



# Izziv DPLJ

XV. letnik, številka 26, december 2015

Poština  
plačana  
pri pošti  
1131  
Ljubljana



Društvo paraplegikov  
ljubljske pokrajine











Janja Jurančič Rak

## BREZ NOČI NE MORE BITI LUČI DNEVA

Časi so težki. Vsesplošna kriza, tako ekonomska kot kriza vrednot, ki nas je posebej silovito zajela v zadnjih letih, močno vpliva na razpoloženje ljudi. Malodušje, sprijaznjenost z usodo in pesimizem se širijo kot virusi. Mladi težko najdejo službo, zaposleni se bojijo negotove prihodnosti, upokojenci se soočajo z realno vse nižjimi pokojninami. Veliko je osamljenih, bolnih in predvsem nezadovoljnih.

Zapiramo se vase, vsak je zaposlen z reševanjem lastnih težav. Pretiranega optimizma in upanja na boljše čase ni zaznati. Splošno razpoloženje je sivo. Kdaj in zakaj je v nas ugasnila luč, je pomembno vprašanje, še bolj pomembno pa je, če jo sploh želimo ponovno prižgati. Ali želimo reči DA življenju in vsem izzivom, ki jih prinaša? Tudi temnejše plati srca so nujne za doseganje osebne celovitosti.

Dejstvo, da so povsod okrog nas globoko nezadovoljni ljudje, je samo po sebi dovolj zgovorno. Ljudje se rajši oklepamo starih ustaljenih navad, vzorcev in prepričanj. Raje vidimo, da stvari tečejo po privajenih tirnicah. To nam daje večji občutek varnosti, kot da bi se podali na pot sprememb, ki je negotova in ne najbolj udobna. Le peščica ljudi se zaveda, da je za preobrat potrebno najprej spremeniti kaj v svoji notranjosti; da ni nikogar tam zunaj, ki nas bo odrešil. Kajti našega ravnanja ne določajo razmere, na katere naletimo, pač pa odločitve, ki jih sprejmemo. In življenje od nas zahteva, da se nenehno odločamo o tem, kaj bomo storili. Naša naloga v vsakem trenutku življenja je iskati in

uresničevati svoj smisel življenja, sprejemati izzive in se spopadati z nalogami. Lastna uresničitvev je v sobivanju, v dajanju in sprejemanju. Ker nihče ni otok in je drugi za nas pomemben. Zato je dragocen čas, ki ga znamo podariti za razvijanje medosebnih odnosov, prijateljstva in ljubezni.

Kriza je priložnost za odločilno spremembo, ki nas bo pripeljala do samega sebe, kajti brez noči ne more biti luči dneva. Premalo se zavedamo, da je življenje dar, katerega se je potrebno veseliti, se zanj boriti in se nenehno spraševati o njegovem smislu. Ker ura meri tudi moj čas, tukaj in sedaj. Opozarja me na minljivost življenja, ki je ravno zato toliko bolj dragoceno in vredno, da ga v vsakem trenutku živim v vsej polnosti zavedanja.

Vsi smo poklicani, da se vsak hip znova učimo odpirati življenju, s tem pa sebi in drugim. Ker je lahko vsak nov dan zelo lep, če se za to potrudimo.

Kahlil Gibran je zapisal: »Današnji dan objema preteklost s spominom, prihodnost pa željo.« Naj vas ob zaključku leta povabim, da skupaj objamemo preteklost s spominom in se zazremo v prihodnost z željo, da bi zmogli z voljo, pogumom in zaupanjem obvladovati težave, ki jih s seboj prinaša življenje. In da bi znali biti srečni, kajti ni potrebno nič drugega kot le ustaviti se za trenutek in prisluhniti. Morda nas že kliče z obzorja, ki ni tako zelo oddaljeno. S koščka neba nad nami ...

**UVODNIK**

3 BREZ NOČI NE MORE BITI LUČI DNEVA

**PRESEDNIKOVA MIZA**

5 VSE TEŽAVE SO REŠLJIVE

**ČASOPLOV**

6 JULIJ 2015

7 AVGUST 2015

8 SEPTEMBER 2015

10 OKTOBER 2015

12 NOVEMBER 2015

13 DECEMBER 2015

**DRUŠTVO**

14 DENAR JE SVETA VLADAR

15 TU SMO ZATO, DA POMAGAMO

16 ŽALOSTNA SEM

**IZZIVOV KLEPET**

19 KO SE VSE POSTAVI NA GLAVO, SE PRAVZAPRAV ŠELE PRAV POSTAVI NA NOGE

27 STRATEŠKI BOJEVNIK S PREZIROM DO REMIJA

**NOVICE IZ MOL-A**

39 EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI – POTUJ RAZNOLIKO

42 REZERVIRANO ZA RUMENO V LJUBLJANI

**SOCIALA SMO LJUDJE**

43 JESENSKO SREČANJE V POLHOVEM GRADCU ALI KONEC DOBER, VSE DOBRO

45 TUDI POLEPŠATI DAN JE NAŠE POSLANSTVO

46 LETO NAOKOLI, UDELEŽBA PA NIČ BOLJŠA

47 DELOVNO SREČANJE V RIBNIŠKI DOLINI

48 PRELESTNA SI, DOSTOPNA LJUBLJANA

**ZDRAVJE**

50 SODELOVANJE DRUŠTVA IN ŠTUDENTOV DELOVNE TERAPIJE

51 GOSPA DOKTOR, KAJ NIMATE ZA TO REČ NOBENE TABLETKE?

52 NUJNA JE CELOSTNA INDIVIDUALNA OBRAVNAVA NASILJA NAD OSEBAMI Z INVALIDNOSTMI

**ŽENSKES PISAVE**

54 ŽENSKA POSADKA SE NA KROVU DOBRO ZNAJDE

55 KOPALNI DNEVI V PACUGU

**ŠPORT IN REKREACIJA**

56 V DRAMATIČNI KONČNICI EKIPA DP LJUBLJANA MERCATOR UGNALA AVSTRIJCE

57 KOŠARKAŠI ZBIRAMO SREDSTVA ZA NOVE VOZIČKE

58 ZA NAŠO ELITNO REPREZENTANCO SKUPINA A ŠE NEDOSEGLJIVA

59 BOCCIA VSE POPULARNEJŠA

60 STRELSKA EKIPA, NA SNIDENJE V RIU!

61 ŠAHOVSKA EKIPA PRVA – PLANINC DRUGI

62 WINGS FOR LIFE

63 HROVATINOV MEMORIAL

**VSI RAZLIČNI, VSI ENAKOVREDNI**

64 ŽIVIMO DRUG ZA DRUGEGA

65 LJUBEZEN IN ŽIVLJENJE – UMETNOST IN SMISEL

66 ZAKAJ IN KAKO SEKSATI, ČE SPOLNI ORGANI NE DELUJEJO KOT OBIČAJNO?

67 OBVESTILA

**VRELCI USTVARJALNOSTI**

68 SEM IZMIŠLJENA POPOLNOST, KI ZAHTEVA NESKONČNO VZDRŽEVANJE

69 TRIJE DOBRI MOŽJE



6-13



18-34



58



**Gregor Gračner**

## VSE TEŽAVE SO REŠLJIVE

Zaključuje se leto 2015 in naše misli se počasi usmerjajo v naslednjega, ko nas na občnem zboru čakajo redne volitve, kjer bomo odločali o novi strukturi vodstva ter ostalih odborov. Do takrat imamo še dovolj časa, a dokončati je potrebno kar nekaj tekočih zadev na čim boljši način.

V poletnem času smo takoj zatem, ko smo v uporabo predali kombinirano vozilo, prejeli obvestilo o zahtevani izselitvi naših stvari iz skladišča v prvi kleti, ki je medtem zamenjalo lastnika. Vse smo morali preseliti na drugo lokacijo in povsem na novo prilagoditi prostor. Lastnik je postavil pogoj, da ga moramo do konca decembra v celoti odkupiti ali pa se izseliti. Ni nam preostalo drugega, kot poslati vlogo za rezervna sredstva FIHA, a smo po dvakratnem zaprosilu ostali praznih rok oziroma bolje rečeno: niso nam prisluhnil, ko smo se znašli v resnih težavah. Ker sem oseba, ki zlepa ne odneham, sem županu MOL-a Zoranu Jankoviću predstavil situacijo in priložil oba negativna odgovora FIHA. Župan nas je kot že tolikokrat uslišal in nam odobril sredstva za skladišče v višini 10.000 €. Tako bomo izpeljali nakup brez likvidnostnih težav.

Na jesenskem srečanju v Polhovem Gradcu smo morali sočasno izpeljati izredni občni zbor zaradi prilagoditve

statuta zahtevam Upravne enote. Na zboru je delovno predsedstvo želelo sprejeti tudi Pravilnik o volitvah ter Sklep o nakupu nepremičnine, a je bil zbor zaradi nestrinjanja nekaterih članov predčasno prekinjen. Zato moramo omenjena sklepa žal sprejeti na novoletnem srečanju, saj brez tega ne moremo izpeljati prihajajočih volitev ter kupiti prostora. Opravičujem se, ker bomo mešali zabavo z uradnim delom, a žal je to v tem trenutku nujno potrebno.

Konec septembra je moja namestnica podala odstopno izjavo od mandatne pogodbe in nam prepustila delo, ki ga je doslej opravljala: vsa poročila, razpise, programe ... Na hitro sem moral najti rešitev, saj je vse to obvladala edino Mirjam, medtem ko imamo ostali vsak svoje delo. Po pomoč sem se zatekel k strokovni službi naše Zveze. Špela in Hana sta nam jo obljubili vsaj do izteka mojega mandata.

Za konec bi se zahvalil vodjem posameznih programov društva in vsem članom, ki so bili zadnjih 11 let bolj ali manj aktivni, za prispevek pri ustvarjanju in izvedbi posebnih socialnih programov društva. Skupaj smo ustvarili kvalitetne pogoje za bodoči razvoj.

Srečno in vse najlepše v prihajajočem letu.

## V ZAKLJUČNEM KROGU NAŠI ATLETI DRUGI

3. JULIJ

Četrty krog je 3. julija na atletskem stadionu Bonifika v Kopru v sodelovanju z Atletskim klubom Koper pripravilo DP Istre in Krasa. Pomerilo se je skoraj 50 atletinj in atletov iz osmih pokrajinskih društev ZPS, kar je bila najvišja udeležba doslej.

V četrtem krogu je suvereno slavila ekipa DP Slovenj Gradec, naši pa so osvojili drugo mesto.

Obenem je bila s tem zaključena celotna 20. jubilejna sezona. DP Slovenj Gradec je prepričljivo zmagal. Moštvo DPLJ je zasedlo peto mesto, kar zgovorno priča, da je naša atletska ekipa potrebna korenitih sprememb. Ob razglasitvi rezultatov je atlete nagovoril vodja športa pri Zvezi paraplegikov Slovenije Gregor.

## SEČNIK Z NASTOPOM NI ZADOVOLJEN

13. DO 19. JULIJ

Najboljši plavalec našega društva Aleš Sečnik in najboljši med plavalci invalidi Darko Đurič sta se udeležila svetovnega prvenstva v plavanju invalidov. Prvenstvo je potekalo od 13. do 19. julija v Glasgowu.

Aleš Sečnik je osvojil 11. mesto na 50 m hrbtno in 18. na 50 metrov prosto. S svojim nastopom ni bil najbolj zadovoljen, so pa ti rezultati po zdravstvenih težavah dokaj realni. Seveda bi bili drugačni, če ne bi nastopal v združeni skupini.

Darko Đurič se je v vseh nastopih uvrstil v finale. Na 200 in 50 m prosto je bil šesti, na 100 m prosto je bil sedmi, na 50 m delfin pa osmi.





**MEDNARODNI TABOR MLADIH****28. AVGUST DO 3. SEPTEMBER**

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije in Zavodom Voluntariat pripravilo 12. tradicionalni mednarodni tabor mladih para- in tetraplegikov s tujimi prostovoljci. Tabor je od 28. avgusta do 3. septembra potekal v Domu paraplegikov v Semiču, od tujih prostovoljcev pa sta se ga tokrat udeležili le prostovoljki Beatriz Cobo Martinez iz Španije in Marketa Svobodova s Češke.

Taboru ob rob smo pripravili pestro dogajanje: ogled lokalnih znamenitosti, družabne igre, rekreacijo, izlet ... Tuji prostovoljci so nam predstavili svojo kulturo, dežele in nam pripravili zanimive kulinarične poslastice. Marsikaj smo postorili v domu in sadnem vrtu. Ni nam bilo dolgčas.

**ZAVRTIMO SLOVENIJO**

Tudi naše društvo je s parakolesarji sodelovalo pri projektu Zavrtimo Slovenijo. S tem smo širši slovenski javnosti želeli predstaviti izzive in življenjske zgodbe športnikov invalidov. Hkrati je naš cilj aktivno delovati pri promociji in razvoju rekreativnega parakolesarstva, saj sta gibanje in šport pri invalidih ključna dejavnika za pridobivanje telesne kondicije in ohranjanje zdravja.

**23. SEJA UPRAVNEGA ODBORA DRUŠTVA****26. AVGUST**

V prostorih društva je 26. avgusta potekala 23. redna seja UO društva. Po pregledu zapisnika in poročilu nadzornega odbora so člani UO razpravljali o popravkih Statuta, ki ga po sprejetju na Občnem zboru upravna enota ni potrdila. Člani Upravnega odbora so uskladili predlagane popravke in Statut pripravili za ponovni sprejem ter potrditev na izrednem Občnem zboru.



### OGLED PRESTOLNICE IN Z LADJICO NA IZLET PO LJUBLJANICI

2. SEPTEMBER

Društvo je 2. septembra v sodelovanju z LPP (ponovno smo preverili, kako je potovati z mestnimi zelenci, vsaj tisti, ki tega običajno ne počnemo) in mestno občino pripravilo vsakoletni ogled naše prestolnice in vožnjo s 'Pirati' po Ljubljani.

### XII. KOLONIJA USTVARJALNIH DEJAVNOSTI AJDOVŠČINA 2015

9. DO 10. SEPTEMBER

V Dvorani prve slovenske vlade v Ajdovščini je 9. in 10. septembra potekala že XII. kolonija ustvarjalnih dejavnosti – Ajdovščina 2015. Prvi dan je bil namenjen predvsem skupini likovnih ustvarjalcev Socialno-varstvenega zavoda Dutovlje.

Drugi dan so se likovni dejavnosti pridružile različne kulturne aktivnosti z drugih področij. Med drugim so oblikovali dnevni časopis POETIKUM, v katerem je kot dežurna novinarka sodelovala tudi članica društva in vodja aktiva žena Marjana Lavrin. Letošnjemu odmevnemu kulturnemu dogodku so se domačim in drugim likovnim umetnikom priključili slikarji likovne sekcije ZPS, med njimi naša člana Željko Vertelj in Breda Malus.

### NAJVEČJO RIBO UJEL NAŠ RIBIČ ŠTEFAN GLAVAN

4. SEPTEMBER

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja je 4. septembra pripravilo 11. spominsko tekmovanje Vladka Čurčija. Tekmovanje so v sodelovanju z Ribiško družino Metlika pripravili ob ribniku Prilozje. Glede na ulov so ribiči tokrat imeli odlične pogoje. Ribič našega društva Štefan Glavan je osvojil tretje mesto. Ob tem je vsekakor treba poudariti, da je ujel kar 6,8 kg težkega kapitalnega amurja.

### NA HROVATINOVEM MEMORIALU TUDI NAŠI ŠPORTNIKI

12. SEPTEMBER

Na atletskem stadionu v Radovljici je 12. septembra potekalo 46. spominsko tekmovanje prof. Bojana Hrovatina. Spomin na pionirja invalidskega športa so v tekmovalnem duhu poleg slovenskih atletov para- in tetraplegikov počastili atleti iz Srbije, Bosne in Hercegovine ter Črne gore, pridružili pa so se jim tudi ročni kolesarji. Med njimi so bili številni atleti in ročni kolesarji našega društva.

### SOKLIČ NA DRŽAVNEM PRVENSTVU DRUGI

12. SEPTEMBER

Na Šmartinskem jezeru pri Celju je potekalo državno prvenstvo jadrnic modelov razreda F5G. Naš član Peter Soklič je v konkurenci osmih tekmovalcev osvojil odlično drugo mesto. Kljub temu da je Peter Soklič težje gibalno oviran tetraplegik, sam izdeluje odlične modele in je izjemen tekmovalac v tem zanimivem športu.





**EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI – POTUJ RAZNOLIKO**

16. DO 22. SEPTEMBER

Ljubljana je tudi letos sodelovala na Evropskem tednu mobilnosti (ETM) med 16. in 22. septembrom. Slovenska prestolnica si z raznovrstnimi dejavnostmi prizadeva za uporabo okolju in družbi prijaznejših načinov mobilnosti ter spremembo potovalnih navad za boljšo kakovost življenja. Tokratni ETM je potekal v povezavi s kampanjo »Potuj raznoliko«.

**EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI – OVIRANTLON**

21. SEPTEMBER

Naše društvo se vsako leto vključi v različna dogajanja, ki v tednu mobilnosti potekajo na različnih lokacijah Ljubljane. Tako smo se 21. septembra priključili OVIRANTlonu, ki ga je na Kongresnem trgu pripravil Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir Mestne občine Ljubljana (SOAKO). Sodelovala je še Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije ter Odprte hiše Slovenije. Številne udeležence sta nagovorila župan Zoran Jankovič in vodja SOAKO Sašo Rink.

**EKIPA LJUBLJANA MERCATOR NA TURNIRJU V BRNU PRVA**

26. SEPTEMBER

V češkem mestu Brnu je 26. septembra potekal tradicionalni prijateljski košarkarski turnir na invalidskih vozičkih. Poleg domače ekipe Hobit Brno sta nastopili še ekipa Sitting Bulls iz Avstrije in ekipa DP Ljubljana Mercator, ki je osvojila turnir. Ekipa s Poljske, ki je prejšnja leta sodelovala, je tokrat odpovedala svoj nastop.

**JESENSKO SREČANJE Z IZREDNIM OBČNIM ZBOROM**

19. SEPTEMBER

Društvo je tradicionalno jesensko srečanje članov pripravilo 19. septembra v Blagajevi deželi oz. Polhovem Gradcu. Kraj je verjetno ime dobil po staroslovenskem gradišču – Gradec, legenda pa govori o utrujenem popotniku, ki so mu polhi pojedli sedlo in jermenje, zato ga je v jezi poimenoval Polhov Gradec.

Osrednje dogajanje je potekalo pri Pograjskem domu, kjer smo imeli kratek izredni Občni zbor. Županu in Občini Dobrova - Polhov Gradec se zahvaljujemo za njihovo gostoljubje, folklorni skupini pa za popestritev in obogatitev našega srečanja.

**DAN BREZ AVTOMOBILA – EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI**

22. SEPTEMBER

Evropski teden mobilnosti je 22. septembra zaključil dogodek »Dan brez avtomobila«, povezan z akcijo »Potuj raznoliko«. Letošnjega je spremljal tudi slogan »Izbiraj! Spreminjaj! Združuj!« in vseslovenska nagradna akcija »Pripelji srečo v službo«. Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je sodelovalo v uličnem festivalu »Potuj raznoliko: prava zmes odpravi stres« na Eipprovi ulici v Trnovem.



### JUBILEJNI KOŠARKARSKI TURNIR

3. IN 4. OKTOBER

V italijanski Gradiški je 3. in 4. oktobra potekal 20. jubilejni košarkarski turnir na vozičkih. Na tradicionalnem prijateljskem turnirju sta poleg dveh domačih ekip nastopili še ekipe iz Avstrije in Slovenije. Zmagalo je moštvo organizatorjev Castelvechio, medtem ko so bili naši zadnji.

### 24. SEJA UPRAVNEGA ODBORA DRUŠTVA

7. OKTOBER

Člani Upravnega odbora so se 7. oktobra sestali na 24. redni seji in v šestih točkah dnevnega reda razpravljali o tekočih dejavnostih društva.

Ena od teh je bila nakup skladiščnih prostorov, ki jih nujno potrebujemo. Zaradi spremenjenih okoliščin jih moramo odkupiti do konca leta. Osrednja točka tokratne seje je bila – izredni občni zbor na jesenskem srečanju v Polhovem Gradcu. Na občnem zboru je namreč med člani prišlo do nesoglasja, zato je delovno predsedstvo sejo prekinilo. Člani UO so sklenili, da se izredni občni zbor ponovno skliče na novoletnem srečanju. Kljub temu je bil na občnem zboru sprejet novi Statut društva, ki gre v potrditev na upravno enoto. Člani UO so na seji potrdili Pravilnik o volitvah, Mojca Burger je poročala o jesenskem srečanju, Rok Bratovž o tradicionalnem taboru s tujimi prostovoljci v Semiču, predsednik Gregor Gračner pa o aktualnih dogodkih.

### POVERJENIKI NA DELOVNEM SREČANJU V SEMIČU

3. IN 4. OKTOBER

Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je 3. in 4. oktobra v Semiču pripravilo delovno srečanje socialnih poverjenikov. Sodelovalo je sedem poverjenikov, nova vodja mreže Mojca Burger in strokovna delavka Zveze paraplegikov Slovenije Hana Ermenc. A mreža poverjenikov pri društvu je precej večja, zato z udeležbo v Semiču ne moremo biti preveč zadovoljni.

### V PRIJETNEM OKOLJU OŠ LUISA ADAMIČA V GROSUPLJEM

9. OKTOBER

V okviru tedna otroka, ki je letos potekal od 5. do 11. oktobra, je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine v OŠ Luisa Adamiča v Grosupljem poskrbelo, da je bil dopoldan pester in poučen. Le-tošnja vsebinska usmeritev je bila – »Nekaj ti moram povedati«. Dobro komuniciranje med ljudmi je namreč pomembno v vseh življenjskih obdobjih, učimo pa se ga že zelo zgodaj. Predstavitvi je prisluhnilo 400 učencev.

### EKIPNO PRVI – DMITROVIČ DRUGI

16. OKTOBER

Društvo paraplegikov Istre in Krasa je 16. oktobra v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo prvo kolo slovenske šahovske lige. V prostorih Emonca v Kopru se je na črno-belih poljih pomerilo 20 šahistk in šahistov iz šestih pokrajinskih društev Zveze. Med njimi so bili tudi štirje šahisti našega društva. Adam Dmitrovič je osvojil drugo mesto, Jasmin Sabljakovič četrto, Zlatko Bernašek peto in Stane Polovič deveto.





**ZA ZAČETEK EKIP DP LJUBLJANA MERCATOR DVE ZMAGI****18. OKTOBER**

V športni dvorani v Šoštanju se je 18. oktobra začelo tekmovanje v košarkarski ligi ZPS – SOČA OPREMA. V letošnji sezoni prvič tekmuje šest ekip, pet iz pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije, ena pa iz Avstrije. Prvo tekmovanje je v organizaciji ZPS pripravilo DP jugozahodne Štajerske. Ekipa DP Ljubljana Mercator je slavila v obeh nastopih.

**SODELOVANJE S ŠTUDENTI DELOVNE TERAPIJE****23. OKTOBER**

Naše društvo in oddelek za delovno terapijo Zdravstvene fakultete v Ljubljani bosta v štirih srečanjih študentov in študentk fakultete ter naših članov pripravila delovna srečanja z naslovom »Delovna terapija na področju prostega časa za študente 3. letnika«.

Na prvem srečanju 23. oktobra smo predstavniki društva mentorici Alenki Plemelj in njenim študentom s projekcijo fotografij predstavili celotno poslanstvo društva, posebej pa tematiko projekta. Menimo, da so študentje s predstavitvijo naših življenjskih zgodb in društvenih dejavnosti dobili dovolj podatkov, hkrati pa tudi novo življenjsko izkušnjo.

**SLIKARSKA DELAVNICA Z RAZSTAVO ROČNIH DEL V CELJU****22. OKTOBER**

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske je 22. oktobra v Mercator centru Celje organiziralo že peti tradicionalni kulturni dogodek – »Jaz sem ta biser našel kar v sebi«.

Na likovni delavnici so v različnih tehnikah (olje in akril na platno, svinčnik, rezbarjenje) ustvarjali tudi slikarji našega društva – Silvo Mehle in Željko Vertelj (člana Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami) ter Breda Malus.

Na stojnicah so se z ročnimi deli poleg članic DP jugozahodne Štajerske in članic medobčinskega Društva delovnih invalidov iz Celja predstavile članice našega aktiva žena.

**NA MARATONU TUDI NAŠI PARAKOLESARJI****24. IN 25. OKTOBER**

Na jubilejnem 20. ljubljanskem maratonu je 24. in 25. oktobra nastopilo skoraj rekordnih 25.000 tekačev. Na malem maratonu (21.098 m) so se jim pridružili tudi ročni kolesarji pokrajinskih društev Zveze paraplegikov Slovenije: Marko Sever, Marko Doberšek, David Razboršek, Gregor Habe in Anka Vesel, ter našega društva: Edo Ješe, Peter Cerar in Tanja Cerkvenik.



### ČLANI SPREGOVORILI O SVOJIH TEŽAVAH

10. NOVEMBER

Društvo je 10. novembra v prostorih Doma starejših občanov v Ribnici pripravilo delovno srečanje članov in predstavnikov občinskih teles. Namen srečanja je bilo zблиžanje članov s predstavniki ustanov, ki so pomembne za zagotavljanje temeljnih življenjskih pogojev paraplegikov in tetraplegikov. Hkrati so naši člani predstavnike občin opozorili na konkretne težave, s katerimi se vsakodnevno srečujejo.

### NAŠI STRELCI V DRUGEM KROGU LIGE DRUGI

28. NOVEMBER

Društvo paraplegikov Gorenjske je 28. novembra v organizaciji ZPS izvedlo 2. kolo strelske lige. Tekmovanje je potekalo na strelišču Strelskega društva Bukovec na Vidmu; udeležilo se ga je 24 tekmovalcev iz osmih pokrajinskih društev Zveze.

Naša članica in edina strelka med paraplegiki in tetraplegiki Veselka Pevec (SH1) je z odličnim streljanjem dosegla drugi rezultat tekmovanja (367). Med šestimi ekipami, ki tekmujejo v strelski ligi, je bila ponovno najboljša ekipa DP Murska Sobota, na drugo mesto pa se je zavihtela ekipa naših strelcev.

### SLOVENIJA PREMAGALA LITVO IN POLJSKO

6. DO 12. NOVEMBER

V finskem mestu Lohja je od 6. do 12. novembra potekalo svetovno prvenstvo B-skupine v curlingu. Omenimo naj, da razen Gorenjke Jovite Jeglič reprezentanco sestavljajo le člani našega društva. Tudi naša reprezentanca želi napredovati v elitno skupino, vendar je pot do tega cilja zelo težka. V vsakem primeru želi naša reprezentanca pridobiti čim več točk za paraolimpijske igre 2018.

### PRVO KOLO STRELSKE LIGE V ANKARANU

14. NOVEMBER

Društvo paraplegikov Istre in Krasa je 14. novembra na strelišču v Ankaranu v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo prvo ligaško kolo v streljanju s serijsko zračno puško. V skupini SH1 je nastopilo 17, v skupini SH2 pa 6 strelcev iz šestih pokrajinskih društev Zveze, med njimi tudi naši. Robert Žerovnik je bil v skupini SH1 (346) četrti, Jasmin Sabljakovič je v SH2 (349) osvojil peto mesto, Štefan Glavan (SH2) pa je nastreljal 274 krogov in osvojil 17. mesto.

### TEHNIČNI DAN – DRUŽIM SE Z DRUGAČNIMI

17. NOVEMBER

Na OŠ Kašelj pri Ljubljani je 17. novembra potekal Tehnični dan – družim se z drugačnimi. Predstavniki društva smo učencem dveh sedmih razredov ta dan obogatili s predstavitvijo našega projekta »Različnost je zakon«, v katerem so učenci in učitelji spoznali celostno dejavnost in poslanstvo društva.





**ŠAHOVSKA EKIPA PRVA – PLANINC DRUGI****4. DECEMBER**

Zavod Prizma v Ponikvah je bil 4. decembra prizorišče odmevnega šahovskega srečanja. Že po tradiciji ga je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo naše društvo, udeležilo pa se ga je 43 šahistk in šahistov.

V ekipnem tekmovanju je prvo mesto in zmagovalni pokal občine osvojila naša ekipa. V moški konkurenci šahistov je prvo mesto in pokal osvojil Slobodan Ilić – Brčko, na drugo mesto se je zavihtel naš šahist Edo Planinc.

**OGLEDALI SMO SI MUZIKAL MAMMA MIA****7. DECEMBER**

Kar dvajset naših članov in dvajset njihovih spremljevalcev si je 7. decembra v Hali Tivoli brezplačno ogledalo muzikal Mamma Mia. Predstavo, ki oživlja ogromno zapuščino znamenite švedske glasbene skupine Abba, si je v več kot štiridesetih državah do sedaj ogledalo preko 50 milijonov gledalcev.

**DRAMATIČNA KONČNICA EKIBE DP LJUBLJANA MERCATOR****13. DECEMBER**

V otvoritveni tekmi tretjega kroga so domačini so vso tekmo vodili, nato pa je prišlo do dramatične končnice. Avstrijci so tik pred koncem izenačili, a Ljubljčan Aljoša Škaper je imel dva prosta meta, enega zadel in odločil tekmo. S tem pa ljubljanski ekipi priboril tudi prvo mesto na lestvici v letošnjem delu sezone.

**25. REDNA SEJA UPRAVNEGA ODBORA DRUŠTVA****7. DECEMBER**

V prostorih društva je 7. decembra potekala 25. redna seja Upravnega odbora. Po sprejemu zapisnika in poročilu nadzornega odbora so člani pripravili program izrednega občnega odbora, ki bo na začetku noveletnega srečanja – 19. decembra v Grosupljem. Občni zbor bo imel le dve točki dnevnega reda – sprejem Pravilnika o volitvah in nakup skladiščnih prostorov.

V nadaljevanju seje so govorili o problematiki na socialnem področju. Koordinatorica prireditev Mojca Burger je UO seznanila s programom noveletnega srečanja in programom ob obisku dedka Mraza, športni referent Robert Žerovnik pa o vseh športnih dogodkih in odličnih rezultatih naših športnikov.

Naše društvo nujno potrebuje skladiščne prostore, pogodbo o nakupu bomo podpisali, ko bo sklep o nakupu potrdil občni zbor. O aktualnih dogodkih (Upravni odbor Zveze paraplegikov Slovenije) je spregovoril predsednik društva Gregor Gračner.



Gregor Gračner

## DENAR JE SVETA VLADAR

Od zadnjega poročanja o financiranju našega društva se prav dosti na tem področju ni spremenilo.

Potrebno je bilo smotrno uporabljati sredstva, ki smo jih prejeli od financerjev. Junija smo si s predajo kombiniranega vozila v uporabo lahko za kratek čas oddahnili, toda zares le za hip, saj je kot strela z jasnega udarilo obvestilo, da moramo odkupiti skladiščne prostore v prvi kleti na istem naslovu, kot je sedež društva. Za društveno blagajno je bil to prevelik zalogaj, saj smo večji del sredstev iz naše skupne vreče izčrpali za nakup vozila.

**FIHO:** Vložili smo prošnjo za rezervna sredstva, ki jih ima omenjeni financer za izredne razmere, kot je na primer nakup skladišča. Potrebovali smo slabih 16.500 €, zato smo pričakovali vsaj 50 % pomoči z njihove strani. Žal smo tudi po dvakratnem zaprosilu ostali praznih rok. Vseeno je potrebno dodati, da je FIHO sicer redni in zanesljivi financer, od katerega preko Zveze prejemo mesečne dotacije. Za leto 2016 smo načrtovali sredstva za programe v višini 82.857,09 € ter za delovanje 38.000 €. Pobožne želje so eno, a resničnost običajno malo drugačna – tako realno pričakujemo, da namodobrijo sredstva v skupni višini cca. 80.000 €.

