



Poština plačana  
pri pošti 1131  
Ljubljana

Sociala  
Ohranjanje zdravja  
Sodelovanje občin  
Prostovoljno delo  
Izobraževanje  
Šport  
Kultura  
Spolnost



Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

letnik VI.  
številka 11  
april 2006



# Kuku, spet smo tu

**S**te nas kaj pogrešali? Ste sploh opazili naš molk? Upam, da vaše kimanje z glavo pomeni pritrdilni odgovor in ni odkimavanje kot – ah kaj, brez veze, ta IZZIV.

Slabi dve leti sta že minili, odkar ste nas zadnjič brali. Ja, resnično! Saj ne morete verjeti, kajne! Zadnje čase se pogovori z mojimi znanci neprestano končujejo: nimam časa, kako čas beži, je res minilo že toliko časa, odkar smo se srečali...

»Čas je prepočasen za tiste, ki čakajo in prehiter za tiste, ki ljubijo«, pravijo.

## Tišina ne pomeni odsotnosti zvoka, ampak odsotnost jaza. Anthony de Mello

In hočem verjeti, da vam je čas brez IZZIVA tekel počasi, da ste nas iskali, čakali.

Na društvu ne moremo reči, da so ure tekle počasi. Spremembe v vodstvu, spremembe v lokaciji. Zdaj en predsednik, zdaj drug, zdaj en socialni referent, zdaj drug. S podpredsedniki pa itak nimamo sreče. Pa saj veste! Ali pa tudi ne.

Zdaj smo zopet med vami. Boljši. Prenovljeni. Debelejši. Potrudili smo se, da smo obliko malce spremenili, predvsem pa vnesli svežino in nove teme. Minili so časi, ko je bilo računalništvo tabu in je bilo rezervirano le za izbrance. Pravijo, da živimo v letu, ko pošiljaš e-mail kolegu, ki sedi za sosednjo mizo. Zato upamo, da vam bodo kratki računalniški nasveti tudi dejansko koristili. Računalniki gor ali dol še vedno nam ne morejo nadomestiti ljudi, s katerimi se srečujemo, poslovno, prijateljsko. Ničkolikokrat se znajdemo v zadregi, ko ne vemo, kako naj se obnašamo v smislu lepega vedenja. Malce bontona nam bo vsem le koristilo!

Mogoče bo najbolj dobrodošel razvedrilni kotichek, kjer boste lahko urili svoje »male sive celice«, kot pravi Poirot, in z malce znanja in sreče bo v vaš žep kapnil kak tolarček.

Če pa vas srbi pero in vam misli ne pustijo spati, dajte, razbremenite se in povejte, kar vam leži na duši. To bodo vaša pisma bralcev.

Mirjam

>> Društvo	4	»Na svoji zemlji« smo mi gospodar«
	5	Januar - mesec poročil in razpisov
	7	»Zakorakal bom po tej poti...«
	8	Kam se ti tako mudi?
	9	Neovirano gibanje na prostem
>> Zakonodaja	11	Novice
	12	Povračilo stroškov za nakup zdravil
	13	Kvotni sistem
	15	Zaščitniški odnos je udoben, a nevaren
	16	Občina po meri invalidom
>> Sociala	17	Nova moč
	17	Med nami so dobri ljudje, ki pomagajo!
>> Interesne dejavnosti		
	18	Božiček
	18	Z novimi cilji v novo leto
	20	Trije korenjaki, ...
	21	È bene conoscere le lingue straniere
	22	Udomačili so računalnike
	23	Samo zaradi vas, predragi mladinci!
	24	Logatec
>> Intervju	26	Intervju z Janezom Nagodetom
>> Šport	27	Zmajji na krilih zmage
	28	Redbul je dal krila
	29	Mi smo glavni na vasi
	30	Litijska tradicija
	32	Paraolimpijada v Torinu
	34	Goltanje medu v globinah Jadrana
	36	Šah igra milijarda ljudi
	38	Vaja dela mojstra
>> Potovanja	39	No problemos
>> Spolnost	41	Kakšne so pa teb' všeč
	42	Njegov dom naj bo kondom
	45	Dajmo se dol
>> Zdravje	46	Sladkorna še ni slišala za paraplegijo
	48	Gneča za zdravje
	48	Za močno hrbtenico
	49	Več kot žalost
	51	Bil sem v depresiji
	52	Opustite kajenje
	53	Zelena kuhinja
>> Kultura	55	Bologna 2006
	56	Za mrtvaški ples ni ovir
	57	Mizica, pogrni se
>> Zgodbe, ki jih piše drugačnost		
	58	Šepet belega cirkusa
>> Astro kotichek	60	Poglejmo v drevesa
>> Slovenščina	62	Napišimo prošnjo
	63	Ločila - tretji del
>> Računalništvo	65	Ukrotite svoj računalnik
>> Nagradna igra	67	Sudoku
>> Pisma bralcev	68	Gaza ni primerna za oskrbo rane
>> Kva dogaja	69	
>> Obvestila	70	

V lanskem letu je bilo na Društvu kar nekaj sprememb, ki so posredno ali neposredno spreminjale njegovo podobo. Po enoletnem predsedovanju prve ženske predsednice Mirjam Kanalec ste me na občnem zboru 20. aprila

aktivno delovanje v novem domku, kajti tako veliko investicijo smo želeli opravičiti. S tem mislim na vse aktivnosti, ki smo vam jih predstavili v septembru: tečaje italijanščine in nemščine, računalniški, šahovski tečaj pa tudi dejavnost žensk, filmske veče-

lepo sprejeti s strani župnišča Vač ter Društva žena, ki so nam pripravile pravo sladko pojedino. Žal vreme tokrat ni bilo na naši strani. Zaradi hladnega 17. septembra dnevnega program nismo v celoti uresničili in smo kmalu zaključili srečanje.

## Predsednikova miza >> Društvo

# »Na svoji zemlji« smo mi gospodar«

**Prišel je čas, da se Društvo spet predstavi v svojem Izzivu in prenese dejavnosti ter vizije med širšo javnost.**

2005 kot edinega kandidata izvolili za predsednika. Za dobo treh let sem se zavezal, da bom vodil in deloval v podobni smeri, kot je bilo predhodno načrtano. V tem času je bilo za celotno vodstvo veliko dela, saj smo vzporedno dokončevali nove delovno-bivalne prostore. 29. junija smo po 26-ih letih obstajanja Društva postali »na svoji zemlji gospodar« 115 m<sup>2</sup> velikega domovanja.

Po volitvah se je skoraj povsem spremenila struktura »delujočih oseb«. Tako za nas kakor tudi za vas, člane, je bilo to prehodno obdobje težavno tako pri spoznavanju novih obrazov kakor tudi pri spoznavanju, kaj lahko s pridobitvijo, kot so prostori, počnemo. Lahko povem, da smo se ljudje, ki tu delamo, kaj hitro navadili na razkošnost novih prostorov. V takratnem obdobju smo izvedli spomladansko srečanje in hkrati tudi izredni občni zbor, kjer smo izvolili podpredsednika ter tajnika. Kmalu za tem je prišel čas poletnih dopustov, nabiranja moči za

re, zabavne urice ... Velik del članstva je novosti z veseljem izkoristil, a hkrati opažam, da se člani premalo zavedajo, kaj vse jim lahko društveni prostori nudijo. Kar pa je tudi razumljivo, saj v vseh 26-ih letih delovanja nismo bili vajeni prostorskega razkošja. Zavedam se velikega problema zaradi parkiranja, kar je za nekatere prepreka, da bi nas obiskali. Naj vas spomnim, da imate prvo uro parkiranja zastoj, vsaka naslednja ura pa je 100 tolarjev. Z investitorjem soseske se dogovarjamo, da naj ob letošnjem predvidenem urejanju okolice pripravijo dva dodatna brezplačna parkirna prostora za invalide.

Preden so začeli odpadati listi z dreves, smo se srečali na ribiškem tekmovanju v Lahovčah, splavarjenju po reki Savi, slikarski razstavi v prostorih Mestne občine Ljubljana, Mednarodnem taboru prostovoljcev v Semiču ter jesenskem srečanju članov na Vačah. Pri slednjem smo bili zelo



**UO društva skrbi za nemoteno delo**

Seveda so vse te nove aktivnosti, ki smo jih uvedli, in obratovanje prostorov povezani s finančnimi sredstvi. Z enakimi sredstvi kot prejšnja leta žal ne moremo enako kvalitetno izvajati programov. Kljub temu da podjetja vedno manj sponzorirajo ali donirajo, bomo našim financierjem še naprej predstavljali kvaliteto društvenega programa, ki bo slej ko prej prinesel finančne rezultate. Upam, da vas s tem nisem obremenjeval, a je prav, da veste tudi kaj o tem problemu.

Med novembrskim in decembrskim obil-



V Vačah prišli na cilj mokri

nim sneženjem smo se zopet srečali na no-voletni zabavi, nahranili želodce in duha, nekateri celo potešili svojo hazardsko žilico. Mlajši člani in otroci članov-ic so bili deležni radodarnosti Božička, ki jih je obiskal na Društvu. In tako smo zaključili delovno leto, po mojem mnenju zelo razgibano in pozitivno.

Tokrat sem na kratko opisal delovanje, ki je potekalo od moje izvolitve, za naslednjo številko pa se že pripravljajo nove aktivnosti, ki ne bodo nič manj zanimive. Že to, da bomo zaposlili novo osebo, ki bo izvajala pomoč in nego na domu članov, je velik izziv.

Nadaljevali bomo z obveščanjem preko dopisov, časopisa in naše spletne strani, kjer so predstavljeni naši programi in novice. Želim, da člani, ki želite uporabljati programe, brez pomislekov pokličete na sedež Društva. Veseli bomo vsakega klica.

Prijetno branje našega časopisa IZZIV, kateremu pa želim, da bi še dolgo slikovito in besedno obveščal člane in ostalo javnost.

**Gregor Gračner**

Že v oktobru smo izdelali program delovanja društva in ga predložili Fundaciji invalidskih in humanitarnih organizacij – FIHO. Zaradi povečanih obratovalnih stroškov ter razširitve programov smo proti koncu lanskega leta pričeli z racionalizacijo. S 1. januarjem 2006 je namreč potekla triletna pogodba za sofinanciranje programov socialnega varstva z Mestno občino Ljubljana, ki je drugi največji financer Društva. Mesec januar je me-

Kljub temu jim predstavimo naše aktivnosti in tako spravimo pod streho kar nekaj projektov s pozitivno ničlo. Športna tekmovanja - turnirji, ki so v organizaciji Društva (kegljanje Domžale in Litija, košarka Pogačnikov memorial in novoletni turnir), se skoraj v celoti finančno pokrijejo z donatorskimi sredstvi.

Za občine – kar 37 jih je na področju, kjer deluje naše Društvo, bi želeli, da podprejo programe z višjimi finančnimi sredstvi, saj

## Financiranje >> Društvo

# Januar - mesec poročil in razpisov

**Potrebno je skrbeti za izvedbo programov Društva, tako da je v blagajni dovolj finančnih sredstev.**

sec poročil in razpisov. Vsem financerjem smo oddali poročila za leto 2005: Fundaciji - FIHO, Mestni občini Ljubljana - MOL, lokalnim občinam (36), Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve - MDDSZ. Po oddaji poročil so prišli na vrsto razpisi, tudi MOL-ov tako pričakovani triletni razpis za delovanje Društva, ki nam je potekel konec leta. Skupaj s strokovno delavko sva pripravljala na kile papirjev, ki smo jih morali oddati potencialnim financerjem.

Že v članku Predsednikova miza sem omenil, da se podjetja prav nerada odločajo za pomoč Društvu pri raznih projektih.

je včasih več dela z razpisi kot dejansko dobimo od nekaterih občin. Tabela prikazuje lanski doprinos občin; s tem si lahko ustvarite svoje mišljenje. Za vse, ki hočejo biti seznanjeni s poslovanjem Društva, smo tokrat prikazali finančno poročilo za leto 2005.

Vsem, ki so finančno pripomogli k izvajanju programov, se v imenu Društva zahvaljujem in hkrati pozivam k ponovni podpori v letu 2006.

**Gregor Gračner**

**Sofinanciranje od 1. 1. do 31. 12. 2005**

št.	občina	letno 2005/SIT
1.	Bloke	20.000,00
2.	Borovnica	46.440,00
3.	Brezovica	48.214,00
4.	Cerknica	47.928,00
5.	Dobrova Polhov Gradec	0
6.	Dol pri Ljubljani	0
7.	Domžale	80.000,00
8.	Grosuplje	0
9.	Horjul	25.000,00
10.	Hrastnik	37.200,00
11.	Ig	44.008,00
12.	Ivančna Gorica	129.360,00
13.	Kamnik	100.696,00
14.	Kočevje	0
15.	Komenda	58.000,00
16.	Kostel	50.000,00
17.	Litija	20.000,00
18.	Ljubljana	3.430.097,00
19.	Logatec	90.000,00
20.	Loška dolina	50.000,00
21.	Loški Potok	30.000,00
22.	Lukovica	57.764,00
23.	Medvode	0
24.	Mengeš	30.000,00
25.	Moravče	44.774,00
26.	Osilnica	0
27.	Ribnica	0
28.	Sodražica	30.000,00
29.	Škofljica	65.000,00
30.	Šmartno pri Litiji	70.224,00
31.	Trbovlje	149.254,00
32.	Trzin	20.000,00
33.	Velike Lašče	30.000,00
34.	Videm Dobropolje	30.000,00
35.	Vodice	30.000,00
36.	Vrhnika	82.819,00
37.	Zagorje ob Savi	174.384,00

**Finančno poročilo za leto 2005**
**A. VIRI PRIHODKOV**

PRIHODKI	2005
1. FIHO – programi	7.660.579,00
FIHO – delovanje	4.897.748,00
ZPS – namenska sredstva	520.587,00
SKUPAJ – FIHO in ZPS	13.078.914,00
<b>2. SREDSTVA OBČINSKIH PRORAČUNOV</b>	
Dotacije in razpisi občin - delovanje	1.691.068,00
Razpisi šport	49.286,00
Namenska sredstva	150.000,00
SKUPAJ – OBČINSKI PRORAČUNI	1.890.354,00
<b>3. SREDSTVA MESTNE OBČINE</b>	
Pogodba na osnovi razpisa	3.430.097,00
Urad za mladino na osnovi razpisa	300.000,00
Namenska sredstva	200.000,00
Rekreacija invalidov na osnovi razpisa	1.193.018,00
SKUPAJ – MESTNA OBČINA	5.123.115,00
<b>4. SREDSTVA DRŽAVNEGA PRORAČUNA</b>	
- Ministrstvo za delo družino in socialne zadeve	
Pogodba na osnovi razpisa	2.716.968,00
ZZZRS	1.733.480,00
SKUPAJ – DRŽAVNI PRORAČUN	4.450.448,00
<b>5. ČLANARINE</b>	827.000,00
<b>6. SPONZORJI in DONATORJI (darila, volila,...)</b>	
	3.527.278,00
<b>7. DRUGI PRIHODKI (obresti, refundacije,...)</b>	
	412.698,00
<b>SKUPAJ VIRI PRIHODKOV 1 – 7</b>	<b>29.309.807,00</b>

**A. PORABA SREDSTEV V LETU 2005**
**I. DELOVANJE**
**a) Operativni odhodki**

Vrsta stroška	Celotni strošek
1. Pisarniške potrebščine in razmnoževanje	250.778,00
2. PTT in plačilni promet	868.026,00
3. Uradni listi, časopisi in strokovna literatura	19.725,00
4. Potni stroški	380.219,00
5. Čiščenje, ogrevanje, elektrika in drugi stroški za prostore	948.517,00
6. Najemnina za prostore	110.466,00
6. Nabava drobnega inventarja	30.870,00
7. Sprotno in investicijsko vzdrževanje	33.098,00
8. Zavarovalnine	42.778,00

9. Amortizacija osnovnih sredstev	-
10. Odvetniške, računovodske in druge storitve	914.636,00
11. Drugi odhodki	392.775,00
<b>SKUPAJ – I. a)</b>	<b>3.991.888,00</b>

**b) Osební prejemki**

Vrsta stroška	Celotni strošek
1. Brutto plače, regres	2.536.373,00
2. Davki in prispevki	212.040,00
3. Drugi stroški dela	654.590,00
4. Brutto honorarji, nagrade in pogodbeno delo	610.009,00
<b>SKUPAJ - I. b)</b>	<b>4.013.012,00</b>

**c) Upravljanje ter organizacijske in strokovne dejavnosti**

Vrsta stroška	Celotni strošek
1. Delovanje organov ter drugih delovnih teles	1.160.025,00
2. Ozaveščanje in obveščanje javnosti	180.576,00
3. Strokovna srečanja	129.998,00
4. Povezovanje in sodelovanje z drugimi organizacijami in institucijami	97.415,00
5. Načrtovanje novih potreb, raziskav in študij	81.852,00
6. Poizkusne dejavnosti	75.200,00
7. Meddržavno sodelovanje	82.254,00
8. Druge dejavnosti	62.417,00
<b>SKUPAJ - I. c)</b>	<b>1.869.737,00</b>
<b>SKUPAJ I. (a+b+c)</b>	<b>9.874.637,00</b>

**II. POSEBNI SOCIALNI PROGRAMI IN STORITVE**

Nosilne skupine programov	Celotni strošek
1. Posebne socialne pomoči invalidom – kompenziranje invalidnosti	1.649.264,00
2. Ohranjanje zdravja	4.382.392,00
3. Tehnični pripomočki	855.000,00
4. Prevozi paraplegikov in tetraplegikov	4.581.318,00
5. Prebivanje in prilagajanje okolju	823.224,00
6. Šport in rekreacija	4.508.559,00
7. Interesne dejavnosti	2.635.413,00
<b>SKUPAJ III.</b>	<b>19.435.170,00</b>
<b>SKUPAJ ODHODKI I. – III.</b>	<b>29.309.807,00</b>

**P**redsednik Skupščine **Metod Zakornik** je 5. sejo Skupščine ZPS sklical v novem Domu paraplegikov Pacug najbrž tudi zato, da bi si 27 članov skupščine lahko ogledalo težko pričakovani rehabilitacijski objekt na morju. Poleg poročil o delu Zveze v letu 2005 in razprave o progra-

ma. Podporo za izvajanje obnovitvene rehabilitacije v Domu je na skupščini izrazil tudi Borut Miklavčič, direktor ZZZS-ja.

V lanskem letu je ZPS zaradi razširjene dejavnosti s predvidenim zagonom Doma paraplegikov ustanovila podjetje Dom paraplegikov d.o.o. »Vstal ne bom, bom pa

vene psiho-fizične rehabilitacije za paraplegike ter tetraplegike, ki jo bo Zveza izvajala v Domu. Zaradi transparentnosti je javno objavila tudi višino plač in nagrad, ki jih prejemajo vsi zaposleni in funkcionarji na Zvezi. Novinarje je bolj zanimala struktura financerjev skupne vrednosti celotne inve-

## 5. seja Skupščine ZPS >> Društvo

# »Zakorakal bom po tej poti...«



Tiskovna konferenca

**Vodstvo Zveze paraplegikov Slovenije (ZPS) je 15. marca v Domu paraplegikov Pacug po zaključku Skupščine ZPS organiziralo novinarsko konferenco, na kateri je predstavilo lansko delovanje Zveze in načrte glede dokončanja gradnje Doma.**

zakorakal po tej poti. Zdaj smo prišli do razpotja ...«, je povedal direktor podjetja **Jani Trdina**, ki ima odlične reference s področja vodenja gospodarskih družb. »Naš osnovni cilj, za razliko od klasičnih družb, ni v ustvarjanju dobička, temveč z umnim gospodarjenjem vlagati pridobljena sredstva v izboljšanje pogojev na področju varovanja zdravja invalidov ter omogočati enake pogoje ekonomsko šibkejšim članom Zveze.«

Zaradi zadnjih dogodkov v medijih glede financiranja invalidskih in humanitarnih organizacij ter polemike o gradnji doma v Pacugu je ZPS želela z novinarsko konferenco osvetliti problematiko financiranja gradnje Doma paraplegikov, ki traja že dobrih osem let, in poudariti pomen obnovit-

sticije Doma paraplegikov v Pacugu z zemljiščem in komunalno infrastrukturo, ki je do zaključka 1. faze stala 1.139.998.000 SIT oz. 1.800 €/m<sup>2</sup>. Sredstva, potrebna za dokončanje, bo podjetje Dom paraplegikov d.o.o. predvidoma črpalo iz sredstev proračuna, FIHA, donacij, evropskih strukturnih skladov, v skrajnem primeru tudi v sodelovanju z domačim strateškim partnerjem.

Če bo ZPS uspela pridobiti manjkajoča sredstva za dokončanje gradnje Doma, bo le-ta lahko začel s polnim obratovanjem v začetku poletja 2007.

**Mirjam**

mu za prihodnje leto je bil najpomembnejši sklep o nadaljevanju gradnje drugega objekta, nastanitvenega dela Doma. Sprva so namreč razmišljali, da bi končali le osrednji del, kjer so prostori za fizioterapijo, kuhinja, recepcija, sedem nastanitvenih sob skupaj s 14-imi ležišči in bazen, ter ga predali v uporabo. Vendar pa bi to - čeprav v omejenem obsegu delovanja - še vedno predstavljalo fiksne stroške zaposlenih in obratovanja, kar bi zaradi situacije, da je ZPS zmanjkalo denarja za dokončanje nastanitvenega dela, še oddaljilo datum odprtja Do-

# Kam se ti tako mudi?

Lani februarja so pri DP ljubljanske pokrajine zaposlili novo strokovno delavko – Tatjano Nikolić. Takrat je napisala nekaj besed o sebi, ki pa jih objavljamo šele sedaj – ko smo Izziv ponovno »zakurblali«. Pa ji prisluhnimo.



Tatjana

Že od nekdaj so me zanimala socialne vede oziroma področja, ki se ukvarjajo s človekom – s psihološkim profilom človeka, z različnimi vplivi, ki oblikujejo njegove miselne in vedenjske vzorce, najbolj pa me fascinira človek kot religiozno in politično bitje. Vedno me zanima, kaj je v ozadju, katere sile in motivi nas ženejo in zakaj. Verjetno je bil to razlog, da sem se po srednji šoli vpisala na študij socialnega dela, ki pa mi ni dal tistega, kar sem od njega pričakovala, zato sem šolanje nadaljevala na Fakulteti za družbene vede, kjer sem končala študij politologije, smer mednarodni odnosi.

Ker sem rada neodvisna, sem v času študija delala kot hostesa za razna podjetja, kasneje pa sem v zasebni ginekološki in androloški ambulanti delala kot asistenka

zdravnici pri preiskavi Downovega sindroma in pri urologu. Delo mi je dalo vpogled v ženska vprašanja in oblikovalo pozitiven pristop do le-teh. Ker sem bila zaposlena honorarno, sem si lahko vsako leto privoščila kakšne daljše počitnice. Obožujem počitnice in potovanja. Potovanje da človeku občutek svobode. Potovanja predstavljajo izziv, kako se boš znašel v določeni situaciji, kajti nikoli ne veš točno, kaj se bo zgodilo, kakšne ljudi boš srečal in kako se bodo dogodki razpletli. Na potovanjih se mi prebudi avanturistična žilica, ki drugače v vsakdanjem življenju počiva.

Vendar je prišel čas za bolj zahtevno delo in nove izkušnje. Dobila sem priložnost delati na Zvezi za tehnično kulturo Slovenije, kjer sem kot strokovna sodelavka sodelovala pri organizaciji projekta, namenjenega starejši populaciji. Pri delu na projektu sem pridobila veliko delovnih izkušenj, saj sem sodelovala z različnimi strokovnjaki, od katerih sem se imela priložnost tudi veliko naučiti. Zdi se mi, da čas neusmiljeno hitro teče, zato je važno, kako preživimo vsako minuto. Tudi življenjski tempo je izredno hiter in stresen. Ves čas moramo biti »budni«, da ne bi česa zamudili. Zato igra prosti čas pomembno vlogo v mojem življenju in mi predstavlja izziv, da lahko »odklopim« vse skrbi in obveznosti ter se posvetim bolj sproščenim aktivnostim.

Prosti čas najraje preživljam s svojimi najbližjimi, včasih pa v popolni samoti, predana razmišljanju. Še do nedavnega sem veliko časa preživela v fitnessu, sedaj pa sem treninge zamenjala za maratonske sprehode, na katere najraje hodim s svojo prijateljico Julijano, ki prenese zelo hitro hojo. Ostali se vedno pritožujejo, češ »kam se ti tako mudi?« Seveda ne razumejo, da se mi



# Neovirano gibanje na prostem

Sprehod po Ljubljani razkrije, da je oseb, ki za svoje gibanje uporabljajo posebne pripomočke, zelo malo, pravzaprav jih skoraj ni. Zakaj je tako? Zdi se, da pri načrtovanju javnih mestnih površin prevladuje merilo pešca, ki neovirano in samostojno hodi. Posledica takšnega pristopa pa je nastanek in obstanek fizičnih ter drugih ovir.



... in še enkrat Tatjana

nikamor ne mudi, ampak da gre za kondicijski trening, kjer je zelo pomembno, kako ga izvajaš. Ob vikendih zelo rada organiziram filmske večere, sposodimo si filme iz videoteke ali gledamo TV do onemoglosti, igramo družabne igre, kot so Scrabble, Risk, Naseljenci otoka Catan in druge, ali pa se pogovarjamo o kakšni resni temi. Seveda ne gre brez dobre knjige, če drugače ne, vsaj ob deževnih dnevih. Že deset let se ukvarjam z vadbo joge, ki igra zelo pomembno vlogo v mojem življenju, in jo že peto leto poučujem v Atletsko gimnastičnem klubu Panter. Ukvarjanje z jogo me je pripeljalo do razumevanja marsikaterega vprašanja, kajti zdi se mi, da smo tukaj zato, da vsak sam reši svojo uganko, mar ne?

Tatjana Nikolić

**V**eliko javnih odprtih površin z vidika funkcionalnosti ne ustreza potrebam oseb, ki za gibanje uporabljajo invalidske vozičke; nekatere javne odprte površine v mestu, oblikovane na način, ki vsaj delno ustreza potrebam uporabnikov z omenjenim načinom gibanja, zadovoljujejo le funkcionalne kriterije oblikovanja prostora; prostor ni za vse osebe oblikovan enako in na enak način, kar bi pomenilo, da vključuje tudi merila kakovosti bivanja ter estetska in oblikovalska merila oblikovanja prostora.

## Ovire v grajenem okolju

Ovire v grajenem okolju, ki povzročajo funkcionalno oviranim ljudem težave, lahko v grobem delimo na ovire zunanjega in notranjega prostora.

## Ovire zunanjega prostora

- na cestah, trgih in drugih javnih površinah, prometnih otokih, prehodih za pešce, parkirnih prostorih, podhodih, nadhodih
- v javnem prometu vstop in izstop v vozilo, dostop do izvennivojskih postajališč, elementi cestne opreme itd
- v urbani krajini neprimerni načini premagovanja višinskih razlik, prestrmi nakloni, neustrezna uporaba materialov, neprehodnost in nedostopnost, neurejene poti in preozki prehodi

Ovire odprtega prostora preprečujejo osebi, ki se giblje z invalidskim vozičkom, neovirano gibanje na prostem bodisi v urbanem ali neurbanem okolju. Te ovire so v parkih, na trgih, pešpoteh in drugih javnih površinah ter v javnem prometu.

Javne odprte površine znotraj mestne krajine so namenjene vsem uporabnikom, zato morajo biti vsem tudi dostopne in za vse oblikovane na enak način. Ne gre le za premagovanje arhitekturnih ovir s klančino ustreznega naklona in širine, gre za krajinsko oblikovanje javnih odprtih površin, ki so načrtovane po meri vseh uporabnikov, ki se zvezno gibljejo po skupnem prostoru.

Nujno je treba graditi ustrezno za vsakogar ob upoštevanju potreb in zahtev nekaterih značilnih skupin prebivalstva.

### Kriteriji

Merila oblikovanja prostora za osebe, ki se gibljejo z vozički, je mogoče zagotoviti na naslednje načine:

- s smotrnim načrtovanjem, zavedajoč se potreb funkcionalno oviranih ljudi:
  - a) z odstranjevanjem grajenih ovir
  - b) s preprečevanjem nastajanja novih ovir
- z uvajanjem novih rešitev in upoštevanjem načrtovalskih izhodišč za oblikovanje prostora po meri vseh, ki se gibljejo z



Slika 1: shematičen prikaz delitve na tiste, ki lahko, in tiste, ki ne morejo premagovati arhitekturnih ovir (Clarkson in sod., 2003)

medicinskimi pripomočki na kolesih

- z upoštevanjem meril oblikovanja prostora, ki ne zadevajo izključno funkcije Shema opozarja na nepravilnost ravnanja družbe. Z arhitekturnimi ovirami so dosežene razlike prikazane na shemi. Ločevanje na tiste, ki lahko, in tiste, ki ne morejo premagovati arhitekturnih ovir, je neustrezno in neetično. Oblikovanje po meri vseh pripomore k enostavnejšemu gibanju v prostoru in kakovostnejšemu življenju slehernega človeka, torej tudi drugih funkcionalno oviranih oseb, začasno oviranih, otrok in starejših (slika 1).

Poleg funkcionalnih meril je pri kakovostnem oblikovanju za potrebe vseh oseb, torej tudi tistih z vozički, potrebno upoštevati še druge – oblikovalske kriterije. Opozoriti velja na način oblikovanja prostora, ki ni le funkcionalno ustrezen, ampak upošteva še merila kakovosti bivanja na javnih odprtih površinah ter estetska in oblikovalska načela dobrega oblikovanja. Poudariti je potrebno razliko med tehnično ustrezno ureditvijo, ki zadovoljuje le funkcionalni vidik, in tehnično ustrezno ureditvijo, ki presegata funkcijo in je zato vsem uporabnikom



Slika 2: neustrezen in neetičen način ločevanja uporabnikov istega prostora na tiste, ki zmorejo, in tiste, ki ne

prijetnejša in privlačnejša.

Izpostaviti velja dve glavni razliki:

1. Objektivno določljiv in merljiv večji, daljši in širši prostor, ki ga kakovostno krajinsko oblikovanje zavzame.
2. Oblikovalski prijemi in način uporabe krajinskih elementov, ki prostor členijo, ga naredijo kompleksnejšega, pestrejšega, bolj skrivnostnega, dopadljivega in privlačnejšega. Navedeno je subjektivnega značaja, zato težje določljivo.

Z vidika uporabnikov, ki se gibljejo z invalidskimi vozički, je ločevanje na tiste, ki lahko, in tiste, ki ne morejo premagovati arhitekturnih ovir, neustrezno. Uporabniki, ki se gibljejo z vozički, niso le ločeni od ostalih, prevoziti morajo daljšo pot, ki vodi proti parkirišču, namesto v središče parka Tivoli, kamor vodijo stopnice (slika 2).

Poti z naklonom, ki vodijo skozi gozdno pokopališče v Novem mestu, imajo obliko krivulje. Le-ta vzbuja prijeten čustveni ton. Ne glede na način gibanja prostor ni le namenjen, pač pa tudi dostopen vsem uporabnikom (slika 3).

