

KORAK



DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV
JUGOZHODNE
ŠTAJERSKE

Ne prezrite naše pobude za razpis referenduma!

 **AVTO CELJE** d.d.
Pooblaščen trgovec programa FORD za celjsko regijo
Ipravčeva 21, 3000 Celje, Slovenija

PRODAJA VOZIL	PRODAJA NADOMESTNIH DELOV	SERVIS
Tel.: 03/426 11 94	Tel.: 03/426 11 92	Tel.: 03/426 11 90
Fax: 03/426 11 85	Fax: 03/426 11 85	Fax: 03/426 11 85

e-mail: ford@avto-celje.si • <http://www.avto-celje.si>

LETNIK I ŠTEVILKA 2 JUNIJ 2002



Izdaja Društvo paraplegikov
jugozahodne Štajerske

Uredniški odbor:

Glavni in odgovorni urednik:

Alojz Strniša

Tehnični urednik:

Alojz Strniša

Člani:

**Gordana Kitak, Mladen Fabjan, Janez
Hudej, Mirko Temnik, Marko Hrovat**

Lektorica:

Brigita Grobelnik

Naslovnica:

Alojz Strniša

Naslov uredništva:

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske,
Podjavorška 1, 3000 Celje

Telefonska številka: 03 5411 993

Faks: 03 5411 993

Elektronska pošta:

dce.paraplegik@guest.arnes.si

Spletna stran:

<http://www2.arnes.si/~cedpar1/>

Tr. račun: 06000-0042940647

Naklada: 200 izvodov

Tisk: Tiskarna **GOLC** Vrbje 80 a
3310 Žalec

Člani društva prejmejo **KORAK**
brezplačno.

KORAK

***UVODNA MISEL UREDNIKA**

***DELO ORGANOV DRUŠTVA**

***KULTURA**

***SOCIALNO DELO**

***OPOGUMLAJO IN SPODBUJAJO NAS**

***INVALIDSKI ŠPORT**

***LEPI TRENUTKI**

***ARHITEKTONSKE OVIRE**

***ZA ZDRAVJE**

***HUMOR**

***ZANIMIVOSTI, itd...**

***HOROSKOP**

***RAZVEDRILO**

KORAKOVA MISEL

Drugi ne bodo vedno imeli časa, da bi se ukvarjali s tabo in ti izpolnjevali želje. Več kot narediš zase bolj se ti to obrestuje in poplača z rezultati.

ZANESI SE NASE!

TISKARNA



Metka Golc, s.p.

TISK - KNJIGOVEŠTVO

Vrbje 80/a, 3310 Žalec

tel.: (03) 710-24-60

(03) 571-73-39

tel./fax: (03) 571-74-10

GSM: 041/335-374

e-mail: tiskarnagolc@siol.net

Smo tiskarna z 18-letno tradicijo in osmimi zaposlenimi. Z inovativnim delom in postopno širitvijo proizvodnega programa, smo se kljub močni konkurenci uveljavili na trgu z izvirnostjo in kakovostjo naših izdelkov.

Nudimo vam :

- usluge enobarvnega in večbarvnega tiska, obrazcev, reklamnih tiskovin, vizitk, plakatov, knjig ter vseh drugih obrazcev
- usluge sitotiska na razne reklamne izdelke, tekstil, plastiko...
- vse vrste vezav; mehko, vezavo v celo platno, polplatno ali usnje (Uradni listi, diplomske naloge, revije)
- grafično oblikovanje celostnih podob
- izdelavo reklamnih tabel, transparentov, zastav
- izdelavo vseh vrst koledarjev, albumov, darilnih vrečk in embala e
- usluge plastificiranja

PESTROST BARV, OBLIK IN DIMENZIJ!

UVODNA MISEL UREDNIKA

ŽE NA DOBRI POTI

Poglejte sliko!

Slika je z našega občnega zbora, na katerem smo uradno predstavili **KORAK**. Vsi so ga začeli z zanimanjem listati in brati. To je bil zelo lep pogled predvsem za uredniški odbor, ki je vložil precej truda za to izdajo, zato se jim moram sedaj zahvaliti.

Zahvaliti se moram naši **Tiskarni GOLC**, ki je imela veliko potrpljenja in dodatnih stroškov (katerih pa ni zaračunala) z nami (saj smo hoteli pripraviti sami kompletno računalniško pripravo za tisk), vendar nam ni uspelo v celoti. Pri naslednji številki bo bolje.

Pozabiti pa nikakor ne morem **Zdravilišča Laško**, ki nam je finančno pomagalo pri izdaji in nam omogočilo predstavitev v njihovih lepih prostorih.



Obljuba, še posebno pa napisana, vedno terja svoj dolg. V tej številki moram izpolniti svoj dolg in vam dati odgovor, zakaj ima naš časopis ime **KORAK**.

Ime ima lahko več pomenov.

Na prvem mestu, kdo izmed nas si ne želi ponovno narediti vsaj en **korak** brez našega najzvestejšega prijatelja invalidskega vozička?

Ni je junakinje/junaka, ki če že nič drugega ne, vsaj tu in tam sanja o **korak-u**, ki bi jo/ga ponesel po stopnicah v svet.

Se spominjate prvih **korak-ov** svojih otrok, to je bil nepozaben trenutek predvsem pri tistih, ki ste postali invalidi pred njihovim rojstvom.

Korak za korak-om so shodili.

To so bili nepozabni trenutki za skoraj vse nas.

Velikokrat mislim, predvsem zvečer ko ne morem zaspati na svoj ritual, ko sem včasih ob večerih ali pa tudi ponoči šel teč. V spominu imam cetoten potek od oblačenja trenirke pa do obivanja tekaških copat. Prvih **korak-ov** iz kleti po stopnicah, hitre hoje do križišča pri gostilni Božič. Pogled na uro in na začetku rahel tek po cesti dva, štiri, osem ali dvanajst kilometrov.

Še vedno imam v spominu vsak ovinek, klanec, skoraj vsako hišo ob cesti in čase teka, ki sem jih dosegal.

In tako tečem.

Občutki so blaženi, čutim noge, čutim napete mišice, v hrbtenici se nekaj dogaja, letim kot ptica po zraku.

VABILO

AKTUALNO

Sigurno že veste, da se trenutno zbirajo podpisi za razpis dveh t. i. "invalidskih" referendumov, zato bomo na naslednji strani opisali razliko med obema pobudama. Naša krovna organizacija in naše društvo se zavzemata za podporo referendumu pod šifro **ZR/061**. Vendar brez vaše pomoči in pomoči vaših bližnjih ne bo šlo. Zato pojdite na vaše **Upravne enote** in dajte podpis za zgoraj omenjeno pobudo.

HVALA!

RAZLIKA MED REFERENDUMOM SVETA INVALIDSKIH ORGANIZACIJ SLOVENIJE (SIOS) IN YHD

Zavedamo se, da so referendumi draga zadeva, vendar smo bili v to obliko izražanja solidarnosti in demokracije prisiljeni zaradi pobude peščice invalidov pod okriljem YHD.

V čem so razlike med našo pobudo in pobudo YHD:

- invalidske organizacije si prizadevamo, da bi bil sprejet vladni predlog zakona o invalidskih organizacijah, ki bi pravno uredil družbeni položaj invalidskih organizacij in s tem tudi položaj posameznega invalida, ki neizogibno potrebuje socialne storitve in jih uresničuje znotraj invalidske organizacije;
- invalidske organizacije želimo postati enakopravni partner in sogovornik v dialogu z državo, kar pomeni da bodo invalidske organizacije po sprejemu tega zakona, **tako na nivoju države, kakor tudi lokalnih skupnosti, sooblikovale invalidsko politiko in praktične ukrepe v korist invalidov;**
- naši nasprotniki trdijo, da so getoizirani, kar na kratko pomeni, da so odrinjeni v nek poseben družbeni prostor, kar pa sploh ne drži, saj so jim vrata invalidskih organizacij široko odprta, Svet invalidskih organizacij Slovenije pa jim ponuja sodelovanje;
- tudi njihovo geslo "Za enake možnosti", ki ga zlorablajo, je namreč že ves čas geslo slovenskih invalidskih organizacij, ki to omogočajo s prostovoljnim članstvom in nudijo resnično enake možnosti vsem, ki želijo aktivno sodelovati. To dokazujejo desetletne izkušnje in doseženi rezultati izvajanja programov na lokalnem in državnem nivoju, ki jih država ne izvaja za invalide;
- zakon o invalidskih organizacijah je tudi jamstvo, da bodo sredstva namenjena izvajanju posebnih socialnih programov invalidskih organizacij, ki se zbirajo v Fundaciji za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), ostala izven državnega proračuna in se tako ne bodo utopila v množtvu drugačnih želja in apetitov;
- mi se zavzemamo za zakon o invalidskih organizacijah prvenstveno z vidika posameznika-invalida, ki bo tako v svojem okolju zaradi podpore svoje matične invalidske organizacije močnejši in ne bo odrinjen pri uveljavljanju svojih posebnih potreb.

Ko boste oddali svoj glas v podporo referendumu pod šifro **ZR/061** in z geslom "**ZA ORGANIZIRANOST INVALIDOV PO EVROPSKIH NAČELIH: INVALIDNOST JE NAŠE ŽIVLJENJE - OHRANIMO SOCIALNO DRŽAVO ZA SLOVENSKE INVALIDE**", boste s tem omogočili nadaljnji socialni razvoj več kot 100.000 slovenskih invalidov združenih v invalidskih organizacijah, ki so povezane v SIOS.

DELO ORGANOV DRUŠTVA

5. SEJA UPRAVNEGA ODBORA

21.2.2002 je bila peta seja Upravnega društva. Pregledali smo realizacijo sklepov prejšnje seje in potrdili zapisnik le-te. Nato je predsednik društva Hudej Janez podal letno poročilo o delu društva v preteklem letu, ki je potekalo v skladu s programi po posameznih dejavnostih. Občine nam dajejo še vedno premalo dotacij, uspeli smo dobiti nekaj donatorskih sredstev. Upravni odbor je sprejel podano poročilo.



Upravni odbor pri delu

Zatem je predsednik društva predstavil program dela in finančni plan za leto 2002. Ta temelji na izvajanju šestih osnovnih dejavnosti :

- prevozi paraplegikov,
- ohranjanje zdravja,
- šport in rekreacija paraplegikov,
- prebivanje in prilaganje okolju,
- posebne socialne pomoči - kompenziranje invalidnosti,
- interesne dejavnosti.

Več bomo naredili na področju povezovanja s Centri za socialno delo in Zavodi za zdravstveno zavarovanje ter pomagali članom pri pridobitvi statusa invalida. Poleg šestih osnovnih programov bo društvo izvajalo program obveščanja članov in širše skupnosti. V ta namen izdajamo časopis **KORAK**.

Upravni odbor je sprejel predlagani program dela in finančni načrt za leto 2002.

Poročilo o delu v prejšnjem letu in plan dela za letošnje leto bo sprejemal Občni zbor, ki bo 9.3.2002 v Zdravilišču Laško.

Nadalje smo sprejeli še nekaj sklepov, med drugim bomo zbirali informacije o arhitektonskih ovirah , o objektih in naravnih znamenitostih , ki so dostopne našim članom. Uredili bomo označitev parkirnega prostora pred prostori društva.

Dogovorili smo se tudi, da članarina za letošnje leto znaša 2.000 SIT.

Socialni referent Temnik Mirko je podal poročilo o podeljenih socialnih pomočeh med obema sejama in o novih prošnjah. Člani Upravnega odbora niso imeli pripomb ter so že podeljene in nove odobrene socialne pomoči potrdili.

Gordana Kitak

6. SEJA UPRAVNEGA ODBORA

9. 5. 2002 smo imeli tako že drugo sejo upravnega odbora v tekočem letu, ki je bila namenjena predvsem tekočim aktualnim zadevam.

Udeležba članov je bila bolj skromna, čeprav smo bili še vedno sklepčni.

Vsi sklepi pete seje so rešeni ali pa v fazi reševanja. Naštel bom samo nekaj važnejših aktualnih nalog za naslednje obdobje:

- 23. 5. ekipno atletsko tekmovanje v Celju,
- 25. 5. sodelujemo pri otvoritvi atletskega štadiona v Žalcu,
- 8. 6. prirejamo družabno srečanje za člane na Marofu s strokovnim predavanjem o inkontinenčnih težavah,
- v juniju izide druga številka **KORAK-a**,
- nadaljevati z obiski občin,
- podeljeno je bilo sedem socialnih pomoči v času med obema sejama,
- imenovana je bila projektna skupina za zamenjavo prostorov: vodja Alojz Strniša in člana Janez Hudej in Jože Berlinger.

Alojz Strniša

OBČNI ZBOR



Delovno predsedstvo občnega zbora (slika) v sestavi predsednik Alojz Strniša člana Jožica Kerč in Mladen Fabjan so uspešno vodili naš občni zbor. Na sliki je tudi zapisnikarica občnega zbora Gordana Kitak.

Občni zbor smo organizirali 9.3.2002 kot že neštetokrat v Zdravilišču Laško, ki ima skoraj edini na našem ožjem področju urejene vse prostore, prijazne invalidom na vozičkih.

Občnega zbora se je udeležilo več kot polovica članstva.

Pred pričetkom uradnega dela smo podelili skromna darila vsem članicam ob minulem dnevu žena. Glavni urednik našega časopisa **KORAK** Alojz Strniša je razdelil vsem članom in gostom prvo številko.

Po predlaganem dnevnem redu in izvolitvi organov občnega zbora smo pričeli z delom. Predsednik društva Hudej Janez je podal poročilo o realizaciji programov in porabi finančnih sredstev v preteklem letu.

Knjigovodsko poročilo je podala Vedlin Dorica, poročilo Nadzornega odbora pa Povše Aleš. Razprave po poročilih ni bilo in vsa podana poročila so bila enoglasno sprejeta.

Program dela in finančni plan društva za letošnje leto je podal Hudej Janez, kar je Občni zbor sprejel.

V nadaljevanju je Jože Globokar v imenu Zveze paraplegikov Slovenije pozdravil vse navzoče in nam čestital ob izidu časopisa in za uspešno delo v preteklem letu ter nam želel še veliko uspehov v tem letu.

Po uradnem delu je prisotne pozdravil župan **Občine Laško** Jože Rajh in predstavnica **Zdravilišča Laško** Mojca Leskovar.

Sledil je kulturni program učencev Osnovne šole Primoža Trubarja iz Laškega.

Naš član Henrik Plankl je ob asistenci znanega kinologa dr. Vidic Jožeta, ki je psa izšolal, prvič javno članom društva predstavil svojega štirinožnega ljubljence Harlija, ki je šolan za pomoč in krajšanje časa invalidom.