**OBČINE (37):** V prvih 11 mesecih se je na naš račun prililo dobrih 6.105 €, a jih pričakujemo še nekaj. Vse leto smo bdeli nad razpisi, tokrat je bil za to zadolžen Rok.

Žal sta se nam izmuznila dva: za občini Kamnik in Kočevje, ki sodita med tiste, ki navadno doprineseta kar nekaj finančnih sredstev. Že decembra moramo biti pozorni na razpise za naslednje leto.

**MOL OZSV:** Oddelek za zdravstveno in socialno varnost nam vsako leto nudi zajeten kupček denarja, ki ga lahko uporabljamo kontinuirano skozi vse leto. To financiranje je primerljivo s sredstvi FIHA, saj lahko na ta način lažje razporejamo stroške. Kot je v prejšnjem lizzivu napisala že Mirjam, smo na triletnem razpisu prejeli 20.000 € na leto. 25. novembra 2015 smo pri društvu prejeli njihovo poročilo, iz katerega je moč razbrati, da smo njihov nadzor uspešno prestali.

**MOL ŠPORT:** Robert vsako leto s pomočjo razpisov Oddelka za šport Ljubljana pridobi kar zajeten kupček finančnih sredstev. V letošnjem letu je doprinesel 7.407,30 €. S tem lahko krijemo stroške za najem športnih objektov za vse športe ter pokritje honorarjev morebitnih vaditeljev. Hkrati smo prejeli tudi sredstva za organizacijo Pogačnikovega memoriala, kjer je moralo nastopati 6 ekip iz različnih držav.

**MOL DONACIJA:** Ker kot že omenjeno, s strani FIHA nismo prejeli pozitivnega odgovora glede sofinanciranja nakupa prostorov skladišča, smo naslovili pismo županu MOL-a Zoranu Jankoviču. Znova

nam je prisluhnil in odobril sredstva v višini 10.000 €.

**MDDSZ:** Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve nam pomaga skozi celo leto sofinancirati plače za 6 naših zaposlenih (v višini 760 € mesečno na posameznika). To možnost nam nudijo še za naslednja tri leta.

**DONACIJE:** Bili smo kar marljivi, saj smo do danes prejeli 20.664 € donacij, v to vsoto pa niso všteta sredstva MOLA za nakup skladišča. Donacije so več kot dobrodošle: z njimi poskrbimo za višjo kakovost naših programov.

**SPONZORSTVO:** Od sponzorjev smo prejeli 19.680 €, ki pa jih moramo po pogodbi potrošiti namensko (na primer: nakup novega vozila, Pogačnikov memorial ...)

**ČLANARINA:** Tudi vi, spoštovani člani, prispevate kar nekaj v našo skupno blagajno – tokrat v višini dobrih 4.400 €.

Seveda ne smemo pozabiti na nekaj sredstev še od drugih financerjev, kot na primer na sredstva, kjer smo ob nakazilu plače Tomažu in Marinu oproščeni plačila prispevkov; CSD nam financira družbeno koristna dela ... pa še druga neopredeljena sredstva.

Ja, denar je pač sveta vladar, žal bo tako ostalo tudi naprej.





Mojca Burger

## TU SMO ZATO, DA POMAGAMO

**V društvo paraplegikov se želi vključiti čedalje več ljudi, saj o nas očitno bije dober glas, da uspešno delujemo in imajo naši člani veliko ugodnosti.**

Telefonirajo nam predvsem takšni, ki imajo različna bolezenska stanja oziroma so preživeli kap in so posledično prikovani na invalidski voziček. Žal pa lahko postaneš član katerega od društev paraplegikov le, kadar gre za poškodbo ali bolezensko stanje hrbtenjače. Da bi se izognili mogočim zlorabam, vso dokumentacijo skrbno pregleda dr. Globokar, fiziater iz URI Soča, in na osnovi njegovega mnenja predsednik društva kandidata sprejme oziroma ne sprejme v članstvo.

Ustaljena praksa zadnjih dveh let pri našem društvu je, da nove člane takoj pokličemo in jim v društvenih prostorih pripravimo sprejem. Pomembno je, da jim čim bolj predstavimo delovanje društva in programe ter jih osebno spoznamo. Na srečanjih so prisotni poverjeniki, ki bodo v bodoče zadolženi zanje, nepogrešljiva Mirjam, ki podrobneje predstavi vse programe, delovanje društva in pravice ter ugodnosti s strani ZZS, Robert kot športni referent in jaz kot koordinatorka osebne asistencije in prevoza, oseba, ki jim bo »težila in jih nadlegovala po telefonu«. Občasno so prisotni tudi predsednik Gregor, Rok, Draga in Jože. Na zadnjem sprejemu, ki je bil 15. oktobra, so se nam pridružili štirje novi člani.

Za srečanja skrbno pripravimo vse potrebno gradivo (pravilnike, glasilo Izziv,

zloženko) in nato v skupih besedah pove- mo nekaj o sebi. Ravno tako se predstavi- jo novinci, nakar jim podrobno in obširno predstavimo vse programe društva in jih vzpodbudimo k vključitvi v katerega od njih. Pred zaključkom se ozračje že toliko sprosti, da lahko steče odprta debata o vsem, kar jih zanima.

Takšna snidenja so se izkazala za pozitivna, saj so novi člani običajno še zelo nebolgljeni in prestrašeni ter nimajo dovolj informacij o tem, kakšne ugodnosti in pravice jim kot invalidnim osebam pripadajo ter kam naj se obrnejo v primeru nastalih težav. Veliko jih živi v samostojnih gospodinjstvih, zato od časa do časa morda potrebujejo le koga, s katerim izmenjajo kakšno besedo ali poklepetajo ob kavi. Najpogosteje so brez statusa in imajo z njegovo pridobitvijo kar veliko težav. Najpomembnejše je, da se zavedajo, da smo jim na voljo, vedno pripravljene pomagati po najboljših močeh.

Z veseljem in ponosom ugotavljam, da odkar imamo pri društvu sprejeme za nove člane, večina med njimi ostaja aktivna in se uvršča med uporabnike naših programov, skoraj vse pa redno videvam tudi na naših skupnih srečanjih.

TO JE TO – tu smo zato, da pomagamo in nam je skupaj lepše kljub poškodbi ali bolezni hrbtenjače.

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine deluje v 38-ih občinah osrednje Slovenije, s katerimi skupaj pomaga reševati različne stiske naših članov.**

Tokrat je skupaj z OBČINO HRASTNIK pomagalo priti do svobode dvema našima članoma, ki sta živela v neprilagojenih razmerah.

**FEHRO HALILOVIČ (Šavna peč 1b, Hrastnik)** je že 5 let na invalidskem vozičku. Po končani rehabilitaciji na URI Soča se je vrnil domov, kjer je imel neprilagojene bivalne okoliščine. Društvo je zbralo del donatorskih sredstev za prilagoditev okolice, občina pa je poskrbela za izvedbo in jo tudi finančno pokrila. Danes se Fehro lahko okoli hiše vozi z električnim vozičkom, kar mu pomeni določeno neodvisnost, brez katere je ostal zaradi usodnih posledic.

**ADELA KROFLIČ (Marno 35, Dol pri Hrastniku)** je zaradi izgube moči pristala na invalidskem vozičku in tako že nekaj let ni zapustila svojega bivalnega prostora stanovanjske hiše, saj jo je 15 visokih stopnic ločilo do svobodnega gibanja. Občina Hrastnik je na našo pobudo izvedla ter financirala dolgo klančino od vhodnih vrat stanovanjske hiše pa vse do ceste, ki je povezana z zunanjim svetom. Za boljšo varnost je klančina opremljena tudi z ograjo. Omenjena primera dobre prakse sodelovanja društva in občine sta zaključena ravno v prednovoletnem času, ko je stiska osamljenih in socialno šibkih največja.

15. decembra je bila uradna otvoritev pri njej doma. Žal tega Izziv ni dokumentiral, saj je bila tokratna številka že na poti v tiskarno.

Fehru in Adeli želimo, da bi čim boljše izkoristila na novo pridobljeno svobodo, ki jima je bila zaradi gibalnih omejitev toliko časa nedosegljiva.



## Mirjam Kanalec

### ŽALOSTNA SEM

»Ena od velikih skrivnosti življenja je, da je zares kaj vredno le tisto, kar naredimo za druge.« Lewis Carroll

Danes je dan, ko delam obračun. Žalostna sem, nekako prazna, oropana naivnih upanj v dobroto ljudi, iskrenost, pravičnost. V mislih premlevam leta, ki so minila, spominjam se oseb, ki sem jih srečala na poti.

Sestavljam mozaik časa zadnjih 15 let, odkar sem se začela intenzivneje družiti z invalidi. Urednikovanje Izziva je bila moja prva naloga na društvu: v času, ko nisem razlikovala programa društva od poročil, ko sem še zbirala pogum, da na sestankih upravnega odbora povem kak stavek ali dva. Joj, kako sem se počutila pomembno in slišano! Naivčina! In potem se je zgodilo preveč stvari naenkrat – postala sem članica upravnega odbora in čez mesec kot čista autsajderka že predsednica društva, ki je morala, ne le pisati programe in poročila, temveč se spopasti še s papirologijo in vso ustaljeno prakso, ki so jo dolgoletno načrtno in premišljeno uvajali moji predhodniki. Kakšen preobrat, kot v kakšni mehiški nadaljevanki. Zgodba se seveda zapleta in stopnjuje. Nesposobna, oborožena le z naivnostjo in poštenostjo, sem se morala spopadati še z vsemi željami po oblasti, egoti, priskledniki, dvojnimi (vsaj) merili, lažno skromnostjo, nesposobnostjo ... Itak, da je bilo zame preveč! Totalno se mi je sesul svet! Razočaranja, spoznanja, pritlehnost, politika, jebene igrice, hinavstvo ... Vse je postalo črno, zdelo se mi je, da ni zvezd, da se name

ruši svet. Potrebovala sem zrak, prostor, čas, da vse to prebavim, predelam... brez društva in vsega ostalega, zato sem se umaknila za nekaj časa. A nekaj me je gnalo, nekaj me je vleklo ... Po ŠE?! Pravzaprav ne vem, zakaj sem se aktivno vrnila po vseh razočaranjih in spoznanjih, da to ni svet, ki bi mi bil blizu. Mazohizem, sadizem, želja po vodenju, kontroliranju, biti glavna, pomembna? Želim verjeti, da je vsaj malo zaradi tega, ker vidim smisel življenja tudi v tem, da kaj dobrega naredim za druge, da sem koristna in se počutim, da me potrebujejo. Mogoče pa je to snov za kakega psihiatra?!

Danes sem razočarana. Pred očmi se mi namreč odvrti vrtnec časa 11-ih let, neprespanih noči, odrekaj, načrtovanj svojega osebnega življenja glede na obveznosti na društvu, prerekanj, kazanja mišic, zagovarjanj načel ... In spomnim se tudi vseh nepozabnih prijetnih druženj, neizrečenih in izrečenih besed „hvala“ članov, zadovoljstva, dobrega občutka, ko sem lahko komu pomagala. Ni mi žal! In da ne bo pomote – delo sem z veseljem opravljala! Ker kot sem dajala, sem tudi dobivala! Pa nisem delala le razpisov in poročil, kot je večkrat omenjeno, in skrbelo za vso papirologijo, s katero se na društvu nihče noče ukvarjati (kot da je meni v veselje?!), sestavljanje letnega društvenega finančnega in vsebinskega programa, usklajevanje finančnih kartic za pot-

rebe poročanja financerjem. Eden izmed meni ljubših programov je osveščanje mladih in ostalih glede para- in tetraplegije, ki ga že več let uspešno vodim. Zelo pomembno je korektno in tvorno sodelovanje z MOL glede dostopnosti za gibalno ovirane osebe, akcije LLP-ja skupaj z obiskimi raznih razstav, sodelovanje z drugimi organizacijami ... Bila sem prisotna pri kadrovanju, pri izobraževanju izvajalcev, vsa ta leta sem bila mentorica oseb, ki so bile na društvu vključene v programe javnih del. Še posebej pa so mi predstavljale izziv nove stvari, nove aktivnosti glede na potrebe uporabnikov. Letovanja socialno izključenih, sprejemi novih članov, poverjeniki, razna predavanja, delovni sestanki z občinami, obravnava prošenj za kompenziranje invalidnosti, če je bilo potrebno pripraviti anketo, če je bilo potrebno prenoviti spletno stran, če je bilo potrebno izdati kakšno publikacijo, zgibanko, če je bilo potrebno pisati obvestila, če je bilo potrebno sestavljati zahtevnejše dopise, pregledovati evidence uporabnikov in izvajalcev, pripravljati razne obrazce za izboljšanje programov, za njihovo vodenje, kontroliranje ...

A zadnja leta so bila vse težja. Bila sem sicer malo manj naivna, a še vedno z upanjem. Po zadnjih volitvah pred skoraj štiri leti je bilo na društvu veliko negativne energije. Z nekaj somišljeniki smo uspeli vijugati naprej, včasih malo lažje, včasih



bolj težko, vsi pa smo se zavedali, da moramo za dobrobit članstva in društva potlačiti svoje občutke, sodelovati korektno in odgovorno.

Vendar je bilo že na začetku tega leta čutiti, da se bližajo volitve, saj so nesoglasja, trenja, različni pogledi postajali vse bolj neprijetni in so vodili v konflikt in destrukcijo. Vse bolj je bilo občutiti oklepanja funkcije, bonitet, koristi. Oblast je sladka. Vse več dvojnih meril, vse manj spoštovanja dela drugih. Vse več obračanja besed, dejstev, zaslug ... Postala sem utrujena od večnih bojov, zmag, porazov ... Zakaj? Čemu? Še vedno sem vztrajala ... mogoče bo boljše?! Večkrat sem že razmišljala, da preprosto odidem. Ampak to je najlažje ali najbolj strahopetno, egoistično? Pa sem vedno znova stopila korak nazaj – prepričevala sem se, da delam za dobrobit članstva, da jaz kot posameznik nisem pomembna. Zavedala sem se svojih obveznosti, dolžnosti do tistih, ki so me izvolili. Nisem se jim želela izneveriti, izdati njihovega zaupanja, ogroziti ugled in uspešno delovanje društva. Stisni zobe! Sodeluj, ohrani mirno kri, spreglej primitivne priletnosti. Poleg tega sem se počutila koristno, zadovoljno, navkljub vsem sporom in trenjem, saj društvo dela dobro!

Mislila sem, da mi bo uspelo – zdržati do konca tega mandata! Pa enostavno ni šlo! Na jesenskem občnem zboru se je namreč pokazalo, kako globoka so nesoglasja in zamere, kako hinavski so posamezniki. Sram me je, kako je potekal ta zbor, hkrati pa sem tudi užaljena, saj menim, da si nekaterih izrečenih besed ne zaslužim. Šlo je čez rob – preprosto preveč! Ne bom in nočem se spreminjati zaradi drugih! Zato sem po premisleku odstopila od mandatne pogodbe, kar pomeni, da do marca naslednjega leta ne bom več opravljala del, ki sem jih do sedaj, hkrati pa prepuščam predsedniku in škarje in platno in cvirn in iglo ... Ostajam sicer namestnica predsednika, a mi je predsednik v zadnjih dveh mesecih, da je to lahko le fiktivna funkcija.

Danes sem žalostna, ker je ugasnil moj entuziazem. V življenju je največkrat tako, da moraš sklepati kompromise – žal pa to včasih pomeni tudi popustiti pri zagovarjanju svojih načel. A v tem primeru je bilo dovolj kompromisov! Najbrž živim v pravljici deželi ... pa naj!







# IZZIVOV KLEPET



Janja Jurančič Rak, Brane Pavšek

## KO SE VSE POSTAVI NA GLAVO, SE PRAVZAPRAV ŠELE PRAV POSTAVI NA NOGE

Osebnost je več kot oseba, je človek, ki v sebi združuje vrline, ki ljudi povezujejo med seboj. Človek, ki je osebnost, je skromen, pošten, dober, razumevajoč in sočuten. Je svoboden in neodvisen, trden v svojih načelih in zvest v odnosih do drugih, v svojih ravnanjih usmerjen v pravilnost, kjer vztraja ne glede na ovire in nasprotovanja in je trden kot skala. Takšen je naš tokratni sogovornik ...

**Jože, nekje sem prebral, da si o sebi rekel, da si po naravi veseljak. Se je od tistih časov v tebi kaj spremenilo?**

Ne, mislim, da ne. Takoj po poškodbi sem imel sicer krizo, a po nekaj mesecih sem že zabaval vso okolico. Najbrž še nisem vedel, kaj me čaka.

**Kmalu bo minilo 50 let od dneva, ki ga najbrž ne bi želel preživeti znova, če bi lahko še enkrat izbral. Dneva, ki je povsem spremenil vajino življenje. Koli-kokrat v tem času si razmišljal, da si bil nepreviden, da mladi hudo nepremišljeno skačejo na glavo v vodo, ne da bi prej preverili globino?**

Ja, včasih razmišljam. To je bil takrat en ponesrečen skok, ker mi je spodrsnilo. Letos od tega mineva 47 let. Zdaj se tega dogodka pogosto spominjam, ker hodimo po šolah in ozaveščamo mlade, med drugim tudi tako, da jim pripovedujemo svoje življenjske zgodbe. Mislim, da smo jih doslej obiskali okrog 80 (od vrtcev pa vse do srednjih šol, največ pa osnovnih).

**Bolnišnica in rehabilitacija. Kakšne misli so se podile po tvoji glavi? Česa te je bilo najbolj strah oz. si kdaj podvomil, ali boš življenju v spremenjenih okoliščinah sploh kos?**

Na začetku dolgo nisem vedel, kaj me čaka. A v pogovorih s kolegi v sobi sem po-

časih začel ugotavljati, da bržkone ne bom več hodil. Po načrtih bi moral septembra v komercialno šolo in ko sem to omenil bolničarju, mi je svetoval, naj še malce počakam. In ko sta k meni na obisk naravnost iz porodnišnice prišla žena ter komaj štiri dni star sin, je pokazal nanj in pripomnil: »Vidiš, tale bo prej shodil kot ti.«

Še zdaj ne vem, kdaj je najprimernejši trenutek, da človek izve golo in neolepšano resnico. Je pa res: prej kot sprejmeš drugačne okoliščine, prej plodovito zaživiš. Fizična rehabilitacija pač traja, dokler traja. Pri nekaterih pol leta, pri drugih spet manj ali več, medtem ko je psihična rehabilitacija daljši proces. Vse je odvisno od posameznika, pri vsakem poteka nekoliko drugače.

**Kako je sploh bilo tiste čase? Danes je na voljo veliko medicinsko-tehničnih pripomočkov, takrat so bili invalidski vozički najbrž precej robustni, težki, njihova izbira pa omejena ...**

Uf, primerjati takratni in današnji čas preprosto ni mogoče. Razlika je tako ogromna, da si niti sam ne morem več predstavljati. Res je, vozički so bili strašno robustni, zvarjeni iz vodovodnih cevi, težki od 35 kg naprej. Poleg tega nismo imeli nobenih medicinskih pripomočkov. Težave so nastajale npr. z urinami, ki smo jih sicer dobivali iz Anglije, vendar šele od leta

1970; prej tudi tega ni bilo. Če se samo spomnim, kako sem bil videti v tisti zavodski trenirki, povit v plenice. Ko so nas peljali na ogled drsalne revije v Halo Tivoli, smo bili »štrucasti« kot dojenčki. Grozno me je bilo sram, ko sem srečal prijatelje iz službe, oblečen pa sem bil kot klošar. Vendar je takrat v Soči vladal strog režim in niso dovolili, da bi bili oblečeni v svoja oblačila. Ves čas smo nosili tiste strašne trenirke modre barve z zadrgami ob strani in poleg vsega še prekratke, tako da so iz hlačnic štrlele naše tanke gole noge, za povrh pa je iz ene bingljaj še urinal. Moj bog! Ko smo bili leta '72 ali '73 v Rovinju sredi najhujše vročine, smo bili vsi v pižamah. 24 ur smo se kopali v lastnem znoju! Pa veš, kakšno pižamo sem imel?! Kot kakšen župnik: v pasu zadrgnjeno in čisto nabrano. Kakšen 'stokilaš' bi brez težav zlezal vanjo, sam pa sem tehtal borih 55 kilogramov. Name je bila navešena kot široko nabrano krilce, a k sreči je bila vsaj dolga. Jooj, kako smešen sem bil videti v njej!

**Pri vsakem človeku, ki je paraliziran, se spremeni telesna podoba, saj poškodba na »novo« življenje vpliva tudi na psihični ravni in lahko povzroči dramatične spremembe življenjskega sloga, pove-zane nenazadnje z izgubo dostojanstva in samospoštovanja. Sprijaznenost s**

### **tem, da bo invalidski voziček neločljivo prepleten s tvojim življenjem ... kdaj in kako je do tega prišlo?**

Zadnje čase se hkrati s tem, kako hitro se izboljšujejo vozički, spreminja tudi miselnost. Preobrnili smo jo invalidi sami, ker smo se začeli pojavljati v javnosti. Ko si šel v tistih časih kamorkoli, so se vsi ozirali za tabo, danes te morda nagovori le še kakšen neblogljen otročiček, sicer smo enakovredni. Ja, tisti občutek manjvrednosti, pomanjkanje samozavesti in drugi kompleksi so bili takrat preklemansko boleči. Danes si tudi sam ne znam več predstavljati, kako je bilo. Ko sem se poškodoval leta 1968, sem imel 24 let. Z ženo sva bila poročena leto in pol, bila je v tretjem mesecu nosečnosti, sam pa sem bil na začetku obetavne kariere ... Na, pa se je zgodilo. Nato sem leto in pol preživel na rehabilitaciji.

### **Pri ljudeh s poškodbami hrbtenjače se pogosto pojavljajo fizične in psihične težave (težave z dihanjem, izločanjem, sprejemanjem samega sebe ... ). Najbrž se temu tudi sam nisi uspel izogniti?**

Bistveno je, da se čim prej odločiš, kaj boš počel s preostankom življenja. Podarjeno nam je le eno, zato ga je potrebno izkoristiti. Prej kot se prijazniš s tem, kar te čaka, boljše je. Glede fizioloških težav bi rekel, da je najbolj nevšečna inkontinenca: tako pri moških kot pri ženskah. To je bilo zelo težko sprejeti, še posebej na začetku, ker na voljo ni bilo ne urinal kondomov ne zbiralnikov za seč. Da ne omenjam katastrof, ki so se pripetile na kakšnih pomembnih srečanjih. Jooj, kako je bilo to omalovažujoče! Peljali so nas na kakšen sprejem, kjer je tla prekrivala svetla preproga. A glej ga vruga! Domači, ki so ti pomagali in te pripravili na pot, so ravno takrat spodaj pozabili zapreti vrečko ... in ko se je na tisti svetli preprogi začel širiti

madež, si si obupan in osramočen želel, da bi se lahko vdrl v zemljo. Še danes, ko sem dal že toliko vsega skozi, bi kaj takšnega težko prenesel.

### **Kako pravzaprav poteka življenjska pot posameznika po poškodbi, z vsemi spremembami, tako telesnimi kot duševnimi, ki jih prinese s seboj? Kako si doživljal lastno življenje? Kako si živel s poškodbo? Se je pomen sintagme kakovostno življenje zaradi tega kaj spremenil? Kako si doživljal svoje bližnje, svoje prijatelje?**

Imel sem veliko srečo, da sem po odpuštu z rehabilitacije prišel v okolje Murgel, kjer so bile večinoma naseljene le mlade družine. Njihova miselnost je bila drugačna, bili so bolj odprti in napredni. Nikoli mi niso dali vedeti, da se jim zdim drugačen, kot so sami. To je eno. Drugo je družina. Ko sem zapustil zavod, je sin dopolnil eno leto. Smisel mojega življenja je postala družina. In tretje: bil sem eden od ustanoviteljev organizacije, ki je zaživela 16. aprila 1969 v takratnem Zavodu. Nato sem bil vseskozi aktiven pri dejavnostih Zveze in društev ter tako nenehno zaposlen in vedno poln novih ciljev. Pravijo, da je brez cilja vsaka pot prava! V mojem primeru ni bilo tako in sem jo zelo načrtno trasiral, zato ni bilo časa razmišljati o temnih plateh življenja. Še zdaj, po 46-ih letih, sem kot edini od 11-ih ustanovnih članov (leta so nas razredčila in ostalo nas je 7) pri Zvezi neprekinjeno aktiven. Vedno sem bil vesel, da sem lahko delal in po svojih močeh nekemu pomagal, se čutil koristnega. Zelo pomembno je bilo tudi moje sodelovanje z Zlato selekcijo Nadeljskega. Akcija je trajala 12 let, ustanovil jo je Tof, in kot predstavnik Zveze sem bil v ekipi skupaj z našo socialno delavko Minko Žiberno, ki je bila pač deklica za vse. Pogosto me je spremljala in mi pomagala, medtem ko sem se zahvaljeval orga-

nizatorjem, športnikom in gledalcem ter »pobral« denar za Zvezo (smeh). To so bili nepozabni časi! Med športniki Zlate selekcije sem se počutil resnično enakovrednega. Štefan Seme je bil hokejist; pogosto me je sam odnesel na avtobus, za kar je potrebno imeti v rokah strašno moč. To je nekaj povsem drugega, kot nekoga nesti po stopnicah. In preden me je dvignil, me nikoli ni pozabil vprašati: »Kaj je zdaj? Ne boš šel sam gor, boš kar čakal, da te bom spet nesel?« Včasih sem se moral preložititi tudi po 16-krat na dan; najprej s postelje na voziček, nato v avto, na avtobus, z avtobusa nazaj nanj in tako naprej, vedno znova. Vselej smo bili vabljeni na večerje, od koder smo se vračali v ranih jutranjih urah, in me je žena čakala dremaje na kavču. A že ob sedmih je bil kombi spet pred vrati. Nato je njo pot vodila v službo, sina v šolo, mene pa k delu na Zvezo in ne vem, da bi imel z vstajanjem kdaj težave, četudi sem premalo spal. Spomnim se pripetljaja v Tolminu, ko je voznik avtobusa pozabil v »vebasto« natočiti nafto. Črpalke so bile ob treh zjutraj zaprte, v avtobusu pa je bilo ledeno kot v zamrzovalniku. Še dva dni se nisem odtajal. Vendar kljub vsem naporom nisem nikoli zbolel ali pristal v bolnici: razen po lastni neumnosti, ko sem padel pod jablano in si zlomil stegnenico. Sicer sem dobro utrjen, čeprav smo tetraplegiki zelo občutljivi, veliko bolj kot paraplegiki.

### **(Janja:) Sama vedno trdim, da je razlika med hodečim in paraplegikom oziroma para- in tetraplegikom neprimerljiva. Para- smo proti tetra- malodane brez hib.**

Ja, to v resnici drži. Paraplegik pač ne hodi. To je najbolj opazna razlika v primerjavi s hodečimi. Milijon različnih stvari pa lahko počne z rokami, kar je tetraplegiku onemogočeno. Skupna nam je inkontinenca. Recimo, če bi zaprli paraplegika samega v





sobo, mu dali jesti in piti, bi preživel, dokler ne bi izčrpal zalog. Če bi enako naredili s tetraplegikom, bi le-ta umrl, če bi ne bilo nikogar, ki bi mu dajal piti in jesti. Tudi sam bom zdaj zdaj umrl, če mi ne boš dala »mal za popit« (smeh) ...

**Psihična rehabilitacija, zavedanje, da se stanje ne bo izboljšalo, slovo od upov, da boš še kdaj shodil; kako je bilo s tem? Strokovne pomoči zagotovo ni bilo na voljo v današnjem obsegu. Želja vsakega posameznika pa je, da si ustvari, izgradi čim bolj pozitivno samopodobo in jo po svojih močeh ohranja skozi čas ter dograjuje z novimi pozitivnimi elementi. Pot je dolgotrajna, vendar te najbrž ravno ta 'postavi nazaj na noge'. Bi lahko rekel, da deluje takšna poškodba, kot bi padel v globoko jamo, iz katere moraš splezati sam, kar je velik uspeh ...**

Ali splezaš ali ne; le dve poti sta. Prej ko splezaš, prej se psihično rehabilitiraš. Seveda se občasno še pojavljajo temne misli, saj je navsezadnje vse v glavi; kakor

si »pošlihtaš«, kakor se odločiš, tako je. Tiste čase smo v zavodu že imeli psihologa, zelo dobrega človeka, za katerega niti nismo vedeli, da nas terapevtsko obravnava. Bili smo njegovi prijatelji in s svojo vedrino nam je vračal voljo v življenje. To je bil Borut Hrovatin, s katerim smo se odlično razumeli. Veliko vlogo so odigrali tudi okolje, družina, prijatelji, Zavod, Zlata selekcija ... Tof je zelo human človek, ki je Zvezo paraplegikov afirmiral in dobro poskrbel za materialno plat. Spoznala sva se v Križankah na neki prireditvi v začetku sedemdesetih, na satirični predstavi Metla. In izpolnil mi je veliko željo, za katero sem mislil, da se mi zaradi poškodbe ne more več uresničiti: da bi kot pravi Slovenec obiskal Triglav. Organiziral je, da so me na vrh najvišje slovenske gore odnesli gorski reševalci. Fotografija, ki je zaznamovala ta slovesni trenutek, je uvrščena v foto album, ki ga pokažemo v predstavitvi, s katero obiskujemo šole, kjer se mladim pokažemo v drugačni luči, kot jo v večini

primerov poznajo. Hkrati jih ozaveščamo in opozarjamo na pogoste poškodbe. Otrokom predstavimo 4 do 5 delavnic. Prva vsebuje kratek opis društva s projekcijo slik, nato pa jim pripovedujemo svoje življenjske zgodbe, saj si mladi te najboljše zapomnijo. Ponavadi ravnateljice ali učiteljice rečejo: »Pa kaj ste dali našim učencem, kako ste jih tako umirili?« Poslušajo z odprtimi usti in nikomur pogled ne uide na uro. Akcije se je domislila Mirjam Kanalet in menim, da je to ogromno poslanstvo društva. Malo me je zaneslo, hotel sem le poudariti, da je med predstavitvenimi fotografijami tudi ta z menoj na vrhu Triglava; ob tem jim nato razložimo, kaj vse invalidi lahko počnemo in da življenje na vozičku še zdaleč ni dolgočasno.

**Neodvisno življenje, mladostne ambicije ... biti prikovan na voziček je najbrž ena najtežjih stvari, ki se nam lahko zgodi v življenju. Kaj meniš o tem? Se strinjaš, da to velja le toliko časa, dokler ne shodiš v glavi in se s tem sprijazniš?**

Točno tako. To je najkrajši odgovor.

**Terminologija: invalidna oseba, hendikepirana oseba, oseba z oviranostmi. Kako ti gledaš na to terminološko 'vojno', saj je poimenovanje invalidnosti vedno težavno in boleče?**

Odkrito povem, da ne vem točno, kaj bi bilo prav. Mogoče gibalno oviran, čeprav je invalid uveljavljena beseda. Beseda hendikepiran in tujke mi ne ležijo preveč. Sedaj smo se spomnili celo sintagme 'oseba z gibalno oviranostjo': to so kar tri besede. Sam se strinjam s splošnim izrazom invalid.