Petra Krajner



Slika 3: Poti z maksimalnim naklonom 5,4% na pokopališču v Novem mestu

# Novice

**Preberite - morda boste izvedeli kaj koristnega.**

## Vdovske pokojnine

Poletna novela pokojninsko-invalidskega zakona je razširila obseg možnih prejemkov vdovske pokojnine: tako lahko od 1. januarja 2006 dalje vdova ali vdovec poleg lastne pokojnine pridobi še 15% vdovske pokojnine, ki pa ne sme presegati 15% povprečne pokojnine, izplačane v letu 2005 (16.748 SIT).

**Upravičenci** – pravico do izplačila vdovske pokojnine pridobita vdova oz. vdovec, če sta ob smrti svojega partnerja dopolnila 53 let starosti. Če navedene starosti ne bosta dopolnila, dopolnjujeta pa starost 48 let, bosta pridobila pravico do izplačila ob starosti 53 let.

**Status zavarovanca** – v primeru, da vdova ali vdovec ob partnerjevi smrti nima statusa pokojninskega ali invalidskega zavarovanca, pridobita pravico do vdovske pokojnine, če ob smrti partnerja dopolnita 48 let.

## Zaposlovanje invalidov

Zakon o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov, ki velja od začetka leta, je določil kvoto v številu zaposlenih invalidov, ki jih mora zaposlovati delodajalec z nad 20 zaposlenimi. Če delodajalec kvote ne izpolni, je dolžan mesečno ob izplačilu

plač obračunati in plačati v Sklad RS za spodbujanje zaposlovanja invalidov 70% minimalne plače za vsakega invalida, ki bi ga bil dolžan zaposliti za izpolnitev predpisane kvote (več preberite v posebni rubriki).

Z novim letom so začeli veljati predpisi, po katerih lahko delodajalec invalidom odpove delovno razmerje iz poslovnih razlogov.

## Denarne socialne pomoči

Od 1. februarja naprej veljajo usklajeni zneski minimalnega dohodka, do katerega je mogoče pridobiti denarno socialno pomoč. Osnovni znesek, ki ga enkrat letno usklajujejo s cenami življenjskih potrebščin, znaša letos nekaj več kot 48.000 SIT. Glede na to je minimalni dohodek, do katerega je mogoče pridobiti denarno socialno pomoč za samsko osebo in prvo odraslo osebo v družini, 48.062 SIT, za vsako naslednjo osebo v družini 33.643 SIT, za otroka in za povišanje za enostarševsko družino pa 14.419 SIT. Do takšne pomoči so torej upravičene osebe, ki nimajo dohodkov ali pa so ti nižji od navedenega najvišjega zneska.

## Otroški dodatki

Uskladitev družinskih prejemkov glede na višje življenjske stroške je povečala otroške dodatke. Če dohodek na družinskega člana znaša 15% povprečne plače v Sloveniji, je otroški dodatek za prvega otroka 22.080 SIT, za drugega 24.290 SIT, za tretjega in naslednje pa 26.500 SIT. Z rastjo osebnega dohodka se zneski otroških dodatkov ustrezno znižujejo: tisti, ki zaslužijo med 75% in 99% povprečne plače, dobijo otroški dodatek v višini 3.840, 5.310 ali 6.780 SIT.

## Starševstvo

Zakon o starševskem varstvu in družin-

skih prejemkih v svojem 26. členu med drugim določa, da mati za nego novorejenca ob dveh že rojenih otrocih, starih manj kot 8 let, dobi 30 dni dodatnega dopusta. Dopust je namenjen težjim okoliščinam. Mati, ki pa že ima enega otroka, starega manj kot 8 let, in nato rodi dvojčka, dodatnega dopusta 30 dni nima.

**Spodbude v Mestni občini Ljubljana** – odločanje za otroke v MOL spodbujajo tako, da socialno šibkim občanom od 1. januarja letos dodeljujejo denarno pomoč ob rojstvu otroka v višini 62.000 SIT. O upravičenosti pomoči odloča pristojni center za socialno delo.

## Varstvo pred nasiljem

**Prepoved približevanja** – ko zaradi psihičnega ali fizičnega obračunavanja, največkrat med partnerjema, posreduje policija, ima v določenih primerih možnost, da izda ukrep prepovedi približevanja določenemu kraju oziroma osebi. Če kršitelj odredbe ne upošteva, ga doleti kazen najmanj 100.000 SIT.

**Postopek** – ukrep je stopil v veljavo jeseni leta 2004. Policija o ukrepu takoj obvesti pristojni center za socialno delo, ki mora tudi oškodovanca seznaniti z organizacijami, ki so mu na voljo za pomoč. Povzročitelj nasilja, ki mu je bil ukrep izrečen, mora izročiti ključe stanovanja, prepovedani pa so mu tudi vsi stiki z žrtvijo. Policija ukrep prepovedi približevanja lahko izreče za 48 ur, odredbo pa takoj pošlje preiskovalnemu sodniku, ki ga lahko potrdi ali razveljavi. Ukrep se v tem primeru lahko izreče za čas do 10 dni, ob nevarnosti nadaljevanja nasilja pa lahko žrtev tri dni pred iztekom ukrepa predlaga preiskovalnemu sodniku podaljšanje ukrepa do 60 dni.

## Dohodnina

20. člen Zakona o dohodnini določa, kdaj je oseba opravičena plačila dohodnine; 48. alineja zakona določa, da se dohodnina ne plača pri denarnih izplačilih za pomoč invalidom, ki jih izplačujejo reprezentativne ali druge invalidske organizacije, ki delujejo na državni ravni.

## Priključitev na javno telefonsko omrežje

Na podlagi vladne Uredbe o ukrepih za končne uporabnike – invalide o priključitvi na javno telefonsko omrežje na fiksni lokaciji z dne 1.1. 2006 se vsem članom – invalidom prizna popust do višine 50% na priključnino kableske televizije in 5% popusta na mesečno naročnino. Zainteresirane naročnike prosijo naj svoja dokazila o priznanju invalidnosti pošljejo na:

**Telekom Slovenije d.d.**

Cigaletova 15  
Sektor za prodajo  
1000 Ljubljana

Omenjeni popust na mesečno naročnino bodo začeli upoštevati s tekočim mesecem.

Tatjana Nikolić

## Kaj je to?

**Štirje v sobi pa samo eden dela?**

**Trije državni uslužbenci in klima.**

**K**ar pa nam do nedavnega ni bilo znano, je to, da Zavod na podlagi 259. člena Pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja izjemoma lahko odobri celotno ali delno povračilo stroškov za nakup medicinsko-tehničnega pripo-

sedaj pa je to povračilo v višini 75 %. Odobritev je glede na trajnost poškodbe veljavna 1 leto in jo je po tem potrebno obnoviti.

Povračilo stroškov uveljavljate na izpostavi ali sedežu območne enote Zavoda na podlagi zdravnikovega recepta, originalne-

## Nasveti >> Zakonodaja

# Povračilo stroškov za nakup zdravil

močka ali zdravila, ki ni pravica po Pravilih (beri zdravila z belega recepta). Glede na to, da imamo paraplegiki in tetraplegiki navadno znatne stroške predvsem s svečkami za odvajanje, xylocain gelom in podobno, je to vsekakor dobrodošla informacija, ki pa ni novost, le pristojnim očitno ni v interesu o tem obveščati upravičencev.

Vse, kar morate storiti:

- napisati vlogo, kjer morate navesti nujnost določenih zdravil glede na diagnozo
- priložiti potrdilo zdravnika, ki ga izda osebni zdravnik brezplačno, saj je namenjeno zdravstveni zavarovalnici
- navesti številko svojega transakcijskega računa in davčno številko

Vlogo pošljite na: Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije – Oddelek za zdravila, Miklošičeva 24, Ljubljana. Zavarovalnica vam bo po obravnavanju vloge poslala dopis, v katerem vam bodo delno ali v celoti odobrili povračilo stroškov. Obseg odobritve je odvisen od politike zavarovalnice, ki je v preteklosti stroške povrnila v celoti,

**Kot nam je znano, nam Zavod za zdravstveno avarovanje plača le zdravila, ki so predpisana v skladu s Pravili obveznega zdravstvenega zavarovanja – torej zdravila s pozitivne ali vmesne liste (beri zdravila na zeleni recept – seveda najcenejša).**

ga računa, iz katerega sta razvidna vrsta in količina zdravila, potrjene kartice zdravstvenega zavarovanja in dopisa, s katerim je bilo ugodeno vaši vlogi za povračilo stroškov. Stroške povrnejo največ za 3 mesece nazaj. Cela maša, ne? To naj vas ne odvrne od vaše pravice, ki jo imate v primeru upravičenosti do določenega zdravila.

Sašo Rink

**K**votni sistem v Evropi obstaja že vrsto let, za Slovenijo pa je to novost, ki prinaša nove možnosti in odgovornosti tako za delodajalce kot tudi za invalide. Za uspešno implementacijo Zakona o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov in z njim povezanega kvotnega sistema bomo morali vsi udeleženci odgovorno izvajati svojo vlogo – tako delodajalci ter zaposleni in brezposelni invalidi kot tudi Sklad RS za vzpodbujanje zaposlovanja invalidov. Vsekakor bomo morali slediti trendom v gospodarstvu in s tem spremembam na trgu delovne sile ter prilagajati vrste in načine vzpodbud za ohranjanje delovnih mest invalidov in njihovo zaposlovanje.

#### Uvodna pojasnila

Z 31. decembrom 2005 se je izteklo obdobje absolutnega delovnopravnega varstva invalidov, v katerem so invalidi uživali posebno pravno varstvo pred odpovedjo pogodbe o zaposlitvi iz poslovnih razlogov ali zaradi invalidnosti.

S 1. januarjem 2006 se je v celoti začela uporabljati nova, specifična delovnopravna ureditev za invalide.

#### Odpoved pogodbe o zaposlitvi invalidu

Že do 13. 8. 2005 je delodajalec v skladu s 101. členom ZPIZ invalidu lahko odpovedal pogodbo o zaposlitvi pod pogojem, da mu je hkrati ponudil sklenitev nove pogodbe o zaposlitvi za delo na drugem ustreznem delovnem mestu.

Od uveljavitve novele ZZRZI delodajalec lahko invalidu odpove pogodbo iz poslovnih razlogov ali zaradi invalidnosti in mu hkrati ponudi sklenitev nove pogodbe o za-

poslitvi tudi pri drugem delodajalcu: zaposlitvenem centru ali invalidskem podjetju.

Delodajalec lahko odpove pogodbo o zaposlitvi invalidu iz poslovnega razloga ali

kim podjetjem v predpisani minimalni letni vrednosti (letni stroški dela po pogodbi za vsakega invalida najmanj 12 minimalnih plač)

### Pod lupo >> Zakonodaja

## Kvotni sistem

**Leto 2006 je prineslo na področje usposabljanja in zaposlovanja invalidov vrsto novosti: uvedbo kvotnega sistema. Zaposlitvena rehabilitacija bo postala pravica in ne le možnost ter vrsta finančnih vzpodbud za pospeševanje zaposlovanja invalidov in ohranjanja delovnih mest za invalide. Pri tem bo pomembno vlogo odigral Sklad RS za vzpodbujanje zaposlovanja invalidov.**

zaradi invalidnosti šele potem, ko od Komisije za ugotovitev utemeljenosti podlage za odpoved dobi pozitivno mnenje o utemeljenosti podlage za odpoved.

#### Kaj pomeni kvotni sistem?

Kvotni sistem pomeni:

- obvezno zaposlovanje invalidov v obsegu, ki ga posebna uredba določa za posamezne dejavnosti (v odvisnosti od skupnega števila zaposlenih pri delodajalcu)
- nadomestno izpolnjevanje kvote s sklenitvijo pogodb o poslovnem sodelovanju z zaposlitvenim centrom ali z invalids-

ali

- Delodajalec, ki ne izpolni kvote, je dolžan mesečno ob izplačilu plač obračunati in plačati v Sklad prispevek za vzpodbujanje zaposlovanja invalidov v višini 70% minimalne plače (85.285 SIT) za vsakega invalida, ki bi ga bil dolžan zaposlitvi za izpolnitev predpisane kvote. Kvota je določena različno po dejavnostih in sicer glede na področja v skladu z Uredbo o uvedbi in uporabi Standardne klasifikacije dejavnosti (Uradni list RS, št. 2/02).

»Šef, zakaj me hočete odpustiti, saj nisem nič naredil?«

»Saj ravno zato!«

### Uredba o določitvi kvote zaposlovanja invalidov

#### a) 2-odstotna kvota velja za:

- J) finančno posredništvo,
- L) dejavnost javne uprave in obrambe, obvezno socialno zavarovanje in
- M) izobraževanje;

#### b) 3-odstotna kvota velja za:

- K) poslovanje z nepremičninami, najem in poslovne storitve;

#### c) 4-odstotna kvota velja za:

- G) trgovino, popravila motornih vozil in izdelkov široke porabe ter
- O) druge javne, skupne in osebne storitvene dejavnosti;

#### d) 5-odstotna kvota velja za:

- I) promet, skladiščenje in zveze ter
- N) zdravstvo in socialno varstvo;

#### e) 6-odstotna kvota velja za:

- A) kmetijstvo, lov, gozdarstvo,
- B) ribištvo in ribiške storitve,
- C) rudarstvo,
- D) predelovalne dejavnosti,
- E) oskrbo z električno energijo, plinom in vodo,
- F) gradbeništvo in
- H) gostinstvo.

Dejavnost delodajalca kot zavezanca za kvoto je tista dejavnost, ki je razvidna iz obvestila o identifikaciji in razvrstitvi po dejavnosti za poslovni subjekt AJPES.

### Katere delodajalce zavezuje kvotni sistem?

Kvotni sistem zavezuje delodajalce, ki zaposlujejo najmanj 20 delavcev, razen tujih

diplomatskih in konzularnih predstavništev, invalidskih podjetij in zaposlitvenih centrov.

### Vštevaje v kvoto

V kvoto se vštevajo vsi invalidi, ki imajo sklenjeno pogodbo o zaposlitvi za najmanj 20 ur tedensko in so prijavljeni v zavarovanje skladno z Navodilom za izpolnjevanje obrazca prijave v zavarovanje za invalide (Uradni list RS, št. 10/05 in 43/05).

Invalid, zaposlen v podporni zaposlitvi, se šteje za dva zaposlena invalida.

V primeru, da kvota ne predstavlja celoga števila, se vrednosti do 0,5% zaokrožijo navzdol, vrednosti od vključno 0,5% pa navzgor.

### Nadomestna izpolnitev kvote

Za izpolnitev kvote se šteje tudi sklenitev pogodbe o poslovnem sodelovanju z zaposlitvenim centrom oziroma invalidskim podjetjem, po kateri se priznavajo stroški dela v višini zneska 12 minimalnih plač letno za vsakega invalida, ki bi ga moral delodajalec zaposliti v okviru predpisane kvote.

V tej pogodbi, ki jo delodajalci lahko sklenejo z zaposlitvenim centrom ali invalidskim podjetjem v skladu z registriranimi dejavnostmi le-teh, morajo biti stroški dela posebej prikazani in dokumentirani. Delo po takšni pogodbi morajo opraviti zaposleni delavci v zaposlitvenem centru ali invalidskem podjetju. Zavezanec je dolžan o urešničitvi sklenjenih pogodb poročati Skladu kvartalno.

Pogodbe o poslovnem sodelovanju iz

prejšnjega odstavka so dolžne gospodarske družbe posredovati Skladu za vzpodbujanje zaposlovanja invalidov v roku sedem dni po sklenitvi.

### Nagrada za preseganje kvote

Delodajalec, ki zaposluje več invalidov, kot je določeno s kvoto, in delodajalec, ki zaposluje manj kakor 20 zaposlenih ter ima zaposlene invalide, katerih invalidnost ni nastala zaradi poškodbe pri delu ali poklicne bolezni pri tem delodajalcu, je upravičen do nagrade v višini 20 odstotkov minimalne plače na mesec za vsakega zaposlenega invalida nad predpisano kvoto. Delodajalec, ki en mesec presega predpisano kvoto, vložijo do 20. v naslednjem mesecu na sklad vlogo za nagrado za preseganje kvote.

Sklad delodajalcu izda odločbo, s katero mu prizna pravico do nagrade za preseganje kvote za začetni mesec ter še največ pet naslednjih zaporednih mesecev, v katerih bo presegal določeno kvoto zaposlenih invalidov. Nagrada se začne izplačevati najpozneje v 90 dneh od pravnomočnosti odločbe sklada.

### Drugi koristni podatki

Na spletni strani Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve so brezplačno dostopni zakonski in podzakonski predpisi ter odgovori na najpogostejša vprašanja o izvajanju Zakona o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov:

### Skład za vzpodbujanje zaposlovanja invalidov

Zemljemerska 12, 1000 Ljubljana  
Telefon: 01 23 23 386, Faks: 01 23 14 641  
E-naslov: maruska.erbeznik@gov.si

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

**S**eveda so ti pristopi preseženi, vendar bolj ali manj kot ideja, ki je povzročila nekatere premike v aktivno-

vili iz spon preteklosti in trdno zasidranih vzorcev tedanjega vedenja do invalidov. Morda zato, ker je zaščitniški odnos udob-

rodov je s humanitarno pomočjo številnim afriškim narodom mnoge rešila pred izumrtjem, hkrati pa je mnoge od njih odvrnila od aktivnosti, od ustvarjalnosti in od njihovih izvirnih načinov preživetja v mačehovskih razmerah. Ko je pomoč usahnila, so se številni afriški narodi znašli še v večji stiski in v večji bedi kot pred tem, ko je pomoč začela prihajati.

Nasprotno pa so težke razmere za mnoge spodbuda za iskanje izhoda. Japonci so na primer razvili znamenite borilne veščine, kot sta jiu-jitsu in judo, v srednjem veku, ko so jih zavojevalci izgnali na samotne otoke in jih prepustili na milost in nemilost kruti naravi ter nenehnim vpadom roparskih mongolskih plemen, pri tem pa so jih pustili brez orožja. Če so hoteli preživeti, so morali v največji možni meri razviti, kar jim je preostalo, telesne veščine. Pomembno sporočilo pri tem je - razvijati tisto, za kar preostajajo subjektivne možnosti, in ne jadikovati za stvarmi, ki jih nimaš in za tistim, česar ne zmoreš.

Sicer pa je vprašanje zaščitniškega odnosa do invalidov dokaj relativno in ni moč sprejeti neke splošne usmeritve, da je zaščitniški odnos povsem in za vse nesprijemljiv in da je edina sprejemljiva usmeritev neodvisnost. Za nekatere kategorije invalidov bo tudi v prihodnje zaščitniški odnos edina sprejemljiva izbira. To pa ne velja le za nekatere kategorije, ampak tudi za hujše stopnje invalidnosti. Morda bi v tej zvezi lahko postavili pravilo: čim višja je v posameznem primeru stopnja invalidnosti, več pomoči in zaščite potrebuje posameznik.

**Vojko Skalar**

**Razmišljanje >> Zakonodaja**

# Zaščitniški odnos je udoben, a nevaren

**Prebiram Brošuro ob evropskem letu invalidov 2003 in se ustavim ob uvodnem članku dr. Vlada Dimovskega, bivšega ministra za delo, družino in socialne zadeve, v katerem je zapisal: » V zadnjih letih so se na področju invalidskega varstva zgodili pomembni premiki.**

**Pristopi, ki so temeljili v veliki meri na usmiljenju in domnevni nemoči invalidov, zaradi česar je bilo potrebno za invalide skrbeti in jim pomagati pri premagovanju težav, ne da bi se v načrtovanje lastnega življenja vključevali sami, so preseženi. To je bila zaščitna politika do invalidov...«**

stih invalidskih društev k drugače opredeljenim ciljem. Vendar kaj dosti se ni spremenilo in zaščitni položaj invalidov, posledica zaščitne politike, je še vedno globoko zakoreninjen v zavesti invalidov pa tudi v politiki invalidskih društev in organizacij. Enako je v politiki države in v stališčih javnosti do invalidov. Morda je tako zato, ker je minilo premalo časa od tedaj, ko so se pojavile nove ideje, ki jih je prinesel postmodernizem skupaj s prizadevanji za uveljavljanje človekovih pravic. Premalo časa, da bi se iz-

nejši in se mu ni tako lahko odreči. Udobnejši je tudi za državo, kajti uvajanje novosti je vedno združeno z velikimi stroški.

A razvoj bo šel naprej in večja neodvisnost invalidov ter njihova integracija v družbo je zanje edina perspektiva, ki lahko prispeva k novi kvaliteti življenja in enakosti z vsemi drugimi ljudmi. Zaščitniški odnos družbe do invalidov je nevaren in neoperspektiven. Invalide potiska v slepo ulico, v ulico brez izhoda, brez novih razvojnih možnosti. Svetovna organizacija združenih na-

**D**ruštvo je že leta 2002 začelo z izvajanjem organiziranih delovnih srečanj s člani in predstavniki

turnih ovir, so se vsi navzoči predstavniki lokalnih skupnosti (kot tudi prisotni člani) strinjali, »da so arhitekturne ovire problem,

Kako kaže v prihodnje, bomo videli. Ne smemo pa zanemariti dejstva, da taka srečanja, kot jih organizira društvo, prebudijo

Srečanje socialnih poverjenikov >> Sociala

# Občina po meri invalidom

ki lokalnih skupnosti z namenom informiranja in osveščanja o problematiki invalidov. Bistvo takih srečanj je približati invalidsko problematiko zaposlenim na inštitucijah, ki se ukvarjajo ali imajo možnost odločanja pri omenjeni problematiki, po drugi strani pa imajo naši člani možnost dobiti aktualne informacije »iz prve roke«. Do sedaj je bilo organiziranih že 6 srečanj: v Domžalah, Grosupljem, Ribnici, Trbovljah, na Vrhniki in v Ljubljani. Vsakega srečanja v teh mestih so se udeležili tudi predstavniki in člani sosednjih občin.

Ker je zadnja številka Izziva izšla pred dvema letoma, večina od vas ne ve, da so zadnja tri srečanja potekala v Trbovljah, na Vrhniki in v Ljubljani. Sama sem prisostvovala zadnjima dvema in bila presenečena nad nizko udeležbo ali pasivnostjo članov. Na delovnem mestu, ki ga opravljam, se nenehno srečujem z vprašanji, pripombami in pobudami naših članov, zlasti glede obstoječe zakonodaje in arhitekturnih ovir. Tako sta bili glavni temi obeh srečanj: arhitekturne ovire (nedostopnih javnih objektov, kot so pošte, zdravstveni domovi, knjižnice, neustrezne klančine ter druge ovire) in tehnični pripomočki. Kar se tiče arhitek-

zlasti pri starih stavbah, ki jih je težko preurediti« (**Janez Cimperman**, župan Občine Ig). Zato člani opozarjajo, da bi morala obstajati služba, ki bi budno spremljala novo gradnjo, saj je mnogo takih primerov, v katerih je le-ta slabo ali neustrezno urejena.

Ostale pripombe članov so se nanašale predvsem na postopek pridobivanja in dostopnost tehničnih pripomočkov. Postopek za pridobivanje tehničnih pripomočkov je preveč birokratski, le-ti so predragi in za mnoge nedostopni. **Simon Vrhovec**, direktor ZZZS, se zaveda, da so standardi o tehničnih pripomočkih nedorečeni. Kljub temu pa meni, »da imamo v Sloveniji še vedno solidaren zdravstveni sistem, kajti vsakdo plačuje za zdravstveno zavarovanje po svojih možnostih. Ker je razkorak med možnostmi financiranja in potrebami vsako leto večji, je ZZZS prisiljen vsako leto iskati »notranje rezerve«. Zato se vedno redkeje odobrijo nadstandardni tehnični pripomočki, ki jih ne bi bilo potrebno plačati. Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja točno določajo, kaj dopušča standard. Spremembe pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja pa je možno spremeniti le s pravnimi akti ...«.

**17. oktobra 2005 je Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine v gostišču Livada v Ljubljani organiziralo srečanje članov s predstavniki lokalnih skupnosti, občin: Ig, Vič-Rudnik, Brezovica in Škofljica.**

marsikaterega predstavnika lokalne skupnosti. Dober primer je Občina Trbovlje, ki je decembra 2005 prejela naziv Občina po meri invalidom. Projekt je potekal pod okriljem Zveze delovnih invalidov Slovenije, **Bogdan Barovič** pa je župan, ki bi si ga želel vsak občan.

**Tatjana Nikolić**



Socialni referent >> Sociala

## Nova moč

Novembra 2005 sem od Toneta Zakrajška prevzel vlogo socialnega referenta.



Nadaljeval bom začrtano delo

**M**oje smernice in videnje uspešnega vodenja socialnega dela je predvsem v sodelovanju z istovrstnimi inštitucijami in centri za socialno delo. Trenutno se z Rdečim križem in Ka-

ritasom dogovarjam za tesno sodelovanje pri reševanju problemov naših članov. Ena izmed pglavitnih metod reševanja problematike, npr. adaptacija stanovanjskih prostorov, je iskanje sponzorjev ali donatorjev

kar prijetna pomoč. Seveda bom nadaljeval že začrtano delo, ki so ga opravljali moji predhodniki.

**Slobodan Banjac**

Prostovoljci >> Sociala

## Med nami so dobri ljudje, ki pomagajo!

Sodelovanje z Društvom katoliških pedagogov

**Z**a prostovoljca se lahko odloči vsakdo, ki želi oziroma ima potrebo po pomoči na domu ali druženju. Dogovor s prostovoljci je, da vsak nameni 2 uri svojega časa na teden svojemu uporabniku. Prostovoljce zbiramo med celim letom, tako da morate svojo željo le sporoči-

ti. Vsakega člana bomo skušali vključiti v program takoj, ko bo možno.

Od 24. do 26. februarja so imeli naši prostovoljci skupinski vikend v Portorožu. Istčasno smo imeli priprave slovenske reprezentance v košarki na vozičkih v Kopru. Naše treninge so si prostovoljci prišli ogledat



in so bili zelo navdušeni nad tovrstnim športom, kajti večina je invalidski šport videla prvič. Skupno druženje, igranje kitare in seveda petje nam je zelo prijalo po napornih treningih.

**SB**

# Božiček



Božičkov direndaj

Konec leta, natančneje 21. decembra 2005, nas je v društvenih prostorih z velikim košem obiskal Božiček. Z razkošnimi darili je razveselil okoli 30 otrok, ki si pred tem ogledali prijetno lutkovno igrico igralcev iz ZUIM Kamnik.

**K**ot veste, otroci komaj čakamo božič in Božička. Doma postavimo jaslvice in okrasimo božično drevo. Najrajši napišem pismo Božičku in potem željno pričakujem, če bo izpolnil mojo željo. Vsako leto me Božiček obdara tudi v Društvu paraplegikov v Ljubljani. Letos so pripravili odlično lutkovno predstavo z naslovom »Tribl du, tribl dam - juhej«. Po končani predstavi smo poklicali Božička in prišel je stric v rdeči obleki in z belo brado. Vsem otrokom je razdelil darila. Tudi starši so bili deležni sladkarij. Dobil sem super darilo. Ko smo se peljali domov, sem pogledal, kaj sem dobil. Zvečer sem takoj zaspal in sanjal, kako se bom jutri igral z novim darilom.

Jan, 10 let



Ooo, Božiček!

## Silvestrovanje

# Z novimi cilji v novo leto

Kar je lepega, naj bi se radi spominjali, kar je slabega, pa čim prej pozabili. Takole radi rečemo pa tudi prav je tako! In četudi je staro leto že kar daleč za nami, ga bomo v Društvu paraplegikov ljubljanske pokrajine ohranili v lepem spominu predvsem zaradi pridobitve novih delovno-bivalnih prostorov.

**N**ovim ciljem in številnim idejam, ki bi jih radi uresničili v letošnjem letu, smo nazdravili na novoletnem srečanju v restavraciji Kongo v Grosupljem. Kot pred letom dni smo se tudi

tokrat na zadnjem slovesnem srečanju v letu zbrali v polnem številu. Z nami so se poveselili tudi naši svojci in prijatelji.

Za veselo novoletno vzdušje, dobro voljo in ples je poskrbel Duo OAZA, seveda pa smo doživeli še nekaj veselih in prijetnih presenečenj.

Kar naenkrat je med nas »pridrvel« reševalec Mile iz Naše male klinike v popolni reševalni opravi. Zabaval nas je z različnimi dovtipi in šalami. Nato so nas v lepih kostumih razveseljevale in vsaj moški del udeležencev »zapeljevale« mične plesalke iz plesno navijaške skupine Ladies. Kar nekajkrat so prišle na plesišče in vselej požele bučen aplavz.



Njam, njam



Snežinke so padle

Seveda so nas tudi tokrat bogate nagrade vabile k tradicionalnemu srečelovu, ki ga je s sodelavci pripravil Slavko Kranjc. Vsaka srečka je zadela. No, skoraj vsaka! Prireditelji so za srečelov dobili celo goro nekoliko rabljenih video kaset in nekateri bolj strastni »lovilci« sreče so jih zadeli toliko, da jim bodo zapolnjevale vse zimske večere do trenutka, ko berete tele vrstice.

Še z enim presenečenjem so nas razveselili organizatorji. Vsak je namreč dobil brezplačno vstopnico za vstop v igralnico. Na vsemogočih igralnih aparatih smo poizkušali srečo. Nekaterim se je nasmehnila, večini pa ....

Lep zaključek leta smo imeli in z lepimi spomini smo se poslovili od njega. Za to so poskrbeli tudi: Bojan Lukežič s sodelavci, prikupne hostese Anja, Jana, Špela, Nina in Romana, vozniki Tomaž, Brane in Franc ter Hotel in Casino Kongo d.d. Grosuplje.

Jože Globokar

V društvu so se odločili, da bodo razširili svojo ponudbo dejavnosti. Tako so hkrati začeli s tečajem italijanskega in nemškega jezika. Oba tečaja sta bila tipa začetne stopnje in sta potekala v okviru največje in zelo priznane jezikovne

vem razredu osnovne šole in se naučili abecedo, števila, kako se predstavimo itd.

Naša srečanja so v popoldanskih urah potekala dvakrat tedensko. Moram reči, da do sedaj še nisem imela tako prijetne in hkrati tako dinamične skupine. Če bi meri-

jem, prehrano, prostim časom, državami, barvami ter naravo. Res smo veliko naredili, na kar sem zelo ponosna. Mojim učencem sem govorila, da se bodo sedaj znašli kjerkoli v nemško govorečih državah, tudi če jih ponoči z zavezanimi očmi postavijo na ulico sredi mesta.

Žal je današnji ritem življenja tako hiter, da se je skupinica na koncu malo zmanjšala. Z mano so ostali 3 korenjaki, ki so vztrajali do konca, eden pa nas je obiskoval občasno, ko so mu delovne obveznosti to dopuščale (in seveda smo ga bili zmeraj veseli).

