prijetno presenetil.

Toliko raznolikosti v eni številki si res zasluži pohvalo. Potem sem spoznala tudi nekaj ljudi, ki so vpeti v ta časopis, in zdijo se mi super. Čestitke iz srca.



Urša in Manca Prešeren:

Izziv je ena redkih revij, ki pri nas doma ne konča kot podstavek za majajočo omaro

ali v škatli za star papir. Vedno ga prebere vsa družina, in ne le zato, ker smo v žlahti z urednico.



Janja Rak, prva urednica časopisa in lektorica:

Izziv? Hm, ena od mojih ljubezni! Z njim sem od za-

četnih porodnih krčev, saj sem bila njegova prva urednica. Potem je to postala moja ljuba Mirjam, še vedno pa ga skupaj urejava in pod streho sva ravnokar pospravili dvajseto številko ... Ha, koliko razigranega smeha je bilo in koliko ustvarjalnih momentov, iskrih misli, novih odkrivanj in željnih hotenj, koliko pretanjenih skrbi in zapletenih kolobocij, nervoze, stresa in hitenja; prepletali sta se sreča in žalost, a v seštevku vsega je bilo vselej brezdanje lepo. Dragi naš časopis! Čestitam ti in sebi, še posebej pa urednici Mirjam, in se ob tem zahvaljujem vsem, ki ste zvesto pisali vanj. Le tako so nastajala posamezna glasila, vredna branja zvestih bralcev, katerim se prav tako zahvaljujem, saj je le dober odziv prebudil željo po vztrajanju nadaljevanja pravljice, imenovane Izziv. In potem smo vsi skupaj živeli srečno do konca svojih dni ...



Mirjam Kanalec, urednica časopisa:

Izziv??? Ne poznam ... Ma ne, saj se samo he-

cam ...

► Vaau ... 11 let izzivov in Izziva

Minilo je pol leta od takrat, ko sem zadnjič poročal v društvenem časopisu ...



In zdajle že lahko prelistavate 20. številko, si lahko mislite?! Ob okrogli cifri se zahvaljujem urednici Mirjam, ki je skozi ves ta čas oblikovala časopis v zelo kvalitetno čtivo.

Prva polovica leta je prinesla kar nekaj novitet, to predvsem s področja zaposlovanja oseb, ki so skrbele za pomoč na domu in prevoze paraplegikov. Ker v državni vreči za leto 2011 ni bilo dovolj sredstev za pokrivanje plač osebam, ki so delale preko javnih del, so na Zavodu za zaposlovanje Slovenije zmanjšali finančni dotok vsem inštitucijam, kar se je poznalo tudi pri nas. Z lanskih petih oseb smo lahko letos preko javnih del zaposlili samo dva. To je bil tudi zame osebno velik problem, saj sem iskal možnosti, kako našim članom, ki potrebujejo osebno asistenco, zagotoviti enako pomoč kot lani. Tako smo ves čas od januarja naprej iskali alternative za omenjeni program. Na razpisu smo pri MDDSZ spet dobili sredstva za pokrivanje plač asistentom. Na razpis Zavoda RS za zaposlovanje smo prijaviili sofinanciranje plač šestih oseb, rezultat tega pa bo znan sredi leta. Začeli smo slabo, a že zdaj kaže boljše in samo upam lahko, da bo druga polovica taka, kot smo jo imeli lani. Žal smo

odvisni od sredstev, ki jih dodeljujejo državne inštitucije, kar je vezano na vrsto okoliščin. Ena izmed zaposlenih je tudi naša članica Mojca, ki je zaradi zloma kolka pristala v bolniškem staležu, tako se vam kar dolgo ni javljala na telefone in vas usmerjala, a zdaj se je srečno vrnila in je spet z nami. Ker je poleg osebne asistence program »prevozi« najpomembnejši, saj je letno prevoženih preko 90.000 km, je prav, da spregovorim

tudi o tem. Prevozi so iz leta v leto bolj obširni, zato moramo imeti vsak dan prisotna 2 voznika. Tako smo maja spet redno zaposlili Andreja, ki je že dobro poučen o tej službi. A težave so se pričele pojavljati pri vozilih, saj je mercedes star več kot 8 let in ima prevoženih čez 400.000 km. Vozilo je bilo letos že velikokrat v okvari in stroški so prekomerno narasli, zato se v vodstvu nagibamo, da bi ga v roku dveh let zamenjali.



// Predsednik poroča občnemu zboru članov: »Društvo je prejelo za leto 2010 več kot 272.000 €.«

Če se obrnemo še malo nazaj, je društvo v lanskem letu prejelo več kot 272.000 evrov skupnih sredstev, kar je največ do sedaj, zato ga bo letos težko doseči ali preseči. Naš največji financer, ki je Fundacija invalidske in humanitarne organizacije (FIHO), je letos zmanjšal dotacijo, saj se je tudi v igrah na srečo pokazala splošna kriza. Ker se zavedamo, da le iz teh sredstev društvo ne more preživeti, smo zelo aktivni pri pridobivanju ostalih sredstev, kjer imamo učinkovite rezultate, zato smo nanje upravičeno ponosni.

Skozi vse leto vam pošiljamo interne razpise, na katerih vas vabimo na razne programe, tudi tiste, ki so namenjeni izobraževanju. Prav za slednje žal ni pravega odziva, saj zelo težko sestavimo skupino, ki bi zadostila potrebam predavatelja in članov. Zato vas pozivam, da se pridružite kakšnemu od takih programov, saj veste: kdor več zna, več velja.

Že v prejšnji številki Izziva sem omenil, da se v vodstvu zavedamo, kako so ob večji množici zbranih članov naši prostori premajhni. Zaradi tega iščemo lokacijo za izgradnjo individualne zgradbe, kjer se bodo lahko programi razbohotili in namnožili. Med drugim želimo tudi bivalni prostor za tiste novo poškodovane, ki se zaradi kakršnihkoli ovir ne morejo takoj vrniti v domače okolje. Ko bomo o tem vedeli kaj več, nameravamo sklicati izredni občni zbor, da se vsi skupaj odločimo, kje bo po novem skupni »dom«. Seveda mora sedež društva ostati v MOL-u, ki je naš največji lokalni financer.

Skozi vse leto vam pošiljamo interne razpise, na katerih vas vabimo na razne programe, tudi tiste, ki so namenjeni izobraževanju.



// Številni udeleženci so pozorno prisluhnili poročilom referentov društva.

Z njimi tudi sicer zelo dobro sodelujemo in želimo si, da taki odnosi med nami ostanejo. Veseli me, da se Ljubljana razvija v »mesto prijazno invalidom«, za kar je med drugim zaslužen tudi naš član Sašo Rink.

Prihaja poletje, zato vsi preiščujemo, kakšne so alternative za hlajenje. Mi vam vsako sezono nudimo eno od takih možnosti in vas dvakrat tedensko popeljemo v Pacug, kjer je čudovit bazen, vi morate le vzeti kopalke in se nam pridružiti. Zanima vas tudi, kdaj bo dom v Pacugu dokončan. Izgradnja se res vleče že celo večnost, a menim, da se tudi to bliža koncu. Vodstvo aktivno

išče evropska sredstva, zato ni vrag, da tokrat ne bi uspelo. Upanje umre zadnje.

Tokratno spomladansko srečanje smo si zamislili v občini Mengeš, kjer do sedaj še nismo bili. Srečanja namreč želimo imeti v vseh 38-ih občinah društva.

Ko pišem ta stavek, se mi v mislih že pojavlja vprašanje: kakšno vreme pa bo 18. junija? Mojca, ki je zadolžena za družabne dogodke, sicer delo opravi z odliko, a to nagajivo vreme ji jo vselej zagode, zato ocena -5 ... Ups, zdajle na srečanju že berem 20. številko in ob listanju se mi blešči od močnega sonca. Končno!!!

Tako, predsednikovo mizo smo pospravili in to bi bilo zaenkrat tudi vse. ☺

Vaš predsednik

► Izvoljen nadomestni član UO DPLJ

Društvo je tretji redni občni zbor pripravilo 23. marca v prostorih restavracije Motela Kongo v Grosupljem.



Po uvodnih formalnostih (izvolitvi delovnega predsedstva in verifikacijske komisije), minuti molka v spomin članom, ki so nas v tem obdobju zapustili, in poročilu verifikacijske komisije, je delovno predsedstvo – Zlatko Bernašek (predsednik), Cvetka Štirin in Rafko Jurjevčič (člana), pričelo z delom. Udeleženci občnega zbora so najprej prisluhnili poročilom nadzornega odbora, disciplin-

ske komisije, referentov (sociala, interesne dejavnosti, osebna asistenca, prevozi, šport) in predsednika za leto 2010. Po razpravi so jih sprejeli in potrdili.

Program za letošnje leto, ki ga je v osrednji točki dnevnega reda predstavil predsednik društva Gregor Gračner, je obsežen in razvejan. Zato bo moralo vodstvo za njegovo realizacijo vložiti izjemne nabo-

re, saj se vsem našim društvom glede dotacij ZPS v prihodnje obetajo nekoliko slabši časi. Znatno izpad loterijskih sredstev bo namreč prizadel tudi nas, vendar ne toliko kot tista društva, ki jim je to glavni vir dohodkov. Po razpravi so člani občnega zbora program sprejeli in potrdili.

Član upravnega odbora Dušan Stritar je odstopil, zato je bilo potrebno izvoliti novega člana. Na predlog UO je bil med kandidati izbran Rafko Jurjevčič, ki je kot referent za socialno področje izredno dejaven in uspešen.

Vsak član društva naj bi pripadnost svoji organizaciji izkazoval tudi s plačevanjem članarine. In tako je občni zbor sprejel sklep, da bo ta v letošnjem letu znašala 15 €, za socialno šibke člane pa simbolična dva evra.

Nato se je razvila razprava, v katero se je vključil tudi predsednik Zveze paraplegikov Slovenije Dane Kastelic, ki je članom podal vrsto zanimivih informacij. Med drugim je pripomnil, da naše društvo ni samo največje, ampak ima zelo pomembno vlogo tudi pri vodenju Zveze, saj je nekaj članov na ključnih položajih: od predsednice skupščine, vodje športa, vodje obnovitvene rehabilitacije, urednice glasila, urednika spletne strani do predsednika Zveze.

Država nam bo v skladu z zakonom (ZIMI) proti koncu leta povrnila do 85 % stroškov pri predelavi avtomobilov na ročno upravljanje.



// Predsednik, zapisničarka in delovno predsedstvo



// Občni zbor je soglasno izvolil Rafka Jurjevčiča za nadomestnega člana UO DPLJ.

Aktualno zakonodajo je predstavila strokovna delavka Špela Šušteršič. Mogoče je bil še najbolj razveseljiv podatek, da nam bo proti koncu leta država povrnila 85 % stroškov pri predelavi avtomobilov na ročno upravljanje. Predsednik društva Gregor Gračner je spet poudaril, da so ob vseh aktivnostih, ki jih izvaja društvo, naši prostori premajhni.

Po končanem delu občnega zbora smo se člani in gostje zadržali na družabnem srečanju, ki smo ga popestrili s priljubljenim in nekoliko adrenalinskim bingom ter dobro glasbo. Glavni dobitek (znesek od prodanih lističev) je dobila Veselka Pevec.

Še pred začetkom uradnega dela občnega zbora je direktorica Nina Ličer s sodelavkama Darinko Piskule in Blanko Vilfan predstavila Zavod za oskrbo na domu Ljubljana (ZOD), ki izvaja storitve javne službe pomoči v obliki socialne



// Rafko Jurjevčič, nadomestni član upravnega odbora DPLJ

oskrbe, socialnega servisa, varovanja na daljavo in dejavnosti Informacijskega centra na območju Mestne občine Ljubljana. Namen izvajanja storitev je dvig kakovosti življenja starejših, bolnih in invalidnih oseb, ki živijo doma. 🤝

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 – 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

VSAK DELAVNI DAN:

Mojca Burger – »deklica za vse«

Zaradi organizacije dela 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.

► “Vremena Krajncem so se zjasnila”

V začetku leta je bila prognoza o sredstvih za izvajanje programov društva črnogleda, vendar je pomladno sonce odgnalo temne oblake.



12

Že konec leta 2010 nas je zadela novica o zmanjšanju sredstev za izvajanje javnih del in tako smo s petih oseb, ki so bile preko tega programa zaposlene lani, padli na dve osebi. Katastrofa! In potem še nejasnost glede nadaljevanja sofinanciranja Zavoda RS za zaposlovanje o zaposlitvi štirih oseb, katerim se letos izteka dveletna pogodba. Sploh pa je vsak začetek leta težak, saj se društvo spopriema z likvidnostnimi težavami, ko je edini financer FIHO – za letošnje leto nam je odobril **72.427,53 €**; sredstev občin, ministrstev in drugih, ki so vezana na razpise, pa še ni. Prvi meseci leta so bili lažji tudi zaradi mesečnih dotacij na podlagi triletne pogodbe MOL, ki v višini **18.800,71 €** sofinancira Posebne socialne programe gibalno oviranih oseb. Žal se nam letos tudi ta pogodba izteka in bo začetek naslednjega leta gotovo okrnjen za mesečni priliv s strani MOL-a, seveda pa je vedno prisotna negotovost o višini in trajanju sofinanciranja za naslednja leta. Sreča (ali pa gorenjsko šaranje?!) je

tudi, da imamo nekaj privarčevanih sredstev donatorjev lanskega leta v “štumfu”, in smo lahko z njimi neokrnjeno izvajali programe. In potem “vremena Krajncem so se zjasnila”! Najprej nas je razveselil sklep Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve, ki nam je na podlagi razpisa za izvajanje programa Prevozi paraplegikov dodelil **14.376,13 €** ter za program Osebna asistenca in pomoč na domu enak znesek. Ob tej novici smo lažje zadihali in takoj zaposlili dodatnega voznika spremljevalca. Potem so se dobre novice kar vrstile, saj je Zavod RS za zaposlovanje v aprilu objavil razpis za sofinanciranje zaposlitve, na katerem smo uspeli pridobiti sredstva v višini **800,00 €** na osebo za obdobje največ 18 mesecev – in to za štiri osebe! Čakamo pa rezultat za sofinanciranje še dveh oseb, ki bo znan v sredini julija. Na razpisu MOL Oddelka za šport je Robertu uspelo pridobiti za izvajanje športno-rekreativnih programov in organizacijo Pogačnikovega memoriala **10.737,21 €** ter 96 ur brezplačne uporabe športnih objektov. Bravo, Robert! S programom Različnost je zakon smo prepričali komisijo razpisa MOL oddelka za predšolsko vzgojo in izobraževanje ter za program osve-

ščanja in preventive, ki ga izvajamo po šolah, dobili **910,00 €**. Matična občina podpira tudi programe javnih del, saj sofinancira plačo ene osebe v višini 28 % bruto zjamčene plače. Prijavili smo se tudi na razpis Ministrstva za zdravje za izvajanje krepitve zdravja, vendar obvestila, kako (ne)uspešni smo bili, še ni.

Kako pa druge občine? Jah, kot vedno nas nekatere presenečajo: ene v pozitivnem in druge v negativnem smislu. Absolutni “rekorder” je tudi letos občina Hrastnik, ki nam je na razpisu odobrila slabih 50 evrov. In si morete misliti, da je v pogodbi napisano, da bodo ta znesek nakazali v dveh delih?! Drugače pa je prva polovica leta polna objav občinskih razpisov, ki jih je potrebno budno spremljati na spletnih straneh. In ker je bila Mojca zaradi bolniške odsotna, so se nekateri razpisi žal izmuznili. Sicer pa smo več kot polovico občin “oddelali”, nekateri sklepi so že prišli in z njimi tudi sredstva. Letos je bilo moč opaziti, da je bilo nekaj razpisov zaradi menjave županov objavljenih kasneje kot običajno, zato bodo tudi eventualna pridobljena sredstva pritekla na društveni račun kasneje.

Občina Trzin je prvič objavila razpis za sofinanciranje humanitarnih dejavnosti, vendar je v Pravilnik o sofinanciranju postavila pogoj, da mora biti najmanj 10 članov njihovih občanov, zato smo pogoreli.

Da je invalidski šport kljub recesiji in neatraktivnosti dovolj zanimiv za sponzorje in donatorje, pa potrjuje dejstvo, da so prav oni v društveno blagajno prinesli zajeten kupček denarja.

In tako zdaj z vedrejšim pogledom zrem v poletje ter upam, da bodo vremena društvu tudi v nadaljevanju leta ostala jasna! 🙌

Mirjam

► Pometa pred svojim in tujim pragom

Mestna občina Ljubljana med drugim dobro skrbi tudi za osebe z oviranostmi.



Sprejeta akcijski načrt in poročilo

Mestni svet MOL-a je na svoji 6. seji 30. maja sprejel »Akcijski načrt Ljubljana – občina po meri invalidov« za obdobje od 2011 do 2012 in »Poročilo za leto 2010 o uresničevanju Akcijskega načrta za izenačevanje in uresničevanje enakih možnosti oseb z oviranostmi v Mestni občini Ljubljana za obdobje 2008 do 2010«. Oba dokumenta sta rezultat projekta »Listina Občina po meri invalidov« (v nadaljevanju: projekt LOMI), ki ga na območju celotne Slovenije izvaja Zveza delovnih invalidov Slovenije (v nadaljevanju: ZDIS) in sta rezultat aktivnosti MOL-a na področju izenačevanja možnosti vseh oseb z oviranostmi. Dostopna sta na spletnem naslovu MOL <http://www.ljubljana.si/si/mol/mestni-svet/seje/2010-2014/72120/detail.html> in vsebujeta kopico koristnih informacij: tako o izvedenih ukrepih s predmetnega področja kot tudi o ukrepih, ki

bodo izvedeni v prihodnosti. Oba dokumenta sta resnično vredna pregleda, saj boste tako lahko informirani o aktivnostih, ki jih izvaja MOL, predvsem pa boste lahko tudi sami pristojnim službam MOL (ali referentom DPLJ) podali kak koristen predlog in tvorno sodelovali pri oblikovanju politike in aktivnosti v naše skupno dobro!

Glede termina „osebe z oviranostmi“ naj poudarim, da namesto termina invalidnost uporabljam termin oviranost, ki je na osebni ravni

manj označujoč; namesto osebnih pomanjkljivosti, ki jih poudarja izraz invalidnost, je pri izbranem izrazu v ospredju predvsem stanje oviranosti, do katerega pride v odnosu med posameznico oziroma posameznikom in njenim oziroma njegovim socialnim ter fizičnim okoljem.

Raziskava dostopnosti

Angleška organizacija DisabledGo je v lanskem letu za MOL izvedla raziskavo dostopnosti objektov v javni rabi (muzeji, gledališča, kopališča ...), v kateri so izkušeni raziskovalci evalvirali 200 objektov, v letošnjem letu pa se bo projekt nadaljeval s kontrolo že evalviranih in evalvacijo dodatnih 20 objektov. Raziskava z naborom objektov je dostopna na spletni povezavi <http://www.ljubljana.si/si/zivljenje-v-ljubljani/osebe-z-oviranostmi/> in omogoča uporabniku, da na podlagi različnih kriterijev izbere objekte, ki bi jih želel obiskati, in se na podlagi informacij in fotografij zunanosti ter notranosti informira o njihovi uporabnosti oziroma primernosti zanj. Poleg baze po-



// <http://www.ljubljana.si/si/zivljenje-v-ljubljani/osebe-z-oviranostmi/>

datkov o dostopnosti posameznih objektov je izvajalec raziskave izdelal tudi t.i. konkretne priročnike za lastnike oziroma upravljavce objektov – v njih so zapisana priporočila za izboljšanje dostopnosti posameznih objektov, lastniki objektov pa v teku evalvacije prejmejo tudi konkretna navodila za ravnanje osebja ob srečanju z osebami z različnimi oblikami oviranosti.

Kontrola projektne dokumentacije – drugič

Kot je bilo že objavljeno v eni izmed prejšnjih števil Izziva, MOL oziroma Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir že sedaj izvaja kontrolo projektne dokumentacije v smislu dostopnosti glede investicij, katerih investitor oziroma soinvestitor je MOL, in s tem „pometa pred svojim pragom“. Ker pa prihaja do kršitev zakonodaje glede dostopnosti objektov v javni rabi predvsem pri objektih v lasti države oziroma civilno-pravnih subjektov, se je MOL odločila, da se bo v okviru zakonskih možnosti vključevala v postopek izdaje gradbenega dovoljenja glede vseh objektov v javni rabi ne glede na to, kdo je investitor, in s tem poizkušala izboljšati stanje na tem področju. Dejstvo je namreč, da upravne enote v postopku izdaje gradbenega dovoljenja ne preverjajo konkretne projektne dokumentacije v smislu dostopnosti, marveč se zadovoljijo le z izjavo projektanta



// Dostop do ladjice pod Mesarskim mostom je urejen s stopniščnim vzpenjalcem.

oziroma investitorja o spoštovanju zakonodaje s tega področja. Preostalo ukrepanje v primeru kršitev je kasneje odvisno le od osveščenosti posameznega gradbenega inšpektorja v teku tehničnega pregleda stavbe in izdaje uporabnega dovoljenja. Slednja odločitev MOL-a je posledica veliko političnih in strokovnih diskusij, predvsem pa je bilo zanjo potrebno veliko poguma s strani župana in pristojnega podžupana, ki sta potrdila potrebnost teh aktivnosti, saj bo odziv investitorjev oziroma projektantov na tovrstno „vtikanje“ lokalne skupnosti v svobodo posameznika pri razpolaganju s svojim premoženjem vse prej kot stojichen. Trdno pa sem prepričan, da bo prav ta rešitev prinesla bistveno več koristi na področju dostopnosti kot katerakoli črka zakona.

Dostopnost avtobusov – drugič

Ena izmed rednih nalog in aktivnosti javnega podjetja Ljubljanski potniški promet (LPP) je prilagajanje svojega voznega parka potrebam oseb z oviranostmi oziroma uvajanje nizkopodnih avtobusov. Tako je od 215 vozil, s katerimi razpolaga LPP, 170 nizkopodnih (79%), od teh pa 108 opremljenih s posebno izvlečno klančino za dostop z vozički. Nagibna tehnika nizkopodnih avtobusov sicer omogoča enostaven vstop potnikov v avtobus z vozičkom tudi brez odprte »rampe« (klančine), če to omogoča fizična izvedba postajališča (dovolj visok robnik oziroma peron). V naslednji fazi je v načrtu nakup 20 novih nizkopodnih avtobusov s klančinami.

Novost pa je, da bo LPP enega od svojih avtobusov za prevoz v medkrajevnem prometu do decembra 2012 opremil z dvizžno ploščadjo, v nadaljnjih letih pa se bo delež avtobusov v medkrajevnem prometu, opremljenih z dvizžno ploščadjo, predvidoma povečeval z nakupom novih ustrezno opremljenih avtobusov. Kolikor sem seznanjen, v Sloveniji trenutno noben avtobusni prevoznik ne poseduje tovrstnega avtobusa, slednji načrti LPP-ja pa vsekakor pomenijo zelo dobro novico za gibalno ovirane. Nema lokrat se namreč oseba na invalidskem vozičku ne more udeležiti dogodka prav zaradi prevoznega sredstva, s katerim potujejo ostali (šolski in sindikalni izleti ...), LPP pa bo tako lahko šolam in ostalim organizacijam tudi na tem področju nudil kakovostno storitev in zagotovil enakopravnost. ☺

Sašo Rink

➤ Ali vas lahko zapeljemo?

Ljubljanski potniški promet: obojestransko osveščanje in prepoznavanje je pomembno.



Letošnje leto je Ljubljanski potniški promet d.o.o. v sklopu vsakoletnih izobraževanj za voznike izvedel tudi izobraževanje na temo odnosa med vozniki

in gibalno oviranimi pri uporabi

mestnega potniškega prometa; obenem je bilo odpravljenih veliko administrativnih ovir, ki so vozniku na nek način oteževale hitro pomoč gibalno oviranim. Vozniki so pridobili tudi opremo, katera jim omogoča, da sami nadaljujejo pot z avtobusom brez večjih težav in jim pripomore, da lažje priskočijo na pomoč. Vsi vozniki LPP so torej v sklopu rednega izobraževanja januarja in februarja 2011 pridobili enotna navodila, kako ravnati z gibalno oviranimi pri uporabi mestnega avtobusa.

Da bi lažje odpravili vse komunikacijske in ostale prepreke pri vstopu na avtobus oz. izstopu z avtobusa ter čimbolj zvišali raven komunikacije med vozniki in gibalno oviranimi, pa je potrebno v sam proces osveščanja dejansko vključiti gibalno ovirane potnike same. Na šolanjih smo v pogovoru z vozniki prepoznali več ključnih točk, ki so pomembne za uspešno komunikacijo med voznikom in gibalno oviranim potnikom. Te točke smo uredili v neke vrste „napotke“ in vam jih po-

sredujemo v razmislek. Upamo, da bi jih privzeli tudi gibalno ovirani in bi postali stalnica pri vstopanju in izstopanju iz vozil LPP.

1. Na postajališču se postavimo tako, da nas voznik takoj zagleda in da lahko z njim brez težav komuniciramo.

2. Vljudno in jasno mu povejmo, kaj od njega pričakujemo, kako želimo vstopiti in če potre-

bujemo ob tem njegovo pomoč. Če zaradi gneče z njim ne moremo govoriti, poprosimo nekoga od ostalih potnikov, da to stori za nas.

3. Počakajmo, da voznik uredi klančino. To mora napraviti sam, saj za tovrstno opravilo potniki oziroma spremljevalci niso ustrezno usposobljeni – pri nepravilnem ravnanju s



// Gibalno oviranim osebam pomagajo vozniki pri vstopanju in izstopanju.

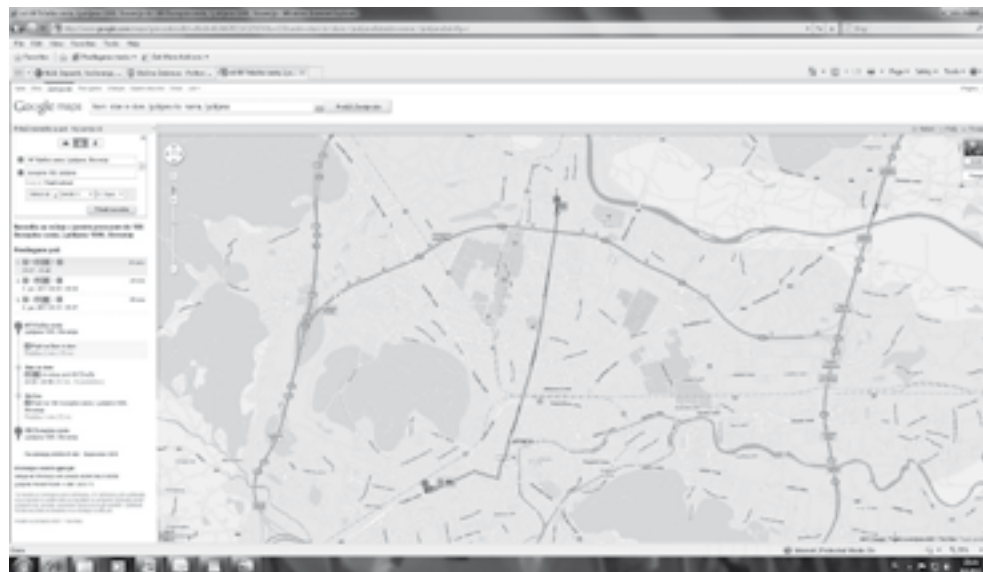
klančino lahko pride do poškodb le-te ali do poškodbe potnikov.

4. Pred vstopom na avtobus vozniku takoj sporočimo, kje bomo izstopili. Zakaj je to pomembno? Kasneje med potnikom in voznikom ne bo več komunikacije, obenem pa se mora voznik za izstop gibalno ovirane osebe pripraviti. Primer: Takoj ko je na avtobusu več ljudi, ki zastirajo vozniku pogled na gibalno oviranega potnika, postane voznik nemiren, saj ne ve, kdaj bo le-ta želel izstopiti. Vsako postajo mora biti torej pripravljen, da bo uredil cel postopek, kot je treba, obenem pa se bo moral še naprej držati časovnega intervala, če bo izstop potnika dejansko izpeljal. Vedeti vozniku, kje bo nekdo izstopil, je pomembno tudi zato, ker sam dobro pozna ovire postajališč – stare in nove – in lahko tako lažje odloča, kako in kje bo ustavljal avtobus, da bo potnik lažje izstopil.

Če je gibalno ovirana oseba pozabila povedati, kje bo izstopila, lahko še vedno poprosi nekoga drugega, da to stori namesto nje in obvesti voznika pred prihodom na postajališče.

5. Ko gibalno ovirana oseba izstopi, je pomembno, da se vozniku zahvali. Njegovo delo ni lahko, vsak dan se srečuje z različnimi prometnimi situacijami, več kot 3000 potniki, različnimi razmerami na vozlišču ... Če se jim boste zahvalili, bodo vozniki razumeli, da so bili res v pomoč. Tako dejanje jim bo zagotovo oplemenitilo dan. V naslednjih mesecih bomo pričeli z akcijo „Varno na bus LPP“, kjer bomo osveščali predvsem seniorje in gibalno ovirane. Teme: Kaj

Ko gibalno ovirana oseba izstopi, je pomembno, da se vozniku zahvali.