**Pojem kakovost življenja vključuje poleg materialnih tudi nematerialne in kvalitativne vidike življenja. S tem pojmom pa označujemo tudi stopnjo razvitosti celotnih življenjskih pogojev v določeni družbi. Kako ocenjuješ kakovost življenja v Sloveniji?**

Zase lahko rečem, da sem živel in še živim bogato duhovno življenje, ki ga razumem tako, da človek namenja svoj čas izobraževanju, da recimo veliko prebereš in znaš nato to znanje posredovati dalje. Sam sem pridobljeno znanje prenašal na sina. Tista prva leta sem prebral ogromno knjig, saj drugega posebnega dela nisem imel. Nato sem začel z urejanjem Paraplegika in je časa za branje ostajalo vse manj. Časopisa zaradi pomanjkanja časa ne berem že 5 let. Dokler sem imel še radioamatersko postajo, je bila prva reč, ki sem jo prižgal, ko sem se vrnil z Zveze, šele nato sta na vrsto prišla računalnik in radio. Nekako sem žongliral z vsemi tremi stvarmi – delal sem, poslušal in se javljal. Sodim, da smo glede duhovnega življenja kar razviti in blizu evropskemu povprečju. Povsem drugačno pa je stanje pri vzgoji otrok; to pa je katastrofa. Najprej so za takšno stanje krivi starši, nato vrtec in potem ulica.

Če otrok v to pade in mu starši to dovolijo ... In Bog ne daj, da dandanašnji otroka udariš. Res se ga ne sme tepsti! Če dobra beseda ne zaleže, ga udariš le toliko, da se zaveda, da je vrag odnesel šalo, ne, da ga boli. Le toliko, da mu postaviš meje. Na začetku bo sicer zahlipal in potočil kakšno solzico, vendar se bo naučil spoštovati postavljene meje.

**Družina izpolnjuje v naših življenjih dve bistveni funkciji, dve vlogi: dobiti moramo priznanje svojega avtonomnega obstoja, hkrati pa se moramo naučiti, kako živeti z drugimi, ne da bi pri tem prikrajšali sebe ali druge ...**

Točno tako. Družina je na prvem mestu in v njej morajo vladati sloga, spoštovanje in vzgoja otrok, ne glede, ali si invalid ali ne. Otroci so bili tista prva leta okrog sedemdesetih, mogoče do osemdesetih, v obdobju, ki nekako sovпада s časom, ko sem se poškodoval, pravi biseri. Ampak samo zato, ker smo jim namenili toliko časa. Fani je mnogokrat pripomnila: »Vsaj malo mu pomagaj v prvem razredu,« a je največkrat naletela na gluha ušesa. Lahko bi ga v prvem razredu naučil, da bo vedno v bližini nekdo, ki mu bo pomagal, s svojo izobrazbo bi mu mogoče lahko pomagal neke do četrtega razreda, kaj bo pa potem? Vstop v šolo je idealni trenutek, da se otrok nauči samostojnosti; če je to zamujeno, se kasneje v življenju pogosto pojavijo nepotrebni zapleti. In Dani je bil priden otrok. Nikoli se ni toliko oddaljil, da me ne bi slišal, če sem zažvižgal, kajti zavpiti zaradi slabe pljučne kapacitete nisem mogel. Čez 20 sekund je že pritekkel k meni: »Oči, kaj rabiš?« Najprej je bilo potrebno opraviti šolske obveznosti, šele nato se je odpravil ven. Vedno je bil zelo delaven in je v roku doštudiral medicino. Podobno so bili takrat vzgojeni tudi drugi otroci.

**Si se v življenju po poškodbi kdaj počutil prikrajšanega? Ali imel občutek, da je prikrajšana družina?**

Mislil da ne. Šli smo vsepovsod. Razen na Triglav (smeh). Res pa je bilo na začetku težko, imel sem majhno invalidsko pokojnino, odplačevala sva kredit za hišo, ampak potem je prišla inflacija in nas rešila (smeh).

**Frustracije, konflikti, problemi in težave – vse to so do določene mere normalni življenjski pojavi. Se ti zdi, da si jih bil deležen v večjem odmerku, kot bi jih bil sicer, če do poškodbe ne bi prišlo?**

Mislil da ne.

**'Imeti', 'ljubiti' in 'biti' so trije temeljni stebri, na katere se navezujejo pogoji, ki zagotavljajo obstoj in razvoj človeka, 'svoboda' četrti. Bi se strinjal, da je biti svoboden le misel v glavi vsakega človeka posebej?**

Ta misel o svobodi je že v redu in zase lahko rečem, da sem bil dovolj svoboden. Spomini mi kar sami zatavajo v čas obnovevitvene rehabilitacije v Pineti. Tam smo se mladi predvsem psihično zelo rehabilitirali, saj je bolj kot za fizično šlo za socialno rehabilitacijo. To je bil čas druženja, čas svobode in razprtih kril.

**Vsi bi, prepričan sem, radi živeli svoje sanje. Kot stopnja zadovoljstva z življenjem, kot merilo razhajanja med dejanskimi in zelenimi okoliščinami. Sajnajaš, živiš svoje sanje?**

Zdaj sem jih že malo odjenjal (smeh). 47 let sem obsojen na voziček in z življenjem, ki sem ga preživel, sem resnično lahko zadovoljen. Čeprav je bilo na začetku vse skupaj videti kot katastrofa, sem živel lepo, bogato življenje. Vsepovsod sem bil. Vprašanje je, če bi videl toliko sveta, kot mi je bilo dano, če se mi to ne bi zgodilo.





Najbrž bi svoja najboljša leta preživel kot kakšen povprečen komercialist. Sanje ... bolj malo jih je še ostalo.

**Kako naj bi gibalno oviran človek skrbel za svoje zdravje? In kako to uresničuješ ti? Mislim tako telesno kot duhovno zdravje. Ali človek po tistem šoku, po poškodbi, pogosto prihaja v krize? In s krizami opravi, ko ugotovi, da ko se vse postavi na glavo, se pravzaprav šele prav postavi na noge?**

Že v samem vprašanju je veliko resnice. Takrat se zares vse postavi na noge in to na tiste, ki so zrastle v glavi. Glede zdravja pa mora človek imeti tudi malo sreče in dobre gene. Poleg tega je pri paraplegikih in tetraplegikih zdravje zelo odvisno od osebne nege. Sam se na primer ne morem negovati. Da nimam preležanin, ima največ zaslug Fani, ki me lepo in redno neguje. Me pa kot zakleto vseskozi spremljajo drobne težave: zlomil sem si nogo, že štiri leta imam rano na kolenu ... Gre za ulkusno rano in niti ne vem natančno, kje

in kdaj sem jo staknil, a zdravljenje se ne premakne z mrtve točke. Tu so še ponavljajoča se občasna vnetja mehurja. Zelo se pazim glede preležanin; če je potrebno, raje počivam tri dni in počakam, da rdečina izgine.

**Povej mi kaj več, kako je prišlo do ustanovitve društva saj si bil eden ustanovnih članov. Kaj vas je vodilo k temu, kako ste si zamišljali njegovo poslanstvo in ali društvo še vedno ostaja 'na liniji'?**

Tu moraš napisati Zveze oziroma bo boljše, da napišeš kar organizacije. Šlo je za Sekcijo paraplegikov in tetraplegikov, ki je sčasoma prerasla v Društvo. Ustanovni oče je bil Ivan Peršak, ki je že par let pred dejansko ustanovitvijo razmišljal o tem, vendar pred letom '69 v tej smeri ni bilo mogoče storiti ničesar, saj politika temu ni bila naklonjena. Kakršnakoli prizadevanja je onemogočala s krilatico: 'Vsi invalidi pod eno streho'. Tako smo bili najprej vključeni v okviru SZDL in smo bili brez lastnih sredstev. Takrat je bilo izredno

težko ustanoviti specifično organizacijo. Obstajala je globalna organizacija, v kateri so prevladovali gluhi in slepi in nihče drug. Nato smo leta '69 le ustanovili sekcijo in praktično nismo imeli ničesar: niti svinčnika in radirke. Sestanki so potekali v sobi psihologa Boruta, nato pa so se razmere počasi izboljševale. Loterija je bila v Jugoslavije dovoljena le zato, da se je del denarja namenjal v humanitarne namene, slepim in gluhim. Nato smo se priključili mi, sledili so nam še distrofiki ... Danes je to ogromna organizacija, ki se financira iz FIHA. Sekcija je kmalu prerasla v Društvo, nato v Zvezo, preselili smo se v prostore v Plavi laguni in se z jasno zastavljenimi cilji razvijali. Zveza paraplegikov s svojimi društvi je ena najbolj prepoznavnih invalidskih organizacij v Sloveniji. Sedaj ima prostore na Štihovi 14 v Ljubljani.

**Uredniško delo; dolga desetletja si ga opravljal. Nikoli pa nisi bil urednik društvenega časopisa. Ti je Paraplegik vzel preveč časa? Ali ti ga je preveč**

**vzelo pisanje? Navsezadnje, tudi Izziv bi bil tako po obsegu kot vsebinsko precej bolj skromen, če ne bi bilo tvojih zapisov. Urednica se je v uvodniku prejšnje številke spraševala, komu je časopis namenjen, če nihče ne kaže niti skromne želje po pisanju. So bili pišočji svoj čas manj skopi z besedami?**

Težko vprašanje. Prvi časopis je izšel že mesec dni po ustanovitvi organizacije, kar je bilo za takratni čas skorajda nepojmljivo. Seveda je bil natipkan in ciklostiran, toda bil je. Imenoval se je 'Naše življenje' in prva urednica je bila Tatjana Šušteršič. Nasledila jo je Marja Šerbela Rupnik, kmalu pa smo se priključili časopisu Društva invalidov Maribor, kjer smo imeli zagotovljenih zadnjih 6 strani. Leta '74 je Marja zanosila in potrebno je bilo poiskati novega urednika. Peršak se je spomnil name, ki takrat nisem premogel niti telefona, povrh vsega pa sem bil tetraplegik; le kako naj bi bil temu kos? Nekaj časa smo se pričkali, nato pa je kar določil, da bom pač poizkusil, in bomo videli, kako bo šlo. Obljubil je sicer, da mi bodo vsi pomagali, a vsi vemo, kako je s tem – vse sem po navadi moral napisati sam. Kot »novinar« sem spremljal košarkaše v Zagreb in občutek je bil nepopisen. Tudi prvi fotoaparat smo kupili, tako da sem precej pisal in fotografiral v tisti časopis. Decembra '80 smo izdali svoj časopis v obliki revije, kot jo poznamo danes. Za uredniško mizo sem vztrajal 30 let in za kaj drugega je preprosto zmanjkalo časa, saj pišem z nastavkom, praktično z enim prstom. Nato je tudi v naše kraje naplavilo internet, prihajalo je do nekaterih nesoglasij pri urednikovanju, zato sem leta 2004 s tem početjem prenehal in namesto tega začel urejati spletno stran Zveze. Takratni računalniki in programi so se od današnjih precej razlikovali. Mnogo tega, kar nam je

danes samoumevno, takrat ni bilo še niti v povojih. A računalnik se mi je takoj priljubil, čeprav sem se moral ogromno naučiti. Vedno sem bil samotni jezdec, samouk in se nikoli nisem udeležil nobenega tečaja. Nato me je nekega dne predsednik DPLJ prosil, če bi lahko malo pomagal pri urejanju njihove spletne strani, češ da bodo nato že koga poiskali. Tisti 'mejčken pomagaj' je postal BOG POMAGAJ (smeh) in zdaj praktično urejam dve spletni strani po edinem načelu, ki ga priznavam, in to je: Tisto, kar se je zgodilo včeraj, ni več novica. Če je le mogoče objavim novico isti dan, najkasneje naslednjega, čeprav imam s tem veliko dela. Pri Zvezi sicer imam nekaj pomoči, a pri Društvu sem še vedno sam za vse. Nekaj kandidatov sicer obstaja, vendar tega ne bi rad predal komu, ki dela ne bi dostojno nadaljeval.

**Kako se spomniš svojega prvega bližnjega srečanja z računalnikom in kaj si si od njega obetal? Glede na to, da si tudi spletni urednik, to zagotovo ni bilo srečanje tretje vrste ...**

Zanimivo, da niti nisem bil tako zelo vznemirjen. Zagotovo manj, kot ko sem dobil pisalni stroj Eriko. Eh, to so bili časi ... tipkal sem v štirih izvodih, in če sem se zmotil v zadnji vrstici ali premalo udaril na tipko, je bilo potrebno začeti znova. Predno mi je uspelo med liste vstaviti indigo papir in vse skupaj poravnati ter vstaviti v valj! Takrat sem to še zmožel, danes ne bi več. Eriko je nasledil električni pisalni stroj in pomislil sem, da se mi je prikazala Marija. Nato je prišel računalnik, ki je tudi pri meni povzročil revolucijo. Sprva je bilo težko, a če se ozrem nazaj, si ne predstavljam več življenja brez njega – kot da bi me zaklenili v sobo in odvrgli ključ. Dan običajno začnem tako, da me Fanči obleče, posede na voziček in umije zgornji del telesa, zobe si umijem sam in sam se tudi

brijem. Nekaj malega pozajtrkujeva, nato pa iz kuhinje švignem za računalnik ter tam preživim čas do večera. Seveda lahko pišem le zelo počasi, poleg tega moram sestaviti in oblikovati albume. Na Zvezini spletni strani objavim približno 250 novic, na društveni nekje okrog 100, kar v povprečju nanese skoraj novico na dan. Ob ponedeljkih običajno dodam 3, tudi 4 novice, saj ob koncih tedna ne počivamo. A to še po vseh teh letih počnem z velikim veseljem. Najbrž sem eden redkih živčnih predstavnikov izumirajoče vrste zanesenjakov in vesel sem, da lahko nekje pomagam, da sem koristen kljub takšni poškodbi. To mi je najbolj pomembno. Ne vem, kaj bom počel, ko tega dela ne bom več zmožel opravljati. Poleg tega me pestijo težave z očmi in sem bil zaradi sive mrežnice že operiran na obeh očesih. In še nekaj je: v postelji sem povsem nemočen. Lahko imam na roki obešen telefon, pa se ne morem oglasiti, ker roke ne morem dvigniti tako visoko. Ajej, grozno je bilo, ko so mi v zavodu lezle muhe v nos in sprva nisem imel dovolj moči, da bi pihnil. To je nekaj najhujšega, kar se ti lahko zgodi, ne moreš si predstavljati ... Pa pustiva to, drugače me bodo spomini spet odpeljali po svoje.

**Ujeti na limanice tehnološkega razvoja v lasti interesov kapitala nas prodajajo multinacionalnim združbam. Toda le tisti, ki pozna realnost, lahko odrea gira pravilno. Se ti zdi, da iz vse obilice informacij, s katerimi nas dnevno zasipajo na vsakem koraku, znamo izluščiti za nas zares pomembne?**

Težko, pri vsem informacijskem šumu in reklamah. Najbolj grozljiva potrata časa od vseh pa je Facebook. Na dan prejmem 5 do 8 sporočil in spodobi se, da vsako prebereš. Tega posiljevanja na vsakem koraku je preveč. Kolikor je internet ko-



risten in dobrodošel in si brez njega težko predstavljamo življenje, je tega vseeno preveč. Včasih se vprašam, kaj nam razvoj še prinaša? Na računalnike se ne spoznam bogve kaj in malce obžalujem, da se nisem nikoli učil angleščine. Imam dokončno osnovno šolo in 2 leti poklicne šole. Svoj čas so me vabili v partijo in tako bi lahko šel v šolo, pa me ni mikalo. Po vrnitvi s služenja vojaškega roka leta 1965 so me kot najmlajšega nastavili za vodjo večjega oddelka v blagovnici Tromostovje. Zato mi je zelo razgledana vodja kadrovske službe namignila, da ne bom dolgo vodja, če ne bom šel v šolo. Z veseljem sem se ob delu vpisal v štiriletno komercialno šolo in sprejemne izpite opravil z levo roko, nato pa ... eh, zlahka tudi prenehal. Mama mi je rekla, da sem shodil z 9 meseci. Odgovoril sem ji: »Mama, nič ne de, sem pa zato toliko prej nehal.« (smeh)

**Nekako smo verjetno na prelomni točki, ko nam tehnologija omogoča marsikaj tistega, kar je bilo do včeraj znanstvena fantastika. Morda v ne tako daljni prihodnosti bo vse to še precej bolj izpopolnjeno in mnogim osebam z oviranostmi, ki so zdaj popolnoma odvisne od drugih, v marsičem olajšalo življenje. Kako gledaš na ta razvoj in kdaj pričakuješ, da bo razvoj možganskih vmesnikov nekaj običajnega v klinični praksi?**

Mislím, da hitremu razvoju tehnologije ni mogoče videti konca. Od izdelave prvega čipa do razvoja pametnih telefonov – to je neverjetno, v kako kratkem času je prišlo do tako kvalitativnih sprememb. Kaj prinaša prihodnost, si sploh ne drznem pomisliti. Najbrž bomo zares postali odvisni od tehnologije. Ko sem se poškodoval, so optimisti napovedovali, da bo čez 10 let medicina sposobna to popraviti. Vendar živcev, ki so pretrgani, ni mogoče več spojiti. Četudi bi jih uspeli 10 združiti, bi

jih poleg poškodovali več sto in ves njihov trud bi bil zaman. Pri razvoju elektronike pa vidim več možnosti.

**Kje vidiš vzroke, da se invalidna manjšina še vedno stigmatizira in diskriminira ter je deležna odpora okolice in izogibanja?**

Tu gre vedno za medsebojna nesoglasja. Ne čudim se, da nas vlačijo po časopisih. Invalidi bi morali složno stopiti skupaj, ne pa, da nagajamo eden drugemu. Podobno stanje vlada v politiki. Invalidi bi morali biti realni in poštene. Ne moreš zahtevati nečesa, kar ti ne pripada. Še vedno smo preveč sebični, kjer vsakdo gleda le nase, zaprti v svoj podalpski vrtiček.

**Kako ocenjuješ poznavanje posledic poškodbe hrbtenjače med mladimi?**

Razlika med nekoč in danes je ogromna in na splošno smo kar dobro ozaveščeni. Pri tem igrajo pomembno vlogo lokalna društva. Vzemimo na primer ozaveščanje mladih po šolah, kot dela DPLJ, ali na drugačen način celjsko društvo s programom 'Vozim, a ne hodim' in zastavljenim ciljem ozavestiti 25.000 mladih. Mladi se od nas še vedno lahko mnogo naučijo in kljub temu da so dovolj ozaveščeni, ne vedo vsega. Zelo pomembno je tudi druženje, saj gre za prostor izmenjave izkušenj. Naslednji pomemben člen v verigi je TV, če omenim le akcijo: 'Ne skači v vodo, če nisi prepričan o njeni globini'. Že leto dni po akciji se je zaradi skokov v vodo poškodovalo precej manj ljudi. V ZDA so ugotovili, da stane rehabilitacija poškodovanega mladega človeka v povprečju 3.000.000 \$. Si lahko predstavljaš? Tudi psihična rehabilitacija je v današnjih časih težja, saj smo ljudje bolj razvajeni. Najbrž bo držalo, da je včasih bolje poznati manj informacij; tako lahko napreduješ zlagoma, korak za korakom, ker se ne obremenjuješ s previsoko

zastavljenimi pričakovanji pa tudi temnimi mislimi ne. Predvsem smo bili včasih neprimerno bolj skromni. Spomnim se, da so nas v trgovski šoli peljali v Emono; štel sem 15 ali 16 let, ko sem prvič v življenju okusil hrenovko. Najbrž sem zmazal kakšnih 10 polovičk in še danes jih imam neizmerno rad. Ribe iz konzerve sem jedel, ko jih je oče prinesel z orožnih vaj na Visu. Pomaranče ... takrat bi brez razmišljanja zamenjal zaboječek jabolka za eno samo pomarančo. Takšni časi so bili, mi pa štirje otroci na majhni, skromni kmetiji, kjer je že v petek zmanjkalo kruha.

**Naša prestolnica – je prijazno ali manj prijazno okolje gibalno oviranim osebam?**

Naša prestolnica je kar prijazna in je med evropskimi prestolnicami prejela tretjo nagrado glede dostopnosti. Seveda je nujno še marsikaj postoriti; potrebno pa je tudi poudariti prispevek župana Jankoviča, ki je za gibalno ovirane naredil ogromno. Razsvetlil ga je Sašo Rink, kar župan pogosto poudari, in pove da ga je on naučil spoznavati življenje paraplegikov.

**Ali imaš kakšno priporočilo za vse nas, ki še lahko hodimo?**

Imam. Čuvajte svoje zdravje in se izogibajte aktivnostim, kjer se lahko poškodujete.

**Kako bi opisal svoj popoln dan?**

Moj popoln dan bi bil videti nekako takole: zjutraj po zajtrku in obveznih opravkih bi v kakšnih 3 urah opravil vse nujno, dodal in uredil novice, nato bi se odpravil na kakšen izlet ali obisk k prijateljem, ker mi druženje veliko pomeni. V Izoli imava majhno stanovanje, do katerega se zapeljeva v manj kot uri. Na morju mi uspe prebrati tudi kakšno knjigo. Seveda pa se nikamor ne ganem brez obveznega spremljevalca – prenosnika. Skratka: pester, z veliko

razvedrila in nekaj malega dela. Ni v moji navadi, da bi samo 'luftal'.

**Si pripravljen z nami deliti kakšno anekdoto, zabaven pripetljaj, ki se ti je primeril v vseh teh letih, in ti ob spominu nanj obraz še vedno spreleti prešeren nasmeh?**

To je zagotovo spomin na vzpon na Triglav. Ko mi je Tof povedal, da greva na Triglav, sem bil prepričan, da se norčuje in mami sploh nisem upal povedati. Iz Mojstrane do Kredarice so me prepeljali s helikopterjem, kar je bilo že samo po sebi nepozabno doživetje. Nato so me do vrha in nazaj nesli gorski reševalci iz Mojstrane. Ko so me pri Aljaževem stolpu vprašali, kakšni so občutki, sem lahko le nemočno zavijal z očmi, polnimi solz, in nisem uspel izdavi niti besede. Tistih občutkov nisem zmozel opisati. Naposled sem zajecjljal, da se včasih tudi sanje uresničijo ... Ogromno anekdot se je nabralo v teku let, ampak kakšne zares posebne se zdajle kot nalašč ne spomnim. Oja, ene pa se (smeh). Povsem

na začetku, ko sem se poškodoval, je bilo peklenko vroče in so me peljali ven na sonce, ker sem imel na trtici majhno rano, začetek dekubitusa. Več kot mesec dni sem imel strogo zapovedano ležanje na hrbtu zaradi mavca. Iz šok sobe so me premestili v zavod, v katerem so takrat še kraljevale postelje 'štrajharce'. Na tisto posteljo si se ulegel na hrbet, nato so nate povezili enako posteljo in te fino zvezali, da si se počutil kot kumarica v sendviču. Vse skupaj je bilo nameščeno na dveh stojalih in s posteljama vred so te obračali kot ražnjič. Ko si se utrudil na trebuhu, so te obrnili na hrbet in spet in spet ... Ko sem ležal na trebuhu, so odstranili vrhnjo posteljo, ker je takrat veljalo, da je sončenje koristno. V postelji sta bili luknji za kateter in glavo, da si lahko udobno ležal na trebuhu. Imel sem še stalni kateter, ki je bingljjal približno 30 cm od tal. Zapeljali so me na košarkarsko igrišče pri Zavodu. Nedaleč stran sem zagledal tri mlade mucke. Ne da bi izgubljal čas, sem jih pričel vabi-

ti: muc muc muc. Najprej je sramežljivo pristopicljaj prvi in ko je zagledal kateter, je skočil ter se z vso težo telesa, najmanj en kilogram je imel, hudič, obesil nanj in se zagugal. Potem sta se mu pridružila še preostala dva in objestno so nadaljevali s svojo igro, medtem ko sem kričal nanje, da bi jih odpodil. Le milo so nagnili glavice in me vprašujoče gledali, ne da bi se pustili motiti (smeh).

**Za konec; bi si želel, da bi te kaj vprašal, pa se nisem domislil?**

Ne, mislim, da je bil tale najin intervju tako izčrpen in dolg, da ni česa dodati.

Biti prijazen, naklonjen, sočuten in usmiljen je na videz lahka naloga, a naši dobri nameni se pogosto skrhajo, ker naše razpoloženje ni vedno na ravni te naloge. Pri Jožetu redko. Zanj še najbolje velja latinski pregovor, ki pravi: "Verba docent exempla trahunt." Vzgajamo in učimo z besedami in zgledom.





Janja Jurančič Rak, Brane Pavšek

## STRATEŠKI BOJEVNIK S PREZIROM DO REMIJA

Šahisti so čudne živali. Bojda. Kako se torej lotiti moža, ki še vedno dobršen del svoje miselne dejavnosti namenja geometrično togemu in omejenemu svetu štiriinšestdesetih črno-belih polj? Mojstra prastare igre, ki pripada vsem ljudstvom in vsem obdobjem, neomejene v številu mogočih kombinacij? Bova skupaj z vami vsaj malo bolje razumela, kje se 'kraljevska igra' začne in kje konča?

Na predvečer Novoletnega mednarodnega šahovskega turnirja naju je sprejel in pogostil Edo Planinc z ženo Jelko, in kar brez ovinkarjenja sva se ga 'drzno' lotila z angleško otvoritvijo c4 ...

**Edo, vsemu trudu navkljub nama na spletu ni uspelo napaberkovati o tebi kaj več kot poročila o zmagah na šahovskih turnirjih. Zato bi te za začetek prosila, da se nam predstaviš ...**

Rodil sem se na Ptujju. Oče je bil oficir, mama pa učiteljica nižjih razredov osnovne šole. Pet let starejši brat se je rodil v Prekmurju. Oče je takrat kot oficir služboval v Zagrebu, in kasneje smo se manj selili ravno zaradi maminega poklica; pomemben je bil materni jezik, saj nižjih razredov ne bi mogla učiti recimo v Zagrebu ali Beogradu. Če bi učila npr. matematiko, bi se bržkone selili po celotni Jugoslaviji, saj je oče služboval vsehovsod: v Zagrebu, Zadru, Beogradu ... zato smo ga bolj malo videli. Tako sem odraščal na Ptujju in v drugem razredu me je poučevala mama; takrat sem se moral za petice precej bolj potruditi kot vrstniki. Pri mojih sedmih letih smo se preselili v Celje, ker je oče napredoval. Tam sem nadaljeval šolanje, a vmes smo se preselili še enkrat. Dokončal sem osnovno šolo in celjsko gimnazijo. Šah sem se naučil igrati v drugem razredu brez učiteljev ali knjig. Opazoval sem

sosede pri igranju, tu in tam kaj vprašal, se tako bistril in si ostril um. Tretji razred sem obiskoval v Celju, tam sem se vpisal v šahovski krožek, kjer ravno tako ni bilo nikogar, ki bi me kalil ali me uvedel v skrivnosti šaha. Kljub temu sem bil že v četrtem razredu prvak OŠ. Preprosto se zdi, da mi igra leži, da so mi jo vile rojenice položile v zibko. Šah sem igral povsem ljubiteljsko. Tu ni nikakršne povezave z očetom, ki je bil kot oficir strateg, saj je v vojaško službo padel povsem naključno. Po rodu je Belokranjec in je leta 1941 odšel v partizane. Ker so bili v Beli krajini Italijani in je bil ovaden, so celotno družino deportirali na Rab, hišo pa požgali. Mama je bila Štajerka in njeni starši so pred Italijani pribežali iz Kopra ter se naselili v Mariboru okrog leta 1900. Moj dedek se je leta 1916 prijavil na učiteljske v Mariboru. Oče pa je pač naključno padel med poklicne vojake. Bil je partizan in sposoben, zato je nadaljeval vojno šolo, in že leta 1952 postal polkovnik; naprej se mu ni uspelo povzpeti, ker je bil preveč jezиков.

Ko se je deda upokojil, je na Ptujju honorarno vodil knjižnico. Med četrtem in petim letom sem pogosto zahajal k njemu in v prvem razredu že znal brati. Od starejšega brata pa sem veliko izvedel o učni snovi, tako sem se na začetku šolanja strašno dolgočasil. Tudi kasneje sem bil v šoli uspešen; mature nisem opravljal, saj sem bil

odličnjak. Brat je že prej študiral v Ljubljani in ker je imel oče možnost, da smo dobili stanovanje v prestolnici, smo se preselili. Vpisal sem se na ekonomsko fakulteto. Poleg šaha sem se v osnovnošolskem obdobju ukvarjal še z marsičem. Vselej je bila v meni neka dvojnost: privlačile so me miselne in hkrati fizične zadeve. Tudi prijatelje sem imel po eni strani šolske, po drugi fante in dekleta z ulice, s katerimi sem našel boljše stike kot s sošolci. Ukvarjal sem se z atletiko, bil sem prvak v skoku s palico, v metu kopja, treniral sem tudi vaterpolo in košarko ... Le kulturno področje me ni kaj dosti zanimalo. Nisem bil poseben talent za pisanje. Spomnim se, da smo v gimnaziji pri slovenščini vedno imeli dva naslova: prvi je bil bolj strokoven, za katerega si moral nekaj prebrati, drugi je bil splošen. Sam sem zmerom izbral slednjega. Enostavno nimam smisla za pisanje. Kadar kaj napišem, čez nekaj dni ugotovim, da bi to lahko veliko bolje opravil. Moje sošolke so za šolski spis lahko popisale celo osem strani, sam pa sem se zadovoljil s stranjo in pol (smeh). Uvod, jedro, zaključek – to je bil moj stil. Študij: malo me je zmedla selitev v novo okolje. Prvi letnik sem opravil z ocenami 8, v drugem pa nato 'zabluzil': družba, šah in premalo študiranja. Nato hitro ugotoviš, da se v enem mesecu ne zmoreš naučiti za celotno minulo leto, in res ni šlo. Tako sem se odločil, da bo najbolje, če grem odslužit

vojaški rok.

### **Nisi povedal, kako si se poškodoval ...**

Ravno med služenjem vojaškega roka. V koloni smo se podali na vojaško vajo in okrog sedme ure je v nas zaradi goste megle zapeljal civilni tovornjak. Vlekli smo top, ki bi moral biti označen z mačjim očesom, odsevnim steklom. Tega na topu ni bilo, zato nas voznik ni videl. Naš vod, v katerem nas je bilo 20, je bil na koncu kolone. Imeli smo 2 topa, 6 jih je stopalo zadaj, 4 so vlekli top. Med potjo smo se izmenjevali, saj je bila le-ta dolga približno 15 km. Kakšnih 10 minut pred tem sem vlekli top, ko smo se zamenjali: takrat je tovornjak od zadaj zapeljal v nas. Ostali so jo odnesli brez posebnih poškodb, sam pa sem jo najverjetneje skupil zato, ker sem imel na hrbtu ročni minomet, katerega merek je poškodoval hrbtnjačo.

### **Kako bi opisal svoje značajske lastnosti? Kakšna oseba si?**

To je vedno najteže. Pa poizkusimo. Najprej, ne prenašam hinavščine, še zlasti ne kolektivne. Na živce mi gre govorjenje v tri dni, govorjenje zaradi govorjenja. O dosti stvarih razmišljam, si o njih skušam ustvariti svoje mnenje in priti do določenih zaključkov, ne glede na to, ali so že rešene ali ne. In še vedno sem zelo radoveden. Zanima me tako miselna kot fizična stran življenja. V meni se to tako prepleta, da dostikrat ne vem, kaj mi je pomembnejše. V osnovi sem tudi precejšen perfekcionist, kar pa se na Jelkino smolo ravno pri pospravljanju ne kaže dovolj (smeh).