Naj še povem nekaj o samih učencih. Edota sem že omenila. Je neverjetno dojemljiv za nemški jezik. Všeč sta mi bili njegova znatizeljnost ter vztrajnost. Upam, da bo pri učenju vztrajal, saj je talent. Nadarjeni sta tudi moji dve puncici, ki sta vztrajno branili žensko čast. Anica je najbolj pridna, delavna in vzorna učenka, kar sem jih kdaj učila. Če bi kdo rad malce pobrskal po osnovah nemške slovnice, vam priporočam, da jo prosite za zapiske in inštrukcije. Veseli me, da se bo sedaj s sosedi na morju lahko vsak dan pogovarjala v nemščini. Tanja pa je poosebljena dušica, ki je v našo skupinico vnesla veliko prijaznosti, veselja ter velike delovne zagnanosti. Tudi njo lahko samo pohvalim.

Na koncu naj povem še kaj o Tatjani, ki v društvu predstavlja veliko prijateljico vseh članov ter svetovalko z neverjetnim zagonom. Na tečaj smo vsi prihajali pol ure prehitro, da smo skupaj s Tatjano še malo po-debatirali ter se nasmejali.

V veliko veselje in čast mi je bilo poučevati na društvu in se tudi že veselim naslednje stopnje, ki se začne spomladi.

**Manja Ficko**

## Jezikovni tečaji >> Interesne dejavnosti

# Trije korenjaki, ...

... trije veseli vandrovčki so torbice vzeli in v nemško šolo šli.



Pet korenjakov?

li količino smeha in zabave, bi nedvomno dosegli olimpijsko zlato v kategoriji sproščeno in nasmejano druženje v delovnem okolju.

Na vsakem srečanju smo si skuhalo čaj, ki pa je obsegal celo paleto sadnih in eksotičnih okusov. Velikokrat smo ženske poskrbele, da se je na mizi pojavilo nekaj za pod zob, ponavadi kaj sladkega in doma spečenega. Če pa smo pozabile na sladke dobrote, smo enostavno spraznili vse zaloge, ki so se skrivale na policah v društvu. Dejstvo je, da ob napornem miselnem delu zmeraj prav pride energija za možgane. Malo za šalo - malo zares.

Naj še povem nekaj o samem tečaju. Moji slušatelji imajo sedaj opravljen in priznan 60-urni tečaj 1. stopnje. Najboljša kombinacija pri učenju novega tujega jezika je, da tečaj zajema velik del slovnicih pravil, ki so na začetku še posebej pomembna, hkrati pa je zelo poudarjen besedni zaklad. Tako je potekal tudi naš tečaj. Spoznali in naučili smo se rabo 2 časov (kar ne bi bilo mogoče, če tečajniki ne bi bili tako pridni tudi doma) ter spoznali vse izraze v zvezi z bivan-

šole, Panteon college. V mesecu oktobru smo pričeli s tečajem nemškega jezika.

V moji skupini na nemščini je bilo na začetku 7 slušateljev, s katerimi smo se takoj krasno ujeli. Razen Eda Planinca (ki je bil zame res prijeten izziv) in Tanje Farkaš Gorše prej nihče ni imel nobenega konkretne-ga stika s tem jezikom. Začeli smo kot v pr-

# È bene conoscere le lingue straniere

Dobro je znati tuje jezike.

**Zgodbica:** Zlata ribica plava v akvariju. Izza vogala preži muc, ki se ji nevarno približuje: »Mijav,« se obližuje ob misli na morsko hrano. »Hov, hov!« zabevska ribica in prestraši mačka, ki brezglavo zbeži...

**Nauk:** Dobro je znati tuje jezike.

**Zgodba:** o ljudeh, ki so želeli občutiti pridih Italije skozi učenje italijanskega jezika

**Kraj in čas dogajanja:** društveni prostori, od oktobra do februarja

**Rdeča nit zgodbe:** Smeh, smeh, smeh,... in la lingua italiana

**Zvezde zgodbe, ki se pojavljajo na začetku, vendar kmalu izginejo s prizorišča:**

**Grega:** »To si je pa dobro zapomniti.«

**Goran:** Kmalu po začetnih scenah izgine med računalniki. Ni ga več.

**Jani:** Čepprav ga bolezen iztrga dogajanju, se pojavi zopet proti koncu, misteriozno, z znanjem vsega obravnavanega.

**Tatjana:** »Učenje tujega jezika je mega. Je zanimivo in zabavno. Vsako uro sproduci-

ramo na tisoče »neumnosti«, tako se vsako uro dobro nasmejimo. Vsaj v naši skupini je tako.«

**Zvezde zgodbe, ki se pojavljajo skozi ves čas dogajanja, več ali manj, in vztrajajo do samega konca:**

**Matjaž:** Njegov moto - bolje pozno kot nikoli. In to točno takrat, ko ure odpadejo.

**Marino:** Reden, vesten, točen, zamuja samo takrat, ko ga pripelje Mirjam. Deklica za vse. Preden vsem skuha kavo, pavza za cigaret že mine in »popuši«.

**Silvo:** »Helena je vse narobe zapisala. Pol se pa uč, če se morš.«

**Robert:** »Kaj pomeni l' impermeabile? Tega si ne bom zapomnil.«

**Rok:** V odmorih popestri dogajanje s televizijskimi oddajami. »Bad haircut« skriva pod kapico.

**Mirjam:** Skoraj nikoli točno.

**Slobo:** Zdaj ga vidiš, zdaj ne. Palestra, spaghetti, pizza, ... besede, ki jih bo rabil v Italiji, ko bo metal na koš.

**Sašo:** Volja je, časa pa včasih zmanjka.



Tišina! Snemamo.

**Barbara:** Povera professoressa! Jekleni živci, visok prag tolerance, ... Da se ji ne strga, se zateče k smehu.

**Grand finale:** Diplome za opravljeno 1. stopnjo znanja italijanskega jezika.

**Sledi nadaljevanje:** È bene conoscere le lingue straniere 2 (delovni naslov: Italijanščina 2)

**Postavlja se vprašanje:** Bo nadaljevanje tako dobro kot prvi del?

Grazie di tutto. Ci vediamo. Arrivederci.

Mimi

**Profesor italijanščine noseči študentki:**

»Sedaj sta že dva, pa me še vedno ne razumeta?«

Osnovni računalniški tečaj je obsegal delo z Windowsovim programom za navigacijo ter delo z datotekami in mapami (Windows Explorer/ Raziskovalec), s pisarniškim progra-

Word, internet ter e-pošta. Kljub temu da nisem bila popolni računalniški nevednež, sem ugotovila, da se je pri računalnikih in njihovi uporabi moč naučiti dosti več. Tečaj mi je bil všeč iz dveh razlogov: zato, ker smo

šla skupne poti. Trudili so se prijatelji računalničarji, pred leti sem šla celo na tečaj računalništva, a vse je bilo zaman. Novembra na tečaju, ki ga je organiziralo društvo, se je zgodilo: uspelo mi je »udomačiti« raču-

**Računalniški tečaj >> Interesne dejavnosti**

# Udomačili so računalnike

**Od septembra 2005 do januarja 2006 smo v društvenih prostorih organizirali začetni računalniški tečaj, ki ga je vodil naš član Goran Sabo. Cilj tečaja je bilo osnovno računalniško izobraževanje članov in njihovih svojcev.**

mom za oblikovanje teksta (MS Word), programom za pregledovanje interneta (Internet Explorer in Netscape) ter programom za delo z elektronsko pošto (Outlook Express). Obiskovalo ga je 13 tečajnikov, ki so bili razdeljeni v tri skupine. Tečajniki so delali na prenosnih računalnikih, v pomoč jim je bila tudi skripta, avtorsko delo predavatelja, namenjena izključno njim.

Po uspešnem zaključku bomo v kratkem organizirali tudi obnovitveno-nadaljevalni tečaj.

**Goran Sabo**

**P**red novoletnimi prazniki sem obiskovala računalniški tečaj pri Goranu. Tečaj je zaobjemal prvostopenjsko znanje, kar pomeni, da smo se učili »osnove računalništva«, bolj natančno MS

se obvladovanja računalnika lotili sistematično, tehnično in tudi zato, ker je bil sam tečaj podan zelo pedagoško oziroma smotrno. Menim, da je pri učenju vedno zelo pomembno samo podajanje znanja in s tem posledično osvajanje le-tega. Pri tem računalniškem tečaju lahko rečem, da je prišlo do konstruktivne kombinacije obeh zgoraj navedenih razlogov in da je Goran dosegel več kot zadovoljive rezultate, saj me je navdušil še za večje zanimanje računalnikov.

**Ivana Nikolič**

**V**naši hiši vsi poznamo rek: »Najprej dinosavri, potem lesena žlica, Rezka Vrhunc, nato televizija in računalnik.« Televizijo sem že uspela neko dohitevati, z računalnikom pa nisva na-



**Kdo je koga udomačil?**

nalnik. Voditelj Goran me je presenetil s svojo prožnostjo, ki jo je imel ob našem neznanju, ob plahih poskusih in nerodnih začetkih. Način dela je prilagodil tečajnikom. Podajanje »snovi« je bilo preprosto in jasno, vendar strokovno, kar smo začetniki potrebovali. Naša vprašanja je vključil v učno uro, naša navdušenja nagrajeval tako, da nam je pokazal nove poti. Tečaj me je zelo prijetno presenetil, dobila sem več, kot sem pričakovala. Pohvala in čestitke Goranu, njegovemu delu in znanju.

**Rezka**

# Samo zaradi vas, predragi mladinci!

**Kaj naj rečem? Glede na to, da so nekateri članki, ki opisujejo našo dejavnost v preteklem letu, izšli že v zadnjem Paraplegiku in da z letošnjim programom še nismo začeli, ker čakamo na ugoden razplet razpisov, na katere smo se prijavili, vam bom samo na kratko opisal, kaj smo počeli v lanskem in kaj naj bi počeli v letošnjem letu.**

**S**pomladi smo se najprej dobili v Semiču na motivacijskem vikendu. Meseca avgusta smo bili na splavarjenju v Radečah, v začetku septembra na dvodnevnem ogledu mesta Dunaj, od 19. do 29. septembra pa spet v Semiču na tretjem tradicionalnem taboru paraplegikov in tetraplegikov z udeležbo mednarodnih prostovoljcev. To so bile nekatere večje dejavnosti oz. srečanja mladih in mladih po srcu. Večkrat smo se tudi dobivali v novih prostorih našega društva, ki so idealni za te namene. Več o teh dogodkih ste si lahko prebrali v zadnjem Paraplegiku.

Kaj bomo počeli letos? Programa sicer drastično nismo spreminjali, saj so bili uporabniki le-tega v preteklosti zadovoljni, prav tako pa se zavedamo, da nam je le-ta v preteklosti zagotovil prepotrebna finančna

sredstva, ki omogočajo izpeljavo mladinskih dejavnosti. Tako imamo v planu za leto 2006 predvidene sledeče stvari: motivacijski vikend v Semiču, ogled predstave v gledališču Špas teater, dvodnevni ogled mesta (tokrat verjetno italijanskega), 4. mednarodni tabor s tujimi prostovoljci v Semiču in večkratna srečanja na društvu. To je okvirni program, ki se lahko še spremeni glede na pridobljena finančna sredstva in seveda tudi vaše želje. Kot veste, društvo spodbuja vse člane k aktivnemu sodelovanju in sooblikovanju programov, tako da bomo veseli vsakega predloga.

Pa še ena stvar, preden se poslovim. V teh dveh letih mojega vodenja mladinskih dejavnosti sem opazil, da vas je zelo težko privabiti na različne aktivnosti. Zakaj? Na to mi lahko odgovorite samo vi. Res, da ni



Na Dunaju

vsaka stvar pisana vsem na kožo, ampak morate se zavedati, da priprave takega in tudi ostalih podobnih programov našega društva potekajo celo leto - od različnih razpisov za pridobivanje finančnih sredstev, rezervacij prostorov, najema strokovne pomoči (medicinskih sester), pošiljanja vabil do organizacije transporta in same izpeljave dejavnosti. In to še ni vse, kajti naši financirji zahtevajo vsa poročila za porabljena sredstva. Ko ste vi že veselo in brezbrizno doma, se mi podajamo v »vojno« s papirji in birokracijo. In zakaj vse to, se sprašujete. Samo zaradi vas, predragi moji mladinci. Zato, da se boste naslednje leto spet lahko udeležili vaše najljubše mladinske dejavnosti.

Dovolj udrihanja po vaših dušah. Za letos pa malo več resnosti pri udeležbi, prosim!

Še en mladinski pozdravček, se vidimo.

**Rok**

# Logatec

**Na stičišču alpskega in dinarskega sveta se v osrčju Notranjske razteza občina Logatec, poimenovana po osrednjem mestnem naselju, nastalem na tleh starorimske poštna postaje - Mansio Longatico. Tod so že v najstarejših časih vodile pomembne prometnice iz Ljubljanske kotline (Emona) proti Ogleju (Aquila), kasneje proti Trstu in Reki.**

robu znamenitega Planinskega polja. Logaško krajino prekrivajo bogati gozdovi, ki so s pomembnimi cestnimi sečišči usmerjali življenjske tokove, ki so se razvijali zlasti ob prevozništvu in lesarstvu. Ob razgibani rokodelski dejavnosti (žagarstvo, kovaštvo, kolarstvo, sodarstvo, škafarstvo) je vseskozi tekkel tudi živahen utrip kmetijstva, še posebej mlekarske in mesne pridelave.

Današnje gospodarsko moč občine predstavljajo lesna, kartonažna in kovinska proizvodnja, kmetijstvo in gozdarstvo, razvejana trgovska mreža in vse bolj razvijajoče se zasebno podjetništvo. Še čvrstejšo gospodarsko moč obeta ambiciozno oblikovana obrtno-industrijska cona. Zaposlitvena struktura je dokaj dobra, saj občina dosega v Sloveniji eno najmanjših brezposelnosti.

Planinsko polje, del kraškega porečja Ljublanice in hkrati najbolj severozahodno v vrsti kraških polj njenega sistema, je kot klasično območje krasoslovnih raziskav znano že od 17. stoletja dalje. Površina polja znaša 11 km<sup>2</sup>, 5 km dolga daljša os polja teče v dinarski smeri. Reka Unica se vije po polju v dolžini 18 km. Dno Planinskega polja je povprečno 447 m nad morjem ležeča kraška votlina, ugreznjena med dolomitno Planinsko goro (790 m) na zahodu, Mrzli grič (605 m) in Stari grad (703 m) na jugu, nizko gričevje ob železniški progi na severozahodu, proti Logatcu na severni strani pa polje zapira Lanski vrh (547 m). Planinsko polje je prva večja sovođenj v kraškem porečju Ljublanice, saj se tu zbira kar tri četrtine voda celotnega porečja. Poplave na Planinskem polju so postale del življenja ljudi, ki živijo ob njem. Povodnji so s seboj prinesle tudi druge nepredvidljive pomembne dogodke - srečanje z enkratno človeško ribico Proteus anguinus in primerno rastišče za

uspevanje izjemne rastlinske vrste, travniške morske čebulice, imenovane tudi Scilla litardierei, močvirski encijan (Gentiana pneumonathe), sibirski iris (Iris sibirica).

## **Kulturni spomeniki Logatca Hrušica**

Hrušica je okrog 100 kvadratnih kilometrov velika, v osrčju neposeljena in z gozdom porasla visoka kraška planota med Trnovskim gozdom na severozahodu, Nanosom na jugozahodu, Postojnsko kotlino na jugu ter Notranjskim podoljem na vzhodu in severu. S strmimi pobočji se spušča proti severu in jugu, od Nanosa jo ločujeta suha Črnjavška dolina in zgornji del podolja pri Podkrajju. Le proti Trnovskemu gozdu ni izrazitejših višinskih razlik. Kamnito površje je močno zakraselo in razčlenjeno. Med vrtačami in večjimi doli se vzpenjajo številni kopasti vrhovi z nadmorsko višino med 950 in 1000 metri. Najvišja vzpetina je 1275 metrov visoka Srednja gora, najbolj vpadljiv vrh pa je Sv. Lovrenc ali Gora (1019 m) severno nad krajem Studeno v Podgori na Postojnskem. Za lažje spravilo lesa je Hrušica preprejena z gostim omrežjem gozdnih cest. Nekoč je bilo ob gozdarjenju pomembno tudi oglarstvo. Na Hrušici je le nekaj samotnih domačij nad Podkrajjem (naselje je na stičišču Hrušice, Nanosa in Trnovskega gozda) in gozdarski zaselek Hrušica ob nekoč zelo pomembni rimski cesti; po njeni trasi je zdaj speljana najkrajša povezava med Logatcem in Vipavo. V zaselku so muzej rimskih zapornih zidov Claustra Alpium Iuliarum, utrdbe in poštna postojanka Ad Pirum, po kateri je dobil ime ne le zaselek, ampak cela planota. Med svetovnjima vojnama je Hrušica spadala k Italiji. Zaradi lege ob državni meji so Itali-

Občina s 173 km<sup>2</sup> in z 19 naselji, v katerih živi nad 11.000 prebivalcev, leži med Ljubljano in Postojno. Večji kraji v občini so Logatec, osrednje in največje kotlinsko naselje, Rovte, prijetna hribovska vas z odličnimi naravnimi okolji za aktivni oddih, Hotedršica na robu hotenjske suhe doline ter Laze z Jakovico ob



jani na njej gradili vojaške ceste in tu postavili številne bunkerje, podzemna skladišča in kasarne.

### **Claustra Alpium Iuliarum - Rimski obrambni sistem**

Na območju Notranjske so Rimljani postavili obsežen obrambni sistem, katerega ostanki so na nekaterih mestih še vedno opazni. Ko je okoli leta 170 rimsko državo presenetil vdor Markomanov in Kvadov, ki so dosegli Oglej in Verono, se je porodila zamisel o ustanovitvi vojaške obrambne cone s središčem med Oglejem (Aquileia) in Celjem (Celeia). Nasprotja med ilirskimi provincami in Italijo so prispevala k razvoju organizirane obrambne črte, ki se je ob odločilnih dogodkih za usodo Rimskega cesarstva čedalje bolj uveljavljala. Obsežen obrambni sistem se je imenoval Claustra Alpium Iuliarum ali po naše Zaporni zid Julijskih Alp. Varoval je najbolj izpostavljene naravne dostope v osrčje Italije, ki je bila od nekdanj privlačen cilj barbarskih ljudstev s severa in vzhoda.

### **Grad v Gorenjem Logatcu**

Sedanjo grajsko stavbo (dvorec je omenjen leta 1590 kot schloss Logitsch) ob cesti sredi naselja je sezidal pred letom 1580 idrijski upravnik Urban Ainkhürn, graščak na Ljubeku in Hošperku, današnja podoba dvonadstropnega dvorca pravokotnega tlorisa z vogalnimi stolpi in imenitnim renesančnim polkrožno zaključenim portalom pa mu je v prvi polovici 17. stoletja nadel knez Janez Anton Eggenberg. Grad je menjavaj lastnike kot spodnje gate, po vojni pa je bil nacionaliziran. V njem so bili še nekaj let nazaj prostori vzgojnega zavoda za mladino. Danes poteka temeljita prenova gra-

du, spremljevalni objekt je že prenovljen, v njem deluje lepo urejen Klub Grajski Park, ki vam nudi poleg gostinske ponudbe - predvsem pijačo, tudi veliko športnih možnosti (tenis, odbojka na mivki, lokostrelstvo ...).

### **Ipavčeva hiša**

Skozi Logatec so se v 18. in 19. stoletju po stari cesarski cesti valili parizarji, ki so vozili dragoceno blago iz celinskih dežel proti morju in iz Trsta proti Dunaju. Vozovi s konjsko vprego so se počasi pomikali po vijugasti cesti polni klancev. Furmani so svoje tolarje puščali ob cesti, na kar nas spominjajo ogromne oštarijske hiše med Ljubljano in Postojno. Ena takih gostiln je tudi Ipavčeva hiša ob cesti v Logatcu. Kot razglasa letnica 1807 na portalu, ki je prava mojstrovina kamnoseške obrti, so hišo dvignili in oblikovali v poznobaročnem in tudi že malce klasicističnem slogu, nad portal pa so kot koncesionarji dali vklesati grb z dvoglavim avstrijskim orlom. O priljubljenosti hiše priča tudi izročilo, da je v najlepši sobi spal cesar Franc Jožef. Hiša je lepo vzdrževana še danes, čeprav se je o starih gospodarjih ohranil le medel spomin.

### **Miklavčeva kašča**

Kašča je bila zgrajena leta 1767 na temeljih prejšnje nižje zidanice. Mimo kašče in kozolca je včasih vodila steza (gasa), ki je povezovala glavno magistralno cesto Ljubljana - Trst in starejšo skozi Dolnji Logatec. Leta 1982 je na pustno soboto pogorel kozolec. Na njegovem mestu danes stoji novo gospodarsko poslopje, kašča pa je bila obnovljena 1987. Od takrat je zaprt prehod med glavno cesto in Dolnjim Logatcem.

<b>Površina:</b>	173,1 km <sup>2</sup>
<b>Župan:</b>	Janez Nagode
<b>Število prebivalcev:</b>	11.343
- moških	5.623
- žensk	5.720
<b>Povprečna starost:</b>	36,56 let
<b>Stanovanjske površine:</b>	29,55 m <sup>2</sup> /osebo
- gospodinjstev:	3.522
- družin:	3.026
<b>Delovno aktivnih:</b>	5.556
- brezposelnih:	421
<b>Povprečna plača (avgust 2003):</b>	
- bruto:	206.363,00 SIT
- neto:	134.545,00 SIT
<b>Študentov:</b>	349

**Vir:** Statistični urad Republike Slovenije, popis prebivalstva 2002

### **Tomažinov mlin**

Ni zanesljivih podatkov o tem, od kdaj se nad velikim breznom vrtijo vodna kolesa. Ustno izročilo pravi, da vsaj od začetka 18. stoletja. V 300 letih je mlin zamenjal veliko lastnikov, po I. svetovni vojni pa so ga kupili zdajšnji lastniki Tomažinovi. Je edini v Sloveniji in eden redkih v Evropi, iz katerega voda ponikne v naravno brezno. Vzdrževanje mlina zahteva veliko dela. Ker je še vse leseno, zaradi prisotnosti vode in zraka dokaj hitro trohni. Vodno kolo je izdelano iz bukovega lesa, glavna os in prsti, ki povezujejo prenosno kolo s kamnom, pa so iz hrasta.

**S spleta [www.logatec.net](http://www.logatec.net)**

# Intervju z Janezom Nagodetom

Prvič sem župana Janeza Nagodeta srečala na sestanku socialnih poverjenikov, ki ga je društvo organiziralo na Vrhniki aprila lanskega leta. Najino drugo snidenje, na novoletnem turnirju v košarki na vozičkih v Logatcu, ko je navijal na finalni tekmi in se čudil spretnosti paraplegikov pod košem, pa se je končalo s prijetnim pogovorom.

**Vidim, da vas je košarka naših fantov prijetno presenetila.**

Poznam vašega člana Vikija in njegovo ženo. Večkrat se srečujemo. Vem, da je med drugim tudi aktivni športnik, sicer pa se do zdaj več kot to s športom paraplegikov še nisem srečeval.

**V dosedanjih dveh druženjih z nami, na Vrhniki in danes, ste nas že malo boljše spoznali. Kaj pa sicer? Navadno velja, da če nekaj ne poznamo, imamo do te stvari strah in zadržke.**

Mogoče imamo sami drugačen odnos do invalidov, nekako z bojaznijo pristopamo do takšnih ljudi. Moram pa priznati, da sem prijetno presenečen, ko vidim, da iz njih, čeprav imajo svoje težave, kipi prijaznost, so vedri, veseli in se znajo nasmejati. Ko me je gospod Gračner poklical, če damo telovadnico za ta turnir, sem z veseljem pri-

volil. Da vam damo neko priznanje kot enakovrednemu članu naše družbe.

**Sedaj že nekaj veste o arhitekturnih ovirah za gibalno ovirane?**

Kar. V tem obdobju, ko sem jaz župan, smo poskušali urediti dostopnost večjih ustanov, od banke, pošte... S pošto smo se ukvarjali in borili kar tri leta, da smo uspeli narediti klančino.

**Naš član, Viktor Rupnik, je zelo pohvalil dostopnost javnih ustanov v vašem kraju, lepo urejeno, pločniki, pošta, zdravstveni dom... Edina pripomba, ki jo je imel, so tri stopnice pred vhodom v kulturni dom.**

To je res, ja. Tam je velika težava. Sedaj se pripravlja rekonstrukcija kulturnega doma in zagotovo bomo opozarjali, da se bo uredil tudi primeren dostop s klančino za gibalno ovirane. Vemo, da moramo to nuj-



Nagovor župana

no urediti, vendar je ta stavba v denacionalizacijskem postopku in ne smemo v njej nič urejati ali spreminjati, hkrati pa smo se odločili, da gremo v gradnjo novega poslovno-upravnega centra. In tam bo prav gotovo urejen dostop s potrebnimi dvigali do nadstropij.

**Opozorila bi le še na ustrezne sanitarije.**

Absolutno. To pa sploh. Že sedaj, kadar se objekti obnavljajo, rekonstruirajo ali na novo gradijo, pazimo na te stvari.

**Vem, da podpirate naše društvo tudi finančno, saj ste nam v preteklih letih vedno namenili kar nekaj finančnih sredstev. Se bo tudi v bodoče našlo mesto v vašem občinskem proračunu?**

Mi upamo, da bo tako tudi v prihodnje. Trenutno smo proračun že sprejeli, sredstva za podporo vsem takim društvom, ki pa jih

je vedno več, so v višini 2,8 mio. Enkrat na leto se odločimo in na podlagi dogovora oziroma pogodbe dobi nekaj sredstev tudi vaše društvo. Za katere pa sem nedvomno prepričan, da jih pravilno uporabite in s svojo dejavnostjo upravičite.

**Kaj pa aktualen kvotni sistem, ki je začel veljati s 1. januarjem 2006 in določa kvoto zaposlenih invalidov ter vzpodbuja podjetja in javno upravo, da bi zaposlovali invalide? Veste kaj o tem?**

Tako bom rekel. V letošnjem letu nimamo namena zaposlovati novih ljudi, vendar pa, če bi in bi se kateri invalid odločil ter se prijavil na prosto delovno mesto, bi mu dal pri zaposlitvi vso prednost. Trenutno je pro-

blem tudi pri že prej omenjenem dostopu do občinske in upravne enote. Kar pa se tiče kvotnega sistema, trenutno ne presegamo spodnje meje, 25 zaposlenih, saj nas je zaposlenih le 18. Zagotovo se bo to spremenilo, saj se občina veča in bodo v prihodnje potrebe po zaposlenih večje. Enkrat bo prišlo tudi do tega, da bomo zaposlovali nove ljudi in takrat bomo z veseljem zaposlili kakega invalida.

**Zahvalila bi se vam za današnji razgovor in upam, da bomo sodelovali tudi v bodoče.**

Dobrodošli ste spet v naši telovadnici in občini. Če boste kdaj kaj potrebovali, pokličite, sporočite, z veseljem vam bomo poma-

gali, če bo le možno. Zelo sem zadovoljen, da smo začeli sodelovati, ker nas opozorite na stvari, o katerih sploh ne razmišljamo in nimamo prave predstave. Na križišča, prehode za pešce, ki smo jih naknadno popravili, da so prehodni tudi za invalidske vozičke.

**Županu se zahvaljujemo za prijeten klepet in gostoljubnost, predvsem pa njegov interes po nadaljnjem sodelovanju z društvom pri skupnih rešitvah. In iskrena hvala za brezplačno dvorano, v kateri ni moč spregledati tudi vzorno prilagojenih sanitarij s tušem.**

**Mirjam**

## Sedmi novoletni turnir v košarki >> Šport

# Zmaji na krilih zmage

## Ljubljana zmlela Gorenjce!



Logaška dvorana prinesla zmago DPLJ

**Ž**e sedem let je minilo od tistega davnega leta 1999, ko je Dane Kastelic organiziral prvi novoletni turnir v Ivančni Gorici in vse ostalo je postalo legenda. Potem pa sedem let zapored, vsakokrat v drugi občini, v Domžalah, Zagorju, Cerknici, Ribnici, Komendi in letos, 7. januarja, 7. novoletni turnir v košarki na

vozičkih za pokal Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine v športni dvorani v Logatcu.

Logaška športna dvorana je tisto zasneženo soboto odprla vrata košarkarjem na vozičkih, ki so v štirih tekmah pokazali športnega duha in borbenost. Žal je bilo bolj malo gledalcev, ki pa so zamudili odlična preigravanja pod košem. Priznam, da prvih dveh tekem sploh nisem videla, zato samo rezultat:

**1. tekma:** DP Ljubljana : DP Celje - **68** : 51

**2. tekma:** DP Maribor : DP Kranj - 39 : **57**

Kar sem kasneje slišala o prvi tekmi, je bila samo Gračnerjeva razbita arkada, izgubljena leča in urgentno potovanje Tomaža do Črnuč po »rezervne dele«, saj je naš predsednik brez leč slep kot kura.

Na prizorišče sem torej prišla ravno v času tretje tekme in sem polovico časa mislila, da igrajo Dolenjci in Mariborčani. Čista napaka. Kot da ne bi znala brati. V letošnji

**Kakšna je razlika med redbulom in šmarnico?**

**Redbul ti da krila, šmarnica pa pogon na vse štiri ...**

košarkaški sezoni se je namreč formirala nova ekipa Celjanov, zavedel pa me je tudi Berčon, ki je kot ptica selivka. V štajerskem dvoboju je DP Novo mesto – ups, DP Celje za las premagalo DP Maribor (56:55).

Zadnja tekma je bila poslastica za Ljubljano in nočna mora za Gorenjce. Padale so trojke, protinapadi, ukradene žoge, podaje, asistence. Naši zmaji so poleteli na krilih zmage že kmalu po začetku tekme in tudi Marjanca ni mogel rešiti izgubljenosti gorenjskih košarkarjev pod koši. Dvoboj in njegov izid sta prinesla veselje na obraze ljubljanskih košarkarjev, Bračiču, predsedniku gorenjskega društva, pa dodatne sive lase in nagubano čelo. Ja, ni kaj reči, zmleli smo jih. Samo pogledajte ta rezultat:

**DP Ljubljana : DP Kranj (70 : 38)!**

Duška si je dal tudi naš predsednik, ko se je ob zaključku turnirja zahvalil vsem igralcem, posebej Gorenjcem, da so nam omogočili tako visok rezultat. Pokale je podelil župan Janez Nagode, ki je izrazil navdušenje in presenečenje nad igro.

Zaključni vrstni red:

- 1. mesto:** DP Ljubljana
- 2. mesto:** DP Kranj
- 3. mesto:** DP Celje
- 4. mesto:** DP Maribor

Nepozaben dan za belo Ljubljano in črn za Gorenjce, ki bi ga radi čimprej pozabili.

Hura!