// Googlova aplikacija izbere številko proge avtobusa, nariše pot potovanja, določi čas in strošek.

lahko sami storimo, da bo naša vožnja na avtobusu varna? Kako vstopamo? Kako izstopamo? Gre za konkretne in praktične napotke, ki bodo marsikoga prijetno presenetili. Če se želite udeležiti „tečajev“, ki bodo intenzivneje pričeli potekati septembra, vas vljudo vabimo, da se prijavite za dogodke na e-mail: tamara.deu@lpp.si.

Še novost: Ljubljanski potniški promet potnikom ponuja pomembno novo pridobitev – možnost, da svoje potovanje načrtujejo s pomočjo spletnega orodja »Google transit«. Ta omogoča načrtovanje poti po veljavnem voznem redu in pregled prihodov avtobusov na svetovnem medmrežju. Aplikacija je dostopna na spletni strani LPP (www.lpp.si) in na spletni strani Google zemljevidi. Uporabljajo jo lahko vsi, ki

imajo dostop do spleta ali pametne telefone. Aplikacija omogoča dva načina načrtovanja potovanj z javnim prevozom: pri prvem načinu na levi strani pod točko A in B preprosto vpišemo bolj znane lokacije, kot so npr. hoteli, izobraževalne institucije in podobno, ki so blizu naše začetne in končne destinacije.



// www.lpp.si

Ponavadi ponudi sistem več bližnjih destinacij, potniki pa s klikom na destinacijo določijo, katera jim najbolj ustreza. Izbrano različico sistem potnikom izriše tudi v zemljevidu. Pri drugem, enostavnejšem načinu potniki določijo svojo prvo in drugo lokacijo neposredno na zemljevidu, ko so že vstopili preko linka, in sicer s klikom na desni gumb miške, kjer označijo „Navodila od tu“ (točka A) in „Navodila do sem“ (točka B). Točki A in B lahko potniki s pomočjo miške poljubno premikajo po zemljevidu. Sistem jim nato ponudi tri različne možnosti poti, in sicer tako, da izbere najbližje postajališče za vstop na avtobus in traso.

Projekt je LPP pripravil v sodelovanju z Googleom, delno v okviru evropskega projekta Civitas Elan, in sicer kot del ukrepa z naslovom „Elektronska vozovnica in združitev vrst prometa“. Namen tega dela projekta je bil povežati javni prevoz Ljubljane z ostalimi mesti, ki že uporabljajo Googlovo aplikacijo.

Googlove napovedi prihodov avtobusov in možnost, da potniki načrtujejo pot z javnim mestnim potniškim prometom, Ljubljano na povsem nov način umeščajo na svetovni zemljevid mest, ki posebno skrb namenjajo uporabi javnega prometa. Sistem omogoča prijazen način načrtovanja poti z javnim prevozom: tako Ljubljančankam in Ljubljančanom kot tudi domačim in tujim turistom.

V LPP imamo sedaj 168 nizkopodnih vozil, od tega 108 opremljenih s klančino od skupnega števila 203 avtobusov. V oktobru pričakujemo še 20 novih avtobusov na metan, ki bodo prav tako prilagojeni gibalno oviranim. Ali vas lahko zapeljemo? 🍷

Tamara Deu in Gregor Cunder

Dostopnost // Novice iz MOL-a

➤ V Ljubljani za Ljubljanico – tam najde vsak vse, kar želi

30. maja je DPLJ že četrtoč zapored pripravilo nekakšno »testiranje« vožnje z mestnimi avtobusi, hkrati pa še vožnjo z ladjico po Ljubljani. Preživeli smo prijeten dan v družbi prostovoljk.

Gibalno ovirani občani naše prestolnice vse bolj pogosto koristimo prevoz z avtobusi Ljubljanskega potniškega prometa. V zahodnih državah je to vsakdanja stvar, pri nas pa se na te usluge bolj počasi privajamo. In če smo pred tremi leti zapisali, da smo invalidi na vozičkih ob prevozih z »zelenci« kar nekoliko razočarani, je danes povsem druga zgodba. Vozniki so nas sprejeli in vožnjo nekoliko priredili našim potrebam. Vse bolj so uslužni in prijazni. V ta namen je LPP spremenil pravilnik glede njihove pomoči gibalno oviranim osebam in jih dodatno usposabljal.

Sprva smo k sodelovanju povabili prostovoljce preko spleta, pa se je vabilu odzvala le Bojana, zato smo se zopet obrnili na staro znaniko Alenko Plemelj, profesorico na Fakulteti za zdravstvo, ki že vrsto let sodeluje z društvom. Študentke tretjega letnika delovne terapije Zdravstvene fakultete v Ljubljani, Brigita, Anja, Martina, Sergeja in še ena Anja so si z veseljem vzele čas ter se pridružile naši akciji. Prostovoljke so naše člane prišle iskat domov,

nato pa jih spremljale z mestnimi avtobusi do zbirališča pred ljubljansko Namo. Seveda nas je tam pričakal Gregor Cunder, ki je želel iz »prve roke« izvedeti, kako smo bili tokrat zadovoljni z vožnjo. Z veseljem lahko zapišemo,



// Kapitan Tomo Zupančič v vlogi vodiča

da je dobil samo pohvalne odgovore, in slaba volja izpred treh let je le še medel spomin. Od tam smo družno krenili po Čopovi ulici do spomenika našega največjega poeta Franceca Prešerna, si zatem ogledali Mesarski most s skulpturami akademskega kiparja Jakova Bodarja in se z dvigalom spustili do rečnega pristana. Tam smo uporabili tudi sanitarije, ki so prilagojene za gibalno ovirane osebe ter opremljene z euro ključem. Seveda pa je ukrotitev nekaj stopnic do rečnega nivoja predstavljala precejšen zalogaj tudi za izkušenega rečnega kapitana Toma Zupančiča, saj je bilo kar 11 vozičkarjev. Sicer je premagovanju stopnic namenjen stopniščni vzpenjalec, vendar je za tako število invalidov transfer

zamuden, zato so se nekateri s pomočjo Matije odpravili kar po stopnicah. Kljub vsemu smo bili čez slabe pol ure vsi varno na palubi ladjice Sulc in krmar Miha nas je odpeljal v nepozabno doživetje. Večina izmed nas je namreč prvič občudovala Ljubljano z gladine reke, ki je krojila življenje meščanov že v preteklosti. Kapitan Tomo je tokrat prevzel vlogo vodiča ter nam povedal vrsto zanimivosti o rečni plovbi in Ljubljani z njenim obrežjem. Ladjica je bila prostorna in nam omogočala prosto »kolesarjenje« po palubi, vendar smo se vsi nadrenjali na premcu, uživali v sončnih žarkih in razgledu. Oboki Plečnikove tržnice so bili obsijani s soncem in vrvež tržnice je nekako zamrl v

daljavi. Reka je bila spokojna, mestni diredaj je bil daleč stran, le posamezni mimoidoči na mostovih in nabrežju so nam mahali v pozdrav. Peljali smo se pod osrednjim kamnitim mostom Tromostovja, ki je bil zgrajen leta 1842, stranska dva pa je Plečnik dodal šele v 30-ih letih prejšnjega stoletja. Ljubljana slovi po številnih prekrasnih mostovih in še ena Plečnikova mojstrovina je bil Šušarski most, ki je širok in ni namenjen le prehodu z enega brega na drugega, marveč tudi za tržnico ali kakšne prireditve. Plečnik je načrtoval, da bo most pokrit, vendar je denarja za streho takrat zmanjkalo. Na desnem bregu oz. na naši levi so se bočila pročelja najstarejših hiš v Ljubljani – z balkoni, ki v preteklosti niso bili namenjeni samo posedanju, temveč tudi praznjenju nočnih posod, saj je bila Ljubljani- ca v tistih časih mnogo višja. Ladjica je drsela mimo prenovljenega Brega s spomenikom Ivana Hribarja, zaenkrat najboljšega ljubljanskega župana. Pluli smo pod oboki še zadnjega – Hradetskega mosta, ki je bil odprt maja letos. Gradaščica, ki se izliva v Ljubljani- co, je bila tokrat pohlevna in ni kazala nikakršne sledi o podivjanih vodah lanskih poplav. Po- tem se je struga Ljubljanice razširila, opazo- vali smo Trnovski pristan, pozdravljali ribiče, ki so namakali trnke, in ocenjevali dostopnost za vozičke obnovljene Špice. Predsednik Dru- štva rečnih kapitanov Tomo nam je ob tem razlagal zgodovino mestnega kopališča in nam pritrnil, da bo naslednje leto spet zažive- lo. Prispeli smo na kraj, kjer se Ljubljani- ca razcepi na Gruberjev kanal, ki je nastal leta 1780 kot nekakšen obvoz mimo grajskega griča. Ime je dobil po jezuitu in načrtovalcu Gabri- jelu Gruberju, ki mu je dunajska vlada zaupala



// Pri Prešernovem spomeniku



// Drenj na premcu Sulca

izsuševanje ljubljanskega barja. Prekop se je izkazal za odlično rešitev, saj je zmanjšal nevarnost vsakoletnih poplav na nizkih predelih Ljubljanskega barja.

Kar prehitro smo zapeljali mimo izliva Malega Grabna in uzrli pristan Livada. Tam se je namreč naša rečna dogodivščina končala. Nekaj adrenalina je bilo prisotnega tudi pri izstopanju, vendar smo bili spet v varnih rokah Mihe, Toma in prostovoljk.

Z brega smo še pomahali v slovo rečnima mačkoma in se poslovili z mislijo, da se naslednjič odpeljemo dlje, mogoče tja do Vrhnike, in zraven še pobožamo naše želodčke s hrano in pijačo.

Študentke so nas po kratkem druženju v go-

stišču Livada, kjer smo izpolnili tudi vprašalnike o vožnji z mestnimi »zelenci«, ponovno spremljale z njimi domov, nekateri pa smo namesto tega sončen dan raje izkoristili za sprehod.

Povemo naj še, da je bila ta prelepa vožnja za nas brezplačna. Hvala za prijaznost, lep dan in še lepše vtise. 🍃



Mirjam

Vtisi prostovoljke ...

Z Mirjam sva se dobili ob 10:30 pred njenim blo-

kom na Tržaški. Odpravili sva se do postaje, kjer sva dočakali mestni avtobus, ki je bil primeren za vstop gibalno ovirane osebe. Bilo mi je všeč, ker je prišel voznik pomagat, da sva se lahko varno zapeljali na avtobus. Do izhoda pri Nami, kjer so naju čakali ostali, sva se še malo pogovarjali o tem, kako dolgo akcija LPP že poteka in če se je za osebe z invalidnostjo kaj spremenilo na boljše. Nekaj se je, spet druge reči potrebujejo manjše korake. Razmišljala sem o tem, kako dobro bi bilo, če bi to vsakdo sam izkusil. Da bi bilo pomembno, da se tudi vozniki preizkusijo v vlogi osebe z invalidnostjo. Preko naše zdravstvene fakultete, smeri delovna terapija, je bila že kakšna taka akcija, v kateri so študentke delovne terapije testirale, kako se je voziti po Ljubljani z invalidskim vozičkom. Seveda samo tisti, ki to živi in doživlja, ve, kako je. Ker lahko je, ne pomagati, pogledati stran ali osebo obiti, težje pa se je s tem realno soočiti in se pogovoriti o dejanskih problemih. Te težave so verjetno še globlje in bi jih v naši državi našli veliko. No, ampak pomembno je, da čeravno počasi, se stvari vseeno spreminjajo.

Izpred Name smo se odpravili do Mesarskega mostu in na ladjico. Prvič sem plula z njo in izkušnja je bila super. Lepo je bilo videti Ljubljano z druge perspektive. Po okusnem kosilu sva se odpravili z Mirjam do doma. Ker je bil dan prečudovit, sva se odločili, da oddideva kar po stranpoteh in ne z avtobusom. Pri tem so me obdajala prijetna občutja iskrivih spoznanj, pogledov in seveda nove prijateljice. Bil je lep dan! 🍃

Anja Kodrun,
študentka delovne terapije

➤ Brezbrižnost nekaterih občin

Predstavniki društva, občinskih služb in člani, ki živijo v Trbovljah, Hrastniku, Litiji, Šmartnem pri Litiji in Zagorju ob Savi, so se 16. maja sestali v prostorih gostišča »L« v Trbovljah in razpravljali o težavah, s katerimi se vsakodnevno srečujejo.

Znana resnica je, da je najboljši ključ za uspešno sodelovanje in odpravljanje morebitnih nesporazumov še vedno pogovor. Tega se zavedamo tudi pri društvu, zato običajno dvakrat letno povabimo župane in občinske službe s posameznih področij k izmenjavi mnenj in stališč z namenom, da bi na ta način prispevali k prijaznejšemu sobivanju. Sredi meseca maja smo se tako sestali v Trbovljah. Medse smo pozvali župane Litije, Šmartnega pri Litiji, Zagorja ob Savi, Trbovelj in Hrastnika. Pri tem nismo pozabili na centre za socialno delo, zdravstveno skupnost, domove upokojencev in policijo. Seveda smo povabili tudi vse člane iz zasavskih občin in predstavnika ZPS. Skratka, vabljenih je bilo veliko in tudi odziv je bil temu primeren. Člani so se odzvali 70%. Veliko pripravljenost za sodelovanje so pokazali: podžupanja Trbovelj Barbara Žgajner-Tauš, podžupanja Litije Lijana Lovše, vodja oddelka za družbene dejavnosti v Trbovljah Karmen Rabuzin, občino Hrastnik je predstavljala Ljubo Zalezina z oddelka za gospodarstvo, iz Centra za socialno delo Trbovelje sta prišli Aleksandra Ocvirk in Maja Renko. Delovnemu sestanku

**Le iz občin
Šmartno pri Litiji
in Zagorje kljub
dani obljubi nismo
pričakali nikogar!
Škoda!**

sta se pridružili še predstavnica Zavoda za zdravstveno varstvo iz Trbovelj Mateja Hočevar in direktorica Doma upokojencev Trbovelje Danica Hren. Vabilu sta se odzvala tudi predstavnika policije iz Litije in Trbovelj, Gorazd Sinjur in Boštjan Mokotar. Dogajanje sta medijsko pokrivala ETV in Radio Kum. Le iz občin

Šmartno pri Litiji in Zagorje kljub dani obljubi nismo pričakali nikogar! Škoda! Po uvodnih besedah in pozdravih je predsednik Društva Gregor Gračner nakazal potrebnost delovnih sestankov po posameznih območjih, kjer živijo naši člani. Nekateri od posebnih programov je v nadaljevanju predstavil socialni referent Rafko Jurjevčič. V svojem izvajanju se je posebej ozrl na opravljene naloge v zasavskih občinah. Marsikaj



// Delovnega sestanka v Trbovljah se je udeležilo 70 odstotkov članov iz Zasavja.

je pohvalil, tako delo socialnih poverjenikov, štipendiranje člana, pomoč ob izgradnji dvigala, uspešno reševanje prevoza dijakinje v šolo, načrtovano izgradnjo dvizhne ploščadi ... Predstavil je vse oblike psihosocialne pomoči. Posebej se je zaustavil pri prevozih članov z društvenimi kombiji: samo v preteklem letu smo prevozili preko 90.000 km. Kot vsi ostali programi so tudi prevozi brezplačni oziroma so strošek društva. V nadaljevanju je predstavil pomembno preventivno dejavnost društva po posameznih šolah, oblikovanje mreže prostovoljcev in vrsto interesnih dejavnosti. Seveda je pri tem opozoril na potrebo po stalnem spremljanju dogajanj in sodelovanju članov z občinskimi službami v domačih občinah. Vse bogato dogajanje na športnem področju je predstavil Gregor Gračner, ki je tudi referent za šport pri ZPS. V obdobju zadnjih let je bilo opravljeno res veliko nalog. Ker pa ni nič zastoj, so za izvajanje programov nujno potrebna sredstva. Prav o pridobivanju sredstev, razpisih in različnih občinskih kriterijih je spregovorila podpredsednica društva Mirjam Kanalec. Povedala je, kako trda in naporna je pot do nujno potrebnih sredstev za najnujnejše pokrivanje stroškov izvajanja programov. Ob tem da skrbimo za osnovno zadovoljevanje potreb invalidov, nekatere občine v ta namen prispevajo res le simbolično vsoto.

Po predstavitvi naših prizadevanj smo prisluhnili številnim vprašanjem članov. Pokazalo se je, da je tudi v Zasavju kljub izrednemu prizadevanju nekaterih občin še vedno potreba po obojestranskem sodelovanju pri odpravljanju nepotrebnih težav. Pohvaliti moramo občino Trbovlje, ki ima posluš za

težave gibalno oviranih. Na njih se ne odziva le s sprejetimi stališči in danimi obljubami, temveč z zelo konkretnimi dejanji. Tako smo v preteklem obdobju s pomočjo občine omogočili izobraževanje na poklicni šoli. Letos si skupaj prizadevamo, da bomo uredili neoviran dostop v stanovanje enega od naših članov. Rezultat takšnih prizadevanj je, da se Trbovlje lahko pohvalijo s priznanjem Invalidom prijazno mesto. Vendar praksa kaže, da je kljub takšnemu priznanju potrebno stalno spremljati razmere: parkirišča, prehode za pešce, bankomate, zimsko službo ...

Trboveljska podžupanja je v odgovor na predstavljene težave povedala, da je prejeto priznanje za njih dobra motivacija za uspešno nadaljevanje. Ob težavah pri parkirnih mestih za invalide so ugotovili, da gre predvsem za premajhno osveščeno celotno javnost. Več kot pričakovana so bila vprašanje o vračilu varstvenega prispevka pa o možnosti zaposlitve partnerja preko javnih del in podobno. Kot nerešljivo izgleda neurejeno zagotavljanje nekaterih pripomočkov, po katere moramo celo v Avstrijo. Kakor da Slovenija še ni EU?! Naj razume, kdor more!

Medobčinski delovni sestanek v Trbovljah je bil dobro sprejet in ustvarjalen. Udeležba je najboljši dokaz, da so v Zasavju naši člani in institucije pripravljeni sodelovati. Zavest, da je potrebna bistveno večja vključenost v vse dogajanje, mora biti stalnica v družbenem delovanju vsakega občana, tudi invalida. In da odpravljanje ovir niso le neki »projekti za invalide«, temveč pomenijo boljše kakovost življenja za vse občane. 🤝

Rafko Jurjevčič



Boštjan Mokoter,
PP Trbovlje:

Opažamo, da vozniki v premajhni meri upoštevajo predpise glede parkiranja na invalidska parkirna mesta, bo pa s 1. julijem kazen za neupravičeno zasedanje takega prostora drastično višja.



Jože Petauer,
član DPLJ:

Pohvaliti moram občino Trbovlje, ki se je izredno zavzela za ureditev dostopa z dvigalom v blok, kjer stanujem. Prej namreč zaradi stopnic pri vhodu kar dve leti nisem šel iz bloka.



Florjan Slak,
član DPLJ:

Veliko je bilo narejenega glede dostopnosti, vendar prevečkrat polovičarsko.



Ivan Dečman,
član DPLJ:

Pred ZD v Hrastniku je le eno parkirno mesto za invalide in še

to največkrat ni prosto. Opazil sem, da ga pogosto zasede delavka ZD. Tudi v Trbovljah ne veš, kje bi parkiral. Opozoril bi še, da je dvigalo na davčni upravi v Hrastniku, ki je bilo pred kratkim zgrajeno, premajhno za invalidski voziček.



Ljubo Zalezina,
oddelek za go-
sposodarstvo in
nepremičnine
občine Hrast-
nik:

Tudi občina Hrastnik ima listino Občini po meri invalidov. Vedno pa nastopi problem pri ureditvi dostopnosti v stare stavbe. Na občino bo v kratkem vgrajeno dvigalo, ki bo invalidom omogočalo neoviran dostop.



Barbara Tauš, pod-
županja občine
Trbovlje:

Listina Občina po meri invalidov, ki so jo Trbovlje prejele, ne pomeni le priznanja, marveč tudi obvezo za v bodoče. V letošnjem letu bomo na novo označili 6 parkirnih mest. Ljudje še vedno nismo dovolj osveščeni, zato na to temo načrtujemo okroglo mizo. Nepravilnosti glede klančine ob tržnici bomo odpravili. Zaenkrat dostop gibalno oviranim osebam do pokopališča ni urenjen, bo pa občina v sodelovanju s komunalo v kratkem odpravila ovire. Ustanovljen bo tudi Svet za invalide v novi sestavi,

ki se bo tovrstnim vprašanjem še posebej posvetil.



Maja Renko,
predstavnica
CSD Trbovlje:

Novi zakon o socialnovarstvenih prejemkih ureja tudi varstveni dodatek. CSD ni inštitucija, ki bi zakon spreminjala, marveč ga samo izvaja.



Živan Miljkovič,
član DPLJ:

Kdaj bo narejen red na Ulici Mire Pregljeve v Litiji glede parkirnih mest?



Lijana Lovše,
podžupanja
občine Litija:

Mislim, da ureditev dodatnih parkirnih mest za invalide na Ul. Mire Pregljeve ne predstavlja večjega problema.

Na tem sestanku ni bilo nikogar od »vodilnih« občine, bili smo le »navadni« občani. Pa morda nismo tudi mi Zagorje?



Gorazd Sinjur, PP
Litija:

Če parkirišče za invalide ni označeno, policija "kršilca" ne more kaznovati.



Danica Hren, di-
rektorica Doma
upokoјencev
Trbovlje:

Dvigovanje težje pokretnih varovancev iz postelje ni dodatna storitev oziroma nadstandard. Problem se lahko pojavi le čez vikend, ko primanjkuje osebja.



Mirjam Kanalec,
članica DPLJ:

Društvo se za pridobitev sredstev za izvajanje posebnih socialnih programov prijavlja tudi na občinske razpise. Absolutni »rekorder« je gotovo občina Hrastnik, ki nas že vrsto let "podpira" s sredstvi, ki se gibljejo okrog 50 € na leto. Včasih se sprašujem, ali se ni bolje izogniti materialnim stroškom in privarčevati čas, ki ga porabimo za prijavo na razpis in poročila. Menim, da je občinski pravilnik o določanju višine sredstev diskriminatoren, če že ne žaljiv do članov, ki so občani

Hrastnika, in za katere društvo enakovredno izvaja programe. Le kam bi prišli, če bi vse občine, v katerih nimamo sedeža, ubrale enako pot kot Hrastnik?!



Marjana Lavrin,
članica DPLJ:

V Trbovljah je društvo pripravilo delovni sestanek paraplegikov z občinskimi »veljaki«
Zasavja. O programu in pogovorih je že vse povedano. A moje pismo izraža razočaranje, je nekakšno odprto pismo županu Matjažu Švaganu. Zakaj??? Kadarkoli so kakšne prireditve, se na vsa usta govori, da smo za Zagorje, ki se razvija, zaslužni vsi občani. Zagorje naj bi bili mi vsi – a paraplegiki očitno ne. Na tem sestanku ni bilo nikogar od »vodilnih«
občine, bili smo le »navadni«
občani. Pa morda nismo tudi mi Zagorje? Očitno ne, torej Zagorje gre naprej – paraplegiki Zagorja – ne, mi pa ne! Spoštovani naši vodilni! Volitve so blizu, pa saj to ni pomembno, mi smo le manjšina – naš glas ne šteje?! Naših glasov – pohvalnih ali pa tistih, ki izražajo, kaj nas teži, vi tako ne želite – NOČETE slišati.

Kljub vsemu – Zagorjanka

Medobčinski delovni sestanek v Trbovljah je bil dobro sprejet in ustvarjalen. Udeležba je najboljši dokaz, da so v Zasavju naši člani in institucije pripravljeni sodelovati.

Arhitekturne ovire // Sodelovanje z občinami

➤ Obljuba, ki ni ostala prazna

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine se zahvaljuje občini Lukovica za ureditev vhoda v Zdravstveno postajo.



Vsi vemo, kako je z obljubami. Ni težko karkoli obljubiti ... Je kdo med nami, ki nima tovrstnih izkušenj? Pa naj gre za to, da z lahkoto obljubimo, da bomo odgovorili na neodgovorjen klic ali obiskali znanca, sorodnika, prijatelja, ko nas ta povabi medse. Še toliko bolj se nam to dogaja, kadar so naše obljube povezane z stroški. Vendar vedno in povsod ni tako! Zelo smo veseli, da smo se prav kmalu po prvomajskih praznikih lahko prepričali, da vsaj na občini Lukovica dano obljubo tudi izpolnijo. Pre-



// Urejen dostop v ZP Lukovica

teklo jesen smo se na delovnem pogovoru z županom dogovorili, da bodo odpravili najbolj kritične grajene ovire. Danes z veseljem sporočamo, da je vhod v Zdravstveno postajo Lukovica že obnovljen. Z voljo in ob medsebojnem dogovarjanju so priredili vhod, ki je odslej prijazen za vse ljudi. Bistvo ni v tem, da delamo kar nekakšne projekte za invalide, dovolj dobro je le takrat, ko določena pridobitev pomeni bistveno izboljšanje razmer za vse občane. Pravkar izdelana klančina prav gotovo predstavlja zelo pomembno pridobitev. Verjamem, da jo bodo z zadovoljstvom uporabljali ne le invalidi na vozičku, temveč mnogi, ki jim ena ali dve stopnici lahko že predstavlja težavo.

Ob tem ko se v Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine županu Lukovice, direktorju ZD Domžale in vsem, ki skrbite za prijetnejše bivanje občanov, zahvaljujemo za tvorno sodelovanje, si seveda želimo, da boste nadaljevali z odpravljanjem različnih ovir, ki še vedno ovirajo prijetno bivanje v Črnem grabnu. 🤝

Rafko Jurjevčič

► Pri meni so vsakomur odprta vrata

Pogovarjali smo se s Francem Setnikarjem, prvim možem občine Dobrova-Polhov Gradec.

24



Januarja je v OŠ Dobrova društvo organiziralo tradicionalni novoletni turnir v košarki na vozičkih, kjer nas je pozdravil tudi Franc Setnikar, ki je na jesenskih županskih volitvah prevzel vajeti občine Dobrova-Polhov Gradec v svoje roke. Želeli smo pokramljati z njim, vendar je bil njegov obisk zaradi obilice drugega dela kratek. Tako smo intervju opravili kar po elektronski pošti.

Čestitamo ob izvolitvi na župansko mesto. Ste že spoznali dela in naloge, ki vas čakajo na županskem stolčku?

Hvala! Vloga in delo župana sta mi kar dobro poznana, saj sem bil zadnjih osem let podžupan. Vseeno se vsak dan najde kaj, kar predstavlja nov izziv, ki ga je potrebno opraviti.

V januarju je društvo organiziralo tradicionalni novoletni turnir v košarki na vozičkih, ki ga imamo vsako leto v drugem kraju. In tokrat smo bili v Dobrovi, kjer ste nas obiskali. Kakšen vtis ste odnesli s tega dogodka?

Ko sem stopil pred igralce na parketu in jih videl voziti se z invalidskimi vozički, mi je kar malo zastal dih. Toliko volje in energije ima malokdo. Prav lahko so vzgled vsakomur od nas, kako premagati ovire, ki se nam pojavljajo v življenju. Lahko pa se tudi zamislimo, kako malo nepredvidnosti, objestnosti je potrebno, da pristanemo na vozičku ali še kaj hujšega. Res je, da sem si tovrsten dogodek prvič ogledal v živo. Prepričan sem, da bi si takšne in podobne dogodke moral ogledati prav vsak. Zelo dobra šola za stvari, ki jih delamo v življenju.

Žal ugotavljamo, da je bila vaša občina v preteklem obdobju zelo ignorantska do našega društva. Prejšnji župan se ni udeležil niti enega sestanka, ki smo jih organizirali za člane, ki živijo v vaši občini, in predstavnike CSD-jev in ZZS-jev. Boste šli po njegovih stopinjah ali lahko upamo na boljše sodelovanje?

Težko bi rekel, da je bila občina ignorantska do vašega društva. Ne bom komentiral dela prejšnjega župana, za katerega menim, da je naredil veliko dobrega. Moje delo je do vseh občanov enako. Že z obiskom turnirja v športni dvorani

na Dobrovi sem mogoče naredil prvi korak, da spremenite mnenje o naši občini. Ne smemo pozabiti tudi zagotovitve športne dvorane za te namene.

Ignoranca se je kazala tudi s strani financiranja programov društva. Že več kot tri leta niste objavljali razpisov za sofinanciranje socialnih in humanitarnih programov, na našo vlogo po sofinanciranju pa lani niste niti odgovorili. Poudarimo naj, da imamo člane, ki so vaši občani, in za njih izvajamo posebne socialne programe. Lahko pričakujemo kakšne spremembe?