### **Koliko časa si preživel v rehabilitacijski ustanovi in kako sta potekali fizična rehabilitacija ter kasneje prilagoditev bivalnega okolja?**

Rehabilitacija je minila zelo hitro. 2 meseca sem bil v bolnici v Kliničnem centru

zaradi zdrobljenega vretenca in zlomljene čeljusti, nato sem v Soči preživel 4 mesece. Ko je dr. Turk predlagal še kakšen mesec dni, sem želel zaključiti. Spoznal sem, da sem dosegel, kar sem lahko, in več ne bo šlo. Septembra sem začel obiskovati avto šolo. V Jugoslaviji je takrat veljalo, da si lahko v Zavodu takoj po rehabilitaciji na državne stroške opravljal vozniški izpit. Vsak dan si vozil eno uro, preostali čas pa namenil predvsem uživanju. Konec leta 1979 sem opravil vozniškega in se vrnil domov. Ker smo stanovali v Kosezah v pritličju terasastih blokov, kakšne posebne predelave in prilagoditve bivalnega okolja niso bile potrebne. Nato sem se počasi začel vključevati v različne dejavnosti društva. Kupil sem svoj prvi avto in z njim se je življenje precej spremenilo. Kar naenkrat nisem bil več prisiljen bivati znotraj štirih sten in sem se lahko samostojno odpravil skoraj kamorkoli.

### **V življenju se velikokrat srečamo z začetki in tudi konci. Ljudje lahko z in skozi izkušnjo bolečine zorimo, lahko pa se tudi le postaramo. Se ti je takrat vse skupaj postavilo na glavo, da bi se pravzaprav vse postavilo na noge? Trenutek in čas, ko pristno in pravo stoji in ostane, vse ostalo pa se poslovi?**

Ja, rekel bi takole: stvari so se hitro odvijale in dokaj dobro sem se sprijaznil s svojim stanjem. Ko sem opazil določen napredek v svoji rehabilitaciji, nisem imel nekih hujših travm in sem se hitro »postavil« na noge. Našel sem drugačne življenjske izzive in morda res hitreje dozorel, saj takšna poškodba človeka spremeni. Uvidiš, da je življenje nekaj povsem drugega, kot si si predstavljal, in da ga zaradi invalidnosti ni konec. Vsakdo z okvaro hrbtnjače mora tako ali drugače opraviti z obupom. Nekateri si na vse kriplje prizadevajo, da bi bilo čim bolj normalno, tako kot je bilo

prej, drugi manj. Mene obup ni nikoli zajel. Vedno sem videl pred seboj veliko ciljev, malo pa sem se prepustil tudi toku življenja, saj nikoli ne veš zagotovo, kam te zanese. Vprašat sem šel na fakulteto, ker sem imel namen doštudirati, kjer so mi šli izredno na roke. A nato sem ugotovil, da so bile arhitekturne ovire na Ekonomski fakulteti nemogoče, saj nisem mogel priti niti zraven. Nisem pa maral, da bi bil nenehno odvisen od drugih, zato sem uvidel, da s tem ne bo nič. Nato sem spoznal ženo Jelko na podaljšani rehabilitaciji v Pineti. Tam sem izkusil, da je življenje paraplegikov precej pestro, presenetljivo, celo vznemirljivo. Bil je 200 invalidov in 110 spremljevalk in spremljevalcev. Spoznavali smo se, družili in marsikatero ušpičili. Septembra sva se našla z Jelko in postala par. Vsak dan sem se vozil iz Ljubljane k njej v Domžale, kjer sva hodila na izlete in se ogromno pogovarjala. Julija 1981 sva se poročila – s premislekom, nikakor zaletavo. Nekaj časa sva živela v najetem stanovanju v Ljubljani v Jaršah. 1. maja 1982 je na svet privekal prvi sin Borut in naju zelo osrečil. In istega maja se je z motorjem smrtno ponesrečil ženin brat. Sprva smo nameravali ostati v Ljubljani, vendar ker Jelkina mama ni želela živeti sama, smo se preselili semkaj v Študo. Potrebno je bilo povsem adaptirati staro stavbo, postaviti dvigalo in vse ostalo. V tistih časih gradbeni material ni bil tako dostopen kot danes. Ni bilo vodo-vodnih cevi, električnih kablov, cementa ... Da si nekaj končno dobil, si moral trgovino včasih obiskati tudi po desetkrat. Celotna prenova je trajala izredno dolgo in nekaj časa smo vsi skupaj preživeli v majhni kuhinji. Junija 1983 sva se uspela preseliti v zgornje nadstropje. 1986. leta se nama je rodil drugi sin Blaž. Doma je bilo več dela, na pomoč nama je po potrebi sicer prisko-





čila Jelkina mama, a vseeno mi je za športne aktivnosti zmanjkalo časa. Sinovoma sva puščala dovolj prostora, a sva jima znala postaviti prave meje, zaradi česar naju tudi kot odrasla moža spoštujeta.

**Kako je družina sprejela tvojo poškodbo? Se ti je pogosto prebudil občutek, da je družina prikrajšana, ker ne morete početi skupaj vsega, kar počno v drugih družinah?**

Včasih sem imel tak občutek, ja, čeprav mi je žena zagotavljala, da to ni res. Vendar sem skušal manko nadomestiti z večjo prisotnostjo in aktivnostmi pri drugih stvareh. Mimo hiše v bližini teče voda. Drugi otroci so se ji pogosto približali, medtem ko svojih dveh nisem upal pustiti zraven. Bal sem se, da bi kateri od njiju padel v vodo, in mu ne bi mogel pomagati, česar si jasno ne bi nikdar odpustil. A otroci se prilagodijo in jim zato ni hudega. Poleg tega ju je Jelka vodila v hribe in na smučanja. Oba sva se potrudila po najboljših močeh.

**Sprijaznjenje s tem, da je voziček del tebe; se še kdaj ujameš v razmišljanju,**

**da bodo znanstveniki odkrili način, ko boš lahko znova hodil? Ali pa si sprijaznjen, da četudi bodo to odkrili že jutri, pride v poštev le za tiste, ki se šele bodo ponesrečili, medtem ko je za vse tebi podobne zaradi distrofičnih mišic in krhkosti prepozno?**

Zame to ni več. Seveda se mi misli tu in tam zaustavijo, če preberem kje novico o napredku v medicini, a mi je jasno, da je zame prepozno. Rad bi doživel, da bi jim uspelo; menim pa, da sam tega ne bom dočakal.

**Čeprav se ti je v življenju zgodilo tudi kaj takega, česar si sam ne bi izbral, bi zase rekel, da si optimist? Verjameš v ljudi, ohranjaš vero, da je ta svet smiseln in dober in nam vrača tisto, kar potrebujemo, da bi postali še boljši?**

Verjamem, ravno to me drži pokonci. Jezi me, da tisti, ki so najboljši, ne vodijo tega sveta, ampak predvsem tisti z debelo kožo. Verjamem v ljudi, ne verjamem pa v politiko.

**Že pred poškodbo si bil uspešen športnik. Šport in ljubezen do gibanja – kljub**

**omejitvam in njim navkljub – gre predvsem za željo dokazovati si vedno znova, da zmoreš?**

Res je. Ta želja je prisotna. Vedno sem želel zmagovati. Nisem toliko pristaš bitke s samim seboj. Izgubim motivacijo. Rad imam rivalstvo.

(Jelka doda: »Zato z menoj noče igrati scrabble, ker ga vedno premagam, hahaha ... «).

Scrabble traja eno uro. Ne moti me, da izgubim, ker je resnično veliko boljša od mene, ampak predolgo traja, to je hudič. Tudi sinovoma nisem nikoli pustil, da bi zmagala kar tako, sta se morala potruditi. Sem tekmovalen, seveda; če ni tekme, izgubim zanimanje. Mora biti kosanje, čeprav je le trening.

**Posvetimo se sedaj področju, po katerem te najbolj poznamo: šahu, kraljevski igri; nekoč se je igral v skoraj vsaki hiši in gostilni, danes si le redki še vzamejo čas za partijo. Ne namenja se mu toliko pozornosti kot ostalim športnim disciplinam. Ljudje poznamo košarkaše in nogometaše, spremljamo njihovo igro,**

**medtem ko je najbrž precej dolgočasno slediti potezam ljudi, katerih niti ne poznaš. Šah postane zanimiv šele, ko se vanj poglobiš. Koliko zanimanja za šah je pri nas še ostalo?**

Rekel bi, da je zanimanja dovolj. Dokazano je, da igranje šaha pozitivno vpliva na številne lastnosti, recimo na mišljenje. Glavna težava dandanes je, kadar gre za šport, kjer se ne vrtil velik denar. Kjer pa v današnji materialistični družbi ni »keša«, tudi pretiranega zanimanja ni. Interesantni so le športi, ki jih prenašajo po TV. Kar ni na TV, kot da ne obstaja. A šah ne bo nikoli televizijski šport. Šahovska zveza Slovenije nekoliko nazaduje, kar pa ne pomeni, da je tako tudi drugod po svetu. V Indiji in na Kitajskem veliko vlagajo v mlade. Pomembno je, da mladostniku ne ponudimo le ene stvari, ampak mu omogočimo širok spekter izbir, med katerimi lahko odloča. Primerjava iz sveta nogometa je kar pravšnja: vsi občudujemo »Barcelonin« prepoznavni slog igre 'tiki-taka', ob tem pa malokdo pomisli, da v njihovo šolo vsako leto sprejmejo 600 otrok, od katerih bo kasneje v 1. ligi mogoče igralo le 20 do 30 nogometašev. Vsi ostali si v tem času pridobijo izobrazbo, delovne navade in to je pomembno. Pri šahu je podobno. Ni potrebno, da vsak postane svetovni prvak. Lahko pa skozi šahovsko igro vsakdo izboljša razmišljanje in logiko.

**Milan Vidmar, naš vrhunski šahist in še marsikaj, je zapisal: 'Šah imenujemo kraljevska igra, ne zato, ker v njej nastopa kralj, in ne zato, ker so jo igrali kralji, temveč zato, ker je s svojo poštenostjo, neizčrpno vsebino in lepoto stvaritev igra nad igrami v vzgojnem in kulturnem pomenu.' Igra iskanja resnice in lepote, enotnosti in harmonije. Se je od časa njegove izjave kaj spremenilo v dojemanju šaha?**

Mislím, da se je. Poznam Vidmarjevo misel. V tistih časih, ko je on igral šah, so ga igrali predvsem visoko izobraženi ljudje, aristokrati duha, gospodje. Četudi se za Vidmarja ve, da mu je bil šah bolj postranska zadeva, je bil vseeno med najboljšimi na svetu, saj je sodil nekako med štiri najmočnejše igralce na svetu. Dvakrat je premagal celo Aljehina, ki je bil šahovski genij. Zagotovo pa je bilo takrat obnašanje, kultura, vzdušje nekaj povsem drugega, kot je to danes. Prav tako je svoje napravil internet in dejansko kraljevskega duha skorajda ni več. Tudi v šahu je postala pomembna samo zmaga; zelo malo kulture je še ostalo.

**Šah je formalni jezik, v katerega je vgrajena modrost evrazijskih civilizacij do 7. stoletja, dopolnjena z vplivi evropske renesanse 15. stoletja. Mojrstrska partija odslíkava življenjsko borbo, ki zajame celotno osebnost. Abecedo tega jezika tvorijo polja in figure, njegov aksiom je začetna postavitev. Je šah tvoj drugi materni jezik?**

Rekel bi, da je. Ko se enkrat človek zaljubi vanj, se ne odljubi. Pogosto se mi zgodi, da ga igram sam s seboj, saj se mi ideje porodijo med spanjem. Preigravam določene variante, vidim slike ... šah je zagotovo del mojega življenja in v tem neizmerno uživam. Nikoli ni vse dokončno jasno. Užitek ob res dobri stvaritvi na partiji je zelo velik. Vedno je mogoče še kaj dodati, ker šah ni 100-odstotno raziskan.

**Ni treba k Platonu, da bi se učili vrlin. Tudi šah je dober učitelj. Ob številnih porazih nas uči skromnosti, potrpljenja ter spoštovanja nasprotnika. Seveda je šah kot metafora medčloveških odnosov poenostavitev, vendar dovolj dobro ilustrira dejstvo, da v kompleksnem medsebojnem vplivanju nikoli ne moremo**

**vnaprej načrtovati več kot le nekaj korakov. Vsaka poteza mora biti odvisna od odgovora na predhodno. Začetnik, ki poskuša v partiji slediti svojim načrtom, ne glede na nasprotné poteze partnerja, bo kmalu poražen. Se strinjaš, da je vsaka šahovska partija miniatura življenja?**

Strinjal bi se, če je originalna. Dandanašnja težava je, da je v šahu že ogromno raziskanega. Ravno vsaka partija ni miniatura, ker se pač ponavlja. Zdaj imajo že 10-letni otroci, če se s tem ukvarjajo, toliko informacij, da je njihov lastni prispevek zelo majhen. Veliko število jih igra tehnično dobro obvlada, svojega pa ne vložijo praktično nič. So sicer dobri obrtniki, nikoli pa ne bodo mojstri, kot je bil recimo Vidmar, ki je razmišljal. Res pa je, da je postalo težje, kot je bilo včasih. Ko sem začel sam, je bilo v roke težko dobiti kakšno dobro knjigo. Fischer je malo pred smrtjo dejal: »Čemu naj bi še igral, ko pa že vsak 10-letni otrok pozna več otvoritvenih potez kot jaz...« In res je to pri šahu težava. Računalnik ga je precej razvrednotil. Pri sotne je manj kreativnosti, kot je bilo nekoč. Po drugi strani pa drži, da človeški um ni do konca raziskana skrivnost. Vedno znova se pojavljajo geniji, ki v drobnih malenkostih, o katerih ni poprej nihče razmišljal, najdejo pot do zmage. Vendar se ta prostor oži. Ni več tega, kako boš koga ujel na 'finti'. Gre za minimalne razlike v poziciji. Odločajo nianse, odtenki, sicer pa vsi vse vedo. 5-letni otrok na internetu najde poteze za 100 let nazaj in če se mu ljubi učiti ... Je pa pomembno, da bi imel učitelja, ki bi ga usmerjal, in ga sam nisem nikoli imel. Učitelj, če je pravi, je najsrečnejši takrat, ko ga učenec preseže. Sam sem na društvu poskusil s šahovskim tečajem, večkrat, vendar ni bilo pretiranega zanimanja, čeprav so ga želeli člani, ni bil moja domislica. Bil pa sem pripravljen





pomagati. Hodil sem 3 mesece, ampak ... Poleg tega pa ni vsak za učenje. Če mu desetkrat poveš isto, a še vedno ne razume osnov, potem pač ne gre.

**Dober igralec šaha vnaprej premisli številno možnih potez in verjetne nasprotnete poteze, ker se je naučil preveriti in na novo oceniti celotno situacijo po vsaki odigrani potezi. Kaj loči dobrega igralca od odličnega? Mar to, kar je rekel Rudolf Spielmann: »Igrati otvoritev kot po notah, srednjo igro kot čarovnik in končnico kot avtomat.«?**

Za igranje končnice kot avtomat bi se strinjal, drugače pa bi rekel, da so najtežje topovske končnice, kjer zares odločajo minimalne finese. Lahke niso niti kmetovske, v katerih pogosto odloča en tempo. Dober igralec je dober obrtnik, odličnega igralca pa mora krasiti nekaj več – nadarjenost. Do dobrega obrtnika se lahko povzpne vsak. A kdor že vnaprej vidi sliko in njegova igra ni le plod preračunavanja, ima možnosti za odličnost. Človeški um je sposoben videti vnaprej. Seveda je potrebno pri tem upoštevati psihologijo. Vidmar je vselej upošteval osebnost nasprotnika. Vedel je npr.: ta je po naravi pesnik, ta rad tvega, oni ima rajši zanesljivost ... Temu je prilagodil svojo igro in soigralca ujel. Včasih so rekli, da je odlični igralec, kdor vidi eno potezo več. Vendar je potrebno videti

sliko. To pa je nadarjenost.

**Šahiste pogosto sprašujejo, koliko potez so sposobni videti vnaprej. Mar ni bolj pomembno, da če ne razumeš tega, kar gledaš, potem je popolnoma nepomembno, koliko potez naprej lahko vidiš?**

Popolnoma se strinjam. Ni bistvo v številu potez, bistveno je, da veš, kaj bo. Šahisti iščejo zmagovalne vzorce v partiji. Seveda se pri tem zmotijo, tudi nasprotnik ima navsezadnje svoj vzorec. Samo gledanje potez vnaprej nima nekega bistvenega vpliva, razen v posebnih primerih, v končnicah recimo, kjer lahko partijo odloči en tempo in pomembno vlogo igra preračunavanje. Na splošno pa so v otvoritvi ter srednji igri pomembni intuicija, nadarjenost in vzorec. Ko začutiš pozicijo, da je ravno takšna, kot mora biti. Če posežem malce v šahovsko zgodovino: Talj je na primer razbijal nasprotnike in žrtvoval figure, na drugi strani pa recimo Petrosjan, ki ga je bilo skoraj nemogoče premagati, ker je bil igralec, ki ni tvegala. Če si pri njem v 15-ih potezah prišel v minimalno slabšo pozicijo, te je mučil naslednjih 50 potez, nato te je neusmiljeno in rutinirano zadrževal. Pri Talju je bilo drugače: igra ni bila počasna, tam se je žrtvovalo in tvegalo. In včasih se je še dalo rešiti, pogosto ne.

**V kolikšni meri se je šaha mogoče naučiti, v kolikšni pa mora obstajati določen odmerek nadarjenosti? Ali pa nadarjenost za igranje šaha ni nič drugega kot le nadarjenost za igranje šaha? Zakaj nekateri ljudje šahirajo dobro, drugi pa igre nikakor ne morejo obvladati?**

Naučiti se ga da obrtniško zelo dobro, nadgradnja je talent. Še vedno pa je učenje osnova. Sama nadarjenost brez dela ni nič. Nekateri prisegajo, da gre za razmerje 90 : 10. Sam bolj mislim, da nadarjenosti pripada nekje 30 %, delu pa 70. Navsezadnje je šah imaginarna in abstraktna dejavnost. In vredno se ga je naučiti, saj lahko določena načela šahovske igre uporabimo v življenju: potrpežljivost, močno voljo, pripravljenost za sprejemanje odločitev in odgovornosti zanje, logično mišljenje, občutek za analizo, načrtovanje, strategijo, taktiko, kombinatoriko, ustvarjalnost, razvijanje intuicije.

**Bi lahko za šahovsko partijo rekel, da jo dobi tisti, ki je predzadnji naredil napako?**

Haha, zelo zvito vprašanje. Precej tehničen izraz in v bistvu drži. Je pa to bolj računalniško razmišljanje. Če nasprotnik ne bi naredil napake ... Pri stroju bi bilo res tako. Tisti, ki bi naredil napako, bi izgubil. Pri človeku je drugače. Teoretično, če

nihče ne bi nikoli naredil nobene napake, bi se vsaka partija končala z remijem, kar je praktično nemogoče. Če eden zmaga, drugi mora narediti napako. Vsaj na najvišji ravni, drugače zmage ni. Računalnik je šahovsko igro pokvečil. Človek proti njemu nima minimalnih možnosti. To se mi ne zdi enakovredno, zato mi tudi ni zanimivo. Sam v šahu lahko podrobneje pregledam tri možnosti, računalnik jih pregleda 10 plus vse pretekle partije.

**Šah je do popolnosti poštena igra, naključje nima v njem nobene vloge. Ne pozna pristranskosti sodnikov, namišljenih prekrškov, zavlačevanja. Pri njem ne moreš reči: 'Vrni mi kraljico, saj sem se samo šalil.' David lahko premaga Golljata ali tudi ne. Vsaka poteza je na dlani, vsem na ogled, in za napačne poteze je potrebno prevzeti odgovornost ter plačati ceno. Je šah edino področje človeškega življenja, kjer je zagotovljena popolna enakovrednost, saj je vsem na voljo enako področje za bitko in vsi začnejo z enakega položaja?**

Če je edino, ne vem, zagotovo pa drži, da vsi začnejo z istega izhodišča. Pravijo, da imamo enaka izhodišča, ko se rodimo. Ko se rodiš, je prva stvar, ki jo moraš spoznati v življenju, ta, da življenje ni pošteno. Šah pa v resnici je poštena in pravična igra.

**Šah je energija, svežina in sposobnost prenašanja pritiskov. Je potovanje onkraj in izven tega sveta in pustolovščina, lahko pa je tudi umetnost, čeprav redko. Da bi na šahovnici ustvarili privlačno kombinacijo, mora nasprotnik narediti napako. Bi se strinjal, da brez lepe kombinacije tudi umetnosti ni?**

Res, lepa kombinacija, ki ostane, in jo vidim ponoči v glavi tudi še po 30- ali 40-ih letih, je nekaj popolnoma drugega kot čisto tehnična eksekucija, ki ne nosi niti

izziva niti zadovoljstva. Tehnični zaključki mi ne pomenijo veliko. Sam že vem, da je partija končana, odvisno je le še, koliko potez je ostalo do konca.

**Mnogi šah pretirano spoštujejo zaradi kompleksnosti in intelektualne narave igre, a ga hkrati zaradi enakih razlogov tudi prezirajo. Zdi se jim, da je šah igra za čudake. Je šah umetnost, znanost, šport, mistika ali v resnici nič od tega, temveč le igra?**

Lahko bi bil odgovor, da je vse hkrati in predvsem igra. O tem se prepirajo že nekaj stoletij. Rekel bi, da je tudi neke vrste znanost, saj je potrebno upoštevati nekatere logične zakonitosti. Šah kot igra je predvsem igra, dvoboj enega proti drugemu pa vključuje še vse našteteto.

**Šah lahko uvrstimo med najbolj krvave športe, saj gre pri njem za popolno uničenje nasprotnika, ki mu ne smeš pustiti možnosti za pobeg. Da si močnejši, pametnejši, boljši od njega, dokažeš le tako, da ga matiraš. Šah je igra borcev, igra na življenje in smrt ...**

Zanesljivo podpišem. Problem pri dolgih partijah je, da vanje vložiš vso energijo in potem izgubiš ... to te psihično uniči. Pogosto pa se dogajajo tudi banalnosti, ko izgubiš dobljene partije, ker je popustila koncentracija in se prikradla utrujenost. Ko je nasprotnik pritisnjen v kot, se vedno bori na vse pretege, da bi se rešil. Hitro si kaznovan, če se vdaš samozadovoljstvu. Teoretično je soigralec že strateško nadigran in objektivno izgubljen. A človek se bori do konca in ti nastavi past, medtem ko sam misliš, da se je predal. Tako se ujameš v zanko lastne samovšečnosti, čemur pač sledi kazen. Ko se utapljaš, ni pomembna lepota plavalnih gibov. Edini cilj igranja šaha je dokazati premoč nad nasprotnikom. In najpomembnejša

premoč, najpopolnejša, je premoč uma. Pri šahu se ne moreš zanašati na srečo, nobena čudežna karta se ne bo pojavila, kocka s pravo številko, ki bi te izvela iz težav. Vse moraš opraviti s svojo glavo. Potolči moraš nasprotnika ali on potolče tebe. Vse je tako preprosto, ali tako zapleteno: odvisno, kako pogledaš.

**Šahist proti šahovskim programom: računalnik prekaša človeka s celotno bazo otvoritev, središčnic in končnic, vendar pa lahko doseže le neko točko, sledi ji trenutek, ko se mora človek sam odločiti. Kaj misliš, se je za prihodnost šaha res potrebno bati?**

Seveda se je. Tudi na svetovnih turnirjih se dogaja, da v 2 urah vrhunski tekmovalci po desetkrat odidejo na WC s pametnim telefonom v roki. To je problem, saj človek proti stroju nima najmanjših možnosti. Vendar računalnik nikoli ne bo umetnik, vsaj v običajnem pomenu besede ne, lahko pa preračuna veliko število potez. Človek ima intuicijo in tudi izgubi zaradi povsem človeških faktorjev. V določenem trenutku dobi preblisk in spregleda figuro ... A potrebno je dodati, da računalnik spremeni predvsem šah na vrhunski ravni. Kjer ga ljudje igrajo predvsem za zabavo, se zaradi tega prav dosti ne bo spremenilo, še vedno jim bo partija šaha predstavljala vir užitka in zabave. Vrhunski šah pa bo izgubljal, ker računalnik vse ve. Poglejmo recimo trenutno št. 1 svetovnega šaha Magnusa Carlsena. Igra popolnoma računalniški šah, kar je jasno videti iz njegovih partij. Tehnika je brez dvoma vrhunska, a s svojo igro ubija nasprotnika in mu ne pušča minimalnih možnosti. Gre bolj za eleganco udava, ni več kombinacij, ni lepote v igri. Če sem že omenil udava, bi moral opozoriti na italijansko-ameriškega vele mojstra Fabiana Caruana, ki je postavil povsem nove standarde s svojo ori-



ginalnostjo. Odigral je neverjetne partije, vrhunsko premagal tudi Carlsena. Videl je toliko naprej, da je to skoraj nemogoče, in hkrati pokazal, da tudi človeške možnosti še niso izčrpane. On je nekakšna klopotiča sodobnega šaha; vedno se najde nekdo, ki štrli daleč ven. Računalniški šah se razlikuje od človeškega; v njem manjka lepote in zagotovo na nek način ubija ustvarjalnost. Po drugi strani pa si z računalnikom lahko pomagamo pri analizi skoraj celotne šahovske zgodovine, saj pogosto opazi kaj, kar nam je ostalo skrito, in ponudi kakšno novo idejo. Vseeno so šahu odvzeli obstret mistike in ga približali na raven križanke. Tudi tam nekdo že pozna rešitev, medtem ko jo moramo mi šele poiskati.

**Napad in obramba sta dve temeljni prvine in gonilna sila šahovskega ustvarjanja, vsake posamezne partije in vsake posamezne poteze. Na prvem mestu je mat, napad na kralja, pred katerim ni obrambe, ki takoj konča partijo, ne glede na ostalo dogajanje na šahovnici. Napad, vse za napad, in neskončen prezir do remija. Kam se uvrščaš po slogu igranja; med divje bojevnike ali razumske stratege?**

Če bi se že moral odločiti, prej prvo. Nisem obrambni igralec, ne znam se dobro braniti. Sem bojevnik, vendar brez strategije ne gre. Mogoče strateški bojevnik. So igralci, ki so v obrambi izrazito dobri. Sam ne spadam mednje. Izgubil sem tudi že partije, kjer bi se lahko branil. Branjenje pač ni moj način igranja. Na drugi strani pa imaš igralce, ki so žilavi in se v že izgubljeni partiji še zmeraj ne predajo. Sam nisem takšen. Moj moto je: Kar bo, pač bo. Pač izgubiš. Jutri je nov dan (smeh).

**Katero peterico bi uvrstili na lestvico najboljših šahistov vseh časov in zakaj?**

Na prvo mesto bi postavil Aljehina. Potem

Capablanca. Lahko pogledaš 50 njegovih partij in ne moreš najti poteze, ki bi jo bilo mogoče odigrati bolje. Preprosto je igral kot stroj za tiste čase. Resnično je bil ekstra talent. Zagotovo Lasker, ki je človeški faktor izpilil do nezavesti. Šah je igral tako, da je za nasprotnikov karakter povlekel najbolj neugodno potezo. Objektivna pozicija ga ni zanimala in je pogosto zašel v položaje, ki so bili zanj slabši. Mogoče še Fischerja in Kasparova. Novejših ne bom omenjal, niso še prestali preizkusa časa. Carlsen recimo; šah je pri njem tehnična zadeva že od pete poteze naprej. Ni več lep.

**Najbrž si ugotovil naslednjo potezo našega intervjuja: Albin Planinc, bržkone najsvetlejša slovenska zvezda na šahovskem nebu. Strah in trepet najboljših šahistov tedanjega časa. Brezkompromisen bojevitelj, nepredvidljiv in ekspresionističen igralec. Član velike četverice slovenskih šahovskih velemojstrov (poleg Milana Vidmarja, Vasje Pirca in Bruna Parme), ki je leta 1973 skupaj s Petrosjanom osvojil veliki turnir IBM v Amsterdamu; najmočnejši turnir, ki ga je, če se ne motim, kdajkoli osvojil slovenski šahist. Žal nikoli ne bomo z gotovostjo vedeli, kako visoko bi splezal na šahovski Olimp, če mu tega ne bi preprečila bolezen, zanimivo pa je potegniti vzporednico s karierami tekmecev, ki jih je premagoval. Vaju razen priimka družji še kaj?**

Ne, nisva v sorodu, vsaj ne, da bi vedel. Veliko ljudi mi je že zastavilo to vprašanje. Spomnim se tega turnirja, ko je Spaskega premagal v španki. Bil je resnično genij. Njegove partije so zanimive. Igral je atomski šah, šah na robu. On je tipični predstavnik šahista s prezirom do remija. Bil je enakovreden svetovnim prvakom in se ni ustrašil nikogar. Resnično ga je škoda. Na koncu ga je pokopala psiha.

**Albin je bil tih, vselej zaprt vase. Večino življenja je preživel v svojem črno-belem svetu, kjer za druge niti ni bilo prostora. Tako je tudi odšel; zapuščen in pozabljen. Ko razmišljam o njem, mi na misel prihaja prispodoba o šahu kot o samogovoru brez konca. Navsezadnje, ko igraš, se pogovarjaš s seboj, saj vse, kar nastaja, nastaja v predstavnih zmogljivostih šahista. Šahisti se sprehajate po pragozdu možnosti, da bi mukotrpno izbrali eno potezo med vsemi razpoložljivimi. Šah se igra predvsem v glavi, figure so le kontrolni pripomočki. Kaj se dogaja v tvoji glavi med resnim dvobojem?**

Delno drži, vendar imam resnih partij zadnje čase bolj malo. Če si sto-odstotno privržen šahu, postaneš od tega obseden, nimaš miru niti podnevi niti ponoči. To je neke vrste zasvojenost, ki se je težko reši. Šah je kot droga. Neka končna resnica ne obstaja. Če si z njim zasvojen, niti ponoči ne boš spal. Možgani meljejo brez prestanka; kaj bi bilo, če bi povlekel to potezo ...

(Jelka prekine: »Spomnim se turnirja v Celnju, kjer je Edi igral za slovensko ekipo. Ko je zvečer prišel spat, me je ponoči z roko udaril po 'piskru' in zraven govoril: Konj g7, un na f6 ... Rekla sem si, o, tega ne bom prenašala, to je pa preveč. Cel dan je šahiral, cel večer, pa še ponoči.« Se smeji).

Resnično, možganov ni mogoče izklopiti.

**Te je k biljardu popeljala podobnost s šahom? Oboje sta namreč deterministična sistema, za oba lahko v principu napovemo njuno obnašanje. V primeru biljardne mize z biljardnimi krogli obnašanje krogel lahko opišemo z Newtonovo mehaniko. Za kroglo na biljardni mizi natanko vemo, kako se bo odbila od stene, če le poznamo njeno začetno smer. Ob zelo majhni napaki v pozna-**

vanju začetne smeri gibanja krogle, po določenem številu odbojev, ne bomo imeli niti najmanjšega pojma, kje na biljardni mizi je krogla. Tudi šahovska igra je sicer determinističen sistem, katerega obnašanje pa zaradi številnih možnosti ne moremo v celoti napovedati. Iz vsake pozicije obstaja omejeno število dopustnih, pravih potez, kar pomeni, da je število vseh možnih pozicij teoretično omejeno, vendar s številom premikov eksponentno narašča število možnosti. Zaradi brezmejnosti možnosti v šahovski igri, kjer naj bi bilo verjetnih pozicij okrog 10100, kar je več, kot je vseh merljivih delcev (atomov) v nam znanem vesolju (1080), gre za matematično-računalniško neobvladljiv problem. Šah je kot vesolje in je vse v gibanju ... Med igro se spreminja vrednost figur, spreminja se pomen polj na šahovnici in tudi tempo (čas) ni konstanta. Poleg Newtonove mehanike je potrebno poznati tudi Einsteinovo relativnostno teorijo. Biljard je v primerjavi s tem pravzaprav zelo preprosta igra ...