**Mimi**

Turnir na Češkem >> Šport

# Redbul je dal krila

**T**radicija zadnjih deset ali več let, ko se karavana dveh kombijev z ljubljanskimi košarkaši vije proti Češki, se je nadaljevala tudi lanskega oktobra. Tradicija, ki je postala stalna praksa v smislu izmenjave: jaz povabim tebe, ti povabiš mene. Vsa ta leta smo bili gosti ekipe iz Prage, ki pa je lani prekinila 20-letno tradicijo organiziranja turnirjev v Nymburku, mestecu 40 km pred Prago, ki nam je po vseh teh letih postalo že čisto domače.

Tokrat je bil naš cilj Brno, ki leži v centralnem delu Evrope in je drugo največje češko mesto. S treh strani ga obkrožajo gozdnati hribi, na južni strani pa se odpira proti nižavju province Moravia. Leži na križišču starodavnih trgovskih poti, ki so združevale severno in južno Evropo skozi stoletja, zgodovinsko pa je tesno povezano tudi s 110 km oddaljenim Dunajem.

In prav Dunaj je bil kriv za 8-urno potovanje iz Ljubljane do Brna, saj smo se na obvoznici po polžje pomikali v pločevinasti kači več kot dve uri, kar pa za dan in uro, petek, dve popoldan, ni bilo nič izjemnega. Toda s tem sta se ukvarjala Tomaž in Mitja, naša šoferja, mi tega nismo skoraj niti opazili, saj smo se celo pot večkrat do solz nasmejali Robertu, ki jih je stresal iz rokava. Žeje in lakote pa tudi nismo trpeli! Za Zakija je bila vsa ta kalvarija kot črna luknja, saj je zaradi »utrujenosti« vse prespal.

Brno nas je pričakalo v večernem mraku

**Zmagali nismo  
le pod košem.**



**Bojni posvet na bovlišču**

in megli, pusto, sivo. Vedno znova me na Češkem preseneti, kako malo ljudi srečaš na ulicah zvečer. Tako malo, da skoraj nismo našli žive duše, ki bi jo povprašali, kje je naše »utočišče« za naslednja dva dni, nekakšen dom srednjih šol skupaj s telovadnico. Šele taksist nam je pokazal s prstom na 100 m oddaljen kompleks. Ironija pa taka!

Nastanitev je bila zanimiva, stranišče in kopalnica mini mini, dva dvigala, ki skupaj nista bila za enega..., ampak to nas sploh ni odvrnilo od dobre igre v soboto in nedeljo. V soboto smo odigrali tri tekme, od katerih smo dve zmagali, tretjo pa za las izgubili, najbrž zaradi utrujenosti, ki se je kazala

na obrazih naših igralcev in v njihovi igri. Pa še zadnja tekma v nedeljo ob 9-ih zjutraj, ki je bila po slabih štirih urah spanja prvo četrtino bolj podobna igri slepcev, saj polovica naših igralcev ni videla ne koša ne soigralcev. Šele redbul je dal krila, ki so nas ponela s krasno igro, borbenostjo in popolnim ekipnim duhom do sladke in zaslužene zmage. Užitek! Škoda, da je bila zaradi odpovedi nekaterih ekip bera udeležencev turnirja bolj skromna, le še moštvo Brna in Poljakov, tako da smo z vsako ekipo igrali po dve tekmi. Krasne tekme in še boljša zmaga. In končni rezultat:

1. Ljubljana
2. Poljska
3. Brno

Zmagali pa nismo le pod košem. V neposredni bližini našega prebivališča smo odkrili krasen lokal, bovlišče, kjer smo do poznih jutranjih ur ob zvokih hrvaške glasbe iz džuboksa preizkušali češko pivo in beherovko. Verjemite, še vedno je dobrega okusa, samo cene so višje, a hudo smešne v primerjavi z našimi. Grega in Marino sta okupirala biljard mizo, Brčon in Zaki sta, ne da bi si naredla čevljičke za bowling, merila moči v metanju krogel z luknjami. Kdo je zmagal? Kdo bi vedel! Mucek je preizkušal češke specialitete na način, ki ga že vsi poznamo – dolgotrajno in prefinjeno. Suljo in Mičo sta preizkusila vse sokove, eden zaradi antibiotikov, drugi ...zato! Slobo je prvi večer spil na litre cocacole, ki pa mu ni

pustila spati in je svojo nespečnost delil z ostalimi v apartmaju. Vsi smo si oddahneli, ko je drugi večer preklopil na pivo. Boštjan je bil naslednje jutro nekam zelen. Tomaža pa že precej časa nisem videla tako »veselega«, saj je zjutraj vstal celo za mano, ki sem znana zaspanka. Mitja je kot vedno poskrbel, da je pretekel svojih xx kilometrov. Že dolgo nisem občutila takega prijetnega vzdušja med ljubljanskimi igralci, ki so znani po tem, da večino tekem izgubijo zaradi medsebojnih pričkanj in rahlih živcev. Tisti vikend je bil v duhu enotnosti, heca in druženja, kar se je gotovo odražalo tudi v tekmah.

Mimi

Košarkaška liga >> Šport

# Mi smo glavni na vasi

Letošnjo sezono si bodo zapomnili vsi, še posebej ljubljanski košarkarji, saj v vseh 5-ih kolih košarkarske lige niso bili niti enkrat poraženi.

V play-offu pa so pometli z vso konkurenco.

Že vrsto let zapored ZPS organizira košarkarske lige. Sezona 2005-2006 bo zagotovo ostala v spominu po tem, da se je štirim ekipam pridružila še ekipa košarkarjev iz DP Jugozahodne Štajerske ali bolj razumljivo – Celjani. Najbolj pa si jo bodo zapomnili ljubljanski zmagalci, ki so kraljevali na igrišču in pod koši. Bruhali so ogenj na soigralce in z lahkoto odi-

grali vseh 10 tekem brez poraza. Tokrat na igrišču nismo videli le fizične pripravljenosti in spretnosti, temveč tudi uglašenost, ki je vredna pravih profesionalcev. Povedano drugače – vsakoletna izguba živcev in pričkanje na parketu je bilo letos le slab spomin.

V končnici je iz Loškega Potoka odmevalo neizmerno veselje naše ekipe, ki je pome-



Zmagovalci

tla z vso konkurenco. Telefonski klici v Ljubljano so strnili vse občutke v vzhicene stavke: »Mi smo carji! Zmagali smo Gorenjce z 39 koši razlike, Mariborčane pa z 49-imi! Grega in Slobo sta bila kot uglasena na isti ton, mi smo pa naredili ostalo.« »Jaz sem glavni na vasi,« se je drl Slobo, ki je dobil priznanje za najboljšega igralca lige. Potem so postajali klici pogostejši in stavki bolj nerazumljivi. Ah, pa kdo bi jim zameril. Naj se veselijo, naj... Fantje, ponosna sem na vas!

### Za vse tiste, ki vas zanimajo rezultati, pa nekaj statistike:

1. Kolo je bilo odigrano v Zgornjem Kašlju 4. marca kot nadomestno, saj je v Zagorju zaradi obilice snega odpadlo.  


---

 DP Severne Štajerske :  
**DP ljubljanske pokrajine**  
 45 : 52  


---

**DP ljubljanske pokrajine :**  
 DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja  
 57 : 52  


---

 DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja :  
**DP jugozahodne Štajerske**  
 21 : 46  


---

 Radiodur Gorenjska :  
**DP Severne Štajerske**  
 20 : 44
2. Kolo so odigrali v Radovljici. Rezultatov nimam. Sori.
3. Kolo je izvedlo DP severne Štajerske v Slovenski Bistrici 21. januarja, na kateri pa je bil Gregor Gračner, igralec DP ljubljanske pokrajine, izključen zaradi nešportnega vedenja do sodnika.  


---

 DP Severne Štajerske :

DP ljubljanske pokrajine  


---

 41 : 6  
**DP jugozahodne Štajerske :**  
 DP Severne Štajerske  


---

 66 : 45  
**DP ljubljanske pokrajine :**  
 Radiodur Gorenjska  


---

 51 : 47  
 DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja :  
**DP jugozahodne Štajerske**  


---

 37 : 74

4. Kolo so odigrali v športni dvorani Marof v Novem mestu 11. februarja.  


---

**DP ljubljanske pokrajine :**  
 DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja  


---

 65 : 30  
 DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja :  
 Radiodur Gorenjska  


---

 40 : 70  
 DP jugozahodne Štajerske :  
**DP ljubljanske pokrajine**  


---

 46 : 68  
**Radiodur Gorenjska :**  
 DP Severne Štajerske  


---

 48 : 32
  5. Kolo - zadnje, v Slovenskih Konjicah je določilo končni vrstni red:
    1. **DP ljubljanske pokrajine**
    2. **Radiodur Gorenjska**
    3. **DP Severne Štajerske**
    4. **DP Dolenjske, Bele krajine in Posavja**
    5. **DP jugozahodne Štajerske**
 In še lestvica najboljših strelcev po štirih odigranih kolih:
    1. **Mičo Ostojič – 140 košev**
    2. **Slobodan Banjac – 135 košev**
    3. **Marjan Trdina – 122 košev**
- Mimi

Šah in kegljanje >> Šport

# Litijska tradicija

Tokrat najboljša mariborska ekipa.

**D**ruštvo paraplegikov ljubljanske pokrajine je v decembru ob izteku leta 2005 pripravilo že šestnajsto tradicionalno kegljaško tekmovanje. Na kegljišču v športnem centru v Litiji so se zbrali kegljačice in kegljači iz sedmih pokrajinskih društev, ki so tekmovali v ekipni in posamični konkurenci. V ekipnem tekmovanju je bila tokrat najboljša ekipa iz DP severne Štajerske (Simonič, Lasetzky, Jernejšek, I. Kostevc), med kegljačicami Senka Ivanišević, med kegljači Tone Kanc, med veterani in tetraplegiki pa Klavdij Leban. Po končanem kegljaškem tekmovanju so se na črno-belih poljih pomerili še šahisti, vsem zmagovalcem pa je pokale podelil župan Litije Mirko Kaplja.

### Kegljanje

Naša ekipa (Senka Ivanišević – 224, Martin Tabak – 218, Viktor Rupnik – 215, Lojze Cvar – 188) se na kegljišču ni najbolje znašla. Slabo je metal predvsem moški del ekipe, saj je največ kegljev podrla kegljačica Ivaniševićeva. Za zmagovalno mariborsko ekipo (852) smo zaostali za sedem kegljev in zasedli drugo mesto. Tretji (714) so bili kegljači iz gorenjskega društva, četrti (699) Korošci, peti (663) Celjani, šesti (650) Prekmurci in sedmi (619) kegljači iz DP Istre in Krasa.

# cija

Seveda je bila Senka Ivanišević z 224 podrtimi keglji daleč najboljša kegljačica tudi v ženski konkurenci. Drugo mesto je osvojila Ivanka Kostevc (187 kegljev MB), tretje pa Cvetka Štirn (182 – LJ).

V moški konkurenci je bil v najboljši formi kegljač Tone Kanc iz dolenskega društva, ki je podrl 245 kegljev. Sledil mu je Franc Simonič (MB) z 237 podrtimi keglji, tretje mesto pa je osvojil Zlatko Bernašek (LJ), ki je podrl le dva keglja več (226) od njegove ekipne sotekmovalke Senke.

Kegljači so nastopili še v veteranski konkurenci, kjer tekmujejo tudi tetraplegiki. Prvo mesto je v konkurenci sedemnajstih tekmovalcev osvojil prav tetraplegik Klavdij Leban (GO) s 176 podrtimi keglji. Drugi je bil paraplegik Boris Šter (KR – 176), tretji pa paraplegik Tone Kušar (LJ – 176). Redko se



Litijske steze spet gostile paraplegike

zgodí, da bi kar prvi trije tekmovalci dosegli povsem enak rezultat. No, tokrat se je in zato je vrstni red določil najboljši rezultat, ki so ga tekmovalci dosegli pri metih na čiščenje.

Za pravilen potek kegljaškega tekmovanja so skrbeli sodniki: Jože Vizlar, Jani Mladenovič, Milan Gernedelj, za pomoč in podajanje krogel Jelka in Sonja, za vso drugo pomoč, ki je potrebna pri organizaciji in izvedbi takega tekmovanja, pa Uroš Cilenšek s prijatelji.

## Šah

Ko so kegljači zaključili s tekmovanjem, so se pridružili šahistom in nadaljevali še s tekmovanjem na črno-belih poljih.

Nastopilo je le osem šahistov iz štirih pokrajinskih društev (DP Istre in Krasa, DP Gorenjske, DP ljubljanske pokrajine, DP severne Štajerske), ki so tekmovali po pravih šahovski zvezi Slovenije. Šahisti paraplegiki so imeli za odigranje posamične partije na voljo deset minut, tetraplegiki zaradi gibalne oviranosti rok pa dvanajst.

Po dokaj zagrizenih bojih je s sedmimi točkami zmagal Vojko Gašperut (KP), drugo mesto je s šestimi točkami osvojil Franci Cilenšek, tretje Marko Bolka (KR – 5 točk), četrto Danilo Jakomin (KP – 4 točke), peto Božo Krevsel (KR – 2,5 točk), šesto Zlatko Bernašek (LJ – 2,5 točk), osmo pa Florjan Slak (LJ), ki je osvojil pol točke.

Potek in pravila tekmovanja je pojasnil Jurič Marko – državni sodnik z licenco, pri reševanju pritožb pa je sodeloval še njegov



Vojko Gašperut osvojil 1. mesto

pomočnik Njeboša Milinkovič.

Tradicionalno kegljaško tekmovanje v Litiji je tradicionalno tudi po vrednih nagradah, ki jih prejmejo najboljši tekmovalci. Tokrat je najboljši tekmovalec turnirja prejel vrednostni bon v višini 60.000 SIT Vulkanizerstva Kastelic, drugi manj vredne nagrade, prav vsi pa skromna darilca.

Franci Cilenšek v imenu organizatorja DP ljubljanske pokrajine že od vsega začetka pripravlja tradicionalno ligaško tekmovanje vseh slovenskih kegljačev paraplegikov in tetraplegikov. Za to požrtvovalno delo, ki je bilo vedno vzorno izvedeno, je prejel občinsko priznanje. Litijski srebrnik mu je na slovesni podelitvi izročil župan Litije Mirko Kaplja.

Lepo športno prireditev so popestrili zavske rogisti.

Jože Globokar

**Gost:** »Imate žabje krake?«

**Natakar:** »Ne, tako hodim zaradi revme.«

# Paraolimpijada v Torinu

Pred kratkim so se končale zimske paraolimpijske igre v Torinu, na katerih sta smučala tudi dva člana našega društva, Žiga Breznik in Gal Jakič. Povabili smo ju na kratek klepet.

**No, kar sama se predstaviša...**

**Gal:** Star sem 17 let. Na vozu sem pristal po infarktu hrbtenjače pred skoraj 4 leti. Zaenkrat še samski, a trenutno intenzivno delam na tem, da se to zelo kmalu spremeni.

**Žiga:** Rojen sem 11. 8. 1974, imel sem avtomobilsko nesrečo leta 1994 in od takrat sem paraplegik. Drugače delam kot računovodja v domači firmi, sem poročen in imam 10 let staro veliko šnavcarko Taro.

**Smučanje ni ravno najbolj razširjen šport med paraplegiki. Kako sta vidva »pičila« noter?**

**Gal:** V svet smučanja me je spravil Žiga z enim izmed svojih člankov. Mislim, da je bila zadeva prav v Izzivu. Ker smo prej preko zimskih počitnic vedno smučali, smo šli na tečaj. Dodatek je prispevalo še dejstvo, da ne maram raznih toplic in bazenov, kar je bila alternativna rešitev za čez zimo. Tečaj sem obiskoval na ledeniku Kaunertal na avstrijskem Tirolskem. Bilo je zelo zanimivo, ker so nas naučili smučanja in avstrijske mentalitete športnikov invalidov. Ko prideš tja, ugotoviš, kako veliko nam še manjka.

**Žiga:** Naključno, ko sem v Dusseldorfu na invalidskem sejmu odkril, da paraplegiki lahko tudi smučamo. Prijavil sem se na

tečaj v Avstriji in tako se je vse skupaj začelo.

**Za dobre rezultate potrebujeta stalne treninge...**

**Gal:** Treningi potekajo dvakrat tedensko, od septembra do maja. V predsezoni je aktualna Avstrija, v glavnem delu pa smo veliko v Sloveniji. Trening je večinoma sestavljen iz voženj skozi določene proge, ki nam jih postavi trener Bojan Kavčič. Za kondicijski trening skrbi vsak sam.

**Žiga:** Tri leta nazaj pa smo začeli tudi bolj ali manj resno trenirati, vse v okviru finančnih zmožnosti.

**Tekme?**

**Gal:** Tekme Evropskega pokala potekajo večinoma nekje med petkom in nedeljo v tujini. Predvsem smo veliko v Avstriji, letos nekaj malega tudi v Italiji in Španiji. Pri nas se zaenkrat tekmuje le na državnem prvenstvu, pa še tisto je slabo obiskano. Večina je namreč starejših in takih, ki nikoli niso tekmovalno trenirali.

**Žiga:** Tudi tekmovalni del je odvisen predvsem od finančnih zmožnosti, tako da se prebijamo, kot se pač lahko.

**Ja, smučanje je povezano z veliko cvenka...**

**Gal:** Nekaj prispeva Zveza za šport invalidov Slovenije, velik delež je še vedno na tekmovalcih in družini. Navsezadnje je nakup opreme eden največjih zalogajev, zaradi česar izgubimo veliko ljudi, ki bi radi dirkali, pa zaradi prenizkih dohodkov ne morejo. Sicer pa si vsak najde svoje sponzorje. Meni npr. pomaga GIO d.o.o. (poslovna aviacija), ki mi je kupila monoski, Igor sport, ki mi zastoj servisira smuči, in Demo Team Slovenije, ki mi podari smučarsko opremo (bundo, hlače, ipd.) od prejšnjega leta. Vse skupaj je po sistemu »naberi, kjer znaš in kakor znaš«.

**Žiga:** Ja, pomaga ZŠIS in kar se nabere od donacij.

**Kako uskladita treninge? Gal, ti obiskuješ viško gimnazijo. Kako uskladiš treninge in šolske obveznosti? Menda se dobro razumeš s sošolci, saj so te prišli bodrit tudi v Torino?**

Večinoma datum treninga napove trener dan vnaprej in potem se pač ne pojavi v šoli. Prevoz na trening in spremstvo je v domeni očeta ali dedka. To moraš pač vzeti v zakup. Kar pa se tiče šole, imam na Viču izjemno srečo, da me obravnavajo kot drugim enakega. Tako mi je ravnateljica Irena



Perenič mimo zakona zagotovila status športnika, ne glede na to, da je odgovornost prevzela nase. S šolo večinoma nimam težav, je pa občasno naporno. V predsezoni gremo od doma ob šestih, v avtu spim do smučišča, potem je trening nekako med deveto in eno. Jemo ponavadi na smučišču, v kombiju za nazaj spim ali pa se učim. Ko prideš domov, pa pod tuš in spet k zamujenim šolskim obveznostim. Razred je res super in sošolci so nad mojimi uspehi navdušeni. Moja spremljevalka Marčela Oblak je uspela dobiti sponzorski avtobus pri Viator&Vektor, da se je tekme lahko udeležil razred in nekaj prijateljev s šole. Vzdušje je bilo čudovito in mislim, da se nas bodo Italijani še dolgo spominjali.

**Kaj pa ti, Žiga, kako služba in družina trpita tvojo odsotnost?**

Glede usklajevanja treningov, tekem in dela je vedno problem, ker če ne bi delal v domačem podjetju, bi vse skupaj lahko odpisal.

**Olimpijske igre so sanje vsakega športnika. Kako so se uresničile vama?**

**Gal:** V sezoni o tem nisem razmišljal, ampak sem se koncentriral na tekme. Na začetku je šlo bolj slabo, kar je bilo posledica živčnosti. S časom je začela živčnost padati, ugotoviš, da je to tisto, zaradi česar je štart vedno nekaj posebnega. Bolj ko smo se približevali olimpijadi, boljši so bili rezultati.

**Žiga:** OI so bile projekt, ki sem si ga zastavil že štiri leta nazaj in katerega sem uspešno izpeljal ob pomoči družine in ostalih.

**Sprva je bilo rečeno, da bosta oba tekmovala, Gal v slalomu, Žiga pa v super G in slalomu. Potem sem opazila na spletu, da si bil na štartni listi le ti, Žiga, in še to samo za slalom. Kako to?**

**Gal:** Napaka pri prijavi. Krivda leži nekje med Ljubljano in Torinom, vendar je na začetku zgledalo veliko huje, kot je dejansko bilo. Nekaterim reprezentancam se je zgodilo, da tekmovalci sploh niso smeli spat v olimpijski vasi, kar je bilo katastrofalno. Na koncu sem nastopil kot predtekmovalec in s tem dobil izkušnje za naprej.

**Žiga:** Nastopiti bi moral v VSL in SVSL, ampak zaradi premalo doseženih točk za hitre discipline nisem mogel nastopiti v SVSL.

**Zanima me vzdušje v Torinu? Občutki?**

**Gal:** Meni se je na začetku zdelo, kot da gremo na trening. Šele na otvoritvi sem dejansko dobil občutek, da sem na olimpijadi. Ko ti 25 tisoč ljudi ploska, ti ni nič več jasno. Samo misliš si: to je to, zato smo trenirali.

**Kaj pa Italijanke?**

**Gal:** V tujini je lepo, doma je še lepše! (smeh)

**Žiga** (tišina)

**Kako je bilo poskrbljeno za namestitev, prevoze do prizorišč in ostala logistika?**

**Gal:** Spali smo v olimpijski vasi, do smučišča smo imeli dva koraka. Bila je možno, da te odpeljejo na tekmovališče, če si to naročil dan prej. Sicer sta nam ves čas pomagala dva izjemna prostovoljca.

**Žiga:** Vzdušje, namestitev in vse kar spada zraven je bilo odlično. Mislim, da se ti te stvari bolj vtisnejo v spomin kot sama tekma.

**...in ostali bodo spomini na olimpijski vrvež.**

**Gal:** Predvsem se bom spomnil izjemnih pogojev za trening, odlično izpeljanega drugega teka, navijačev v cilju. To so stvari, ki so pomembne in te bodo ostale. Slabe stvari bledijo zelo hitro.

**Zasledila nisem niti enega prenosa s paraolimpijskih iger na slovenski televiziji, niti na nacionalni niti na kaki drugi komercialni tv. Kaj menita o tem?**

**Gal:** Smo pač nezanimivi. Nihče od nas ne bo zaslužil in zato nas enostavno ni. Ko bomo spremenili nekatere stvari v naši zakonodaji, predvsem pa načinu razmišljanja, bo bolje. Zgled je zopet treba iskati v tujini, kjer so bili dogodki dobro spremljani.

**Žiga:** Glede prenosov na televiziji, sponzorjev in vsega ostalega lahko napišem le, da smo invalidi. In s tem vse povem.

**Se je zdaj, ko sta se vrnila z OI, kaj spremenilo glede razpoznavnosti v medijih, slovenski javnosti?**

**Gal:** Mediji so nam končno dali prostor, kjer lahko predstavimo šport. Poleg tega je treba izpostaviti nekatere teme, ki nas bolijo, vendar ne v negativni luči, ne da pljuvamo po ljudeh. Treba je s pozitivnimi zgledi zagotoviti spremembo v javnem mnenju. Od tam naprej nam bo šlo lažje.

**Kaj pa sponzorji? Žal invalidski šport še zdaleč ni tako zanimiv za sponzorje...**

**Gal:** Nekaj jih imamo, potrebujemo jih veliko več, da se lahko približamo ravni tujine. Že to, da je Žiga med prvih 30 v evropskem pokalu s 40-imi dnevi snežnega treninga, medtem ko zmagovalna konkurenca vozi po progi med 100 in 160-imi dnevi letno je poseben uspeh, ki dokazuje, da imamo talent, nimamo pa optimalnih pogojev, da ga razvijemo.

**Žiga:** Žal invalidom športnikom niso omogočene enake bonitete, kar se tiče treninga, denarja in dela.

**In podpora s strani ZŠIS, ZPS, DPLJ?**

**Gal:** Je, vendar enako, kot sem že povedal. Ko bo masa ljudi večja, bo pritisk večji

in stvari bodo šle v pravo smer. Dokler pa nas masa košarkarjev, atletov in namiznih tenisačev prekriva za stokrat, bo ostalo vse, kot je. Ljudi je treba usmeriti tudi v smučarstvo. Velika škoda je, da bo nek mlajši otrok izginil med 1000 atleti s povprečnim rezultatom, ko bi lahko bil eden izmed peščice smučarjev in bil zelo uspešen.

**Žiga:** Kot sem že zgoraj omenil, največ pomoči dobimo od ZŠIS in lastne iznajdljivosti ter nekaj malega od društva in zveze.

**Kaj pa poleg belih strmin, s čim se ukvarjata, kaj je vajino veselje?**

**Gal:** Kitara, nekaj se dogovarjamo o hokeju na rolerjih. Čedalje pomembnejši je čas za prijatelje, tisto pivo in čvek o vsem, kar se komu dogaja.

**Žiga:** Za ukvarjanje še z nečim drugim enostavno ni časa, sta mi pa v veliko veselje moja ženka in moja psička.

**Načrti in želje za prihodnost...**

**Gal:** V nekaj letih začetki z resnejšimi uvrstitvami, na olimpijadi v Vancouverju pa bi bilo lepo biti med tistimi, ki so v širšem krogu za medaljo. Karkoli več kot to bi bilo že kičasto.

**Žiga:** Načrti za prihodnost so nejasni. Mogoče bi me bilo boljše to vprašati konec septembra, ko bom spet željan smučanja, kot pa zdaj, ko je konec sezone in kar paše, da bo malo oddiha.

**Žiga, Gal, hvala in in dobro polagajta...**

**Mirjam**

# Goltanje medu v globinah Jadrana

**Zadnji septembrski vikend se je v Jezerih na otoku Murterju zbrala pisana družina skoraj tridesetih ljudi, ki so od četrta do nedelje preživeli v družbi potapljačev s posebnimi potrebami iz Slovenije, s Hrvaške ter iz Bosne in Hercegovine.**

**S**am tabor bi ne bil nič posebnega, če v zbrani družbi ne bi bili poleg inštruktorjev, zdravnikov, pomorske policije in ostalih potapljačev tudi potapljači s posebnimi potrebami iz širše jadranske regije. Paraplegiki in tetraplegiki (Yoda, Sale & Vince) iz Slovenije, amputiranci - žrtve min zadnje vojne v Bosni in Hercegovini (Seyo, Hayro & Rusmir) ter potapljači z dobro urejeno sladkorno boleznijo tipa I s Hrvaške (Davor & Co.) so si do tega tabora na različne načine pridobivali po-

trebno znanje pod budnim očesom zdravnikov in inštruktorjev.

V odličnih pogojih, ki jih le redko doživimo - beri obilo sonca, brez vetra, smo v treh dneh z njimi izvedli skoraj štirideset potopov do maksimalne globine 20 m in s časi okoli 40 minut pri minimalni temperaturi 16° Celzija. Kljub relativno nizki temperaturi vode, ki lahko povzroči določene težave pri potapljačih z moteno termoregulacijo (paraplegikih in tetraplegikih), pa le-teh ni bilo, saj so se Eliosove obleke izkazale kot odlična izbira.

**Malo ožja regija - Seyo, Sale, Yoda, Vince...**

Potapljaški tabor je potekal zelo delavno, saj smo prvič lahko izvajali tudi posamezne poskuse v kontroliranih pogojih na lokacijah Kukuljari in na hridi Mala Mare pri otoku Kaknju.

Pod nadzorom treh zdravnikov in obnem potapljačev, Blanke Mikl Meznar, dr. med. spec. fiziater, Borisa Eraka, dr. med. spec. anesteziolog, in Urške Gajšek, dr. med. +, smo postopno povečevali globino in čase za ljudi z okvaro hrbtenjače, kar smo pridno beležili na Uwatecove Aladine Pro, ki nam jih je v ta namen posodil Peter J. Denoble, M. D., D. Sc z univerze Duke iz ZDA.

Z njegovo pomočjo in pomočjo strokovnega kadra, ki sodeluje v projektu, nameravamo v naslednjih letih določiti standarde, ki bi omogočili ljudem s posebnimi potrebami varno potapljanje v širši jadranski regiji.

Poleg amputirancev, žrtev min v Bosni in Hercegovini, ki so se odlično ujeli v ekipi z ljudmi s poškodbo hrbtenjače, so prvič sodelovali tudi potapljači z dobro urejeno sladkorno boleznijo tipa I. Njihove izkušnje so bile zelo zanimive tudi za potapljače brez omejitev, saj potapljanje spada med fizične aktivnosti, pri katerih telo porabi veliko

količino energije. Pri ljudeh s sladkorno boleznijo je motena presnova glukoze, zato jih med potapljanjem najbolj ogroža nenadno močno znižanje glukoze v krvi (hipoglikemija), ki lahko privede do izgube zavesti. Tako smo spoznali dokaj preproste metode in ukrepe, ki se jih poslužujemo med samim potopom in nam lahko pomagajo varno zaključiti potop v primeru, ko nam znaki in simptomi, kot so omotičnost, vrtoglavica, pospešeno bitje srca, tremor, naznanjajo hipoglikemijo.

Najzanimivejša je bila vsekakor demonstracija uporabe tube z medom med potopom

in tehnika uporabe, ki smo jo lahko vsi poskusili. Treba je bilo priznati, da je potrebno kar precej spretnosti, da se pogoltne med na globini. Med lahko zaužijemo sami ali s pomočjo sopotapljača.

Ker so potapljači s sladkorno boleznijo brez fizičnih omejitev, so skupaj s potapljači s poškodbo hrbtenjače ali potapljači z amputiranimi udi, sestavljali potapljaške pare, ki so jih vodili inštruktorji s Hrvaške (Ivica Cukušić), iz Bosne in Hercegovine (Rusmir Hanić) ter Slovenije (Branko Ravnak).

Različne kombinacije parov so omogočale učenje omejitev so-potapljača in ustrezen odziv v primeru težav.

Poleg vseh aktivnosti v vodi smo našli čas tudi za sprostitev in izmenjavo izkušenj ob večerjah s svežo tunino na žaru, ki jo je v času Big game fishinga v Jezerih v tem času dovolj za vse. Z odlično hrano nas je razvajala družina Klarin, ki je sodelovala tudi pri prevozih na potapljaške lokacije. Brez Tomiše (in istoimenske kočarice) in brez posadke štirinajstmetrske hitre patrolne ladje »Krapanj« bi ostali na suhem. Sodelovanje enote hrvaške pomorske policije Šibensko-kninske pokrajine je bilo tokrat prvič v takšni obliki. Komandant in posadka so pokazali, da znajo še kaj več kot čuvati meje, saj so izjemni ljudje in od njih bi se marsikdo lahko veliko naučil.

V letošnjem letu si želimo še več podobnih akcij in sodelovanja z ljudmi, ki jih »malo drugačni« ne motijo, prej nasprotno.