Psa mu je darovala firma **PHILIP MORRIS** iz Ljubljane, ki je že precej let pokrovitelj šolanja psov za pomoč invalidom.



Harli zna poleg mnogo drugega tudi zelo lepo pozirati pred fotografom.

Gordana Kitak

Pet dni moraš delati, pravi biblija. Sedmi dan je dan Gospoda, tvojega boga. Šesti dan je za nogomet, širjenje govoric, kaznovanje in podobno.

Anthony Burgess

KULTURA

DANES BI TI NAPISALA PESEM

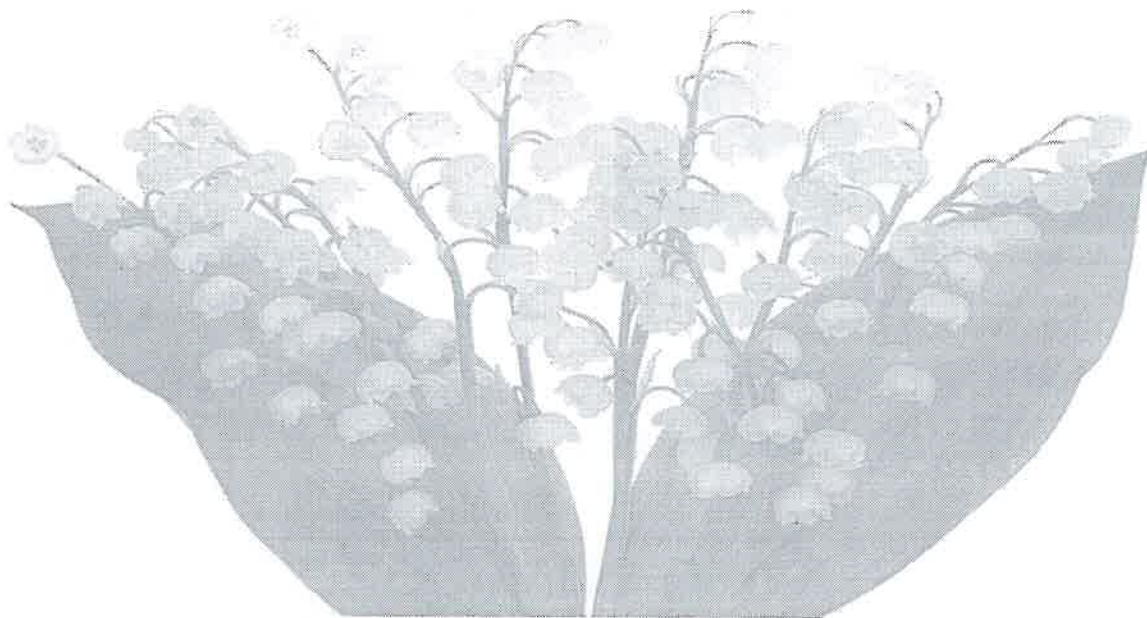
Danes bi ti napisala pesem,
a ne najdem pravih besed,
morda jo napišem jutri,
ko zdel se mi lepši bo svet.

A zakaj bi ti pisala pesmi,
saj del si zlaganega sveta,
zakaj bi ti pisala pesmi,
z njimi ne najdem poti do srca.

POLETJE

Ne vem kdaj, zdi se mi kot včeraj,
je odšlo poletje.
Ostale so prazne in puste poti,
šumenje valov in v pesku sledi.

Ko jesen strese liste in zaihti,
bo veter izbrisal v pesku sledi,
val bo prekril samotne poti.
Ostal bo le čar poletne noči.



KDAJ SE BO VRNIL NASMEH

Dežne kaplje polzijo po oknu.
Svet je pust in prazen.
Solze polzijo po mojem obrazu.
Kdaj se bo vrnil nasmeh ?

Nehalo je deževati.
Posijalo je sonce.
A ne dopre v ranjeno srce.
Tam je le prgišče pepela.
Kdaj se bo vrnil nasmeh ?

ŽIVLJENJE

Nekoč je bilo mnogo radosti v
lesketajočih laseh, veliko sreče
v temnih očeh, veliko sonca na gladkem licu.

Danes je veliko srebra v pustih
laseh, ranjena duša v temnih očeh,
utrujenost na zgubanemu licu.

Gordana Kitak

ZDRAVLJENJE Z MEDITACIJO

Po knjigi Doriel Hall-nadaljevanje

NENAVEZANOST

Meditacija nas uči pravilno poslušati, ne da bi se vključevali v pogovor. Ta veščina nam omogoča prisluhniti, kaj nam sporočajo telo, okolica in ljudje. Najpomembnejše je, da smo vključeni v pravo komunikacijo, ne glede na prijetno ali neprijetno sporočilo. Spoznamo, da so nenadna reakcija, izbruh jeze ali takojšen oziroma brez vnaprejšnjega premiselka dan nasvet redkokdaj koristni in primerni. Na žalost velikokrat prepogosto menimo, da smo v ogrožujoči situaciji, pa dejansko nismo. Temu primerno se odzivamo, začnemo se braniti, brez potrebe postanemo prestrašeni in jezni. Ustvarimo začaran krog jeze in nezaupanja.

Z izvajanjem meditativne tehnike postanemo brezbrizni, mirnejši, primernejši in prijetnejši za skupno življenje. Začutimo, da sprejemamo prijetne vibracije. Komunikacija je kot bumerang: nazaj dobimo to, kar smo dali.

STRAH JE VEDNO FIZIČEN

Strah čutimo v telesu in strah nas je za svoje telo. Bojimo se bolečine, poškodbe in smrti. Strah pred zapustitvijo nosimo in pestujemo v sebi celo življenje, razen če se naučimo čutiti varne brez zanašanja na druge.

Strah čutimo v telesu, ki mu lahko povzroči fizično bolezen. Prepoznavanje in odpravljanje strahu je ena od nalog moderne psihoterapije, ki jo spremlja tudi redno izvajanje meditacije. Oboje pa lahko spodbudi tako fizično kot čustveno in duhovno zdravljenje.

Zapuščенost in neopaženost povzročata najhujšo moro. Meditacija lahko pomaga na več načinov. Uči nas, kako postati, prisluhniti in sprejeti stvari take, kot so. Ko zmoremo gledati na stvari, kakršne dejansko so, lahko spremenimo tudi svoje gledanje

in odnos do ljudi ter okoliščin v življenju. Lahko postanemo odprt kanal za komunikacijo - ljubezen brez sodb - po kateri smo tako hrepeneli.

Meditacija resnično deluje, ker bistri duha in odpira srce, milijoni izobraženih in nežno čutečih ljudi vseh starostnih obdobij jo izvajajo. Postala je dostopna tudi ljudem, ki se ne želijo vpletati v religiozne tradicije, si pa želijo spremeniti same sebe - izboljšati svoje življenje in medosebne odnose.

Gordana Kitak

JAZ PA NE MOREM !

Helena, otrok v invalidskem vozičku, se je ozrla navzgor in navdušeno vzkliknila: "Glej! Ptički v zraku. Oni znajo letati. Jaz pa ne morem!" Da, včasih smo priklenjeni tu spodaj kot ptica z zlomljenimi krili. Nič nam več ne gre, vse luči so ugasnile.

Kaj lahko storiš, če se znajdeš v temnem prepadu brezupa? Poglej navzgor! Včasih bo v tvojo temino zasvetila zvezda, če boš pomislil na kakšno dobro besedo, če si boš priklical v spomin kako lepo doživetje. Včasih se greš lahko sprehajati, kaj igrati, skušaš moliti ali se ukvarjati z ročnim delom in pomagalo bo.

Da bi zopet dobil krila in postal veder človek, vselej potrebuješ potrpljenje. Poglej navzgor, kjer čaka nate sonce, in poskusi znova. "Ali to sploh zmorem?" te slišim šepetati. Če boš prenehal s seboj vlačiti breme premnogih skrbi in odvečno navlako, boš lažji in tedaj bo šlo. Verjemi mi.

Iz knjige **RAD TE IMAM** Phila Bosmansa izbrala Gordana Kitak

Najboljših in najlepših stvari na svetu ne moremo videti, niti se jih dotakniti. Čutiti jih moramo s srcem.

Helen Keller

Želje in ljubezen so krila za velika dela.

Johann Wolfgang Goethe

SAMOSTOJNA RAZSTAVA

Naša Članica Julija Belinc je s prijatelji v domu kulture v Radečah od 15.03.2002 do 30.3.2002 organizirala samostojno razstavo likovnih eksponatov v različnih tehnikah.

Julija Belinc iz Radeč je predstavljala slikanje na steklo s tehniko jedkanja in brušenja. Anica Pušnik se je predstavila s čudovitimi slikami in voščinicami za različne priložnosti iz rož. Jože Tomažič - flograf, doma iz Pivke je razstavljal svojo zanimivo kompozicijo z barvnimi, kovinskimi in drugimi nitkami na svojih eksponatih. Radovan Gros - kipar, rezbar - je doma iz Maribora. Na razstavi je predstavil bogat opus likovne umetnosti v rezbarjenju.

Razstavo in otvoritev je podprla **občina Radeče** in župan Ludvik Sotlar, ki je vse prisotne v pozdravnem nagovoru tudi pozdravil.

Otvoritve in ogled bogate razstave ustvarjalcev ročnih spretnosti smo se 15.03.2002 ob 17.uri udeležili tudi člani našega društva. Otvoritev razstave, ki jo je povezoval Milan Gorišek, dolgoletni prijatelj in sodelovec našega društva, je pospremil bogat kulturni program na katerem so nastopili tudi člani Zveze paraplegikov Slovenije, in sicer Darinka Slanovec, Ljubica Jančar, Benjamin Žnidaršič in

Marjetka Smrekar, ki so se predstavili s svojimi bogatimi pesniškimi deli.

Poseben vtis je s svojim petjem in igranjem na violino na nas napravila Anja, nečakinja Julije. Predstavil se nam je tudi pevski zbor papirnice Radeče.

Po kulturnem sporedu smo si najprej ogledali čudovite izdelke Julije, Anice, Jožeta in Radovana, po tem pa so nas povabili še na pokušino dobrot, ki so jih za obiskovalce pripravili kar razstavljavci sami.



Janez Hudej

Ljubezen ne pozna let. Poraja se vedno.
Blaise Pascal

SOCIALNO DELO

OBISK IZ ŽALCA

Na Centru za socialno delo v Žalcu se je gospa direktorica mag. Irena Pražnikar prijazno odzvala na našo prošnjo, da želimo srečanje s predstavnikom tega centra.

Centri za socialno delo iz celotne Slovenije se povezujejo v Skupnost centrov za socialno delo. Delo delavcev centrov za socialno delo je zelo raznoliko, zato so v njih zaposleni strokovnjaki, usposobljeni, da nam pomagajo pri iskanju ustreznih rešitev. Socialni delavci, psihologi, sociologi, pravniki, pedagogi in drugi sodelavci

nam zagotavljajo, da jim lahko zaupamo in da nam bodo v največji možni meri pomagali.

Njihovo delo pa seveda temelji na izvajanju zakonov, ki jih je sprejela država, kar pomeni, da več kot je zapisano v zakonih za nas ne morejo narediti. Med pomembnejšimi zakoni je Zakon o socialnem varstvu, Zakon o družinskih prejemkih, Zakon o zakonski zvezi in družinskih razmerjih, Zakon o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb in Zakon o nepravdnem postopku.

Naše srečanje ni bilo namenjeno temu, da bi posamezne zakone podrobneje razčlenjevali.

V prostorih društva smo se v četrtek, 14.3.2002, srečali z gospo Pogorelčnik Tatajano, ki je zaposlena na Centru za socialno delo v Žalcu, predvsem z namenom, da bi z medsebojno izmenjavo informacij lahko našim članom, ki živijo v občini Žalec, kar najbolj pomagali. S stanjem naših članov, ki živijo v Občini Žalec, so v Centru dobro obveščeni. Poznajo skoraj vse, o njihovih stiskah in težavah so zelo dobro seznanjeni, nekaterim pa so že nudili pomoč pri iskanju poti iz stisk in težav.

Pomoč, ki jim v centru lahko nudijo, je zelo široka in se nanaša na izvajanje zgoraj naštetih zakonov. Mnogi ljudje poznajo Centre za socialno pomoč le po možnosti pridobivanja neposrednih denarnih pomoči.

Na Centrih za socialno delo pa so pooblaščen in

usposobljeni tudi za druge vrste pomoči oziroma storitve. Vsem, ki se oglasite pri njih, bodo pomagali pri prepoznavanju socialne stiske. Skupaj z vami bodo ocenili in poiskali možne rešitve ter vas seznanili z drugimi programi in izvajalci, ki vam lahko pri tem pomagajo.

Ob predstavitvi dela Centra, ki se nanaša na pomoč našim članom, je čas kar prehitro minil. Z gospo Pogorelčnik smo se dogovorili, da bomo naše delo v bodoče poskušali nadgrajevati in posamezne probleme reševati s skupnimi močmi.

Centru za Socialno delo iz Žalca se za obisk v prostorih našega društva najlepše zahvaljujemo.

Janez Hudej

NEKAJ IZ ZAKONODAJE

DENARNA SOCIALNA POMOČ

Denarna socialna pomoč je namenjena tistim, ki se iz takšnih ali drugačnih razlogov, na katere niso mogli vplivati, znajdejo v stiski. Ob taki pomoči naj bi lažje poiskali izhod iz situacije, v kateri so se znašli. V tej zloženki so prikazane samo bistvene novosti, če pa se želite natančneje seznaniti s spremembami, boste informacije o tem našli v zakonu o socialnem varstvu, ki je bil objavljen v Uradnem listu RS, številka 26/01. Nov zakon o socialnem varstvu se uporablja od 1. septembra 2001.

KDO JE UPRAVIČEN DO POMOČI ?

Denarno socialno pomoč lahko pridobite, če:

- nimate dovolj sredstev za preživetje,
 - nimate premoženja, ki bi vam omogočilo preživetje,
 - aktivno rešujete svojo socialno problematiko
- in:
- ste državljan Republike Slovenije in imate tu stalno prebivališče
 - ali:
 - ste tujec in imate dovoljenje za stalno prebivanje v Republiki Sloveniji in v Sloveniji tudi prebivate.

KOLIKO ZNAŠA POMOČ?