Biljard me zelo privlači. Pri šahu sicer res velja pravilo eksponentnega narašča-

nja možnih potez, vendar 90 % možnosti lahko človek izloči takoj. Pri biljardu me pritegnejo zakonitosti fizike in predvidevanje, kje naj bi krogle ostale. Res pa čisto na milimeter ne gre. Všeč mi je, da pri biljardu veljajo fizikalni zakoni. Tudi sreča je zelo pomembna. Za sedem krogel vedeti, kje bodo ostale, ni mogoče. Če veš za 3, je zelo veliko. Igra, ki zahteva tako miselno kot fizično dejavnost. To mi je od nekdanj mikavno in ravno pri biljardu se oboje lepo prepleta.

**Za konec: se po tvoje sploh še znamo pogovarjati ali le klikamo sporočila, ki postajajo prevladujoč način komunikacije? V takšni ali drugačni obliki pogovor potrebujemo vsi. Naši pogovori so lahko površinski in jim zmanjka globine, ker se bojimo približati človeku, ali smo v mislih kje drugje. Koliko se še poslušamo in koliko slišimo, saj je med poslušati in slišati bistvena razlika?**

Mislím, da se dandanes sploh ne poslušamo, še manj slišimo, ker nikogar več ne zanima usoda drugega. Novi sistem nam je vsilil borbo za tekmovalnost, kar mi ni všeč. Z vsakim dnem je v nas manj empatije, manj razumevanja in občutljivosti.

### **Bi želel za konec dodati še kaj?**

Rad bi poudaril, da je najboljše, kar se mi je zgodilo v življenju, da sem srečal Jelko. Upam, da bova tako še dolgo nadaljevala. Kaj naj bi drugega rekel? Velikih življenjskih ambicij nimam, želim si le, da bi bil zdrav. Živeti s paraplegijo je težko in zlahka koga tudi povozi, a se je kljub temu vredno boriti za življenje.

Jelka se nasmeji in pripomni: »Saj tudi zdrav ni lahko biti in star ... «

Edi krohota se odgovori: »Pejt u rit ... «

Ura je bila že pozna, ko smo zaključili partijo vprašanj in odgovorov. Malo bolj razumljivo nama je postalo tudi dogajanje na s črno-belimi kvadratki prepredeni lesení deski, po kateri se sem in tja ter naprej in nazaj premika 32 lesenih figuric. Je smiselno toliko umske energije in časa, ki nam je tako skopo odmerjen, nameniti jalovemu početju, nasprotnikovega kralja stisniti v kot, ker bo tam ostal le do naslednje partije? Edo in njemu podobni smo prepričani, da je vredno ...

Edi, Jelka, hvala vama za več kot prijetno druženje.





















**Nino Batagelj, Jože Globokar**

## **EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI – POTUJ RAZNOLIKO**

**Ljubljana je tudi letos sodelovala Evropskem tednu mobilnosti (ETM), ki je potekal med 16. in 22. septembrom.**

Slovenska prestolnica si z raznovrstnimi dejavnostmi prizadeva za uporabo okolju in družbi prijaznejših načinov mobilnosti ter spremembo potovalnih navad za boljšo kakovost življenja. Za avtomobile je zaprt del Slovenske ceste, ob letošnjem tednu mobilnosti je naše glavno mesto dobilo novi, veliki P+R parkirišči pri Dolgem mostu in na Barjanski cesti. Na njih so tudi prostori za voznike invalide, postaja Bicikelj, prostori za avtodome, polnilnice za električne avtomobile in obračališče za avtobuse LPP.

Tokratni ETM je potekal v povezavi s kampanjo »Potuj raznoliko« (Do the right mix) in sloganom »Izbiraj. Spreminjaj. Združuj.« (Choose, Change, Combine). V ospredju je bil zlasti vpliv gibanja v vsakdanjem življenju na zdravje in počutje, posebno pozornost pa je dobilo tudi kolesarjenje, ki ga Ljubljana spodbuja v vseslovenski nagradni kampanji »Pripelji srečo v službo.«

### **OVIRANTLON KOT IZKUŠNJA DRUGAČNOSTI**

Naše društvo se vsako leto vključi v različna dogajanja, ki v tednu mobilnosti potekajo na različnih lokacijah Ljubljane. Tako smo se 21. septembra priključili OVIRANTlonu, ki ga je na Kongresnem trgu pripravil Svet za odpravljanje arhitekturnih in komunikacijskih ovir Mestne občine Ljubljana (SOAKO).

Sodelovala je še Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije ter Odprte hiše Slovenije. Številne udeležence sta nagovorila župan Zoran Jankovič in vodja SOAKO Sašo Rink, prisotni pa so bili podžupani in vodje oddelkov mestne uprave MOL. Na posebnem izkustvenem triatlonu smo tako gibalno in senzorno ovirani želeli neinvalidne soobčane opozoriti, s kakšnimi preprekami se vsakodnevno srečujemo.

Ovirantlon so sestavljali trije sklopi, vsak od njih je predstavljal različne ovire, s katerimi se srečujemo gibalno ali senzorno ovirane osebe.

Naše društvo je ljudem, ki so upali sestri na invalidski voziček, s poligonom prikazalo, kakšne težave nam vsak dan lahko povzročijo prestrma klančina, malce previsok rob ali neravna podlaga. Ob tem je marsikdo presenečen ugotovil, da premikanje z invalidskim vozičkom le ni tako enostavno, kot je videti na prvi pogled, saj niso bili redki, ki so potrebovali nekaj pomoči. Z zanimanjem in radovednostjo so preizkusili tudi pripomočke, ki jih v življenju potrebujejo težko poškodovani, ki nimajo dovolj dobrih motoričnih sposobnosti za premikanje prstov ali zapestja. Z nevšečnostmi so se srečali že takoj na začetku, ko so si morali na zapestje ali v dlan nataktni pripomoček za pisanje ali držalo za jedilno žlico. Na srečo je sonce radodarno sipalo tople žarke, tako da se nihče izmed tistih, ki so se zmočili med

nerodnim prenašanjem vode iz ene posode v drugo s pripomočkom, ki drži jedilno žlico, ni prehladil.

Za nadaljevanje OVIRANTlona je poskrbela Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije s pripravljeno nalogo, kako komunicirati z gluho osebo. Obiskovalci so prejeli listek z legendo črk ter kretnjami, kjer so že pri samem predstavljanju naleteli na neprilike. Prsti vseh tistih, ki ne uporabljajo znakovnega jezika, brez vaje niso dovolj gibljivi in spretni, da bi bili sposobni za brezskrbno komunikacijo. Na lističu so prejeli praktično nalogo, kako gluho osebo na primer vprašati za smer proti avtobusni postaji ali naročilo pijače v kavarni. Odgovor so dobili nazaj v znakovnem jeziku. Odzivi so bili dokaj mešani, saj ga večini ni uspelo pravilno interpretirati.

Za konec so se lahko naključni prišleki, ki so na dogodku radovedno sodelovali, spopadli še z belo palico in nezgodami, ki jih imajo slepi in slabovidni v vsakdanjem življenju. Da bi uspešno opravili pot do cilja, si je bilo potrebno nadeti posebna, za svetlobo popolnoma neprepustna očala, nato pa z belo palico v roki premagati slalom do konca Kongresnega trga. Kljub temu da je bila pot označena z imitacijo taktilne podlage, se je izkazalo, da je težko doseči cilj, saj so se ob poti pojavljale različne prepreke, ki slepim in slabovidnim grenijo življenje – to so npr. različna parkirana kolesa ob ali na taktilni poti, še bolj

### Tina Grošelj, urednica spletne TV za gluhe in naglušne

#### Tina, kaj meniš o akciji, kjer ljudem na konkretnih ovirah prikažemo, s čim se vsak dan spoprijemamo?

Zelo pomembno je, da takšne akcije potekajo v javnosti in središče Ljubljane je idealna priložnost, da čim več ljudi dejansko preizkusi, s kakšnimi ovirami se pravzaprav invalidi v vsakdanjem življenju srečujejo. Najbolj mi je všeč, da so danes tu tudi otroci z različnih šol, saj bodo oni čez 20 do 25 let pisali programe in odločali o bistvenih zadevah za družbo. Potrebno je začeti osveščati naše najmlajše, ko je njihova radovednost pristna in iskrena. Ovirantlon je odlična prireditev in prepričana sem, da bo zelo uspešna.

#### Kaj misliš o urejenosti Ljubljane? Pred kratkim so ji podelili 3. nagrado za dostopnost.

Z mojega omejenega vidika se mi zdi Ljubljana izjemno prilagojena. Verjetno bodo kolegi na vozičkih drugačnega mnenja, a naj o tem spregovorijo sami. Mislim, da se Ljubljana razvija predvsem po zaslugi župana Jankoviča, ki veliko časa in energije posveča tovrstni problematiki in hkrati podpira raznorazne aktivnosti različnih društev. Sama veliko potujem in lahko trdim, da smo, kar se prilagojenosti tiče, v samem svetovnem vrhu. Ko potuješ po nam bližnjem Balkanu, je mogoče hitro opaziti, da je tam za invalide izredno težko.

#### Si se preizkusila v vožnji z vozičkom na našem poligonu?

Nisem. Doslej še ne.

**No, potem pa lepo vabljen!**

pogosto pa jih zmedejo brezobzirni pešci. Mimoidoči, ki so se ustavili in preizkusili v ovirantlonu, so se morali zelo potruditi, da so uspeli premagati vse nastavljene ovire, a so prizorišče zapustili bogatejši za dragoceno izkušnjo, ki jih bo spremljala skozi življenje. Dogodek je bil namenjen osveščanju ljudi, da so skozi trenutno doživetje vstopili ali se zapeljali v naš vsakdan in tako spoznali, kako je „stopiti v čevlje“ gibalno ali senzorno oviranih oseb. Še posebej smo bili veseli udeležbe učencev OŠ France Bevk in OŠ Vič, ki so se pogumno in radovedno podali na premagovanje prav vseh ovir. Mladi so tisti, na katerih svet stoji, zato se bo tovrstno osveščanje nekoč zagotovo obrestovalo.

### DAN BREZ AVTOMOBILA – EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI

Evropski teden mobilnosti je 22. septembra zaključil »Dan brez avtomobila«, povezan z akcijo »Potuj raznoliko.« Letošnjega je spremljal tudi slogan »Izbiraj! Spreminjaj! Združuj!« in vseslovenska nagradna akcija »Pripelji srečo v službo.« Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je sodelovalo v uličnem festivalu »Potuj raznoliko: prava zmes odpravi stres« na Eipprovi ulici v Trnovem. Na stojnici smo s publikacijami in fotografijami mimoidočim predstavili celostno dejavnost in poslanstvo društva. Željko Vertelj – član Mednarodnega združenja slikarjev, ki slikajo z usti ali nogami, je demonstriral slikanje z usti. Vzbudil je veliko občudovanja, še posebej med učenci, ki so se tudi sami poskusili v tej nekoliko nenavadni tehniki slikanja. Predstavili so se tudi igralci namiznega tenisa na vozičkih. No, nekateri obiskovalci so v roke vzeli namiznoteniški lopar in odigrali set ali dva z našimi člani. Na Eipprovi je bilo med številnimi stojnicami in na glasbenem odru zelo pestro, še posebej ob enajsti uri, ko je festival odprl župan MOL Zoran Jankovič.





### **Nina Strnad, jazz pevka**

#### **Nina, kakšni občutki te prevevajo, ko si prevozila tale naš poligon?**

Prvič sem 'v živo' videla invalidski voziček v domu za starejše, kjer je bival moj dedek, in sem se z njim malo popeljala sem-tertja, vendar je bilo to bolj ali manj vse. Današnja izkušnja je zame povsem drugačna, saj je od takrat minilo že 15 let. Vmes so se mnoge stvari korenito spremenile, predvsem sem zrelejša in malo drugače dojemam življenje. Vživeti se v vlogo nekoga, ki ne more hoditi ali premikati prstov, za nekaj bežnih trenutkov, se mi je zdela poučna izkušnja. Ne bom rekla, da je takšno življenje težko, zagotovo pa se zdi zanimivo in naporno hkrati. Zase sem prepričana, da bi morala imeti, če bi hotela vsak dan mirno vstati in se spokojno odpraviti spat, predvsem veliko več potrpljenja in življenjske energije. Občudujem vas in vse ljudi, ki jih je usoda na nek način prikrajšala za številne stvari, ki so nam samoumevne ... Eno je, če se vsako jutro prebudiš žalosten, in nekaj povsem drugega, če se vsako jutro zbudiš razigran. Mislim, da je smisel življenja to, da si zjutraj, ko se zbudiš, vesel, a za doseg takšnega cilja je potrebno marsikaj postoriti pri sebi. In to velja tako za zdrave kot tako ali drugače ovirane.

#### **Vidiš v prireditvah, kot je teden mobilnosti, kakšen smisel?**

Zagotovo. Kot sem že dejala, ljudje, ki nimamo motoričnih težav ali kakršnihkoli fizičnih omejitev, takšne stvari dojemamo samoumevno. Prav je, da se začnemo zavedati, da le ni tako in so med nami ljudje, katerim je recimo že jutranji obred pitja kave pravcati mali podvig, sprehod do stranišča pa konkretna bitka s klančinami in raznimi ovirami. Zdi se mi odlično, da s takšnimi akcijami osveščate splošno občestvo. Pokazati ali povedati sta namreč dve različni stvari, ker ko nekaj zgolj slišiš, se težko vživiš v vlogo drugega, težko stopiš v njegove čevlje; ko pa nekaj vidiš in preizkusiš sam, je izkušnja globlja.

#### **In Ljubljana, kakšna se ti zdi sedaj? Za dostopnost je pred kratkim prejela tudi 3. nagrado ...**

A tako? Tega pa nisem vedela. Opazila sem, da ni več toliko pločnikov; že če na primer pogledamo slovensko cesto, na njej skoraj ni več nikakršne arhitekturne ovire. Pohvalno in obetavno je, da se stvari le premikajo na bolje; z vsemi razpoložljivimi tehnologijami in napravami na dosegu roke smo dolžni poskrbeti, da bo za vse ljudi čim bolj enakovredno izhodišče.



## Nova generacija SLS

### REZERVIRANO ZA RUMENO V LJUBLJANI

**Rezervirano za rumeno je tradicionalna akcija Zveze paraplegikov Slovenije in Nove generacije SLS, s katero želimo ozavestiti ljudi, da so z rumeno barvo označena parkirna mesta, namenjena zgolj invalidom.**

Tokratni jesenski dogodek je potekal 19. novembra v Ljubljani pri glavni tržnici. Poleg članov Nove generacije SLS so sodelovali člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Po predstavitvi problematike medijem so se družno podali po ulicah in delili letake, s katerimi so osveščali ljudi, zakaj je pomembno, da so z rumeno označena parkirna mesta namenjena izključno invalidom.

»Ljudje bi morali biti hvaležni, da smo zdravi in da lahko naredimo nekaj korakov več do svojega cilja, ne pa da parkiramo na mesta, ki so namenjena invalidom,« je povedal podpredsednik Nove generacije SLS Daniel Valentine, koordinator akcije Sašo Krabonja pa dodal, da bi pri osveščanju mladih lahko več storile avtošole. S pomembnostjo cilja akcije Rezervirano za rumeno se strinja tudi član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine Slavko

Kranjc, ki je povedal: »Ljudje še vedno niso dovolj osveščeni. Z veseljem vsakemu prepustim svoje parkirno mesto v zamenjavo za njegove noge.« Vendarle je dodal, da se stanje počasi izboljšuje: »Parkirnih prostorov v centrih je dovolj. Tudi redarji so bolj pozorni. Se pa še vedno kdaj zgodi, da prostora ne najdeš.«

Član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine Bojan Lukežič poleg problematike neupravičene zasedenosti parkirnih prostorov za invalide opozarja tudi na dejstvo, da so običajna parkirnišča preozka: »Največja težava je, da ne moremo odpreti vrat in z vozičkom priti v vozilo,« je razložil Lukežič.

Z našo akcijo bomo nadaljevali še v drugih krajih po Sloveniji. Svoja mnenja, predloge in ideje lahko z nami delite na Facebook strani Rezervirano za rumeno.



Mestna občina Ljubljana je v sodelovanju z Geodetskim inštitutom Slovenije v papirni obliki izdala Karto dostopnosti ožjega mestnega jedra Ljubljane za gibalno ovirane osebe. Karta predstavlja pregled prehodnih poti za invalide na invalidskih vozičkih, na njej pa so označene poti brez večjih arhitekturnih ovir, peš prehodi z urejenimi klančinami in zadostno znižanimi robniki.

Na karti so označena ustrezno prirejena in dostopna parkirna mesta za invalide voznike tako na mestnih parkiriščih kot v garažnih hišah in javno dostopne sanitarije. Karta vključuje tudi različno dostopne javne ustanove in turistične znamenitosti, ki so opredeljene po stopnji dostopnosti. Javne ustanove, ki so vključene v karto, omogočajo vsaj osnovno uporabo vstopa do informatorja ali komunikacijo preko zvonca. Turistične znamenitosti, označene na karti, omogočajo ogled z vozičkom vsaj od zunaj.



Mojca Burger

## JESENSKO SREČANJE V POLHOVEM GRADCU ALI KONEC DOBER, VSE DOBRO

**Priprave na jesensko srečanje, ki je letos potekalo 19. septembra v občini Dobrova - Polhov Gradec, se pričnejo že precej pred časom poletnih dopustov, kajti če želimo zagotoviti ustrezno mesto, primerno za invalidske vozičke, ni vsak kraj enako dober.**

Zato sva se z Gregorjem pri občini najprej pozanimala, kje in kako bi lahko izvedli ta dogodek. Predlagali so nama možno lokacijo, zato sva sedla v avto in se odpeljala preverit dejansko stanje. Predlagano prizorišče seveda ni bilo primerno oziroma nismo bili všeč lastnici lokala, ki nas je poskušala pregovoriti, da so v okolici bolj primerna mesta za naše srečanje. Po njenih besedah ona ne bi imela nič od tega, da bi ves dan zasedali njeno oziroma občinsko mesto.

Odpravila sva se do Grajskega parka na dogovorjeno srečanje z Nino, predstavnico turističnega društva občine, ki sva ji predstavila potek srečanja ter naše želje in pričakovanja glede pomoči predstavnikov občine. Skupaj smo se odpravili na grad in se dogovorili za voden ogled. Kasneje naju je popeljala do balinišča, ki se

nama je zdelo primerno mesto za piknik. Uspešno smo se uskladili, rešiti je bilo potrebno le še vprašanje, kje dobiti šotor v primeru dežja, kajti občina nam bi priskrbelo klopi in mize ter zagotovila nekaj kulturnega programa. Z Jankom, upravnikom balinarske brunarice in prostora, ki naj bi bilo prizorišče dogajanja, sva se domenila, da nam bo pomagal pripraviti tekmovanje v balinanju, kjer bi lahko člani s krajevnimi balinarji odigrali nekaj tekem.

Dnevi so hitro minevali, čas dopustov se je bližal koncu in že je september potrkal na vrata, ko naj bi bilo vse nared za srečanje. Le da ni bilo čisto tako, saj teden dni pred tem nismo imeli niti šotora niti treh že obljubljenih žarov. Z Gregorjem sva vsak dan pozorno spremljala vremensko napoved, ki je obetala zdaj dež, zdaj sonce. Naposled je prevladalo, da bo deževalo, kar je

pomenilo, da je šotor nujen.

Na srečo so nas iz stiske rešili črnuški gasilci in nam posodili šotor, a postavili naj bi ga sami, kar je pomenilo, da potrebujemo 5 ali 6 večjih postavljavcev. A požrtvovalno so vskočili polhograjski gasilci. Pod vprašajem so ostali še žari in avtomat za pivo. Kot obsedena sem zadnji dan vrtela telefon in naposled izprosil en žar pri zadbodrovških in drugega pri zaloških gasilcih, tretjega pa je posodil naš član Slavko. Po avtomat za pivo sem šla kar v sosednji lokal (še dobro, da poznam toliko ljudi in da imamo gasilce, na katere se lahko vedno zanesemo). Dela s tem še ni bilo konec, saj je bilo potrebno poskrbeti še za najnujnejše: hrano in pijačo. Pijačo sva z Marinom nabavila dan prej in jo prepeljala v brunarico, kjer smo jo zložili v hladilnike, da nas bi pričakala prijetno ohlajena.



Mesnine je doniral Tomaž Florjančič, ki je z Milanom Zlobkom in našim trenerjem curlinga Binetom tvoril pekovsko trojko.

Napočil je dan D in vse skupaj smo pričeli z zborom članov ob 11.30 uri pred gradom, kamor je večino pripeljalo sedem kombijev (osmega ni bilo, ker je pri elektronski komunikaciji prišlo do mrka, tako je kočevska regija ostala prikrajšana za ogled kulturnih znamenitosti, ker so se pripeljali z zamudo). Pred gradom sta nas že pričakovala dva predstavnika, ki sta nas popeljala po graščini in nam predstavila razstavo pošte in telekomunikacij ter Krajevni muzej.

Osrednje dogajanje je bil naš piknik 'plac' na balinišču, kjer smo nestrpnost pričakovali člane s šilcem žganja za zdravje in dobro voljo, saj je bil na sporedu »kratek občni zbor«, ki pa se je sprevrgel v »dolgi in preprični poln občni zbor«. Sprejeli naj bi z nekaj manjšimi popravki dopolnjen Statut društva na predlog Upravnega odbora, vendar se je vse skupaj zataknilo, ker so nekateri posamezniki v zadnjem trenutku mimo in brez vednosti večine Upravnega odbora želeli statut spremeniti kar na kraju samem, zato so se začeli prepri, tudi na osebni ravni, čeprav takšen dogodek ni pravo mesto za razkazovanje moči. Na koncu smo potrdili statut v prvotno predlagani obliki, ne glede na očitno nejevoljo

tistih nekaj posameznikov, ki so se ujeli v lastno past (mislim, da bo naslednji poizkus spreminjanja Statuta sovpadel z novoletnim srečanjem, ker ne bo miru, dokler ne bodo zadovoljni tisti, ki jih zelo moti člen o omejenem mandatu predsednika). Kakorkoli, večini je za te igrice pod mizo vseeno in se jih politika ne tiče, čeprav gre za stvari, ki bi jih morale zanimati – navsezadnje je s tem povezano vse, kar se dogaja na društvu. Zataknilo pa se ni le pri Statutu, temveč tudi pri Pravilniku o volitvah, kjer pa je naši blagajničarki Dragi počil film in je v roke prijela mikrofona, povedala svoje mnenje ter modro svetovala, da naj »zaboga milega« že zaključijo to nestrokovno pripravljeno sejo. In res je predsednik delovnega predsedstva Robert Žerovnik sejo zaključil.

Naposled smo se lahko prepustili najlepšemu delu srečanja. Po obilnem kosilu, ki so nam ga žar mojstri pripravili ob pomoči pridnih asistentk Mire, Špele, Andreje, Vesne in mojega nečaka Žige smo vse skupaj poplaknili z dobro hmeljevo ali grozdno kapljico. Pridružil se nam je tudi župan Franc Setnikar in nam predstavil njihovo občino. Z nekaj plesi in ljudskimi pesmimi se nam je v prigodnem kulturnem programu predstavila folklorna skupina »Grof Blagaj«. Da nas dolgčas ne bi obiskal, smo izvedli tudi tekmovanje v balinanju skupaj z domačimi balinarji, na ka-

terega se je prijavilo veliko ekip. Najboljša je bila na koncu nagrajena z simboličnimi darili. Z dobro glasbo nas je vseskozi razveseljeval naš stari maček DJ Slavko.

Dan se je prevesil v večer in glavnino udeležencev so pridni vozniki kombijev že odpeljali proti domu. Kakor pa je v navadi, nas je ostalo kakšnih 30 od 125-ih, ki smo z zabavo nadaljevali do poznih večernih ur oziroma zgodnjih jutranjih. Naj dodam, da dežnih kapelj ni bilo do desete ure zvečer in bi si prihranili precej dela in živcev, če bi to vedeli dan poprej.

Suma summarum – vse se je izteklo dobro in mislim, da je bilo večini srečanje všeč. Vedno pa se bo našel kdo, ki ga bo kaj zmotilo in prav zavoljo njih se bomo še naprej trudili izboljšati srečanja.

Zahvaljujem se vsem, ki ste mi pomagali izpeljati tako srečanje, saj nam brez kateregakoli od članov v tej verigi ne bi bilo tako lepo: Občini Dobrova - Polhov Gradec, Nini, balinarjem z Jankom, folklorni skupini Grof Blagaj, Slavku, asistentkam (Andreji, Miri, Vesni, Špeli), Žigi, Binetu, Tomažu, Milanu, Gregorju, Jani in seveda distrofikom, multiplim, študentom, celjskemu in novomeškemu društvu, ker so nam pomagali pri prevozih. Iskrena hvala tudi vsem gasilcem. Verjetno sem katerega od članov pozabila omeniti, a naj zamera ne bo prehuda.





Mojca Burger

## TUDI POLEPŠATI DAN JE NAŠE POSLANSTVO

**3. in 4. oktobra je v Semiču potekalo delovno srečanje socialnih poverjenikov, ki se ga je udeležilo sedem poverjenikov, vodja mreže (moja malenkost) in strokovna delavka Zveze Hana Ermenc.**

Srečanje smo pričeli ob deseti uri dopoldne v Semiču, kjer je bil zbor vseh udeležencev. Nekateri so pripeljali s kombijem, drugi so se pripeljali s svojimi avtomobili, za dobro jutro sta nas names-to sonca skozi ves dan spremljala dež in mraz.

Kakor je v navadi, brez zamudnikov ni šlo. Splošno znano dejstvo je, da paraplegiki preveč radii zamujamo. Zbrali smo se do pol enajste ure in se družno odpravili na izlet proti Metliki, natančneje v Radovico, kjer smo obiskali šolo Brihtne glave. Vsem je zaledenela kri v žilah in otrpnili smo od strahu, ko je vstopila stroga učiteljica. Pozdravila je: »Za domovino,« in mi smo odzdravili: »S Titom naprej!« S šibo smo jo dobili po riti, če česa nismo znali. Šolska ura je hitro minila in na koncu smo prejeli izpričevalo z ocenami. Nekateri bodo morali razred ponavljati, drugi pa smo napredovali v tretji razred osnovne šole, jupiiii ... Ob trinajsti uri smo se vrnili v dom, na hit-

ro popili kavico in pojedli sendvič, ker se je ob štirinajsti uri že začelo izobraževanje poverjenikov.

Najprej smo pozdravili novo predstavnico mreže Zorico Jelič, ki se je prvič udeležila te skupine. Nato sem v vlogi nove vodje poverjeniške mreže predstavila načrte in cilje za tekoče leto, sledila je dvourna Hanina predstavitev pravic invalidov s področja sociale, ZZS ... Odgovarjala je tudi na konkretna vprašanja poverjenikov, s katerimi se leti srečujejo na terenu, in prepričana sem, da smo vsi skupaj dobili veliko novih informacij. Da ne bi prekmalu pozabili, smo vse povedano dobili v natisnjeni obliki.

Ura je kazala skoraj šest in naši želodci so se začeli oglašati. Na srečo je medtem, ko smo mi urili male sive celice, Tomaž zakuril ogenj v kaminu. Vonjave v zraku so napovedovale, da bo kmalu sledilo nekaj dobrega z žara, in nismo se zmotili. Ob

dobri jedachi smo se okrepili, z dobro kavljico in ob ognju pa nadaljevali sproščen klepet pozno v noč. Mraz in dež sta nas iz ure v uro manj motila, le zakaj?! Naslednje jutro so nas prebudili sončni žarki in ob kavici smo se malce pridušali »čemu večeraj ni bilo tako«. Pojedli smo pozni zajtrk: fantje so se odpravili na sonce, dekleta pa smo se lotile čistilne akcije (marsikdo bi pomislil, da po enem dnevu s pospravljanjem ne bo prav veliko dela, toda ugotovila sem, da je bilo povsem enako, kot bi tu preživeli ves teden). Ko smo končno pospravili, kot se šika, smo se poslovili in si obljubili, da se kmalu spet vidimo, saj smo tabor zapustili pametnejši. Zavezali smo se, da bomo obiskali vse člane, ki jih že dolgo nismo, in jim s tem polepšali dan. Navsezadnje je to bistveno poslanstvo naše mreže.

Kot vodja sem bila s prisotnimi poverjeniki zelo zadovoljna, ker so si vzeli čas, hkrati pa razočarana nad slabo udeležbo.





Rok Bratovž

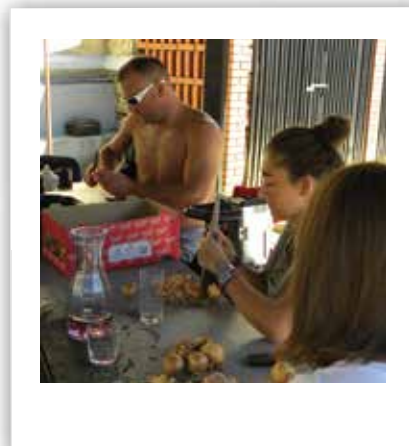
## LETO NAOKOLI, UDELEŽBA PA NIČ BOLJŠA

**Društvo paraplegikov Ljubljanske pokrajine je v sodelovanju z Zvezo paraplegikov Slovenije in Zavodom Voluntariat pripravilo že 12. tradicionalni mednarodni tabor mladih paraplegikov in tetraplegikov s tujimi prostovoljci. Tabor je od 28. avgusta do 3. septembra potekal v Domu paraplegikov v Semiču, od tujih prostovoljcev pa sta se ga tokrat udeležili le prostovoljki Beatriz Cobo Martinez iz Španije in Marketa Svobodova iz Češke.**

Prav pošteno moram napeti možgane da se domislím, kateri tabor po vrsti je to že bil ... aha, dvanajsti, in enajsti pod mojim vodstvom. Z njim je začela naša bivša socialna delavka Tanja Farkaš in za to sem ji hvaležen, podobno kot številni drugi člani, ki se redno in z veseljem vračajo. Na žalost jih je premalo, zlasti mladih, katerim je tabor v prvi vrsti namenjen. Vsako leto se namreč ubadamo z eno in isto težavo – totalno apatičnostjo članov. Da se razumemo; ne govorim o tistih, ki so se tabora že udeležili. Merim na tiste, ki na njem še niso bili, in o vseh novo sprejetih, ki bi zagotovo uživali v tej izkušnji. Kje drugje v Sloveniji (redko tudi v svetovnem merilu) je mogoče najti arhitekturno dostopen tabor z asistenco za tetraplegike, kjer spoznaš ljudi, kulture, hrano z vseh koncev sveta, za nameček pa lahko izpopolniš aktivno govorjenje angleškega jezika?! V preteklih letih se je tabora udeležilo preko 50 prostovoljcev, nekateri med njimi večkrat. Z mnogimi sem/smo razvili dobra prijateljstva.

Z našo nepogrešljivo Mojco, ki se ji zahvaljujem za vsakoletno pomoč pri organizaciji tabora, sva tudi letos telefonirala, da bi uspela privabiti kakšnega novega udeleženca. In neto rezultat najinih prizadevanj? Po številnih odposlanih e-poštah in nad petdeset opravljenih telefonskih

klicih nama je uspelo rekrutirati dva nova člana. Uuaaau! Ampak to je resničnost, povsod se dogaja podobno, če že ne enako. Kjerkoli, na kateremkoli programu, ki ga društvo prireja za svoje člane, je stanje enako. Ne le pri nas, tudi druga društva pestijo podobne težave. Tega so naju naučile izkušnje preteklih let, zato sva bila nekako kar zadovoljna.