**Branko Ravnak,**  
predsednik mednarodne zveze  
IAHD Adriatic



# Šah igra milijarda ljudi

**R**ojstvo šaha je še vedno zavito v skrivnost. Kakor tudi izid igre ob izbiri najmočnejših potez na vsaki strani. Tradicionalno mnenje zgodovinarjev je, da šah izvira iz Indije v poznem 6. ali zgodnjem 7. stoletju, zadnja desetletja pa se vse bolj krepi mnenje, da šah izvira s Kitajske. H. J. R. Murray v knjigi Zgodovina šaha (A history of chess), Oxford 1913, trdi, da je našel neovrgljive dokaze, ki pričajo o nastanku šaha okoli leta 570.

## Zgodovina šaha

Še vedno ostaja odprto vprašanje o tem, kako je šah sploh nastal. Strokovnjaki niso povsem zedinjeni o času in kraju nastanka, čeprav o tem kroži več legend.

Ena izmed njih pravi, da je kraljevsko igro izumil rimski bog vojne Mars. Bil naj bi namreč zaljubljen v lepo boginjo Caisso, njeno ljubezen pa si je po pripovedki pridobil šele s tem, ko ji je poklonil igro šah. Še dandanes je boginja Caissa priznana kot boginja šaha. Ta legenda je luč sveta ugledala po zaslugi angleškega pesnika Williama Jonesa, ki jo je na svet spravil v obliki pesnitve.

**Šah je igra na igralni deski za dva igralca. Za igranje je potrebna šahovnica s črno-belimi polji (8×8) in različno močnih ter različno gibajočih se figur: kralj, dama, trdnjavi, lovca, skakača in 8 kmetov. Vsak igralec ima na začetku 16 figur razporejenih po določenem vrstnem redu zrcalno nasproti.**

Drugo legendo je spisal Neckam v srednjem veku. Ta govori o tem, da si je šah izmislil grški junak pred Trojo Palamed. Z njim naj bi zabaval svoje vojake v desetih letih postopanja pred oblegovanim mestom. V tej legendi prav tako težko najdemo kakšno zrno resnice, saj Homer v svojem slavnem epu ne omenja nobene šahu podobne igre. Prvi zapisi se pojavijo šele v šestem stoletju v Perziji.

Še eno izmed bajk je spisal perzijski pesnik Abu 'l Kasim Mansur - Firduzi v desetem stoletju. Ta govori, da je šah izumila mati kraljica za svoja sprta sinova, ki sta hotela začeti državljansko vojno. Šah jima je omogočil, da sta se med sabo borila brez preliivanja krvi. V epu je ta igra poimenovana Čaturanga.

Ena izmed svetovno najbolj znanih legend pravi, da je šah izumil indijski vezir Sassa ibn Dahir okoli leta 500. Napisal pa jo je arabski matematik in filozof Averroee v dvanajstem stoletju. Vezirjevo igro je predstavljala kvadratna plošča razdeljena na 64 enakih enobarvnih kvadratkov. Vsebovala je po šestnajst črnih in belih figur. Igro igrata dva igralca (vsak ima figure svoje barve). Izmenično vlečeta poteze s svojimi figurami po pravilih, ki veljajo za vsako skupino figur posebej. Igra je predstavljala boj dveh sovražnih vojsk, pri katerih ima najpomembnejšo vlogo kralj. To igro je vezir predstavil kralju Šihramu. Kralju je bila igra tako všeč, da je vezirju obljubil, karkoli si bo zaželel. Njegova želja je bila skromna, saj si je zaželel le toliko zrn pšenice, kolikor jih je, če na prvo polje šahovnice postavimo eno zrno, na drugo dve, na tretje štiri in tako dalje do štiriinšestdesetega. Kralj se je želji nasmehnil in ukazal prinesiti vrečo pšenice, a ko so zrna začeli šteti, jih je kmalu zmanjkalo. Kraljevi modrijani so izračunali, da

**Držati koga v šahu, pomeni onemogočiti mu, da bi samostojno ukrepal, se odločal (SSKJ)**

## Drži ženo v šahu in glej, da se sam ne boš znašel v matu! (Balzac)

toliko pšenice, kot jo je kralj obljubil vezirju, Indija ne pridela v tisoč letih. Število zrn bi bilo enako 18 446 744 073 709 551 615. Ta legenda je še najdlje veljala za resnično, a znanstveniki so dokazali, da v tistih časih

dobju. Šatrandž se je od čaturange nekoliko razlikoval. Preimenovala so se imena figur, rathi pa se je povečala gibljivost, premikala se je že identično kot današnja trdnjava.

## Življenje je kot šahovska igra, spreminja se z vsako potezo. (Kitajski rek)

sploh še niso poznali številskega sistema, potrebnega za izračun tako ogromnega števila zrn.

### Preko Arabcev v Evropo

Čaturanga je iz Indije preko Perzije dospela do Arabcev, ki so jo poimenovali šatrandž. V obdobju od sedmega stoletja so se začela arabska osvajanja po Evropi in Aziji. Z ozemljem in bogastvom so si pridobili tudi nova znanja. Kalifi so bili zadolženi za zbiranje kulturne dediščine. Tako je poleg drugih znanosti do njih prišla zanimiva indijska igra, katero je kalif Al-Mamun uvrstil med znanosti, ki so jih vedeži preučevali v njegovi hiši modrosti.

Arabci so šahiste cenili. Najboljšim izmed njih so podelili naslov alija. Alija je postal šahist, ki je zmagal na kakem močnem turnirju ali pa v dvoboju premagal kakoga drugega alijo. Najslavnejši alija je bil Al Suli. Po njegovih načelih je Perzijec Ladžladž napisal knjigo, ki je pomemben vir za spoznavanje oblike te igre v arabskem ob-

### Tabela imen

Šatrandž je res malo bolj podoben današnjemu šahu, a vendar je med njima še precej bistvenih razlik. Tako ima šahovnica pri šatrandžu enobarvna polja, medtem ko imajo dandanašnje polja izmenično črna in bela. Razlike so bile še pri gibanju figur. Ferz se je lahko premaknil samo na sosednja diagonalna polja, Fili so se gibali po tretjih diagonalnih poljih glede na trenutno, baidaki pa niso imeli pravice do začetnega dvojnega skoka. Prav tako ni obstajalo pravilo rokade, zamenjani sta bili poziciji kralja in ferza.

Ker je gibljivost figur pri šatrandžu tako okrnjena, je za zmago zadostovalo samo začetje vseh nasprotnikovih figur razen šaha. To pravilo je bilo tako ohlapno zato, ker je bilo nasprotnikovega šaha kljub veliki materialni prednosti zelo težko matirati. Kadar sta na šahovnici ostala samo kralja, je bila partija remi. Ko je bil nasprotnikov kralj ujet in se z nobeno potezo ni mogel rešiti, je bilo dovolj, da je igralec izjavil šah-mat (kralj je mrtev) in tako dobil partijo. Arabci so poznali tudi pat, to je posebna pozicija, ko igralec ne more pravilno premakniti nobene figure, če pa premakne kralja, ga nasprotnik v naslednji potezi pobije. Pat ali said je pomenil poraz za patirano stran. Šele kasneje so pat priznali kot obliko remija. Igralci šatrandža so sestavljali tudi mansube, predhodnike šahovskih problemov.

Šah je v Evropo prišel z arabsko osvojitvijo Pirenejskega polotoka. Arabski šatrandž dobi nova poimenovanja, latinski izraz zanj je ludum Scachorum, Nemci ga imenujejo Schach, Angleži pa chess. Najprej se je igra uveljavila pri vladarjih (izredno rad ga je igral Karel Veliki), nato so jo prevzeli plemiči in nazadnje še preprosto ljudstvo. Prvi pisani dokument o šatrandžu je katalonska pridiga iz leta 1010. Iz Španije se je šah preko Anglije in Nemčije razširil v Skandinavijo. Zanimivo pa je dejstvo, da so Rusi

indijsko	perzijsko	arabsko	angleško	slovensko
čaturanga	čatrang	šatrandž	chess	šah
radža	šah	šah	king	kralj
mantrin	ferzan	ferz	queen	dama
ratha	rukh	rukh	rook	trdnjava
hastin	pil	fil	bishop	lovec
asva	asp	faras	knight	skakač
padat	pijadah	bidak	pawn	kmet

# Vaja dela mojstra

**Ker med našimi člani obstaja veliko takih, ki radi igrajo šah, smo na društvu jeseni pričeli s tečajem šaha, ki ga vodi Edo Planinc.**

**O**dzvalo se je samo šest igralcev. Tečaj poteka enkrat tedensko po dve uri, trenutno pa je prekinjen zaradi boleznin in drugih razlogov. Na teča-

ju nismo igrali šaha, ampak smo si prek projektorja na konkretnih primerih ogledali in predelali osnove šaha od otvoritev, končnic, strategije do taktike itd. Veliko imamo še za predelati, vendar upamo, da se bo tečaja udeleževalo več članic in članov – predvsem mladih, tako da bi naše društvo dobilo močno šahovsko ekipo, ki nas bo zastopala na raznih tekmovanjih. Kakor pri vsem drugem tudi pri šahu velja: »Vaja dela mojstra,« zato upamo, da bo v bodoče udeležba večja, s tem pa vse skupaj še bolj zanimivo.

**Edo Planinc**

šah poznali že konec osmega stoletja, saj ga najdemo v starodavnih pesnitvah. Kot vse kaže so Rusi šah prevzeli naravnost z vzhoda. Šah so poimenovali Šahmati, dama pa je ostala ferz, kar je še en dokaz več, da je šah prišel v Rusijo z Orienta precej neposredno.

Prva tiskana knjiga o šahu *The game and play of the chess*, ki jo je izdal Caxton v Londonu, je izšla leta 1480.

Kasneje je šah doživel še nekaj sprememb. Zamenjali sta se poziciji kralja in dame. Tako je dama danes na polju enake barve, kot je sama, kralj pa na polju nasprotne. Pozicija šahovnice mora biti takšna, da je v igralčevem levem spodnjem kotu polje črne barve. Spremembi sta doleteli tudi damo in lovca. Dama se danes lahko premakne na katerokoli polje po liniji, vrsti ali diagonali, lovec pa na katerokoli diagonalno polje. Čisto zadnji pravili, ki sta šatrandž spremenili v sodoben šah pa sta: pravilo rokade in pravilo mimohoda (*en passant*). Tako smo postopoma prišli do sodobnega šaha, ki je doživel neverjetne razsežnosti. Najnovejši podatki govorijo, da naj bi šah znala igrati skoraj milijarda ljudi!

**S spleta**



Edo v vlogi učitelja

# No problemos



»Težak« tovor

**S**em pritegnila vašo radovednost? Še ne?! Kokosove palme, bel pesek, barva in temperatura (29 stopinj) morja ravno prava... Užitek, da pozabiš na mrzlo zimo, mrzle noge... In fantje, prikupni mulati, ki ti poženejo kri po žilah (za moške bralce – ja, tudi bejbe so hude, čeprav je bil moj fokus na drugi populaciji). Kako migajo z ritkami, se zvijajo v ritmih marengua...

Že dolgo časa me mikajo potovanja, vendar je bil strah vedno močnejši kot moji av-

**Čeprav ste o tej deželi brali že v zadnjem Izzivu, si ne morem pomagati, da ne bi o njej napisala nekaj vtisov, tokrat skozi moje oči. Minilo je že skoraj pol leta, pa so občutki z rajskih plaž še enako živi. Do lanskega septembra sem mislila, da to obstaja le na razglednicah in v filmih. Pa vam lahko zagotovim, da to ni res. Resnično obstaja!**

anturistični apetiti. Vse do predlanskega leta, ko sem se ojunčila in tik pred božičem »pičila« na Tenerife. Po tistem je bilo vse lažje, saj sem doumela, da tudi invalidski voziček ni ovira za raziskovanje novih daljnih dežel. In potem nepozabno doživetje lanskega septembra, ko sva se z nečakinjo podala v neznano.

»To je najlepša dežela, ki jo je kdaj videlo človeško oko,« je napisal Krištof Kolumb v letu 1492, ko je odkril ta otok. Zagotovo se strinjam z njim, ... vsaj moje oko se! Otok Hispaniola spada k otoškemu svetu Antilov; to je pravi raj za iskalce počitka in oboževalce sonca, prav tako za športnike in vse, ki si želijo doživetij. Dominikanska republika zavzema dve tretjini otoka Hispaniola. Na zahodu meji na Haiti, na severu na Atlantik, na vzhodu in jugu pa na Karibsko morje. Površina znaša 48.500 km<sup>2</sup> in ima približno 8.5 milijonov prebivalcev. Rajske predel Karibov s španskim navdihom, trop-

skimi ritmi in zanimivo zgodovino.

Ne bom lagala, da je bilo 10-urno potovanje z avionom, še prej pa vožnja z avtomobilom do Munchna užitek. Ne! Vse prej kot to. In da ne omenim težav s sanitarijami na letalu, ko sem na vso ponujeno tekočino od kave, čaja, soka, takega in drugačnega, aperitiva s suhimi usti le odgovarjala: »No thanks«. V glavi sem samo preračunavala, koliko časa lahko zdržim brez obiska sanitarij, in ko sem jih kljub vsemu na koncu le preizkusila, je bil to projekt, vreden vsega spoštovanja, kateremu sem se ob povratku izognila. Neudobni letalski sedeži, premalo prostora za noge prav gotovo niso stimulacija za potovanja. A verjemite mi, vse to je zanemarljivo, na vse to pozabiš tisto minuto, ko v nosnice huščne tropski vonj.

Da bi videli, kakšno odštekano letališče naju je pričakalo v Punta Cani in kakšni mladci so me prenesli iz aviona. No proble-

mos. Prevoz do našega letovišča IFA Villas Bavaro je bil organiziran z minibusom, soletoviščarji pa so me z lahkoto (no ja...) prenesli v bus. Še malo nerveze, dokler nismo prišli v naš resort, saj nisem vedela, kako bo z nastanitvijo (beri wc). Ej, da ne morš verjet - totalno dostopno. Vse. Povsod klančine, soba krasna, postelja velika, balkon s pogledom olala, kopalnica s kadjo. No ja, res je pesek prekrasen, romantičen, ampak za kolesa vozička MORA. Pa smo tudi to ukanili. Kamen mi je padel s srca ali s kjerkoli že.

In potem spanje. 17 ur. Čisto naju je zdelala 6-urna časovna razlika. Naslednji dan



V senci palm

sva morali nadomestiti vse zamujeno, saj sva dobili sporočilo od doma, da sva prespali 17.000,00 SIT vsaka (ne vem, od kje jim tak izračun). Začeli sva odšteti dneve do vrnitve in stavke zaključevali z: Če bi ostali vsaj 14 dni! Koktaili taki in drugačni, kaviče, pivo (cervesa), vino in sokovi po mili volji. Hrane, eksotičnega sadja, slaščic je cel dan obilo in bi daljše bivanje v tem raji že predstavljalo problem zamenjave garderobe. Ob bazenu in na plaži animatorji, ki skrbijo za dobro počutje ter učenje plesa v ritmih domače glasbe, vsak večer predstava, ob polnoči disko na plaži. Vse to na račun zapestnice, ki jo dobite ob prihodu. Pozabite na denarnice in račune. All inclusive. Cena 180.000 SIT za vse, kar sem vam opisala.

Pozabite pa, da vam bo znanje angleščine kaj prida pomagalo v kontaktu z natakarji in domačini. Intenzivno začnite gledati španske limonade ob popoldnevih.

Če boste želeli videti kaj več kot le resort, kupiti kak spominek ali iti na organiziran izlet, boste morali pošteno odpreti denarnico. Cene so glede na to, da je dežela zelo revna in nepismenost prebivalcev 60%, presenetljivo visoke. Organiziranih je ogromno izletov, s helikopterjem, ladjo, tudi s štirikolesniki in bugiji, potapljanje na koralnih grebenih, vendar postanejo želje po izletnikovanju vse manjše (od 60\$ do 200\$ po glavi na en izlet).

Midve sva se odločili, da morava videti vsaj prestolnico Santo Domingo, ki je v starem delu takšna, kot je bila v času bivanja Kolumbov. Tu je palača Kolumbovega sina Diega, prva katedrala v Ameriki. Otok je bil nasploh najljubši Kolumbov otok in v Santu Domingu je tudi njegova velikanska grobnica z žaro in stalno stražo. Znebili sva se kar nekaj denarcev, saj se nisva mogli upre-



Divji ritmi, gola telesa ...

ti skušnjavi, da postaneva lastnici tipičnih domorodskih slik, prijatelji doma pa so pričakovali vsaj kako cigaro in steklenico rum. Tega imajo kar 40 različnih vrst in vsaka vrsta prihaja iz druge regije in ima lasten okus.

Žal najlepše plaže na polotoku Semana in na otočku Saona, ki leži nedaleč od popotniške vasice Bayahibe, ter najvišjega vrha Karibov Pico Duarte, ki je visok preko 3000 metrov, nisva obiskali. Pa kaj. Nekaj nama ostane še za naslednji obisk.

Zrak na Munchenskem letališču, ki je bil 30 stopinj nižji, me je hitro streznil, da sem se prebudila iz dominikanskih sanj. Adijo Dominikanska republika, kjer so mi na vprašanje, koliko letnih časov imajo, odgovorili, dva: toplo in še bolj toplo. Ah, bolje nasvidenje!

Ljudje, samo malo poguma in tolarčkov (ali evrov) in horuk v tople kraje! Ali pa tudi ne. Kot želite. Lahko se še naprej širokoustim, vam se bodo pa še naprej cedile slinice in boste gojili slovenski nacionalni šport - foušarijo!

Mimi



# Kakšne so pa teb' všeč

Dojke, prsi, joški, balkoni, baloni... Koliko besed za hribčka, ki prva poskrbita, da začnemo porabljeni »kerozin« za dvig naših raket.

a, žensko oprsje je tisto, ki ga naše željne oči opazijo prve. Zato smo si izmislili toliko imen zanje. In če me vprašaš, kakšne prsi so moškimi všeč, bom odgovoril diplomatsko: to je približno tako, kot ženske pravite za naše penise: »Ni pomembno, kakšen je ...«, v resnici pa vsi vemo, da večina pada na večje.

**Sašo:**  
»A ti jih narišem?  
Čisto odvisno. Lepe.«



## Pomembno je, da so

A pri moških in prsni ni tako. Imam kolega, ki preprosto ne more videti ženske z velikim oprsjem: »Rad imam take majhne, promocijske, čisto mičkene.« Drugi spet pravi, da prisega na velike bal(k)one. Na splošno pa se mi zdi, da je fantom bolj malo mar, kakšne so - velike, majhne, z majhnimi ali velikimi bradavičkami - prav vse so nam všeč; le da nekatere mogoče malo manj kot druge ... Vse pa je seveda odvisno od posa-

**Dolfe:**  
»Ha ha, kako naj ti to povem?! Take živahne. Čvrste. Saj joškice niso tako pomembne, pomembno je, kdo jih nosi.«



meznika. »Trikrat hura za joške!« je vzkliknil nek znanec, ko smo se ob ogledovanju mimoidočih dekoltejev pogovarjali o vaših balkon(čk)ih. Lep dekolte si tako moški kot tudi nekatere ženske radi ogledamo.

**Silvo:**  
»Pokaž' pa ti bom povedal!«



## Zakaj jih imamo radi

Obožujemo jih najbrž zato, ker jih sami nimamo. Vsaj ne tako voljnih, mehkih, ča-

**Marino:**  
»A joške? Predvsem mlade. Oblike nikoli nisem študiral.«



robnih. Ni lepšega, kot da na gričkih odkriješ dve »kapelici« in potem se posvetiš vsaki posebej, tako da na koncu, ob »dograditvi«, stojita pokončno kot dva minareta. Tudi če je mrzlo in bradavičke zrastejo, radi mislimo, da vas je nekaj vzburilo, čeprav največkrat ni tako. Radi jih ogledujemo na vsakem koraku, še raje jih otipavamo. Ker so zanimive in čarobne. In preprosto zato, ker so.

**Tomaž:**  
»Ne vem.«



## Čudežno pomanjšane

Nimamo pa radi modrčkov, ki lažejo. Tistih čudežnih modrčkov, ki dvignejo in navidezno povečajo prsi. Vsaj na začetku ne, ko se z vašim nedrjem začnemo spoznavati. Takrat morajo biti take, kot so. Nič podprte, nič dvignjene in nič večje, kot so v res-

**Robert:**  
»Moram videti. Imaš kakšne modele?«



**Matjaž:**

»Pr' frknjene.  
Pa ne prevelike.  
Kaka štirka.«



nici. Zato da ni šoka, ko se enkrat znebimo modrčka. Da ne pride do takih izjav: »Ja, kam si jih pa dala?« Če imaš majhne, jih nosi s ponosom in ne prikrivaj tistega, kar je tvoje. Nočemo, da nam še joške lažejo.

**Rok:**

»Srednje. Filmske.  
Da lepo stojijo.  
Da nimaš pojošene  
veške.«



### Velike in majhne proti umetnim

Vemo, da se porno industrija ravna po željah gledalcev (beri: moških) in da v porno filmih prevladujejo ogromne pokončne rakete, vendar so vse bolj priljubljena naravna oprsja. Večina moških se strinja, da imajo za »domačo uporabo« raje naravne kot napihnjene. Seveda obstajajo izjeme.

**Grega:**

»Kompaktne. Večje.  
Take, da se dajo z  
eno roko fajn prijet,  
pa še kaj ostane.«



### Od jošk do večnosti

Ker pa so samo diamanti večni, tudi prsim slej ko prej odklenka. Večje so, prej jih napade gravitacija in postanejo »pobožne«. Takrat pa bodo v prednosti pristaši (in lastnice) manjših, ki bodo še vedno čvrste in poskočne.

**Dane:**

»Silikonske  
mi niso všeč.«



Za konec lahko še enkrat povzamem: vsake so čarobne in ne razburjaj se preveč, če ti niso všeč. Nam so joške všeč. Samo, da so.

**Cosmopolitan**

Poučno >> Spolnost

# Njegov dom

Prihajajo v različnih oblikah, v  
z lubrikantom ali brez... Ponav

**K**ondomi so tisti mali gumijasti cilindri, s katerimi oblačimo pokončne rakete, v resnici pa jih nihče ne mara. Še posebej jih sovraži večina moških.

Ravno ko se začnejo stvari resnično dogajati, se mora vse popolnoma ustaviti, zato da korenjaka s skupnimi močmi spravi ta v gumijasto domovanje, ki bo v večini primerov poskrbelo za manjšo občutenje, toda kar se mora, ni težko.

Je pa res, da ta gumijasta domovanja naših korenjakov preprečijo veliko zelo nezaželenih stvari. Je že tako, da živimo v času, ko te lahko seks dobesedno pokonča!

### Izbira kondomov

Veliko ljudi tega ne ve, vendar vsi kondomi niso enaki. Da se boste lažje odločili, katere kupiti, predvsem pa da boste kupili take, ki vam in vašim partnerjem najbolj odgovarjajo, smo za vas napisali nekaj pomebnih dejstev o kondomih.

### Statistika

Nekaj podatkov, ki jih preprosto morate vedeti o kondomih. Pri preprečevanju nosečnosti so kondomi uspešni v 97 odstotkih. Seveda če so uporabljeni pravilno in dosledno. Za 3 manjkajoče odstotke sta »kriva« pokondoma in njegov zdrs s penisa.

# naj bo kondom

v različnih okusih, narebreni, pikčasti, naravni, z lateksom, vadi mislimo, da vemo vse o njih. Pa je to res?

Če pa se držite vseh pravil uporabe kondomov, odstotki zdrsnejo na 86 pri preprečevanju nosečnosti. Kar pomeni, da 14 od 100 parov zanosi kljub uporabi kondomov.

Raziskave pravijo, da so kondomi uspešni v 87 odstotkih pri preprečevanju okužbe z virusom HIV.

## Iz česa je narejen kondom?

Prva stvar, na katero morate paziti, je izbira materiala kondoma. Čeprav so najbolj razširjeni kondomi iz lateksa, ni nujno, da bodo ustrezali vsem.

### *Lateks*

Najboljša možna zaščita, seveda če jih uporabljamo pravilno. Nudijo zaščito tako pred nezaželeno nosečnostjo kot tudi pred spolno prenosljivimi boleznimi. So najbolj vzdržljivi in učinkoviti kondomi, ki jih lahko kupite. Edina težava je, če ste alergični na lateks. Vse skupaj se odraža kot srbeča bolečina in je skrajno neprijetna zadevica za vašega moškega ali vas.

### *Poliuretan*

Poliuretanski kondomi so novejši od lateksa. Gre za plastičen ovoj, ki sicer ščiti pred nezaželeno nosečnostjo in skoraj pred vsemi virusi (ne vsemi). So dobra alternativa za ljudi, ki so alergični na lateks. So rahlo tanjši kot kondomi iz lateksa, zato malo

bolje prenašajo toploto in seks z njimi daje bolj naraven občutek. Pozor! Raziskave kažejo, da ti kondomi počijo hitreje kot tisti iz lateksa.

### *Taktilon*

Taktilon je prav tako eden od novejših materialov, ki je v veliki meri podoben poliuretanu. Kondomi so raztegljivi in udobni ter tako kot poliuretanski nudijo bolj naravno občutenje spolnega odnosa (toplota se bolje prenaša). Tudi pri tovrstnih kondomih lahko uporabljate in so dobrodošle vse vrste lubrikantov (vodni, silikonski in oljni).

### *Živalska membrana*

Na korenjaka boste natikali nekaj, kar je bilo še pred kratkim del domače živali (ponavadi ovce). Kondomi zaradi svoje tankosti omogočajo najbolj tesen stik s partnerjem, vendar pa ne nudijo skoraj nobene zaščite pred spolnimi boleznimi, saj rahlo porozna membrana omogoča prehod večini virusov. So pa dovolj dobri za zaščito pred nosečnostjo, saj membrana onemogoča prehod spermijem.

## Kako ga pripraviti, da ga bo »oblekel«

V normalnem svetu bo fant k vam že prišel s kondomi, a vsi vemo, da moški potrebujejo tudi pri tem malce sodbude. Povedati mu morate, da bi bili radi z njim v postelji

sproščeni, zato je nujno, da uporabi kondom. Idealno bi bilo, da bi se o tem pogovorila, preden se slečeta, če pa se to zgodi že med akcijo, bodite odločni in vseeno povejte, kaj želite. Da bi ga prepričali, ga poljubljajte po celem telesu in ga božajte, tako da bo ob vaši prošnji pripravljen na vse... Najbolje pa je, da imate vedno svojo zalogo uporabnih kondomov, tako da ne bo nikakršnega izgovora v slogu: »Joj, nobenega nimam pri sebi, trgovina pa je že zaprta.«

## Lubrikanti, spermicidi

Večina kondomov je že opremljenih z lubrikanti, ki poskrbijo, da je uporaba kondoma čim manj boleča (se pravi, da je kondom navlažen in penetracija ni boleča). Tiste, ki potrebujete malce več vlažnosti in si pomagata z ekstra lubrikanti, pri kondomih iz lateksa ne uporabljajte oljnih lubrikantov (kreme, mazila, olja, vazelin), ker lahko poškodujejo kondom.

Prav tako je večina modernih kondomov (oz. lubrikantov) »opremljena« s spermicidom, snovjo, ki predstavlja dodatno zaščito - spermicid onespособi semenčice in tako zmanjšuje tveganje zanositve (tudi ob morebitnem pretrganju kondoma), dodatno pa ščiti tudi pred okužbo z virusom HIV in drugimi spolno prenosljivimi boleznimi. Največkrat uporabljen spermicid je nonoxynol-9, ki pa kljub temu ni vsemogočen. Če ga uporabljate v lubrikantu ali na kondomu in se ob dotiku počutite nelagodno, vas srbi, žge ali kaj podobnega, ste alergični na nonoxynol-9, kar pa ni dobro, saj lahko poškoduje občutljive delce vašega telesa in tako pospeši prenos spolno prenosljivih bolezni. Zato v tem primeru uporabljajte druge spermicide..

## Oblike in barve

Kot korenjaki niso vsi enaki, tako obstajajo tudi kondomi različnih oblik in velikosti. Oblika kondoma je vsekakor pomembna, saj kondom ne sme biti prevelik, ker tako lahko po nesreči spolzi, s tem pa se, jasno, poveča možnost zanositve / okužbe. Prav tako obstajajo kondomi, ki so ožji pri korenu penisa in taki, ki so ožji pri glavici. Večina standardnih vrst kondomov je zadosti velika za povprečne dolžine penisov, če pa ima vaš dragi nestandardnega, bo moral poseči tudi po nestandardnih »XL« kondomih.

## Ženski kondom

Enakost med spoloma je prišla tudi na tržišče s kondomi. Kondom zanjo in ne zanj. Narejeni so iz poliuretana. Lahko jih namestite že 8 ur pred seksom. Zaradi materiala uporabniki trdijo, da je seks z njimi zelo naraven, oglašajo pa se tudi tisti, ki trdijo, da je seks z uporabo ženskega kondoma, kot da bi seksali z nakupovalno vrečko, zataknjeno tam notri. Prav tako naj bi ščitil pred genitalnim herpesom ter Papiloma viru-

som. Težava se lahko pojavi pri njegovi umestitvi, saj je lahko kar zahtevna.

## Težave s kondomi

Nekaj udarnih rešitev za vaše težave s kondomi.

### Če je eden od vaju alergičen na lateks ...

Če se pojavi srbečica in razdraženost, takoj prenehajte uporabljati kondome z lateksom. Ocenjujejo, da je okoli 5 do 7 odstotkov ljudi alergičnih na lateks. Poskusite naravne kondome ali kondome s poliuretanom (npr. Durex Avanti).

### Če zaradi kondomov izgubi erekcijo ...

Najprej poskusite skrajšati čas natikanja kondomov ter natikanje spremenite v erotično predigro. Uporabljajte večje in ali pa tanjše kondome, da je stik čim bolj pristen in naraven.

### Če mu prehitro pride ...

Če je vaš moški bolj šprinter kot maratonec, uporabita linijo kondomov, ki podaljšajo »užitek«. To so kondomi, ki vsebujejo snov, ki rahlo in začasno »omrtviči« živčne končiče penisa in tako podaljša posteljne užitke.

## Če kondom počiali se sname ...

Samo brez panike. Uporabite spermicid z Nonoxynoloni 9, ki ga nanese na in v genitalije. Ali pa uporabite tabletko naslednjega dne ali pa kar oboje skupaj. Po velikem poku nikakor ne smete umiti spolovila, saj bi s tem njegove korenjake potisnile še bolj v telo.

## Transport je pomemben

Kondomi ponavadi ne počivajo samo na varnem v vaši nočni omarici, ampak jih kdaj pa kdaj potrebujemo tudi na poti. Sicer je popolnoma v redu, da imate kondome shranjene v torbici, predvsem če ste jim namenile prostor v kakšni trdni škatlici, bodite pa pozorne, kje in kako jih prenaša on. Nikoli naj jih ne nosi v denarnici, saj se v njej lahko poškodujejo, predvsem če jo nosi v zadnjem žepu! Poškodovanih kondomov pa nočete uporabljati! Tudi kondomom preteče rok, zato bodite pozorne na datum uporabe.