Če ste brez kakršnihkoli sredstev za preživetje, znaša denarna socialna pomoč:

	za čas do 1.7.2002	za čas do 1.1.2003	za čas po 1.1.2003
A.	30.354 sit	34.149 sit	37.934 sit
B.	30.354 sit	34.149 sit	37.934 sit
C.	26.560 sit	26.560 sit	26.560 sit
D.	11.383 sit	11.383 sit	11.383 sit
E.	11.383 sit	11.383 sit	11.383 sit

- kategorija A velja za samsko osebo
- kategorija B velja za družino (prva odrasla oseba)
- kategorija C velja za vsako naslednjo odraslo osebo razen otrok
- kategorija D velja za otroka, ki so ga starši dolžni preživljati
- kategorija E velja za enostarševsko družino

Če imate del sredstev sami in so nižji od navedenih zneskov, znaša denarna socialna pomoč le razliko do določene višine v tabeli.

Denarna socialna pomoč se vsako leto februarja uskladi z rastjo življenjskih stroškov.

Kar je naravno, ni sramotno.
Evripid

KAKO IZRAČUNAMO POMOČ?

Denarna socialna pomoč je torej odvisna od vaših dohodkov, števila družinskih članov in se izračuna po prejšnji tabeli. Za družino se denarna pomoč določi tako, da se seštejejo zneski, ki pripadajo posameznim družinskim članom (pri enostarševski družini tudi povečanje). Od tega zneska se odštejejo vaši dohodki, če jih imate.

Med vaše dohodke spada:

- plača, bolniško in porodniško nadomestilo
- pokojnina,
- denarno nadomestilo in denarna pomoč za brezposelnost,
- dohodki iz študentskega dela,
- avtorsko delo,
- dohodki iz premoženja,
- dohodki iz kmetijskih dejavnosti,
- dohodki iz dejavnosti,
- in drugi dohodki po zakonu o socialnem varstvu.

Kot dohodki pa se ne upoštevajo namenski dohodki, ki so določeni z zakonom, kot so štipendije, otroški dodatki, ...

KDAJ SE POVEČA POMOČ?

Denarna socialna pomoč se poveča za dodatek za pomoč in postrežbo, če:

- ste nezmožni za delo,
- nujno potrebujete pomoč druge osebe,
- tega dodatka ne prejimate po drugih predpisih.

Poleg denarne socialne pomoči lahko najemniki stanovanja pridobite tudi dodatek za najemnino.

KDAJ NISTE UPRAVIČENI DO POMOČI ?

Če imate prihranke ali premoženje, ki je višje od 24 - ih minimalnih plač (po trenutnih vrednostih nekaj nad dva milijona tolarjev), vam denarna socialna pomoč ne pripada.

V to premoženje se ne šteje:

- stanovanje v katerem živite,
- avto, če je njegova vrednost nižja od 18 - ih

minimalnih plač (po trenutnih vrednostih nekaj nad 1.5 milijona tolarjev),

- premoženje, ki vam omogoča dohodek, s katerim se preživljate.

Prav tako denarne socialne pomoči ne morete dobiti, če ste brez sredstev za preživetje po svoji krivdi ali pa si ne prizadevate, da bi rešili svoj položaj (npr. ne iščete ali odklanjate zaposlitev oziroma vključitev v programe na zavodu za zaposlovanje, ne uveljavljate drugih pravic, ki bi jih lahko, kot so preživnine, državne pokojnine).

Podatki o trenutnih višinah plač:

- zjamčena plača 47.570 sit
- povprečna plača v preteklem letu 214.561 sit
- minimalna plača 94.675 sit

KJE DOBITE POMOČ?

Denarno socialno pomoč dobite na centru za socialno delo v kraju, v katerem imate stalno prebivališče. Tam dobite tudi obrazec, ki ga morate izpolniti. Pri izpolnjevanju vam bodo po potrebi tudi pomagali.

KAKO DOLGO PREJEMATE POMOČ?

Denarno socialno pomoč prejmete za določen čas. V tem času morate biti aktivni in iskati zaposlitev. Če tega ne boste izpolnjevali, vam lahko center za socialno delo pomoč ukine. Drugače je urejeno za starejše nad 60 let in tiste, ki so trajno nezmožni za delo.

Za nadaljnje informacije se obrnite v času ponedeljkovih uradnih ur na socialnega referenta **Mirka Temnika**.

Povzel iz zakonodaje Janez Hudej

Kdor vedno govori resnico, si lahko privošč
slab spomin.
Theodor Heuss

OBISK V LOGARSKI DOLINI

Prijetno sobotno popoldne v začetku aprila sva z Mirkom izkoristila za obisk našega novega člana Roka Suhadolnika doma iz Logarske doline zato, da bi opravila formalnosti v zvezi z včlanjevanjem novega člana. Vožnjo po slikoviti dolini reke Savinje pa sva izkoristila še za obisk Stanka Zaleznika, ki stanuje v Radmirju pri Ljubnem ob Savinji, kjer so naju s svojo gostoljubnostjo skorajda zadržali. Poti v enega od najlepših predelov slovenske dežele sem se kar nekako veselil. Nelagodno mi je, ko moram priznati, da sem se po poti v enega od slovenskih naravnih biserov vozil šele drugič.

Nabrežje reke Savinje, ki je tega dne po dolgem sušnem obdobju, ukročena, krotka in čisto nebogljen, počasi vijugala med ostrimi skalami, je še vedno kazalo rane, ki so opominjale, da je ta nebogljeni potok pred leti od silnega naliva pobesnel in v katastrofalnih poplavah v začetku devetdesetih prejšnjega stoletja podrl in odnesel s seboj vse, kar mu je prišlo na pot.

Ob prihodu v Logarsko dolino sva zavila po cesti proti mejnemu prehodu Pavličovo sedlo.

Ena od dobrih del naše države bi lahko rekel. Gladka asfaltna prevleka je prekrivala cesto, ki se je vijugasto vzpenja proti avstrijski meji. Cesta je veliko lepša kot tista iz Luč skozi Solčavo v Logarsko dolino. Že po nekaj ostrih vijugah naju je presenetila sveža, za kakšna dva prsta debela snežna odeja. Sredi mogočnih smrekovih gozdov sva pot, makedamsko cesto, ki je iz glavne speljana še bolj globoko v gozd, sprva zgrešila, a sva jo s pomočjo sodobne tehnike pozneje le odkrila. Potem, ko dobi človek občutek, da se je sredi neokrnjene divjine izgubil, se pred njim naenkrat odprejo ogromni travniki in sredi teh travnikov stoji trdna domačija našega člana Roka. Po domače se kmetiji reče pri Covniku. Visoko gori nad Logarsko dolino na višini 1226 m so si Rokovi predniki ustvarili dom, ki ga danes neguje Rokov sin z ženo, domačija pa je polna tudi otroškega vrišča treh živahnih Rokovih vnukinj. Ravno na nasprotni strani, proti jugu, se je ponujal pogled na čudovite vrhove Kamniško Savinjskih Alp. Žal so meglice v samih vrhovih

vrhovih zakrivale podobo 2350 metrov visoke Ojstrice in ostalih visokih belih vrhov, nekje proti severovzhodu pa se je bohotala Olševa, pod katero so v Potočki zijalki odkrili ostanke ledenodobnega lovca. Domači so nas pričakali z odprtimi rokami. Prijazen nasmeh in stisk rok nas je takoj zapletel v živahen pogovor z vsemi, ki so bili tega dne doma. Strmo pobočje, na katerem stoji hiša z gospodarskim poslopjem, je zahtevalo od vseh Covnikovih rodov trdo delo od jutra do večera. Kmetija, druga najvišje ležeča v Sloveniji, se je ohranila tudi zaradi naprednih zamisli in iznajdljivosti gospodarjev in gospodinj (že ob začetku prejšnjega stoletja so imeli lastno elektriko), ki so morali tudi skozi grozote prve in druge svetovne vojne, v kateri so okupatorji domačijo v celoti požgali. Po vojni je breme obnove domačije prešlo na ramena Roka. Tudi trdo življenje na hribovski kmetiji je najbrž pripomoglo k temu, da ga je v lanskem letu brez vzroka, sredi lepega dne položilo v posteljo. Ohromele so mu noge in roke. Kljub težki diagnozi se ni uklonil, ostal je veder in svež in že snuje načrte za lajšanje in premagovanje vseh težav, ki jih s seboj prinaša tetraplegija. Uredil si je sanitarije, poskušal je že voziti avto, snuje načrte za dostop brez stopnic in lahko je vzor mnogim, ki le čakajo. Žal pa so morali zaradi Rokove invalidnosti ravno dan pred obiskom opustiti turistično dejavnost kmetije. Trda tema je že ovila domačijo, strme bregove, Savinjske Alpe in Logarsko dolino, ko sva se z Mirkom poslovila od prijaznih Suhadolnikovih. In zakaj sva se tako dolgo zamudila? Boljšega savinjskega želodca, ki ga izdeluje Rok, in skute, ki jo izdeluje njegova žena v življenju še nisem jedel. Greh bi bilo pustiti takšne dobrote, pa se je obisk zavlekel! Na sliki Rokova domačija.

Janez Hudej



OPOGUMLJAJO IN SPODBUJAJO NAS

POGOVOR Z JOŽICO KERČ

Za današnji pogovor z Jožico imam najmanj dva vzroka, čeprav bi jih z lahkoto našel tudi več.

Prvi vzrok je sigurno ta, da je edina rešila vse naloge, ki so bile zadane v našem časopisu **KORAK** v poglavju **razvedrilo** (križanka, odgovori na vprašanja in šahovski problem), tako da žrebanje sploh ni bilo potrebno.

Čestitam.

Na tem mestu si bom kot urednik časopisa vzel to pravico in malo pokritiziral tako mlačen odziv bralcev. Iskreno povem vsem, da sem pričakoval večji odziv. Res je bila kombinacija predvsem zaradi šaha mogoče malo težka. Ravno zato je v tej številki šahovska naloga, lahko bi rekel, zelo lahka.

Zelo me zanima koliko odgovorov bo tokrat.

Drugi vzrok za pogovor z Jožico pa je sigurno **šah**. V pogovoru sem izvedel, da je šah njena ljubezen že zelo dolgo. Že v osnovni šoli se je naučila prvih potez in boj na 64-ih črnobelih poljih jo izredno pritegne. Zdaj, ko se (upam si nestrokovno trditi težak tetraplegik) zelo težko ali skoraj nemogoče ukvarja s čim drugim, je šah zanjo še mnogo večja ljubezen in razvedrilo kot pred nesrečo.

Že pred nesrečo je igrala in tekmovala na različnih tekmovanjih - kot obrtnica v organizaciji Obrtne zveze Slovenije in pri marksikaterem pokalu, ki je v vitrinah Obrtnega združenja Mozirje, je prispevala znaten delež.

Tako kot vsak, ki doživi hudo nesrečo tistega dne nikoli ne pozabi. Takšna je seveda tudi Jožica in njen usodni dan je bil 17. 10. 1990, ko je pri obiranju jabolk padla z lestve. Pa tudi dni v celjski bolnišnici ne bo pozabila, saj bi morala skoraj plavati kar s posteljo vred. Takrat je reka Savinja katastrofalno poplavljala po svoji dolini in tudi celjski bol-

nišnici ni prizanesla. Preseliti so jo morali takoj v mariborsko bolnišnico in šele od tu na rehabilitacijo v Ljubljano.

Na rehabilitaciji spozna odličnega šahista Jožeta Radeja (ravno takrat je bil na obnovitveni rehabilitaciji) in že začne z njim šahirati.

Zdaj se zelo rada, če je le mogoče udeleži, memorijala v njegov spomin, na katerem pa v svoji kategoriji, če bi bila posebej za ženske, ne bi imela omembne vredne konkurence.

V šahovski "sezoni" komaj čaka ponedeljkovega šaha v društvenih prostorih med svojimi šahovskimi tovariši.

Jožica je vesele narave in nikoli ne obupuje nad svojo usodo. Predvsem si dolgčas krajša še z branjem knjig z različno vsebino.

Ne dolgo od tega je pela v zboru prvi glas, ko so mi v društvenih prostorih zapeli znano pesem Happy birthday to you.



Jožica, kje drugje kot pri šahu. Seveda kako drugače kot v dvoboju z moškim spolom. Dvoboj z našim priljubljenim voznikom g. Povšetom.

Alojz Strniša

INVALIDSKI ŠPORT

ZDOVČEV MEMORIAL

V Celju smo letos 22. 3. 2002 priredili **II. Zdovčev memorial** v kegljanju, ki ga prirejamo v spomin na prehitro umrlega člana našega društva.

Udeležba je bila zelo številna. Tekmovalo je 41 kegljačic in kegljačev.

EKIPNE UVRSTITVE:

1. DP LJUBLJANSKE POKRAJINE	1368 kegljev
2. DP KOROŠKE	1241 kegljev
3. DP JUGOZAHODNE ŠTAJERSKE	1200 kegljev
4. DP SEVERNA ŠTAJERSKA I	1172 kegljev
5. DP PREKMURJA IN PRLEKIJE	1165 kegljev
6. DP SEVERNA ŠTAJERSKA II	1154 kegljev
7. DP SEVERNA PRIMOPSKA + NM	1142 kegljev
8. DP ISTRE IN KRASA	936 kegljev

Med posamezniki v kategoriji parapleginij je prvo mesto zasedla Cvetka ŠTIRN LJ (316). Tu smo bili brez svoje predstavnice.

Med moškimi paraplegiki je zmagal Zlatko BERNAŠEK LJ (365). V tej kategoriji smo imeli samo enega predstavnika, in to Zorana ŠTRUCLINA na 24. mestu z 192-imi podrtimi keglji. Med veterani je prvo mesto zasedel Lojze CVAR LJ (336). V tej kategoriji smo imeli tri svoje predstavnike, ki so zasedli naslednja mesta: šesto mesto Ivan Tanjšek (223), sedmo mesto Janez SREDENŠEK (211), deveto mesto pa je zasedel Jože BERLINGER z 199-imi podrtimi keglji.

Najhujša borba pa je potekala v kategoriji tetraplegikov, in to kar med domačimi tekmovalci (slika), katerih je nastopilo kar polovica od osmih nastopajočih. Tako lahko rečem tej kategoriji kar interni obračun tekmovalcev domačega društva.

1. Mladen FABJAN	308 kegljev
2. Aleš POVŠE	306 kegljev
3. Slavko MIKEC	299 kegljev
8. Viktor ČUČEK	137 kegljev

Čestitamo!



Alojz Strniša

LEPI TRENUTKI

PUSTOVANJE

Kar nekaj let je že minilo, odkar smo se člani našega društva organizirano udeležili tradicionalnega pustovanja na Inštitutu za rehabilitacijo invalidov v Ljubljani.