Tako v lanskem letu kot tudi letos je bil razpis za dejavnosti športa, tudi za šport invalidov. Res pa je, da mora biti društvo s sedežem v naši občini. S prispevkom letos smo vam pomagali pri organizaciji košarke na Dobrovi. Za socialno občina nameni kar veliko denarja. Bil je tudi razpis za socialno šibkejše. Vem, da je marsikateri program finančno podhranjen, in upam, da bomo lahko v prihodnje namenili kaj več tudi za to.

Vaša občina ni nič kaj prijazna do gibalno oviranih oseb, saj je ogromno arhitekturnih ovir. Kako je z dostopnostjo javnih objektov?

Težko ocenjujem delo mojih predhodnikov. A vendar lahko trdim, da je bilo v zadnjem času narejenega kar nekaj na tem področju. Kar je

novih objektov in infrastrukture v občini, je bilo poskrbljeno tudi za gibanje gibalno oviranih oseb. Res je, da je v starih objektih to velikokrat skoraj nemogoče izvesti, pa tudi tam smo že reševali s pomičnimi ploščadmi.

V programu osveščanja in preventive mladih smo se v aprilu ustavili tudi v OŠ v Polhovem Gradcu. Presenetila nas je nedostopnost za invalide popolnoma prenovljene šole. Ali boste potem v primeru, da bo vaša šola moral obiskovati učenec na vozičku, spet prenavljali ali zanj ne bo možnosti ostati v domačem kraju? Kdo je pri tem pravzaprav zatajil?

Zelo lepo, da ste obiskali tudi naše učence v Polhovem Gradcu, saj kot sem že prej omenil, bi moral, kaj se je tem ljudem zgodilo, slišati prav vsak. Res je šola prenovljena. A vedeti je potrebno, da je gradbena konstrukcija ostala stara in ni dopuščala takšnih posegov, kot bi si jih tudi mi želeli. Je pa za vse te ljudi zagotovljeno, da lahko tudi osnovno šolo obiskujejo v domači občini, in sicer v osnovni šoli Dobrova.

Prepričan sem, da je v naši občini dovolj razumevanja in spoštovanja do ljudi, ki so drugačni, ki potrebujejo nekoga, da jim pomaga. Prav tako so pri meni vsakomur odprta vrata. Z veseljem pa bom sprejel tudi vaše pobude in bomo tako skupaj soustvarjali prijaznejšo Občino Dobrova-Polhov Gradec.

Ob tej priložnosti se občini zahvaljujemo za brezplačno uporabo športne dvorane in denarni prispevek pri organizaciji novoletnega turnirja. Županu se iskreno zahvaljujemo za odgovore in verjamemo, da so prvi koraki v smeri izboljšanja sodelovanja že storjeni ter je to začetek kvalitetnega sobivanja. 🤝

Mirjam Kanalec

Naši kraji // Sodelovanje z občinami

▶ Blagajeva dežela

Polhov Gradec je središče zgornje Gradaške doline in Polhograjskega hribovja.



Leži na nadmorski višini 397 m in je oddaljen 17 km od Ljubljane. Nad starim naseljem je vzpetina Stari grad – Kalvarija, ki doseže višino 460 m nad morjem.

Ob vznožju te vzpetine tečeta dve rečici: Božna ali Velika voda in Mala voda, obe se pod naseljem združita v reko Gradaščico, ki pogosto poplavlja.

Polhograjsko hribovje je posejano s številnimi zaselki, samotnimi kmetijami in kulturnimi spomeniki. Razgiban predalpski svet z najvišjimi vrhovi Pasja ravan (1029 m), Tošč (1021 m), Grmada (898 m) in Gora (824 m) ponuja prijetne izletniške vzpone in slikovite razglede. Območje Polhovega Gradca je poseljeno že od prazgodovinskega časa, ko so si prebivalci gradili pribežališča na Polhograjski gori. Kraj se prvič omenja v listini iz leta 1261 kot Pilchgrez. Polhov Gradec se je sprva najverjetneje imenoval samo Gradec. Ime naj bi dobil po staroslovenskem gradišču, ki je verjetno stal na Starem gradu ali Kalvariji, in pa po poljih, ki so nekoč utrujene-

mu popotniku požrli sedlo in jermenje. Legenda pravi, da je popotnik v jezi rekel: »To ni Gradec, temveč Polhov Gradec.«

Polhograjska graščina

Polhograjska graščina ali t. i. spodnji dvor ob reki Božni se v virih prvič omenja leta 1315 kot niedern purch ze Pilichgraecz. Arheološki ostanki, najdeni ob obnavljanju graščine, umeščajo spodnji dvor v čas 14. in 15. stoletja. Sprva je spodnji, verjetno stolpasti dvor obsegal skrajni jugozahodni del današnje graščine. Spodnji del stavbe je bil zidan, nadstropje pa je bilo najverjetneje leseno. V pritličju je obsegal dva prostora: ožji prostor, ki je bil verjetno vhodna veža, in večji sobo. Iz obdobja prve gradbene faze se je v notranjosti ohranil pazduhasti gotski portal, ki povezuje oba prostora, na zunanjsčini pa



je še vidno majhno okno z na ajdovo zrno klesanim okvirjem. Tudi naslednja faza prezidave dvora sega še v gotski čas, ko je ta dobil že značaj večjega fevdalnega dvorca. Od prve širitve dvorca proti severu so se ohranila okna z na ajdovo zrno prerezanimi robovi na južni steni ter gotski portal v današnji vhodni veži. Večjo prezidavo je graščina doživela pod lastništvom grofa Jurija Khisla ob koncu 16. stoletja, ko je bila oblikovana renesančna zasnova grajske stavbe. V tej razvojni fazi so dvorec ponovno razširili proti severu in vzhodu ter ga vpeli v strmo pobočje nad reko Božno. Za Khisli so bili od leta 1618 do 1642 lastniki gospostva baroni Mosconi, nato Ludvik pl. Edling, leta 1653 pa so posestvo prodali Krištofu pl. Troppenau. Grajski stavbi je dal največji pečat Mark Anton Kunstl pl. Baumgarten, ki je postal njen lastnik leta 1658. Leta 1684 je bil povzdignjen v barona Bilichgrätz – Polhograjskega. Graščino je dal temeljito prenoviti in v notranjosti postavil grajsko kapelo. Iz druge polovice 17. stoletja izvira tudi njen štukaturni okras. Na dvorišču je postavil Neptunov vodnjak, ki nosi grb polhograjskih gospodov in letnico 1696, izklesano na notranji strani središčne plošče, ki pa ni letnica nastanka vodnjaka, saj je ta že upodobljen na bakrorezu iz Valvasorjeve Topografije iz leta 1679. Na severni strani dvorišča je dal v sklopu obzidja pozidati razgledni stolp z uro, ki je imel v Valvasorjevem času odprto, prek obodnih sten segajočo zidno krono, kjer je bilo široko odprto razgledišče. V naslednjih stoletjih so le še manjši posegi nekoliko spremenili videz zunanjščine, sicer pa je graščina ohranila baročni značaj iz zadnje večje prezidave.

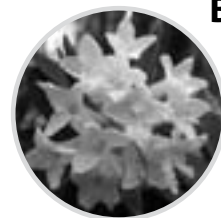
Graščinski park je bil v času Valvasorja zasajen s sadnim drevjem, kasneje pa je dobil pravilno francosko geometrijsko zasnovo, kakršno kaže tudi danes. Na sredini parka, obdanega z obzidjem, stoji kamnito korito z železno ograjo in vodometom iz leta okoli 1800. Po rodbinski liniji Bilichgrätzov je posestvo v prvi polovici 19. stoletja prešlo v last kranjske plemiške rodbine Ursini Blagaj.



Rihard Ursini Blagaj

Grof Rihard Ursini Blagaj (1786 - 1858) je prišel v Polhov Gradec leta 1808, ko se je poročil z Antonijo baronico Polhograjsko ter prevzel posestvo, ki ga je upravljal petdeset let. Kot grof stare plemiške rodbine in polhograjski graščak predstavlja eno najpomembnejših osebnosti na Polhograjskem v prvi polovici 19. stoletja. Po odpravi tlačanstva je postal prvi župan Polhovega Gradca in si kot eden prvih županov dopisoval v slovenskem jeziku. Podpiral je razvoj krajevnega kmetijstva in obrti in tako pomembno prispeval k razvoju kraja. Toda Rihard Ursini Blagaj je znan predvsem po svojem botaničnem udejstvovanju. Njegovo ime je v svet poneslo odkritje blagajevega volčina, »kraljeve rože«, ki ima zdravilno moč. 22. maja 1837 je neki pograbski kmet s Polhograjske gore, ki je znana tudi kot sv. Lovrenc, graščaku Blagaju prinesel vejico rumenih jožefic. Ker Blagaj rože ni poznal, jo je s spremnim dopisom, da gre verjetno za volčin, in prošnjo za njeno določitev poslal v Ljubljano prijatelju kustosu Henriku Freyerju. A Freyer je ugotovil, da gre za novo vrsto, in tako jo je poimeno-

val po najditelju. Odkritje blagajevega volčina (Daphne blagayana) je bilo za takratno Evropo pomemben botaničen dogodek in že naslednje leto je »blagajano« prišel pogledat saški kralj Friderik Avgust II. V spomin na njegov obisk je grof Blagaj ob vznožju Lovrenca dal postaviti več kot štrimetrski obelisk. Ljudstvo je v obisku visokega gosta videlo globlje razloge, kmetje so namreč mislili, da je kralj prišel, da bi se z rožo pozdravil. Iz nje so pričeli kuhati čaje. To so kmalu opustili, saj je eden izmed njih umrl.



Blagajev volčin

Blagajev volčin raste na več rastiščih v Sloveniji, na Hrvaškem, v Bosni in Hercegovini, Srbiji, Črni gori, Makedoniji, Albaniji, Grčiji, Bolgariji, Romuniji in predgorju Karnijskih Alp v Italiji. Skupaj s planiko je tudi prva zavarovana cvetlica na Slovenskem, in sicer vse od leta 1898.

Čebelarstvo

Čebelarstvo je bilo v teh krajih razvito že v 19. stoletju. Ko so leta 1873 ustanavljali prvo čebelarsko organizacijo na Slovenskem, je bil med prvimi prijavljenimi tudi J. Štirmož iz Setnice nad Polhovim Gradcem. Leta 1920 so pograbski čebelarji ustanovili svojo čebelarsko podružnico. Kasneje so ustanovili Čebelarsko društvo Dolomiti, ki deluje še danes. Člani Čebelarskega društva Dolomiti so v sodelovanju s takratno Čebelarsko zadrugo Ljubljana leta 1980 zgradili Dom čebelarjev. 🐝

▶ Želimo preprečevati nesreče

24. decembra smo predstavniki Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine obiskali OŠ Dob, kjer smo prikazali utrip društva in opozarjali na nevarnosti, ki vodijo v invalidnost.

Pri društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine smo se na eni od sej upravnega odbora odločili, da bomo učencem na osnovnih šolah predstavljali našo organizacijo in življenje ter jih opozarjali na nesreče, ki so nas pripeljale na invalidski voziček. Sodelovanje nadvse uspešno poteka, če pa bomo z našimi opozorili in predstavitvami pred morebitno nesrečo rešili samo enega učenca, bo namen že dosežen.

Pred novoletnimi prazniki smo se na OŠ Dob pri Domžalah predstavili učencem in učiteljem sedmega, osmega in devetega razreda. Na treh delavnicah, ki so trajale po eno šolsko uro, so spoznali celostno poslanstvo našega društva.

Na prvi delavnici so Mirjam, Rok in Robert s projekcijo slik predstavili splošen utrip društva ter delo in življenje naših članov. Učence in njihove razrednike so seznanili z izvajanjem socialnih programov (osebna asistenca, prostovoljno delo, pomoč v stiski, srečanja itd), predstavili pa so tudi poškodbe in obolenja hrbtenjače, njihove vzroke in hude posledice. Opozarjali so predvsem na prometne nesreče, razne padce in skoke v vodo, ki so najbolj pogost vzrok naše izredno težke oblike invalidnosti. Številne fotografije so te dogodke tudi nazorno pokazale.

Druga delavnica je učencem in njihovim mentorjem predstavila našo interesno in kulturno dejavnost. Alenka in Marija sta prikazali praktično izdelovanje ročnih izdelkov članic v okviru aktiva žena. To so različne voščilnice, okrasne šatulje, poslikave itd. Po navodilih Alenke in Marije so se v teh spretnostih učenci tudi sami preskusili in si izdelali svoj spominek. Naš uveljavljeni slikar Silvo, ki je štipendist elitnega svetovnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, pa je pokazal, kako nastajajo likovne umetnine, če slikar zaradi svoje težke gibalne oviranosti poteze vleče s čopičem v ustih. Prav vsi so ga občudovaje opazovali. Njegovo ustvarjalno pot in ročne spretnosti naših članic je predstavil Jože.

Obisk tretje de- // Mirjam, Rok in Robert so s projekcijo slik predstavili utrip društva.

lavnice v telovadnici je učencem prinesel veliko sprostitev. Predsednik društva in odličen športnik Gregor Gračner jim je najprej predstavil vse športne panoge, v katerih tekmujejo naši športniki, nato pa so se nekateri učenci pomerili z našimi igralci namiznega tenisa in košarkarji. Kaj hitro so ugotovili, da ni tako enostavno poganjati vozička, hkrati voditi žogo ter po možnosti doseči še koš.

Šolo, ki jo vodi ravnateljica Barbka Drobnič, je ob nadvse lepem in gostoljubnem sprejemu predstavila

Učenci so hitro ugotovili, da ni tako enostavno poganjati vozička, hkrati voditi žogo ter doseči koš.



njena pomočnica Damijana Križnik Vrhovec in pripomnila, da šolo trenutno obiskuje 450 učencev, usposablja pa jih 43 učiteljic in štirje učitelji. Med njimi tudi pobudnik tokratne predstavitve, športni pedagog in dober poznavalec košarke na vozičkih Milan Lukan.

Učenci, pedagogi in predstavniki društva smo družno menili, da je bila predstavitev na njihovi šoli zelo poučna in koristna. Mladi so spoznali naše življenje, hkrati pa tudi to, kako dragoceno je življenje, ki nam je dano, da ga živimo. 🙌

Jože Globokar



// Učenci so se preskusili v ročnih spretnostih in si izdelali svoj spominek.

28

OŠ Polhov Gradec // Mlade ozaveščamo

➤ Z roko v roki

Predstavitve društvenih dejavnosti ter življenja in dela paraplegikov in tetraplegikov v osnovnih šolah uspešno nadaljujemo. 7. aprila smo obiskali OŠ Polhov Gradec.

Del poslanstva DP ljubljanske pokrajine je tudi skrb za mlade in razbijanje tabujev. Tokrat se je naša kar precej številna ekipa 7. aprila zbrala pred OŠ Polhov Gradec, kjer so nas že čakali učenci iz vseh devetih razredov in njihovi učitelji. Ob predstavitev v različnih delavnicah so nato slišali in videli, kaj vse delamo. Predstavili smo jim socialne programe, kulturo, šport in interesne dejavnosti. Seveda smo jih ves čas in povsod opozarjali na vzroke nesreč,



// S preglavicami glede arhitekturnih ovir so se spoprijeli tudi učenci.

ki so nas pripeljale na invalidski voziček. Vse z namenom, da bi se jim v čim večji meri lahko izognili. V sproščenem pogovoru smo tudi odgovarjali na njihova zanimiva vprašanja. V prvi delavnici sta Mirjam in Rok s projekcijo slik prikazala dejavnosti in aktivnosti društva. Predstavila sta tudi poškodbe in obolenja hrbtenjače, njihove vzroke in hude posledice. Druga delavnica je učencem in njihovim mentorjem predstavila interesne dejavnosti.

Alenka in Marija sta praktično prikazali izdelovanje ročnih izdelkov, v njih pa so se učenci tudi sami preskusili in si izdelali lep spominek. Slikar Silvo je predstavljal kulturno dejavnost in pokazal, kako nastajajo umetnine, če slikar čopič namesto z rokami drži z usti. Vzbudil je veliko zanimanja in si prislužil pohvale. Prav takšno občudovanje je povzročila tudi plesna skupina na vozičkih, ki jo vodi Petra. Na športnem področju so učence z invalidskim športom in športnimi dosežki naših športnikov seznanili: Grega, Bojan, Slavko in Damjan. Kakšne preglavice nam delajo najrazličnejše arhitekturne ovire, je pokazal Nino, praktično pa so se z njimi soočili fantje devetega razreda in učitelji, ki so morali naše člane z vozički vred nositi po stopnicah. Poseben »zalogaj« je predstavljal naš slikar, saj samo njegov voziček tehta več kot 180 kg. Kar malce smo bili razočarani, ker je obnovljena šola polna arhitekturnih ovir. Kot da načrtovalci ne bi poznali pravilnika o gradnji objektov javnega značaja, če že izpustimo zdravo kmečko pamet in družbo, ki bi nudila vsem enake možnosti. Toda ob izredni prijaznosti, lepem sprejemu in odličnem sodelovanju prav vseh smo pozabili na te nevšečnosti. Veseli smo, da so predvsem učenci dobili nove izkušnje in se seznanili z življenjem ter delom paraplegikov in tetraplegikov.

Šolo nam je predstavila ravnateljica Albina Jerman Slabe in nam povedala, da je v dva-
indvajsetih oddelkih 378 učencev, za njihovo znanje pa skrbi 39 učiteljic in učiteljev. Učitelj Marko Vojvoda, ki je bil pred davnimi leti naš spremljevalec na obnovitveni rehabilitaciji v Pineti, in naša podpredsednica Mirjam Kana-
nolec pa imata vse zasluge, da smo se sploh

predstavili na OŠ Polhov Gradec, saj sta se nekega dne kar ob kavi dogovorila, da bi prišli k njim na obisk. Dodamo naj, da so bili na predstavitvi tudi učenci podružnične šole Črni Vrh, prof. Manja Žugman-Širnik pa je na koncu pripomnila: »Vsekakor v Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine opravljate nadvse čudovito poslanstvo, saj je potrebno človeka že v najzgodnejših

letih osvješčati tako o nevarnostih, ki nam pretijo v življenjskem vsakdanu, kakor tudi o načinu vašega življenja in delovanja. Naši učenci so s svojim ravnanjem prav tako ob tej priložnosti dokazali ustrezno raven zrelosti, z zvedavimi očmi in zamišljenim obrazom pa so nam posredovali mnenje, da je potrebno po poti, ki se ji reče življenje, hoditi varno in previdno, vsekakor pa je lepo ohranjati medsebojno pomoč in podporo, kar dokazujemo tudi z našim sloganom Z ROKO V ROKI.«



// Gregor je učencem razkril skrivnosti invalidskega športa.



// Zaradi nedostopnosti je pri nošenju poseben »zalogaj« predstavljal naš slikar, saj samo njegov voziček tehta več kot 180 kg.

Menimo, da smo tudi na tokratnem srečanju dosegli svojevrsten uspeh; če pa bomo s tem obvarovali koga pred morebitnimi posledicami, smo dosegli svoj namen.

Vtisi učencev ...

Anja Kavčič, 6.b:

Najbolj všeč mi je bila vožnja z vozičkom, saj sem tako dejansko spoznala, kako se invalid na vozičku počuti in kako težko je z vozilom upravljati.

Simon Trobec, 6.b:

Najbolj me je pritegnil namizni tenis, saj je bila igra hitra, napeta in zanimiva.

Jure Kavčič, 7.b:

Cel dan mi je bil všeč, ker smo ga preživeli z vami, ki ste zelo vztrajni in nikoli ne obupate.

Barbara Slovša, 7.b:

Bilo je zelo lepo. Mislim, da smo se vsi nekaj naučili; predvsem pa, da moramo paziti nase, saj nesreča nikoli ne počiva.

Jošt Sušnik, 7.b:

Dodal bi, da drži pregovor, ki pravi: Kjer je volja, tam je pot. 🙌

Jože Globokar

➤ Gostoljubje na kvadrat

7. maja je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine nadaljevalo obiske po osnovnih šolah in se ponovno ustavilo v Stari Cerkvi, kjer smo se predstavili učencem šestega, sedmega, osmega in devetega razreda.

»Oš Stara Cerkev je prijazna šola, ki želi ustvariti čim boljše človeške odnose med učenci, starši in učitelji. Skrbi, da bi učenci dobili uporabno znanje in dobro vzgojo in si prizadeva za kulturno in estetsko bogatenje posameznika.« To je vizija šole, ki jo je ravnateljica Sonja Veber zapisala v publikacijo 2010/2011.

V to vizijo sodi tudi predstavitev dela in življenja ljudi, ki živijo nekoliko drugačno življenje: življenje paraplegikov in tetraplegikov, ki so jih različne nesreče in poškodbe hrbtenjače priklenile na invalidski voziček. Vendar ima to družjenje z učenci in njihovimi pedagogi še nekoliko večji pomen. Mlade ljudi, pred katerimi naj bi bilo srečno in ustvarjalno življenje,

želimo opozoriti na vse tiste vzroke in pasti, ki so nas zaznamovale. Če bomo na vseh teh poslanstvih, ki jih opravljamo po osnovnih šolah, pred morebitno nesrečo obvarovali samo enega učenca, bomo že dosegli svoj namen.

Predstavniki DP ljubljanske pokrajine smo pred dobrim letom to osnovno šolo že obiskali in ugotovili, da je srečanje obojestransko koristno in prijetno.

Zato so nas ponovno povabili in mi smo tudi prišli. Učenci od šestega do devetega razreda in njihovi učitelji so nas 7. maja že pričakovali, nato pa smo jim v petih delavnicah predstavili celostno dejavnost in poslanstvo društva. Mirjam in Rok sta predstavitev popestrila s projekcijami številnih fotografij, ki so še bolj nazorno pokazale vse naše dejavnosti: vse od izvajanja socialnih programov, interesnih dejavnosti, kulture do športa. Ob tem sta jih ves čas opozarjala na vzroke nesreč ter njihove hude posledice.



// Zavrteli so se v ritmih valčka.



// Učenci so sami preskusili, da ni tako lahko poganjati vozička in hkrati voditi žoge, na koncu pa še zadeti koš.

Slikar Željko iz Kočevja jim je pokazal, kako nastane slika, če slikar tetraplegik čopič namesto z rokami drži z usti. Ta način slikanja so vsi učenci tudi praktično preizkusili in moramo povedati, da jim je šlo kar dobro od »ust.« Po nasvetih Marije in Alenke, ki sta predstavili ročne spretnosti, si je vsak izdelal tudi svoj spominek. Nino je učence seznanil z arhitekturnimi ovirami, s katerimi se gibalno ovirani ljudje še vedno vsak dan srečujemo. Učenci so se usedli na vozičke, se povzpeli po klančini in skušali premagati manjšo oviro. Šolska telovadnica je bila prizorišče športa in plesa na vozičkih. Slavko in Zdenko sta radovednim učencem razložila skoraj vse o športu in dosežkih naših športnikov. Seveda so se učenci tudi na tem področju

sami preskusili. Ugotovili so, da ni tako lahko poganjati vozička in hkrati voditi žoge, na koncu pa še zadeti koš. Tudi v namiznem tenisu so se lahko pomerili z našimi igralci in zaplesali s člani plesne skupine Zebra, ki jo vodi Petra.

Na OŠ Stara Cerkev so nas resnično lepo in gostoljubno sprejeli. In res je tako, kot smo zapisali v našem uvodnem odstavku. Malo za šalo, malo zares, ampak to potrjujejo celo štorklje (prava redkost za kočevske kraje), ki so si za svoje gnezdo izbrale šolski dimnik, pod katerim svoje znanje od prijaznih pedagogov nabirajo prav tako prijazni in dobri učenci. Sicer pa pogledjte njihovo spletno stran in se sami prepričajte – <http://www.osstaracerkev.si/>. Tako podrobno razčlenjen učni program, ki učence na vsakem koraku vzpodbuja k pridobivanju znanja, boste težko kje videli. Društvo se zahvaljuje za topel sprejem ravnateljici in vsem učiteljem, predvsem pa Jadranki Erjavec, ki je cel dogodek skrbno načrtovala več mesecev in skrbela za vse podrobnosti.

Vtisi učencev ...

Te zgodbe pretresejo

V soboto so na našo šolo prišli paraplegiki. Razložili so nam, kako te lahko že majhne ne-
previdnosti prikujejo na voziček. Ko slišiš te zgodbe, te hudo pretrese. Bilo pa je tudi malo zabave: plesali smo z Ano, ki pleše na vozičku že tri leta, zunaj smo se preizkusili v vožnji na vozičkih, še posebej pa je bilo zanimivo slikanje z usti. Seveda smo se pogovarjali in nekateri preizkusili tudi v športih, kot sta košarka in namizni tenis na vozičku. Dneva je bilo hitro konec in tega obiska ne bom nikoli pozabila

Polona Trdan



// Topel sprejem gostiteljic



// Fantje so za dekleta izdelali rožice.

Moja delovna sobota

Ni pogosta, vendar je bila 7. maja na naši šoli delovna sobota. K nam so prišli člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Po malici smo imeli predavanje. S pomočjo računalniške predstavitve so nam pokazali nekaj zanimivih slik in podatkov o delovanju društva. Malo sem se zamislil, ko so nam povedali, da morajo premagovati ovire, ki se nam zdravim sploh ne zdijo prepreke. Slišali smo njihove zgodbe, kako so se poškodovali. V kulturnem kotičku so učenci v prvi skupini slikali z usti, v drugi pa izdelovali rože iz krep papirja ali izdelovali čestitke s servietno tehniko. Zatem smo odšli v telovadnico in nekaj časa gledali namizni tenis, kasneje pa imeli še plesne vaje, kjer so nam pokazali, kako plešejo na vozičkih. V zadnji delav-

nici smo na koncu preizkusili, kako se je voziti na invalidskem vozičku. Ker pa nam je ostalo še nekaj časa, smo odšli nazaj v telovadnico, kjer so nam razložili, kako igrajo košarko. Ta dan mi je bil zelo všeč in ga ne bom nikoli pozabil.

Svit Brudar

Obisk paraplegikov

V soboto so nas obiskali invalidi. Pripovedovali so nam pretresljive zgodbe o svojih nesrečah, ki so bile zelo žalostne, hkrati pa resnične in poučne. Najprej smo se vsi zbrali v telovadnici, prisluhnili pozdravu ravnateljice in podpredsednice društva ter se razdelili po skupinah.

1. delavnica: Mirjam in Rok sta nam povedala svoji zgodbi in predstavila društvo za pomoč invalidom. Mirjam se je ponesrečila z motorjem pri šestnajstih. Opozorila nas je na čelado in povedala, kako težko preživlja na vozičku že več kot 20 let. Rok pa se je ponesrečil v avtomobilski prometni nesreči.

2. delavnica: Slikanje z usti nam je bilo zelo všeč, ker si nismo predstavljali, kakšno moč in pogum imajo ljudje, kljub temu da so na vozičku.

3. delavnica: Ples na vozičkih. Bilo je zelo zabavno, vendar poučno. Lahko smo plesali z invalidi in se ob tem bolje spoznavali. Ugotovili smo, da če ima invalid veselje do plesa, se ga lahko nauči s pomočjo hodečih.

4. delavnica: Poslušali smo Ninovo zgodbo in se vozili z vozički po bližnji okolici in poligonu.

5. delavnica: Spoznali smo dva športa – košarko in namizni tenis. Pri namiznem tenisu smo igrali z moškimi in stalno izgubljali. Košarko pa smo poizkusili igrati z vozička in metati na koš.

Lana in Vlatka 

Jože Globokar

► Vedno pripravljeni

Vez med člani in vodstvom društva je mreža socialnih poverjenikov, ki se pridno sestaja, poroča in načrtuje.



Čeprav smo še vedno v prvi polovici leta, so se socialni poverjeniki kljub vsakodnevnu delu med svojimi člani že dvakrat sestali na skupnem delov-

nem sestanku. Razen redkih posameznikov, ki zaradi zdravstvenih težav na sestankih niso mogli sodelovati, je bila udeležba popolna.

Samo zaradi prizadevnosti poverjenikov je bil dnevni red obakrat obširen. Poročali so o opravljenem delu v zadnjem obdobju, o nekaterih posameznikih, ki so tako ali drugače zaznamovali minulo obdobje, predvsem pa so načrtovali, kako še izboljšati svoje poslanstvo – biti čim bližje ljudem v stiski. Seveda so vsakokrat spregovorili tudi o aktualnih dogodkih, dogajanjih in opažanjih v društvenem življenju. Zadovoljstvo pa tudi pohvala predsednika društva ob uspešnem delu je vedno najboljša motivacija.

Pri svojem delu poverjeniki neprestano zavzeto spremljajo novosti s področja medicinsko-tehničnih pripomočkov. V zadnjem času jih dodatno zaposluje spreminjanje in počasno sprejemanje nove zakonodaje s področja

nekaterih socialnih prejemkov in Zakona o izenačevanju možnosti invalidov.

Takšni delovni sestanki so tudi primeren trenutek za morebitne osebne spremembe poverjenikov, ki so

največkrat potrebni iz zdravstvenih razlogov. Ja, sestanki teh naših dobrih duš so vedno razgibani in ustvarjalni, kar je zagotovilo, da bo obstoječa mreža še naprej kvalitetno delovala v pomoč vsem članom in njihovim družinskim članom. 🤝

Razen redkih posameznikov, ki zaradi zdravstvenih težav na sestankih niso mogli sodelovati, je bila udeležba popolna.