**Gregor Zalaznik in Davorin Pavlica, Cosmopolitan**

kakšni so	namen	proizvajalci
teksture	Proizvajalci kondomov ponujajo tudi »teksturizirane« oz. »narebrene« kondome, ki naj bi povečali zadovoljstvo in užitek pri obeh partnerjih.	<b>Contempo</b> - Erotica, Rough rider; <b>Safex</b> - fantasy ribbed; <b>Durex</b> - Sensation, PleasureMax, Ribbed; <b>Hot rubber</b> - vibes
barve	Da bi nam dodatno popestrili uporabo kondomov, so na voljo tudi barvni kondomi. Ne priporočamo tistim, ki seksajo v temi, saj tako ne bo učinka.	<b>Durex</b> - Select, <b>Hot rubber</b> - Svveet, <b>Preventor</b> -Tuttifrutti, <b>Safex</b> - Flavoured Forte
okusi	Na kondome proizvajalci dodajajo še snovi za popestritev, kot so npr. razni okusi - ponavadi so na voljo kondomi z okusom jabolka, banane ali jagode. Mljask, mljask.	<b>Safex</b> - Flavoured Forte, <b>Durex</b> - Select, NAM-NAM; <b>Hot rubber</b> - Sweet; <b>Preventor</b> - Tuttifrutti
oblike	Naleteli boste tudi na tone kondomov z raznimi šaljivimi kapicami in z drugimi zabavnimi motivi. Toda pozor! Tovrstni kondomi niso primerni za resno preventivno uporabo.	<b>Funny Condoms</b>

# Dajmo se dol

**Kot vam je že jasno, smo obupali nad tem, da bi sestavili definicijo nečesa tako obširnega, kot je seks. Zdi se, da se mora vsaka definicija seksa prilegati vam kot posamezniku in vaši določeni situaciji. Namesto da se pretvarjate, da vam je vse jasno, razmislite o naslednjem: Vse življenje se po malem učimo o seksu in intimnosti. Malo za hec malo za res objavljamo nekaj vprašanj, ki jih avtor razloži na zabaven način.**

## **Dragi Pavle,**

od te preklicane romantike bom še skočil iz kože. Spoznal sem krasno dekle, ime ji je Valerija, in sinoči sem jo peljal na blazno romantično večerjo v drago restavracijo. Za oba sem porabil več kot 25 jurjev. Zdelo se mi je, da se ima fino, zato sem pričakoval, da bo moj najboljši prijatelj pred iztekom večera še zelo aktiven. A ko sem jo pripeljal domov, sem dobil le pol minute dolg poljub za lahko noč. Če bo šlo tako naprej, bom moral porabiti vsaj 500 jurjev za vikend v Benetkah, preden mi ga bo sploh vzela v roko. Mi lahko kaj svetuješ?

## **Janez Potreben iz Grosupljega**

### **Dragi Janez Potreben,**

zdi se mi, da si zamešal romantiko s prostitucijo. Precej huda pomota, razen v primeru, da ženska, ki jo osvajaš, z veseljem ne

porihta še katere stranke. Če iščeš samo seks, bi načeloma moral brez težav najti žensko, ki ti bo za 25 jurjev ustregla še drugače kot le z roko. Če pa bi rad romantiko, ti seks ne bi smel biti glavni cilj. To pa zato, ker romantika biva v posebnem veselju, nekje med platonsko ljubeznijo in mesenim poželenjem. Seveda, tudi romantika se lahko razvije v seks, ampak prav tako možno je, da po popolnem romantičnem večeru v dvoje končaš med rjuhami sam, mažeš svojega najboljšega prijateljčka z najljubšo kremo za roke in ga osvajaš na ta način.

### **Dragi Pavle,**

doma sem iz Lowe in sem paraplegik. Iz mojega zornega kota v vozičku mi ves dan migajo pred očmi ženske ritke in mednožja. Pojma nimaš, kako zelo se moram zadrževati, da ne iztegnem roke. Prejšnji teden sem eno potipal, potem pa sem se hitro

opravičil in krivdo zvrnil na slabo manevriranje z vozičkom in spastično rokco.

## **Dečko iz Zgornje Kungute**

### **Dragi dečko,**

toliko, da boš vedel: ni ga krepkega dedca na tem planetu, ki bi se lahko soočil iz oči v ritko s tako količino ženske anatomije, ne da bi si želel malo iztegniti roke in se katere tudi dotakniti.

**P.S.: Polno dvigalo mora biti zate božji dar.**

### **Dragi Pavle,**

zakaj moški pri lulanju tako slabo merijo? Bi jih bilo konec, če bi šlo vse v školjko?

## **Minka izpod slapa Savinka**

### **Draga Minka,**

težava ni v ciljanju, ampak v nepredvidljivi naravi curka. Ponavadi se prekinja tako pogosto kot signal na mobilnem telefonu. Včasih se pojavi uporniški stranski pritok, ki potem tudi odteka vstran, potem drugekrat se povsem zdrav curek nenadoma spremeni v pršenje, včasih spet pa gre natančno tja, kamor si ga nameril, pa ti jo zagode voda v školjki, ki poškropi ves rob.

Seveda med naštetim ni razloga, zakaj moški ne bi mogli s toaletnim papirjem za seboj počistiti (školjko, tla, stene, čevlje, strop ...). Nadalje ne vem, ali si seznanjena s prvim zakonom tekočinske dinamike, ampak moški se nikoli ne polula na hlačnico - razen tik pred kakim pomembnim sestankom ali razgovorom za službo.

### **Dragi Pavle,**

svojega fanta imam od srca rada, vendar se



mi zdi neka njegova navada najbolj čuden običaj, kar sem jih kdaj videla v življenju. Preden seksava, poklekne ob postelji in odžebra posebno molitvico. Vprašala sem ga, čemu to počenja, pa mi je rekel, da prosi Boga, naj blagoslovi njegov penis. A ni to čudno?

**Vitka Breza z Brezja**

**Draga Vitka Breza,**

neštetokrat sem že prosil Gospoda, naj mojemu penisu pomaga zdržati dlje, še nikoli pa za vnaprejšnji blagoslov. Po mojem mnenju svojega položaja ne znaš izkoristiti, in vendar je to zate čudovita priložnost.

Reciva, želiš si, da bi te fant več poljubljal. Ko prihodnjič poklekne za molitev, se spravi na kolena poleg njega. Ko neha moliti, glasno reci: »Dobri Gospod, poleg tega, da blagosloviš Francijev penis, prosim, blagoslovi tudi njegove ustnice, da me bo z njimi lahko poljubljal, dokler me ne bo tvoja milost tako napolnila, da ga bom pozvala, naj si me vzame s svojim blagoslovljenim penisom!

**Dragi Pavle,**

oba imava poškodbo hrbtenjače in oba sva invalida. A kljub temu oba rada gledava porniče, ki prikazujejo zdrave ljudi pri seksu. A je to čudaško?

**Vdana bralka iz Valdoltre**

**Draga vdana bralka,**

nihče od nas nima 23 centimetrov dolgega penisa, ne zdrži tri četrt ure, ne izbrizga za cela vedra sperme, niti nima partnerke, ki bi ji bilo všeč porivanje na deset različnih načinov, pa vseeno tudi mi radi gledamo

pornografijo. Če ne bi bila večinoma tako neusmiljeno dolgočasna, bi jo gledali še pogosteje! Ne pozabi, da je pornografija le fantazija. Pomaga nam, da v mislih odpotujemo tja, kamor v realnosti večina ne bi hotela iti, tudi če bi lahko. Zdaj pa še vprašanje zate: stavit grem, da te nič ne skrbi, če gledaš zdrave igralce na televiziji ali v kinu, zakaj te torej pri pornografiji nenadoma skrbi, ali si invalidno korektna?

**Dragi Pavle,**

koža na moževem penisu je veliko temnejša od kože drugod na telesu. Je to normalno?

**Rjavka iz Arje vasi**

**Draga Rjavka,**

to je povsem normalno. Penisi se med seboj razlikujejo po barvnem odtenku kože v enaki meri kot po velikosti in obliki. Pri enem moškem je penis lahko temnejši od njegove polti, pri drugem svetlejši, tretji ima lahko celo pegice na njem. Tega se ne da predvideti, dokler ne spusti hlač.

**Dragi Pavle,**

moj fant se zbuja skoraj vsako jutro z erekcijo, a ko se potem lotiva akcije, mu upade. Ob drugih priložnostih sicer nima te težave. Kaj se dogaja?

**Grete iz Šmarjete**

**Draga Grete,**

včasih pes laja, kadar je srečen, včasih pa laja, ker mu ni kaj prav. Le moder lastnik pozna razliko. V nasprotju z navideznim stanjem ni erekcija, kakršno ima tvoj fant, ko se zbudi, nič drugega kot mlahav penis, ujet znotraj nabreklina. To se mu dogaja,

ker se prebuja še sredi sanj. Erekcije v spanju se med sanjanjem dogajajo ne glede na to, o čem moški sanja. Lahko sanja, da ga preganja trop volkov, pa bo njegov penis še vedno trd kot kost. Čeprav je videti drugače, to kljub temu ni tiste vrste erekcija, ki jo dobi, kadar ves dan premišlja o tebi.

Čeprav lahko izgleda in je tudi po občutku kot na strel pripravljena pištola, ga vseeno obravnavaj kot mlahav penis, ki ga je šele treba vzburiti. Poskusi ga najprej poljublja ti in se z njim poigraj, preden se spraviš na fanta. Tako se bo lahko ta erekcija spremenila v budno erekcijo, ki ne bo kar uplahnila. Ker taka erekcija ne izhaja iz poželenja, ni treba predpostavljati, da je tvojemu fantu do seksa. Mogoče bi šel rajši najprej na vodo in si očistit zobe. Po drugi strani pa mu morda prija seks s polnim mehurjem in zadahom, da pocrkajo muhe.

**Dragi Pavle,**

zakaj se moški vedno dotikajo svojih spolovil in se grabijo zanje?

**Eva iz Evančne Gorice**

**Draga Eva,**

kadar se koža na jajčkah prilepi na stegna, koža na penisu pa na jajčka, obide človeka prav klavstrofobičen občutek. Približno tako je, kot če bi moral ves čas držati roke pritisnjene tesno ob telesu. Poskusi jih ne dvigniti samo deset minut. Ne preostane ti drugega, kot da posežeš vmes in jih ločiš. Pri tej nadlogi lahko precej pomaga smukec. Perilo, ki se slabo prilega, pa jo bistveno poslabša.

**Iz knjige Dajmo se dol**

**Predavanje >> Zdravje**

# Sladkorna še ni slišala za paraplegijo

**Naše društvo je v začetku marca v svojih prostorih pripravilo strokovno predavanje o boleznih sodobnega časa – diabetesu, povišanem holesterolu in visokem krvnem tlaku.**



**Pa poglejva vaš pritisk**

**P**redavala je prim. Tatjana Erjavec, dr.med. iz Inštituta RS za rehabilitacijo, in s projekcijo obolelega ožilja ter kratkim filmom nazorno prikazala, kako nevarna so ta obolenja. Zaradi bolezni srca in ožilja pri nas in v svetu umira vse več ljudi, vzroke za tovrstno obolenje pa lahko iščemo predvsem v nezdravi prehrani, premajhni telesni aktivnosti in stresnem načinu življenja.

Na predavanje je prišlo skoraj 30 naših članov, ki so hkrati želeli izvedeti, kakšno je njihovo zdravstveno stanje glede omenjenih obolenj. Prim. Erjavčeva in VMS Marta Hren sta pri vseh udeležencih izmerili krvni tlak, opravili test povišanega holesterola in sladkorja v krvi. Rezultati so bili znani že po nekaj minutah. No, »sladkorna«, visok pritisk in povišan holesterol še nikoli niso »slišali« za paraplegijo ali tetraplegijo, zato se bo moralo kar nekaj udeležencev nadvse poučnega predavanja in koristnega pregleda manj slastno, vendar bolj zdravo prehranjevati.

**Jože Globokar**

# Gneča za zdravje

**O**snovni dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja so visok krvni tlak, motnje v metabolizmu maščob, sladkorna bolezen in kajenje. Vsi ti okvarijo žilno steno in omogočijo nastanek aterosklerotičnih leh.

Skupno vsem dejavnikom je, da se pojavljajo pogosteje pri ljudeh, ki imajo prekomerno telesno težo, se manj gibljejo in neustrezno prehranjujejo ali živijo pod stalnim prekomernim stresom.

Kar je najbolj pomembno pri preventivi bolezni srca in ožilja, je dejstvo, da z zmanjšanjem dejavnikov tveganja lahko zmanjšamo pojavnost ateroskleroze in preprečimo nastanek srčnega infarkta, možganske kapi ali gangrene udov.

Znano je, da so motnje presnove v denerviranih mišicah pri ljudeh z okvaro hrbtenjače dodatni dejavnik za zgodnejši nastanek sladkorne bolezni. Pri določanju holesterolov so pri njih vrednosti zaščitnega HDL holesterola običajno nižje. Zaradi večinoma manjše telesne aktivnosti je zdrava prehrana toliko bolj pomembna. Razvесе-

»Ste pacientu iz sobe 11 vzeli kri?« je doktor vprašal medicinsko sestro.

»Sem toda več kot 6 litrov je ni priteklo!«

## Preventiva bolezni srca in ožilja v prostorih Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine.

ljivo je dejstvo, da je delež kadilcev pri ljudeh z okvaro hrbtenjače vsako leto manjši.

Ker preventiva temelji na stalnem seznanjanju in osveščanju posameznikov in celotne družbe, smo v okviru Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine ponovno izvedli srečanje, ki je bilo posvečeno preventivi.

Po kratkem predavanju smo vsem udeležencem izmerili krvni tlak, določili indeks telesne mase ter koncentracijo holesterola in sladkorja v krvi. S pomočjo tabel smo izračunali stopnjo ogroženosti za vsakega posameznika. S tistimi, ki imajo vsaj dva dejavnika tveganja ali več kot 20 % tveganje za srčno-žilni dogodek, smo se dogovorili za meritve, ki posredno nakazujejo stopnjo ateroskleroze (gleženjski indeks, meritve debeline žilne stene). Pri vseh ostalih bomo osnovne meritve ponovili po enem letu.

Sestro Marto Hren sva v treh urah pregledali 29 članov. Skupina je bila prevelika, tako da je zmanjkovalo časa za pogovor in dodatna vprašanja.

Kljub temu je bilo druženje prijetno in upam, da tudi koristno.

Prim. Tanja Erjavec, dr. med. internistka

# Za močno hr

**P**recej paraplegikov in tetraplegikov ima bolečine v križu ali vsaj občasno zategnjene hrbtne mišice. Hrbtenica je zaradi ure in ure dolgega sedenja napačno obremenjena. Mišice zato postanejo ohlapne in se skrajšajo. Zategnjene mišice so slabo prekrvljene, bolečine pa pogosto izžarevajo tudi v sosednje tkivo in se zrcalijo navzven. Če nas mučijo bolečine v hrbtu, je težko ohraniti optimizem in se veseliti vsakdanjega življenja.

Vaje za spodnji del hrbta sproščajo zategnjenost in skrbijo za boljšo gibljivost. Če boste redno vadili, boste kmalu začutili olajšanje v tem predelu.

Mišice zgornjega dela hrbta normalno ne potrebujejo dodatnega raztezanja. To je povezano s tem, da čez da tako ali tako predolgo sedimo s pogrbljenim hrbtom, zato so mišice zgornjega dela nenehno preveč raztegnjene.

Mišice zgornjega dela hrbta je dobro raztegovati, če jih intenzivno krepite, na primer pri vajah z različnimi napravami v fitnesu.

## Sedite dinamično?

Zdravo sedenje pomeni dinamično sedenje, pa če to zveni še tako paradokсно.

Zato naj vsak, komur fizično stanje to dopušča, položaj sedenja čim bolj pogosto spreminja.



# btenico

## Vaje za hrbet.

### Za spodnji del hrbta

1. Udobno sedite na tla, noge pokrčite in položite stopala plosko na tla.
2. Z obema rokama sezite z zunanje strani v podkolenski jamici in povlecite kolena še nekoliko bližje k telesu.
3. Glavo nagnite naprej in jo položite med kolena. Pri tem pogrbite hrbet in raztegnete hrbtne mišice.



### Za celoten hrbet

1. Lezite udobno na hrbet, noge pokrčite in obe kolena pritegnite k trebuhu.
2. Z obema rokama objemite kolena in ju poskušajte še bolj primakniti k trebuhu.

### Opozorilo

Brado med vajo rahlo povosite na prsi, sicer bo vrat zelo trpel.



Želite raztezanje okrepiti? Potem dvignite glavo in jo čimbolj približajte kolenom. V tem položaju lahko vztrajate, dokler se počutite prijetno.



### Za zgornji del hrbta

Vajo izvajate na vozičku.

1. Sedite pokončno. Roki dvignite, ju prekrižajte pred prsmi in primite za nadlakti.
2. Glavo nagnite med roke ter nežno potisnite roke in ramena naprej. Tako raztegnete zgornji del hrbta, mišice med lopaticama in ramena.

Pri vseh vajah dihaite mirno in enakomerno – ne zadržujte sape.

Iz brošure Raztezanje

Depresija >> Zdravje

# Več kot žalost

Depresija je huda in pogosta bolezen. Ena od šestih oseb v določenem obdobju svojega življenja trpi za depresijo. Med najhujšimi posledicami depresije je samomor; kar 70 % oseb, ki so napravile samomor, je bilo depresivnih. Čeprav bi depresijo pri večini bolnikov lahko uspešno ozdravili, pa jih več kot tri četrtine ne prejema ustreznega zdravljenja.

Depresija je bolezen - prav tako kot sladkorna bolezen ali povišan krvni tlak. Kot za številne druge bolezni tudi za depresijo ne vemo, kaj natančno jo povzroča, kljub temu pa jo lahko učinkovito zdravimo. Depresija je posledica kemičnega neravnovesja v možganih

## **Depresija je huda in pogosta bolezen, saj kar ena od šestih oseb v določenem obdobju svojega življenja trpi za depresijo.**

in zdravila imajo pomembno vlogo pri ponovnem vzpostavljanju tega ravnovesja. Brez zdravljenja bi depresija trajala več mesecev ali celo let. Čeprav je večina depresivnih bolnikov prepričana, da so sami krivi za depresijo ali da je znak njihove šibkosti, to nikakor ni res. Ni znano, zakaj nekateri ljudje zbolijo za depresijo in drugi ne, jasno je, da bolniki sami ne povzročijo svoje bolezni.

### **Kdo lahko zbolijo za depresijo?**

Depresija je pogosta bolezen. Z obsežnimi raziskavami so dokazali, da se tekom življenja pojavi pri enem izmed šestih ljudi. Pri ženskah je dvakrat pogostejša kot pri moških, ena izmed štirih žensk tekom življenja trpi zaradi depresije. Bolezen pa ni omejena le na določena življenjska obdobja. Zbolijo lahko starostniki, pojavlja se lahko tudi pri enem na 40 otrok in pri enem izmed 20 adolescentov. Najbolj ogroženi zaradi depresije so bolniki z različnimi kroničnimi telesnimi boleznimi. Med njimi je depresiven skoraj vsak drugi ali tretji bolnik. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da je trenutno v svetu depresivnih 100 milijonov ljudi.

### **Znaki depresije**

Žalost je čustvo, ki ga pozna vsakdo. Vendar pa depresija pomeni več kot le žalost in obup. Depresivni bolnik je sicer res žalosten, obupan, ima pa še številne druge znake, ki se med boleznijo pogosto spremenjajo tudi pri istem človeku. Bolnik ne uživa

več v dejavnostih, ki so ga nekoč veselile: npr. navdušen igralec tenisa se za šport ne zanima več, raje ostaja doma, kot da bi šel v družbo. Utrujenost brez pravega razloga, težave s spanjem in koncentracijo, izguba apetita, pomanjkanje samozaupanja ter

## **Čeprav je večina depresivnih bolnikov prepričana, da so sami krivi za depresijo ali da je znak njihove šibkosti, to nikakor ni res.**

občutki krivde so pri depresivnih pogosto prisotni. Depresivni otroci in adolescenti popustijo v šoli, postanejo razdražljivi, žalost pa je pri njih pogosto prikrita. Za številne bolnike so najbolj moteči različni telesni znaki, ki so pogosto podobni tistim pri telesnih boleznih.

### **Posledice depresije**

Depresija predstavlja veliko breme, ne le za posameznika, temveč tudi za njegovo družino in celotno družbo. Posledica depresije so težave v osebnem življenju, zmanjša-

na uspešnost pri delu pogosto vodi tudi v zlorabo različnih snovi, npr. v alkoholizmu. Prisotnost depresije poveča verjetnost za razvoj bolezni srca in žilja, pri že razviti bolezni (npr. po srčnem infarktu) pa poveča umrljivost. Med najhujšimi posledicami depresije je samomor; kar 15% depresivnih tako konča svoje življenje. Ustrezno, zgodnje zdravljenje zato rešuje življenja, zmanjšuje trpljenje, izboljšuje delovno učinkovitost in zmanjšuje dolgoročne posledice depresije.

### **Zdravljenje depresije**

Zmotno je mišljenje, da je depresija posledica človekove šibkosti in da jo je moč premagati z močno voljo. Depresivni ljudje samih sebe ne morejo prisiliti, da bi se počutili bolje. Zato je zelo pomembno ustrezno zdravljenje, v katerem so najpomembnejši antidepressivi (zdravila proti depresiji). Najpogosteje se uporabljajo zdravila skupine SSRI (angleška kratica za selektivne zaviralce ponovnega privzema serotonina). Ta zdravila pomagajo ponovno vzpostaviti kemično ravnovesje serotonina v možga-

## **Utrujenost brez pravega razloga, težave s spanjem in koncentracijo, izguba apetita, pomanjkanje samozaupanja ter občutki krivde so pri depresivnih pogosto prisotni.**

# Bil sem v depresiji

nih, ki je pri depresiji porušeno. Serotonin je eden izmed prenašalcev impulzov med živčnimi celicami v možganih. Zdravila z vplivom na serotonin izboljšujejo medcelično sporazumevanje in tako tudi depresijo. Bolniki jih dobro prenašajo, stranski učinki so blagi in prehodni. Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti ali navade niti pri dolgotrajnem jemanju.

## Kako poteka zdravljenje depresije

Zdravila proti depresiji ne delujejo tako hitro kot npr. zdravila proti glavobolu. Do izboljšanja depresije pride po nekaj dneh zdravljenja, lahko pa se zgodi, da je za bistveno izboljšanje potrebno 2 do 4 tedne jemanja zdravil. In kljub temu da po nekaj tednih pride do popolnega izboljšanja depresije, je zdravljenje treba jemati dalj časa. Zdravljenje prve epizode depresije traja še 4 do 5 mesecev po izboljšanju, pri ponovnih epizodah je zdravljenje daljše in traja leto dni ali več. Pomembno je jemati zdravilo tudi potem, ko se bolnik že dobro počuti. V nasprotnem primeru je velika verjetnost, da se bo bolezen ponovila.

## Obisk zdravnika je prvi in najpomembnejši korak!

Če imate težave, za katere sumite da bi lahko bile posledice depresije, se pogovorite s svojim zdravnikom. Le on bo težave lahko pravilno ocenil, predvsem pa bo le on lahko predpisal ustrezna zdravila. Če bo morda ugotovil, da gre res za depresijo, ne križite sebe, saj si je niste želeli in je tudi ne morete premagati le z močno voljo. Ljudje z depresijo prav tako kot bolniki z drugimi boleznimi potrebujejo pomoč zdravnika.

[www.zdravje.com](http://www.zdravje.com)

in še bi bilo mogoče naštevati. Kateri od navedenih izrazov najbolj ustreza izrazu depresija? Morda pa so ustrezni vsi kot različni obrazi nekega stanja, ki ga z univerzalnim izrazom imenujemo depresija. Pravijo, da je depresija kuga 21. stoletja, podobno kot aids ali bolezn srca in ožilja. Najbrž ne slučajno. Živimo v obdobju tveganja. Nič nam ni zagotovljeno, tudi preživetje ne. Na cesti ostajajo delavci, ker so šla njihova podjetja v stečaj. Na cesti ostajajo mladi z diplomami v žepu, tudi ženske po 40. letu starosti, ki so izgubile službo. Mnogo je revnih, ki komaj preživljajo sebe in družino, med invalidi v Sloveniji jih je zaposlenih le približno 15% in kadar je podjetje v nevarnosti, da propade odpuščajo najprej prav invalide. Dovolj razlogov torej, da se depresija v različnih slojih prebivalstva širi kot kužna bolezen. Menda je več depresivnih med ženskami kot med moškimi. Moški svoj obup kot kažejo statistike, v večjem številu kot ženske utapljajo v alkoholu, med ženskami pa je več depresivnosti. Med invalidi je dovolj razlogov za depresivna stanja. Ne le zaradi ekonomske ogroženosti, tudi zaradi njihove oviranosti in primanjkljajev, zaradi katerih ne morejo tako kot drugi skrbeti zase in za svojo družino in se ne morejo tako kot bi želeli vključevati v socialno okolje. Seveda se človek prilagodi sam sebi in možnostim, ki jih ima na voljo, lahko sprejema in tudi

**Kako bi lahko rekli depresiji po domače? Pesimizem? Žalost? Obup? Strah? Bojazen?**

daje, lahko zaživi človeka vredno življenje, lahko je tudi koristen za svoje socialno okolje. V Angliji so invalidi med drugo svetovno vojno opravljali številne javne funkcije in tudi najrazličnejša dela, ker so bili njihovi neinvalidni vrstniki mobilizirani v vojne enote. Dandanes so za večino takih del invalidi ocenjeni kot neprimeren v Angliji in še kje, prav zaradi še vedno aktualnih predsodkov do invalidov ali zaradi prevelikih in nerealnih pričakovanj, zaradi neupoštevanja njihovih posebnosti, oviranosti ali primanjkljajev, zaradi dostikrat objektivno povsem nepomembnih in neustreznih potez njihovih neinvalidnih partnerjev ali nadrejenih, se lahko njihovo na silo skrpano ravnotežje kaj hitro zruši. In depresija je tu. Zoprna in zahrbtna stvar. Plazi se po človeku in, ko misliš, da si že izven nevarnosti, te zopet nepričakovano stisne za vrat. S težavo se pobiraš s tal in še nisi povsem na nogah in že sledi nov udarec. Duši te, stiska za vrat, stiska te pri srcu, zmanjkuje ti zraka, vrtiš se v krogu, kot bi se vrtela ena sama plošča na pokvarjenem gramofonu. Slišim glasove staršev, ki mi govorijo nekaj, najbrž spodbudnega, vendar kot da glasovi niso namenje-

ni meni. Preveč so oddaljeni in komaj da jih slišim. Tableta mi pomaga. Tudi globoko dihanje. Bolj kot se potrudim, prej začutim olajšanje. Vendar je včasih težko, skoraj prenaporno. Ne zmorem globoko dihati, vsaj tisti trenutek ne. Potem pa, kot da se ni nič zgodilo, le preveč sem še občutljiv. Če mi kdo kaj reče, sem siten in najbrž me težko prenašajo. Še sam sebe težko prenašam. Kadar sem z drugimi ljudmi, kadar imam obisk ali pa sem na sestanku, se trudim, da bi bil tak kot pred boleznijo. Trudim se, da ne bi nihče opazil, da je z mano kaj narobe. Večmoma mi uspe, stiki z ljudmi, s prijatelji in znanci mi dobro denejo. Tu vidim izhod. Vidim ga tudi v delu in v rekreaciji, čeprav se moram večkrat prisiliti, da se česa lotim ali pa da grem v družbo. Toda upam, da je vse to le še zoprna preteklost.

**Vojko Skalar**

**Prodajam samo enkrat rabljen aqualift.**

**Informacije na telefon:**

**031 221 356**

**Medicinska zrnca >> Zdravje**

## Opustite kajenje

**Pasivno kajenje škoduje tako kadilcem kot nekadilcem. Med najbolj ogrožene skupine sodijo otroci, nosečnice in zaposleni, ki zaradi narave dela na svojem delovnem mestu ne morejo uveljavljati zakonske pravice do dela v nezakajenih prostorih. Otroci so neprostoovoljnemu vdihovanju dima najbolj izpostavljeni doma zaradi kajenja staršev in drugih sobivajočih. Po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije je neprostoovoljnemu kajenju doma izpostavljenih več kot 50 odstotkov otrok.**

### Razbijanje srca

Če začutimo težave z dihanjem, bolečine v prsah ali razbijanje srca, najprej pomislimo na infarkt. Nemški kardiologi pojasnjujejo, da imajo lahko take težave tudi psihološke vzroke in da je treba vpliv psihe na posamezne organe jemati resno. Za simptomi se pogosto skriva srčna nevroza, iz katere se lahko razvijejo psihološka obolenja, ki jih uspešno zdravijo s kombinacijo zdravil in strokovnih pogovornih terapij.

### Koristi tujih jezikov

Prej ko se človek nauči drugega jezika in ga tekoče govori, bolj se zgostijo njegove sive celice v centru za govor v možganih. Kanadski znanstveniki so poleg tega ugotovili, da imajo ljudje, ki govorijo dva jezika, boljše sposobnosti koncentracije. Na univerzi York

v Torontu so opravili številne preizkuse, ki potrjujejo korist za ohranitev duhovnih sposobnosti zaradi znanja tujih jezikov tudi za starejše udeležence raziskav.

### Znižujejo holesterol

Sončnična semena so okusen in zdrav prigrizek. Vsebujejo veliko nenasičenih maščobnih kislin, ki znižujejo povišan holesterol, in vitamin E, ki ohranja elastičnost ožilja in varuje celice pred strupi iz okolja. Če si za zajtrk pripravljate mislije, jim dodajte žlico sončničnih semen.

### Pripravila Janja

# Zelena kuhinja

**Soljudi, ki živijo vegetarijansko, bolj ali manj obzirno zasmehujemo ali pa ožigosamo za čudne izboljševalce sveta. Vegetarijanstvo je filozofija, je način življenja, katerega bomo v tej rubriki pustili ob strani. Vzeli bomo majhen delček iz tega – način prehranjevanja.**

**N**aša spoznanja o hrani in prehrani se nenehoma spreminjajo. Tudi merila, ki določajo posamezno priljubljenost posameznih vrst živil in načinov prehranjevanja, so na moč različna in se naglo menjavajo. Če smo se še pred desetletji spraševali o ustreznosti vegetarijanskega prehranjevanja, govorimo danes o njem kot o možnosti preprečevanja nekaterih kroničnih nalezljivih bolezni. Skratka – hrana kot zdravilo.

Odločitev, kako se bomo prehranjevali, je izključno pravica vsakega posameznika, pred odločitvijo pa je dobro vedeti:

- Rastlinska hrana ima manjšo energijsko vrednost od mešane prehrane. Zaradi te lastnosti je zelo primerna pri shujševalnih dietah.
- Rastlinska hrana vsebuje dovolj folne kisline, vitaminov B1, C in A, dietnih vlaknin in drugih ogljikovih hidratov, manj pa vitamina B6 in zelo malo ali nič vitamina B12. Poseben problem so lahko tudi cink, kalcij, železo, mangan, selen in baker, saj teh v vegetarijanski hrani pri-

manjkuje.