Poglejmo za konec še vsebino oz. kaj smo počeli. Bolezen je dvema tujima prostovoljcem v zadnjem trenutku onemogela udeležbo, zato sta mednarodni del zastopali le Španka in Čehinja, saj je odpovedi v zadnjem trenutku težko nado-

mestiti. Sta pa se nam poleg asistentke Zdenke pridružila dva slovenska prostovoljca, ki sta z veseljem priskočila na pomoč pri vseh opravilih. V Semiču smo se v prijetni družbi zabavali in se spoznavali. Ob peklenskih temperaturah je čas hitro mineval. Nekateri so zato dvakrat skočili do izvira Krupe. Prostovoljki in članica so se celo kopale v ledeno mrzli vodi, ostali pa so se ohladili že ob samem pogledu na ta prizor. Kot vsako leto smo tudi tokrat počistili hišo, oprali zavese in pomili okna, pobrisali prah ter ometli pajčevine, v sodelovanju s kulturnim domom Semič pa smo pobarvali leseno ograjo ob trti poleg doma.

Rad bi se zahvalil našim donatorjem, ki nam vsa ta leta brezpogojno stojijo ob strani in brez katerih tabora ne bi bilo. To so CMC Ekocon d. o. o., Mohorčič Transport d. o. o., Borok d. o. o. in Trinet d. o. o. Mojci Cej iskrena hvala za organizacijo dobrodelnega koncerta v Šempasu.

Zadnji dan tabora smo obiskali prestolnico in se pridružili vsem ostalim ljubljanskim članom, ki so se ravno tako udeležili vodnega ogleda Ljubljane in plovbe z ladjico po Ljubljanici v organizaciji DPLJ in ob sodelovanju MOL in LPP. Kako smo se imeli in kaj smo počeli tam, si preberite v članku PRELESTNA SI, DOSTOPNA LJUBLJANA.





## Jože Globokar DELOVNO SREČANJE V RIBNIŠKI DOLINI

V prostorih Doma starejših občanov v Ribnici je društvo 10. novembra pripravilo delovno srečanje s predstavniki občinskih teles in člani, ki živijo v občinah Dobrepolje, Velike Lašče, Ribnica in Kočevje.

Društvo je srečanje namenilo zblizanju članov s predstavniki ustanov, ki so pomembne za zagotavljanje temeljnih življenjskih pogojev paraplegikov in tetraplegikov. Hkrati je bila to tudi priložnost za pobudo odpravljanja grajenih in miselnih ovir v kompleksnem okolju, kjer živijo naši člani, ki so predstavnike občin opozorili na konkretne težave, s katerimi se vsakodnevno srečujejo.

Predsednik društva Gregor Gračner je v pozdravnem nagovoru na kratko predstavil celotno dejavnost društva z vsemi petimi socialnimi programi, strokovna delavka Zveze paraplegikov Slovenije Hana Ermenc pa program Osebne asistenc,

Obnovitveno rehabilitacijo, Avtošolo, pomoč arhitekta pri odpravljanju arhitekturnih ovir in počitnikovanje v domovih Zveze. Župan Občine Ribnica Jože Levstek je predstavil Ribnico in vse akcije, ki so jih v zadnjih letih izvedli v dobrobit gibalno oviranih. Podobne akcije je omenil tudi podžupan Občine Kočevje Roman Hrovat in pripomnil, da so prvi rezultati na področju saniranja arhitekturnih ovir že vidni, saj je njihova občina v decembru prejela listino »Občina po meri invalidov«.

Precejšnje število pripomb in pritožb so imeli občani glede prehitre vožnje avtomobilov v naseljih in kršitev parkiranja na parkiriščih za invalidne voznike. V dobro-

bit temu reševanju sta prisluhnila policista policijske postaje Ribnica in zagotovila, da bo policija v sodelovanju z našimi člani poostrila nadzor na tem področju.

Člani in predstavniki občin so del razprave namenili stanovanjski problematiki in zakonodaji na socialnem področju. Predstavniki Centrov za socialno delo Ribnica in Kočevje sta jim postregli z odgovori iz prve roke. Težavam članov pa je prisluhnil tudi direktor Doma starejših občanov Ribnica Branko Gorečan in s sodelavci poskrbel, da smo se pri njih vsi udeleženci dobro počutili.



Janja Jurančič Rak, Brane Pavšek

**PRELESTNA SI, DOSTOPNA LJUBLJANA**

**DPLJ je 2. septembra v sodelovanju z LPP (ponovno smo preverili, kako je potovati z mestnimi zelenci, vsaj tisti, ki tega običajno ne počnemo) in mestno občino pripravilo vsakoletni ogled naše stolnice in vožnjo s 'Pirati' po Ljubljani.**

Ljubljana, ležeča v bližini sotočja reke Ljubljanice in Save, je mesto s srednjeveškim srcem in hkrati mesto baroka in secesije. Legenda pravi, da je Ljubljano ustanovil grški mitološki junak Jazon, ki je iz Grčije priplul preko Črnega morja, Donave in Save do Ljublanice, kjer je v velikem jezeru pri izviru Ljublanice živela pošast. To pošast, ki naj bi bil zmaj (še dandanašnji simbol Ljubljane), je Jazon premagal in ubil. Prvi prebivalci območja so bili pred približno 4000 leti mostiščarji, ki so živeli v na kolih postavljenih lesenih barakah, v 1. stoletju pa so to področje zavojevali Rimljani in ustanovili naselbino Emono, prvo ime današnje Ljubljane in hkrati zadnjo regijo rimskega imperija. Starorimsko mesto je leta 425 popolnoma uničil Atila s svojimi Huni. V 13. st. je Ljubljana postala srednjeveško mesto z mestnimi pravicami in hkrati glavno mesto dežele Kranjske. Ko so jo prevzeli Habsburžani, so jo poimenovali Laibach. Toda nesreča nikoli ne počiva; leta 1511 je hud potres prizadel celotno območje. Hudo uničeno mesto so na novo obzidali in obnovili v renesančnem slogu. V 16. st. se je pod vplivom protestantizma razcvetela slovenska kultura, saj smo dobili prve knjige v slovenskem jeziku, prvo srednjo šolo, javno knjižnico in tiskarno. Za časa Napoleona je bila Ljubljana prestolnica Ilirskih provinc. Hiter razvoj mesta se je začel v

19. st. z dokončano železniško povezavo Trst–Ljubljana–Dunaj, ki ga je za nekaj časa zaustavil katastrofalni potres leta 1895. Sledila je gradnja in obnova v secesijskem slogu. V času med obema vojnama je mestu močan pečat vtisnil najslavitejši slovenski arhitekt Jože Plečnik (Tromostovje, NUK, Križanke, Ljubljanska tržnica, Šuštarški most ...). Nad Ljubljano pa še dandanes kot nad spečo kraljično bedi stari grad.

Vse to in še mnogo več nam je med vodnim ogledom po središču mesta natrosil vodič in odličen poznavalec mesta Martin Šušteršič, zunanji sodelavec potovalne agencije Ars longa. Dežne kaplje so nas izpred Prešernovega spomenika pregnale pod Plečnikove arkade na mestni tržnici, kjer smo počakali na zamudnike mednarodnega tabora para- in tetraplegikov in prostovoljcev iz Semiča. Vmes smo opazovali, če bo kateri od zmajev pomagal z repom, vendar nismo imeli sreče. Očitno ni mimoidočih devic; če že telesno ne grešijo, pa vsaj v mislih, predvidevajo tisti, ki verjamejo v pravljice. Zaradi dežja so se naše vrste pošteno razredčile: nekateri so se odločili ob kavi počakati, da 'vreme bode se zjasnilo' ali na kombi; odvisno od tega, kaj se bo zgodilo prej. Preostali smo se mimo Stolnice in Kongresnega trga odpravili proti Trnovskemu pristanu, kjer so nas z ladjo že čakali 'Rečni pirati'.







Morda srečamo povodnega moža, kdo bi vedel?!

»...

le urno, le urno obrni peté,  
le urno, le urno, ker pozno je že!

...

To reče, hitreje sta se zasukála,  
in dalje in dalje od pôda spustila,  
na bregu Ljubljance se trikrat zavila,  
plesáje v valove šumeče planila.

...«

(France Prešeren, Povodni mož)

Med vkrcavanjem je marsikdo med nami sam zase znova ugotovil, kako ga pogled na tok reke pomirja. Pridružilo se nam je tudi nekaj članov in spremljevalcev, ki so se ustrašili bodisi dežja bodisi 'predavanja', in se zaradi tega prikrajšali za poučno in zabavno potepanje po mestnem jedru v Martinovi družbi. Po uspešnem vkrcanju je naša družbica štela vsega skupaj 29 članov in spremljevalcev. Druženje na potujoči ladji se je ob okusni hrani in grlo božajočem vinu prehitro končalo. Zahvala vsem trem 'piratom' za prijazno gostolju-

bje in odlično postrežbo. Malo so se sicer izneverili svojemu zloveščemu slovesu, saj na ladji niso premogli niti šilca ruma, no, pa tudi nobene ladje nismo napadli. Tako se domov sicer nismo raztepli z naropanimi zlatniki v žepih, vsakdo pa je s seboj odnesel zvrhano malho prijetnih vtisov. Kajti pogled na mesto iz žabje perspektive je bila najbrž kljub ponavljajočim letnim prigodam, ki jih pripravi društvo, za vsakogar med nami vnovič čarobna izkušnja in nam je Ljubljano, tudi če jo dobro poznamo, predstavil v novi luči. Razgledi na Zmajski most, tržnico, Tromostovje, Frančiškansko cerkev, Hribarjevo nabrežje, Cankarjevo nabrežje, Šuštarški ali Čevljarski most, Gallusovo nabrežje, Šentjakovski most, Špico, Rakovo jelšo ... so 'od spodaj' videti drugače, posebno, očarljivo. In ko je ob vračanju v daljavi pred nami začel vstajati Ljubljanski grad, se je ob nas prav nalahno podrsal duh preteklosti.

Za konec, vendar ne nazadnje, hvala naši zlati Mojci, ki je poskrbela za vse organizacijske podrobnosti. In seveda prisrčna hvala MOL ter LPP.



## Alenka Plemelj, predavateljica Zdravstvene fakultete Ljubljana

### SODELOVANJE DRUŠTVA IN ŠTUDENTOV DELOVNE TERAPIJE

**V okviru študijskega programa Delovna terapija na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani, pri predmetu delovna terapija na področju prostega časa, že 8 let poteka sodelovanje z Društvom paraplegikov ljubljanske pokrajine. Začetki sodelovanja so povezani z udeležbo študentov prostovoljcev na prvih taborih sedečega smučanja v Kranjski Gori.**

V zadnjih dveh letih se je sodelovanje razširilo. Študenti v skupinah po 5 prihajajo na društvo, običajno ob petkih dopoldan, kjer jim člani uvodoma najprej predstavijo Zvezo paraplegikov in Društvo, nato pa lastne izkušnje o tem, kako so se organizirali in kako preživljajo prosti čas. Hkrati jim na prisrčen in nevsiljiv način predstavijo ovire, ki so jih spremljale pri iskanju novih možnosti za delovanje. Udeleženci na vajah: Nino Batagelj, Rok Bratovž, Silvo Mehle in Jože Globokar nudijo pravzaprav zgodovinski oris sprememb pri preživljanju prostega časa ob številnih anekdotah. Razkrijejo jim meje mogočega, kjer se da narediti mnogo, če se le hoče. Jože spregovori o svoji poti na Triglav, Silvo o slikanju in potovanjih pa tudi kakšni nenavadni dogodivščini ob pogledu nanj. Rok prisega na pomembnost sprehoda z novim vozičkom, medtem ko Nino

postreže s pestro paleto adrenalinskih aktivnosti, vsak mesec najmanj eno novo! Silvo predstavi slikanje z usti ob podpori in asistenci žene, ki zna prijetno vzbuditi zanimanje zaspanih študentov. S pomočjo posnetkov se popeljemo prek belih strmin do morskih gladin in pristanemo v vsakdanjem življenju, kjer najpomembnejšo vlogo zasedajo prijatelji, družina ter vsi, ki so osebam na voljo za pomoč. Pogovore in predstavitve pogosto prekinemo salve smeha, zato smo se letos odločili, da del dogajanja predstavimo v seminarski nalogi in jo ob koncu zvežemo v drobno knjižico. Tako se boste ob večernem branju tudi ostali lahko nasmejali. Študenti so najpogosteje presenečeni nad pozitivnim odnosom, voljo in strastjo do življenja ter z začudenjem odkrivajo, da pravzaprav živite bolj polno življenje in imate na vo-

ljo zelo dobre možnosti za ukvarjanje s številnimi prostočasnimi aktivnostmi. Domov odhajajo s polno nabirko vtisov in prepričana sem, da se jim bo ta izkušnja vtisnila v spomin za celo življenje.

Osebno menim, da imajo študenti veliko priložnost učenja pri vašem društvu, ki jo mnogi sicer prepoznajo šele takrat, ko so šolske klopi pustili že daleč za seboj. Namen sodelovanja z vami je predvsem v predstavljanju različnih prilagojenih možnosti izvedbe raznih aktivnosti, ki naj bi jih bodoči delovni terapevti znali uporabiti pri svojem profesionalnem delu. Osebe po poškodbi hrbtenjače naj bi se tako laže, hitreje vključevale v prostočasne aktivnosti in jih na ta način ohranjale dejavne. Za vašo veliko pripravljenost sodelovanja se vam iskreno zahvaljujem. Na svidenje na taboru sedečega smučanja!





Urška Kogovšek, dr. med, specialistka kirurgije

## GOSPA DOKTOR, KAJ NIMATE ZA TO REČ NOBENE TABLETKE?

**V proktološki ambulanti neredko obravnavamo paciente, ki imajo nenevarne, vendar pomembno moteče težave z zadnjim delom črevesa.**

Občasno gre za komaj zaznavne težave, ki jih človek tekom dneva ne opazi. Nekateri se s težavami srečujejo pogosto, drugim pa zadnjik žal kroji dneve in noči. Pacienti si seveda želijo hitre in učinkovite rešitve, kar pa pogosto ni možno. Proktologi smo namreč eni izmed tistih zdravnikov, ki pacientom pogosto predpišemo »domačo nalogo«.

Težave v predelu zadnjika so raznolike in pogosto med sabo povezane ali pa se pojavljajo v sosledju. Pogoste so težave s srbečico ob zadnjiku, vnetjem kože, analne bradavice, prekomerno povečane in moteče kožne gube ob zadnjiku, razpoka zadnjika (fisura), uhajanje vetrov ali blata, gnojav izcedek ob zadnjiku (fistula), izpadanje hemoroidalnih vozlov in/ali dela črevesa, vnetje kožnih gub ob zadnjiku z oteklino ali trombozo, krvavitev iz zadnjika, boleči in/ali povečani notranji hemoroidalni vozli, nezmožnost izpraznjevanja danke, vnetja danke, občutek čepa, bolečina v ali ob zadnjiku ... Skratka težave so lahko različne, kot so lahko različni vzroki za le-te. Nekateri tudi večje probleme vztrajno zanikajo in se odločijo za pregled pozno ali mogoče nikoli, drugi želijo pregled ob najmanjši bolečini ali kapljici krvi.

Pa izpostavimo le nekaj primerov, ko odlašanje s pregledom pri specialistu ni na mestu. Predpostavimo najprej, da imate

urejeno prebavo in s tem urejeno odvajanje, kar pomeni redno odvajanje mehkega blata brez napenjanja. Pojav krvi med ali na blatu, ki ga opažamo pogosto ali stalno, je ena izmed takih situacij. Kadar gre za manjše količine krvi, sicer ni potreben pregled v urgentni ambulanti, razen če je v laboratorijskih izvidih prisotna slabokrvnost. Bolj smo pozorni pri tistih osebah, ki imajo v sorodstvu osebe s polipi ali rakom debelega črevesa. V teh primerih je potrebno napraviti pregled zadnjika (proktoskopijo) in/ali danke (rektoskopijo). V določenih primerih nato svetujemo še pregled celotnega debelega črevesa (kolonoskopijo). Za prvi pregled pri proktologu običajno posebna priprava (čiščenje, svečke) ni zaželeno. Sredstva za čiščenje namreč pogosto začasno spremenijo videz struktur ali tkiv tega predela (otekanje kožnih gub, hemoroidalnih vozlov, vnetje sluznice ...). Če se proktolog odloči, da so potrebne dodatne preiskave, sam svetuje ustrezno pripravo.

In kaj najpogosteje opažamo pri pacientih, ki nas obiščejo zaradi krvi na blatu? V večini primerov ne gre za nevarne spremembe. Najpogosteje so to manjše razpoke v kanalu zadnjika ali mehansko poškodovane gube ali koža ob zadnjiku. Gre lahko tudi za bolečo ali nebolečo zatrdlino/trombozo ob zadnjiku, ki se v nekaterih

primerih odpre in zakrvavi ter nato ob ustreznih ukrepih pozdravi. Redkeje so vzrok krvaveči hemoroidalni vozli, polipi ali rakave spremembe. Na tem mestu velja omeniti, da imamo vsi hemoroidalne blazinice. Vendar se te pri nekaterih izraziteje, celo moteče povečajo ali povzročajo druge težave. Niso pa hemoroidi predrakave spremembe in le izjemoma ob prisotnosti drugih bolezenskih stanj lahko pride do večjih krvavitev.

Glede na najden razlog krvavitve vam proktolog nato svetuje, kako ukrepati. In največkrat ne predpiše posebnih zdravil. Svetuje določene konzervativne ukrepe: kako urediti prebavo in odvajanje, katerim živlom se izogibati (pikantna hrana, alkohol ...), kako poskrbeti za kožo, kako okrepiti mišico zapiralko in/ali mišice medeničnega dna ... Redkeje se odločimo za predpis mazil ali tabletk in še redkeje za operativno zdravljenje. Operativno zdravljenje lahko vključuje odstranitev moteče spremembe hemoroidalnih vozlov, odstranitev polipa ali večji poseg na danki ali zadnjiku ...

Glede na številne zgoraj naštetih težave z zadnjikom so torej tudi svetovani ukrepi različni. Čarobne tabletko, ki bi nadomestile našo disciplino, ne obstajajo. Največ lahko v izogib težavam naredimo sami.

Julijana Kralj, predsednica Društva VIZIJA

## NUJNA JE CELOSTNA INDIVIDUALNA OBRAVNAVA NASILJA NAD OSEBAMI Z INVALIDNOSTMI

**Nasilje se lahko zgodi katerikoli ženski, v kateremkoli življenjskem obdobju in okolju. Ob pomoči pristojnih inštitucij, invalidskih in drugih nevladnih organizacij si žrtev lahko opomore, če se opogumi in poišče pomoč. Pri osebah z invalidnostmi, ki doživljajo nasilje, je nujna celostna individualna obravnava trenutne življenjske situacije z upoštevanjem vseh življenjskih dejavnikov.**

Kot zakonsko podlago za razreševanje nasilja v družini imamo v Sloveniji Zakon o preprečevanju nasilja v družini, ki v 4. členu določa, da so posebne skrbi pri obravnavanju nasilja in nudenju pomoči žrtvam deležne starejše osebe in invalidi ter osebe, ki zaradi osebnih okoliščin niso sposobne skrbeti zase. Konvencija o pravicah invalidov – Mednarodni sporazum o pravicah invalidov, ki z implementacijo 6. člena (enako obravnavanje invalidnih žensk), 15. člena (prepoved mučenja ali krutega ravnanja) in 16. člena (prepoved izkoriščanja ali zlorabljanja) lahko prispeva k razreševanju in preprečevanju nasilja nad invalidnimi osebami.

Akcijski program za invalide 2014–2021 v 12. cilju določa ukrepe in nosilce za delo na področju nasilja nad invalidi, pri tem pa posebno pozornost usmerja na ženske, starejše in otroke, saj so le-ti še posebej izpostavljeni nasilju in diskriminaciji v različnih okoljih. Tudi Zakon o policiji in druga zakonodajna orodja za razreševanje problemov s posledico nasilja so nam v pomoč pri delu z žrtvami nasilja, vključno z invalidnimi osebami – žrtvami nasilja v družini. Pri celostni obravnavi posameznega primera nasilja nad invalidno osebo je zlasti pomembno, da upoštevamo vse posebne življenjske dejavnike.

Različne vrste ter stopnje bolezni in invalidnosti (paraplegija, tetraplegija, mišična distrofija, cerebralna paraliza, hemiplegija, amputacije ... ) vnašajo v dinamiko in življenje družine posebno stanje. Stalno prisotne socialne in zdravstvene težave v nekaterih družinah naletijo na nerazumevanje in pod vplivom še drugih bremenilnih okoliščin (alkoholizem, revščina ... ) prihaja do nasilja.

Pri individualni obravnavi nasilja nad invalidnimi osebami je potrebno upoštevati tudi življenjske dejavnike, ki so nastali zaradi posledic invalidnosti in bolezni. V primerjavi z ne-invalidnimi osebami, žrtvami nasilja v družini, so to dodatni dejavniki tveganja, zato potrebujejo celostno individualno obravnavo z upoštevanjem vseh življenjskih dejavnikov.

Posledice poškodb ali bolezni glede na vrsto in stopnjo telesne prizadetosti so za posamezno invalidno osebo življenjsko različno obremenjujoče. Pogosto postanejo družinski problem, ki se lahko stopnjuje do nastanka nasilja.

### Dolgoletno delo na področju nasilja nam je prineslo pomembne podatke

Posebne potrebe invalidne osebe prinesejo v družino stanje, kakršnega se nekateri

družinski člani naveličajo, prihaja do konfliktnih situacij, ki lahko s stopnjevanjem preidejo v različne oblike nasilja. Osebe na vozičkih zaradi gibalne ovire nimajo možnosti, da bi lahko ubežale povzročitelju ali povzročiteljici nasilja. Gluhe in naglušne osebe se neovirano gibljejo in lahko vidijo, so pa ogrožene, ker ne slišijo in ne morejo zaznati nasilne osebe v svoji bližini. Slepe in slabovidne osebe lahko hodijo s podporo druge osebe, ne vidijo pa povzročitelja, zato so prav tako ogrožene.

Veliko tveganje je prisotno pri gluho-slepim osebami, ker ne vidijo in ne slišijo, zato poleg sporazumevalne podpore potrebujejo tudi pomoč pri gibanju. Posebni dejavniki tveganja so prisotni pri osebami z motnjo v duševnem in telesnem razvoju, saj le-ti ne prepoznajo vselej meje med dopustnim in nedopustnim.

Pri delu z žrtvami nasilja so najtežja stanja kot posledica invalidnosti v posebnih dejavniki tveganja prepoznani: gibalna ovira, težave z vidom, težave z sluhom, težave na govornem področju, motnje fizioloških funkcij, izguba občutka za dotik, mraz in toploto, težave v spolnosti, bolečinska stanja, zmanjšana telesna odpornost, psihični in čustveni zapleti, težave v duševnem zdravju in drugih zdravstvenih zapletih, premajhne sposobnosti za



# Za polno življenje

Izdaja, izposoja, prodaja in servis pripomočkov

Na naročilnico za medicinski pripomoček izdajamo v cenovnem standardu ZZS vozičke proizvajalca Ottobock!



**SOČA OPREMA**

SOČA OPREMA d.o.o.,  
Linhartova 49a,  
1000 Ljubljana  
T: +386 1 437 42 52  
M: +386 51 220 726  
W: [www.socaoprema.si](http://www.socaoprema.si)  
E: [socaoprema@siol.net](mailto:socaoprema@siol.net)

Izdajamo in izposojamo  
pripomočke, ki jih zdravnik  
predpiše na naročilnico

**ZZS**



**ottobock.**

prilagajanje na življenje z invalidnostjo in njenimi posledicami, osebne in družbene ovire za vključevanje v ožje in širše življenjsko okolje, odvisnost od pomoči drugih ljudi, neprilagojeni bivalni prostori, nemobilnost, previsoka pričakovanja drugih družinskih članov od invalidne osebe pri prispevku k družinskemu življenju, manjše možnosti za osebni razvoj, izobraževanje, informiranost in osveščenost, alkoholizem v družini, porušeno notranje ravnovesje in samopodoba, težave pri ohranjanju samozavesti, slabi medsebojni odnosi v družini pred nastankom invalidnosti, slabe socialno-ekonomske razmere oziroma prenizki mesečni prejemki za samostojno življenje, premalo možnosti za pridobitev neprofitnega stanovanja, zavedanje, da ob razkritju nasilja in odločitvi za odhod iz nasilnega okolja za

vedno izgubijo svoj dom ...  
Pozitivna življenjska naravnost, močna osebnost, urejene socialno-ekonomske razmere, bivalna odvisnost in mobilnost ter razumevajoče in spodbudno življenjsko okolje z več možnostmi za osebni razvoj ter zagotavljanje zadovoljive kvalitete življenja so zagotovo tisti dejavniki, ki pripomorejo k življenju brez nasilja.

Nekatere ženske z izkušnjo nasilja so povedale, da so dolgo trpele in prikrivale nasilje v družini, druge so se naučile živeti z različnimi družinskimi problematikami in jih niso razkrile, dokler so zmožle še potrpeti. Ko so zbrale pogum in razkrile svojo življenjsko situacijo, so pričakovale takojšnjo pomoč v tolikšnem obsegu in na tak način, da bi se jim v celoti omogočil odhod iz nasilnega okolja.

Podatki o delu na področju nasilja v Sloveniji skozi več kot dve desetletji povedo, da se je obravnava nasilja nad ženskami z invalidnostmi potiskala na rob družbene skrbi z razlago, da jim je treba zaradi posebnih življenjskih potreb omogočiti posebno obravnavo, do katere potem največkrat ni prišlo.

V Društvu VIZIJA menimo, da je osebe z invalidnostmi, ki so žrtve nasilja, potrebno s posebnim pristopom nagovoriti, jih opogumiti ter okrepiti za razkritje in jim nato pomagati, da se odločijo za odhod iz nasilnega okolja. Napačno je pričakovati, da se bodo žrtve nasilja razkrile, ne da bi bile prej dovolj obveščene o podpornih mrežah: pristojnih javnih službah, invalidskih in drugih nevladnih organizacijah, ki so potrebne za varen odhod iz nasilnega okolja.



Marjana Lavrin

## ŽENSKA POSADKA SE NA KROVU DOBRO ZNAJDE

**Dopust se je iztekkel in ženske smo spet skupaj. Če ste morda pozabili: še vedno se dobivamo dvakrat mesečno v prostori-  
rih društva, kjer družno ustvarjamo, kreativno čvekamo in se imamo fajn. Na vsaki pasji procesiji nas ne boste opazili,  
rade pa se udeležimo različnih dogodkov.**

Septembra nas je pot vodila v Ajdovščino na 12. kolonijo ustvarjalnih dejavnosti Ajdovščina 2015. Prvi dan je pripadal likovnim ustvarjalcem, a me smo zables-tele naslednji dan, ko so se likovnikom pridružile dejavnosti z drugih področij, in smo sodelovale kot »dežurne novinarke« pri oblikovanju časopisa POETIKUM, ki si ga lahko ogledate v prostorih društva.

Tudi celjska razstava ročnih del ni minila brez naše udeležbe.

Oktobra je potekal 9. literarni maraton RDEČA JABOLKA Ajdovščina 2015 v organizaciji Društva Norma 7 pod budnim očesom Vlaste Rebek. Na maratonu v Avli prve slovenske vlade v Ajdovščini so se člani invalidskih društev in drugi ustvarjalci ter skupine iz različnih krajev Slovenije predstavili kot avtorji poezije in krajših literarnih zapisov, kot bralci in recitatorji ter slikarji in glasbeniki. Prvi del maratona je bil namenjen literarnim ustvarjalcem, ki so prebirali lastna besedila, avtorjem, ki že vrsto let sodelujejo v maratonskem dogajanju, ter spominu obletnice rojstva Simona Gregorčiča, ki je na Vipavskem kot kaplan služboval osem let. V drugem delu sta bila podrobno predstavljena vsebina in potek spomladanskega javnega natečaja PISMO MOJEMU OČETU. Vabilu natečaja so se odzvali številni učenci osnovnih šol; v še večjem obsegu pa so sodelovali

odrasli literati različnih starostnih skupin. Ta del maratona so s prebiranjem in recitiranjem 'odtekle' članice ženske sekcije Alenka Tratnjek, Ana Feržan in Marjana Lavrin ob podpori žametnega glasu Metoda Zakotnika. Posebna komisija javnega natečaja je sprejela odločitev o treh najboljših, med seboj enakovrednih literatih ter jih nagradila, medtem ko je organizator maratona vse pesniške in prozne pripovedi udeležencev združil v posebni številki maratonskega glasila PISMO MOJEMU OČETU. Udeležence maratona smo založile z glasilom POETIKUM, ročnim zapisom druženja in ustvarjanja naše ženske skupine na ustvarjalni koloniji, ki je potekala septembra. Metodo Zakotniku in drugim avtorjem, še zlasti članicam ženske sekcije so podelili pisna priznanja za dolgoletno sodelovanje v projektih Društva NORMA 7. Posebni priznanji in zahvali za dolgoletno sodelovanje na maratonu sta dobili literatka Ljubica Jančar, ki je sodelovala že na prvem maratonu leta 2007 v nekdanji šoli na Brjah, in Darinka Slanovec, neutrudna oblikovalka vsakoletnih vsebin in nepogrešljiva bralka maratonskih sporočil. Pripadla mi je prijetna dolžnost predstaviti drobec plodne Ljubičine kreativnosti.

Po končanem programu so nas lepo pogostili. Vsem, ki ste se prebili skozi gornje vrstice, želim vse najlepše v novem letu.

### Alenka Tratnjek: Srečanje v Celju

**Zazoril se je dan, ko smo se s kombijem odpeljali proti Celju. Kot dogovorjeno, so nas pred vhodom v Mercator center prešerno razpoloženi pričakali člani celjskega društva.**

V avli je bilo že vse pripravljeno, zato smo se predstavnice ženske sekcije nemudoma lotile dekoracije naše stojnice. Čestitke, prtički, šatulje ... Počasi smo se nakapljali skupaj in ni minilo veliko časa, da je začelo med nami vršati kot v čebelnjaku. Pozdravnemu govoru je sledil ogled prisrčnega nastopa otrok v igrici Rdeča kapica. Intermezzo so zapolnili glasbeni nastopi, sledil pa je družabni del srečanja. Pravzaprav je šlo bolj za nekakšno delavnico, na kateri smo vsak zase prikazali, kaj delamo in s čim se ukvarjamo. Najbolj sem občudovala slikarje, ki rišejo z usti, in so bili tudi največje zvezde dogodka, zlasti za otroke. Nadvse rada se udeležujem takšnih dogodkov, na katerih se srečujemo člani različnih društev in si med seboj izmenjujemo izkušnje. Za konec so nas Celjski grofi povabili še v svoje sobane in nas bogato pogostili. Razšli smo se zadovoljni v upanju na skorajšnje snidenje ob letu osorej.





Zorica Jelić

## KOPALNI DNEVI V PACUGU

**Četrtek je in zbudim se v čudovito jutro, kopajoče se v sončnih žarkih. Med dramljenjem me prešine, da gremo danes spet na enega od prelepih poletnih kopalnih dnevvov v Pacugu.**

Vsa vedra se skobacam iz postelje, pristanim lonček na štedilnik za kavo in se sočasno pripravljam na odhod. Na dušek izpraznim skodelico in že jo jadrno ubiram proti parkirišču, kjer me čakata dva do ušes nasmejana sočlana. Na kombi ni bilo potrebno dolgo čakati: dobrovoljni šofer nas mahoma naloži vanj in že požiramo kilometre proti morju.