Letos se nas je zbrala peterica in dobro razpoloženi smo se lepega sončnega popoldne odpeljali proti Ljubljani.

Pričakovalo nas je živahno pustno vzdušje. Poskočna glasba se je razlegla iz vseh strani in vabila na ples staro in mlado, pisane in norčave pustne šeme so že veselo brusile pete oziroma kolesa.

Središče dogajanja pa je bil bife, kjer se je zbralo največ maškar in še so prihajale, tako da smo bili prav veseli, da imamo "sedeže" s seboj.

Ob kozarčku pijače smo pokramljali z mnogimi

prijatelji in znanci, nekaterih od njih nismo videli že dalj časa.

Pozneje so nam prijazna dekleta postregla s pustnimi dobrotami, prekajenimi klobasami in slastnimi krofi.

Organiziran je bil tudi srečelov, kjer pa je bila sreča bolj opoteča. Prijetno popoldne ob glasbi in klepetu je hitro minilo in že je bila na vrsti osrednja točka prireditve-izbor in podelitev nagrad za najlepše in najbolj izvirne maske.

Komisija je imela težko in odgovorno nalogo, a jo je

dobro opravila. Prvo nagrado-svinjsko glavo je dobila nuna Anica iz Dolenjskega društva, s tretjo nagrado-veliko, sočno torto pa je odšel domov tudi član našega društva gasilec Marko.

Preživeli smo lep pustni dan, zato bi se rada na tem mestu v imenu vseh udeležencev zahvalila predsedniku Janezu, ki nam je omogočil udeležbo na pustovanju.

Jožica Kerč

V JAMI

PODZEMNI MUZEJ PREMOGOVNIŠTVA SLOVENIJE

Muzej je postavljen v avtentično okolje jaška Škale, kjer se je premogovništvo v Šaleški dolini tudi začelo. Obiskovalci vstopajo v podzemni del muzeja pod vodstvom vodiča, ki jih sprejme v "prezivnici", prostoru, kjer so prej rudarji čakali na spust v globino. Vsi obiskovalci dobijo navodila za varen obisk, površnik, čelado in rudarsko malico (kos kruha, par kranjskih klobas) ter se nato spustijo z dvigalom v podzemlje.

Podzemni del obiska je razdeljen na dva dela. V prvem obiskovalci (s pomočjo filmske pripovedi na monitorju in scenskih postavitev lutk) spoznajo nastanek premoga, njegovo odkritje v Šaleški dolini, začetke odkopavanja, nevarnosti pri delu, nekatere pomembne posameznike iz začetkov rudarjenja v Šaleški dolini, posebna pozornost pa je namenjena socialnim razmeram tistega časa. Scenske prizore učinkovito dopolnjujejo svetlobni in zvočni efekti in razlaga vodiča.

V bistvu gre za doživetje (vrnitev v preteklost), saj se zdi, da so se obiskovalci vrnili v čas pred 120 in več leti. Po približno 45. minutah je čas za rudarsko malico, ki jo obiskovalci pojedjo v podzemni jedilnici. Drugi del podzemnega obiska je namenjen spoznavanju razvoja različnih odkopnih metod, ki so jih rudarji uporabljali po letu 1945. Zelo učinkovita je scena, ki prikaže gradnjo podzemnih prostorov s

pomočjo odstreljevanja, obiskovalcem pa je všeč tudi prikaz transportnih metod, saj lahko tudi sami zapeljejo po prevoznem traku. V tem delu je vloga vodiča bistveno večja, saj se zgodba iz polpretekle zgodovine nadaljuje v današnjem času in ljudi zanima predvsem sedanje stanje Premogovnika Velenje, kakor tudi ostalih premogovnikov v Sloveniji in svetu. Obiskovalci se po deloviščih tudi sprehodijo in si ogledajo film o razvoju modernizacije in mehanizacije slovenskih premogovnikov. V filmu je zanimiv prikaz velenjske odkopne metode, ki se v rudarski literaturi navaja kot samostojen pojem in je tudi patentirana.

Preden se obiskovalci napotijo do podzemnega vlaka, jih čaka na zadnji sceni še zgodba o rudarski tradiciji, zelo pomembni spremljevalki rudarskega življenja in dela. Scena je preprosta, imitacija jaška nekoč pa je vendar zadosti, da lahko vodič pove nekaj več o rudarski uniformi, skoku čez jašek in kasneje čez kožo, o zaščitnici rudarjev - sv. Barbari - ter o tovarštvu in solidarnosti med rudarji. Za obiskovalce, ki na dan obiska slavijo kakšen jubilej, je to priložnost, da simbolično skočijo čez jašek in tako postanejo člani rudarske skupnosti.

Obiskovalci se potem, ko se vrnejo iz podzemlja (po približno uri in 45 minut) in odložijo površnike, čelade ter poslušajo zaključni govor vodiča, napotijo skozi trgovino, kjer si lahko kupijo katerega od številnih spominkov. Vse obiskovalce v podzemnem delu tudi fotografirajo in sliko je mogoče takoj tudi kupiti. Obisk muzeja sklenete z ogledom rudarskega stanovanja izpred leta 1930 in stalne

razstave o razvoju slovenskega premogovništva.

Povzetek pripravil :
Peter Pušnik - vodja muzeja

NA POTI PROTI SREDIŠČU ZEMLJE

V petek, 5.4.2002, je zazvonil telefon in povabili so naju, če greva zraven na ogled muzeja Premogovnika Velenje. Bila sva takoj za to, kajti vedela sva, da tega ne vidiš vsak dan. Odpravila sva se proti Velenju.

Tam smo se srečali paraplegiki jugozahodne Štajerske s spremljevalci. Odpravili smo se proti muzeju. Pred muzejem so nam dali ustrezna navodila, nas oblekli v rudarsko suknjo, nataknili čelado, nas postregli z malico in bili smo pripravljene za spust v globino zemlje. In začelo se je zares. Z vodičem, ki se mu v imenu vseh zahvaljujemo, in z dvigalom smo se spustili globoko v zemljo. Ko smo se spuščali z dvigalom, je bilo temno in hladno. Adrenalin je v vseh nas naraščal. Ko smo prišli v muzej nas je Anton Aškerc popeljal skozi zgodovino rudnika.

Nadaljevali smo pot po starem delu muzeja, kjer smo si ogledali delo rudarjev nekoč. Prikazali so nam začetek rudarjenja, ki je bil naporen, nevaren in brez strojev, kakršne imajo danes. Namesto strojev so garali mladi fantje, večkrat otroci, v pomoč pa so jim bili tudi konji. Prehodili smo polovico muzeja in bil je čas za malico. Pomalicali smo po rudarsko in se odpravili naprej. Ali veste, kakšno malico imajo knapi oziroma rudarji? To je kranjska klobasa, žemljica, gorčica in sok. Nadaljevali smo pot po novem delu muzeja, ki pa prikazuje, kako rudarji delajo danes. Seveda jim je lažje, ker imajo takšne stroje, ki so jim v veliko pomoč.

Na koncu pa smo videli, kako mladi fantje postanejo rudarji. Tako, da opravijo krst ali preizkušnjo s skokom čez jašek. Danes so jaški preširoki, zato opravijo mladi rudarji simbolični skok čez kožo. Tako smo prišli do konca, kjer smo se z nasmeškom in vsi zadovoljni spet z dvigalom odpeljali prosti površju zemlje. V rudniku smo se tudi slikali, tako da je vsak lahko kupil še sliko v spomin in odpravili smo se vsak svojo pot.

Urška Drev in Slavko Mikec



ARHITEKTONSKE OVIRE

V mestni občini Celje so preko javnih del izvedli popis vseh arhitekturnih ovir že pred leti. Rezultat popisa je zajeten kup gradiva, ki zajema posnetek vseh ovir in izdelavo idejnih rešitev za odpravo letih. Gre za neprecenljivo delo, ki ga je po dolgih poizvedovanjih odkril in prinesel na sedež našega društva Gregor Planinc, ki je na društvu zadolžen za ureditev označb parkirnih prostorov pred prostori društva.

Tako iskreno upamo, da **“kovačeva kobilica”** ne bo več dolgo bosa.

Pri reševanju te naloge nas je pot pripeljala do g. Jožeta Smodile iz Komunalne direkcije MO Celje, ki je predlagal, da mu dostavimo seznam parkirnih prostorov in neprehodnih pločnikov in robnikov. Predlagali smo, da bi se na temo arhitekturnih ovir sestali na sedežu društva. Poiskali smo prej omenjeno dokumentacijo in dne 19.04.2002 imeli z g. Jožetom Smodilo, g. Miranom Gaberškom in g. Stankom Jerebico sestanek.

Ugotovili smo, da je težava z označevanjem parkirnih prostorov za invalide povezana z nedorečenim zakonom o izdajanju znakov za označevanje vozil, ki jih vozijo invalidi, in ustreznih potrdil za uporabo teh znakov. Znak za označevanje vozil lahko dobi praktično vsak, če pa ga že ne more pridobiti, si ga pa priskrbi pri sorodniku, onemogli babici ali dedku.

Označevanje parkirnih prostorov v mestnem jedru Celja je povezano tudi s tehničnimi problemi, vendar so predstavniki Oddelka za okolje in prostor ter promet vseeno zagotovili, da bodo povečali število parkirnih prostorov za invalide odpravo ovir, ki pestijo ljudi, ki za premikanje uporabljajo invalidski voziček, pa so predlagali, da bi v čim krajšem možnem času ustanovili projektno skupino za odpravo arhitekturnih ovir v mestu Celje, v kateri bi sodelovali tudi paraplegiki. V društvu smo že imenovali svojega predstavnika in njegovo ime posredovali Komunalni direkciji MO Celje. Predlog skupine oziroma delo skupine bodo predstavili Mestnemu svetu MO Celje. S podporo sveta bi se lahko odpravi

lahko odprave arhitekturnih ovir lotili dolgoročno in načrtno in uresničili že izdelane idejne načrte.

Problem arhitektonskih ovir je zelo aktualen, zato bomo v bodoče temu problemu morali posvetiti več časa in truda, a najprej počakajmo na “kovačevo kobilico”.

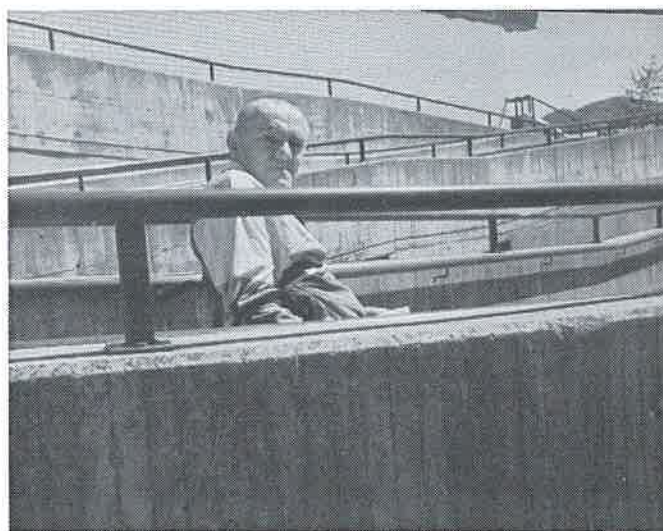
Na sliki spodaj niso uradno arhitektonske ovire, ampak je to **velika ovira** našega vhoda v društvene prostore.

Poiskovali bomo nekaj urediti.

V naslednji številki bomo ponovno objavili **PRAVILNIK O ZAHTEVAH ZA PROJEKTIRANJE OBJEKTOV BREZ GRAJENIH OVIR.**

Sledi nadaljevanje.

Janez Hudej in Alojz Strniša



ZA ZDRAVJE

ZDRAVJE V KOZARCU VODE

Ljudje z nizkim pritiskom so lahko že zjutraj posegli po kozarcu s penino z izgovorom, da si tako dvignejo tlak in se tako počutijo bolje. V preteklosti je res kar nekaj medicinskih raziskav pokazalo, da kozarec alkoholne pijače pozitivno deluje na krvni tlak, celo bolj kakor priljubljena skodelica črne kave. Zdaj pa so ameriški strokovnjaki dokazali, da ima **kozarec navadne vode** popolnoma enak, poživljajoč učinek. Očitno ni tako pomembna vsebina pijače, temveč količina. Ljudem z nizkim pritiskom priporočajo, naj takoj ko vstanejo iz postelje, spijejo **pol litra navadne vode** za boljše počutje.

UŽIVAJTE GA V ZMERNIH KOLIČINAH

Številne raziskave na živalih so pokazale, da naj bi imela tako zeleni kot črni **čaj** zdravilne lastnosti. Dokazali so, da koristne snovi zmanjšujejo pojavljanje raka na pljučih, dojki, črevesju in koži.

MLADOSTNI Z VITAMINI

Čeprav recepta za večno mladost še ni, lahko upadanje duhovnih moči v starosti zaustavite z redno oskrbo z vitamini in mikroelementi. Polnovredna prehrana je še posebno pomembna zato, da človek ohrani duševne moči, obenem pa posredno preprečuje tudi arteriosklerozo in demenco, kronično počasi napredujočo bolezen, katere posledica je izguba spomina in propad duševnosti (alzheimerjeva ali parkinsonova bolezen). Pomembne zaščitne snovi, ki ohranjajo zdravo duševnost, so vitamini C, E, B6, B12, karoten beta, folna kislina, cink, selen in sekundarne rastlinske snovi, kot so flavonoidi in fitoestrogeni. Vitamini in rastlinske učinkovine nevtralizirajo proste radikale in s tem razstrupljajo organizem. Dnevna količina sadja in zelenjave, ki jo priporočajo strokovnjaki, naj bi bila porazdeljena na pet zmernih obrokov.

Kdor se hoče učiti, povsod šolo najde.

Beneški pregovor

POLJUBLJANJE TUDI ZA ZDRAVJE

Ko se spomnite na **poljub** s sebi ljubo osebo, vam kar zaigra pri srcu. Ne le da je prijetno, sproži se cel sklop psiholoških procesov, ki krepijo imunski sistem in vas spodbujajo, da čim več storite za lepo in atraktivno telo. Aktivnih je veliko obraznih mišic, zaradi česar je koža videti mlajša, vi pa bolj srečni. Če se **poljubljate** res zelo strastno, lahko v minuti izgori kar enajst kalorij. Je tudi čustvena meditacija, saj tako pozabite na jezo, sprostite napetost in se osredotočite na svoje trenutno početje. **Poljub** je lahko zelo seksualen, noro romantičen ali pa znak pripadnosti. Še posebno tak, ki ga s kom izmenjate prvič, je nekaj edinstvenega: takrat se sprosti veliko norepinefrina in dopamina. **Poljub** strasti zaznamuje sproščanje testosterona pri obeh spolih. **Poljubljanje** dveh partnerjev, ki sta v zvezi že dlje, pa sproži povečano nastajanje vazopresina in oksitocina, ki poskrbita za stanje spokojnosti, varnosti in miru.