Rafko Jurjevčič



// Peter Cerar - nov poverjenik

➤ 90 jih pa res ne kaže

25. februarja so se predstavniki društva odpravili v Tunjice pri Kamniku, kjer so obiskali našo najstarejšo članico.

S svojimi člani se povezujemo tudi tako, da jim ob okroglih obletnicah voščimo in zaželimo vse najlepše. Seveda smo bili letos 26. februarja še posebno pozorni. Tega dne je Angela Vrhovnik – najstarejša članica našega društva praznovala 90. rojstni dan. Glede na visoki jubilej smo se odločili, da ji za njen praznik osebno čestitamo. Predsednik Gregor Gračner in socialna poverjenica Janja Balantič sta ji je zaželela veliko zdravja in osebnega zadovoljstva, ji izročila darilo ter šopek rož.



// Angela je še vedno čila, bistrega uma, zgovorna, rada se poheca in poklepeta.

Angela je invalidka, ki je na voziček vezana že od svojega 10. meseca življenja. Nikoli ni hodila, vendar je kljub svoji invalidnosti ohranila dobro voljo in optimizem. V svojih 90-tih letih je preživela marsikaj. Veliko slabega, težkega, a tudi dobrega. Pravi, da je bil v njenem življenju najtežji čas vojne in nekaj let po njej, najraje pa se spominja šolskega obdobja. Sošolci so jo ne glede na invalidnost medse lepo sprejeli. V tistih časih so bili invalidi v družbi zapostavljeni, zato se v javnosti niso veliko pojavljali. Rada se spominja tudi prijetnih dni,

preživetih v Pineti med svojimi prijatelji paraplegiki.

Danes Angela živi z bratom. Zase še vedno skrbi sama, v gospodinjstvu pa ji zelo rada pomaga sestra. Še vedno je čila, bistrega uma, zgovorna, rada se poheca in poklepeta.

Obiska naših predstavnikov je bila zelo vesela, oni pa tudi, saj redkokdaj naletijo na osebo pri tako visoki starosti, s tako vedrim

duhom in dobrim izgledom, saj jih kaže vsaj desetletje manj, kot jih zrcali njen EMŠO. Še veliko zdravih in vedrih let, spoštovana Angela! 🤝

Rafko Jurjevčič

Čestitke

Srečni mamici Ines in očku Jaku čestitamo ob rojstvu sina Davida, ki je privekcal na svet maja letos. Mladi družini želimo vse najlepše.

DPLJ



► Junij – čas zaključevanj

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine že deset let sodeluje z Društvom katoliških pedagogov v projektu Človek za druge.



Junija je čas za izziv, torej je čas, ko spet pišem članek. Je čas zaključevanj, čas, ko se konča pouk. Na prizorišče stopijo maturantje. Je tudi čas, ko se zaključujejo različni programi, med njimi program Človek za druge. Deset let že sodelujemo z Društvom

katoliških pedagogov. Ta številka nam pove, da je sodelovanje lepo, lahko rečem plodno, saj je v tem času pri nas delovalo več kot 50 prostovoljcev. Roman Kepec si zasluži izredno priznanje in pohvalo, saj je z nami že deseto leto.

V študijskem letu 2010/2011 smo začeli s samo štirimi prostovoljci, na koncu leta pa jih imamo šest. Z njihovim delom in zvestobo sem zelo

zadovoljna. Navdušujeta me njihova vztrajnost in stalnost, saj sta ravno to vrline, ki naj bi ju imeli tisti, ki delajo s para- oziroma tetraplegiki.

Letos smo organizirali zanimiv končni izlet po Benečiji in Krasu. Zaključili ga bomo s piknikom ter – tako kot vsako leto – podelitvijo priznanj in zahval prostovoljcem ter mentorjem. In junija se nam obeta še en odmeven dogodek na področju prostovoljnega dela: to je podelitev priznanja NAJ prostovoljcu/ki. Odkar sem mentorica teh zagnanih mladih ljudi, smo imeli kar tri prostovoljce nominirane za to priznanje: najprej je bil to Roman Kepec, nato Karina Sirk, ki je bila z nami tri leta, in letos je to Anja Radovič. Začela je kot prostovoljka v našem društvu, nadaljevala v vrtcu, letošnje leto pa je mentorica. Njeno formalno prostovoljstvo se je razvijalo vzporedno z ne-



// Anja, Klemen in Tereza uživajo v gostoljubju predsednika Türka.

formalnim, katerega opravlja že štiri leta. Ja, na delo naših prostovoljcev smo lahko upravičeno ponosni.

Mentorji imamo mesečna srečanja, kjer se poleg aktualnih vprašanj tudi izpopolnjujemo in enkrat letno cel vikend posvetimo izobraževanju. 🙌

Tereza Vrhunc

Vtisi prostovoljke ...

Kako težko se je ustaviti v tem današnjem svetu! Nemogoče je pogledati okoli sebe ter začutiti lepoto stvarstva in naposled lepoto življenja, ki nam je bilo dano. Čemu? Zakaj se te lepote zavemo šele takrat, ko se na nas zgrne senca?

Ponosna sem, da se kot prostovoljka srečujem z gospo, ki mi vliva moči, daje upanje in me zna ustaviti, mi odpreti oči. Moje težave se v pogovoru z njo zameglijo in odpre se veličina sveta, ki je neprimerljiva s kot kamenčkom velikim problemom, ki ga nosim v svojem bistvu. Tolikšna vedrina, moč, pogum in veselje, pa čeprav je prikrajšana za nekatere stvari v življenju. Mislim, da je »plača« prostovoljnega dela izjemna, neopisljiva. Ni del materialnega sveta, je pa celota vrednot, ki niso minljive. To kar lahko podarim jaz s svojo malenkostjo, s svojo majhnostjo, je le kapljica v reko dobrin, ki jih prejemam. Lepo je, ko se zaveš, da na svetu nisi sam – najsibo v vlogi prostovoljca, uporabnika, prijatelja ali družinskega člana. Zdi se mi pomembno, da se ustavimo in podamo roko tistemu, ki jo potrebuje, kajti življenje vsakega izmed nas je izjemno in neponovljivo. Samo skupaj smo dovolj močni, le skupaj lahko stopimo v gaz takšne ali drugačne še neutrte poti.

Marija Povšnar

Osebna asistenca v Semiču // Sociala

▶ Vsak dan nedelja

Uporabniki osebne asistencе smo skupaj z asistenti preživel i tri dni v Semiču, ki pa so ob neskončni zalogi tem za klepet prehitro minili.

“Vesel moj dom je. Ko se pozlatijo v jesenskem soncu semiške gorice, so lepe kakor pravljične kraljice, pripravljene za veliko gostijo...”, je zapisal že Lojze Krakar in z izjemo letnega časa je to vsekakor čudovit opis razpoloženja pomladanskega druženja asistentov in članov ljubljanskega društva paraplegikov v Semiču.

V tridnevnem pobegu iz mestnega vrveža v začetku junija se nam je ob prihodu na obronke Gorjancev v trenutku ustavil čas. Že med potjo se zlahka naležeš dobre energije pomladno svežega kraškega sveta, Semič pa kar nekako čarobno vpliva na telo in dušo. V prelepem in gostoljubnem belokranjskem kotičku naše dežele je vsak dan nedelja. Hrup, ki smo ga navajeni iz vsakdanjika, utihne, utrip življenja je umirjen, ljudje pa ne



hitijo in ne skoparijo z gostoljubjem in prijaznostjo.

Svoje tri »nedeljske« dni smo preživel i kar na dvorišču in v zeleni okolici doma paraplegikov, kjer smo uspešno kljubovali tako pomladanskim nalivom, grmenju in strelam kot tudi vročemu soncu. Dnevi so tako minevali čisto prehitro ob neskončni zalogi tem za klepete, ob izmenjavi izkušenj, nabiranju rožic, igranju šaha in slastnih pojedinah. Udobno zasidrani v okolici doma nismo podlegli niti padcu večernih temperatur. Kljubovali smo mu ob presketanju mojstrsko zakurjenega ognja ... dokler je le šlo! Iz prelepega okolja in dobre družbe nas je utrgala šele utrujenost, ko je bil čas, da se zakopljemo v postelje.

Novinca v Semiču sva uspešno prestala zabavni krst in se seveda tudi primerno ne-izkazala pri posebnem preizkusu logičnega razmišljanja. So se pa neprimerno bolje izkazali asistenc e in asistent ljubljanskega društva, ki so mirno prenašali naše muhe in v vsakem trenutku dobro razpoloženi upoštevali naše želje!

Človek se z lahkoto in v trenutku navadi na semiško pravljičo in tudi mi smo brez težav zaprli za seboj vrata v mestno protiutež. 🙌

Nina Wabra

► Nisem robot in nisem bog

Osebni asistent. To je uradni naslov delovnega mesta ki ga trenutno opravljam. A realno gledano sem tudi negovalec, fizioterapevt, psihoterapevt, prijatelj.



Delo je raznoliko, kjer se vsakdo nauči kaj novega. To je en od razlogov, da sem ga sploh sprejel. Naslednji je ta, da pomagam pri stvareh, ki jih uporabniki

osebne asistence ne morejo sami, pa naj bo to karkoli. Ker tu v igri ni denar. Gre za pristno človečnost, za pomoč tistim, ki jo nujno potrebujejo, da zaživijo svoja življenja kolikor lahko. To pomeni, da jim dam pijačo, ko so žejni, grem z njimi na sprehod ali po nakupih, ko to želijo, ali pa jim pomagam doma pri peki piškotov. A hkrati je pomembno tudi to, da jih ne smem razvajati. Da mora nekje biti meja. Moja največja napaka je, da grem včasih preko nje, ker me oni prelisčijo, ali ker v danem trenutku ne razmišljam. Sem pač človek s svojimi napakami, ki pomaga drugim z njihoviimi. Nisem robot, čeprav se ob kakšnih slabih dnevih tako počutim, nisem bog, čeprav me včasih hvalijo kot takega. Sem urejen, diskreten, prijazen mlad fant, ki hoče

pomagati soljudem. Naj v to ne bo dvoma, ker tega dela se ne opravlja zato, da bi nekaj delal. Tukaj niso v igri bajne vsote ali kakšni drugi dodatki. Tukaj ne gre za to, da bi bil nad nekom, imel kontrolo, saj se moraš velikokrat prepustiti, da te oni vodijo. Na začetku je to težko, ker ne razumeš, kaj si mislijo, čeprav ti povejo. Ne razumeš nekaterih izrazov, kako oni kaj delajo oz. so navajeni, da je narejeno. Nekateri imajo radi veliko soli v hrani, drugi pač ne. Nekateri hočejo mlačno vodo, drugi vrelo. Ko pa se nekaj časa družiš z njimi, postane veliko lažje; pri nekaterih se potem pre-

prosto vržeš v rutino, ker točno veš, kaj potrebujejo. Si kot nekakšen prijatelj, ki je za to tudi plačan. Pojaviš se ob devetih zjutraj pri njih doma, jim pomagaš vstati, se malce razgibati, priti na invalidski voziček, nato jim pripraviš zajtrk oziroma kosilo, jim prideš pobrisat mizo, pomagaš pospraviti škatle na vrh omare, greš z njimi na sprehod in ves ta čas se z njimi pogovarjaš o vsem mogočem in nemogočem. Ne moreš si kaj, da se ne bi navezal na njih ... tudi oni nate, čeprav v manjši obliki. In ravno zaradi vsega tega mi je to delo tako všeč. Ravno dovolj je razgibano, da se ne dolgočasiš,

ravno dosti ponavljajoče, da veš, kaj je potrebno opraviti. In ravno dovolj zabavno, da se odkupi za stres, ki ga povzroča. 🤝

Matic Kamenšek



// Matic in Mira

Pripomba uredništva:

Matic se s prvim julijem poslavlja od nas. Zahvaljujemo se mu za predano opravljanje dela in mu želimo srečo pri nadaljnji življenjski poti.

▶ Slab začetek, boljši konec

V Domu paraplegikov v Semiču je potekalo majsko tradicionalno tridnevno druženje za socialno izključene.



Kaj povedati o takem vikendu? Občutki so še kar neopredeljeni in bodo taki ostali, dokler ne izvemo dobrih novic o našem Rafku. Če rečem, da govorim za vse prisotne, se verjetno ne bom nič zmotil. Pa pojdemo lepo od začetka, kot se spodobi, bi rekli nekateri. V dneh med 27. in 29. majem so se v Semiču zbrali naši člani v programu "socialno izključeni", kot se imenuje moderen termin. Zaradi nesreče, ki je sedaj ne bom opisoval in se je zgodila že pred uradnim začetkom programa, nismo vedeli, ali sploh nadaljevati. Šele v večernih urah, po prejetju informacije o stabilnem stanju Rafka, smo se odločili, da program izpeljemo, kot si ga je on zamislil. Vzdušje je bilo vse prej kot prešerno, a kljub temu smo se s polnimi želodčki ter pogovori o tem in onem prebili čez prvi dan. Po zajtrku naslednjega dne smo se odpravili v Novo mesto, kjer so nas s kavico in prigrizki pričakali v tamkajšnjem farmacevtskem velikanu Krka. Po kratkem pogovoru smo si ogledali dva predstavitvena filma o tovarni, zatem pa je gospodična, odgovorna za stike z javnostjo, podala še nekaj zanimivih informacij in z veseljem odgovorila na nekaj naših vprašanj. Vse skupaj je trajalo dobro uro, narkar smo se vrnili v "bazo". Vreme je bilo tisti dan res slabo, tako da smo bili zvečer primorani vključiti gretje. Za moški del populacije

je sledil še obvezen ogled tekme finala Lige prvakov med Barcelono in Manchesterom United, slavila je seveda Barcelona, ženske pa so med tem časom počele vse, kar je bilo v njihovih močeh, da odženejo slabo vreme in nam pričarajo lepo nedeljo. Seveda so bile več kot uspešne, saj je naslednji dan "žgalo". Žal se je velika večina po obilnem zajtrku odločila, da ne obiščemo kmečkega turizma, ki je znan po pripravi postuvi. Po obveznem čiščenju doma smo se eni z avti, drugi s kombiji

podali vsak v svojo smer proti domu in tako zaključili vsakoletno tradicionalno srečanje. Ker pa vsako naše tako ali drugačno srečanje ne gre brez spremstva, je prav, da omenim še naši dve prostovoljki Jernejo in Natašo ter osebno asistentko Darinko, ki so ustregle vsem našim muham. Zahvala gre tudi kuharju Ibru in žar mojstru Milanu za odlično pripravljene obroke. V imenu vseh prisotnih vas vse lepo pozdravljam. 🍷

Rok

37



// Pogostili so nas v farmacevtskem gigantu Krka.

Juuhu! Razgibali smo prste

Na društvu je v začetku leta potekal tečaj klekljanja, ki ga je obiskovalo 10 članov.



Člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine nismo nikoli utrujeni, nikdar ne počivamo. Vedno iščemo

nove poti in spoznanja. Prav

zato lahko vsako leto širimo krog svojih udeležstvom in aktivnosti. V letošnjem letu se je številnim že uveljavljenim in priljubljenim ročnim spretnostim pridružila nova – klekljanje.

Marsikdo meni, da ta lepa domača obrt počasi zamira, da danes klekljajo le še stare gospe ob dolgih zimskih večerih. Vendar je resnica prav nasprotna. Danes klekljajo praktično po vsej Sloveniji: od Prekmurja, Gorenjske, Primorske do Kostela in še dlje. Klekljajo v vaseh in mestih, praktično povsod. Zamisel o učenju te nove oblike ročne dejavnosti se je rodila pri naši članici v Ponikvah. Interes je bil že pred samim začetkom velik tako med članicami kot tudi moškimi predstavniki in skoraj bi bilo potrebno organizirati dve skupini.

Prvič smo se v prostorih društva zbrali sredi februarja in ugotovili,

da smo zajetna družina desetih udeležencev. Predstavila se nam je mentorica Barbara Petrič, mlado in simpatično dekle, polno entuzijazma, sicer pa tudi aktualna državna prvakinja v klekljanju. Vse, ki smo morda dvomili v svoje sposobnosti, je ohrabrila in nam predstavila potek tečaja. Čisto zares smo pričeli že kar prvi dan. Čeprav malo negotovi, smo vsi komaj čakali, da se spopademo z novim izzivom. Seveda smo začeli prav na začetku, saj je večina imela prvič pred seboj bulo (povšterček, na katerem nastajajo čipke) in



// Mentorica Barbara Petrič ni dvomila v naše sposobnosti.

roke, polne klekljev, pa vzorce, sukanec št. 30, bucike in kvačko. Sedaj se dobivamo enkrat tedensko in se veselimo drobnih uspehov in srečanj. Prve težave z medsebojnim vzajemnim niti so mimo in zato pridno ter hitro napredujemo. Predvsem tisti, ki so bili še do nedavnega zapriseženi izdelovalci gobelinov, so že pravi mojstri. S poplesavanjem spretnih prstov kleklji prepletajo niti in tkejo nežno pajčevinasto kopreno. V primeru zapletov in težav imamo ob sebi vedno na pomoč pripravljeno mentorico. Zadovoljstvo ob končanem izdelku je neizmerno: tako za tistega, ki ga je s prefinjenim občutkom in natančnostjo izdelal, kot tudi za vsakega ljubitelja in častilca teh z nežnostjo stkanih malih umetnin.

Prepričana sem, da se bo ob koncu tečaja med nami »rodilo« kar nekaj novih čipkarskih mojstrov, zato upam, da se vsem ljubiteljem čipk kmalu predstavimo z razstavo svojih izdelkov.

Morda ne boste verjeli, vendar naša izkušnja je, da je prav klekljanje tudi odlična delovna terapija, pomoč pri razgibanju dlani in prstov ter lažšanju psihičnih težav, kot je recimo depresija. Za zaključek. Pravijo, da dober glas seže v deveto vas. K širitvi klekljarske umetnosti veliko prispeva tudi vsakoletni čipkarski festival v Idriji. Tam se zberejo praktično vsi, ki jih čipka tako ali drugače zanima. Med njimi smo sedaj tudi mi, mladi klekljarji z Dunajske 188 v Ljubljani. Zato smo se že dogovorili, da bomo festival obiskali. Vse o Idriji, festivalu in žlikrofih pa povemo v naslednjem Izzivu. 🙌

Mira

► Imamo se fajn, če vam prav je al' ne ...

Ženska sekcija je v našem društvu izjemno dejavna, tokrat so nam članice opisale, kako so praznovale dan žena in uživale v Semiču.



Vrtnice za 8. marec

V našem društvu ljubljanske pokrajine lepo skrbijo za ženske! Letos smo dan žena praznovale v Hotelu Kongo v Grosupljem. S pozdravnim pismom – čestitko nas je prijetno presenetil naš »socialec« Rafko, prebrala pa sem ga jaz. Lepo je bilo vedeti, da misli na nas, čeprav ga ni bilo zraven. Pozdravil nas je predsednik Grega in vsaki podaril rožico ter nekaterim tudi poljubček (ohoo?!). Zabaval nas je za hec, zabavo in igre vedno razpoloženi Jernej iz Zagorja. Ženske so letos množično sodelovale pri igrah in za nagrado ter pogum dobile izdelke, ki so prišli izpod rok članic ženske sekcije. Kmalu bi pozabila napisati, da je dan žena tokrat sovpadal z maškarami, tako je bilo razpoloženje še bolj razigrano. Da nismo bile lačne, so nam postregli s kosilom, po katerem so nas pocrkjali tudi s krofom in nas dodatno spomnili na pustni dan. Sledilo je še eno presenečenje: gostitelji restavracije Kongo so vsako od nas obdarili z rdečo vrtnico. Moram povedati, da to niso bile navadne vrtnice, vsaj moja ne. Morda imam protekcijo, ker ni ovenela, ampak raste (čisto zares). Samo še to bom »rekla«: IMELI SMO SE FAJN! Hvala dru-

štvu in vsem, ki so bili soudeleženi, da nam je bilo ta dan lepo!

Ustvarjalni užitki v Semiču

Članice ženske sekcije DPLJ smo se 20. maja podale v dom paraplegikov v Semiču.

Na pot sta nas že v jutranjih urah odpeljala voznika Luka in Tomaž, ki sta vsak svoj kombi napolnila do zadnjega kotička. Saj veste, ženske vzamemo s seboj vse, kar potrebujemo ali

pa tudi ne, kajti »ziher je ziher«. Pavla je s seboj pripeljala tudi Merđa, ki nam je prišel še kako prav, ko se nam je »zluštalo« sladoleda ali žlahodne kapljice iz vinske kleti. Po prihodu smo se najprej razpakirale in si porazdelile sobe. Nato je prišlo najbolj naporno opravilo prvega dne: nakupovanje hrane in ostalega materiala za štirinajst ljudi je presneto težka reč, še posebej zato, ker je bilo treba načrtovati za en teden. Sama sem imela že prvi dan nezgodo.



// Ženske so množično sodelovale pri igrah.



Joj,
kako bi ti skuštral
frizuro ...



Rožica
rožici ...



Da
veste - Alenka je bila
moja sošolka!



Predlagam
nov pravilnik o
volitvah.

A
bo že nehaj?
Bom imela dela z
zapisnikom!



Lufi, ne biš tko
trd!



Veselka,
čestitam za
bingo!

Zdaj
pa lahko grem na
počovanje ...



Ana,
čestitam za
rojstni dan!

Joj, hvala,
hvala ...



Mešaj,
mešaj ...



Kje so
vsi moški? Aja,
saj je AFŽ!



Blondinka in čmolaska



Sploh ni res, da
je klekljanje samo za
žesneke!



Ni
me strah ladjice, saj
gre Brigita z mano!



Poglejte, to so moje babe!



Zrcalce, zrcalce povej, katera najlepša v deželi je tej ...



Moja cena? 10.000. Kako izgledam? Ja, bolj suha, pa klobuček imam ...



Državni prvaki



Ne boš ...

Bom ...



Same rožice



Šefica in uporabnik osebne asistencije - z roko v roki



V Semiču je vse drugače!



A vidite, kako sva jezna?



Kako sem? Nič mi ni slabega!



Vojko v rožkah



Novinci so že vključeni ...

Moja stara kripa (voziček) je bojkotirala takoj, ko sem prišla iz trgovine. Še dobro, da v Semiču za našo hišo skrbi prijazni Jovo, ki je bil takoj pripravljen priskočiti na pomoč; s seboj je prinesel tudi manjkajoči (odpadli in izgubljeni) del, ki sta ga skupaj s Tomažem pritrdila na pripadajoče mesto. Ženske smo s seboj prinesle poln koš dobre volje, ki se je z vsakim dnem še dodatno polnil s pozitivno energijo in veselo pesmijo. Matilda nas je počastila s češnjami pa tudi asistentka Zdenka je s seboj pripeljala gajbico teh sočnih (njam) sadežev. Pozobale smo vse do zadnje, saj skrbimo, da je čimmanj odpadkov in da se hrane ne meče stran. Naš voznik Luka nam je pripravil sladko presenečenje. S seboj je pripeljal vse sestavine in pripomočke za pripravo tiramisuja. Luka, hvala ti, nič ni ostalo, naši želodčki pa so predli od ugodja – se še priporočamo. V kuhinji smo se izmenjavale in čez hrano ni bilo pritožb – in četudi bi bile, bi bile neosnovane. Upam, da doma ni nobena stopila na tehtnico, ker je zagotovo pokazala več kot pred odhodom. Voznik Tomaž nam je en dan kuril in pekel na žaru. Pa da ne bi kdo mislil, da tega sicer ne znamo same. Kasneje, ko se je Tomaž moral vrniti v Ljubljano, smo se spravile k temu opravilu in uspelo nam je – bravo Pavla! Sobota je bila namenjena prvi skupini, da se odpravi na izlet. Peljali smo se v Vinico – do rojstne hiše Otona Župančiča, čez Adlešiče do Metlike, kjer smo se ustavili na pijači, da se malo ohladimo. Vmes nas je ustavila policija in pregledala dokumente voznika ter prekontrolirala kombi – ha, smo pač nevarna roba, kaj hočete! Na poti nazaj smo se ustavili pri izviri Krupe, kjer smo se naužili naravne idile. Tam se v tišini ob reki, kjer domujeta samo



// Domača obrt na domačiji Nade Cvitkovič

raca in njen racak, počutiš nepopisno umirjenega. Ostale ženske v domu v Semiču so ta čas ustvarjale ročna dela in pripravile meso za žar. Tomaž je kasneje vse spekel, kar smo mimogrede »pospravili«. Nato smo uživali v posedanju ob ognju, okoli nas pa je deževalo, se bliskalo, grmelno, padala je celo toča – skratka romantika na višku. Bravo, ženske moje, tako se preživljajo dnevi v Semiču! Naslednji dan je imela Matilda protekcijo pri Tomažu, saj jo je odpeljal po novo urejenih stezicah sadovnjaka in vinograda, v katerem so različne vrste trsov. V sadovnjaku je robidovje, bezeg, ribez, leska, od sadnega drevja pa hruška, jabolana, breskev, češnja, sliva, nešplja, marelica, oreh ... Imamo tudi najbolj znano staro trto iz Maribora. Druga skupina je šla na izlet v Adlešiče na do-

mačijo Nade Cvitkovič – ogled domače obrti. Sprejela nas je lastničina hčerka s pladnjem domačega grozdnega soka. Nato nas je povabila v prvi prostor, kjer nas je objel osvežujoči hlad. V prostoru so bile vitrine, v katerih so se bohotile belokranjske umetnine – ena lepša od druge. Gostiteljica nas je najprej prisrčno pozdravila, nato pa pričela razlagati, kako predelujejo lan v izdelke, kot so npr. prti, brisače, noše, rjuhe, zavese ... Z zanimanjem smo si poizkušali čim več stvari zapomniti, saj so na tej domačiji edini v celi Beli krajini, kjer se je še ohranila ta tradicija. Obrazložila nam je tudi razlog, zakaj je ta prostor tako hladen, lan ima namreč izredno lastnost, da poleti hladi, pozimi pa greje. Nato nas je povabila v drugi prostor, kjer so stale dvojne statve. Pokazala nam je, kako se upravlja z njimi, kako se jih nastavi

(za to je potrebno 14 dni) in kako se tke blago. Za en meter potrebuje izkušena tkalka 4 ure, zato je cena končnega izdelka temu primerna – npr. cena rjuhe za enojno posteljo je okrog 200 evrov. Se pa po drugi strani takšna investicija tudi splača, ker zdrži tudi do 6 generacij. Razložila nam je, da so tkale lan v glavnem ženske, ker so bili fantje in mošče v gozdovih. Ohranili so se tudi običaji, kot so jurjevanje, kresovanje, trgatve ... Na koncu se nam je ponudila priložnost nakupa manjših spominkov, ki so ročno izdelani – narejeni po tradicionalnih belokranjskih vzorcih. Med vitrinami so bili razstavljeni tudi zelo ohranjeni izdelki, sestavni deli bal, stari 100 let. Gostiteljica nam je pojasnila običaj, po katerem se je morala vdova poročiti z moževim bratom ali najbližjim sorodnikom, da je družinsko premoženje ostalo v družini. Povedala je tudi, da imajo 90 arov njiv posejanih z lanom, ki ga pobirajo v juliju, ko je ponavadi najbolj vroče. Imajo tudi 1400 trsov izbranih belokranjskih sort, iz katerih vino ponudijo obiskovalcem ... no, tudi me smo ga preizkusile. Vrnili smo se z dobrimi vtisi, ki so bili nad našimi pričakovanji. Vse dneve smo imele ženske odprto delavnico, delale smo, kolikor je katera hotela. Ponoči pa smo »nažagale« drva za zimo, da bo v drvarnici dovolj zaloge za žar. Naša asistentka Zdenka je z dobro voljo pomagala pri vseh opravilih. V glavnem, imele smo se res lepo! Hvala vsem, ki ste nam to omogočili, predvsem pa vsem ženskam, ki ste bile takšne, da vas je bilo užitek gledati in poslušati. Upam, da se še zberemo v taki zasedbi. Škoda je le, da je Darja s svojo mamo zaradi zdravstvenih težav morala ostati doma. A vedita, da sta bili v mislih z nami! 🤝

Marjana

Vtisi posameznic iz ženske sekcije ...



Mari Mrak:

Kljub hudim bolečinam in pomisleku, ali bi se podala na to pot, sem vesela, da sem se odločila in prišla.



Matilda:

Letos smo se z vodjo vred počutile dobro, tudi v kuhinji ni grmelo in se bliskalo.



Majda:

Udeležila sem se obeh izletov in si z ogleda domače obrti prinesla tudi spominek.



Alenka:

Uživala sem v odkrivanju novih skritih talentov, prijetni družbi ter pozitivni atmosferi.



Mija:

Uživala sem v naravnem okolju in prijetni družbi.



Breda:

Prišla sem po spremembo in sem jo dobila.



Urška:

V tem okolju sem postala bolj samostojna tudi zaradi družbe, ki sem je bila deležna.