Mimogrede smo v Pacugu, kjer so nas sprejele prijazne natararice in vedri obrazi članov, udeležencev rehabilitacije doma. Tako kot so se oni razveselili nas, smo se sami razveselili njih. Med njimi je bilo tudi nekaj takšnih, ki sem jih prvikrat videla, a za spoznavanje smo imeli še ves dan pred seboj. Dolgčasa zagotovo ne bomo pasli. Ker pred odhodom nekateri niso uspeli popiti obvezne jutranje kave, se odločimo najprej nadoknaditi zamujeno. Pogovor na terasi so v lepem vremenu prekinjali le zvoki uživaškega srkanja kave.

Živo srebro se je na termometru povzpelo nad 30 stopinj že pred deseto, zato smo se odpravili do bazena, kjer nas je pozdravil ustrezljivi reševalec Robi. Brez naglice in drenjanja smo rezervirali ležalnike, nato so se nekateri lenobno nastavljali sočnim žarkom, drugi pa se odločili osvežitev poiskati v vodi. Robi je poskrbel, da je vse teklo kot namazano, oskrbel nas je s potrebnimi pripomočki in nas poleg tega mimogrede učil tudi plavati.

Spuščanje z dvigalom seveda ni minilo brez obilice smeha in vriskanja. Medtem ko so nekateri zanosno plavali, smo se preostali bolj namakali in si čas krajšali s klepetom in šalami. Obrazi so izžarevali zadovoljstvo in na njih ni bilo videti niti sence dolgčasa. Tako kot mi tudi urni kazalci niso mirovali in so se pomaknili proti poldnevu, ko smo se odpravili h kosilu. Po kosilu je nekatere pot vodila na potep po Portorožu, manj pustolovski pa smo po-

poldan preživeli v bazenu, kjer so se nam pridružili še tisti, ki so končali terapijo. Ker nas je bilo več, je postalo v vodi še bolj razigrano in veselo.

A vsak začetek ima svoj konec, vseeno smo soglasno sprejeli predlog, da se pred vrnitvijo domov zaustavimo v Portorožu in si privoščimo sladoled. Le stežka smo se nato poslovili z obljubo, da se vidimo zopet naslednji teden. S sladoledom v roki smo še postali ob obali in z občudovanjem spremljali let galebov, počasi premikajoče se ladje za obzorjem in sončni zahod. V kombiju smo radostno izmenjavali vtise poslavlajočega se dne. Polagoma se nas je lotevala zaspanost in pred domačim pragom nam je preostalo le toliko moči, da smo si pomahali v slovo. Srčna hvala društvu, da smo lahko vsaj enkrat tedensko zapustili razbeljeno mesto. In na svidenje naslednje poletje!



Jože Globokar

## V DRAMATIČNI KONČNICI EKIPA DP LJUBLJANA MERCATOR UGNALA AVSTRIJCE

Šest košarkarskih ekip, ki tekmujejo v ligi ZPS – SOČA OPREMA, je tretji krog lige odigralo 13. decembra v Športni dvorani Ribnica. Eno od tekem si je ogledal tudi župan Občine Ribnica Jože Levstek.

Votvoritveni tekmi tretjega kroga sta se pod koše zapeljali: novinka v letošnji sezoni lige RSV Kärnten in ekipa našega društva DP Ljubljana Mercator.

Domačini so vso tekmo vodili, nato pa je prišlo do dramatične končnice. Avstrijci so tik pred koncem izenačili, a Ljubljancan Aljoša Škaper je imel dva prosta meta. Enega je zadel in odločil tekmo z rezultatom 62:61. S tem pa ljubljanski ekipi priboril tudi prvo mesto na lestvici v letošnjem delu sezone.

Druga tekma je zmago prinesla ekipi DP Novo mesto, ki jo DP Kranj suvereno

ugnala z rezultatom 54:40. V naslednji tekmi sta se pomerili ekipi DP Maribor Palfinger Marine in DP Ljubljana Mercator. Boljša je bila naša ekipa, ki je zmago zabeležila z rezultatom 61:52. Na četrti tekmi tretjega kola sta se udarili RSV Kärnten in DP Kranj. Favorizirani Avstrijci so zmagali z rezultatom 73:37.

Zadnja tekma se je končala z rezultatom 44:50. Ekipi DP Novo mesto in DP Celje Thermana sta se izmenjavali v vodstvu, toda na koncu so slavili Celjani. Tekme so vodili sodniki: domačin Mitja Dečman, Nedžad Budimlić in Marko Hladnik (dosodili so eno tehnično napako), spremljal

pa jih je tehnični delegat Milan Lukan. Za manjše servisiranje je poskrbel serviser Soča opreme d. o. o.

Najboljši strelci: prvi Robert Holdring – 122 (RSV Kärnten), drugi Mersad Mehmedović – 97 (RSV Kärnten), tretji Janez Učakar – 96 (DP Kranj).

Po treh kolih je na vrhu lestvice ekipa DP Ljubljana Mercator, druga je RSV Kärnten, tretja DP Kranj, četrta DP Celje Thermana, peta DP Novo mesto, šesta pa DP Maribor Palfinger Marine.

Četrto kolo bodo ekipe v izvedbi DP Kranj odigrale 17. januarja 2016.





Borut Sever

## KOŠARKAŠI ZBIRAMO SREDSTVA ZA NOVE VOZIČKE

**Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine s pomočjo svojih programov skrbi tudi za dejavnosti, ki prispevajo k ohranjanju in krepitvi preostalih telesnih sposobnosti paraplegikov in tetraplegikov.**

Ena izmed pomembnejših je košarka na vozičkih, pri kateri osnovno skrb za učinkovito ohranjanje in izboljšanje psiho-fizičnih sposobnosti nadgrajujemo z udeležbo na različnih športnih tekmovanjih v Sloveniji in tujini. Pohvalimo se lahko s številnimi zavidljivimi uspehi (državni prvaki 2005–2012; 3. mesto na državnem prvenstvu 2014; pokal ZPS 2014; 1. mesto na mednarodnem turnirju v Brnu, Češka 2015; 4. mesto na mednarodnem turnirju Gradiška, Italija 2015 ...).

Sodelovanje pri košarki na vozičkih nam pomeni nenadomestljivo priložnost družbenega in družabnega udejstvovanja, saj nam omogoča širjenje socialne mreže, ohranjanje psiho-fizične kondicije ter je za mnoge med nami edina vez s svetom. Športno udejstvovanje tako ni zgolj še ena izmed naših aktivnosti, temveč pogosto edini prostor z možnostjo samouresničitve in edina priložnost, kjer lahko pokažemo naše zmožnosti, prednosti in kjer glavne besede nimajo omejitve telesa, temveč naš ekipni duh, ki je v športu našel redko možnost izražanja. Največja ovira, s katero se srečujemo, je pomanjkanje invalidskih vozičkov, primernih za igranje košarke na vozičkih. Cena le-teh našim članom največkrat onemogoča njihov nakup, saj številnim finančne razmere ne omogočajo niti dostojnega življenja. Zato smo se v košarkaški ekipi našega društva, uradno ekipi Mercator DP Ljublja-

na, odločili, da poskušamo z donatorskimi in sponzorskimi sredstvi nabaviti nekaj invalidskih vozičkov, primernih za igranje košarke na vozičkih, s pomočjo katerih bi lahko omogočili posameznikom, da se preizkusijo v tem športu. Hkrati jim ne bi omogočili samo športnega sodelovanja, temveč bi prispevali tudi k dvigu kakovosti njihovega življenja.

“*Vaš prispevek lahko nakažete na transakcijski račun Društva: 03170 – 1003169118 sklic 300, s pripisom Za invalidski voziček*”

Naša akcija poteka pod sloganom »ŽIVETI ŽIVLJENJE S POLNIMI PLJUČI, DA NAS STANJE TELESNA IZ DRUŽBE NE IZKLUJUČI.« Zato se tudi s tem člankom obračamo na vas s prošnjo za donacijo ali sponzorstvo, s katero bi nam pomagali pri nakupu prilagojenih invalidskih vozičkov in tako omogočili posameznikom paraplegikom in tetraplegikom ter drugim invalidom možnost ohranjanja in izboljšanja psiho-fizičnih sposobnosti in udeležbo na različnih športnih tekmovanjih.

Vašo donacijo lahko uveljavljate kot davčno olajšavo (donacija se vam prizna kot

olajšava do zneska 0,3 % obdavčenega prihodka davčnega obdobja oziroma se lahko prenese in koristi v naslednjih treh davčnih obdobjih). Vaš prispevek lahko nakažete na transakcijski račun Društva: 03170 – 1003169118 sklic 300, s pripisom Za invalidski voziček.

Če bi želeli sodelovati kot sponzor, kjer bi vam lahko pomagali pri vaši večji prepoznavnosti (objava v naših biltenih in glasilih, na naši spletni strani, uporaba vašega logotipa oziroma imena, objava na panojih na naših prireditvah, tekmovanjih in turnirjih oziroma na drug način po dogovoru z vami), bi vas prosili, da z nami navežete stik in se bomo dogovorili o pogojih in načinu sodelovanja.

Za vse dodatne informacije smo vam na voljo na našem naslovu: Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, Dunajska 188, 1000 Ljubljana, oziroma po telefonu: 040/329-346 (Borut Sever) ali po e-pošti: dlj.paraplegik@guest.arnes.si.

Znani rek pravi: »Bodi sam sprememba, ki si jih želiš v svetu.«

Ponujamo vam priložnost, da postanete ta sprememba in omogočite posameznikom ene izmed najranjlivejših družbenih skupin, da zaživijo boljše, bolj kvalitetno življenje, ki si ga srčno želijo.

Vašega odziva bomo veseli, še bolj pa vaše pomoči in sodelovanja.

Mojca Burger

## ZA NAŠO ELITNO REPREZENTANCO SKUPINA A ŠE NEDOSEGLJIVA

**Med 6. in 12. novembrom je v športni vasi Lohja na Finskem, 70 kilometrov oddaljeni od Helsinkov, potekalo svetovno prvenstvo B-skupine v curlingu. Petnajst ekip z vsega sveta se je borilo za preboj v skupino A, kjer je bilo prostora le za dve ekipi ...**

Slovenijo je zastopala naša ekipa slovenske reprezentance (Robert Žerovnik, Žiga Bajde, Jože Klemen, Živa Hribar in Jovita Jeglič s trenerjem Gregorjem Verbincem) ter moja malenkost. Žal zdravniškega pregleda nisem opravila uspešno, zato sem bila ekipi lahko le v moralno oporo. Razen Jovite, članice gorenjskega društva, ki se je reprezentanci priključila letos, smo celotno ekipo tvorili člani ljubljanskega društva, ki se s curlingom aktivno ukvarjajo/mo že 4 leta. Ker nimamo prave dvorane, da bi lahko trenirali na pravem ledu, se trudimo po najboljših močeh s treningi na hokejskem ledu. Prizadevno treniramo na vseh grbinah, in četudi brez pravih pogojev za kosanje z najboljšimi, smo zbrali pogum, da se pomerimo s svetovno elito za vstop med deset najboljših na svetu, saj bi si s tem priborili vstopnico za sodelovanje na OI.

Razdeljeni smo bili v dve skupini: A (Danska, Anglija, Estonija, Japonska, Koreja, Latvija in Škotska) in B (Litva, Švedska, Poljska, Češka, Norveška, Izrael, Italija in Slovenija). Naša skupina je bila močnejša in na prva štiri mesta so se uvrstile kar tri države iz naše skupine.

Skupina B je svojo pot začela v poznih večernih urah prvega dne in ekipi Švedske ter Slovenije sta bili enakovredni, kjer je o

zmagi odločal zadnji kamen. Švedski skip je izkoristil ponujeno priložnost in svoji ekipi priigrjal zmago z rezultatom 7 : 5.

Naslednjega dne sta bili na sporedu dve tekmi. V jutranjih urah smo gladko premagali Litvo z izidom 13 : 3, tekmo s premočnimi in razpoloženi Italijani pa smo visoko izgubili s 3 : 11.

Tretji dan tekmovanja si je bilo dvoboj s Poljaki mogoče ogledati v neposrednem televizijskem prenosu. Po bridkem porazu z našimi zahodnimi sosedi smo se bliskovito regenerirali, prikazali čudovito igro ter jih nadigrali z 12 : 6.

Četrty dan je bil za našo ekipo najtežji, saj sta nas čakali tekmi s favoritoma prvenstva. Proti Čehom smo gladko izgubili z izidom 2 : 9, še hujši je bil poraz s favoriti in kasnejšimi zmagovalci Norvežani, kjer smo klonili z 0 : 12. Takšen poraz ne more miniti brez posledic in razočaranju ni bilo videti konca. Ni in ni nam steklo, kljub temu da znamo in zmoremo odigrati precej bolje.

Petega dne nas je čakala še zadnja tekma in prepričani v svojo premoč smo pričakovali zmago. Z Izraelci smo se že večkrat pomerili ter jih tudi premagali, zato izid ni bil nikakršno presenečenje. Visoka zmaga z 11 : 2 je bila majhen obliž na boleči rani

porazov preteklega dne.

Naša ekipa je med petnajstimi ekipami zasedla deveto mesto, kar je navsezadnje spodoben dosežek glede na razmere, v kakršnih treniramo. Objektivno je bilo utopično pričakovati, da lahko iztržimo kaj več.

“ Prizadevno treniramo na vseh grbinah, in četudi brez pravih pogojev za kosanje z najboljšimi, smo zbrali pogum, da se pomerimo s svetovno elito za vstop med deset najboljših na svetu, saj bi si s tem priborili vstopnico za sodelovanje na OI.

Rada bi se zahvalila Zvezi za šport invalidov, ki nam je omogočila udeležbo na tekmovanju in za neomajno zaupanje v naš šport in igralce. Hvala našemu društvu, in seveda hvala trenerju Gregorju, neusahljivemu vodnjaku potrpljenja, ki nas prenaša že četrto leto. Obljubljam in verjamem, da bomo prihodnje leto dosegli boljši rezultat, ker postaja naša ekipa iz leta v leto bolj uigrana in močnejša.





Jakob Škantelj

## BOCCIA VSE POPULARNEJŠA

**Mineva že več kot desetletje, odkar smo lahko v kateri izmed slovenskih telovadnic opazovali prve nebogljene poskuse igranja boccie. V zadnjih dveh letih je ta športna disciplina doživela pravi razcvet, k čemur so prispevali tudi nekateri odmevni rezultati reprezentance.**

Vmesnem času se resnici na ljubo nekaj let boccie skoraj ni igralo, toda dvoransko balinanje za invalide se je pred časom pod novim vodstvom podalo na novo pot, kar je spotoma prineslo številne spremembe. Sodeč po prvem vtisu, na bolje, tako da postaja ta šport med invalidi vse bolj prepoznaven in priljubljen. Slednje je bilo mogoče opaziti na letošnjih ligaških tekmovanjih, na katerih je v primerjavi s preteklimi leti sodelovalo več igralcev. Večje je bilo tudi število tistih gledalcev, ki so prišli le »pofirbcati«, ali bi bil ta šport primeren zanje. Na tekmovanjih, ki so potekala v CIRIUS-u v Kamniku in so bila hkrati kvalifikacijska priložnost za uvrstitev na državno prvenstvo, smo lahko na trenutke v vseh petih kategorijah videli vrhunske in natančne mete ter se hkrati spoznali z najosnovnejšimi pravili.

Vsem, ki še ne poznate boccie in si niste ogledali novembrskega državnega prvenstva, naj namignem, da gre v prvi vrsti za

dvoransko balinanje za invalide. Vsakemu tekmovalcu je na voljo šest rdečih ali modrih usnjenih žog, njegov cilj pa je žoge svoje barve čim bolj približati belemu balinčku. Koliko žog v svojih poizkusih lahko uporabi vsak tekmovalec, je odvisno od tega, ali igra v posamični ali ekipni konkurenci oziroma parih. Igralci tekmujejo v štirih mednarodno priznanih kategorijah (BC1, BC2, BC3, BC4) ter začasno še neklasificiranih – vanjo sodijo fizično premočni igralci – za katere se na novo odpira kategorija BC5. Ob vsem tem je verjetno najzanimivejše dejstvo, da je boccia parolimpijski šport, ki omogoča sodelovanje na največjem športnem dogodku na svetu najtežjim invalidom (tetraplegikom), v BC5 pa bodo poslej lahko nastopali tudi paraplegiki.

Resda je trenutno od tega dogodka slovenska reprezentanca še nekoliko oddaljena, vendar z razvojem v zadnjih letih ubiramo zanesljive korake k temu cilju –

POI. Največ zaslug za to zagotovo pripada reprezentanci, ki šteje štiri tekmovalce, in se je letos vrnila z dveh velikih in odmevnih tekmovanj. Poleg Natalie Finkšt in Fabia Rizzija, oba tekmuje v BC2, sta slovenske barve v Španiji in na Poljskem zastopala Matjaž Bartol in naš član Jakob Škantelj. Oba sta v konkurenci BC4 v Barceloni prišla do 8. mesta v parih, za nameček je Bartol ta uspeh ponovil tudi posamično. Na najlepši način se je tako obrestovalo enomesečno vsakodnevno treniranje, ko sta si zaradi raznovrstnosti treninge uredila na različnih podlagah (med drugim tudi v prostorih na Malenškovi cesti). Svoj delež je s predpisanimi vajami prispevala selektorica Barbara Zabuvec, ki ju je dobro pripravila za kosa nje z najboljšimi evropskimi in svetovnimi tekmovalci. Znan slovenski pregovor pravi: »Brez muje se še čevelj ne obuže,« rezultat pa je dovolj zgovoren pokazatelj, da se stanje boccie v Slovenije izboljšuje. Naj tako tudi ostane.





Veselka Pevec

## STRELSKA EKIPA, NA SNIDENJE V RIU!

Letos so za nami kar 4 tekme: tekmovanje v Hannoveru ter tri tekme svetovnega pokala, ki so bile: na Hrvaškem (Osijek), v Avstraliji (Sydney) in Ameriki (Ford Benning).

Zaradi zdravstvenih težav se tekme na Hrvaškem nisem udeležila, a sem ravnino od nje največ pričakovala. Tekmovalno prizorišče je blizu, skorajda doma, kar je zelo pomembno (vsaj zame), ker nisem preveč izčrpana in dehidrirana od poti.

Tekme v Avstraliji in Ameriki so bile predvsem močno utrudljive in naporene, saj vemo, kako oddaljene so te dežele.

Do Avstralije smo potovali 38 ur. Prvič v življenju sem sedela tako dolgo in bila ob pristanku čisto izmučena. Dodatna težava

je nastala zaradi časovne razlike, kar sploh ni tako preprosto, kot je slišati. Precejšnje število noči sem prebedela, a ko je bilo potrebno vstati, bi z največjim veseljem spala, kar pa žal ni bilo mogoče.

Kljub temu menim, da smo kot ekipa upravičili svojo udeležbo na tekmovanjih. Nani je v Osijeku osvojil zlato, v Sydneyu srebrno ter Fort Benningu bronasto medaljo. Zanj lahko malce hudomušno zapišem, da je fant vseh barv. V Hannoveru in Ford Benningu se je okrog vratu svetilo

zlato tudi našemu Anču. Z Damijanom sva se sicer redno uvrščala v finale, toda medalje sva prihranila za najslajše – prinesla jih bova direktno iz Ria. Vsaj upava.

Ekipno smo osvojili 2 zlati in 2 srebrni medalji, celotni ekipi je tako uspelo pridobiti kvoto za paraolimpijske igre v Rio. Če vse skupaj seštejem in pod račun potegnem črto, je bilo leto za nami več kot uspešno.

Zahvaljujem se trenerjema Poloni Sladič in Alešu Kosmaču za njun trud in nesebično pomoč.





Jože Globokar

## ŠAHOVSKA EKIPA PRVA – PLANINC DRUGI

**Zavod Prizma v Ponikvah je bil 4. decembra prizorišče odmevnega šahovskega srečanja. Že po tradiciji ga je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije pripravilo naše društvo, udeležilo pa se ga je 43 šahistk in šahistov.**

Ekipe, ki tekmujejo v slovenski šahovski ligi so se pomerile za ligaške rezultate, vse ekipe in posamezniki pa tudi za pokale občine. Šahisti so tudi osmi turnir posvetili prazniku občine Dobropolje in mednarodnemu dnevu invalidov.

Turnir je s pozdravnim nagovorom Posebnega socialno-varstvenega zavoda Prizma odprla direktorica Špela Selan, nato pa so se po sodnikovih navodilih in pravilih FM-FIDE pričeli boji na črno-belih poljih. Šahistke in šahisti so po švicarskem sistemu odigrali sedem hitropoteznih krogov. Za razmišljanje in poteze v posamičnih partijah so imeli na voljo deset, težje gibalno ovirani tetraplegiki pa dvanajst minut.

V ekipnem tekmovanju je prvo mesto in zmagovalni pokal občine osvojila ekipa našega društva, drugo ekipa DP Celje in tretje ekipa Banjaluke.

V posamični ženski konkurenci je pokal za prvo mesto osvojila Nada Marušič, za drugo Jožica Kerč, za tretje pa Bojana Vukotič.

V moški konkurenci šahistov je prvo mesto in pokal osvojil Slobodan Ilić – Brčko, na drugo mesto se je zavihtel naš šahist Edo Planinc, na tretje pa Halid Bajramović – Zenica. Naš drugi najboljši šahist Jakob Škantelj je osvojil četrto mesto, Jasmin Sabljakovič šesto, Adam Dmitrovič dvanajsto, Zlatko Bernašek dvajseto, Ljubiša Gajič pa sedemintrideseto.

Rezultati drugega kroga ligaškega tekmovanja: prva ekipa DP Ljubljana, druga ekipa DP Celje in tretja ekipa DP Koper.

Ob razglasitvi rezultatov je udeležence turnirja nagovoril športni referent društva Robert Žerovnik. Šahistkam in šahistom je čestital za borbena igro in dosežene rezultate. Županu Janezu Pavlinu in občini Dobropolje se je zahvalil za podporo pri organizaciji tradicionalnega novoletnega turnirja, za gostoljubje in podporo se je zahvalil tudi Zavodu Prizma, še posebej pa šahistom iz BiH za mednarodno sodelovanje na športnem področju.

Šahiste je nagovoril tudi župan Občine Dobropolje Janez Pavlin. Ob čestitkah je podelil pokale občine in knjižne nagrade.

Vsem udeležencem turnirja sta se v imenu gostitelja za sodelovanje zahvalili direktorica Špela Selan in Alenna Clara in predstavnikom ekip izročili lična darilca, ki jih na delovnih terapijah izdelujejo oskrbovanci zavoda.

Za odlično pripravljeno novoletno in mednarodno šahovsko srečanje je organizatorju Zlatku Bernašku župan podelil posebno priznanje, tekmovanje pa je brez zapletov vodil arbiter Marko Jurič. Največje šahovsko srečanje pri nas sta podprli Občina Dobropolje in Zveza paraplegikov Slovenije.





## Nino Batagelj WINGS FOR LIFE

**Kot se je že na novo spočela tradicija, bo tudi naslednje leto v začetku maja dobrodelni tek Wings for life. Krila za življenje, kot bi tek lahko tudi v prevodu poimenovali, bo potekal že tretje leto zapored.**



**G**lavna namena teka sta zbrati čim več finančnih sredstev, ki so namenjena zdravljenju poškodb hrbtenjače, in ozaveščanju ljudi, da trenutek nepazljivosti ne izbira ter se poškodba hrbtenjače lahko pripeti vsakomur. Pri tem je pomembno izpostaviti dejstvo, da so vsa sredstva, ki se zberejo s štartnimi nami, 100-odstotno namenjena najbolj perspektivnim raziskavam, ki bi omogočile ta medicinski napredek; administrativne stroške organizacije ter same stroške teka namreč v celoti krije podjetje Red Bull.

Tudi drugo leto bo štart teka za vse udeležence, teklo se bo na 35 različnih lokacijah po celem svetu ob istem času. Tako ljudje tečejo v dober namen ponoči, ob sončnem vzhodu, podnevi in sončnem zahodu. Pri nas bo štart 8. maja ob 13. uri, dočim zasledovalno vozilo bo tekače začelo loviti ob 13.30. Koncept teka ostaja enak, ta je, da je ciljna črta tam, kjer tekača ulovi zasledovalno vozilo. Prav zato je ta format teka

namenjen prav vsem, od ne-tekačev, ki uspejo preteči ali prehoditi le nekaj kilometrov, do profesionalnih tekačev, ki do ulovitve pretečejo 60 in več kilometrov. Lanskoletni globalni zmagovalec Lemawork Ketema je na avstrijski trasi uspel preteči 79,9 kilometra, v Sloveniji pa se je zmage veselil Robert Radojkovič, ki je pretekel 69,36 kilometra.

Aktivnosti na pripravo teka že potekajo in v njih želi sodelovati tudi naše društvo, saj ljudje tečejo v namen, da bi posledice poškodb, zaradi katerih trpimo, postale ozdravljive. Društvo si kot partner teka želi, da bi člani v največji meri sodelovali pri teku ter samem dogodku. Tako vas vabimo, da se teka udeležite kot tekač skupaj s prijatelji ali družinskimi člani in z združenimi močmi naredite toliko metrov ali kilometrov, kolikor ste jih zmožni. Vsi skupaj se bomo zabavali v dober namen, ljudi pa vzpodbudili, da iz sebe iztisnejo vse atome moči in pretečejo svoj maksimu-

mum. Če po duhu niste ravno tekač, lahko sodelujete kot prostovoljec na eni izmed okrepčevalnic ob tekaški trasi, kjer tekačem delimo okrepčilo ter pijačo in jim s tem pokažemo hvaležnost za njihov trud. Na tek se lahko prijavite na spletni strani [www.wingsforlife.com](http://www.wingsforlife.com), kjer vas potek korakov vodi skozi prijavo, tisti, ki pa želite ob trasi sodelovati kot prostovoljec, pošljite sporočilo na elektronski naslov: [ninobatagelj@gmail.com](mailto:ninobatagelj@gmail.com), kjer boste dobili nadaljnje informacije. Za vse naše tekače kot tudi prostovoljce in prijatelje bo poskrbljeno, da jih po končanem teku s kombiji zapeljemo na območje štarta, kjer se bo začela zabava.

Wings for life je poleg dobrodelnosti namenjen predvsem zabavi in ozaveščanju ljudi. S svojo prisotnostjo lahko ljudem v največji meri pokažemo hvaležnost za njihov trud. Pridružite se nam torej 8. maja 2016 na štartu, kjer bomo skupaj s celim svetom.





Jože Globokar

## HROVATINOV MEMORIAL

**Na atletskem stadionu v Radovljici je 12. septembra potekalo 46. spominsko tekmovanje prof. Bojana Hrovatina.**

S pomin na pionirja invalidskega športa so v tekmovalnem duhu poleg slovenskih atletov paraplegikov in tetraplegikov počastili še atleti iz Srbije, Bosne in Hercegovine ter Črne Gore, pridružili pa so se jim tudi ročni kolesarji. Med njimi so bili številni atleti in ročni kolesarji – člani našega društva.

Največje atletsko srečanje je v organizaciji Zveze paraplegikov Slovenije in sodelovanjem Zveze za šport invalidov Slovenije-POK, pripravilo Društvo paraplegikov Gorenjske. Rezultati atletov so šteli tudi za uvrstitve na 24. državnem prvenstvu.

S pozdravnim nagovorom predsednika Zveze paraplegikov Slovenije Daneta Kastelica in predsednika Zveze za šport invalidov Slovenije Damjana Lazarja so se atletinje in atleti v svoji klasifikacijskih skupinah (F51-F56-veterani) najprej pomerili v troboju - met diska, suvanje krogle in met kopja oz. kija za težje gibalno ovirane tetraplegike. Pri teh disciplinah tekmovalci paraplegiki zaradi boljših rezultatov orodja mečejo s posebnih višjih stolov, tetraplegiki pa uporabljajo nekoliko dvignjene ploščadi. Tekmovanje je potekalo na šestih tekmovališčih hkrati, tekmovalci pa s presedanjem niso izgubljali časa. Menjavali so le orodja. Pri metih so imeli na voljo en poizkusni met in šest metov v konkurenci, sodniki pa so na tekmovalni list vpisali najboljši izmerjen re-

zultat. Sledil je troboj moških v hitrostnih vožnjah na 100, 200 in 400 m, za tem pa dve memorialni vožnji. Pestro atletsko tekmovanje so zaključili rekreativni in aktivni ročni kolesarji, ki so se pomerili za pokal Zveze paraplegikov. Prvi na 1500 m, drugi pa na 6000 m dolgi progi. Med rekreativnimi kolesarji je pokal osvojil Gašper Črnilec (DP-KR), med aktivnimi pa Marko Sever (DP-GO).

Najboljši rezultati trobojev tekmovalcev so šteli tudi za mednarodno tekmovanje nastopajočih držav. Prvo mesto je osvojila Slovenija, drugo Črna gora, tretje pa Bosna in Hercegovina.

Za pravilen potek tekmovanja je skrbelo 22 sodnikov Atletskega kluba Radovljica. Sodelovale so tudi študentke delovne terapije Zdravstvene fakultete Ljubljana. Športniki so za tekmovanje imeli odlične pogoje in zbralo se jih je rekordno število. Nastopilo je 97 tekmovalcev, 92 v atletiki. Ob razglasitvi rezultatov so pokale in medalje podeljevali: mag. Cveto Uršič – Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Dane Kastelic – predsednik Zveze paraplegikov Slovenije, naša paraolimpijka Draga Lapornik ter paraolimpijec Marjan Peternelj in Peter Robnik – predsednik DP Gorenjske.



Izr.prof. dr. Zdenka Zalokar Divjak uni. dipl. psih. spec. logoterapije

## ŽIVIMO DRUG ZA DRUGEGA

**Če predpostavljamo, da smisel življenja obstaja, je naslednje vprašanje, kaj daje smisel mojemu življenju. Vsakdo si je verjetno tekom življenja že postavil takšno ali temu podobno vprašanje.**

Frankl pravi, da je lastnost človeškega bivanja, da presega samega sebe (samo-transcendenco) in da sega naprej po nečem drugem, kot je on sam. Človek je torej bitje, ki presega samega sebe, kar je bistvo človekove eksistence. Smisel v življenju lahko najdemo, če »ustvarimo delo ali opravljamo dejanje ali izkušamo dobroto, resnico in lepoto, izkušamo naravo in kulturo; ali nenazadnje, če srečamo kakšno drugo edinstveno bitje prav v edinstvenosti tega človeškega bitja - drugače povedano, če ga ljubimo.

Skrb za drugega je sad resnične ljubezni, ker nas obdaruje z življenjem, kjer se čutimo potrebne in vredne ljubezni. Večina od nas, pozna svojo potrebo po ljubezni in skuša dobiti od drugih ljubezen, ki jo potrebuje. Toda, če iščemo ljubezen, je ne bomo nikoli našli. Kadar je namreč posameznik osredotočen nase in zadovoljitev svojih potreb, pomeni, da je osredotočen vase. Tako dolgo, dokler bo osredotočen le na sebe, ni vreden ljubezni, čeprav lahko dobi naše sočutje.