UČINKOVITO NARAVNO USPAVALO

Učinkovito sredstvo proti nespečnosti predstavlja že **pet datljev**, ki jih pojedete deset minut pred spanjem. Njihova uspavalna moč je posledica triptofana - posebna aminokislina.

Z JOGURTOM NAD HOLESTEROL

Dva lončka jogurta na dan pozitivno vplivata na raven holesterola, saj se zniža količina slabih maščob v krvi. Mlečnokislinske bakterije uničujejo tudi bolezenske klice in preprečujejo prehlade. Jogurt je že dolgo znan tudi kot varovalo pred sončnimi alergijami.

SADEŽ, KI PRINAŠA SREČO

Že v antiki so vedeli, da **banane** spodbujajo intelektualne sposobnosti, zato so jih imenovali kar sadež modrecev. Danes je poznano, da banane pospešujejo tudi doživljanje sreče, **zato redno uživajte banane.**

HUMOR

Berem, dragi, da bo tudi človeštvo izumlo.
 · Ne bo, draga, če prideš hitro v posteljo.

· Kje si bila draga?
 · V kozmetičnem salonu.
 · A, je zaprt?

· Tako se bojim, gospod doktor, nikdar še nisem bila operirana, to bo moja prva operacija.
 · Moja tudi, gospa, pomirite se.

· Včeraj sem delala nosečnostni test...
 · Si odgovorila na vsa vprašanja?

· Mami, lahko pojem te makarone?
 · Ne, Jurček, te so za psa.
 · Saj ne bom pojedel vseh...

· Gospod, za vas imam prave kandidatke za poroko. Prva je Dolenjka, je revna, ampak čudovito lepa, druga pa je Korošica, ni lepa, je pa bogata.....
 · Ali nimate kakšne Dolrošice?

· Oči, ko bom velik, bom imel tudi jaz fička kot ti.
 · Zakaj pa? Ali ne bi imel česa boljšega?
 · Ne, fičko je najboljši, ker smo vedno prvi v koloni.

· Mini krila so odlična iznajdba. Spominjajo me na romane v časopisu.
 · Kakšno zvezo pa ima mini krilo in roman v časopisu?
 · Ja, veš, povsod nestrpno čakaš nadaljevanje.

· Prijateljica vpraša mladoporočenko:
 · No, kako je? Ali možiček smrči?
 · Ne vem, sva poročena šele tri dni.

· Kaj se zgodi, če pokličeš 311?
 · Policija pride pote "rikverc".

· Kakšna je razlika med javno hišo in bolnišnico?
 · Mislim, da velika.
 · Nobene. Obe poslujeta pozitivno takrat, ko imata vse postelje zasedene.

· Natakark. Juha je bila vodena, riž razkuhan in meso trdo.
 · Saj ste rekli, da želite pravo domače kosilo.

· Miha, zakaj pa ti nosiš tako dolgo brado?
 · Zato, ker mi žena izbira kravate.



Ta je tu že od občnega zbora ribičev !

· Ti, tvoja žena je pa močno shujšala.
 · Nič nenavadnega. Ima kitajsko dieto in že nekaj časa je samo juho.
 · Z zelenjavo?
 · Ne, s palčkami.

· Zakaj sodniški mlini meljejo tako počasi?
 · Zaradi Prekmurcev.
 · Prekmurcev?
 · Da, ker pridelajo premalo pšenice.

· V soboto sem napravil korak k ločitvi.
 · Kaj si pa storil?
 · Poročil sem se.

ZANIMIVOSTI, itd



Mogoče se bo tokrat kaj razvilo iz tega pristrčnega sodelovanja. Člani bomo zelo veseli, že zdaj iskreno čestitamo.

BODICA

Iz neuradnih, večkrat preverjenih virov, smo izvedeli, da je bil ZDOVČEV MEMORIAL zelo živ, in to predvsem po končanem uradnem delu. Nekateri so prihajali iz društvenih prostorov šele naslednji dan v zgodnjih jutranjih urah. Lahko samo čestitamo na fizični pripravljenosti.

BODIČAR

OBVESTILO 1

Kot verjetno veste, poteka **akcija** popis arhitekturno dosegljivih javnih objektov ljudem na invalidskih vozičkih. Odziv ni preveč spodbuden. Zato vas ponovno pozivamo, da z delom nadaljujete, saj akcija še ni zaključena. Potrudite se, saj je **za nas**.

OBVESTILO 2

V mesecu maju končujemo vse športne aktivnosti v zaprtih prostorih. Prihajamo v naravo. Pridružite se! Atletika in prijetnejša ribičija čakata.



HOROSKOP

na strani 19 je sestavil KOMET, za kaj več povprašajte zvezde na 090 44 42.

ZAHVALA

Podjetju **AVTO CELJE** programu **Ford** se zahvaljujem za brezplačno montažo dodatne opreme v moj avto. Še enkrat iskrena hvala za pomoč invalidu.

Alojz Strniša

HOROSKOP



Rojeni: 21. 3. * 20. 4.

Rojeni v tem zodiakalnem znamenju lahko v mesecu juniju pričakujejo pozitivno obdobje za retoriko in organizacijo pa tudi za razvedrilo. Izkoristite to obdobje za obiske. Previdnejši boste morali biti koncem junija oz. v mesecu juliju predvsem v odnosu do bližnjih.



Rojeni: 21. 4. * 20. 5.

V mesecu maju ne vztrajajte pri svojih idejah, prevelik dotok energije lahko negativno vpliva na vaše načrte. Izogibajte se nakupom. Lepo vam je aspektirano obdobje koncem junija in večji del julija, še posebej pa zaključek poletnega obdobja.



Rojeni: 21. 5. * 21. 6.

Prihaja obdobje, ki vam je predvsem naklonjeno na organizacijskem področju, ni pa čas za izvedbo zadanih si načrtov. Koncem meseca maja in v sredini meseca junija bodite previdni pred poškodbami, predvsem v prometu. Pozitiven preobrat v poslovnosti pričakujte v obdobju Leva.



Rojeni: 22. 6. * 22. 7.

Za vodno znamenje Raka bi bilo dobro, da mesec maj iskoristijo predvsem na čustvenem področju, je pa tudi čas za razne sprave. Previdni boste morali biti v obdobju lastnega znamenja predvsem na uradnih institucijah ter pri morebitnih opravkih z nepremičninami.



Rojeni: 23. 7. * 23. 8.

Po negativnem obdobju izkoristite mesec junij za pogovore in razvedrilo. V tem času vam je naklonjen tudi Merkur - nakupi, potovanja. Pridobite si lahko zaupanje skeptikov, katerega pa ne zapravite zaradi samodokazovanja v mesecu juliju ali avgustu.



Rojeni: 24. 8. * 22. 9.

Rojeni v znamenju Device bodite previdni v mesecu juniju, kajti v tem terminu vas bi vedela razočarati strategija in pedantnost, kar so drugače vaše vrline. Ne opravljajte več stvari hkrati, ker bi vam lahko zmanjkalo časa. V tipičnem poletnem obdobju imate podporo bližnjih.



Rojeni: 23. 9. * 22. 10.

Po negativnem in prepirljivem začetku pomladi lahko v časovnem obdobju Dvojčkov odločno ukrepate. Nakazane so vam tudi nevsakodnevne dogodivščine. V sedmem mesecu se izogibajte preprirom in pravnim zadevam, bodite pa tudi uvidenejši do bližnjih. Dotok energije v avgustu.



Rojeni: 23. 10. * 22. 11.

Prisotni so bili negotovi in energetsko zapleteni časi. Zaključek pomladanskega termina pa je za vas prehodnega obdobja. Konec šestega ter večina sedmega meseca se povrmeta samozaupanje in sta za vas plodna. Izkoristite ju za urejanje raznih listin. V obdobju leva popazite na zdravje.



Rojeni: 23. 11. * 21. 12.

V času znamenja Dvojčkov je pri vas prisotna takoimenovana opozicija, zato ne bo odveč opozorilo, da bodite previdni skoraj na vseh področjih. Svoje načrte in ideje uveljavljajte od sredine sedmega meseca dalje, to je tudi čas za samodokazovanje, finance in zdravstvo. Bodite optimist.



Rojeni: 22. 12. * 20. 1.

Termin do zadnje tretine 6. meseca izrabite za usklajevanja. Koncem istega in večina 7. meseca pa vam ravno vaše vrline, kot so samokritičnost in kritika, vedo biti v breme. Bolj ko se bo poletje iztekalo lepša, doživetja lahko pričakujete in končno vam posije sonce v življenju.



Rojeni: 21. 1. * 19. 2.

Rojenim v zodiakalnem znamenju Vodnarja naj bi bilo naklonjeno obdobje ob zaključku pomladanskega in v začetku jesenskega ciklusa. Previdnost pa ne bo odveč v mesecu avgustu in še kakšen teden prej. V tem terminu popazite na komunikacijo in na zdravje.



Rojeni: 20. 2. * 20. 3.

Manjša strpnost se priporoča v prvi polovici meseca junija, kjer je zažljeno pasivno delovanje. Drugače pa vam je dobro nakazana prva polovica poletja, kjer se lahko dokažete v družabnem in privatnem življenju. V tem obdobju bi bilo zaželjeno, da se relaksirate - sprostite.

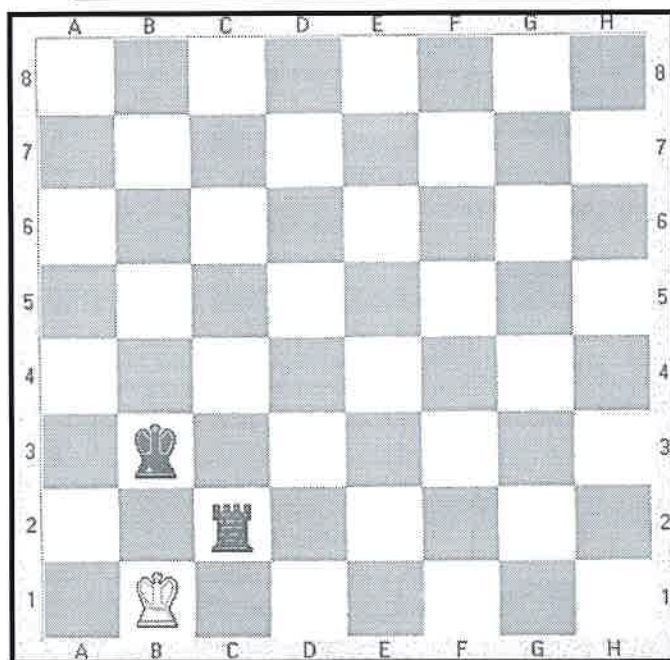
RAZVEDRILO

KRIŽANKA KRIŽANKA KRIŽANKA KRIŽANKA KRIŽANKA

KORAK KORAK KORAK	kje stoji avtobus	naprava ki dela sama	kaj nalijemo v kozarec	pevka Alenka Šmid	svoboda bratstvo	Kranjc Igor	JUNJ KORAK JUNIJ	snov iz gliv kvasovk za čaj	čebeli podobna žuželka	Rajko Martin	slov. punto	človek ki učí	krajše raz- sipanje
pesnik Tone P.							v. enota ig. obleka						
zdrava ovsena hrana													
strmo skalno pobočje						stara mati				stoji kot e. za moč			
indust. rastlina						Slavc Bo strast			b. vlakna pamet				
citroe- nov avto				gnus ogaba							eden Ed Oven		
hokejist Ivo				obisko- valec fakultete									
oče				sir za mazanje						prednji drog pri vozu			

ŠAH PROBLEM

Belemu je preostala samo ena poteza



Š
A
H

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. KONJ g6 KRALJ d3 | 1. KONJ g6 KRALJ f3 |
| 2. KONJ g4 KRALJ c2 | 2. KRALJICA d5 KRALJ g3 |
| 3. KRALJICA a2 KRALJ c1 | 3. TEKAČ f4 KRALJ h3 |
| 4. KONJ d3 * MAT | 4. KRALJICA h1 * MAT |

VPRAŠANJA ZA SIVE CELICE

- Kdaj se je rodil hrvaški kipar, ki je bil najvidnejši predstavnik moderne dobe **ANTUN AUGUSTINČIČ** ?
- Kdaj je umrl **JOSIP BROZ TITO** ?
- Kdaj je umrl francoski cesar **NAPOLEON BONAPARTE** ?
- Kdaj se je rodil voditelj delavskega gibanja **KARL MARX** ?

PRAVILNE REŠITVE pošljite na naslov društva do 30. 7. 2002.

BOGATE NAGRADE

- nagrada 5000 tolarjev,
- nagrada 3000 tolarjev,
- nagrada 2000 tolarjev.

DA, LAHKO SODELUJETE PRI ŽREBANJU, MORATE PRAVILNO REŠITI KRIŽANKO, REŠITI ŠAHOVSKI PROBLEM IN PRAVILNO ODGOVORITI NA VPRAŠANJA.

ŽREBAMO SAMO KOMPLETNE REŠITVE !

Navedite davčno številko !

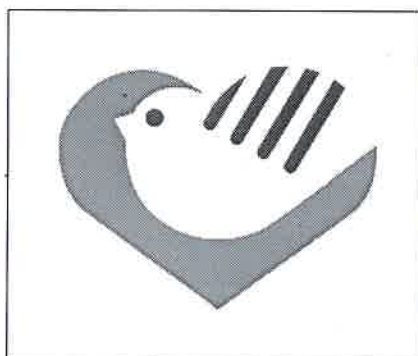
REŠITVE iz prejšnje številke:

KRIŽANKA: (vodoravno) STAROSVETNOST, MATIČNI MLEČEK, OPANKE, DI, GAŽA, RMAN, NONO, NJIVA, LI, IKO, ZIDAR, FEN, KAS, ŠKANT, ACA.

SIVE CELICE: 1. 1765, 2. 1840, 3. 1889, 4. 1909

Dan in mesec je pri vseh vprašanjih 14. november.

Prva nagrada: JOŽICA KERČ, Mozirje. ČESTITKA!