- Če vegetarijanska hrana ne vsebuje zadosti stročnic, zrn, lupinastega sadja, ... lahko začne organizmu primanjkovati beljakovin, predvsem esencialnih aminokislin, kar ima lahko hude posledice za zdravje posameznika. Vegans ali katera druga oblika stroge vegetarijanske prehrane ne vsebuje vitamina B12. Vegetarijanci (tudi lažje oblike) ga veliko izločijo z blatom, ker dietne vlaknine preprečujejo absorpcijo tega vitamina. Nemalokrat pride tudi do primanjkljaja vitamina B6, ker je v rastlinski hrani biološko manj aktiven kot v mešani hrani z mesom.

Kdor se iz kakršnegakoli razloga odloči za razne oblike vegetarijanske prehrane (laktovegetarijanci, ovovegetarijanci, vegans, frutarijanci...), mora imeti o sestavi živil ter možnih kombinacijah dobro znanje. Za lažje razumevanje poglejmo vir nekaterih vitaminov in mineralov v hrani.

Po hranilnih snoveh (beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini, minerali,

voda), ki v živilih prevladujejo, uvrščamo le-ta v naslednje skupine:

1. **skupina:** mleko in mlečni izdelki so predvsem beljakovinska živila, ki dajejo organizmu visokovredne beljakovine, kalcij, vitamine A, D in E;
2. **skupina:** zelenjava nas oskrbuje z ogljikovimi hidrati, vitamini, minerali, dietnimi vlakninami in antioksidanti;
3. **skupina:** sadje nas ravno tako oskrbuje z vitamini, minerali, dietnimi vlakninami, ogljikovimi hidrati in antioksidanti;
4. **skupina:** škrobna živila so izrazito ogljikohidratna živila. Stročnice, ki spadajo v to skupino, so najpomembnejši vir beljakovin v rastlinski hrani;
5. **skupina:** meso, mesni izdelki in zamenjave vsebujejo visokokvalitetne beljakovine živalskega izvora, maščobe, vitamine (A, E, D, K, B12...), minerale (železo, selen, krom, cink, kalij...);
6. **skupina:** maščobe in zamenjave nas oskrbujejo z v njih topnimi vitamini in z veliko energije. Maščobe rastlinskega izvora vsebujejo dobre maščobne kisline omega-3, omega-6;
7. **skupina:** sladkor in zamenjave dajejo organizmu le ogljikove hidrate, veliko prazne energije (debelost) in zelo slabo učinkujejo na zobovje.

Nerazvrščene ostajajo začimbe in dišave, ki so prav pri vegetarijanski hrani zelo pomembne. Z njimi jedem izboljšujemo in spremenimo videz, okus in vonj. Aromatični dodatki zbudijo tek in poživljajoče delujejo na prebavila. Osnova dišavnih snovi so eterična olja, ki so močno hlapljiva in bolj ali manj ostrega okusa.

Povedali smo nekaj pomembnih dejstev, ki jih je treba poznati pri vegetarijanski prehrani. Upoštevaajoč ta dejstva se lahko mir-

Tabela Vitamini in minerali

Vitamin	Živilo	Mineral	Živilo
A	mleko, maslo, olja, margarina, marelice, listnata zelena zelenjava	kalcij	mleko, mlečni izdelki, listnata zelena zelenjava, mandlji, tofu
B1	rumenjaki, kvas, meso, stročnice, polna zmlata zrnja	fosfor	mleko, jajca, meso, jetra, stročnice, orehi, arašidi, polna zmlata, žita
B2	jajca, jetra, kvas, meso, mleko, polna zmlata žita	železo	jetra, rdeče meso, rumenjaki, stročnice, krompir, suho sadje, zelena zelenjava
niacin	kvas, otrobi, žita, jetra, meso	natrij	sol, morska hrana, mleko, meso, zelenjava
B6	rumenjaki, perutnina, ribe, meso, drobovina, kvas, polna zmlata žita, banane, orehi, arašidi, krompir, slive, rozine, listnata zelena zelenjava	kalij	meso, žita, stročnice, suho sadje, gomoljna, zelenjava, krompir, rdeča pesa, kakav, čokolada, banana ...
B12	meso, drobovina, jajca, ribe, morske alge	baker	jetra, rumenjaki, stročnice, žita, mandlji
C	citrusi, peteršilj, hren, paradižnik, paprika, šipek, listnata zelenjava, kivi, kislo zelje...	magnezij	banana, stročnica, žita, orehi, zelena
D	meso, margarina, ribje olje, rumenjaki, drobovina, morske	jod	jodirana sol, morske, alge, mleko, meso, ribe, jajca
E	soja, korenje, maslo, paradižnik, orehi, polna zmlata žita, kalčki, rast. olja	ribe cink	meso, žita, zelenjava, stročnice
pantotenska kislina	mleko, jajca, pusto meso, krompir, cistrusi, polna zmlata žita	selen krom mangan	meso, drobovina, morski sadeži in olja, zelena list. zelenjava, žita, stročnice, sadje
folna kislina	zelena listnata zelenjava, kvas, orehi, drobovina, suhi fižol, pšenični kalčki		

no predamo »zelenemu« načinu hranjevanja ali pa uvedemo vsaj nekaj brezmesnih dni v svoj jedilnik. Temu so namenjeni tudi recepti, ki jih bomo za vas zbirali v tej rubriki. Dober tek.

### Golaž iz paprike in krompirja (IZZIV-ovo ime: krompaž)

**Za 4 osebe:**

250 g paprike, 250 g krompirja, 250 g čebule, 200 g korenja, 600 g paradižnika, 5 strokov česna, 1 l vode, 2 veliki žlici rdeče paprike, 1 žlička sladkorja, južna začimba, 100 ml olja, sol, sveže mlet poper, pekoča paprika ali čili

#### Priprava:

1. Čebulo, krompir in korenje olupimo, paradižnik in papriko očistimo ter vse narežemo na kocke. Česen olupimo in stremo.
2. V velikem loncu segrejemo olje, v njem podušimo čebulo in česen, da osteklenita.
3. Dodamo sladko papriko, popoprano in še malo podušimo.
4. Dodamo korenje, paradižnik in papriko. Solimo in pustimo vreti še približno 5 minut.
5. Zalijemo z 1 l vode, na hitro zavremo in pustimo, da se pokrito kuha še približno 15 minut. Začnimo z jušno začimbo, po želji tudi s pekočo papriko ali čilijem.
6. Dodamo narezan krompir in kuhamo še približno pol ure. Dlje ko se golaž kuha, boljši je. Zato dobro tekne tudi pogret.

Serviramo ga k polenti, rižu ali s kruhom in domačim rdečim vinom.

**Recept iz knjige Živalim prijazna kuharica**

# Bologna 2006

**Na začetku vsakega leta se že okroglih trideset let v razstavnih prostorih bolonjskega sejmišča odvija eden največjih evropskih razstavno-prodajnih sejmov moderne in sodobne umetnosti – Arte Fiera.**

Tudi letos smo se med številne obiskovalce, ki so v treh dneh preplavili Bologno, pomešali slikarji in ljubitelji umetnosti iz Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine. Polni zanimanja in pričakovanj smo se prepustili toku množice, ki je v počasnem koraku hodila skozi razvejan labirint razstavnih paviljonov. Koncept prireditve je v grobem nekakšna celostna, pregledna predstavitev umetnikov in galerij, kjer obiskovalci lahko dobijo dokaj objektivni vpogled v različne usmeritve sodobnega likovnega snovanja, tisti premožnejši pa si lahko dopolnijo zasebne zbirke.

Eksperimenti in raziskovanja so umetnike privedli do zelo različnih, nemalokrat drznih in provokativnih rešitev. Veliko eksponatov je zelo sugestivnih. S podtonom cinizma in ironije kažejo na absurdnost in tragičnost dogodkov v današnjem svetu: problematiko iraške vojne, boj med revščino in bogastvom ter razmerje sil krščanstva do islama. Turobnost vzdušja, ki bi lahko nastalo ob pretiranem poudarjanju političnih intrig, pa na vsakem koraku razbijajo prenekatere duhovite domislice v obliki izvirno preoblikovanih uporabnih predmetov,

računalniških inštalacij in video projekcij. Znatno segment razstavljenih umetnin je bil v skladu s tendencami sodobnega ustvarjanja posvečen abstraktnim iskanjem. Tukaj počasi prihaja do vidnih novosti, ki so posledne, vezane na pojavljanje novih materialov, pigmentov in tehnik. Letos je bila presenetljivo v ospredje postavljena računalniška manipulacija fotografij, pravo odkritje tokratne prireditve Arte Fiera pa predstavlja »ponovno odkritje« kolaža.

V zgornjem nadstropju je bilo v manjšem, a vseeno širokem obsegu prikazano ustvarjanje mojstrov moderne umetnosti, ki jim je tako umetnostna zgodovina kot širša javnost že naklonila vsesplošno priznanje in z velikimi črkami zapisala njihova imena med nesmrtnike.

Po krajšem odmoru, prigrizku in kavi smo se »Ljubljancani« s Tomažem, šoferjem, ki je mnogo več kot le to, dogovorili še za ogled starega mestnega jedra Bologne z žlahtno umetnostno in kulturno-zgodovinsko dediščino.

Po vnaprej skrbno pripravljenem načrtu smo se pripeljali v stari del mesta in zavrtili čas nazaj, daleč v preteklost. Skoraj na

kupu, druga poleg druge, se okrog glavnega trga v vsem svojem sijaju in patini bohotijo dragocene, stare mestne stavbe in umetnostni spomeniki.

Med palačo kralja Enza in mestno hišo stoji najsijajnejši med njimi, mogočni Neptunov vodnjak. Sredi bazena se na visokem podstavku dviguje monumentalen bronasti kip antičnega vodnega boga, reprezentativno delo Giovannija da Bologne, enega največjih predstavnikov manierizma – posebne smeri pozne renesanse v Italiji. Nedaleč stran se več kot petdeset metrov visoko v nebo vzpenjata vitka srednjeveška stolpa, daljna prednika nebotičnikov novega sveta. Z malo truda smo se povzpeli tudi po slavnostnem stopnišču impozantne katedrale San Domenico, katere veličastno pročelje je v pritličju oblečeno v marmorni plašč, v nadstropju pa je ostalo opečnato golo. Polmrak, ki se je spustil nad mesto, je napravil posebno, skrivnostno vzdušje, ki se popolnoma ujema z obiskom srednjeveške katedrale San Francesco iz trinajstega stoletja. Dragoceni biser v razvoju gotske cerkvene arhitekture, ki nas je očarala tudi s svojo asketsko, dvobarvno lombardsko notranjščino.

Ko je bil krog sklenjen, je bila vse okrog nas tema in le soj reflektorjev je opeval stare palače, ki so sijale kot posute s lesketajočimi kristali in prahom zlatá.

Podvig, ki je zahvaljujoč dobri volji in potrpežljivosti našega šoferja Tomaža uspel, smo pripeljali do konca. Prijetno utrujeni smo na poti domov skušali strniti vtise in v mislih že kovali nove načrte.

**Jaka Racman**

# Za mrtvaški ples ni ovir

**N**ekaj posebnega je tako cerkev z obzidjem, kot so posebne tudi stenske slikarije - freske. Hrastoveljske freske skupaj z arhitekturno zasnovano cerkve uvrščajo dandanes strokovnjaki na eno prvih mest v slovenski spomeniški posesti.

Hrastoveljska cerkev je bila poslikana v 15. stoletju. Avtor fresk je bil mojster – slikar, Janez iz Kastva, to je iz nekdanjega mesta severovzhodno od Reke, ki je v 15. stoletju s sodelavci poslikal cerkev v Hrastovljah. Iz Kastva izvirajo še številni drugi slikarji, ki so tedaj tvorili posebno slikarsko šolo.

Večji del hrastoveljskih fresk ima biblijsko vsebino Stare in Nove zaveze, kot je na primer Geneza, Mojzes, preroki, svetniki in mučeniki, Marijino oznanjenje, Sveti trije kralji, različni prizori iz Kristusovega življenja in trpljenja, Kristusovo vstajenje in vnebohod. Posebej zanimiva je freska svetih treh kraljev, ki so upodobljeni v blišču in bogastvu, s številnim spremstvom in vojsko. Zanimiva je tudi freska Adama in Eve, ki sta po izgonu iz raja obsojena na trdo delo in na trpljenje delovnega človeka. Med freskami so tudi posvetni motivi. Na desetih medaljonih so upodobljeni meseci v letu. Iz motivov je moč razbrati, da se življenje ljudi v srednjem veku ni tako zelo razlikovalo od današnjega življenja, zlasti ne na podeželju: meseca junija je na vrsti žetev, septembra trgatev, decembra klanje prašičev itd. Med

freskami je tudi nekaj tihožitij.

Nedvomno pa so zaslovele Hrastovlje doma in po svetu zaradi freske Mrtvaški ples. Ta freska zavzema celotno zahodno steno cerkvene ladje. Mrtvaški ples sodi med najredkejše teme v srednjeveškem stenskem slikarstvu. Pomen te freske še danes ni zanesljivo pojasnjen. Vendar pa je slika zelo zgovorna. Smrt drži za roko berača, bogatega bančnika, ki ponuja smrti denar, duhovnika, kardinala in tudi papeža. Ne starost, ne socialni položaj in družbeni ugled, ne spol in ne telesna moč ali nemoč ne dajejo nikomur možnosti, da bi se smrti izmaknil, kadar pride njegov čas. Freska je srhljiva in pretresljiva hkrati. V 18. stoletju so jo z vsemi drugimi freskami prekrili z beležem.



**Hrastovlje so znamenita vasica v dolini Rižane v slovenski Istri. Vasica, ki je zaslovela po letu 1949, ko je domačin, slikar in kipar Jože Pohlen, v cerkvi nad vasjo pod mnogimi beleži odkril stenske slikarije, gotske freske, s katerimi so poslikane vse stene in stropi treh obokanih ladij romanske cerkve iz 11. stoletja.**

Da ne bi bili prizori na stenah in na stenah cerkve za vernike pohujšljivi.

Reprodukcijo Mrtvaškega plesa sem že nekajkrat videl. Tudi poročila in ocene o freski, ki privablja v Hrastovlje vsako leto na stotine ljudi, sem veliko prebiral. Vendar sem si želel fresko ogledati tudi v sami cerkvi. Bilo je impresivno in vredno. Naj še omenim, da za kolegice in kolege na invalidskem vozičku, ki bi si želeli iti tja, ni ovir.

**Vojko Skalar**



# Mizica, pogrni se

Najbrž je prehranjevanje ena od redkih stvari, ki je skupna vsem ljudem. Če jemo v varnosti in intimnosti svojega doma, mogoče res ni potrebno znanje lepega obnašanja za mizo. Vsakdo izmed nas pa se kdaj znajde v situacijah, kjer bi nam kak nasvet s tega spolzkega področja pomagal, da se izognemo neprijetnim zadregam. Družabni dogodki v zasebnem ali poklicnem okolju so priložnosti, ob katerih moramo pokazati svoje veščine pri uživanju jedi in pijač.

**P**oglejmo si preprosta pravila vedenja pri lepo pogrnjeni mizi, da se ne bo treba nikomur tresti - ne glede na to, ali je v vlogi gosta ali gostitelja.



## Prtički

K pogrnjeni mizi spadajo do 50 cm veliki platneni prtiči, vedno barvno usklajeni z namiznim prtom. Ne glede na to, ali je prtiček na levi strani, na krožniku ali v kozarcu, ga preložite takoj, ko se usedete. Prtički se ne zatikajo za pas ali za ovratnik, prav tako ne med gumbe na srajci. Eno od osnovnih pravil lepega vedenja pravi, da je prtiček za to, da ga uporabimo, njegovo mesto pa je vedno na kolenih. En vogal naj bo obrnjen navzgor, da si z njim lahko nalahno obrišemo ustnice, preden srknemo požirek iz kozarca ali ko nehamo jesti. Med obrokom ali če začasno zapustimo mizo, prtiček odložimo na levo stran ob krožnik. Ne odlagamo ga na sedalo ali na naslon stola.

## Pribor

Postavljen naj bo tako, da ga jemljemo po vrsti z zunanje strani, kot si sledijo jedi. Pribor, ki ga uporabljamo z levo roko, je na levi strani krožnika, pribor, ki ga uporabljamo z desno roko, pa na desni. Poleg žličke

za sladico so včasih tudi vilice - z njimi si pomagamo naložiti sladico na žličko. Pribor za sladico je postavljen na zgornjo stran pogrinjka, tako da je žlička obrnjena na levo stran, vilice pa na desno.

## Uporaba pribora

Pri uporabi pribora se s komolci in zapestji ne smemo dotikati mize. Jedilni pribor držimo med palcem, kazalcem in sredincem na zgornjih dveh tretjinah držala. Noža ne oblizujemo, hrane ne nalagamo na nož in nosimo v usta. Ne sklanjamo se nad krožnikom, da bi si tako skrajšali pot pribora od krožnika do ust. Če prekinemo uživanje hrane, jedilni pribor na krožniku prekrizamo. Ko smo pojedli, odložimo nož in vilice vzporedno na krožnik, v smeri malega urnega kazalca ob peti uri.

## Kozarci

Kozarci so postavljeni na desni strani pogrinjka nad desnim zgornjim delom krožnika. Na pogrinjku so največ štirje kozarci.

Glavni vinski kozarec je po navadi za rdeče vino in je postavljen nad vrh noža za glavno jed. Ob njem sta še kozarec za belo vino, za penino ter vodo.

### Za vsako pijačo pravi kozarec

Vsaki pijači ustreza kozarec s posebno obliko. Rdeče vino se streže v širokih zvonastih kozarcih s pecljem, belo v ožjih, vodo pa v čašah brez peclja. Peneča vina se strežejo v visokopecljatih, ozkih in visokih kozarcih, ki se proti vrhu zožijo, da ohranijo aromo in mehurčke.

Pecljate kozarce vedno držimo le za peclj, ne za čašico. Nepecljate kozarce držimo na sredini in ne ob vrhu. Če želimo med jedjo popiti požirek vina, dvignemo kozarec, malo počakamo in nato odpijemo požirek. Pred vsakim pitjem si s prtičkom popivnamo ustnice.

### Znak za začetek

Zelo grdo je, če začnemo jesti, preden so vsi postreženi. Nerodno pa je, če se začne jed ohlajati, medtem ko čakamo. Zato je dobro nekaj vmes, in sicer da si vsakdo čim prej postreže sam, preden začne jesti, pa se prepriča, ali so si vzeli tudi drugi.

### Kako jemo?

Če dobite neko jed, ki je ne poznate in ne veste, kako bi jo jedli, je najbolje, da vprašate, kako se jo je, ali vsaj počakate, da začne jesti kdo drug. Če ste v dvomih, je najbolje, da opazujete gostitelja ali gostiteljico in druge pri mizi.

### Samoumevna pravila lepega vedenja za mizo

1. Za mizo vedno sedimo s čistimi rokami v čistem oblačilu.

2. Pomembno je, da pri jedi pazimo na držo telesa. Komolce držimo ob telesu in jih ne naslanjamo na mizo. Noge imamo le po vzporedno poravnane.
3. Kadar jemo za mizo z drugimi ljudmi, ne smemo biti premočno odišavljeni. Premočan vonj parfuma lahko pokvari užitek ob lepo dišečih jedeh in napitkih.
4. Med obedom nimamo vključenega mobilnega telefona.
5. Med obedom ne beremo časopisov, revij.
6. Zobotrebcev za mizo ne uporabljamo, prav tako si pri tem ne pomagamo s prsti ali nohti.
7. Če damo v usta prevročo hrano, je ne vračamo na žlico, temveč popijemo požirek hladne vode.
8. Jedi ne ovohavamo. To je ravno tako neolikano kot pihanje prevročih jedi. Če je jed prevroča, počakamo, da se sama ohladi.
9. Če močno kašljamo, odidemo od mize in se izkašljamo.
10. Cmokanje in počasno srebanje nista dokaz, da nam jed še posebno tekne, ampak izraz skrajne nevljudnosti do drugih gostov.
11. Za mizo je dovoljeno le preveriti, kako je z našim ličilom, medtem ko si ga moramo popraviti v toaletnih prostorih.

Poznavanje in obvladovanje sodobnih pravil vedenja nam tudi pri lepo pogrnjeni mizi omogoča, da smo na številnih različnih področjih življenja uspešnejši in samozavestnejši.

### S spleta

Smučanje >> Zgodbe, ki jih piše

## Šepet belega

**Ko enkrat prideš na voziček, se ti podre svet. Osebni, družinski, športni. Za vsakega športnika je sedenje na vozičku ali ležanje v bolnici smrt.**

**N**a ISRS-ju, v društvih in na Zvezi sprašuješ po športu, v katerega bi se lahko vključil. Povsod dobiš

enak odgovor: »Košarka, atletika, namizni tenis«. To ni zame, ni dovolj adrenalina. Potem kot tanek šepet iz tujine pridejo drugačni odgovori: »Smučarski teki, biatlon, hokej na ledu, smučanje«. Rekreativno poskusim z zadnjim. Ker sem smučal že prej. Kako začeti? Greš pač tja, od koder je prišel šepet. V mojem primeru na Tirolsko. Tam pod vodstvom izkušenih smučarjev najprej »štampfaš«, potem padaš, potem padaš na vlečnici in nazadnje se pelješ. Po enem tednu si upaš povsod. Potem ti rečejo, da smučanje ni samo rekreacija. Obstajajo tekme, evropski pokal, svetovni pokal, svetovna prvenstva, paraolimpijade. V roko ti v slovo stisnejo e-mail naslove in ti prišepnejo, da se kaj oglasi. Ko se, dobiš kontaktno osebo v Sloveniji. Slovenca! Z njim se dobiš in ugotoviš, da te hoče invalidski beli cirkus, da je

drugačnost

# cirkusa

pravi, da hoče tebe. Ker si mlad, »naspidiran«, ker bi se pojedel za »tisti kos pleha«. Narediš en trening z reprezentanco pa še enega. Pri tretjem si pečen. Padeš v svet odrsavanj, »abručanj«, visokih linij. Vstaneš

ob petih, se nabašeš v kombi in spiš do Avstrije, ob devetih si v dili, drajsaš do enih in potem ješ nekje na smučišču. Spiš do Ljubljane, potem pa tuš, učit, spat. V šoli nisi več isti. Gledaš na uro in hočeš, da bi se že nehala. Med slovenščino rišeš proge, razmišljaš o visoki liniji, se spominjaš skokov in spektakularnih padcev. Gledaš v ljubljansko meglo in se spominjaš, kakšen sonček si imel na Mölltalu. Nekega dne ti sporočijo, da si prijavljen na tekmo evropskega pokala. Ponoči sanjaš smučanje in si želiš prve petnajsterice. V petek te ni v šolo, ker greš s

Če te je prijelo, da bi poskusil smučati tudi ti, dobiš mojo telefonsko številko in e-mail naslov pri odgovorni urednici časopisa.



kombijem nekam na tekmo. Ko se zjutraj v temi voziš z zobato železnico nekam gor, vidiš da je to pravi beli cirkus. Okrog tebe sedijo ekipe profesionalnih tekmovalcev v gumicah, z milijon sponzorji, odlično opremo, vozički, proti katerim moj Kuschall zgloda kakor dvosobno stranišče. Z njimi so vsaj trije trenerji in serviser. Pred tekmo mažejo smuči, med 1. in 2. tekom jih menjajo. Do biš številko okoli 120. Start je bližje in bližje, ti pa čedalje bolj živčen. Ko se poženeš iz štartne hišice, so misli drugje. Linija je pozna, oddrsavaš na polno. Ob majhni napaki smučka zapleše in že z dvojno salto pristaneš v celem snegu ob progi. Potem pridobiš izkušnje in izgubiš strah. Tvoje uvrstitve se izboljšujejo. Nekega dne te pokličejo na sestanek. Veš, zakaj gre, ampak ne upaš sanjati vnaprej. Potem ti povejo, da greš na največje tekmovanje športnikov invalidov: na paraolimpijado. Začne se pomerjanje oblačil, dresov, čevljev. Zares si tam – v belem cirkusu.

Gal Jakič

# Poglejmo v drevesa

S katerega drevesa si pa ti padel? Poišči svoj rojstni dan in svoje drevo.

»Drevesoskop« (Izzivovo ime) izhaja iz starega verovanja v keltski mitologiji.

**JABLANA (ljubezen)** - karizmatični, dopadljivi in atraktivni, prijetne zunanosti, radi se spogledujejo, avanturisti, čutni in strastni ljubimci, vedno zaljubljeni, hočejo ljubiti in biti ljubljene, zvesti, nežni, zelo širokogrudni, talentirani za znanost, živijo za danes, brezbrizni filozofi s sposobnostjo dobrega razlaganja.

**JESEN (ambicioznost)** - izredno atraktivni, veselijo se življenja, impulzivni, zaželeni, ne menijo se za kritiko, ambiciozni, inteligentni, talentirani, radi se igrajo z usodo, lahko so egoisti, zelo zanesljivi, zvesti ljubimci, včasih možgani ukazujejo njihove mu srcu, vendar zveze jemljejo zelo resno.

**BUKEV (kreativnost)** - imajo izrazito dober okus, zaskrbljeni zaradi svojega videza, materialisti, dobro organizirajo življenje in kariero, ekonomični, dobri voditelji, ne tvegajo po nepotrebnem, domiselni, enkratni življenjski partnerji, zelo skrbijo za svoje zdravje.

**BREZA (inspiracija)** - veselijo se življenja, atraktivni, elegantni, prijazni, zadovoljni, ne marajo ničesar, kar je pretirano, ne prenašajo vulgarnosti, radi imajo življenje v naravi in miru, niso pretirano strastni, precej domišljavi, premalo ambiciozni, znajo narediti mirno in zadovoljno vzdušje.

**SMREKA (varnost)** - navadno zelo lepi ljudje, znajo biti urejeni, radi imajo razkošje, dobrega zdravja, niso sramežljivi, radi gledajo na druge nekoliko zviška, samozavestni, odločni, nepotrpežljivi, radi vplivajo na druge, veliko talentov, zdravo optimistični, čakajo pravo ljubezen, sposobni za hitre odločitve.

**KOSTANJ (iskrenost)** - izrazito lepi, ne marajo pritiska, veselijo se življenja, zainteresirani, rojeni diplomati, vendar so v družbi občutljivi, pogosto negotovi, včasih naduti, občutek imajo, da jih okolica ne razume, ljubijo samo enkrat, težko najdejo pravega partnerja.

**PLATANA (zvestoba)** - močni, mišičasti, odgovorni, jemljejo vse, kar jim življenje nudi, zadovoljni, optimistični, požrtni na denar in priznanja, sovražijo samoto, strastni, nenasitni ljubimci, zvesti, hitro so užaljeni, nestanovitni, brezbrizni.

**BREST (plemenitost)** - prijetne pojave, oblečeni z okusom, povejo na glas, kar jim ne odgovarja, ne oproščajo tujih napak, veseli, radi vodijo, neradi komu pripadajo, zvesti in iskreni partnerji, radi odločajo za druge, plemeniti, širokosrčni, imajo velik smisel za humor, praktični.

**FIGA (čustvenost)** - zelo močni, samo-

voljni, neodvisni, ne dovoljujejo ugovorov ali kreganja, radi imajo življenje, družino, otroke in živali, radi so v družbi, polni humorja, radi imajo brezdolje, talentirani za praktičnost, inteligentni.

**JELKA (skrivnostnost)** - polni okusa, pošteni, šolani, radi imajo vse, kar je lepo, čustveni, trmasti, egoistični, vendar skrbijo za svoje bližnje, precej zadovoljni, talentirani, veliko prijateljev pa tudi sovražnikov, zelo zanesljivi.

**LESKA (izjemnost)** - šarmantni, skromni, polni razumevanja, znajo narediti vtis, aktivni borci za socialno pravičnost, priljubljeni, čustveni, komplicirani ljubimci, iskreni, tolerantni partnerji, imajo pravo predstavo o pravičnosti.

**GRM (dober okus)** - hladna lepota, skrbijo za svoj videz in kondicijo, imajo dober okus, niso egoisti, življenje si prijetno uredijo, živijo zelo disciplinirano, od partnerja zahtevajo priznanje in enakopravnost, sanjajo o nenavadnih ljubimcih, redko so zadovoljni s svojimi občutki, ne verjamejo skoraj nikomur, nikoli niso prepričani o lastnih odločitvah, zelo vestni delavci.

**LIMONA (sum)** - kar prinaša življenje, sprejemajo s težavo, sovražijo kreganje, stres in službo, nimajo radi dolgočasnosti

1. januar - 11. januar	5. julij - 14. julij
12. januar - 24. januar	15. julij - 25. julij
25. januar - 3. februar	26. julij - 4. avgust
4. februar - 8. februar	5. avgust - 3. avg
9. februar - 18. februar	14. avg - 23. avg
19. februar - 28. februar	24. avg - 2. sep
1. marec - 10. marec	3. sep - 12. sep
11. marec - 20. marec	13. sep - 22. sep
21. marec = <b>HRAST</b>	23. sep = <b>OLJKA</b>
22. mar - 31. marec	24. sep - 3. okt
1. april - 10. april	4. okt - 13. okt
11. april - 20. april	14. okt - 23. okt
21. april - 30. april	24. okt - 11. nov
1. maj - 14. maj = <b>TOPOL</b>	
15. maj - 24. maj	12. nov - 21. nov
25. maj - 3. junij	22. nov - 1. dec
4. jun - 13. junij	2. dec - 11. dec
14. jun - 23. junij	12. dec - 21. dec
24. jun = <b>BREZA</b>	22. dec = <b>BUKEV</b>
25. jun - 4. julij	23. dec - 31. dec

**JELKA**  
**BREST**  
**PLATANA**  
**TOPOL**  
**SMREKA**  
**BOR**  
**VRBA ŠALUJKA**  
**LIMONA**

**LESKA**  
**NEŠPLJA**  
**JAVOR**  
**OREH**

**KOSTANJ**  
**JESEN**  
**GRM**  
**FIGA**

**JABLANA**

in udobja, prijazni so in popustljivi, žrtvujejo se za prijatelje, imajo veliko talentov, vendar niso dovolj ambiciozni, da bi jih uporabili in izpopolnili, stalno se pritožujejo in kritizirajo, zelo ljubosumni, vendar zvesti.

**JAVOR (neodvisnost)** - nenavadne osebe, izrazita moč izražanja in originalnost, boječi in zadržani, častihlepni, ponosni, prepričani sami vase, željni novih izkušenj, včasih nervozni, imajo dober spomin, hitro se učijo, ponavadi imajo komplicirano ljubzensko življenje, radi vplivajo na druge.

**HRAST (pogum)** - robustne narave, močni, neodvisni, nepopustljivi, čustveni, ne marajo sprememb, z nogami vedno na trdnih tleh, držijo se dejstev, enostavno ne razmišljajo, ampak delujejo.