Marija Zdravec:

Srečna sem, da sem odkrila varno pot za sprehode – novo urejeno

učno pot po sadovnjaku.



Marija Gračner:

Uživala sem vsak dan posebej – juhuhu!



Pavla:

Semič je izredno lepo mesto, polno rož in prijaznih ljudi. Hiša je prostorna za »vozičkarje«, vse ostalo pa je odvisno od

nas samih. Imela sem se dobro, jedla super, družba OK, samo jutra so bila nemogoča, ker so ženske že navsezgodaj preveč aktivne in

jezične, tako sem bila prikrajšana za poslušanje ptičjega žgolenja.



Ana:

Bilo mi je zelo lepo. Malo sem jih zafrkavala, še bolj pa so one mene. Največja krivica se

je storila Bredi, takoj za njo pa sem bila žrtev sama. (p.s. od Marjane: sami si ustvarite mnenje, o čem Ana sploh govori?!)



Zdenka, asistentka:

V tako dobro razpoloženo družbo grem z veseljem delat, ker ob tem tudi uživam.



Taček:

Hov hov hov!

Marjana:

V tem prekrasnem okolju je bila čudovita atmosfera: dobra volja, pesem iz grl mojih žensk in nasmehi na ustih. Hvala Zdenki za vso pomoč in dobro voljo ter vsem

udeleženkam, ki je vsaka po svoje doprinesla k prečudovitemu tednu, ki smo ga preživele v Semiču.

Tečaj hitrega branja // Interesne

Požiranje knjig

Izboljšajte koncentracijo, spomin, razumevanje in hitrost.



V povprečju ljudje ocenjujejo, da preberejo eno vrstico na sekundo. To bi zneslo 600 besed na minuto. Eksperimenti pa kažejo, da je povprečna hitrost branja lahkega besedila praviloma med 160 in 250 besedami na minuto. Druga stvar, ki nam pride na misel, ko slišimo za hitro branje, je, da je to samo preletavanje teksta, kar pa je še eno zmotno prepričanje!

Rok:

Na društvu so pripravili tečaj hitrega branja »POWER READING«, ki sem se ga udeležil iz radovednosti in želje po hitrejšem branju. Po prvi uri nas je predavateljica Sonja iz podjetja KRATOS vprašala, za koliko krat želimo povečati hitrost branja. Že zaradi skepse, ki je bila prisotna pri vseh, sem si zastavil cilj, da bi bilo enkrat hitreje kar v redu, a predavateljica je po mojem začudenju odvrnila, da bi bilo dvakrat hitreje kar realno. Moram reči, da so bili rezultati rahlo vidni že po drugem dnevu tečaja, ki bo trajal 6 dni po 4 ure. Skepsa seveda po vidnem napredku pojenja, predavateljica je super, polna energije, in v skupinici vlada prijetno vzdušje. Do konca tečaja imamo še 4 dni, potem pa se bomo zapodili v najbližjo knjižnico in si

vsak dan sposodili po dve knjigi, ki jih bomo vrnili takoj naslednji dan, hehe. Šalo na stran, a resnica ni daleč od tega! Kdor je navdušen bralec knjig, kar ne morem reči zase, mu tečaj toplo priporočam.

Zakaj hitro branje?

Ker se vam izboljšajo spomin, koncentracija in razumevanje. Ker porabite za branje manj časa z boljšim izkoristkom. Ob usvojitvi in uporabi tehnik hitrega branja se naučite hitrejšega razmišljanja, boljšega povezovanja podatkov in vaši možgani pridobivajo na kondiciji.

Kaj pa razumevanje prebranega?

Prednosti hitrejšega bralca sta ritem in tekoče branje, ki ga pospešeno privedeta do pravega pomena in s tem do boljšega razumevanja ter pomnjenja prebranega. Počasnejši bralec se zaradi večkratnega ustavljanja, ponovnega branja in nestrpnosti hitreje naveliča, zbranost mu popusti, misli pa uhajajo drugam, zato ne more slediti pomenu prebranih besed. Ob rednem prakticanju hitrega branja boste dosegali skoraj popolno razumevanje, ob tem pa literaturo doživeli na čisto nov, razburljiv način.



Manca:

„Rada bi brala več kot 100 na uro!“

Urša:

„No, mogoče bom pa zdaj naredila »rimca« ...“



Darja:

„Sem zaposlena mati dveh otrok in večšina hitrega branja mi bo omogočila naučiti se več v krajšem času.“

// V skupinici bralcev vlada prijetno vzdušje.

Udeleženci seminarjev pričajo o tem, da bi hitro branje lahko primerjali z gledanjem filma, saj se jim v kratkem času razkrije celotna zgodba, dogajanja v literaturi pa so bolj doživeta.

Kako mi hitro branje lahko pomaga pri delu in študiju?

Prav zaradi posebnih tehnik za izboljšanje zbranosti, izostritev spomina in dojetanja boste s hitrim branjem povečali svoje delovne in študijske zmogljivosti. Večja zbranost in hitrejši, bolj celovit vpogled v študijsko literaturo sta prednosti, ki ju boste lahko s pridom izkoristili za doseganje boljših učnih rezultatov. Pomembno pri branju strokovne literature je

preglednost in spodobnost umestitve pridobljenih informacij v prakso oz. naše že obstoječe znanje ter poznavanje posamezne tematike. Hitro branje je osnova za osvojitve tehnik hitrega učenja, s katerimi večkratno povečamo hitrost razumevanja naučenega. Uporaba le-tega kaže, kako neizkoriščene možnosti se skrivajo v nas.

Imate tečaje za juniorje (od 8 do 12 let) in za odrasle? V čem je razlika?

Razlika je v navadah in prepričanju. Za otroke imamo posebne trenerje, saj imajo bolj enostaven in zabaven postopek, njihove ure so krajše, odmori daljši in popestrjeni z razji-

Sonja:

„Če vam ne gre, samo naredite fokus, poiščite svojo PBH.“

balnimi vajami. Tehniko osvojijo neizmerno hitro in se zraven tudi zabavajo.

Nekdo, ki trideset let bere na isti način, si težko predstavlja, da je to mogoče narediti tudi drugače. Imamo tečajnike, ki imajo čez 70 let, za njih je priporočljivo hitro branje predvsem zaradi množice informacij, ki smo jim izpostavljeni vsakodnevno, in zaradi treninga pomnjenja. Vsaka možganska aktivnost dobrodejno vpliva na spomin.

Kako pa je s hitrim branjem pri motnjah branja, npr. disleksiji?

Tukaj lahko govorimo samo iz izkušenj in ne iz medicinskega stališča. Opazamo namreč, da tehnika ustvarjanja gradiva pri hitrem branju ustreza tudi disleksikom. Ker se ob branju delajo miselni vzorci, dobijo bralci dodatne predstave o vsebini. Opazili smo tudi, da je pri disleksikih običajno največja ovira prepričanje, da ne morejo brati oz. imajo pri tem »velike« težave. Pri nas so bili otroci, ki so celoten postopek obvladali brez težav, ko pa si uporabil besedo »branje« so se ustavili.

S pravilno motivacijo jim nato pomagamo, da ta korak preidejo. Njihovo razumevanje je pogosto boljše od »običajnih« bralcev, ker imajo veliko bolj razvit občutek za vizualizacijo. 🙌

Jasmin:

„Izredno sem presenečen, kako se človek v tako kratkem času lahko nauči hitrega branja.“

► Nevarne zebre

Strupen uspeh slovenskih plesalcev v Cuijku na Nizozemskem



Slovenija vedno znova dokazuje, da je najmočnejši strup res v majhnih »flaškah«! Predzadnji vi-

kend v aprilu so se namreč plesalci in plesalke plesnega kluba AA Zebra strupeno dobro odrezali na mednarodnem tekmovanju v plesu na vozičkih v nizozemskem Cuijku. Konkurentom so dokazali, da protistrupa za njihove dosežke nima smisla iskati.

V konkurenci plesalcev iz enaindvajsetih držav z dolgoletnimi izkušnjami v »wheelchair dancingu« so naši v dvodnevnem plesnem spektaklu osvojili pet zlatih, štiri srebrne in več posebnih medalj za mesta v finalu. Kar osem od desetih parov se je uvrstilo v sam vrh plesne elite, kar pomeni, da so se uvrstili v finale in zasedli mesta najboljših šestih v svojih kategorijah. Po plesnem stažu mladi plesalci so tako več kot odlično zastopali barve naše države v Cuijku, ki slovi po najmočnejši konkurenci v tem športu. Plesoče Zebre pa so si s strani organizatorjev prisluzile še posebno oznako kot najglasnejša navijaška skupina. Poskrbeli so za fantastično zvočno kuliso, ki je zagotovo pripomogla k odličnemu razpoloženju tekmovalcev in organiza-

torjev, saj z glasno spodbudo niso skoparili niti pri plesnih podvigih tujih plesalcev. Z mojstrskim nastopom so tako osvojili komisijo, z nesebičnim športnim duhom pa tudi občinstvo.

Takšne ali drugačne motivacije za doseganje odličnih uspehov našim Zebram gotovo ne manjka. In včasih to pomeni tudi nekaj tako preprostega, kot je stava. Ob osvojitvi zlate medalje v najmočnejši kategoriji med amaterji, ki sta jo osvojila Barbara Šamperlj in Klemen Pirman, se je tako šefica slovenske



// Petra v fontani



// Zlata Barbara in Klemen

plesne odprave Petra Škofic morala okopati v hotelski fontani. Sicer pa je bila to po vročem vikendu verjetno bolj nagrada kot kazen!

Svetovna plesna elita »wheelchair dancinga« si bo po zaslugi naših Zeber Slovenijo zapomnila kot simpatično in sproščeno deželico, ki pa si zasluži vse spoštovanje konkurence. 🙌

Nina Wabra

Zlati pari:

Tina Cerk in Teuta Imeri
Aleksandra Đukič in Anja Krštinc
Anja Koren in Tom Mayer
Marja Koren in Tina Cerk
Barbara Šamperlj in Klemen Pirman

Srebrni pari:

Marja Koren in Tom Mayer
Tina Cerk in Marja Koren
Barbara Šamperlj in Klemen Pirman
Tina Cerk in Teuta Imeri

► Mi plešemo ... lalalala

Društvo je v začetku leta v sodelovanju s plesnima učiteljema Petro Škofic in Klemnom Pirmanom organiziralo plesna druženja, kjer sanje postanejo resničnost in se nemogoče prelevi v mogoče!



Ples je ena najlepših aktivnosti na svetu. Je odlična zabava, enkratna rekreacija in čudovit razlog za druženje in sprostitev.

Pred poškodbo sem izredno rada plesala, nato pa sem se morala sprijazniti, da moram pozabiti na te užitke. Nekega dne, bilo je okoli novega leta, mi je prišlo na uho, da obstaja plesna skupina na invalidskih vozičkih. Nemogoče ... to moram videti! In ko sem si ogledala še njihov nastop, se mi je prižgala mala iskrica upanja. Je res mogoče, da bi se kdaj spet pozibavala v plesnih ritmih?! Pa ne, to so profesionalci, kaj bom jaz tam, saj jim še do prstov na nogah ne sežem. In potem sem nekega dne izvedela, da naše društvo v dogovoru s plesnim klubom ZEBRA organizira plesni tečaj za člane društva in njihove svojce. Še vedno sem dvomila, a nisem si mogla kaj, da se ne bi šla prepričat.

V telovadnici sta nas pričakala Petra Škofic in Klemen Pirman. Oba sta že uveljavljena in vsem poznana plesalca ter plesna učitelja. Vrsto let se že ukvarjata s poučevanjem standardnih in latinskoameriških plesov. Zanjih nekaj let sta se intenzivno posvetila učenju

plesa na invalidskih vozičkih. Znanje sta si nabirala v Londonu in na Nizozemskem, kjer sta s plesalci plesnega kluba Zebra dosegla tudi izjemne uspehe, saj so se uvrstili v sam vrh plesne elite. Bravo!

Na prvi vaji je bilo v glavnem samo uvajanje, spoznavanje ter predstavitev sodelujočih. Bila sem navdušena. Ja, to je to! Naslednjič smo že plesali ... in je šlo, čeprav se je malo zatikalo. Jooojj ... noge so se znašle tam, kjer bi bilo najmanj pričakovati, in roke so se zapletale. Pa kaj! Potrpežljiva Petra in Klemen sta bila vedno pripravljena na ponovne razlage korakov. Tudi nasmejali smo se od srca, kar je neprecenljivo. Iz tedna v teden sem komaj čakala na ponovno srečanje. Angleški valček, quick step in samba ... tango, polka. En dva tri, dva dva tri, tri dva tri. Za prvo leto bo dovolj ... jeseni pa nadaljujemo!

Občutke, ko zapreš oči ter se prepustiš glasbi in plesu, je nemogoče opisati. To so užitki posebne vrste. Najlepše pa je, da so dosegljivi vsem in vsakomur, ki jih želi spoznati in pri njih uživati. Ob tej priliki bi se rada iskreno zahvalila vsem, ki so zaslužni, da se je podrl še eden izmed mnogih tabujev in ovir. HVALA! 🙌

Vtisi udeležencev ...

Petra Š:

»Izziv stoletja so bili treningi z vami, saj je v tako zabavni družbi, ki komaj čaka pavzo za pivo, težko ostati resen in strog.

Vendar nam je kljub temu uspelo osvojiti nekaj plesnih korakov, zraven pa se še zabavati in seveda spiti kakšno pivo.«

Klemen:

»V veselje mi je bilo delati s tako prijetnimi plesalci, ki so se bili pripravljene vedno kaj novega naučiti in so me s svojo dobro voljo vedno spravili v smeh.«

Bojan:

»Super stvar! Želeli bi še več mladih, ki bi se vrteli z nami!«



**Špela:**

»Na novoletnem srečanju v Kongu sem se bolj v šali kot pa zares dogovorila s članom, da bova pričela trenirati ples, in glej ga zlomka, res je prišel ta dan.

Sedaj z Lukežičem pridno treniram plesne korake, hkrati pa kvalitetno preživljam svoj prosti čas. Soplesalec mi je sicer zadal nalogo, da se do drugega leta naučiva vse potrebno, da se udeleživa kakšnega mednarodnega tekmovanja. Kaj mislite, a bo? Bojan? Skratka, kako in kaj bo, vas obvestim. Lepe in čim manj vroče poletne dni.«

**Alenka:**

»Pod nujno iščem soplesalca za drugo leto.«

**Petra G:**

»Petra in Klemen sta naša učitelja, ko se v ritmu zibata, še nas pritegneta.

Res zabavno je videti,

kako plesalec soplesalko zavrti, ko glasba po dvorani zadoni, se plesalec zapeljati prepusti. Polno smeha je in zabave, zato plesne so za nas ta prave!«

Marko:

»Splet okoliščin je pripeljal do tega, da sem prvič obiskal plesne vaje. In od takrat sem manjkal samo enkrat. Dobra družba, pozitivna energija in pridobivanje novih veščin je naredilo svoje. Z eno besedo SUPER!«

**Sašo:**

»Plesni tečaj je bil zame vsled službnih in ostalih obveznosti, zaradi katerih imam včasih občutek, da je moja glava

kot avtobus, poln potnikov, resnično odlična oblika meditacije. Gibanje ob glasbi in v dobri družbi me je vedno znova sproščalo in upam, da se bo tečaj v prihodnosti nadaljeval.«

**Janja:**

»Nemški pregovor pravi, da je ples vertikalna projekcija horizontalnih želja. Haha, je bil morda to razlog, da

me je Janez pospremil na plesne vaje?! Kakorkoli že, bilo nam je zelo lušno, saj ob plesu človek pozabi na vse misli in se popolnoma zlije z glasbo. Svoboda telesa je nekaj čudovitega, gibanje pa razvedri tudi duha.«

Petra M:

»Lušno, nepozabno, da sem se naučila prvih plesnih »korakov«. Tudi mišice sem malo zbudila, med njimi celo tiste, za katere sem mislila, da jih sploh ni.«

**Janez:**

»Ples je govoriča telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe, kajti z vsakim gibom se v človekovi duši ustvarja zadovoljstvo.

Nisem si mislil, da je možno tako dobro plesati tudi z damami, ki so na invalidskih vozičkih. Sicer sem bil res velikokrat povožen, ampak se je splačalo!«

Tomaž:

»Plesni čevlji so mi le malo pomagali pri osvajanju zahtevnih plesnih korakov.«

**Mirjam:**

»Moj cilj je dosežen – Tomaž je začel plesati. In mislim, da ob tem celo uživa!«

➤ Zmagali Mariborčani

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 8. januarja v športni dvorani OŠ Dobrova pripravilo XII. tradicionalni novoletni turnir v košarki na vozičkih.

Za pokal društva so se pomerile štiri ekipe: DP Maribor, DP Celje, združena ekipa DP Kranj-DP Novo mesto in DP Mercator Ljubljana.

V uvodni tekmi je ekipa DP Mercator Ljubljana z rezultatom 27:50 nepričakovano zgubila z ekipo DP Maribor; sledilo pa je še drugo presenečenje, ki ga je pripravila ekipa DP Celje: ta je z rezultatom 64:56 porazila združeno ekipo DP Kranj-DP Novo mesto. V tekmi za tretje mesto so bili boljši igralci našega društva, ki so z rezultatom 54:36 suvereno premagali moštvo združene ekipe DP Kranj-DP Novo mesto. Za pokal organizatorja sta se v finalni tekmi pod koši srečali zmagovalni ekipi predtekmovanj: DP Maribor in DP Celje. Povedli so Celjani, nato pa sta ekipi v prvi polovici prikazali enakovredno tekmo. No, v nadaljevanju je ekipa DP Maribor, ki sta jo okrepila dva avstrijska igralca, pokazala boljšo in bolj organizirano igro ter z rezultatom 59:45 povsem zaslužno osvojila pokal DP ljubljanske pokrajine.

Izbrani igralci vseh ekip so se med odmori tudi tokrat pomerili v metanju prostih metov in trojk. V metanju prostih metov je največkrat zadel David Slaček – DP Celje, drugi je bil Jože Berčon – DP Mercator Ljubljana, tretji pa Jure Gašpar – DP Gorenjske. Pri metih trojk je imel



// Finalna tekma med Mariborčani in Celjani

najbolj mirno roko Suad Hodžić – DP Ljubljana, drugo mesto je osvojil Lulzim Osmanaj – DP Maribor, tretje pa Enis Musić – DP Celje. Tekme so brez zapletov vodili: sodnika Mitja Dečman in Nedžad Budimilić ter tehnični delegat Milan Lukan.

Turnir so med številnimi pokrovitelji podprli: Občina Dobrova-Polhov Gradec, Konstrukcije

SCHWARZMANN d.o.o., Frizerski salon Anja, MRU merilna tehnika d.o.o., Avtoprevoznik Lavrič Jurij s.p., Grelci Maras, Bar Travnar, Tokada d.o.o., Gradbeništvo Tomc, Trgovina HA-NI Mengeš, Erdani šport, Avtoakustika, Avtotehna, Vis Kosec in Škoda Škerjanec. ♡

► Dve točki odločili o zmagovalcu

Športna dvorana OŠ v Kašlju pri Ljubljani je bila 7. in 8. maja prizorišče 31. spominskega tekmovanja Toneta Pogačnika in 15. mednarodnega turnirja v košarki na vozičkih.

50 Ko je naš športni direktor Robert Žerovnik v začetku leta začel s pripravami na turnir, si je mislil, da ga letos ne more nič več presenetiti. Znanje in izkušnje, ki jih je pridobil skozi leta organiziranja zelo zahtevnega tradicionalnega tekmovanja, so mu vlivali dovolj samozavesti, da si ni delal pretiranih skrbi. Res je bil malo zaskrbljen glede pridobivanja sponzorskih in donatorskih sredstev, saj je recesija pokazala zobe tudi na tem področju. Pa se je začelo že z določitvijo datuma prireditve, saj so bili tradicionalni datumi v aprilu zasedeni s praznovanjem velike noči in prvega maja. Tako je letos prvič dogodek potekal v maju ob dnevu Evrope in prazniku Ljubljane – »Evropa Ljubljani – Ljubljana Evropi«. Pa tudi v prihodnje bodo turnirji organizirani ob občinskem prazniku Ljubljane.

Zapleti so se vrstili, saj so mu tudi nekateri sodniki odpovedali že dogovorjeno sodelovanje v končnici priprav. Največji šok pa je bil, ko mu je tik pred tekmovanjem ekipa KKI Vodice s Hrvaške odpovedala udeležbo. Spremeniti je moral sistem tekmovanja dveh skupin v sistem, kjer so se vse ekipe pomerile med seboj. Tako je moralo vsako moštvo v dvodnevem tekmovanju odigrati štiri tekme, kar je bilo izredno naporno tako za tekmovalce kot organizatorja. Na parketu v športni dvorani OŠ Kašelj se je za zmagovalni pokal na koncu potegovalo pet ekip: iz Avstrije, Češke, Italije, BiH in Slove-

nije. Nekatere ekipe so v Ljubljano prispele že v petek in prespale v zavodu Cirus, kjer so si nabirale moči za naporno sobotno tekmovanje, ki se je zavleklo do poznih večernih ur, saj je bilo odigranih kar sedem tekem. Vse ekipe z izjemo Castelvechia so odigrale po tri tekme, zato so bili igralci utrujeni. Tudi tradicionalna sobotna večerja v gostišču na Ježici ni mogla priklicati ostankov moči igralcev za podaljšano druženje, ki se je ponavadi zavleklo v jutranje ure; vsi so se kmalu porazgubili v obnavljanje moči za zadnji dan tekmovanja.

V prvem dnevu tekmovanja je naša ekipa DP Mercator prepričljivo zmagala vse tri tekme in bila na dobri poti, da osvoji pokal. Naključje je hotelo, da se je o zmagovalcu 31. spominskega tekmovanja in 15. mednarodnega turnirja odločalo prav v zadnji tekmi med moštvoma DP Mercator Ljubljana in Castelvechio. Začetek tekme je bil v korist Italijanov, vendar jih je ekipa organizatorjev dohitela, povedla in polčas ob povsem izenačeni igri

izgubila le s točko razlike 34:35. Toda v nadaljevanju je moštvo Castelvechio iz Italije pokazalo boljše in bolj zbrano igro ter s tesnim rezultatom 65:63 osvojilo lovoriko. Druga je bila naša ekipa DP Mercator Ljubljana, tretja KKI Vrbas, četrta RSV Kärtner, peta pa Hobit. Veselje Slobodana Banjca, ki je igral v italijanski zmagovalni ekipi, je bilo ob zmagi nepopisno, saj je skoraj edini Ljubljančan, ki je zaradi nesrečnega spleta okoliščin vedno igral v »napačnem« moštvu, torej tistem, ki je bilo poraženo. Tokrat pa je pokal prvič držal v svojih rokah in vzhičeno objemal soigralce. Čestitamo!



»Končno je zmagovalni pokal v mojih rokah!«

Najboljši strelca turnirja je bil Nedžad Budimlić – KKI Vrba, najboljši igralec Ante Štimac iz ekipe Castalvecchio.

Tekme so vodili sodniki: Jakub Král CZ, Franc Šafarič in Mitja Dečman, oba SLO, za zdravniško službo je skrbela Petra Grabner, finalno srečanje pa popestrila izredno simpatična plesna skupina plesne šole Urška, ki jo vodi Mimi Marčac.

Ob razglasitvi rezultatov sta ekipam, najboljšemu strelcu in igralcu turnirja pokale podelila župan MOL Zoran Janković in predsednica skupščine Zveze paraplegikov Slovenije Mirjam Kanalec, ki je poudarila: »Zveza paraplegikov Slovenije vsa leta svojega delovanja od ustanovitve daljnega leta 1969 spodbuja in podpira športne dejavnosti, saj je prav šport nepogrešljiva metoda v sodobni rehabilitaciji paraplegika. Množična udeležba naših tekmovalcev na domačih in tujih tekmovanjih potrjuje, da smo ubrali pravo pot.«

V ličnem biltenu, ki ga je ob košarkarskem dogodku izdal organizator, so objavljeni pozdravni nagovori predsednika DP Ljubljanske pokrajine Gregorja Gračnerja, predsednika Zveze paraplegikov Slovenije Daneta Kastelica in župana MOL Zorana Jankovića, ki je v njem med drugim zapisal: »Med neinvalidnimi in invalidnimi športniki ni nobene razlike. Če hočeš zmagati, moraš preseči samega sebe. Uspehov ni brez trdega dela, vztrajnosti, železne discipline in odrekanja ... To razume vsakdo, ki se je kdajkoli preizkušal v športu. Nosilci medalj in najvišjih uvrstitev na parašportnih tekmovanjih in olimpijadah si zaslužite še več našega občudovanja in spoštovanja. Ne le da ste premagali sami sebe, zvesti ostajate športu in njegovim temeljnim



// Finalna tekma med DP Mercator Ljubljana in ekipo Castalvecchia

vrednotam. Ne glede na vse ovire ste postavili Slovenijo med najuspešnejše države – in to v svetovnem merilu.«

V biltenu so predstavljene tudi nastopajoče ekipe, mesto gostiteljev in sponzorji ter donatorji, ki so podprli to največjo košarkarsko prireditve v tem delu Evrope. To so: zlati sponzor – Mercator; srebrni sponzorji – Vodoterm, Adriatica Slovenica in Coloplast; bronasti sponzorji – MDM, Toyota, Elektronček, Raiffeisen Bank, Bori, Banka Koper d.d., CIRIUS Kamnik, Geološki zavod Slovenije, Geoplin d.o.o., Inotherm d.d., Kveder d.o.o., Livarstvo barvnih kovin Szilagy Ilona s.p., Loterija Slovenije, MDM d.o.o., Mercis d.o.o., Mestna plaža Laguna Ljubljana, MVA d.o.o., Olma d.d., Papirnica Vevče d.o.o., Partner graf d.o.o., Pirnat gradnja d.o.o., Podržaj Peter-prevoz d.o.o., Sindikat finančnih organizacij Slovenije, Sindikat SVIZ, Terme Čatež d.d., Thermana d.d., Zeliščna trgovina Sivka d.o.o., MOL in ZPS.

Turnir vsa leta moralno in finančno podpira tudi Mestna občina Ljubljana in tako je bilo tudi letos. Medijska pokrovitelja sta bila Radio 1 in Dnevnik. 🍷

Jože Globokar

Rezultati prvega tekmovalnega dne:

S.K. Hobit : KKI Vrba – 33:74
DP Mercator Ljubljana : RSV-Kärnten – 62:49
KKI Vrba : Castalvecchio – 62:68
DP Mercator Ljubljana : S.K. Hobit – 64:51
Castalvecchio : RSV-Kärnten – 71:47
KKI Vrba : DP Mercator Ljubljana – 48:61
RSV-Kärnten : S.K. Hobit – 55:38

Rezultati drugega tekmovalnega dne:

Castalvecchio : S.K. Hobit – 75:48
KKI Vrba : RSV-Kärnten – 98:52
DP Mercator Ljubljana : Castalvecchio – 63:65

► Ekipa Ljubljane znova osvojila pokal

Tradicionalni domžalski kegljaški turnir je DP ljubljanske pokrajine tudi letos pripravilo na kegljišču v Kamniku.

Na XIII. turnirju za pokal občine Domžale se je potegovalo 5 kegljačic in 43 kegljačev iz vseh devetih pokrajinskih društev. Tekmovali so tako v ekipni kot posamični konkurenci – ob tem, da je imel organizator na tekmovanju dve ekipi. Tekmovanje je brez zapletov potekalo na sodobnem šeststезnem kegljišču, kljub temu pa je trajalo več kot sedem ur, saj so imeli tekmovalci na voljo kar 120 metov: 60 na polno in 60 na čiščenje. Za pravičen potek tekmovanja so skrbeli sodniki: Slavko Tomc, Franci Grubar in Grega Grubar.

V ekipni konkurenci so bili najboljši kegljači iz DP ljubljanske pokrajine, ki so podrli 1684 kegljev, drugo mesto je osvojila ekipa DP ju-

gozahodne Štajerske (1634), tretje pa DP severne Štajerske (1604).

V moški konkurenci je bil prvi Anton Kanc NM (484), drugi je bil Miran Jernejšek (441), tretji pa Roman Hrženjak CE (439). V konkurenci žensk je bila najboljša Senka Ivanišević LJ (460), drugo mesto je osvojila Cvetka Štirn LJ (449), tretje pa Marta Janežič MS (362). Po rezultatih sodeč se naše kegljačice enakovredno kosajo z moško konkurenco. Tekmovanje kegljačev tetraplegikov in veteranov so organizatorji združili v eno skupino. Prvo mesto je osvojil Aleš Povše CE (430), drugo Hasan Čaušević LJ (411), tretje pa Ludvik Škraban MS (410).

toliko let poteka v njihovi občini. Sam je bil tokrat že devetič z nami, želi pa, da se vsako leto ponovno srečamo vsaj do konca njegovega županovanja. Predsednik Gregor Gračner je dodal, da bi bil brez podpore občine naš turnir težko izvedljiv, še posebej brez Cvetke Štirn, saj so bile spet vse organizacijske niti v njenih rokah. Obenem ima ona tudi največ zaslug, da ta športni kegljaški dogodek denarno podpirajo številni pokrovitelji in donatorji. Zato ji je župan Toni Dragar izročil posebno priznanje.