DRUŠTVO DELUJE NA OBMOČJU NASLEDNJIH OBČIN:

Bistrica ob Sotli, Braslovče, Celje, Dobje, Dobrna, Gornji Grad, Kozje, Laško, Ljubno, Luče, Mozirje, Nazarje, Podčetrtek, Polzela, Prebold, Radeče, Rogatec, Rogaška Slatina, Slovenjske Konjice, Šentjur pri Celju, Solčava, Šmarje pri Jelšah, Šmartno ob Paki, Šoštanj, Štore, Tabor, Velenje, Vitanje, Vojnik, Vranksko, Zreče in Žalec.

TERME OLIMIA



Na Srednjem Sotelskem, v pokrajini ob reki Sotli, ki združuje dediščino prejšnjih stoletij in neokrnjenost naravnih lepot, leži obmejno središčno naselje Podčetrtek, ki je svoje ime dobil po četrčkih, ko je bil pod gradom sodni in tržni dan. Širitev industrijske dejavnosti je v preteklosti obšla naše kraje. Tako lahko danes z Vami delimo zdravo in čisto okolje, na katerem temeljijo zdraviliški, izletniški in kmečki turizem. Po slikovitem nižinskem in gričevnatem svetu se razprostirajo gozdovi, obdelana poljedelska in vinogradniška posestva ter manjša podeželska naselja. Bogatijo jih kulturne in naravne znamenitosti ter številni še neodkriti kotički.

Slikovito naravno in kulturno dediščino okolice dopolnjujejo sodobno urejene in prijazne TERME OLIMIA.

- ♦ **Hotel Breza****** - za nežno razvajanje na voljo je 154 sob z 294 posteljami, restavracija s 330 sedeži, aperativ bar s 60 sedeži, frizerski salon, mini klub za najmlajše, knjižnica, družabni prostor, TV studio, trgovina s časopisi in spominki, telovadnica, fitness, terapije, bazen s termalno vodo in Center zdravja in lepote.
- ♦ **Aparthotel Rosa****** - z drugačnim pogledom na dan in noč nudi 94 apartmajev s 345 ležišči, kjer bodo prostor za izmenjavo mnenj in izkušenj našli prireditelji kongresov, ki lahko uporabijo veliko kongresno dvorano z vrhunsko avdio in video tehniko ter posebno sobo ob Loby baru
- ♦ **Vas Lipa***** - za sproščajočo domačnost obsega 25 hišic s 136 apartmaji ter 541 ležišči, odpravite se lahko na trg s prodajalnami, gostiščem z restavracijo in kavarno ter kozmetičnim Beauty centrom
- ♦ **Kamp Natura***** - za doživetja v naravi ponuja gostoljubje na 200 urejenih prostorih za kempiranje, ki so opremljeni z elektriko, vodo, kanalizacijo, satelitsko televizijo in primerni za postavitve stalnih počitniških hišic. Tretjina prostorov je rezervirana za predhodne goste.
- ♦ **Bazenski kompleks Termalija** - blagodejna termalna voda je ujeta v več kot 2000 m. odprtih in pokritih vodnih površinah. V bazenih za odrasle in otroke je temperatura vode od 28 do 35 °C; za pestrejša doživetja vodnih užitkov pa so na voljo slap, rimske in podvodne ter ročne masaže, vodni tok, Bikini in Aqua bar, turška in finska savna s prostori za sončenje in bazenom s hladno vodo ter solarij.
- ♦ **Termalni park Aqualuna** leži v neposredni bližini kampa Natura. V veselju Terme Olimia vas pričakujejo steze za hitre spuste po kačastih in adrenalinskih zavojih, prepletene in specialno hitre, tobogani in pravljčni grad za vodne užitke otrok, novi bazeni in zabavišča za drugačna doživetja poletnih dni in vročih noči.

Dobro počutje je vir zdravja. Vsakdo med nami se lahko počuti dobro, le čas si mora vzeti. V Vašem telesu se pretekajo življenjske energije in moči, ki jih v Termah Olimia znamo z izbranimi postopki, ob podpori termalne vode in neokrnjene narave, zbrati v tok.

V Termah Olimia termalna voda, naravno okolje in drugačen način preživljanja dneva posameznika spodbudijo k novemu pogledu na lastnen način življenja.



Terme Olimia

Atomske toplice d.d. Zdraviliška cesta 24, SI - 3254 Podčetrtek

Telefon: 03 / 829 70 00,

Fax: 03 / 5829 024 RECEPCIJA, 03/ 582 90 09, UPRAVA

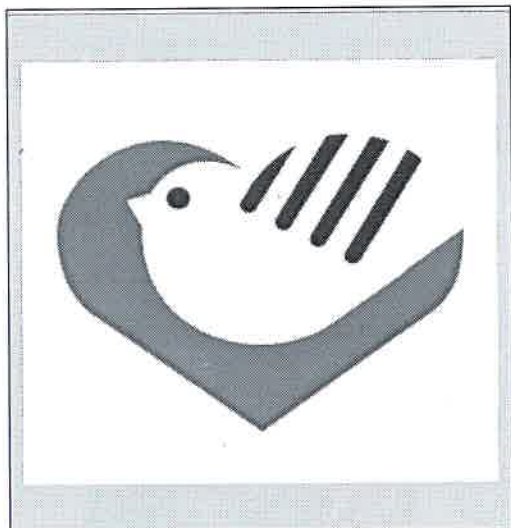
info@terme-olimia.com www.terme-olimia.com

KORAK



DRUŠTVO
PARAPLEGIKOV
JUGOZHODNE
ŠTAJERSKE

LETNIK I ŠTEVILKA 3 DECEMBER 2002



Izdaja Društvo paraplegikov
jugozahodne Štajerske

Uredniški odbor:

Glavni in odgovorni urednik:

Alojz Strniša

Tehnični urednik:

Alojz Strniša

Člani:

Gordana Kitak, Mladen Fabjan, Janez

Hudej, Mirko Temnik, Marko Hrovat

Lektorica:

Brigita Grobelnik

Naslovnica:

Alojz Strniša

Naslov uredništva:

Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske,
Podjavorškova 1, 3000 Celje

Telefonska številka: 03 5411 993

Faks: 03 5411 993

Elektronska pošta:

dce.paraplegik@guest.arnes.si

Spletna stran:

<http://www2.arnes.si/~cedpar1/>

Tr. račun: 06000-0042940647

Naklada: 200 izvodov

Tisk: Tiskarna **GOLC**, Vrbje 80 a,
3310 Žalec

Člani društva prejmejo **KORAK**
brezplačno.

KORAK

***UVODNIK**

***LETO 2002**

***DELO ORGANOV DRUŠTVA**

***OPOGUMLJAJO IN
SPODBUJAJO NAS**

***ORDINACIJA**

***KULTURA**

***LEPI TRENUTKI**

***SOCIALNO DELO**

***ŠPORT INVALIDOV**

***DEJAVNOST MLADIH**

***ZA ZDRAVJE**

***HUMOR**

***ZANIMIVOSTI, itd...**

***HOROSKOP**

***RAZVEDRILO**

Projekt (časopis **KORAK**) je na podlagi javnega
razpisa (Ur. l. RS, št. 45/2002) finančno podprl:



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE

OFFSET TISK, SITOTISK, KNJIGOVEŠTVO

TISKARNA



Metka Golc, s.p.

Vrbje 80/a, 3310 Žalec

tel.: (03) 710-24-60

(03) 571-73-39

tel./fax: (03) 571-74-10

GSM: 041/335-374

e-mail: tiskarnagolc@siol.net

Nudimo vam:

- ♦ usluge enobarvnega in večbarvnega tiska, obrazcev, reklamnih tiskovin, vizitk, plakatov, knjig, razglednic, katalogov
- ♦ usluge sitotiska na razne reklamne izdelke, tekstil, plastiko...
- ♦ vse vrste vezav; mehko, vezavo v celo platno, polplatno ali usnje (Uradni listi, diplomske naloge, revije)
- ♦ grafično oblikovanje celostnih podob
- ♦ izdelavo reklamnih tabel, transparentov, zastav
- ♦ izdelavo vseh vrst koledarjev, albumov, darilnih vrečk in embalaž

PESTROST BARV, OBLIK IN DIMENZIJ!

UVODNIK

PRVI LETNIK

To številko našega **KORAK-a** boste prejeli na naši vsakoletni novoletni zabavi tisti, ki boste prisotni, ostali pa nekaj dni kasneje po pošti. S to številko končujemo prvo leto izdajanja. Na začetku si nismo upali pomisliti, da nam bo uspelo izdati kar tri številke, a je le uspelo. Zelo sem vesel, da vas čedalje več sodeluje s prispevki. Tako smo skupaj utišali kritike, da je to časopis samo treh ali štirih. Več ko vas bo sodelovalo pri nastajanju novih števil, boljši in poskočnejši bo naš **KORAK**.

Korakajmo skupaj.

Prepričan sem, da smo skupaj uspešno izdelali prvi letnik srednje šole. Kako bo z vpisom na fakulteto pa moramo še malo počakati. Najprej moramo uspešno končati še tri letnike in z dovolj točkami še maturo. Potem smo pa že skoraj na konju, med močvirniki.

Iskreno upam, da bo takrat za študente bolje poskrbljeno, da ne bo vedno ostalo samo pri besedah, pa naj je leva ali desna politična opcija na oblasti.

Oblast je pač takšna, kakšno si sami izberemo. Letos smo imeli izbiro in še jo imamo (to pišem pred drugim krogom). Ko boste prejeli **KORAK** v roke, bo tudi to že za nami.

Pojdimo raje na drugo temo.

Začel bom z **e**. Še ne veste, kaj mislim?

Res ne?

Ali pač!

Seveda, ni problema.

eeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee

Ja, letos smo imeli **e** - volilno kampanijo, skoraj že **e** - volitve. Imamo že skoraj **e** - državo, **e** - državno upravo, **e** - dohodnino (nastaja s tako hitrostjo, kot se premikam jaz, tetraplegik). Upam, da bom kmalu **e** - tetraplegik, v resnici pa bom hodil.

FANTASTIKA!

Resnica. Ja, kot dobiti nazaj že plačano takso za uporabo cest. Vse gre klasično in traja skoraj štiri mesece. Zanimiva država, da na račun invalidov obrača denar. To je samo ena ena izmed **zgodbic**.

Resnično me zanima, kaj dela naš predstavnik v Državnem svetu in Urad za invalide.

Mogoče se celo trudijo, a mi to bolj malo čutimo.

Pa vseeno je ta **e** nekaj dobrega. Na naši spletni strani boste lahko brali in pogledali naš **KORAK** v celoti v barvah in to prej, kot bo izšla tiskana verzija. Hura **e**!

S tem se bo/je trudil naš Mladen.

V juniju smo se prijavi na javni razpis ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE za sofinanciranje in donatorstvo (Ur. l. Republike Slovenije št. 45/2002) in bili uspešni. Izmed 367 prispelih vlog smo bili izbrani tudi mi s projektom časopisa **KORAK**. Tako smo v ta namen prejeli sto tisoč tolarjev.

Hvala Zavodu.



Na sliki župan Mestne občine Celje Bojan Šrot s predstavniki Društva. O čem je tekel pogovor in kaj naj bi nastalo iz tega, bomo izčrpno poročali v naslednji številki. Županu pa tokrat čestitamo k ponovni izvolitvi.

SREČNO IN PREDVSEM

ZDRAVO 2003

ŽELI VSEM BRALCEM

ALOJZ STRNIŠA

S SOUSTVARJALCI KORAK-a

LETO 2002

Morda še ni pravi čas, da bi obračunali z letošnjim letom, da bi dali obračun o našem delu, ker se še leto ni končalo, ker še ob kozarčku dobrega šampanjca nismo vzeli slovo od leta 2002, ni se še končal pok petard, ki je v marsikaterem mestu znanilec novega leta, ni bilo novoletne zdravice. Za pregled našega dela bo dovolj tudi 11 mesecev. Veliko dogodkov se je zvrstilo v letošnjem letu in priznati moramo, da je eno leto težje od drugega. Velikokrat se srečujemo z vprašanji: Kaj se dogaja v društvu? Kaj je novega v društvu? In podobna vprašanja, na katera bomo morda lahko odgovorili tudi v tem članku. Vsaka še tako majhna aktivnost zahteva celega človeka in od ideje do dneva, ko jo realiziramo, je potrebno preliti ogromno črnila, porabiti mnogo telefonskih impulzov ter človeške volje in energije, da lahko pripravimo kraj dogajanja. Potrebni je kar nekaj ljudi za pomoč in prevoze in navsezadnje brez vas dragi člani, ne bi bilo o čem pisati.

Ve se, kaj je letošnje leto prineslo našemu društvu, to je **"KORAK"**. Po daljših mukah je po odločnih potezah urednika le ugledala luč sveta prva številka. Pomagajte tudi vi s svojimi prispevki, da mu bo luč sveta gorela čim dlje!

Morda je letošnje leto zaznamoval tudi obisk Muzeja premogovništva v Velenju. Muzej sta si ogledali dve veliki skupini naših članov in spremljevalcev, ki so se spustili več kot 150m globoko pod zemeljsko površje in spoznali trdo življenje velenjskih KNAPOV vse od začetkov rudarjenja in do današnjih dni. Navdušenje nad prikazanim je bilo nepopisno. Nekateri so šli globoko pod zemljo, nekateri pod vodo, drugi pa kar v zrak. Tudi tega so naši člani osvojili, čeprav, kot smo zvedeli strahu ni manjkalo. Za ogled morskega dna je poskrbel Marko v sodelovanju s Potapljaškim klubom Slovenske Konjice. Privabil je nekaj navdušencev iz vse Slovenije in projekt Potapljanje invalidov je zaživel. Začel pa se je zelo nesrečno. Dva dni pred osrednjo prireditvijo, ki bi potekala ob velenjskem jezeru in za katero smo res vložili ogromno dela in

truda, je tragično preminil glavni organizator prireditve. Prireditve smo morali odpovedati.

Pri zbiranju podpisov za podporo referendumu smo bili nekateri bolj, drugi manj uspešni. Pokazalo se je, da je tarnanje nad državo in njenimi zakoni lahko, ko pa je potrebno kaj narediti v dobrobit vseh, pa se korajža ustavi. Največ podpisov, ki jih je zbral en član, je bilo 70. Najmanj pa nič. Od tu tudi cvetka iz zbiranja podpisov za referendum. Nanaša se na enega od naših članov, ki je dejal, da so ga na upravni enoti, kjer je hotel podpisati referendumski listič, opozorili, da naj nikar ne glasuje, ker lahko čez leto začne domov od države prejemati visoke položnice (Naša država pa mora res biti bogata?). Kljub nekaterim novim dejavnostim, pa z nekaterimi nismo zadovoljni. Lansko leto so se v prostorih društva zbirale ženske, ki so se učile stare idrijske obrti, mislili smo, da delamo v dobro članov, pa smo zvedeli, da smo jih v to prisilili. Prisile si pa ne moremo privoščiti, sigurno pa nismo v aktivnosti prisilili naše, med društvi najštevilčnejše ekipe tekmovalcev, spremljevalcev, sodnikov in ostalih, ki so se udeležili naše najbolj množične športne prireditve, ki je potekala v naši organizaciji, na prenovljenem stadionu v Žalcu. Letos je minilo 33 let, ko so paraplegiki izvedli prvo tekmovanje v spomin prof. Bojana Hrovatina.