**OLJKA (modrost)** - radi imajo sonce, toploto v lepih čustvih, polni razumevanja,

izogibajo se agresivnosti in nasilju, razumni, tolerantni, veseli, mirni, izrazit občutek za pravičnost, občutljivi, domišljavi, niso ljubosumni, radi berejo, radi so v družbi izobraženih ljudi.

**BOR (izjemnost)** - radi imajo prijetno družbo, zelo vzdržljivi, znajo narediti življenje prijetno, zelo aktivni, naravni, dobri sopotniki, hitro se zaljubijo, a hitro izgubijo interes, hitro odnehajo, veliko menjavajo, dokler ne najdejo idealnega partnerja, ki mu zaupajo, zanesljivi in praktični.

**TOPOL (negotovost)** - delujejo zelo dekorativno, niso dovolj prepričani sami vase, razumni so samo, kadar je to nujno potrebno, potrebujejo podporo in prijazno okolje, da se lahko sprostijo in odprejo, zelo izbirčni, pogosto sami, zelo negotovi, umetniške narave, dobri organizatorji, nagibajo

se k filozofiranju, zanesljivi v vsaki situaciji, zveze jemljejo zelo resno.

**NEŠPLJA (čutnost)** - šarmantni, veseli, dajo vse od sebe, radi so opaženi, ljubijo življenje, gibanje, nemir, pa tudi krize, hkrati so odvisni in neodvisni, umetniki, strastni, poudarjenih čustev, dobri spremljevalci, nikoli se ne predajo.

**OREH (strast)** - neodvisni, čudni in polni nasprotovanj, pogosto egoistični, agresivni, velikodušni, omikani, nepričakovano reagirajo, spontani, brezmejno slavohlepni in ambiciozni, niso fleksibilni, težki in čudni partnerji, drugi jih ponavadi ne marajo, vendar se jim pogosto čudijo, dobri strategji, zelo ljubosumni, strastni, ne delajo kompromisov.

**VRBA ŽALUJKA (melanholija)** - čudoviti, a melanholični, atraktivni, zelo duhoviti, radi imajo vse lepo in okusno, radi potujejo, sanjači, neutrudni, komplicirani, iskreni, labilni, z njimi je težko živeti, zaželeni, dobra intuicija, trpijo zaradi ljubezni, včasih najdejo partnerja, ki jih varuje.



# Napišimo prošnjo

**Večkrat moramo napisati kakšno prošnjo, pa smo v zadregi, ker ne poznamo točne oblike. Izziv se je potrudil in vam ponuja konkreten primer glede na članek v začetem delu našega časopisa - Povračilo stroškov za nakup zdravil. Potrebno je le še vnesti svoje podatke.**



Nehodja Težkosranovc  
Paraplegikovo 18  
0000 Invalidski Dol  
Davčna številka: 00000000

Invalidski Dol, 12. marca 2006

ZZZS Ljubljana  
Oddelek za zdravila  
Miklošičeva 24  
1000 Ljubljana

Prošnja za povračilo stroškov za xylocain gel in dulcolax svečke

Spoštovani!

Prosim za povračilo stroškov za xylocain gel in dulcolax svečke.  
Sem invalid – paraplegik, zato imam posledično težave z odvajanjem vode in blata.  
Ob tem moram nujno uporabljati omenjena preparata, ki pa ju ni moč dobiti na »zeleni«  
recept, zato Vas prosim za naknadno povračilo stroškov.  
Številka mojega transakcijskega računa je: XXXXX-XXXXXXXXXX.

Upam, da mi boste prošnjo odobrili. Zahvaljujem se in vas pozdravljam.

Nehodja Težkosranovc

# Ločila – tretji del

Dolg, neporavnan izpred 2 let. Spomnimo se, da smo pisali o piki, vprašaju, klicaju in vejici. Do zdaj vse to gotovo že dobro obvladate, zato nadaljevanje ne bo težko. Ostali so še: podpičje, dvopičje, pomišljaj, vezaj, tri pike, deljaj, poševnica, oklepaj,... Pa pogledjmo.

## Podpičje

Podpičje posamezne dele povedi ločuje krepkeje kot vejica, a šibkeje kot pika.

1. Podpičje ločuje razmeroma samostojne stavke v povedi, to pomeni, da sta stavka sicer vsebinsko različna, vendar sestavljata pomensko zaokroženo poved:

- Učljivost na vseh področjih je izjemna človekova sreča; le z njo lahko najde izhod iz stisk, zase in za druge. Najtežja oblika verovanja je, sam sebi biti bog, dober in pravičen; najtežja zato, ker ničesar ne moremo preložiti na drugega in od nikogar pričakovati odreditve in zveličanja.

2. Pišemo ga pri stolpčnem naštevanju, predvsem stavčnem:

Vse leto bom:

- s pravilno prehrano in rednim gibanjem skrbela za svoje zdravje;
- skušala ločevati bistveno od nebistvenega;

- dajala prednost ljudem pred stvarmi.
3. Ločuje različne skupine besed, ki jih naštevamo v istem stavku:
- Ljudska imena za zdravilne rastline: navadni regrat, farška plata, jajčar, ledrče; bohinjski mah, gorski mah, islandski mah; gabez, črni koren, kostni celivec.

## Dvopičje

Dvopičje pišemo:

- v povedi, ko ohlapno misel prvega stavka dopolnjuje, pojasnjuje, razčlenjuje (Ne pozabite: bodite, kar ste, vendar skušajte iz sebe napraviti še kaj več! Pregledati je treba: zakon o gozdovih, o kmetijskih zemljiščih in obrtni zakon)
- za besednimi zvezami, kjer z zgledi potrujemo povedano misel (Knjiga obravnava zanimive teme: kdaj smo v stiski, spremembe, poti iz stiske itn.)
- med besedilom obrazca in dopolnitvijo (Ime: Priimek: )

- med imenom avtorja in delom (Mirjam Kanalec: Pisanje člankov težko? Dajte no!)

- v premem govoru za spremnim stavkom (Tina pravi: »Kar pridi.«)

- za pomen »proti« (6 : 2, šest proti dve)

- za pomen »deljeno« (6 : 2, šest deljeno z dve)

- za pomen »v nasprotju z« (uspešen : neuspešen; veder : potrt)

## Pomišljaj

Pomišljaj, daljša črtica kot deljaj oz. vezaj, je lahko eno, lahko pa tudi dvodelno ločilo.

## Enodelni

- Namesto vejice  
Ti meni luč – jaz tebi ključ.
- Zaznamuje nedorečeno misel, npr. t. i. zamolk  
Če ne boš tiho, te  
Rešitev prve mreže

## **POMNI! Namesto pomišljaja se pri zamolku rabijo tudi tri pike.**

- Zveze, v katerih besedo (npr. glagol) izpustimo  
Le eno je potrebno – delo.

- Namesto narekovajev  
– Kje si bil? jo je zanimalo.

## **Dvodelni**

- Loči vrinjeni stavek  
Peter – ki je moj prijatelj – odlično smuča.

- Kot odstavčni pomišljaj  
Lastna imena so:  
– osebna, zemljepisna, stvarna.

- Namesto predlogov OD...DO (stični)  
cesta Ljubljana–Celje, v letih 1941–45,  
str. 125–131, odprto 9–12

## **Vezej**

Vezej je (v primerjavi s pomišljajem) kratka črtica; večinoma je stičen, redko tudi nestičen.

## **Stični**

- V zloženkah (namesto IN)  
poljsko-ruski slovar, gospodarsko-politične razmere
- Med sestavinami nekaterih zloženkov, nastalih iz podredne zveze, če je prvi del števka (več števk) ali črka (več črk)  
50-letnica, 70-urni tečaj, C-vitaminski, B-diplomski, TV-drama
- Kadar pregibamo kratice  
V NUK-u, v NOB-ju

- Med členkom LE- in zaimki, prislovi  
le-ta, le-onega, le-sem

- Oznaka enote  
1000.-SIT

## **Nestični**

- Med deloma dvojnega imena, ko se obe imeni pregibljeta  
Šmarje - Sap (Šmarje in Sap), ni pa prav Ljubljana - Bežigrad, kjer gre za en sam del, tj. za Bežigrad v Ljubljani
- Med osebnim imenom in vzdevkom, psevdonimom, privzetim priimkom  
Mirjam Kanalec - Mimi, Karel Destovnik - Kajuh, Janja Jurančič - Rak

## **Tri pike**

So nestično ločilo.

- Nedokončana misel  
Grobovi tulijo...
- Izpuščeni deli navedkov  
Manj obsežen je zapisnik, v katerem... povzamemo le bistvene misli vsakega razpravljalca.
- Če hočemo poudariti, da okrajšava ni avtorjeva, damo pike v oklepaj  
Mesta ob morju (...) in nekateri drugi tamošnji kraji so (...) danes po ogromni večini slovenski (M. Kos).

## **Deljaj**

Deljaj je kratka črtica, ki jo uporabljamo na koncu vrstice pri deljenju besed (napi-sati).

## **Poševnica**

Je načeloma stično ločilo.

- Za pomen ALI  
Carigrad/Istanbul

- Za pomen »del enega in drugega«  
šolsko leto 1980/81

- Za pomene »ulomljeno, skozi, na«  
3/8 (tri ulomljeno z devet), 5/1 (pet skozi ena), 500 l/min (litrov na minuto)

## **Oklepaj**

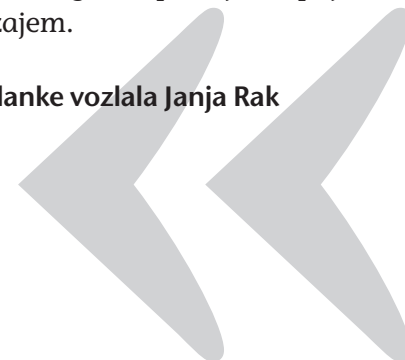
Je dvodelno ločilo. Prvi del se imenuje uklepaj, drugi pa zaklepaj.

- Ponazoritev povedanega  
Makrobiotika loči glavna živila (ajda, proso, riž) in stranska živila (alge, soja, fižol).
- Opozorila, opazke, pripombe  
Carlos Castenada in don Juan sta slikovit zgled učitelja in učenca (Glej Carlos Castenada, Učenje don Juana).

- Pri naštevanju ob črkah/številkah  
1)            a)  
2)            b)

Ostalo je le še malo ločil, ki pa jih ne bomo dali pod drobnogled. To so: narekovaj, opuščaj in ponavaljaj. Naslednjič: enigma o pisanju skupaj, naražen, z vezajem.

## **Iz Odvozanke vozala Janja Rak**





# Ukrotite svoj računalnik

Še prej pa preberite nekaj telefonskih pogovorov na S.O.S. liniji za uporabnike računalnikov. Odlomki pogovorov svetovalcev s strankami so resnični. Da boste videli, kako težko je računalniško življenje! Ne mislite, da imate samo vi težave!

**Stranka:** Halo, računalnik mi nekaj nagaja.

**Svetovalec:** Kakšnega pa imate?

**Stranka:** Belega.

**Svetovalec:** Dober dan, kako vam lahko pomagam?

**Stranka:** Datoteke ne morem natisniti.

**Svetovalec:** Kliknite najprej »Start«...

**Stranka:** Poslušajte! Ne začenjajte mi zdaj s tako strokovnimi napotki! Presneto, saj nisem Bill Gates!

**Stranka:** Težave imam s tiskalnikom in sicer s tiskanjem rdeče barve.

**Svetovalec:** Imate barvni tiskalnik?

**Stranka:** Ne.

**Svetovalec:** In kaj imate zdaj na monitorju, gospa?

**Stranka:** Medvedka, ki mi ga je kupil moj fant.

**Svetovalec:** In sedaj pritisnite tipko F8.

**Stranka:** Ne dela!

**Svetovalec:** Kaj natančno ste naredili?

**Stranka:** Kot ste rekli: 8-krat sem pritisnil tipko F...

**Svetovalec:** Vaše geslo je mali »a« kot avto, veliki »V« kot Viktor in številka 7.

**Stranka:** Mala ali velika 7?

**Stranka:** Ne morem na internet.

**Svetovalec:** Ste prepričani, da ste vtipkali pravo geslo?

**Stranka:** Prepričan sem. Videl sem, kako ga je vtipkal prijatelj.

**Svetovalec:** Mi lahko poveste, kakšno geslo je vtipkal?

**Stranka:** Pet zvezdic.

**Svetovalec:** Izvolite, kako vam lahko pomagam?

**Stranka:** Pišem svoj prvi e-mail.

**Svetovalec:** Prav. Kaj vas muči?

**Stranka:** Napisal sem črko a, ne vem pa, kako naj naredim okrog nje tisti krog.

**Stranka:** Ne morem natisniti dokumenta!

**Svetovalec:** Kaj ste pa naredili?

**Stranka:** Kadarkoli poskusim in kliknem na »tiskanje«, se pojavi napis: Ne najdem tiskalnika. Pa sem dvignila tiskalnik in ga postavila pred monitor, računalnik pa mi še vedno odgovarja, da ga ne najde!

Današnje življenje je že tako prepleteno z rabo računalnikov, da se skoraj vsakdo izmed nas redno srečuje z njimi. Da vam bo mogoče komunikacija »s škatlo« vsaj malo bolj domača, hitra in razumljiva, vam v naslednjih številkah Izziva pripravljamo kratke trike in nasvete, kako skleniti prijateljstvo s konstantnim sovražnikom.

## Uporaba tipkovnice

Vsi tisti, ki računalnik uporabljate pogosto, ste že opazili, da so ukazi, ki jih opravimo s klikom miške lahko dolgotrajni, za tetraplegike, ki sploh ne morejo uporabiti miške, pa nemogoči. Zato vam predstavljamo nekaj uporabnih bližnjic, ki jih izvedemo le z uporabo tipkovnice in delujejo v večini programov:

CTRL+A - označi vse  
CTRL+F - najdi  
CTRL+B - krepko  
CTRL+I - poševno  
CTRL+U - podčrtano  
CTRL+C - kopiraj  
CTRL+V - prilepi  
CTRL+O - odpri  
CTRL+S - shrani  
CTRL+P - natisni  
CTRL+Z - en dogodek nazaj  
CTRL+Y - en dogodek naprej  
ALT GR+V - @  
F1 - pomoč  
F5 - osveži  
F10 - izbor menija

## Windows

### - Kako hitreje pokličemo orodje Raziskovalec?

Ena izmed hitrejših možnosti je klik z desnim gumbom miške na gumbu Start, izberemo ukaz Razišči (Explore).

## Windows

### - Praznjenje koša

Datoteke in podatki, ki jih mečemo v koš nam zasedajo dragoceni prostor na trdem disku. Zato moramo koš občasno izprazniti. Če smo pri tem opravilu malo leni, lahko namesto nas to opravlja računalnik. Nastaviti moramo le velikost koša, ki se izraža v odstotkih zmogljivosti trdega diska. Ko koš doseže nastavljeno velikost, se podatki začnejo samodejno brisati. Najprej se seveda pobrišejo podatki, ki so prvi prispeli v koš. Velikost koša nastavimo, če kliknemo z desnim gumbom na košu in izberemo Lastnosti.

## Windows

### - Kako v orodju Raziskovalec direktno brišemo datoteke, ne da bi se prestavile v Koš?

Označimo datoteke in pritisnemo kombinacijo Shift + Del.

## Word

### - Kako dodamo črto pod odstavek?

Postavimo se pod odstavek in vnesemo - - - (3-krat minus) ter potrdimo z Enter.

## Word

### - Kako hitreje pretvorimo pisavo iz velike v majhno in obratno?

Tekst, katerega želimo pretvoriti, označimo in pritisnemo kombinacijo tipk shift + F3.

## Word

### - Izdelava obrob okoli celega lista

V Wordu lahko izdelamo obrobo okoli celotnega lista in ta ni odvisna od besedila. Zato pri izdelovanju take obrobe ni potrebno besedila označiti, ampak gremo kar direktno na ukaz: Oblika/Obrobe in senčenje. V oknu, ki se odpre, izberemo zavihek Obroba strani in na njem določimo obliko obrobe. Obroba strani je lahko navadna črta ali pa obrobo sestavimo iz vzorcev, ki se nahajajo v okencu Slika.

## Word

### - Brisanje vrstice ali stolpca v tabeli

Najprej označimo stolpec ali vrstico v tabeli. Stolpec označimo tako, da se z miško postavimo na zgornji rob, kjer se pojavi majhna črna puščica in nato kliknemo. Vrstico označimo enako kot besedilo. Postavimo se pred vrstico tabele in pojavi se puščica, ki je nagnjena v desno. Nato kliknemo in vrstica se označi.

Če želimo označiti več vrstic ali več stolpcev naenkrat, je postopek enak, le da stisnemo levi gumb miške, z njim potegnemo in označimo več stolpcev ali vrstic.

Vrstice ali stolpce lahko hitro pobrišemo kar s pomočjo tipke Back Space - brisanje v levo. Če bi uporabili tipko Delete, bi pobrisali samo vsebino stolpcev ali vrstic Excel.

## Excel

### - Izdelava enostavne sheme

Risanje v Excelu je zanimivo zato, ker imamo na ekranu že pripravljeno mrežo, po kateri lahko rišemo. Pri risanju po mreži moramo na tipkovnici ves čas držati stisnjeno tipko ALT in objekti, ki jih rišemo po delovni površini, se prekrivajo z mrežo. Na ta način lahko narišemo pravilno razporejene in enako velike pravokotnike, elipse in druge samooblike. Tudi črte in puščice, ki jih uporabimo za povezave med objekti, se narišejo natančno po mreži, če rišemo in hkrati držimo stisnjeno tipko ALT na tipkovnici. Ko so objekti narisani, jih označujemo tako, da na tipkovnici stisnemo tipko SHIFT in z miško klikamo nanje. Nato lahko te objekte oblikujemo z različnimi že pripravljenimi možnostmi, kot so 3D slog, senčenje, barvanje, debelina črt in podobno. Do gumbov za risanje in oblikovanje objektov pridemo preko hitrega gumba Risanje v standardni orodni vrstici.

### Za vas pripravila Mimi

# Sudoku

**P**onujamo vam, da se preizkusite v reševanju sudokuja. Prva mreža je samo za vajo in vam podajamo tudi rešitev, medtem ko je druga nagradna.

1. nagrada: 6.000,00 SIT
2. nagrada: 3.000,00 SIT
3. nagrada: 1.000,00 SIT

Vse rešitve s pripisom svoje davčne številke pošljite do 31. maja 2006 na naslov:  
Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine, Dunajska 188, 1000 Ljubljana, Sudoku

Sudoku: [www.miniclip.com](http://www.miniclip.com)

6		9	7		8	3		5
		8	2		5	4		
	5				4			8
2				6		5	7	
	3						1	
	9	7		8				4
4			9				8	
		1	8		3	2		
8		5	1		7	9		3

3	4	6	7	2	1	5	9	8
9	5	2	3	4	8	1	7	6
1	8	7	9	5	6	3	2	4
4	3	9	2	8	5	7	6	1
2	1	8	9	7	4	6	3	5
9	7	5	1	9	3	4	8	2
8	9	1	4	3	6	2	5	7
7	6	4	5	9	2	8	1	3
5	2	3	8	1	7	9	4	6

		3	2	4		9		
		5						3
7			3			4	8	
	9	1		2	4			
			9	1		3	6	
	4	2			8			1
9						6		
		7		9	6	5		

Nagradna mreža!

Invalidnost, posebno paraplegija in podobna stanja prinesejo s seboj mnogo nevšečnosti in ovir. Vsak dan se srečujemo z njimi. Nekateri težje premostimo, druge lažje. Z nekaterimi se je težko sprijazniti, posebno takrat, ko jih postavlja jo ljudje, ki bi sicer morali skrbeti za naše dobro.

Takšen primer je oskrba kroničnih ran. S kroničnimi ranami se populacija paraplegikov žal pogosto srečuje, posebno z razjedami zaradi pritiska. Tudi razne rane na nogah, kot so npr. venski ali diabetični ulкуси, nas lahko prizadenejo. Kaj storiti ob pojavu kronične rane?

Oskrba in zdravljenje kronične rane sta znanje, ki ga je potrebno obvladati. Za uspešno in učinkovito zdravljenje pa ni dovolj le znanje, ampak so nujno potrebni tudi sodobni medicinski pripomočki. Strokovnjaki s področja oskrbe ran trdijo, da spada tradicionalna gaza med materiale, ki že dolgo ne ustrezajo strokovnim zahtevam za oskrbo ran. Pomanjkljivosti gaze:

- na rani se hitro izsuši ter sprime z njo, novo nastalo tkivo pa se vrašča med nitke gaze;
- povzroča poškodbe tkiva pri menjavi preveze, saj ob odstranjevanju preveze odtrgamo tudi novo nastalo tkivo, vraščeno med nitke gaze;
- lahko povzroča bolečine pri menjavi preveze;
- prepušča tekočine, izločke, bakterije in ostale nečistoče v okolje ter iz okolja v rano, kar poveča možnost dodatne okužbe prizadetega ali tistih, ki ga negujejo;

- zahteva pogoste menjave, kar pomeni več stroškov;
- povzroča maceracijo oziroma razmehčanje okolne kože ter tako poveča možnost dodatne poškodbe;
- zaradi prepuščanja vlage ter izhlapevanja (obkladki) se rana ohladi, kar upočasnjuje celjenje;
- na rani lahko pušča ostanke - nitke, kar zavira proces celjenja;
- je groba, zato ob premikanju ali čiščenju lahko poškoduje rano in okolno kožo.

Kmalu po drugi svetovni vojni so se pričele razvijati obloge za oskrbo ran, ki jih danes pojmujejo kot sodobne obloge. Te obloge so vsako leto bolj izpopolnjene in nudijo optimalne pogoje za celjenje. Delimo jih v različne skupine, kot so npr. hidrogeli, poliuretanske pene, mehke silikonske obloge itd. Ti »novi materiali«, kot jih pogosto imenujemo, so veliko bolj primerni, saj:

- podpirajo in pospešujejo naravne procese celjenja;
- se z rano ne sprimejo;
- vzdržujejo vlažno okolje rane;
- vzdržujejo primerno temperaturo rane;
- na rani ne puščajo ostankov;
- ne povzročajo bolečin ob prevezi;
- ne povzročajo poškodbe novo nastalega tkiva ob prevezi;
- ne povzročajo maceracije kože v okolici rane;
- ne povzročajo poškodb kože v okolici rane zaradi lepil;
- so hipoalergeni;
- so ustrezno vpojni (različno glede na izločanje rane, kjer želimo pripomoček

uporabiti);

- so polprepustni - prepuščajo pline in omogočajo »dihanje« rane, vendar ne prepuščajo tekočin, izločkov in bakterij. Razlika med sodobnimi oblogami in klasično gazo je očitna. Pri oskrbi ran z gazo je potrebno prevezovati rane vsak dan, celo večkrat na dan, sodobne obloge pa omogočajo preveze na več dni, kar je dobro, saj mora celjenje potekati čimbolj nemoteno.

Ob vsem naštetem se postavlja vprašanje: kako je mogoče, da mnogim od nas niso dostopne sodobne obloge za oskrbo ran, temveč smo primorani uporabljati gazo? Zakaj ni možno dobiti sodobnih pripomočkov na naročilnico ZZZS, ko že vrabci na strehi čivkajo, da je gaza strokovno neustrezna? Najbrž bi pristojni za razrešitev te problematike dejali, da si država nudenja teh oblog ne more privoščiti. Ta argument ne zdrži, saj je stroškovna učinkovitost sodobnih oblog dokazana v mnogih študijah. Na naročilnico jih je možno dobiti v vseh okoliških državah vključno s Hrvaško, ki prav gotovo nima toliko denarja za zdravstvo kot Slovenija. Kje je težava? Morda bi morali prizadeti bolj glasno zahtevati pripomočke, ki ustrezajo stroki? Ne vem. Vem le to, da bi rad živel čimbolj kakovostno. Da bi rad uporabljal pripomočke, za katere sem prepričan, da mi bodo koristili, ne le zakrili težav in me morda še dodatno poškodovali. Nam bo kdo prisluhnil?

**Stane Videtič**

**kdaj**

**kaj in kje**

april

Organiziran piknik v Domu paraplegikov, *Pacug*

6. april ob 14. uri

Redni občni zbor in volitve za podpredsednika, *gostišče Portal v Ljubljani*

22. april

Kegljanje za pokal občine Domžale, *Domžale*

od 21. do 23. april

10. jubilejni mednarodni turnir v košarki na vozičkih, 26. Pogačnikov memorial, *Ljubljana*

6. maj

Košarka za pokal ZPS

od 12. do 14. maj

Tradicionalno tridnevno srečanje domskih članov, *Semič*

od 20. do 22. maj

Košarka na vozičkih, *Bihač*

od 20. maj do 15. junij

4 kola atletske lige

od 22. do 25. maj

Srečanje mladih, *Semič*

maj

Na društvu bomo izvajali presoterapijo - vakumsko terapijo s funkcionalno električno stimulacijo, ki je nova metoda za preprečevanje otekanja spodnjih in zgornjih okončin. Metodo je s pomočjo kolegov iz IRSR razvila dr. Duška Meh. Zdravniki so ugotovili, da presoterapija lahko prepreči ali znatno zmanjša otekanje okončin, kar je tipičen pojav pri ljudeh na invalidskih vozičkih. V okviru raziskave, ki bo potekala pod vodstvom dr. Duške Meh, Tatjane Erjavec in Antona Zupana, bodo vsi člani imeli možnost terapijo (brezplačno) preizkusiti. Na društvu imamo v ta namen sobo s posteljo, ki bo zagotavljala sproščeno in zasebno vzdušje uporabnikom.

31. maj ob 17.00 uri

Predavanje doktorja Mira Miheliča, *v prostorih društva*

od 10. do 11. junij

Turnir v košarki na vozičkih, *Dunaj*

od 23. junij do 3. julij

Evropsko prvenstvo v košarki, *Češka - Brno*

8. julij

Spomladanski piknik in meddruštveno tekmovanje v športnem ribolovu, *Boštanj*

## Ženske, en lep dober dan!

Obveščene (kar večkrat) ste že bile, da imamo na društvu žensko sekcijo - vsak drugi torek popoldan. Dobivamo se članice, ki imamo interes in voljo po druženju, izdelovanju raznih izdelkov, predvsem pa ob tem odmislimo svoj vsakdan in si ga naredimo malo drugače. Kot sem opazila, nekaterim to ogromno pomeni, saj ne ždijo doma, ampak naredijo tudi nekaj za svojo dušo.

Torej, če si želiš drugačnega torka, pokukaj na društvo.

Ana Pavšek

## Nezgodno zavarovanje

Po dolgem čakanju na možnost sklenitve dodatnega nezgodnega zavarovanja invalidnih oseb se je le pokazalo razumevanje ene od zavarovalnih hiš, ki je invalidom ponudila takega zavarovanja. Dejstvo je, da so zavarovalnice to kategorijo zavarovancev do sedaj obravnavale vedno z nekakšnim drugačnim pristopom, zato je bilo potrebno precej osebnega truda in prizadevanj vložiti v pogovore in iskanja rešitev, ki bi lahko pomenila korak naprej v razumevanju potreb invalidnih oseb. In zdaj je narejen pozitiven premik. Možnost dodatnega nezgodnega zavarovanja je ponujena. O tem je potrebno razmisliti ter se odločiti po lastni presoji. Vse dodatne informacije v zvezi z zavarovanjem dobite pri sekretarki Zveze paraplegikov.

Janez Komidar

## Urnik dela DPLJ

**Prisotnost referentov:** od 8.30 do 15. ure

**Prisotnost strokovne delavke:** od 8. do 16. ure

**Ponedeljek:** Slobodan Banjac, sociala

**Torek:** Gregor Gračner in Dragica Lapornik, blagajna in operativno delo

**Sreda:** Goran Sabo in Jože Globokar, spletna stran (občasno)

**Četrtek:** Robert Žerovnik, šport in rekreacija

**Petek:** Rok Bratovž, dejavnost mladih





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



## Uredniški odbor

glavna in odgovorna urednica:  
**Mirjam Kanalec**

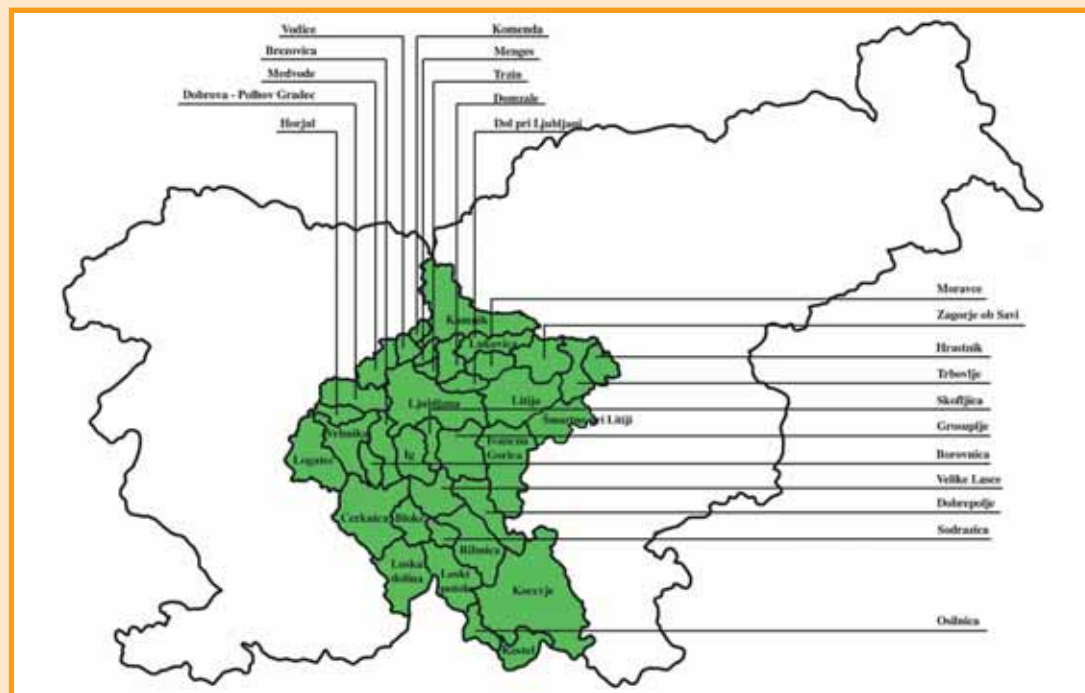
uredništvo:  
**Janja Rak,**  
**Tatjana Nikolić,**  
**Vojko Skalar,**  
**Gregor Gračner,**  
**Jože Globokar**

lektoriranje:  
**Janja Rak**

grafična izvedba:  
**Jagraf, Trboje**

naklada:  
**800 izvodov**

**Izziv izhaja 3 krat  
letno in ga prejemajo  
vsi člani brezplačno!**



## Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine

Dunajska cesta 188, 1131 Ljubljana, p.p.: 5922, telefon: 01 56 91 123  
transakcijski račun: 03170-1003169118  
elektronska pošta: [dlj.paraplegik@guest.arnes.si](mailto:dlj.paraplegik@guest.arnes.si)  
spletna stran: [www.drustvo-para-lj.si](http://www.drustvo-para-lj.si)