Vseslovensko tekmovanje kegljačic in kegljačev so na XIII. turnirju poleg glavnega pokrovitelja Občine Domžale podprli še: Zavod za šport Domžale, Klimer Štirn d.n.o. Podrečje, Verpex – Peter Verbič ml. Jarše, Borut Ložar Domžale, Avto GP – Peter Govejšek Brezje, Lanser d.o.o. Brezje, MG inštalaterstvo Krtina, Helpy d.o.o. Trzin, Brawn Forman Worldwide d.o.o. Ljubljana, Igor Bizilj Češnjice, Šmit-Vehovar Videm Dobropolje, Avto servis Božo Kveder Krtina, Profiksing d.o.o. Javorščica, Janez Mal Moravče, K-dom d.o.o. Radomlje, Pekarna Kancilija Domžale, Mercator d.d., Zavarovalnica Triglav d.d., A.D.M. design d.o.o. Soteska, Avtoprevoznništvo Franc Peterka Moravče in Zveza paraplegikov Slovenije. 🤝

Pokale so zmagovalcem podelili župan Toni Dragar, svetnica Vera Vojska, direktor Zavoda za šport Domžale Janez Zupančič in predsednik našega društva Gregor Gračner. Župan je ob tem pripomnil, da je ponosen, ker ta odmeven kegljaški turnir že

Jože Globokar



// Dobitniki pokalov

► Uspeh naših igralcev

Ekipe Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine je v sezoni 2010/2011 v tretji ljubljanski rekreacijski ligi v namiznem tenisu osvojila drugo mesto.



Naj vam za začetek povem nekaj malega o zgodovini namiznega tenisa. Nekateri viri navajajo, da so na kitajskem dvoru že pred skoraj dva tisoč leti igrali igro, podobno današnjemu namiznemu tenisu. Igro, ki je bila nekakšna mešanica tenisa, namiznega tenisa in badmintona, so igrali v 15. stoletju na indokitajskem polotoku. Po uvedbi celulolidne žogice leta 1900 je firma Hamley Brothers igro registrirala pod imenom ping-pong in od takrat naprej se je zelo hitro razvijala. Leta 1903 tiskano poročilo prinaša napotke o obleki pri igri in nasvete o tehniki igre, drži loparja ter taktične nasvete. Namizni tenis (ime je igra dobila zaradi verjetnega skupnega porekla in podobnosti s tenisom) se je nato razvijal v »pravo« športno panogo, ki jo trenutno tekmovalno igra okoli 40 milijonov športnikov (po oceni ITTF – Mednarodne NT zveze) in še mnogo več rekreativnih igralcev. V Sloveniji

je bil prvi center namiznega tenisa v Murski Soboti. Ping-pong je od leta 1988 tudi olimpijski šport. In sedaj aktualne razveseljive novice. Spoštovani člani, prišli smo do konca tekmovalne sezone 2010/2011 ljubljanske rekreacijske lige v namiznem tenisu. Z veseljem vam sporočam, da je ekipa Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine (Jani Lisac, Bojan Lukežič, Sašo Šuligoj in Zdenko Horgas) v tretji ligi osvojila drugo mesto in si je na ta način v naslednji sezoni zagotovila nastopanje v drugi ljubljanski rekreacijski ligi.

Uvrstitev v drugo rekreacijsko ligo je velik uspeh naše ekipe, za katero nastopajo izključno igralci invalidi. Na področju ljubljanske občine tekmuje 5 (pet) rekreativnih namiznoteniških lig in med temi so se naši igralci uvrstili v drugo. Zanimivo je tudi to, da v vseh ligah nastopajo samo »zdravi« hodeči igralci. To je naš največji uspeh v dolgoletnem igranju namiznega tenisa. In cilj za sezono 2011/2012 je ostati v drugi rekreacijski ligi. To ne bo lahka naloga, ker so v prvi in drugi ligi večinoma igralci, ki so bivši aktivni tekmovalci, in temu primeren je tudi nivo igre, ki bo zagotovo

precej višji kot do zdaj.

Lestvico, rezultate posameznih tekem in statistiko pa si lahko ogledate na spletnih straneh:

<http://www.sra.si/namizni-tenis/sportna-rekreacija-namizni-tenis-2011/2011-3/>

Vabimo posebej naše nove člane, če se želijo rekreativno preizkusiti v namiznem tenisu, naj pokličejo na telefon: 031 575 338 – dogovorili se bomo. 🤝



// Del ekipe Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine (Jani Lisac, Bojan Lukežič, Sašo Šuligoj in Zdenko Horgas)

Zdenko Horgas

▶ Vstopnice za London

Že leta 2010 smo si zadali cilje in plane, ki bi jih bilo potrebno uresničiti, da se vpišemo med potnike za paraolimpijske igre v Londonu.



Od 10. do 14. marca smo se udeležili turnirja s faktorjem 20, ki je bil na Madžarskem v mestu Eger, nato

še od 23. do 27. marca turnirja s faktorjem 40, ki je bil v Italiji v obmorskem športnem centru Ugnano. Prvega turnirja pod mojo taktirko smo se udeležili na Madžarskem, in sicer z Jolando Belavič v ženski skupini 9 ter Bojanom Lukežičem in Ivanom Liscem, igralcema moške skupine 3 na invalidskih vozičkih.

Ker že od maja leta 2010 nismo bili na tekmovanjih, je bilo v zraku čutiti veliko negotovosti in premlevanja, kaj je s konkurenčnimi igralci in kakšen nivo so dosegli v tem pripravljalnem obdobju. Nismo še igrali v mestu Eger, zato nas je tudi malo skrbelo, kakšni so pogoji za igranje, saj je organizator zadnji hip premaknil prizorišče tekmovanja iz sicer tradicionalne Budimpešte.

Prvo tekmo v skupini je odigral Bojan Lukežič proti Srbu Zlatku Keslerju in izgubil 0:3, kar je pomenilo, da ga samo zmaga v nadaljevanju vodi naprej, in jo je tudi priigral proti požrtvovalnemu Madžaru Balazsu Barabasu s rezultatom 3:0. V nadaljevanju je bil Brazilec Welder Knaf premočan za našega Lukežiča in tako je bilo zanj konec posameznega dela na Madžarskem.

Ivan Lisac je bil v skupini s štirimi igralci, v nadalj-



nje tekmovanje pa sta vodili prvi dve mesti. Zadrželi smo z Brazilcem Welderjem Knafom in izgubili 0:3, nato še z Argentincem Gabrielom Capola 1:3, tako tega tudi zmaga nad Italijanom Danijelom Paone s 3:0 ni mogla popraviti in v posameznem delu tekmovanja smo zato običali.

Jolanda je v le nekaj oddaljeni dvorani dosegala uspeh za uspehom: najprej z Avstralko Sarah Lazzaro 3:2, nato še z Nemko Sonjo Schoiien 3:1, kar je pomenilo, da lahko naslednji dan osvoji zlato medaljo v posameznem delu ženske skupine 9. A žal ni bilo razpleta, ki bi ga želeli: Jolanda je izgubila z Nizozemko Danijelle De Jong 0:3, kar jo je uvrstilo na tretje mesto.

V ekipnem delu ženske skupine 8–10 pa je Jolanda igrala skupaj z Italijanko Paolo Bevilacqua, s katero sta v finalih izgubili proti brazilsko-madžarski navezi 1:3, kar pa je bilo vseeno dovolj za srebrno medaljo.

Tudi v moškem delu ekipnega tekmovanja se je odvijala prava drama v finalnem obračunu proti Srbu Zlatku Keslerju in Madžaru Balazsu Barabasu, kjer sta naša igralca izgubila, zato je šla zlata medalja po zlu: kot pri ženskah smo tudi tu osvojili srebro.

V Italijanskem športnem centru Lignano se že tradicionalno udeležujemo turnirjev, ki so obiskani z močno igralško zasedbo, bilo je 338 igralcev iz 37 držav. Turnirja smo se udeležili z Andrejo Dolinar in Barbaro Meglič, igralkama skupine 4 na vozičkih, in z Ivanom Liscem, Bojanom Lukežičem ter Primožem Kanclerjem, igralci skupine 3 na vozičkih. Mateja Pintar je ostala doma, saj ji poškodba zapestja še ni dovolila, da bi pričela s tekmovalnim obdobjem. Tako bo njena prva tekma v domačem Laškem, kateri bosta sledili še dve v maju. V Lignano se je zelo izkazala Andreja Dolinar, ki je na močnem turnirju faktorja 40 v posameznem delu ženske skupine 4 potem v finalu izgubila s favorizirano Srbkinjo Borislavo Perič Rankovič 0:3. Naša mlajša predstavica Barbara Meglič je predvsem spoznavala nivo tekmovanja, spretnosti in posebnosti namiznega tenisa na vozičkih. Izkazala se je tudi kot dobra soigralka v ekipnem delu z Andrejo Dolinar. V moškem delu ni bilo vidnejših uspehov. Andreja in Barbara sta se v ekipnem delu prebili do odličnega 4. mesta in Andreja tako še do novih točk, ki so zelo pomembne za odhod na paraolimpijske igre v Londonu.

V dneh, ki so pred nami, imamo mednarodni turnir namiznega tenisa v Laškem. Ekipa te dni v svoji bazi pridno trenira, udeležili se bomo tudi priprav, ki jih organizira Gorazd Vecko v Laškem, da nam slučajno ne bo zmanjkalo vstopnic za paraolimpijske igre v Londonu. 🙌

Damijan Lazar

▶ Ni šlo po načrtih

V nemškem Brandenburgju je med 23. marcem in 3. aprilom potekalo 9. evropsko prvenstvo v biljardu, ki se ga je udeležil tudi naš najboljši igralec Matej Brajkovič.



Tekmovanje na evropskem prvenstvu ni šlo po njegovih načrtih, saj sem v vseh treh disciplinah (8-ball, 9-ball in 10-ball) izgubil uvrstitev med prvih osem. Izredno majhne luknje in zelo profesionalne biljardne mize, katerih v Sloveniji nismo vajeni, so naredile igro težjo, kar pri vsakem igralcu vzbudi nepotreben strah pred udarcem. Slovenske barve smo zastopali štirje v moški konkurenci, dve v ženski in eden v konkurenci invalidov. Moški in ženske so tekmovali v štirih disciplinah, invalidi pa v treh (8-ball, 9-ball in 10-ball). Prvenstva se je udeležilo preko 200 tekmovalcev in tekmovalk iz različnih evropskih držav.

Na letošnjem EP sem dvakrat igral z večkratnim svetovnim in evropskim prvacom Tahtijem Junijem (FIN), obakrat imel odlične možnosti za zmago, a se žal ni izšlo v mojo korist. Dokazal sem, da napredujem, saj tako blizu nisem bil še nikoli. Prepričan

sem, da je razlog za neuspeh pomanjkanje treninga in igre, saj preživim za biljard mizo bistveno manj časa kot pet let nazaj. Napredujem kot igralec, kar sem dokazal letos na članskem državnem prvenstvu v mednarodni osmici, kjer sem osvojil tretje mesto. Vendar je brez treninga vedno prisoten strah pred udarcem, kar je velika ovira pri sestavljanju igre kot celote.

S hotelom, kamor so nas nastanili, sem bil zadovoljen.



// Matej na evropskem prvenstvu

Morda so me zmotila izredno majhna dvigala, kjer je bilo prostora le za enega na vozičku in dva pešaka. Velika dvorana, v kateri se je odvijalo EP, je bila na drugi strani parkirišča. V vetrovnem vremenu, po katerem je sever Nemčije pač znan, je bil velik uspeh priti na drug konec parkirišča, ne da bi bil pri tem zadihan. Edini vstop v dvorano gre po stopnicah, zato je bilo za igralce na vozičkih montirano dvigalo. Všeč mi je, da imamo EP skupaj z ostalimi moškimi in ženskami, saj več kot dvesto vrhunskih igralcev in igralk iz cele Evrope na kupu naredi dogodek veliko bolj zanimiv. Naslednje leto se bo tekmovanje odvijalo v Luksemburgu. 🍀

Matej Brajkovič



▶ Kratke športne ...

Naši športniki so se udeležili tekmovanj v Sloveniji in tujini.

XVI. Radejev memorial - Planinc prvi

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je 25. maja v svojih prostorih pripravilo že šestnajsti šahovski turnir v spomin Jožetu Radeju. Na tokratnem tekmovanju se je pomerilo 20 šahistk in šahistov iz DP CE, DP MB, DP KP, DP LJ, DP NM ter šahist iz doma Prizma Ponikve. Prvo mesto je osvojil naš član – najboljši šahist med paraplegiki in tetraplegiki Edo Planinc (7) iz DP ljubljanske pokrajine, drugi je bil Marjan Gorjup (6) Prizma, tretji pa mladi šahist našega društva Jakob Škantelj (5).



Aleš Sečnik blestel v plavanju

V prestolnici Slovaške je od 20. do 22.

maja potekalo mednarodno tekmovanje v plavanju v dolgih bazenih. Slovenske barve so pod vodstvom trenerja Aleša Kuharja in Dolores Žičkar zastopali: Aleš Sečnik, Darko Đurić ter Alen Kobilica. Naš član Aleš Sečnik je na 50 metrov delfin popravil svetovni rekord in zaostal le sekundo za paraolimpijsko normo. Na 100 metrov prosto pa je svoj rezultat popravil za osem sekund in tako je že bliže paraolimpijski normi v svoji skupini. Tudi na 50 metrov hrbtno je blestel, saj je osvojil osebni rekord.

Naša ekipa Mercator Ljubljana četrta v regionalni ligi NLB-WHELL

V športni dvorani OŠ v Kašlju pri Ljubljani je 9. marca potekal mali finale regionalne lige (NLB-WHELL) v košarki na invalidskih vozičkih. Po polfinalnih tekmah v Gradačcu se je zadnjih šest ekip pomerilo za uvrstitve od tretjega do sedmega mesta. V prvi tekmi za sedmo mesto sta se pod koše zapeljali ekipi DP Maribor in KIK Una Sana, kjer so zmagali igralci iz Bihaća. Tekma za peto mesto med moštvi Castelvechchio in KKI Zagreb je zmago prinesla italijanski ekipi. V spopadu za bronasto odličje sta se pomerili ekipi DP Mercator Ljubljana in ekipa KIK Zmaj. V zadnji četrtini

je bila boljša ekipa KIK Zmaj in z rezultatom 69:63 osvojila tretje mesto. V finalno tekmovanje sta se uvrstili ekipi KIK Sana iz Sanskega Mosta in KKI Vrbas iz Banjaluke, ki sta se nato 19. aprila spopadli za naslov prvaka regionalne lige za sezono 2010/2011 v športni dvorani Stožice. Pokal prvaka je osvojila ekipa KIK Sana iz Sanskega Mosta, pokal za drugo mesto pa KKI Vrbas iz Banjaluke.

Predsednik združenja ABA Radovan Lorbek, ki vodi košarkarsko ligo NLB, in ljubljanski župan Zoran Janković sta 21. aprila ob polčasu finalne tekme med Olimpijo in Partizanom podelila odličja. Glavni pokrovitelj regionalne lige je bila Nova ljubljanska banka, medijski pa Kosarka.si – kjer je košarka doma!



Ekipe DP Mercator Ljubljana državni prvak

V športni dvorani v Slovenski Bistrici je 26. marca potekalo 20. državno prvenstvo v košarki na invalidskih vozičkih. Na zaključno tekmovanje so se po odigranih rednih kolih uvrstile naslednje ekipe: DP Mercator Ljubljana, združena ekipa DP Kranj-DP Novo mesto, DP Celje in DP Maribor. Naslov državnih prvakov je že tretjič zapored osvojila ekipa DP Mercator Ljubljana, ki je v finalnem srečanju z rezultatom 63:43 premagala ekipo DP Kranj. Zmagovalna ekipa se je v finale uvrstila z zmago nad moštvom DP Celje. V tekmi za tretje mesto sta se pomerili poraženi ekipi polfinalnih tekem – ekipa DP Celje in ekipa DP Maribor. Z rezultatom 61:53 je slavila ekipa DP Celje.



Pokal Zveze osvojila združena ekipa DP Kranj in DP Novo mesto

Ob zaključku tekmovalne sezone 2010/2011 v košarki na vozičkih so se ekipe: DP Novo

mesto-DP Kranj, DP Celje, DP Mercator Ljubljana in DP Maribor 14. maja v športni dvorani OŠ Loka Črnomelj pomerile še za prehodni pokal Zveze paraplegikov Slovenije. Po dokaj izenačeni igri v finalnem srečanju ga je osvojila združena ekipa DP Kranj-DP Novo mesto, ki je z rezultatom 57:51 premagala ekipo DP Mercator Ljubljana. Tretja je bila ekipa DP jugozahodne Štajerske, ki je ugnala Mariborčane. Pokale sta podelila predsednik Zveze Dane Kastelic in vodja športa Gregor Gračner.

PARA-CURLING – naša nova športna disciplina

Na drsališču v Zalogu je Zveza paraplegikov Slovenije v sodelovanju s Curling klubom 15. marca izvedla prvi demonstracijski trening curlinga na vozičkih. Novo športno panogo, za katero upamo, da bo tudi pri športnikih našega društva vzbudila precej zanimanja, smo poimenovali para-curling.



Člani kluba so našim prvim športnikom predstavili zgodovino, osnove in posebnosti tega športa. Seveda v različici za športnike invalide. In tako je bil vržen prvi »kamen« z invalidskega vozička.

Gal Jakič prismočal izvrsten rezultat

Naš smučar Gal Jakič je na severnoameriškem tekmovanju v NorAm v slalomu dosegel svoj največji uspeh. Osvojil je namreč več kot odlično drugo mesto. Po prvi vožnji je bil s štartno številko 18 tretji, nato pa je v drugi vožnji vozil še bolje in dosegel ta izvrsten rezultat. Od 21. do 27. marca je v vseh petih disciplinah nastopil še na tekmi odprtega državnega prvenstva ZDA na Aljaski.



Smola za Jakiča

V znanem italijanskem smučarskem mestu Sestriere je od 14. do 23. januarja potekalo svetovno prvenstvo v alpskem smučanju invalidov, kjer je tekmovalo 130 športnikov invalidov iz 27-ih držav. Barve Slovenije je zastopal samo Gal Jakič, ki je tako v slalomu kot v veleslalomu že v prvih nastopih odstopil.

Uspeh Lukežiča in Lisca

Na namiznoteniškem prvenstvu Hungary Open 2011 na Madžarskem sta naša igralca Bojan Lukežič in Ivan Lisac v dvojici osvojila srebrno kolajno.

Več lahko preberete na spletni strani ZŠIS-POK.

Planinc osvojil pokal na tradicionalnem šahovskem turnirju v Mariboru

Društvo paraplegikov severne Štajerske je 26. februarja v prostorih gostišča Taborka



v Mariboru pripravilo vseslovenski tradicionalni šahovski turnir. Šahistke in šahisti iz DP Istre in Krasa, DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja, DP ljubljanske pokrajine, DP jugozahodne Štajerske in DP severne Štajerske so tekmovali v posamični in ekipni konkurenci. Iz našega društva so tekmovali: Edo Planinc, Slavko Ivančič, Emil Filipič, Adam Dmitrovič in Jože Žakelj. V posamični konkurenci je prvo mesto osvojil Edo Planinc – LJ (4,5), drugi je bil Aleksander Kandorfer – CE (4), tretji pa Bogdan Petek – MB (4). V ekipni konkurenci je prvo mesto osvojila ekipa DP severne Štajerske – Pinter, Petek, Koren, druga je bila ekipa DP ljubljanske pokrajine – Planinc, Žakelj, Dmitrovič, tretja ekipa DP jugozahodne Štajerske – Mikec, Kerč, Kandorfer, četrta ekipa DP Istre in Krasa – Gašperut, Fahrič, Jakomin, peta pa ekipa DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja – Puškar, Kerenc, Radej.

Matej Brajkovič prvi na turnirju v biljaržu

Zveza paraplegikov Slovenije je v organizaciji DP jugozahodne Štajerske 11. februarja v Biljard Planet Tuš klubu v Celju pripravila drugi turnir v igranju biljarža za paraplegike in tetraplegike. Na šestih mizah se je v igranju »kmečke« osmice pomerilo dvanajst igralcev iz štirih pokrajinskih društev – DP ljubljanske pokrajine (Matej Brajkovič, Milan Zlobko, Jasmin Sabljakovič, Ljubiša Gajič), DP severne Primorske, DP severne Štajerske in DP jugozahodne Štajerske.

Tekmovalci so igrali na dve dobljeni igri, v polfinalnih in finalnih srečanjih pa na tri.

Zmagovalci in zmagovalci poražencev so se uvrstili v naslednji krog, vse dokler se v polfinale niso uvrstili štirje najboljši tekmovalci. Poraženca polfinala Milan Zlobko – DPLJ in Simon Gračnar – DPCE sta osvojila tretji mesti, zmagovalca David Slaček – DPCE in Matej Brajkovič – DPLJ pa nastopila v zadnjem finalnem krogu. Prvo mesto je z bolj mirno in natančno roko osvojil Matej Brajkovič, čeprav je povedel David Slaček.



Tridnevni smučarski camp v Kranjski Gori

Zveza paraplegikov Slovenije je v Kranjski Gori od 25. do 27. januarja v sodelovanju s smučarskim klubom športnikov invalidov ALBATROS in Zvezo za šport invalidov Slovenije-paraolimpijski komite pripravila tridnevni smučarski camp. Udeležilo se ga je 16 smučark in smučarjev iz naših pokrajinskih društev, društva paralitikov, drugih društev in celo smučar tetraplegik s Hrvaške. Na smučišču ob hotelu Larix so začetnikom in že nekoliko bolj izkušenim smučarjem paraplegikom na dvodnevem dopoldanskem in popoldanskem tečaju tudi tokrat pomagale študentke delovne terapije z zdravstvene fakultete v Ljubljani. Tretji dan se je devet

smučarjev (na smučišču Brsnina) v veleslalomu pomerilo za tretji prehodni pokal Zveze paraplegikov Slovenije. Drugič zapored ga je osvojil Gal Jakič, drugi je bil Žiga Breznik (oba člana našega društva), tretji pa Leon Palič (Lendava). Ob tem naj povemo, da sta se v varnih rokah Remia Vallina po Brsnini spustila tudi naša člana Nino Batagelj in urednik naših spletnih strani Jože Globokar, ki je v ciljni ravnini rekel: noro in še enkrat noro dobro.



Turnir posvečen Iztoku Kilibardi

Zveza paraplegikov Slovenije je v organizaciji DP Ljubljanske pokrajine 21. januarja v Ljubljani pripravila tretji odprti turnir v namiznem tenisu. Organizatorji so tokratni turnir posvetili lani preminulemu Iztoku Kilibardi, ki je bil zelo dober igralec namiznega tenisa in je na različnih tekmovanjih dosegal zelo dobre uspehe. Na začetku uspešne kariere je bil član jugoslovanske reprezentance, ki je igrala na različnih mednarodnih tekmovanjih, kasneje pa tekmo-



val tudi v ekipi paraplegikov in tetraplegikov, ki je uspešno tekmovala v ljubljanski rekreativni ligi. V telovadnici URI SOČA se je za pokal prireditelja na štirih mizah pomerilo 16 tekmovalk in tekmovalcev iz DP Prekmurja in Prlekije, DP severne Primorske, DP Gorenjske, DP severne Štajerske in DP Ljubljanske pokrajine. Po predtekmovanjih so se v polfinalne nastope uvrstili: Andreja Dolinar, Ivan Lisac, Bojan Lukežič in Primož Kancler. Za tretje mesto sta se nato pomerila Andreja Dolinar in Primož Kancler. Boljši je bil Primož Kancler. Za zmagovalca turnirja sta v finalnem srečanju tekme odigrala Bojan Lukežič in Ivan Lisac. Pokal je osvojil Bojan Lukežič, drugo mesto pa Ivan Lisac – oba člana našega društva. V tolažilni skupini je slavil Aleš Sečnik, prav tako član našega društva.

Ivančič najboljši med tetraplegiki

Društvo paraplegikov Gorenjske je na kegljišču športnega centra Poden organiziralo tekmovanje za kegljače društev, združenih v Zvezi paraplegikov Slovenije. Najboljši rezultat je

dosegel tetraplegik Slavko Ivančič. Najboljši kegljači so prejeli medalje, najboljše ekipe pa pokale.

Pridružite se ribičem

Društvo paraplegikov Ljubljanske pokrajine ima med svojimi športnimi aktivnostmi tudi športni ribolov, vendar se ga udeležuje zelo malo naših članov. Trenutno se tekmovanj udeležuje več ali manj osem naših članov od 315-ih, kar je zaskrbljujoč podatek. Ribiči bi želeli v svojih vrstah pozdraviti še druge članice in člane, katere bi z veseljem naučili, kako se lovijo ribe ... Športni ribolov doprinese k izboljšanju zdravja, počutja in volje do bivanja, pripomore k večjemu krogu poznanstev, prijateljev in tako posledično izboljša kvaliteto življenja. Za vse informacije pokličite Staneta Videtiča na telefon: 051 638 824.



Dober prijem! 🤝

Jože Globokar

► Holesterol – tihi ubijalec

Februarja je v društvenih prostorih potekal že tradicionalni preventivni pregled, ki se ga je udeležilo preko 50 članov.

Vsak dan se izgublamo v poplavi »zdravih« informacij in želja po zdravju. Saj veste, kako gre tista najpogosteje izražena novoletna: zdravega pa srečnega ti želim! Zdravje postavljamo pred srečo, ki v življenju vsakemu posamezniku pomeni nekaj drugega. A tudi zdravje ima različno vrednost: marsikdaj vse premalo, včasih tudi na nepravi način skrbimo zanj, vedno pa radi prisegamo, da je naše največje bogastvo. V vsakdanjem življenju na takšno trditev vse prehitro pozabljamo in se z zdravjem nespametno igramo. Na najrazličnejše načine. Vprašajmo se, ali je res prav vsaka shujševalna dieta, vsako pretirano odrekavanje in naprežanje v korist zdravega telesa. Seveda ne! Potrebna je pravočasna preventiva in spremljanje celostnega zdravstvenega stanja.

S takšnim razmišljanjem smo se na društvu odločili in medse povabili prim. Tatjano Erjavec, dr.med., da nam spregovori o potrebni preventivi pri boleznih, za katere smo gibalno ovirani še posebej dovzetni. Da se invalidi zavedamo nujnosti pravočasnega odkrivanja simptomov bolezni, je dokazal zelo dober odziv na preventivni pregled vsebnosti sladkorja, holesterola in povišanega krvnega tlaka. Več kot 50 članov je najprej prisluhnilo strokovnemu predavanju, v katerem smo bili opozorjeni na sicer okusno, a običajno ne-

zdravo prehrano s previsoko vsebnostjo soli. Ki se ji pri običajnem kosilu pridružita še kaviča in alkohol. Vse to škoduje, nam z bistveno zmanjšano vsakodnevno aktivnostjo pa še bolj. Zato je bilo priporočilo zdravnice, naj pretiravanje s hrano in pijačami nadomestimo z več gibanja, aktivnosti in bivanja v naravi, zelo na mestu.

Prav tako je v besedi in sliki predstavila najnovejša medicinska vedenja in opažanja o ne-

varnostih teh bolezni. Spregovorila je o okvari hrbtenjače, vzrokih pospešene ateroskleroze, pomembnosti in zahtevnosti izvajanja vsakodnevnih aktivnosti, preventivi bolezni srca itd. Še posebej je opozorila na povišan holesterol, ki ga ima skoraj 70 odstotkov Slovencev, zato ga upravičeno imenujemo kar tihi ubijalec. Nato sta zdravnica in vms. Branka Vipavec na dveh aparataturah opravljali meritve. Člani so bili ob pregledu in razgovoru z zdravnico ter



// Doktorica Tatjana Erjavec opozarja na preventivo.



// Vms. Branka Vipavec je Antonu „spustila“ kri.

sestro tudi seznanjeni, kje in kako morajo bolj paziti, da previsoke vsebnosti znižajo in tako zmanjšajo ogroženost svojega zdravja. Po pregledu je vsak prejel svoj izvid preiskav, tisti s povišanimi rezultati merjenja pa opozorilo na nevarnost, ki ogroža njihovo zdravje.

In ocena pregleda? Pri posameznikih seveda različna. Gledano v celoti pa je stanje zadovoljivo, saj imajo pregledani člani v primerjavi z lanskim letom manj holesterola in manj sladkorja v krvi. Morda so k takšni oceni nekaj prispevali tudi sedaj že ustaljeni vsakoletni pregledi in pa zavedanje, da moremo za zdravje poskrbeti predvsem sami. Kakorkoli, spada mo pač v rizično skupino. Na to ne pozabimo in poskrbimo za bolj zdrav način življenja. 🍀

Rafko Jurjevčič

Sečila // Zdravje

➤ Urolog nam je povedal ...

20. aprila je v predavalnici Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta RS Soča asist. Tomaž Smrkolj, dr.med. specialist urolog, zbranim spregovoril o težavah s sečili.