Mediji so nam bili v letošnjem letu naklonjeni, saj je bilo delo društva večkrat predstavljeno v časopisih, radiu ali televiziji.

Mnogi pa se bodo razveselili tudi osebne asistence na domu. To je dejavnost, ki smo jo pričeli izvajati v letošnjem letu, ko smo zaposlili prvo osebo za pomoč na domu za osebo, katere življenje je popolnoma odvisno od te moči. Dejavnost je seveda odvisna od 100% nadomestila osebnega dohodka iz strani zavoda za zaposlovanje ali občine, ker nam programa FIHO ne priznava in ga ne moremo sami financirati.

Nekoliko pa nam jo je zagodlo spreminjanje načina financiranja društev. Nič več ne poteka na relaciji župan - društvo, to je že zdavnaj mimo. Nenehno je

potrebno bedeti nad različnim razpisi v uradnih listih ali lokalnih časopisih, kjer so objavljeni razpisi za financiranje humanitarnih organizacij v celoti ali pa se razpisi nanašajo na konkretne programe, ki jih izvaja tudi naše društvo. Gre za papirnato vojno, ki smo jo v nekaterih primerih žal izgubili, ker smo zgrešili ali zamudili razpis. Grenko izkušnjo bomo morali v prihodnjih letih obrniti sebi v prid in natančno slediti razpisom.

Problem financiranja v občinah v katerih delujemo je dokaj pereč, zato je izpad vsakega tolarja lahko zelo boleč. V zadnjih dveh letih smo na tem področju napravili velik napredek, letos pa smo žal nazadovali. **Lahko bi dragi člani bdeli nad raz-**

pisih v lokalnih časopisih in nam jih posredovali na društvo. STORITE NEKAJ ZASE!

Vsako rojstvo je na nek način povezano tudi s smrtjo. Žalostni smo, ko nas morajo člani, s katerimi na nek način delimo skupno usodo, nepričakovano za vedno zapustiti.

Leto 2003 je posvečeno Evropskemu letu invalidov. Želimo vam, da bi delček tega posvetila dobili tudi vi, zato vam želimo v novem letu vse najlepše.

Janez Hudej

Kaj lahko stori hladna in gola resnica proti blestečim lažem?

Anatole France

DELO ORGANOV DRUŠTVA

7. SEJA UPRAVNEGA ODBORA

Seja je bila 19. 9. 2002 v prostorih društva. Prisotnost članov ni bila na zavidljivi ravni, pa še ena pomembna članica je sejo morala upravičeno zapustiti. To je bila naša tajnica. Predsednik je tako vodil sejo in zraven še pisal zapisnik. Ne vem, zakaj ni te administrativne naloge zaupal kateremu od preostalih članov. Prepričan sem, da je kar nekaj članov sposobnih in zmožnih to nalogo zadovoljivo opraviti.

Tako se mu je zapisalo kar precej sklepov (katere je imel verjetno samo v glavi in je sam pri sebi razmišljal o njih), vendar o njih na seji ni bilo govora. Naloga predsednika je po mojem skromnem mnenju nekaj čisto drugega kot pisanje zapisnika seje upravnega odbora.

Mislím, da me spomin še ni čisto zapustil (čeprav se mi to že počasi dogaja), da se to ni zgodilo prvič. Vendar takrat ni bilo toliko lapsusov v zapisniku kot zdaj. Pa tudi kot "novinar" moram objektivno poročati, se vam ne zdi?

Nekaj pomembnejših sklepov seje:

- Neposredne socialne pomoči bo spet podeljevala tričlanska komisija, čeprav smo na 6. seji sprejeli sklep, da jih podeljuje Upravni odbor na svojih sejah. Sprememba je nastala presenetljivo zelo

hitro.

- Sprejet je bil sklep, da za novoletno srečanje nečlani prispevajo manjši denarni prispevek. Za takšen sklep so bili vsi takrat prisotni člani z izjemo pisca tega članka. Vendar je ta sklep po telefonskih razgovorih predsednik le spremenil. Pohvalno.

Tako bo srečanje v gostišču **Hochkraut** v Tremerjah pri Celju 7. 12. 2002 za vse prisotne brezplačno.

- Nabavi se ISDN telefonski priključek za prostore društva.

- Izdati tretjo številko **KORAK-a**.

- Vsi nosilci posameznih dejavnosti v društvu morajo o teh dejavnostih pisno poročati. Napisati morajo članek za **KORAK**, v nasprotnem primeru niso upravičeni do povračila nastalih stroškov. Tega sklepa sem jaz najbolj vesel. Tega, da smo ga končno sprejeli, saj sem že nekaj sej nazaj predlagal takšen sklep, pa takrat kolegi niso pokazali preveč zanimanja zanj.

Hvala. Upam, da se ga bomo držali.

- Naslednja seja bo 19. 12. 2002.

Alojz Strniša

Nobena stvar me ne prevzame tako kot delo: cele ure lahko opazujem koga, ki dela.

Jerome Klapka Jerome

OPOGUMLJAJO IN SPODBUJAJO NAS

INTERVJU Z JOŽETOM

BERLINGERJEM

OB NJEGOVI SEDEMDESETLETNICI

Jožeta pozna skoraj vsak član našega društva. Če že ne osebno, je pa sigurno kako drugače slišal zanj. Lahko bi ga poimenovali kar za našega očeta, saj je našemu društvu predsedoval kar polnih šestnajst let. S svojim umirjenim stilom vodenja in samo njemu izvirno odkrito preprosto poštenostjo je zapustil trajni pečat dela še za dolga leta. Ob njegovem jubileju je nastal ta intervju pri njemu doma, v Velenju.



- Jože, lahko poveš, kje si se rodil in kje si preživel svoja mlada leta?

Rodil sem se v Ptuj 11. 11. 1932 v delavski družini. Svoja mlada leta sem preživel v Ptuj, kjer sem leta 1948 tudi končal gimnazijo. Nadaljnja pot me je vodila na gradbeni tehnikum, šolo v Ljubljani, katero sem uspešno končal leta 1951. Po končani

šoli sem se po direktivi Ministrstva za gradnje zaposlil pri Vodnogospodarski upravi Republike Slovenije, Izpostava Celje. Po enem letu službovanja sem moral izpolniti dolg domovini, to je odslužiti vojaški rok. Zatem sem se ponovno zaposlil v Celju, vendar tokrat pri gradbenem podjetju Beton in tu služboval do polovice leta 1956.

- Kdaj si prišel v Velenje?

V Velenje sem prišel letu 1956, ko sem dobil novo službo v rudniku. Za zamenjavo semse odločil, ker so mi ponudili stanovanje, ki je bilo takrat zelo redka dobrina. Tako sem zelo kmalu lahko začel živeti polno družinsko življenje. V rudniku sem delal v gradbeni ekipi, ki skrbi za lastne gradbene investicije zunaj in v jami. Leto 1965 je bilo leto gospodarske reforme v takratni Jugoslaviji in tako je bilo ukinjeno moje delovno mesto v rudniku Velenje. Vendar nisem ostal brez službe, ker sem se zaposlil v gradbenem podjetju Vegrad Velenje. Po štirih letih službovanja sem zapustil Vegrad in se zaposlil ponovno v Celju, vendar tokrat v gradbenem podjetju Gradis. Gradis me je postavil na delovno mesto sektorskega vodja gradbenih del na gradbišču Termoelektrarne Šoštanj.

- Nihče od nas nikoli ne pozabi tistega usodnega dne, ko postaneš paraplegik ali tetraplegik. Kako je bilo s tabo?

Po komaj dveh mesecih dela v Šoštanju sem imel prometno nesrečo. To je bilo 30. 11. 1969 in postanem paraplegik. Moja medicinska rehabilitacija se je zaključila v letu 1972. Že takrat sem imel možnost za invalidsko upokožitev, vendar sem se odločil za nadaljevanje moje poklicne kariere. Tako sem začel julija 1972 ponovno delati s polnim delovnim časom pri Gradisu Celje, kot vodja tehnične obračunske službe in delal do 1. 3. 1983, ko sem se invalidsko upokojil.

- Kdaj, kje in kako si se srečal z našo organizacijo?

Z organizacijo sem se srečal že leta 1970 na rehabilitaciji v Ljubljani. Tako sem aktivno sodeloval z organizacijo do moje ponovne zaposlitve. Moja

prekinitev je bila samo začasna. Po upokojitvi sem se ponovno srečal takrat že s svojim matičnim društvom, katerega član sem še zdaj.

- Kot vem si bil dolgo predsednik našega društva in si ga uspešno vodil do leta 2000 ko si počasi izpregel in dal priložnost mlajšim. Lahko poveš kakšni so bili vaši začetki?

Jeseni 1983 sem začel aktivno delati v društvu, najprej kot predsednik samoupravne kontrole. Na naslednjem občnem zboru leta 1984 pa sem postal predsednik društva. Društvo je najprej imelo svoje prostore v Laškem. Malo pred mojim imenovanjem za predsednika pridobi društvo nove prostore v Gregorčičevi ulici v Celju. Ti prostori so bili vlažni in majhni ter skoraj neprimerni za našo dejavnost. Tako smo si vsi želeli boljših, svetlejših in večjih prostorov.

- Tvoj največji uspeh dela v društvu so verjetno naši prostori na Podjavorški 1 v Celju. Se strinjaš?

Ja, res je. To željo smo začeli uresničevati v jeseni 1994 in jo končali z odprtjem prostorov 18. 10. 1995. Dejavnost društva je to izdatno poživilo in s temi prostori smo vsi dobili nov zagon. Čeprav smo že takrat slutili, da bo vhodna klančina za starejše člane in predvsem bolj prizadete tetraplegike težko samostojno premagljiv problem. V tistem času je bila struktura članstva sestavljena pretežno iz paraplegikov in ta problem v začetku ni bil preveč moteč. Že v zadnjih letih mojega predsednikovanja pa se je v društvo začelo včlanjevati večje število predvsem tetraplegikov.

- Kot vem si še vedno aktiven v organih Zveze paraplegikov Slovenije (ZPS). S čim se zdaj ukvarjaš?

Zdaj na ZPS skrbim za organizacijo družinskega počitnikovanja v apartmajih v Čatežu in sem predsednik komisije za investicije in skrbim za vsa osnovna sredstva ZPS. Prej sem opravljal nekaj časa tudi funkcijo podpredsednika ZPS.

- Si izkušen strokovnjak in kot takšnega te je Upravni odbor imenoval v projektni tim za izgradnjo novih društvenih prostorov. Kako ocenjuješ delo te projektne skupine?

Z veseljem sem sprejel to nalogo in bom po svojih

močeh sodeloval s svojimi bogatimi izkušnjami. Upam, da bom lahko pripomogel k uresnitvi tega projekta in ga popolnoma podpiram.

- Tvoj sin ima podjetje GAMA COMERCE d.o.o. ki se ukvarja s predelavo avtomobilov na ročno upravljanje. Na tem področju je kar nekaj zakonskih sprememb. Nam jih lahko razložiš?

Podjetje ima licenco za predelavo. Tako pri nas predelan avtomobil pridobiti homologacijo. Pregled vozila opravi še Javno podjetje LJUBLJANSKI POTNIŠKI PROMET d.o.o. v Ljubljani na Celovski 160, ki potrdi izjavo o ustreznosti in tehnični brezhibnosti vozila.

- S čim se še ukvarjaš saj si ob visokem jubileju kar v zavidanja vredni kondiciji in pri zdravju?

Res, da v društvu nisem več tako aktiven kot takrat, ko sem ga vodil, kar je seveda popolnoma normalno. Z veseljem se še udeležujem določenih rekreativnih prireditev in tudi zdravje mi še kar služi. Kakšnih večjih skrivnosti za kondicijo pa nimam.

- Imaš za konec kakšno sporočilo za nas mlajše v društvu?

Sodelujte med sabo, spoštujte eden drugega ne glede na različnost in mnogo več strpnosti med članstvom. To bi bilo moje kratko sporočilo.

Jože, hvala lepa za pogovor in še na mnoga leta.

Alojz Strniša

VZEMI SI ČAS ZA PRIJAZNOST - SAJ JE POT K SREČI.

VZEMI SI ČAS ZA SANJE - POPELJEJO TE MED ZVEZDE.

VZEMI SI ČAS IN SE OZRI NAOKROG - DAN JE PREKRATEK, DA BIL BI SEBIČEN.

VZEMI SI ČAS ZA TO, DA LJUBIŠ IN DA SI LJUBLJEN - TO JE PRIVILEGIJ BOGOV.

VZEMI SI ČAS ZA SMEH - KI JE GLASBA DUŠE.

STARA ANGLEŠKA MOLITEV

ORDINACIJA

PRI DRUŽINSKEM ZDRAVNIKU

Jesen je. Sedim ob oknu in opazujem lepoto pisanih barv listja na drevju. Sivi, temni oblaki se s hribov pomikajo v dolino. Močno piha veter in s sabo prinaša vonj po snegu. Dan se počasi poslavlja in odhaja na zaslužen počitek. Vsaka ura, vsaka minuta je minljiva. Vse teče, vse se menja. Zazebe me v duši, različne misli me spreletavajo, samo da se ne prehladim in zbolim. Utrujen sem, zaspan, veke so vse težje in težje.

Pokličem ženo, da me spravi spat.

Prebudim se v nov dan. Hladen in siv je. Odpravljam se k zdravniku in prijatelju. Prosil ga bom, naj mi svetuje, kako naj se zaščitim proti gripi.

Z ženo sem prišel v ambulanto. Toplo in pristrčno so me pozdravili. Zdravnik mi je skrbno pregledal grlo, ušesa, poslušal pljuča in srce ter izmeril pritisk." Nič posebnega, samo tako naprej in čuvaj se prehlada in gripe".

"Prosim te, povej mi nekaj o prehladu in gripi".

"Prehlad in gripa se pojavita ob mrzlem vremenu. Hitre spremembe temperature pospešijo bolezen. Moramo se toplo obleči. Piti je potrebno veliko tekočine, predvsem toplega čaja, in jesti veliko sadja in zelenjave, ker se s tem ohrani odpornost organizma".