Postati moramo vredni ljubezni, kar zahteva temeljni preobrat. Mi moramo začeti dajati, to je nespremenljiv zakon, po katerem moramo živeti. V primeru, da se osredotočamo le nase, pa to pomeni, da smo vedno bolj osamljeni, ker v »preveliki skrbi zase«, ne zmoremo ničesar dajati drugemu. Rešitev je torej v osredotočenju iz sebe na drugega, kar pa je v prvi vrsti napor in duhovni preobrat v postavitvi vrednostne usmeritve. Miselno so nam lahko stvari zelo jasne, toda ko jih je potrebno ures-

ničiti v življenju, naletimo na svoj »jaz«. Žarišče našega prizadevanja mora postati »drugi«. To pa je tudi žrtvovanje. Ljubezen vedno pomeni vsaj to žrtev, da usmerimo svoje misli in težnje k drugemu in se s tem odrečemo lastnim koristim. Tako odrekanje vedno vključuje visoko ceno za lastni jaz, kar v današnjem času ni enostavno. »Ljubezen je tista zmožnost, ki človeku omogoča, da dojamemo drugo človeško bitje prav v njegovi edinstvenosti«. Ljubezen naj bi omogočala posamezniku poleg doživljanja ljubljenega človeka tudi uresničevanje doživljajskih vrednot, kot so doživljanje narave, likovne umetnosti, glasbe itd. »Življenje je niz edinstvenih položajev. Tako je človek edinstven bodisi po biti ali po bivanju.«

V sodobnem času ljudje »iščejo in hrepenijo po sreči«, zlasti z doseganjem užitkov, ugodja, materialnih dobrin. Logoterapija pa poudarja, da je sreča posameznika vedno možna le kot stranski produkt izpolnjenih življenjskih nalog. Življenje samo nam v slehernem trenutku postavlja naloge in preizkušnje, ki jih potem kot posamezniki lahko zaznamo in se na njih odzovemo, ali pa jih spregledamo, potisnemo v podzavest, kjer potem počasi razjedajo našo notranjost.

Prva težava je že v tem, da si sodobni človek sam postavlja svoje življenjske naloge, namesto da bi se odzival na tisto, kar mu kaže njegov vsakdan. In naš vsakdan ponavadi kaže na vsa dela, ki jih je potrebno opraviti in na naše odnose, ki jih je potrebno negovati.

Kadarkoli nam uspe narediti vse, kar nam je tisti dan pokazal, potem šele lahko dobimo tisti dobri občutek zadovoljstva pri samem sebi. Torej šele po opravljenem delu. Ravno tako je pri odnosih. Kadar ne uspemo razčistiti svojih negativnih ali potlačenihi čustev, smo napeti, razdražljivi, nemirni in seveda ne moremo biti zadovoljni. Ko bežimo pred težavami in si nadenemo visoke zidove obrambnih mehanizmov, lahko navzven delujemo srečno, toda naša notranjost kliče po ureditvi, po miru, razrešitvi problemov.

Le vsak zase si lahko te naloge odkriva, jih ozavešča, ali jih zanemarja. Problem je verjetno v tem, da se ne zavedamo, da je za zaznavanje teh nalog potrebna notranja ubranost, mir. Potreben je čas za razmislek, čas za pravilne odločitve, ki se bodo prikazale takrat, kadar si jih resnično želimo začutiti. Na razumski ravni ljudje vedo prav vse, kako bi bilo potrebno živeti, toda v sebi ne najdejo moči, volje, da bi potem svoje odločitve tudi udeležali.

Ozaveščanje pa je proces, ki naznanja neko spremembo. Verjetno je res, da si veliko ljudi ne želi sprememb, vsaj ne za ceno odpovedi, žrtvovanja, borbe, potrpežljivosti. In tako se vrtijo v krogu lastnega pomilovanja in nezadovoljstva.

Verjamem, da smo ljudje ustvarjeni za srečo in ne obratno, zato je tudi v naši moči, da jo ustvarimo.

Vsak posamezni trenutek torej skriva nešteto



priložnosti, vsak pa se lahko odloči le za eno, ki jo bo uresničil. S tem vse ostale zavrne. Postale so neuresničene priložnosti. Imeti možnost odločanja je nekaj strašnega in čudovitega hkrati. Strašno je vedeti, da je vsaka odločitev, najmanjša ali največja, dokončna; da v vsakem trenutku uresničimo ali napravimo priložnost. Čudovito pa je vedeti, da lahko naša odločitev, pa čeprav le majhna, vpliva na našo prihodnost in prihodnost naše okolice.

Posamezniki se moramo zavedati, da je naša prihodnost in vseh okrog nas odvisna predvsem od lastnih smiselnih odločitev. Ob tem je

pomembna predvsem odgovornost, da človek odgovori na nalogo, ki mu jo postavlja življenje v točno določenem trenutku in v točno določeni situaciji.

Z odvzemom odgovornosti človek izgubi lastno doživljanje sebe kot svobodnega človeka. Zato je odgovornost veliko darilo, pa tudi veliko breme, prav tako kot svoboda.

Eksistirajoči človek dojema svoje življenje kot nalogo, ki jo je treba odgovorno izvrševati. Eksistiranje zahteva od človeka ves čas aktivno držo. Logoterapevtski odgovor se glasi, da smo

odgovorni pred lastno vestjo, pred ljubljeno osebo, svojim delom, prijateljem.

Ne obstaja nobena življenjska situacija, ki bi bila brezsmiselna. Celotno najbolj negativne plati človekove eksistence, zlasti tragično trojstvo, v katerem se združujejo trpljenje, krivda in smrt, lahko pretvorimo v nekaj pozitivnega, če do njih zavzamemo pravilno, pozitivno stališče.

Zaključila bi z Franklovim odgovorom o smislu: »Svoj smisel življenja vidim v pomoči drugim, da najdejo svoj smisel v svojem življenju.«

Špela Selak

## LJUBEZEN IN ŽIVLJENJE – UMETNOST IN SMISEL

**Ali ima življenje sploh kakšen višji smisel? Kaj je ljubezen in kako ta dopolnjuje življenje?**

Potreba po smislu in njegovo iskanje sta za človeka nekaj naravnega. Človeško bitje namreč tako izraža svojo človeškost. Iskanje smisla predstavlja stalnico, saj se mora človek ves čas odzivati na zahteve življenja in se jim prilagajati. Če ima voljo, bo nedvomno našel tudi pot, prav tako pa bo našel tudi voljo, če ima cilj (še posebno, če je jasen), da bo le-tega tudi dosegel. Vsakdo ima pravico do svobode izražanja ter dolžnost prevzemanja odgovornosti za svoja ravnanja. Tako sam odloča o poteku svojega življenja. Na podlagi dogodkov in posledic pridobiva nove izkušnje, z njimi pa tudi novo znanje. Življenje ves čas spremlja dialektično načelo, ki pravi, da ni dobrega brez slabega in prav tako ne veselega, pravega življenja brez izkušnje trpljenja in žalosti. Šele takrat človek dejansko lahko sodi o enem in drugem polu.

Potreba oziroma volja po smislu predstavlja človekovo glavno motivacijsko moč. Če ta najde smisel svojega življenja, je zanj pripravljen narediti vse, tudi trpeti. Temu v prid govori tudi ena izmed Franklovih misli: »Če človek najde smisel, tedaj (ampak resnično samo tedaj) je srečen – po eni strani; kajti po drugi strani je tedaj tudi zmožen trpljenja.« Življenje ima namreč smisel do njegovega zadnjega diha. Človek naj bi s spreminjanjem samega sebe, svojo usodo kreiral sam. Vsaka situacija in oseba, ki mu pride na pot, ima nek namen oziroma je človekovo poslanstvo, da se z njo spopade. Na tem mestu se Frankl dotakne tudi človeškega trpljenja. Pravi, da je smisel trpljenja sprememba, njegov učinek pa zorenje. Z zunanji težavami namreč raste človekova notranja odpornost. Kratka misel, ki se bralcu nedvomno utrne v spomin je tudi misel »Jaz postane jaz šele ob ti-ju.«. Pomeni, da se ljud-

je izoblikujemo šele v odnosu do drugih, do življenje nekoga v vsej njegovi enkratnosti in edinstvenosti pa pomeni, da to osebo ljubimo.

Ljubezen in življenje sta edinstveni obliki umetnosti, ki ju je potrebno ves čas razvijati in negovati. Ljudje imamo hrepenenje po ljubezni in tudi življenju zakoreninjeno globoko v nas, a dajemo večji pomen drugim dejavnikom, kot so uspeh, denar, ugled in moč. Tako se ves čas ženemo za nečem, kar v resnici ni bistveno, ter pri tem izgublamo energijo. V bistvu so vse, kar potrebujemo, disciplina, koncentracija, potrpežljivost in skrb, s katerimi bomo dosegli pravi cilj – naučili se bomo umetnosti ljubezni in življenja.

Življenje samo je tisto, ki nam postavlja vprašanja, na nas pa je, da znamo na njih pravilno odgovoriti.

## Povzeto po spletu

## ZAKAJ IN KAKO SEKSATI, ČE SPOLNI ORGANI NE DELUJEJO KOT OBIČAJNO?

**Spolnost je možna z vsakim človekom, ki si jo želi, ki čuti poželenje in ga želi preneseti tudi na partnerja.**

**M**nogokrat se paraplegiki srečujejo z nerodnimi vprašanji okolice, ki je ravedna o njihovem spolnem življenju. Največkrat se pojavi vprašanje, če imajo lahko ljudje s paraplegijo normalno spolnost, pri čemer se moški največkrat soočajo z vprašanjem, ali lahko dosežejo erekcijo. Vendar seks ni le fizični akt in poškodba hrbtenice ne pomeni nujno tudi konec spolnega življenja. Kadar možgani niso poškodovani, lahko praviloma tudi paraplegiki uživajo v spolnosti, čeprav njihovi občutki niso enaki kot pred poškodbo. Omejitev, ki jo poškodba lahko prinese, pa je oteženo ali onemogočeno prakticanje nekaterih spolnih položajev. Vendar tudi za to obstaja mnogo pripomočkov, ki lahko olajšajo in omogočijo pestro spolnost paraplegikov.

Čeprav so čutila na območju genitalij onemogočena ali delno oslajljena, pa upi za izvajanje penetracije kljub paraplegiji niso popolnoma izgubljeni. Večje težave se pojavijo pri doživljanju orgazma, čeprav več kot 50 odstotkov tistih, ki imajo paraplegijo, orgazem lahko doživijo neovirano. Ostali se lahko naučijo doživeti drug tip orgazma, ki pa ni fizične narave. Torej skrivnost takšnega seksa je, da s partnerjem nikoli ne odnehata in če ne uspe prvič, poskusita drugič. Zelo pomembna je kreativnost in vztrajnost. Ponavadi se pri takšnih poškodbah izgubijo čutila na določenih delih telesa, na drugih delih pa se lahko močno povečajo. Prav zato je

lahko zelo vznburjajoč dotik vratu, ščipanje bradavičk ali že enostavno božanje las.

Pred tem pa je dostikrat treba spremeniti marsikatero predstavo, ki jih imamo tako o ljudeh, ki niso najbolj običajni (v tem primeru paraplegiki in tetraplegiki), kot tudi o spolnosti sami. Predstave o sebi in spolnosti morajo spremeniti tudi paraplegiki in tetraplegiki sami, kar je včasih še težje. Težje zato, ker se dostikrat ne spopadajo le s svojimi kompleksi, nezadovoljstvom in strahovi, ampak tudi s tujimi. Ta bremena pa vplivajo na spolnost.

Predstave drugih ljudi so dostikrat napačne, saj so pogosto utemeljene na mitih, ki so posledica pomanjkanja pravih informacij in razumevanja. Negativen pristop človeka do drugih je lahko drug problem, ki ga je potrebno spremeniti. Ljudje se moramo naučiti gledati človeka.

Šele v primerih primanjkljajev se resnično zavedamo, kako pomembne so še druge komponente pri seksu. Jezik, ustnice, roke, prsti so ravno tako del spolnosti. Največji organ, ki je zelo občutljiv in ga premalo izkoriščamo, je koža. Spolnost zahteva več načrtovanja, priprav, ustvarjalnosti, zaupanja in najpomembneje smisel za humor. Posebno mesto pa si zasluži komunikacija. Seks ni samo stvar genitalij, ampak cele osebe.

V nekaterih primerih ljudje dobijo kateter, ki se ga mnogi ustrašijo. Katetra ni treba nujno odstraniti za zadovoljujočo spol-

nost. Erekcijo nekateri še vedno lahko dosežejo. Morda ta ne bo takšna kot včasih, vendar je prav tako dobrodošla. Tisti, ki je ne dosežejo, naj se le lotijo novih načinov, kako kar najbolje izkoristiti svoj penis. Marsikdo si pomaga z viagro, posebnimi vibratorji ali sex-stoli. Sesanje, drgnjenje, ščipanje bradavičk pomaga pri erekciji in celo ejakulaciji. Dražljaji se prenašajo od bradavičk do penisa. Gledanje, kako vam ona sesa penis in nekoliko trši penis lahko nudita neverjetne občutke.

Neodvisno od stopnje telesnega občutjenja je najpomembnejši občutek zaželjenosti, umska vzpodbuda. Parapleginja ali tetrapleginja lahko zelo uživa v spolnosti že zaradi vseh gibov, suvanja penisa, premikanja telesa v ritmu zaradi vseh znakov, ki kažejo na spolnost, ki je sicer drugačna, vendar gre še vedno za partnersko predajanje in fizično intimnost. Nekateri ženske pa lahko ob globoki penetraciji doživijo tudi orgazem. Posledice poškodb niso pri vseh enake in lahko za sabo pustijo določeno stopnjo občutljivosti, spet druge lahko neko področje povsem ohromijo. Nekateri ženske in moški ohranijo kar precej občutljivosti na genitalnih predelih in lahko uživajo tudi v orgazmu.

Užitek v spolnosti je odvisen od značaja in odnosa do življenja. Seks ni velikost, trdost, orgazem, ampak sposobnost predajanja partnerju. Spolnost je dajanje in prejemanje.

**KOLEKTIVNI DOPUST**

Od 25. decembra 2015 do 4. januarja 2016 bo društvo zaprto. Razen osebne asistence v tem času ne bomo izvajali programov in prevozov s kombijem.

Tudi zaposleni potrebujejo dopust!

**POMOČ NA DOMU**

Preko Centra za socialno delo imamo še vedno pomoč osebe, ki bo opravljala družbeno koristno delo. Če potrebujete doma pomoč (priprava drv, čiščenje, kidanje snega ...), nam javite. Več informacij dobite pri Mojci na društvu.

Družbeno koristno delo!

**MASAŽA**

V prostorih društva poteka za člane in njihove svojce klasična masaža, ki jo izvaja maser Tadej. Cena masaže, ki traja 45 minut, je 18 €. Za člane in članice društvo participira 8 €.

Sprostite mišice in uživajte!

**PRESOTERAPIJA**

Nadaljujemo s programom presoterapije (10 zaporednih terapij). Prevoz s kombijem načeloma ni organiziran; v primeru večjega števila prijav z istega območja pa bomo nudili tudi prevoz.

Lažjih nog naokrog!

**SMUČARSKI KAMP NA ROGLI**

Zveza paraplegikov Slovenije že sedmo leto zapored pripravlja Smučarski kamp na Rogli, ki bo od 26. do 28. januarja 2016. Tokrat nam bo omogočeno testiranje z monoskiji znamke PRASCHBERGER. Vsi zainteresirani se prijavite na društvo do 15. januarja, za tiste, ki še nimate svojega monoskija, pa so prijave obvezne takoj(!) na e-naslov: [gregor.gracner@zveza-paraplegikov.com](mailto:gregor.gracner@zveza-paraplegikov.com) Čez drn in strn po belih strminah!

**BOWLING**

V Areni Vodafone se lahko sprostite ob igranju bowlinga. Pokličite na društvo in se prijavite.

Podri čim več kegljev!

**FITNES**

Prostih je še nekaj mest na fitnesu, prijavi se na društvo Robertu Žerovniku.

Bodi fit!

**REKREACIJA**

Vabljeni vsak četrtek od 18. do 19. ure na vodeno rekreacijo v telovadnico URI-SOČE.

Prijavite se na društvo Mojci Burger. Prevoz je zagotovljen.

Primerno za vse člane ne glede na starost in poškodbo!

**PLAVANJE NA URI-SOCA**

Vabljeni vsak četrtek od 19. do 20. ure na rekreacijo v bazenu. Prijavi se na društvo Robertu Žerovniku.

Vse za dobro počutje!

**ZBOR MOTORISTOV ATV**

Zveza paraplegikov organizira maja 2016 zbor motoristov ATV v Loški dolini. Vsi, ki vas tovrstno srečanje zanima, se lahko prijavite na naslov:

[gregor.gracner@zvezapapaplegikov.com](mailto:gregor.gracner@zvezapapaplegikov.com)

Brrrruuuummmmm ...

**NAMENITE 0,5% DOHODNINE DRUŠTVU**

Prosimo vas in vaše svojce, prijatelje, da del svoje dohodnine za leto 2016 namenite Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine. Poudariti je treba, da se zato vaša dohodnina ne bo nič povečala – le delež sredstev, ki gredo direktno v državni proračun, se bo zmanjšal za navedeni odstotek. V priložen obrazec vpišite svoje podatke (vključno z davčno številko), kraj pristojnega davčnega urada, datum in se podpisite. Pozor! Davčni organ upošteva veljavne zahteve, s katerimi razpolaga na dan 31. decembra leta, za katerega se dohodnina odmerja. Zahteva velja do trenutka, ko davčni organ prejme novo zahtevo ali preklic, kar pomeni – če ste že poslali obrazec (in namenili 0,5% Društvu), ga ni potrebno ponovno pošiljati. Obrazec lahko pošljete na društvo ali na pristojni davčni urad oziroma izpostavo. Na ta račun zbrana sredstva bomo namenili izvedbi programov za člane. Za izkazano podporo se vam iskreno zahvaljujemo!

**SPOROČANJE**

Svoje prijave in vprašanja lahko pošljete tudi po elektronski pošti [mojca.burger@drustvo-para-lj.si](mailto:mojca.burger@drustvo-para-lj.si) ali sporočite po telefonu na številko: 01/ 5691123 vsak delovnik med 10. in 14. uro.



## Janja Jurančič Rak

## SEM IZMIŠLJENA POPOLNOST, KI ZAHTEVA NESKONČNO VZDRŽEVANJE

Kje naj začnem? V preteklosti ali sedanjosti? Sicer pa je vseeno: pretekla dejanja nas zaznamujejo z odločitvami, katerih posledice nosimo danes. Prihodnost pa –

Februarja bom stara 53 let, kar me je tudi 'sunilo v rit', da spet naredim kaj koristnega za svoje telo. Fitnes. Vsi vemo, da je gibčnost mladost ... moč telesa pa vpliva na energijo, ki jo z leti izgubljam. A nič ne de. Nisem šibka. Sem upornica. Včasih kljub zrelosti še zmerom brez razloga. In predstavljajte si, kako moj pametni JAZ trpi, ker mora prenašati to neznosno prevratnico. Ha, ne bi bila rada v svoji koži! A vendarle sem. Zdaj se celo trudim, da jo ponovno dobro napnem čez svoje telo.

Če bi hotela samo sebe najboljše opisati, sem nekdo med Piko Nogavičko in Elisabeth iz zgodbe Prevzetnost in pristranost angleške pisateljice Jane Austen.

Vsaka Pika Nogavička potrebuje svojega gospoda Ficka in belega konja. Čudovita prijateljica sta, a bila bi nemogoča partnerja. Po moža je potrebno zaiti v kakšno drugo zgodbo, npr. po 'gospoda Darcyja'. Ki pa se ne bi nikoli zaljubil v Piko Nogavičko; ljubi namreč svojo Elisabeth. A tudi Pika Nogavička je več kot lojalna in ljubeča prijateljica, ki pa želi ostati otrok, saj se ji zdi svet odraslih grooooozno dolgočasen. NO, svojega 'gospoda Darcyja' sem našla in srečna sem z njim. 'Elisabeth' v meni je končno potesena. A 'Pika Nogavička' ima malce več smole, saj si svojega 'belega konja' še ni uspela privoščiti. 'Gospod Ficko' je prijatelj, ki nima materialne vrednosti, je veliko več, je nekdo, s katerim si se našel na isti valovni dolžini, s katerim magari zganjaš kakršnekoli norčije, saj otroškosti svoje duše nikoli ne smemo izpustiti. Ampak beli konj! V mojem primeru ga simbo-

lizira belo parakolo. Že dolgo želim kolesariti širom Slovenije, a žal so kolesa za paraplegike zelo draga, za mojo pokojnino predraga.

Prosila sem za pomoč in ni mi bilo prijetno. A nenazadnje - zakaj ne?! Priznati nemoč ni znak šibkosti, ampak dozorelosti. Vseeno sem omahovala med klicajem in vprašajem. A v dvomu je ostala pika. Torej odločitev ZA.

Ha - kolo! Na URI Soča sem si ogledala predstave: Ne bodi princesa, zavrti kolesa! To lahko malo popravim po svoje: Želim biti princesa, ki bi vrtela kolesa (aja, saj jih že, smeh ...) Obiskala sem prijateljico, ki mi je posodila svoje kolo za par krogov. Kakšen užitek! Spet vetrček v lasih. Ker tudi moj »gospod Darcy« kolesari, bi to za naju pomenilo skupno preživljanje prostega časa. Kar vsi vemo, da je neprecenljivo. Vem, da bi postala dobra kolesarka. Ne tista, tekmovalna, temveč po pameti. Kolesarila bi za sproščanje, pripomoglo bi mi, da bi še dolgo ostala telesno aktivna.

Nočem sedeti s podvitimi nogami kot spokojen kreten in prepričevati vsako celico svojega telesa, da je vse v redu; nekaj mi pravi, ne pravi, tuli, kriči, da moram gledati in se zavedati svojega telesa kot tudi sveta okoli sebe. Živeti polno, ne životariti ob televiziji, računalniku, opuščati obiske pri prijateljih. Človek se še prehitro zasedi, ups, v mojem primeru zaleži ...

Bliža se novo leto in pišem pismo: »Dragi dedek Mraz, lepo prosim pripelji mi kolo, ker sem bila vse leto pridna.« A žal predolgo ne verjamem več vanj, morda je prednovoletje čas, da se spet prepustim prijetni otroškosti verovanja. »In mi pusti to, da bom še naprej verjela v dobre ljudi.«

Naj zaključim s svojo miselno konstrukcijo.

Pisanje je čudovito polna izpraznitev. Terapija za »otečene« možgane. Kdor ne verjame, naj poskusi sam.

Med stihii so skrivnostna stvarstva.

Kot prosojne tančice

na madežih neomadeževanih dojemanj.

Nekakšna neumljiva dostopnost v nedostopno.

Če si drzneš stopiti v to »medsvetišče«,

zasačiš zdramljene strasti poželjivih dotikanj, užete v zamrzli hip utrujenih vek.

(Oh, kako uklet je čas, ki se ne vrne »v sedaj«.)

Ni ga več zaradi njemu sicer ljubih »verzov«, ki so utajili metaforo. Ker so besede in so »besede«.

Čutim, kako se odmika in seli v nove sfere

z obrazom oranžnega meseca, ki mi pošilja polnočni poljub.

V začarani minuti čutim njegovo razkrito moč med svojimi vreliimi bedri;

pokončno je zavrgel vse mejnike ur,

da bi se zadržal z nasladno trdoto na razprtih ustnah.

Zatem je ostalo le še hrepenenje tiktakanja v noč,

pomarančasta luna se je skrila za teman oblak, medtem ko sama beračim po času, ki ga ni in ne bo več,

za en sam pikanten poljub.

Ostala mi je zapuščina besed,

zamirajoči stihii, ki me hočejo pustiti v tihoti,

a jim ne dovolim, da obmolkejo,

saj moja domišljija je le moja! In v njej molk je greh.

Dovolite si imeti sanje! In zaželite si kaj, ko boste te dni gledali v zvezde. Morda pa na nebu ugledate sani z dedkom Mrazom, v kar ste pozabili verjeti.



## Alenka Tratnjek

### TRIJE DOBRI MOŽJE

**Miklavž, Božiček, dedek Mrz ... le kdo jih ne pozna? Vam bodo kaj prinesli? Večno vprašanje, ki nas že od nekdaj črviči.**

In vsako leto se mi vedno znova poraja vprašanje, zakaj ravno sedaj, decembra. Saj vem, narava počiva, ljudsko izročilo, spoštovanje starih šeg in navad; vendar čemu se samo v decembru prepustimo tako strašanski gonji in naglici iskanja različnih daril, okraskov, hrane? Iz ozadja že slišim neodobravajoče mrmljanje, da tako pač je, da na takšen način pričakamo novo leto z novo zastavljenimi cilji in pričakovanji, na katere pa običajno kmalu pozabimo in jih pospravimo v temen kot podstrešja, kjer bodo nabirali pajčevino do naslednjega leta. Zakaj je tako? Uuuu, da ne pozabim – napisati moram pisma, moram, in to vsem trem možem. Naj vam zaupam drobno zgodbo.

Spominjam se svojih otroških let in naših skromnih otroških želja. Prgišče orehov, kakšno jabolko. Pri 10-ih letih sem si zaželela zlatolaso punčko, da bi jo lahko česala in njeno pričesko oblikovala po mili volji. Nedolgo tega sem jo videla v neki izložbi trgovine z otroškimi igračkami. Nikomur si nisem drznila zaupati te skrite želje, ker sem vedela, da moram biti

skromna in so takšne punčke zelo drage. Poleg tega naj bi pri desetih letih že prerasla igranje s punčkami. Kljub vsemu sem jo v pismu dedku Mrazu sramežljivo in z zelo majhnimi črkami omenila čisto na koncu, saj je bila verjetnost, da jo dobim, zares minimalna.

Napočil je večer, ko naj bi nas obiskal Miklavž. Z bratom sva na mizo nastavila vsak svoj slamnati pehar in zjutraj me je pričakalo veliko presenečenje. Bratov pehar je bil napolnjen s sladkarijami in sadjem, moj je v tišino jutra zeval prazen, poleg njega pa je ležala dolga rdeča palica. Kaj pa je zdaj to, sem si nejeverno mela oči. Zakaj ravno jaz? No, roko na srce, zelo dobro sem vedela, čemu sem jo dobila. Komaj kakšen teden je minil, ko so me popadli 'zlehtnobci' in Miklavž je to videl in si zapomnil. Kaj hujšega! Počutila sem se, kot bi me polili s kropom. Še danes, po toliko letih, se tega živo spominjam. In še to: od tistega dne nisem nikoli več pisala Miklavžu. Zavedala sem se, da sem si palico prislužila. Bližal se je božič in vmes sem že pozabila na skrito željo. Okrasili smo smre-

čico, postavili jaslice, poleg pa je ostalo malo prostora za darila, če bi jih Božiček po kakšnem čudežnem naključju prinesel. Ves božični večer sem bila žalostna in se zelo zgodaj odpravila v posteljo ter zaspala s solzami v očeh, saj sem bila prepričana, da je tudi Božiček jezen name. Zjutraj me je čakalo presenečenje. Na največji škatli je bilo napisano moje ime. Mar je to mogoče? Le kaj se skriva v njej? Komaj sem ukrotila svoje nestrpne prste in previdno odprla darilo. Sprva nisem mogla verjeti svojim očem. Pred menoj je stala čisto prava, velika in lepo oblečena punčka z dolgimi zlatimi lasmi. V njenih rokah je počival listek, na katerem je pisalo: „Prijatelj Miklavž mi je povedal, da te je opomnil na napake, ki si jih naredila. Vem, da si drugače zelo pridna deklica, zato sem se odločil, da ti vseeno izpolnim skrito željo. Božiček.“

Ta pripetljaj se je globoko vtisnil v moj spomin, zlatolaska pa je v moji družbi dočkala visoko starost.



*Med dvema besedama  
izberi tišjo.  
Med besedo in molkom  
izberi poslušanje.  
Med dvema knjigama  
izberi tisto, ki je bolj prašna.  
Med zemljo in nebom  
izberi ptico.*

*Med dvema živalma  
izberi tisto, ki te bolj potrebuje.  
Med dvema otrokoma  
izberi oba.  
Med manjšim in večjim zlom  
ne izberi nobenega.  
Med obupom in upanjem  
izberi upanje:  
težje ga boš nosil.*

*Boris. A. Novak; Od/ločitve 11*



*Hrabro v leto 2016,  
ki vam bo prineslo veliko dobrega,  
če boste le dopustili in se prepustili.*









Informativno glasilo Izziv DPLJ  
izdaja Društvo paraplegikov  
ljubljske pokrajine

Glasilo sofinancira  
FIHO in občine.

## Uredniški odbor

glavna in odgovorna urednica:  
Janja Jurančič Rak

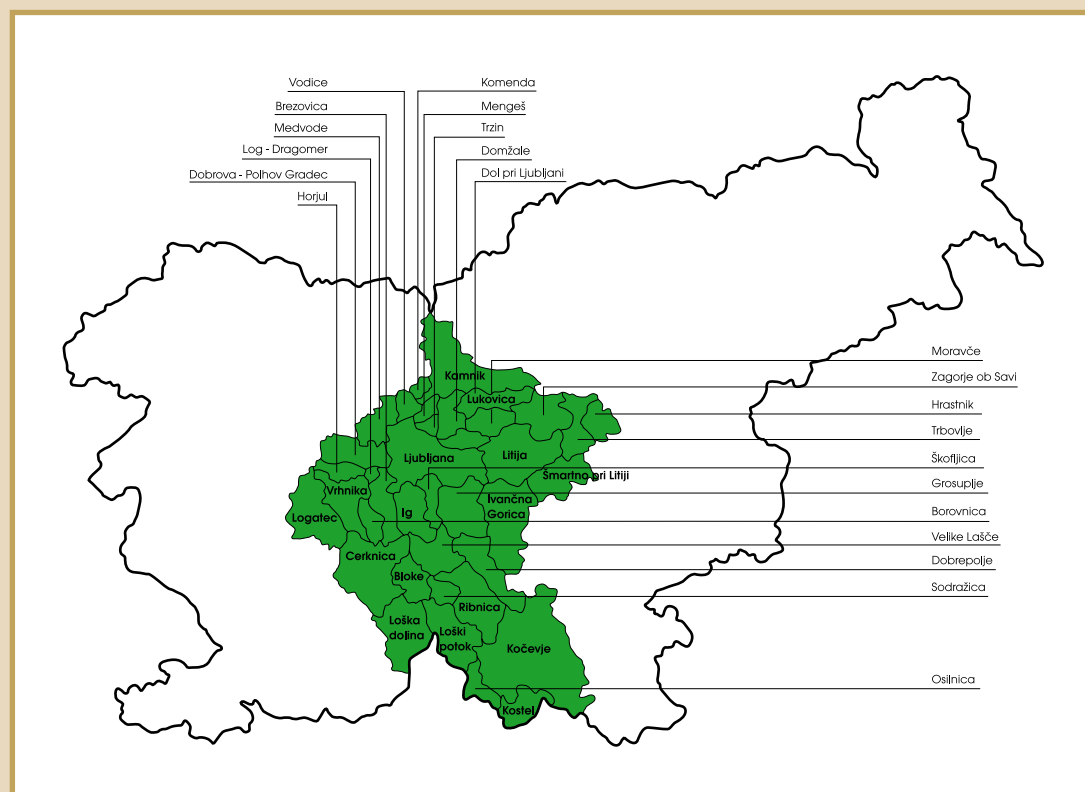
uredništvo:  
Mirjam Kanalec  
Gregor Gračner  
Jože Globokar  
Mojca Burger

lektoriranje:  
Janja Jurančič Rak

oblikovanje:  
Brane Pavšek

tisk:  
PARTNER GRAF  
zelena tiskarna 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](http://www.drustvo-para-lj.si)