Eno od hujših posledic poškodbe ali obolenja hrbtenjače pri paraplegikih in tetraplegikih vsekakor predstavljajo različna obolenja in vnetja urotrakta, ki so včasih tako huda, da so lahko celo usodna. Zato moramo biti pri teh težavah zelo pozorni in storiti vse, da do njih ne pride. Pri društvu poskrbimo za preventivo in rehabilitacijo na mnogotere načine. Temu so namenjeni telovadba, plavanje in vsi ostali športni programi, poleg tega pa

pripravimo tudi nekatere druge odmevne dogodke. Tako smo letos po nekajletnem zatišju več pozornosti namenili urologiji, saj so pogosta vnetja in obolenja urotrakta že kar stalnica pri paraplegikih. Z namenom, da bi izvedeli, kako morda lahko tudi sami poskrbimo za kakšno

No, pokazalo se je, da smo paraplegiki precej dobro ozaveščeni o svojih uroloških težavah.

tovrstno težavo manj, smo v sredo, 20. aprila, medse povabili urologa Tomaža Smrkolja. Z njegovo pomočjo smo odstranili marsikateri predsodek in poiskali odgovore na naša vprašanja.

Zaradi velikega zanimanja za tovrstno predavanje, seveda pa tudi zaradi premajhnih društev-

nih prostorov, smo se podali v predavalnico Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta RS Soča. Predavatelj nam je s preprostimi besedami in projekcijami skic nazorno predstavil številne težave, ki nastajajo, in nas pri tem opozoril na možne oblike zdravljenja. Srečali smo se s problemi, ki jih povzročajo poškodbe ali bolezni hrbtenjače, kateterizacija, spremembe v mehurju, uriniranje ... Spregovoril nam je o kirurškem zdravljenju, zdravljenju okužb sečil, potrebni kontroli in boleznih prostate. Posebej nas je opozoril tudi na dejstvo, da so nekatere teh težav, če niso pravočasno in strokovno odpravljene, lahko tudi usodne.

Za slušatelje, ki že dalj časa živimo s paraplegijo ali tetraplegijo in se v življenju večkrat srečujemo s tovrstnimi težavami, je bilo to predavanje zelo pomembno. Seveda smo izkoristili priložnost in predavatelju zastavili marsikatero pomembno vprašanje, saj se le v aktivnosti in radovednosti bolnika skriva posameznikova volja po ohranitvi lastne-



// Urolog Tomaz Smrkolj je članom DPLJ spregovoril o težavah sečil.

ga življenja. Dobili smo jasne odgovore in nasvete, kako še pravočasno preprečimo, zmanjšamo ali morda celo odpravimo določeno neprijetnost. No, pokazalo se je, da smo paraplegiki precej dobro ozaveščeni o svojih uroloških težavah. Problemi najpogosteje nastanejo, ko je potrebno takšna obolenja zdraviti. Ker je urologov v Sloveniji preprosto premalo, nastajajo dolge čakalne vrste. Vse težja je tudi pot do

kvalitetnih pripomočkov za saniranje inkontinence.

Prav o tem zadnjem, pripomočkih iz Coloplastovega programa, so po končanem predavanju spregovorili predstavniki Coloplasta, vms. Zdenka Dimnik Vesel in Stanka Vrtek iz URI SOČA. Med drugim so predstavili izredno kvaliteten kateter za enkratno uporabo, ki pa nam je v večini primerov nedostopen, saj ga zaradi višje cene ne moremo dobiti z naročilnico. Je že tako, da se naše zdravje in zdravljenje vedno pogosteje konča pri našem denarju!

Predavanje je bilo dobro sprejeto, kar potrjujejo velika udeležba in pozitivni odmevi sodelujočih. 🙌

Poškodba ali bolezen hrbtenjače

- vpliva na fazo polnjenja in praznjenja mehurja
- mišica v mehurju postane prekomerno dejavna (tudi v fazi polnjenja)
- pri motnjah na nivoju križničnega dela hrbtenjače mišica v mehurju izgubi moč – mehur postane ohlapen
- mišica zapiralka ni več pod zavestnim vplivom in se med fazo praznjenja ne sprosti (popolnoma)

▶ Crkljanje

1. junija so nas med srečanjem ženske sekcije v prostorih društva obiskale predstavnice podjetja Medihiša iz Ljubljane.

Najprej so nas presenetile z velikim zabojem goriških češenj, na katere smo kar planile, tako so bile dobre. Pozdravile so nas tudi s simpatičnim darilcem, temu pa je sledila krajša predstavitev podjetja oz. njihovih storitev. Kot pogodbeni partner ZZS imajo široko ponudbo medicinsko-tehničnih pripomočkov, ki jih lahko dobimo na podlagi naročilnice:

- pripomočki za nego in oskrbo stome
- pripomočki za oskrbo sladkornih bolnikov
- obvezilni material za oskrbo vseh vrst ran in opeklin
- pripomočki za oskrbo žena po operaciji dojke (prsne proteze, lasulje, nedrčki)
- pripomočki za oskrbo inkontinence
- križni in kilni pasovi, ortoze, bergle, sanitarni program ...

Vse medicinske pripomočke so pripravljene brezplačno pripeljati na dom. V njihovi ponudbi pa lahko najdemo tudi veliko drugih artiklov, kot so:

- merilci krvnega tlaka, sladkorja
- pripomočki in medicinska kozmetika, potrebni pri zdravstveni negi
- kakovostna ortopedska obutev, ortopedski vložki
- antirevmatski grelni program
- medicinski pripomočki za športno aktivne
- kompresijske nogavice in dokolenke proti krčnim žilam



// Vrsta za lepoto

- mazila na naravni bazi za vene, utrujene in boleče noge

- naravna kozmetika in sokovi

- kopalna oblačila, ki ščitijo pred soncem

V Medihiši Ljubljana nudijo še zdravila brez recepta, v Mariboru klasično pedikuro in medicinsko pedikuro diabetičnega stopala, v njihovih trgovinah opravljajo tudi kontrolne meritve krvnega sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi, krvni tlak pa izmerijo celo brezplačno. Nad vsemi temi informacijami smo bile ženske seveda zelo navdušene. Kozmeti-

čarka Barbara nam je potem na našo željo naredila kompletno nego obraza, s preparati Dr. Hauschka Med. Poleg tega nas je tudi naličila in nam svetovala, kateri preparati bi bili najbolj primerni za naš tip kože ter obliko in poteze obraza. Popoldne je prehitro minilo in prišel je čas za odhod, me pa bi še kar klepetale in izmenjavale občutke in izkušnje. Verjamem, da je ostalo veliko vprašanj odprtih, vendar smo se odpravile proti domu zelo zadovoljne, polne novih informacij ... in lepe! ☺

Alenka Tratnjek

► Kako se lahko pomladimo?

Obrazna joga je navdušila zvezdnice. Kako ne, preproste in zabavne vaje vas lahko pomladijo za nekaj let! Obraz poleg krem in pravih nege potrebuje tudi jogo.

Kaj je obrazna joga?

Že ime pove, da gre za vadbo, ki ima temelje v jogi, eden najbolj prepoznavnih učiteljev pa je Sanjeev Bhanot, strokovnjak za jogo in ustanovitelj organizacije Yogalife foundation, ki je uspešna vsepovsod po svetu in izvaja različne programe ter predavanja. Ena izmed njegovih specializacij je tudi obrazna joga, ki temelji na poznavanju dejstva, da obraz sestavlja več kot 50 mišic, ki jih vsak dan uporabljamo za izražanje različnih čustev: vse od jeze, začudenja, veselja ... do žalosti. Čeprav je smeh pol zdravja, pa se z mrščenjem obraznih potez počasi tudi staramo, saj se nam z leti okrog oči in ustnic začnejo delati gubice, najbolj izrazit izdajalec staranja pa je gubanje kože na vratu. Videz kože slabšajo tudi onesnažen zrak, slaba kozmetika, škodljive snovi v prehrani, kajenje, alkohol itd. Da bi obrazne mikro mišice ostale napete in naša koža sijoča, si lahko pomagamo na različne načine: s kozmetiko, nekateri se odločijo za lifting ali botoks, najbolj naravna oblika pa je masaža obraza, oz. obrazna joga, ki je zelo preprosta. Vaje ne pripomorejo zgolj k pomlajenemu videzu kože, saj gnetenje in napenjanje poskrbi za prekrvavitev in s tem sprotno izločanje strupenih snovi iz celic, temveč masaža obraznih mišic preprečuje oz. lajša glavobole, zmanjšuje stres itd. Zaradi tega so nad njo

navdušeni predvsem prebivalci velemest, pravi hit je v ZDA, sploh v New Yorku, nad njo pa so navdušene tudi številne zvezdnice, kot sta Jennifer Aniston in Gwyneth Paltrow.

Kakšne so vaje pri obrazni jogi?

Obrazna joga se prične podobno kot klasična joga: z zbiranjem energije, kar poteka tako, da se najprej umirimo, se usedemo z zravnanim hrbtom in začnemo globoko dihati skozi nos. Dihanje nadzorujemo in se skoncentriramo nanj, nato pa med seboj podrgnemo dlani, tako da jih segrejemo, ter jih takšne položimo na obraz z zaprtimi očmi.



Nato pričnemo z vajami, za začetek izberemo najbolj preprosto: izmenično pogle-

dovanje v levo in desno. Glavo imamo na miru, z očmi pa pogledamo v desno in nato v levo, kar večkrat izmenično ponovimo. To je vaja, ki preprečuje nastanek očesnih 'vrečic', zaradi katerih obraz deluje utrujeno in zabuhlo.



Nadaljujemo z ostalimi vajami, npr. stegnimo jezik, oči pa imejmo čim bolj odprte. Podobna je tudi vaja, kjer oči izbulite, kot da ste resnično presenečeni, saj boste s tem gladili očesno kožo. S tem naj bi iz oči odstranili usedline škodljivih snovi.

Za preprečevanje gubic okoli ust so ravno pravnjše naslednje vaje: Z ustnicami oblikujete



poljube, ki jih nato odpihnete z dlanjo, ali pa se nasmejte in s prsti krožno masirajte jamice, ki se vam naredijo ob ustnicah. Super je tudi oblikovanje velike črke O z ustnicami, s čimer boste raztegnili kožo ob ustnicah.



Odlična vaja proti gubicam je takšna, da se napihnete kot kakšna riba napihovalka, z usti ustvarite balon, zadržite zrak in minuto dihate skozi nos.

Za gladek vrat glavo zasukajte navzgor, kot da bi opazovali ptička na drevesu, pogoltnite in jezik potisnite ob vrh ust. Glavo zasukajte levo, spet pogoltnite, nato pa enak postopek ponovite na desni. Vaja za cel obraz pa je tista, kjer naredite podobno grimaso, kot če bi bili jezni: stisnite pesti, zamižite, se mrščite in besno dihajte skozi nos.



Če se ne spomnite kakšnih drugih vaj, malo pobrsajte po internetu; kot poročajo številni navdušeni obiskovalci tečajev so nad vse uspešne. Lahko vam še zaupamo, da se tudi v Sloveniji že izvajajo nekatere delavnice obrazne joge, tečaje pa izvaja učiteljica joge Savina A. Ritter. 🤲

Zneta

Čeprav je smeh pol zdravja, pa se z mrščenjem obraznih potez počasi tudi staramo, saj se nam z leti okrog oči in ustnic začnejo delati gubice, najbolj izrazit izdajalec staranja pa je gubanje kože na vratu.

Uspeh znanstvenikov // Zdravje

Znova shodil

25-letni Rob Summers po prometni nesreči leta 2006 ni mogel premikati trupa in spodnjih okončin, tudi dve leti rehabilitacije nista prinesli zelenih učinkov. Po terapiji, ki vključuje spuščanje električnega toka v točno določene dele spodnjega dela hrbtenjače, lahko Rob spet stoji in naredi celo nekaj korakov. Leta 2009 so mu vsadili elektronsko napravo, ki z električnimi sunki stimulira spodnji del hrbtenjače (ta elektrostimulacija „oponaša“ signale, ki bi jih živčnemu spletu sicer morali posredovati možgani), v istem trenutku pa bolnik poskuša izvesti specifično nalogo – na primer prenesti težo na svoje noge. Ob elektrostimulaciji živci skupaj z „namigi“, ki jih dobijo iz nog, usmerijo premikanje mišic, v študiji pojasnjujejo raziskovalci.

Znanstvenikom z univerze v Louisvillu v ameriški zvezni državi Kentucky je tako prvič uspelo hromemu človeku omogočiti gibanje, kar jih navdaja z upanjem, da bodo lahko kmalu večini ljudi s podobnimi poškodbami hrbtenjače pomagali, da se znova postavijo na noge, obdržijo ravnotežje in celo hodijo. Summersu se je s terapijo delno vrnil tudi otip (prej sploh ni čutil dotika na nogah), poleg tega pa lahko brez pomoči stoji do štiri minute oz. ob pomoči, ko se njegovo telo utruji, tudi do ene ure. Ob pomoči fizioterapevtov lahko celo hodi po traku.

S spleta

► Svetilnik – luč varnosti in upanja

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine se v Informacijski pisarni Mestne občine Ljubljana že vrsto let predstavlja z likovnimi deli svojih slikark in slikarjev ter unikatnimi ročnimi izdelki članic aktiva žena. Celostno dejavnost društva pa na panoju kažejo številne fotografije.

Informativna pisarna MOL (v samem mestnem središču) je primeren prostor za tovrstno predstavitev, saj jo vsak dan obišče veliko tujih in domačih turistov. Ob odprtju razstave je ljubitelje likovne umetnosti v imenu MOL in župana pozdravil naš član

in svetnik MOL Sašo Rink ter pri-
pomnil: »Vsi čutimo, da se na občini z županom na čelu trudijo za odpiranje enakih možnosti za vse prebivalce. Tudi za vse občane z drugačnimi potrebami. Za te izboljšave pa ni zaslužna samo občinska uprava, ampak tudi mi, ki s svojimi predlogi in dejavnostmi pomagamo odstranjevati različne ovire, še posebej tiste, ki so v glavah.«

Goste in slikarje je zatem nagovoril tudi predsednik društva Gregor Gračner. Omenil je, da je sožitje z našo mestno občino in sodelovanje na vseh področjih zelo pomembno, saj v njej živi več kot ena tretjina članov. Poleg tega je Ljubljana z vsakim dnem tudi bolj dostopna gibalno oviranim občanom.

Med kratkim kulturnim programom, ki sta ga izvedli naša pesnica Darinka Slanovec in cetrarka Špela Ravnikar, je likovna dela Tine Pavlovič, Željka Vertlja, Silva Mehleta in Damjana

Roglja ocenil in predstavil študent umetnostne zgodovine Jaka Racman. Ob predstavitvah posamičnih del je še posebej omenil sliko Tine Pavlovič »Svetilnik«, ki predstavlja luč varnosti in simboliko upanja. Enako lahko predstavlja celotno razstavo, saj ima

vsak od nas svoj svetilnik, ki ga vodi skozi temne in svetle notranje labirinte. Zatem je še dodal: »Bridke življenjske izkušnje in težka invali-

dnost, na drugi strani pa želja po kreativnosti, slikarski talent in močna volja so večino njih pripeljali v krog izjemnih umetnikov, ki slikajo z usti. Edino takšen način jim namreč omogoča umetniško izražanje. Umetniški vzgibi vseh razstavljalcev pa izvirajo iz iskrene želje po izpovedi in izkazovanju sposobnosti na platnu pričarati lastne vizije.«

Razstavo smo posvetili kulturnemu prazniku.

Jože Globokar

Umetniški vzgibi vseh razstavljalcev pa izvirajo iz iskrene želje po izpovedi in izkazovanju sposobnosti na platnu pričarati lastne vizije.



// Odprtje razstave



O razstavi

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine tudi letošnje leto začenja s predstavitvijo izbora likovnih del iz bogatega in raznovrstnega ustvarjanja svojih članic

in članov na likovni razstavi v Informacijski pisarni Mestne občine Ljubljana. Slike in ročni izdelki pa so le košček mozaika društvene kreativnosti ... Splošni namen tovrstnih razstav v prostorih Informacijske pisarne Mestne občine Ljubljana je prikaz umetniškega snovanja posameznikov iz vrst različnih invalidskih organizacij ter približevanje njihove ustvarjalnosti kar najširšemu krogu zainteresirane javnosti. Težišče razstave, ki je postala že tradicija, tudi letos predstavljajo umetniške slike – olja na platnih izpod čopičev: Silva Mehleta, Tine Pavlovič, Damjana Roglja, Željka Vertlja ter pokojnega Janija Bevca. Njihovo ustvarjanje povezujejo številne skupne točke.



Silvo Mehle nas vedno znova preseneti in se spretno izmika ozki slogovni določljivosti. Tokrat je pred nami njegova serija tihožitij s temno ubrano barvno lestvico ubitih tonov ter



večno sporočilnostjo minljivosti pozemskih užitkov. Slikar se z odsotnostjo vidne poteze čopiča tudi distancira od naslikanega motiva ter mojstrsko izloči kot subjekt dogajanja v eksistencialnem spraševanju ter mestoma tudi ironičnem problematiziranju tematike *Vanitas*. **Damjan Rogelj** uvaja slogovne preme in čeprav motivno zadržano, vse bolj hlabro in haptično zapisuje poteze čopiča na platno. **Željko Vertelj** motivno ostaja v polju tradicionalnega, s tihožitji zanimivih formatov in barvitosti pa tudi ohranja avtorski podpis.

Tina Pavlovič v naboru pejzažev doseže vrhunec likovne in vsebinske izraznosti z izjemnim prizorom samotnega svetilnika – sta-

rodavnega simbola upanja za izgubljene ladje, tavajoče po širjavih morjâ v dolgih nočeh brez zvezd in skozi morske viharje ... Da je s svojimi slikami v duhu med nami še vedno prisoten, priča tudi slika Mura od preminulega slikarja, mnogim prijatelja, **Janija Bevca** (†2008).



Dopolnitev slikam na pričujoči razstavi predstavlja tudi bogata raznolikost malih ročnih del prizadevne ženske sekcije – ustvarjalne skupine članic Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine – ki prinašajo v Informacijsko pisarno Mestne občine Ljubljana toplino domačnosti ...

Jaka Racman



▶ Oster in udaren kot bič

**Vse bistvo vseh teh mojih let
v vrsticah dveh lahko podam.
Od zunaj me je žrl svet,
a znotraj sem se sam.**



Janez Menart je bil pesnik, odličen pisec epigramov in prevajalec. Objavil je 10 pesniških zbirk; prvo, z naslovom *Pesmi štirih*, že leta 1953 – skupaj s Cirilom

Zlobcem, Tonetom Pavčkom in Kajetanom Kovičem. Večina zbirk je bila ponatisnjena. Leta 1983 je postal izredni član Slovenske akademije znanosti in umetnosti, štiri leta kasneje pa njen redni član. V obdobju od 1963-1969 je bil najprej tajnik, nato podpredsednik in nazadnje predsednik Društva slovenskih pisateljev. Prejel je Sovretovo, Župančičevo in Prešernovo nagrado. Leta 2010, torej šest let po Menartovi smrti, so pri založbi Mohorjeva družba izšli njegovi epigrami, v katerih so tudi karikature Bineta Roglja. Epigrami so posebna zvrst Menartove ustvarjalnosti, ki jih je urednik Tone Pavček poimenoval kar ose in sršeni Janeza Me-

narta. Epigram je kratek, oster in udaren kot bič, ki zadene v polno. Ne izogiba se družbenih tem, slovenske poniglavosti in zagat. Cilja tudi v posameznike, če so le zanj primerna in napada vredna tarča. V epigramih kaže velik pogum in sveto jezo ter resnično prizadetost zaradi vsega slabega, gnilega in škodljivega na vseh področjih: od politike do kulture. Resnica je nekaj, za kar veš, da ti bo škodilo, če boš izrekel naglas. Kdor ljubi resnico, mora iti preko tega, čeprav ga le-ta ne osvobodi, ampak ga pogosto celo pokoplje. In pokopala je tudi Menarta. Naj omenim, da je zaradi nekaterih svojih epigramov degradiral v službi. Zanje je bil pravi mojster, v njih pa ni prizanašal nikomur, niti samemu sebi. Bil je prvi, ki je ostro nasprotoval skupnim jedrom v jugoslovanskih šolah in napadel generala JLA Nađa.

V svojih epigramih je oster, razgaliti hoče, kar je skrito in prikrito, razbistriti želi nejasne dogodke in stvari. Na svoj 50. rojstni dan je z jedkostjo in bridkostjo takole opisal svoje življenje:

**Kdor ljubi resnico,
mora iti preko
tega, čeprav ga
le-ta ne osvobodi,
ampak ga pogosto
celo pokoplje..**

*Vse bistvo vseh teh mojih let
v vrsticah dveh lahko podam.
Od zunaj me je žrl svet,
a znotraj sem se sam.*

Epigrami Janeza Menarta, opremljeni s karikaturami Bineta Roglja, so aktualni in boleči tudi danes in prepričan sem, da jih ne bo povozil čas. Vzemite jih v roke in navdušeni boste. 🖱

Vojko Skalar

Pet Menartovih epigramov za pokušino

Menjave

Oblast se menja brez prestanka, vendàr je ista spet in spet: prej je lagala ena stranka, zdaj nam jih laže vsaj deset.

Gospodična s cuckom

V levici vrvico, v desni bič prenaša in cuka cucka, da se prav obnaša. In ko jo gledam, v hrbtu me zmrazi: lahkó bi bil namesto njega ti.

Večerna molitev poročenih pesnikov

Bog ljubezni, ki te vse časti, daj mi sina, ki ne bo bedak: če bo pesnik, naj se ne rodi, če bo kritik, naj ga vzame vrag!

Nagrobni napis

Tukaj modernist leži pokopan od »stare klike«. Če uzreš njegove slike, boš obležal tudi ti.

Taras Kermauner

Ta mož je nor na veleume in v slednji umek se zažre, zato on zmazke vse razume, njegovih spisov pa nihče.

Z neta

Nick Vujcic // Zgodbe, ki jih piše drugačnost

▶ Can you give me a hug?

Družila sem se z Nickom Vujcicem in dobila najiskrenejši objem.



Prva misel, ko so me povabili na sprejem Nicka, je bila, kako ga bom pozdravila. Saj to ne bi bilo nič takega, če ne bil Nick zelo poseben. Ko sem se s prijatelji pogovarjala o tem,

so se mi smejali in mi hudomušno predlagali, naj mu pač rečem: »Živjo!«

Ob uri, kot smo bili dogovorjeni, sem prišla v Grandvid hotel, kjer je bil organiziran sprejem. Pripeljala sem se do recepcije in naenkrat je pred mano stal Nick. Vljudno sva se pozdravila in začela sem se spraševati: kaj sedaj??? No, pa je Nick hitro začutil moj strah pred neznanim in sledilo je samo še: »Can you give me a hug?« V trenutku je moja napetost popustila in tako iskrenega objema že dolgo nisem doživela. Nick mi ga fizično sicer ni mogel vrniti, a sem ga vseeno močno začutila ...

Zahvalila bi se Jožetu Okornu, podpredsedniku Zveze za šport invalidov Slovenije-Paralimpijski komite, ki je predlagal, da sem ena izmed predstavnikov športnikov invalidov, in seveda organizatorjem, da so me povabili. Izkušnja je res nepozabna. Še nikoli prej nisem bila ob človeku brez rok in nog. Presenečena sem bila nad njegovo preprostostjo, iskreno-



// Nick - preprost, iskren in humoren

stjo, odprtostjo in izjemnim humorjem. Velikokrat so mi prijatelji in ljudje, ki sem jih spoznala po nesreči, rekli, kako pri meni pozabijo, da sem na invalidskem vozičku, in samo čakajo, kdaj bom vstala. Popolnoma enak občutek sem imela ob Nicku. Enostavno sem pozabila, da nima ne rok ne nog; vse, kar ima, je mala nogica, kot jo sam poimenuje. Skupno nam je tudi to, da se zna pošaliti na svoj račun in ob tem uživa.

Nicka sem poslušala tudi v Stožicah in bila presenečena nad odzivom ljudi, saj sem bila

prepričana, da tega ne bodo znali sprejeti. Vesela sem bila, da sem se zelo zmotila, saj je bila dvorana polna in navdušenje ob njegovem prihodu ogromno. Nastop je bil zanimiv in duhovit in vsak od nas si ga je razlagal tako, kot je to sam želel oziroma potreboval. Meni osebno je največji pečat pustilo osebno sre-

čanje z njim, saj sem imela občutek, da ga že dolgo poznam. In ko sem se o tem pogovarjala še z ostalimi športniki na sprejemu, so bili naši občutki izjemno podobni. Nad Nickom je bila navdušena tudi moja 11-letna hčerka Nika in prepričana sem, da bo to izkušnjo znala uporabiti. Mogoče ne jutri ali drugo leto, je pa to trenutek, ki pride za tabo ... Vesela sem bila, da se mi je v Stožicah pridružil tudi oči, ki pa seveda za razliko od moje Nike doživlja to izkušnjo že sedaj. 🙌

Tanja Cerkvenik

➤ Hoditi ali ne hoditi – je bilo nekoč vprašanje

Med paraplegiki hoja ni priljubljena. Velja zlato pravilo: bolje se dobro voziti, kot slabo hoditi.



Zato sem v času svoje rehabilitacije precej »garala«, saj nisem našla nikogar, ki bi mi lahko svetoval pri odločitvi: sprejeti

izziv in se na novo naučiti

drugačne hoje ali se hitro vdati in se sprijazniti z življenjem na vozičku.

V rehabilitacijskem centru so mi nakazali možnost hoje z opornicami in me seznanili, da imajo v teh primerih slabe izkušnje, ker je tovrstna hoja težka, naporna, neestetska, da je nihče sploh ne uporablja in je bolj primerna za MOŠKE. Moška hoja, ste že kdaj čuli?! Hudičevu me je zbadlo in notranji glas je prigovarjal: »Daj, preizkusi to »moško« hojo! Nena zadnje se nekateri naučijo stopicljati celo po vrvi visoko nad tlemi!«

Zavedala sem se, da bom potrebovala ogromno volje, pozitivne trme in telesne kondicije. Prvi korak sem »shodila« ob fizioterapevki v centru za rehabilitacijo, potem pa mi je pri tem pomagal mož, saj sem potrebovala nekoga, ki me je lovil kot majhnega otročiča, ko sem nenehno izgubljala ravnotežje. Izgubljala pa nisem le ravnotežja, marveč tudi potrpljenje. Tako sem nekega dne zgrabila obe opor-

nici in ju z vso močjo zalučala v kot spalnice. Nastala je tišina počenega balona, v meni pa je eksplodiral poosebljen mir in z njim spoznanje, da bom morala to bitko dobiti čisto sama.

Naslednje jutro sem vstala, navlekla opornici in se z vozičkom odpeljala v kuhinjo. Pri pultu sem se postavila na noge in ob preprizemanju skuhalo svoje ponovno »prvo« kosilo – stojte ... Takrat sem zmagala! Po tistem je bilo vse otročje lahko. Ob gospodinjskih opravilih sem se učila ponovnih korakov, pridobila ravnotežje in po nekaj dneh končno

samostojno shodila. Vse to je bil hkrati nekakšen zrelostni tečaj, saj sem se ob tem urila tudi v notranjem ravnotežju in hoji po svoji duši, strpnosti, potrpežljivosti, čakanju in še posebej v prebujanju poslušnosti – slišati, kaj šepetajo ali kriči moj jaz.



// Hoja »po moško«

Preobrazba je trajala leta, še vedno se spreminjam in zorim. Zdaj si znam priznati vse poraze ter jih prenesti z dvignjeno glavo in odprtimi očmi, s pokončno držo odra-



// »Zapeljevanje« po žensko

slega in ne s potrptostjo malčka. Zdaj vem, da resnično lahko vzdržim in že davno sem si dopustila kričečo resnico, da nisem in niti ne želim biti popolna. Pridobila sem neko novo samozavest, tudi samozadostnost,

sebe pa sprejela natanko tako, kakršna sem – in to pomeni več kot tisoč let pobožnosti!

Nepomembne nepotešenosti in nezadovoljnosti so zdaj zamenjala drobna veselja, ki polnijo dušo in mi pomagajo premagovati težja obdobja lajfa. Le-ta pa vselej znova prinašajo nove izzive in tveganja. A dokler si bom drznila tvegati, bom živa, saj je to kvas moje psiho-duhovne rasti.

Na »staro starost« (beri: »mlado stara« sem že) nisem pripravljena ... Kako le?! Saj je nisem nikoli doživela. In konec koncev je niti ne velja jemati preresno, saj je do sedaj ni še nihče odnesel živ.

Gornja zgodbica je nastala že pred desetimi leti. V takšnem kroju, kot sem vam opisala, sem se nato »sprehajala« 18 let in doživela še eno novo »polnoletnost« ... a zdaj zaradi obrabe hrbtenice (beri: zgodba za kdaj drugič) že šest let ne hodim več robavsasto po MOŠKO, ampak se ljubko prepeljujem (»zapeljujem«) po ŽENSKO ... z invalidskim vozičkom, jasno. Če ne drugega, vsaj stol, kamorkoli pridem, vljudno »prinesem« s seboj. Vprašanje, ki sem ga postavila v naslovu članka, zdaj ni več vprašanje zame, morda za koga drugega, ne vem ... ampak kot se je razrešila ta dilema, se bo postopoma razreševalo vse, dokler pač BITI ne bo končal kot NE BITI, in potem tudi to ne bo več dilema zame. Naj mi Willy oprost, ker sem malce preuredila njegov znameniti stavek, a vam in sebi zagotavljam, da mi do takrat vprašajev ne bo nikoli zmanjkalo ... 🍷

Janja

Čudežni kondomi // Nasveti

▶ Za večjega korenjaka

Na naših policah boste kmalu lahko dobili kondom z dodatkom viagre, ki bo podaljšal užitek.

Kondomi z dodatkom viagre za večji in trši penis

Novi kondomi z dodatkom posebne učinkovine obljublajo povečanje penisove velikosti in trdote ter daljši čas erekcije.



Čudežni kondomi CSD500

Moški širom Evrope bodo kmalu dobili še en odličen razlog več za uporabo kondoma. Na prodajne police namreč prihaja kondom z 'zvencečim' imenom CSD500, ki bo poskrbel za močnejšo in daljšo erekcijo. V bistvu gre za običajen kondom z dodatkom Zanafila, vsemogočnega gela, zaradi katerega bo vaš vojaček salutiral še bolj strumno in pogumno.

Povečanje penisa in daljša erekcija

Z namestitvijo kondoma skrbno odmerjena doza Zanafila pride v stik s penisom, razširi žile in pospeši lokalni pretok krvi, zaradi če-

sar se poveča penisova trdota in velikost ter podaljša čas erekcije. Čeprav so učinki zelo podobni Viagri, je po besedah proizvajalca kondom CSD500 namenjen samo zdravim moškim, ki ne trpijo zaradi kronične impotence.

Brez stranskih učinkov

Klinične raziskave so pokazale, da je večina moških ob uporabi kondomov CSD500 opazila povečanje trdote in velikosti penisa, večina žensk pa je potrdila njihov pozitiven vpliv na trajanje spolnega odnosa. Kondomi naj ne bi imeli nikakršnih stranskih učinkov in so popolnoma varni za uporabo.

Tudi na naših policah

Priglasitveni organ v Evropski uniji je kondome CSD500 že uvrstil v skupino medicinskih izdelkov, za katere se ne potrebuje recepta, tako da se bodo lahko prodajalo povsod, kjer se prodajajo običajni kondomi. Za njihovo distribucijo na tržišču celotne EU bo v okviru znamke Durex poskrbelo podjetje Reckitt Benckiser, največji proizvajalec kondomov na svetu. Prav kmalu jih torej lahko pričakujemo tudi pri nas.

S spleta

➤ 30 vabljivih potez

Izziv DPLj ob 20-ti izdaji bralcem ponovno ponuja v razmislek nekaj nasvetov za začinjenje predigre in lahko si prepričana, da to zanj ne bo več tisti 'dolgočasni del pred seksom'.

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

10 načinov, kako ga obnoriš **Zaigraj globoko grlo**

Veliko moških ima fantazije oralne obdelave pod kategorijo 'globoko grlo'. Če s porno termini nisi seznanjena, naj omenimo, da gre za obdelavo, pri kateri ženska spravi njegov penis tako globoko v usta, da z ustnicami praktično konča ob njegovem telesu. Povedano preprosteje: v usta mora iti cel. Ampak brez skrbi; četudi dvomiš v svoje sposobnosti, mu lahko vizualno ponudiš nekaj, kar bo skoraj popolnoma isto. Le v usta ga vzemi, preden ima popolno erekcijo. Potem pa ga poglej v oči, ko boš imela svoje ustnice prilepljene že čisto ob njegovo telo. Vizualni učinek bo popoln, videti bo, kot da si zadevo izpeljala profesionalno. Položaja zaradi takojšnje dokončne erekcije verjetno ne boš uspela za-

držati, a vseeno ti bo hvaležen za trenutno zadovoljstvo.

Od grobega do nežnega

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

Grizljanje od zadaj

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

Začinjen poljub

Uporabi mazila za ustnice z različnimi okusi, na primer cimet. Obstajajo celo geli za ustnice, ki so namenjeni prav bolj dražljivemu poljubljanju. Za ideje se podaj na www.fred-dyandeddy.com, ne pozabi pa, da isti geli po svoje dražijo tudi med oralnim seksom, tako da je bonus dvojni. Okus je zabaven zate,

začinjenost v intimnih delih pa je čisto nova stimulacija zanj.

Nesramni mehurčki

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

Šov presenečenja

Odpelji ga nekam, kamor se te on ne bi upal niti v najbolj divjih sanjah. Recimo na ogled kakšnega seksi, perverznega filma. Nad tvojim pogumom bo tako navdušen, da na poti domov že v avtomobilu ne bo mogel držati rok od tvojega telesa. Zato lahko parkirata kar nekje na samem in ponovita ogledani šov. Pograbiti še kakšno pahljačo in obleci seksi nogavice. Naj misli, da je v tebi prebudil pokvarjenko.

Obdelava z dlanmi

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

Vdiranje

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

Hlebčke gor

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

Skrivalnice

Ne potrebujemo knjig in raziskav, ker že vrabci čivkajo, da večino (kar 60 %) moških najbolj vznburja izziv. Zato naj se malce potruđi, tudi potem ko si mu že nakazala, da si pripravljena za seks. Obleci nekaj kompliciranega. Gola se igraja skrivalnice. Z mobilniki se lahko lovita po mestu. Samo ne zavlačuj predolgo. Hočeš, da se mu meša od pohote, ne pa, da se mu zmeša do konca.

10 trikov v užitek obeh

Prekrižaj noge (čisto resno)

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

Stisnjeno

Stisni noge skupaj in med stegna potisni

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

Ti za večerjo

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

Ležeči policaji

No, ne ravno. Vendar je blazine, ki se valjajo po tvojem kavču, mogoče sestaviti v odlični seksualni pripomoček. Postavi jih v obliko grbine in z izbrancem lahko nato preizkušata vse možne položaje, preden se lotita resne akcije. Na prvem mestu je zabava, zato se preteguj in zvijaj, kolikor le mogoče, morda celo končaš v kakšnem čisto nevsakdanjem položaju, ki pa ti prinese nepopisne užitke.

Ohlajevanje

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

To sploh ni pornografija

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

verjetno pogledala kdaj drugič.

Izberi si fetiš

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

Pritisni njegove gumb

Seksualni guruji radi predlagajo različne akupunkturne točke, ki z masažo pripeljejo do boljšega občutenja. Vendar imamo čisto drugačen predlog. Namesto da oba ugotavljata, zakaj predlagana točka na njem nikakor ne deluje, naj on raje leže na tla, ti pa nad njim delaj sklece in mu ob spustu vsakič prilepi poljubček. Potem se zamenjata. Sliši se neumno, a deluje, saj je pomembno, da se zabavata. Aja, pri tem sta seveda oba gola.

Zamenjaj glasbo

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

Filmski poljub

Umetnost poljubljanja je stimulacija partnerja. In v filmu je videti, kot da jim to vedno uspe. Poskusi tako, da najprej on poljubi tvojo zgornjo ustnico. Nato zamenjata, le da tokrat

na koncu rahlo potegneš z zobmi. Živčni končiči se bodo kmalu tresli po vsem telesu.

10 idej za njeno zadovoljstvo

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

Naj bo vse igra

Čas je, da zadeve umiriš. Sestavi seznam malce drugačnih posteljnih zadev in jih oštevilči. Potem vrzita kocko, da vidita, kdo bo izvajal kaj. Kot je povedala Tina, 24: "Za rojstni dan sem dobila doma izdelano igrico, ki pa nikoli ne postane dolgočasna. Na njej so predlagane stvari, ki jih sicer nikoli ne bi počela, recimo žgečkanje po popku z bradavičko."

Zadržuj jo

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

Spodnjice za dober tek

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

Še bolj mokro

Uporaba lubrikanta je seksi, a ko že naneseš vse potrebno, ga nanesi še malo tudi na njen predel. Lubrikant naj bi sicer služil temu, da

imaš ti dovolj mokrega za lažjo penetracijo, vendar lahko vso to vlažnost izkoristiš tudi za ogrevanje nje. In ko bo akcija na višku, bo občutek čudovit za oba.

Glej, samo z eno roko!

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

Kaj imaš zdaj na sebi?

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

Crkljaj jo

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

Seksualno življenje drugih

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

Nahrani jo

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

ne organe pri obeh spolih.

Uživaj!

Izvedi oralni seks, kot se spodobi. Moški, ki med lizanjem njenega lotuska spušča okusne zvoke in dokazuje, da tudi sam uživa v tem, je za ženske neverjetno vzburljivo.

Kako iztržiti še več igre?

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

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

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

»Padla sva v ogrevalno rutino.«

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

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

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

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

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

Cosmo, s spleta

Ukrotite svoj računalnik

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

Adobe s spletno storitvijo za izmenjavo datotek

Če ste naveličani pošiljanja datotek preko elektronske pošte in strežnikov FTP, boste zagotovo več kot navdušeni nad novo spletno storitvijo, ki jo ponuja podjetje Adobe. Tu gre namreč za spletno storitev SendNow, ki omogoča pošiljanje in prejemanje večjih datotek preko interneta. Novost je sicer na las podobna storitvam, kot so DropBox, YouSendit, Megaupload in drugim. Uporaba spletne storitve za izmenjavo datotek Adobe SendNow je sila enostavna. Potrebno je namreč le »naložiti« datoteko na spletni naslov <http://skrci.me/sendnow> in vpisati prejemnikovo elektronsko pošto. Za to ne potrebujemo uporabniškega računa. Brezplačno lahko pošljamo datoteke do velikosti 100 megabajtov. Te ostanejo na spletu teden dni. Osnovna spletna storitev Adobe SendNow je kakopak brezplačna. Za preostali storitvi je potrebno plačati mesečno naročnino. Zaenkrat sta na voljo paketa Basic (preračunanih 7 evrov mesečno) in Plus (preračunanih 14 evrov mesečno). Več informacij o novi spletni storitvi za izmenjavo datotek Adobe SendNow je na voljo na spletnem naslovu <http://skrci.me/sendnow>.

S pomočjo Eraserja bodo vaše datoteke za vedno izbrisane oziroma natančneje rečeno prepisane.

Kako za vedno izbrisati datoteke?

Prav gotovo ste si kdaj želeli, da določenih datotek oziroma map ne bi nihče nikoli več videl. Morda pa niste vedeli, da če ste kliknili z desnim miškinim gumbom na datoteko ter izbrali Izbriši (Delete) ter kasneje datoteko izbrisali še iz koša, se podatki še niso popolnoma izbrisali, ampak se je dalo do njih še vedno priti. Če se želite znebiti določenih datotek ali map za vedno, obstaja v ta namen kar nekaj programskih orodij. Eno takšnih je orodje, ki nosi ime Eraser, ki je zelo enostavno za uporabo in obenem tudi popolnoma brezplačno. S pomočjo Eraserja bodo vaše datoteke za vedno izbrisane oziroma natančneje rečeno prepisane. Orodje sicer omogoča kar nekaj metod prepisovanja, a si bomo mi ogledali najbolj osnovno. Za njegovo delovanje boste potrebovali operacijski sistem Windows. Deluje tako na popularni različici XP, preverjeno pa tudi na zadnji različici 7 in še nekaterih drugih. Postopek do izbriša v dveh preprostih korakih:

1. Odpravite se na spletno stran <http://www.pcworld.com/downloads/file/fid,22963/>,

kjer si posnemite in naložite orodje Eraser. Na tem naslovu boste našli 32-bitno različico.

2. Z desnim miškinim gumbom kliknite na datoteko ali mapo, ki se je želite znebiti, ter izberite Erase. Preprosteje ne gre, kajne?

Brezplačen program za pretvorbo večpredstavnostnih vsebin

Se vam je morda že kdaj pripetilo, da vaša večpredstavnostna naprava »ni želela« predvajati videoposnetkov ali glasbe oziroma prikazovati slik zaradi neustreznega formata datotek? To težavo lahko na našo srečo na relativno enostaven način premostimo s pomočjo programske opreme Format Factory. Tu gre namreč za povsem brezplačen program, ki omogoča hitro in enostavno pretvorbo večpredstavnostnih vsebin. Program Format Factory podpira bogato paleto večpredstavnostnih vsebin. Podprti so vsi vidnejši video (MP4, 3GP, MPG, AVI, WMV, FLV in SWF), avdio (MP3, WMA, AMR, OGG, AAC in WAV) in slikovni (JPG, BMP, PNG, TIF, ICO, GIF in TGA) formati. Vsestransko uporabno programsko opremo lahko koristimo še za »ripanje« filmov in glasbe, ki so shranjeni na zgoščenkah. Program Format Factory podpira tudi avdio

format MP4 za mobilne naprave iPod, iPhone, PSP in BlackBerry ter tehnologije RMVB, Watermark in AV Mux. Uporaba brezplačnega programa Format Factory je sila enostavna, saj tu zadošča, da izberemo ustrezen format in poiščemo željeno datoteko. Poleg tega je celo v slovenskem jeziku. Program Format Factory je na voljo za prenos na spletni strani <http://www.formatoz.com/>. V primeru težav ali dvomov pri uporabi programa lahko seveda vedno računate na pomoč uporabnikov Foruma Računalniških novic (<http://skrci.me/forum>).

Kako odstraniti nadležni Windows Genuine Advantage?

Protipiratski oddelek podjetja Microsoft je za namene uspešnejšega boja proti programskemu piratstvu pred dobrimi tremi leti pripravil zaščito Windows Genuine Advantage (WGA). Programska oprema je seveda namenjena preverjanju pristnosti tudi najnovejšega operacijskega sistema Windows 7. Programsko orodje ni nič kaj prijazno do piratov, saj jim zatemni namizje ter jim izpiše obvestilo o nelicenčnosti izdelka in ponudi možnost takojšnjega nakupa veljavne licence. Ker se nadležno obvestilo lahko prikaže računalničarjem, ki so nelicenčni operacijski sistem Windows 7 kupili v dobri veri, so računalniški zanesenjaki »izumili« način, kako nadležni WGA odstraniti na hiter in preprost način. To storimo tako, da operacijski sistem najprej zaženemo v načinu »Safe mode« oziroma »Varnem načinu« (med zagonom računalnika pritisnemo na tipko F8). Nato v »Raziskovalcu« oziroma »Windows Explorerju«

poiščemo mapo »C:\Windows\System32«. V njej poiščemo datoteko »WgaTray.exe« in jo izbrišemo. Če to ni mogoče, v »Upravljalvcu Opravil« oziroma »Task Managerju« predhodno poiščemo proces »WgaTray.exe« in pritisnemo na gumb »Končaj opravilo« oziroma »End Task«. Ko uspešno izbrišemo datoteko »WgaTray.exe«, pritisnemo tipko »Windows« in vpišemo »Regedit«. V mapi »HKEY_LOCAL_MACHINE\SOFTWARE\Microsoft\Windows NT\CurrentVersion\Winlogon\Notify« izbrišemo mapo »WGA-LOGON«. Nato ponovno zaženemo računalnik. In to je to. Računalniške novice seveda ne podpirajo piratstva. Zato je zgoraj opisani postopek namenjen izključno v izobraževalne namene. Če ne želite kupiti operacijskega sistema Windows 7 iz takšnih ali drugačnih razlogov, vam priporočamo, da si namestite konkurenčni odprtokodni operacijski sistem Ubuntu podjetja Canonical. Ta je izjemno enostaven za uporabo in je na voljo za brezplačen prenos na spletni strani <http://www.ubuntu.com/>.

Kako izslediti ukraden prenosni računalnik ali mobilni telefon?

Prenosni računalniki in pametni mobilni telefoni so priljubljena tarča nepridipravov, saj so na njihovih pomnilniških medijih pogosto shranjeni podatki občutljive narave in visokih vrednosti. Seveda se še vedno najdejo

tatovi, ki jih zanima zgolj gola vrednost prenosnika oziroma mobilnika. Ker so organi pregona pri iskanju ukradenih elektronskih naprav vse prej kot učinkoviti, vam priporočamo namestitev odprtokodne programske opreme Prey. Tu gre za brezplačen program,

s pomočjo katerega bomo lahko na hiter in enostaven način izsledili ukradeni prenosni računalnik oziroma mobilni telefon. Ko program namestimo, ta »teče« v ozadju. V primeru kraje ali izgube elektronske naprave, programsko opremo Prey aktiviramo kar preko svetovnega spleta oziroma

kratkega sporočila SMS. Ta nam takoj posreduje lokacijo, kjer se ukraden prenosni računalnik ali mobilni telefon nahaja. In to še ni vse. S pomočjo brezplačne programske opreme Prey lahko še oddaljeno zaklenemo napravo, sledimo dogajanju na zaslonu ter preko vgrajene digitalne kamere (če jo naprava ima) »izdelamo« fotografijo osebe, ki jo trenutno uporablja. Program Prey je na voljo za brezplačen prenos na spletni strani <http://preyproject.com/>. Uporabno programsko opremo lahko namestimo na vse naprave, ki poganjajo operacijske sisteme Windows, MacOS, Linux in Android. V primeru težav ali dvomov pri uporabi programa Prey lahko seveda vedno računate na pomoč uporabnikov Foruma Računalniških novic (<http://skrci.me/forum>).

Protipiratski oddelek podjetja Microsoft je za namene uspešnejšega boja proti programskemu piratstvu pred dobrimi tremi leti pripravil zaščito Windows Genuine Advantage (WGA).

➤ Več kot začimba

Kis (latinsko *Acetum*) je začimba in sredstvo za konzerviranje s kislim okusom. Izdelujejo ga s fermentacijo alkoholnih tekočin. Vsebuje med 5 in 15,5 % očetne kisline. Uporaba kisa pa se ne konča samo na solati.

1. Ubija plevel (čisti kis našpricamo po plevelu, dokler se ne posuši – plevel namreč)
2. Ubija nezaželeno travo med tlakovci
3. Poveča kislost tal, kjer je to potrebno (120ml kisa v 3,75l vode uporabimo za zalivanje rododendronov, gardenij, azalej)
4. Preganja mravlje (pošpricajte okoli vrat, gospodinjskih aparatov, po površinah, kjer lezejo mravlje)
5. Odličen za loščenje kroma (uporabimo nerazredčenega)
6. Odstranjuje smrad s psov (natremo kužka s kisom in ga speremo)
7. Odganja mačke (poškropi s kisom, kjer nočeš, da bi se zadrževale mačke)
8. Za čiščenje srbečih pasjih uhljev (ušesa očistimo z mehko krpo, ki smo jo namočili z mešanico voda-kis)
9. Za čiščenje tal (250ml kisa v 7,5l vroče vode)
10. Osveži uvelo zelenjavo (namočimo zelenjavo v 0,5l vode in eno jedilno žlico kisa)
11. Omili čebelji in meduzji pik (nanesemo čisti kis na mesto pika)
12. Lajša sončne opekline (narahlo namažemo alkoholni kis na opečeno kožo)
13. Mehča lase (v zadnjo vodo za spiranje dodamo eno jedilno žlico kisa)
14. Pomirja suho in srbečo kožo (v kopel dodamo 2 JŽ kisa)
15. Pomaga proti prhljaju (zmešamo 2 JŽ jabolčnega kisa, 2 JŽ vode, 2 JŽ olivnega olja, vmasiramo v lase, po 15-20 minutah operemo lase s šamponom)
16. Pomirja boleče grlo (1 čajno žličko kisa vmešamo v kozarec vode, grgramo, pogoltnemo)
17. Pomaga pri zdravljenju sinusnih in pljučnih vnetjih (dodamo 4 ali več JŽ kisa v vlažilnik zraka)
18. Deodorira kuhinjski odtok (zlijemo 250ml v odtok 1x tedensko, pustimo 30 minut, speremo z mrzlo vodo)
19. Odstranjuje vonj čebule (podrgnemo s kisom po prstih pred in po rezanju čebule)
20. Čisti in razkužuje kuhinjske deske (zbršemo s čistim kisom)
21. Odstranjuje sadne madeže z rok (podrgnemo roke s kisom)
22. Pomaga pri odstranjevanju maščobe in vonja s posode (dodamo 1JŽ v vodo za pomivanje)
23. Čisti grelce vode (zavremo mešanico vode in kisa v grelcu, pustimo stati 10 minut, operemo do konca)
24. Osvežuje lunchboxe (košček kruha, napoljen s kisom, pustimo v škatli čez noč)
25. Čisti hladilnike (operemo notranjost hladilnika z 50:50 mešanico kisa in vode)
26. Odmašuje odtoke (stresemo pest sode bikarbone v odtok, čez nalijemo 120 ml kisa in zapremo odtok za 20 minut, nato speremo z vročo vodo)
27. Čisti in deodorira prazne kozarce od majoneze, kumaric ... (izperemo s kisom, ko so prazni)
28. Čisti pomivalne stroje (250ml kisa damo v pranje, tako zmanjšamo nalaganje detergenta v notranjosti stroja)
29. Čisti nerjaveče jeklo (obrišemo s krpo, navlaženo s kisom)
30. Odstranjuje madeže z loncev (napolnimo lonec s 660ml vode in 3JŽ kisa, kuhamo da se madež zmehča)
31. Čisti mikrovalovno pečico (v pečici kuhamo 250ml vode in 4JŽ kisa. To bo zmehčalo umazanijo in odstranilo neprijetne vonjave)
32. Topi rjo z vijakov in drugih kovinskih predmetov (namočimo v kis)
33. Odstranjuje neprijetne vonjave v kuhinji (majhen lonec z vodo in kisom naj počasi vre na štedilniku)
34. Odmaši stare likalnice (v vodni rezervoar damo 50:50 mešanico vode in kisa, obrnemo gumb za puščanje pare, nato likal-

nik pustimo 5 minut stati pokonci. Potem izklopimo, pustimo, da se ohladi, odstranimo vodo iz rezervoarja)

35. Čisti zažganine z likalnika (v ponvi segrejemo 50:50 mešanico soli in kisa. S tem podrgnemo po površini mrzlega likalnika)
36. Odstranjuje mucke z oblačil (dodamo 120 ml kisa v vodo za izpiranje, to tudi mehča perilo in poživlja barve)
37. Osvežuje pralni stroj (zlijemo 250 ml kisa v stroj, nato izberemo program »pranje brez perila«)
38. Odstranjuje madeže (nežno natremo madeže, preden jih damo v stroj)
39. Odstranjuje vonj po dimu iz oblačil (250 ml kisa dodamo v kad vroče vode, nato obesimo obleke nad kad)
40. Čisti očala (očistimo leče, s kapljico kisa vsako)
41. Osvežuje rezano cvetje (v 1l vode dodamo 2 JŽ kisa in 1 ČŽ sladkorja)
42. Gasi ogenj
43. Poživlja telo (v kozarec tople vode damo 1 ČŽ jabolčnega kisa in malo medu)

Povzeto po knjigi *How it all vegan*

Pred kratkim se je v Semiču poškodoval naš socialni referent Rafko. Želimo mu čimprejšnje okrevanje, da se čil in zdrav vrne med nas. Rafko, v mislih smo s tabo!

DPLJ

Rubrika, ki je ni več // Pa še to

Pik

V prvih številih Izziva ste lahko brali rubriko Pik, ki pa je žal ni več. Striček Pik si je namreč vzel "time off" za nedoločen čas. Je izgubil svojo bodico? V uredništvu smo se odločili, da vam predstavimo nekaj osti iz preteklih števil, ob jubilejni izdaji pa se je kuloarnik zopet "zagnal" v pikanje.

V zadnji izdaji IZZIV-a je bilo veliko komentarjev zaradi članka iz Cosma o Kamasutri. Vsi diskutantje se bodo namreč vključili v organizacijo, ki jim nudi ENAKE možnosti, seveda pod pogojem, da jim prikazane izvedbe uspejo tudi v praksi.

IZZIV sprašuje, zakaj se je predsednik ob vprašanju o prvem poljubu zmedel in prve besede izgovoril v angleščini. Da se ni istočasno s prvim poljubom začel učiti tujega jezika?

Na društvu je veliko amaterjev, ki delajo profesionalno, čeprav se kaže vedno večja potreba po profesionalcu, ki pa upamo, da ne bo delal amatersko.

Upravni odbor je sprožil volilni postopek v organe društva za mandatno obdobje 2004 do 2008. S tem dejanjem je bil "lov na funkcije" odprt!!! Interes je velik, predvolilne kampanje v teku, funkcije mamljive, kakšno je delo, ne zanima nobenega. Kaj hočemo, je pač demokracija.

Čeprav volilni postopek za mandatno obdobje 2012 do 2016 še ni sprožen, je na društvu že kar nekaj nervoze. Vsi se sprašujejo, kaj bo prineslo naslednje leto. Aktualni predsednik se namreč poslavlja in že z brlivko išče svojo novo profesionalno okolje.

Tudi na Zvezi bodo naslednje leto volitve. Po kuloarjih se sprašuje, ali se bo aktualni oberšef do volitev udeležil vsake društvene "pasje procesije", kjer bo fural svoj PR. Ha! Ljubljanska baza volivcev je namreč velika.

Odkar je na društvu zaposlena "deklica za vse", se je število bolniških pri nas povečalo, saj tudi za nezgode poskrbi sama. Je kriva 40-ica ali se je preprosto nalezla invalidnosti?

Bralci Izziva opažajo, da je glasilo izgubilo drznost in humorno ironičnost, predvsem pa zmanjšalo število "izlivnih" strani. Še ena 40-ica ali se je preprosto usrala?

Vsak je nadomestljiv, celo jaz. Vendar se bojim, da tega ne bo nihče opazil.



Cholesterol?



Informativno glasilo Izziv DPLJ
izdaja Društvo paraplegikov
ljubljske pokrajine

Glasilo sofinancira
FIHO in občine.

Uredniški odbor

glavna in odgovorna urednica:

Mirjam Kanalec

uredništvo:

Janja Rak

Jože Globokar

Gregor Gračner

Mojca Burger

lektoriranje:

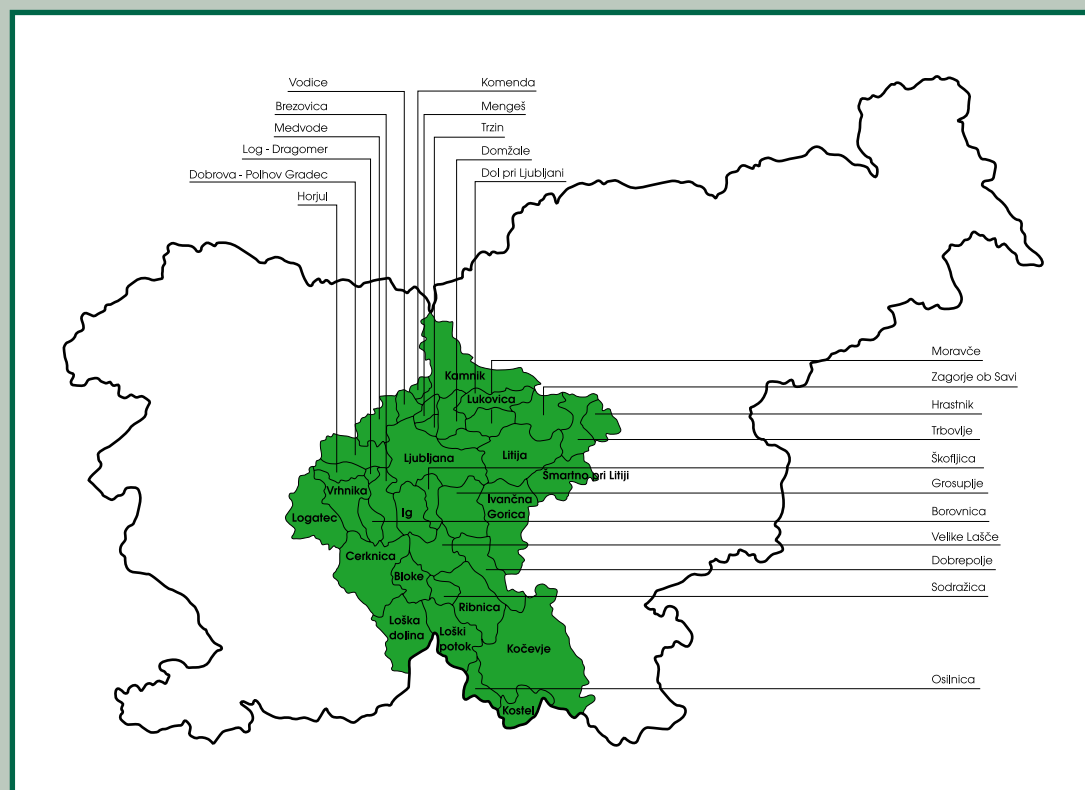
Janja Rak

grafična izvedba:

Birografika Bori, d.o.o.

naklada:

700 izvodov



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

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

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

T 01 56 91 123

TRR 03170-1003169118

E dlj.paraplegik@guest.arnes.si

www.drustvo-para-lj.si