"Kaj pa gripa"?

"Čas gripe že prihaja in nanjo se moramo pripraviti. Znaki gripe so: zvišana temperatura, suh kašelj, nahod, glavobol, bolečine v mišicah. Gripa traja približno en teden in ni potrebno, da obiščemo zdravnika. Zdravimo jo z raznimi zeliščnimi čaji, septoletami ali podobnimi tabletami in spreji za vneto grlo, tabletami za znižanje telesne temperature, sirupi proti kašlju in kapljicam proti nahodu. Nevarno je, če se po sedmih dneh stanje poslabša oz. se zviša telesna temperatura, da se pojavi pljučnica ali druge komplikacije. Takrat je potrebno iti k zdravniku, da dobiš antibiotik. Do zapletov po gripi pride, če ne počivaš, ne piješ veliko čaja in ne uživaš C - vitamina in ne jemlješ zdravil proti različnim virusom.

Bolje kot zdraviti je gripo preprečiti. To je možno s cepljenjem. Za cepljenje moraš biti "zdrav" oz. ne smeš biti prehlajen ali imeti vročine. Zdaj je ravno pravi čas za to in ker si zdrav, te bom danes tudi cepil. Stranskih učinkov ponavadi ni. Le redko se pojavi rdečina na mestu vboda ali rahlo povišana temperatura. Pomaga tableta priti bolečinam in obkladek".

"Komu priporočaš cepljenje"?

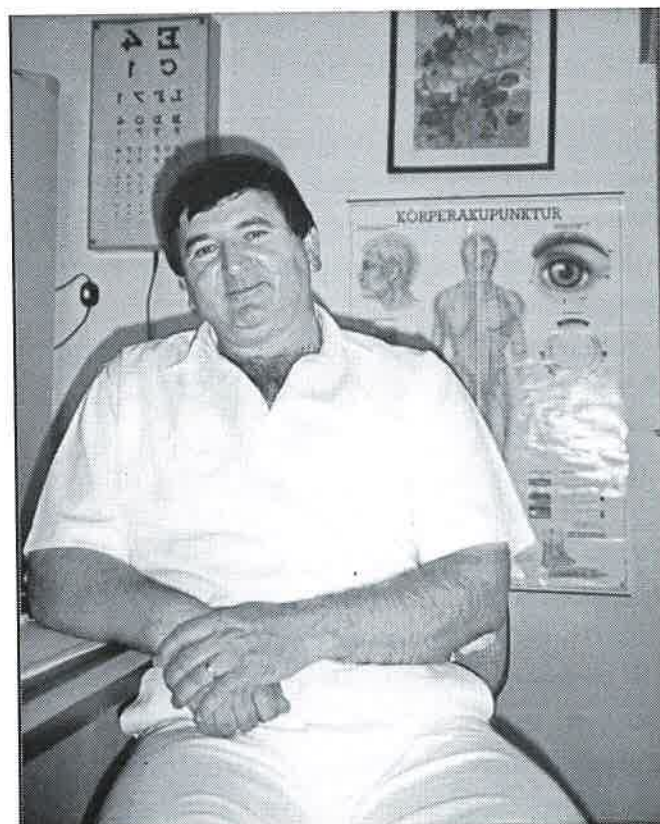
"Starejšim ljudem, invalidom, nepokretnim, astmatikom, srčnim bolnikom. Cepljenje je uspešno in tisti, ki so se cepili, ne zbolijo za gripo, le redki dobi-jo lažji prehlad in rahlo zvišano telesno temperaturo".

"Kje se lahko cepimo"?

"Pri svojem splošnem zdravniku in zavodih za zdravstveno varstvo".

"Hvala za informacije in nasvete. Poskušal jih bom upoštevati. Samo, da ne zbolim".

Srečno, zdravo novo leto tebi in bralcem KORAK-a želi dr. Ivan Djurič.



Alojz Strniša

ZDRAVNIK PRI NAS

Dejavniki tveganja in preventiva bolezni srca in ožilja tokrat v Žalcu

Članek prispevala:

**Prim. Tanja Erjavec, dr. med.,
spec. interne medicine**

Med vožnjo v Žalec me spremljajo sunki vetra, nepogrešljiva pesem in veselje, da se peljem v smeri svojega rodnega kraja. Pred nastopi vedno v mislih preletim zasnovano svojega teksta, ugotavljam, kaj sem pozabila, kaj bi lahko storila bolje. Bolj ko se bližam željenemu cilju, večjo tremo imam. Stiska me nekje med srcem in želodcem. Tam bo verjetno moja duša.

Da se izgubim in iščem izbrano lokacijo, je že navada, zato se ne vznemirjam. Nekaj nasvetov prijaznih krajanov in že sem na igrišču osnovne šole. Prelepa in prostorna telovadnica, vesel pogled na številne člane Zveze paraplegikov me prepričajo, da moje delo ne bo zastoj.

Delam kot internistka v rehabilitaciji in vsi me sprašujejo, zakaj se ukvarjam s preventivo bolezni srca in ožilja pri ljudeh, kjer so drugi problemi dovolj pereči, da bi poslušali še nekoga, ki govori o prehrani, holesterolu, kajenju, alkoholu in takih neumnostih.

Zakaj?

Preprosto zato, ker vem, da srčni infarkt, možganska kap ali gangrena lahko onemogočijo samostojnost teh ljudi.

Ker so zaradi načina življenja in tudi sprememb presnove v neoživčenih mišicah dejavniki tveganja pogostejši, tudi ateroskleroza in njene posledice nastopajo prej. Morda k hitrejšemu razvoju pripomorejo tudi pogostejša vnetja. Mnoge dejavnike tveganja poznamo in jih lahko preprečimo ali zdravimo, zato je prav, da se jih zavedamo.

Govorim o najpogostejših dejavnikih tveganja; visokem krvnem tlaku, sladkorni bolezni, motnjah v presnovi maščob, povečani telesni teži, neaktivnosti, kajenju in prekomernem uživanju alkohola.

Največ vprašanj in zanimanja vzbudi zdrava prehrana. Vemo, da Slovenci pojemo veliko preveč

skupnih maščob (44,3 % namesto priporočenih največ 30 %). In še to na račun najbolj škodljivih nasičenih maščob. Čeprav smo dežela krompirja, pojemo veliko premalo polnovrednih škrobnih živil (samo 55 % namesto priporočenih 75 %), 12 % Slovencev sploh ne je zelenjave, v povprečju poje Slovenec le en sadež na dan. Tudi raspored obrokov je običajno napačen. Pri večini je glavni, najbolj kalorični obrok pozno popoldne ali zvečer. Več kot polovica Slovencev ne zajtrkuje.

Uravnotežena prehrana naj bo sestavljena pretežno iz škrobnih živil z veliko vlakninami, le 30 % kalorij krijemo z maščobami. Veliko naj bo različne sveže zelenjave in sadja. Priporoča se posneto mleko in izdelki iz njega. Meso naj bo pusto, obrežimo vidno maščobo, odstranimo kožo pri perutnini. Naj bo kakšen dan tudi dan brez mesa, (2x tedensko). Uporabljamo maščobo rastlinskega izvora (olje, margarino). Čim redkeje uživajmo slaščice in sladke pijače.

Nikoli ne solimo hrane, še preden smo jo poskusili. Dnevna poraba soli naj bo pod 6 g - zvrhana mala žlička. Če že pijemo alkohol, potem ga pijmo malo in ne vsak dan. Pomembna je kultura pitja.

Tudi priprava hrane je še kako pomembna.

Izogibajmo se cvrtju, različnim zabelam in polivkam. Pri peki peciva lahko zmanjšamo količino predpisane maščobe najmanj za 1/3.

Poleg zdrave prehrane je zelo pomembno gibanje. Danes se priporoča redna telesna aktivnost vsaj 30 minut dnevno (lahko deljena 2 x 15 ali 3 x 10 minut). Aktivnost je možna tudi, če ste vezani na gibanje z vozičkom. Še boljša in bolj prijetna pa je vodena telesna vadba, ki jo imate organizirano skoraj v vseh društvih paraplegikov po Sloveniji. Izkoristite to možnost!

Kajenje je v vseh novih priporočilih prepovedano. Pravilo, da je 5 cigaret toliko kot nič, ne velja. Če se odločimo za prenehanje, imamo na voljo razne nikotinske nadomestke (obliži, žvečilke ..). V številnih krajih po Sloveniji obstajajo šole, ki pomagajo pri prenehanju te razvade.

**Sile telesa si moramo nenehno krepiti,
da si ohranimo sile duha.**

Vauvenargues

Zdrava prehrana in telesno gibanje zagotavljata primerno telesno težo. Le to danes izražamo z indeksom telesne mase. Izračunamo ga tako, da telesno težo delimo s kvadratom svoje višine v metrih. Če tehtamo 65 kg in smo veliki 1,6 m, je naš indeks telesne mase 25. ($65 \text{ kg} : 1,6 \times 1,6$). Normalne vrednosti so med 20 in 25. Vrednosti indeksa nad 30 pomenijo, da je potrebno hujšanje.

Danes se veliko govori o povečanih maščobah v krvi, predvsem o holesterolu. Dokazano je, da je eden glavnih dejavnikov tveganja za razvoj ateroskleroze. Veliko holesterola vsebuje jajčni rumenjaki, drobovina, največ možgani. Zato tedensko ne pojemo več kot 3 do 4 jajca (vključno za pripravo hrane). Holesterol se nahaja v vseh živilih živalskega izvora. V mlečnih izdelkih holesterol spremlja maščobe, zato je pomembno, da se izogibamo polnomastnemu mleku in mlečnim izdelkom. Rastlinska živila ne vsebujejo holesterola. Dnevni vnos naj bi bil 300 mg ali manj.

Tudi priporočila glede vrednosti krvnega tlaka so se spremenila. Za normalni tlak veljajo vrednosti pod 140/90 mmHg, ne glede na starost. Pri tistih, ki imajo več dejavnikov tveganja ali sladkorno bolezen, so vrednosti še nižje. Če se zdravimo zaradi povišanega krvnega tlaka z zdravili, ne prenehajmo z zdravljenjem, ko je tlak normalen. Tak je zaradi učinka zdravil. Če prenehamo, bo spet narasel.

Sladkorna bolezen danes velja za samostojni dejavnik tveganja, kar pomeni, da so bolniki s sladkorno boleznijo zelo ogroženi za bolezni srca in ožilja. Pravilna dieta, agresivno zdravljenje vseh dodatnih dejavnikov tveganja je edina možnost, da preprečimo posledice na različnih organih.

Po končanem predavanju se telovadnica spremeni v začasno ambulanto. Merim krvne tlake, izračunavamo indekse telesne mase, jemljem kapljice krvi za določitev holesterola in krvnega sladkorja. V vsaki skupini najdem prostovoljca, ki podatke vpisuje v izdelan obrazec. Vedno imam srečo pri izbiri. Tudi v Žalcu.

Ugotavljala sem dejavnike tveganja in stopnjo ogroženosti pri 23-tih članih Zveze paraplegikov. Predsednik Janez Hudej je povedal, da so nameno- ma povabili " **manj aktivne** " posameznike.

Mnogo jih je prišlo v družbi svojcev.

In kakšni ste bili?

Nekoč so mi pripovedovali, da smo štajerci " težki " ljudje. Naše meritve to izključujejo. Nihče ni imel indeksa telesne mase preko 30. Še več. Večina je bila v območju normalne telesne teže. Pri 4-rih smo izmerili povišane krvne tlake, od teh sta se 2 že zdravila. Vrednosti krvnega sladkorja so bile, razen pri enem, ki se že zdravi, v mejah normale. Tudi pri vrednostih holesterola v krvi ste se dobro odrezali. Samo 2 s povečanim holesterolom je odličen rezultat. Trije kadilci so globoko pod slovenskim povprečjem. Kaj naj rečem? V skupini je bilo malo dejavnikov tveganja.

Številna vprašanja so me prepričala, da se zavedate pomena zdravega načina življenja in da se ga tudi držite.

Samo za šalo.

Če je res, da je v vaših krajih že v zraku 0,5 promile alkohola, je morda ta le dober antioksidant.

Z najboljšim sendvičem v roki, pesmijo, s temnimi in grozečimi oblaki, ki se podijo pred mano, se vračam v Ljubljano.

Vesela sem, da sem bila ta popoldan z vami. Upam, da je bilo koristno tudi za vas.



Pri delu prim. Tanja Erjavec, dr. med.,
spec. interne medicine

V imenu društva se ji lepo zahvaljujem za vse, kar je za nas storila v Žalcu. Posebno se ji zahvaljujem kot urednik **Korak-a** še za pisni prispevek. **HVALA!**

KULTURA

PUSTITE ME SAMO NOCOJ

Zaklepam razum in srce.
Imata različna hotenja.
Vseeno se vračajo spomini življenja.
Pustite me samo nocoj.

Krošnje dreves ovija že mrak,
v temino noči bi utonila.
Kot ptica s perutjo spomine bi skrila.
Pustite me samo nocoj.

SAVA ŠUMI

Sava šumi, v očeh se iskri,
V meni odmeva napev znane
pesmi te dni.

Zdaj tudi jaz vem, kako Sava šumi.
Na njenem obrežju stojim, zaprem
oči, da jo shranim v spomin.

Odhajam daleč od nje,
ob poti se gozd zeleni,
po polju dve srni hite,
a v mislih še vedno Sava šumi.

Sava šumi, res šumi,
vselej šumi



MOJ SVET JE PESEM MORJA

V nočeh, ko ne morem spati
začutim veter z juga,
ki nosi me daleč od tod.
V daljavi slišim mandolino igrati.

Moj svet je pesem morja,
le tu želim si živeti.
Ob šumenju borovcev in letu galeba
življenje novo nekoč spet začeti.

VRNITE MI SANJE

Izgubila sem sanje.
Pa še zastonj so bile.
Ne morem se več zateči vanje.
Srce v temi kriči.
Prosim,
Vrnite mi sanje.

Ostajam sama in prazna.
Boli me realnost in zloba ljudi.
Ne verjamem več ne tebi ne
vanje.
Prosim,
Vrnite mi sanje.

Gordana Kitak

ZDRAVLJENJE Z MEDITACIJO

Po knjigi Doriel Hall- nadaljevanje

KAKO MEDITIRATI

V primernih okoliščinah v meditacijo poniknemo povsem spontano. Nasploh pa mora večina trdo delati, da bi obvladala tehnike meditacije in preko njih dosegla ustrezno stanje duha.

Obstaja pet osnovnih zahtev:

- telo mora udobno mirovati,
- notranje energije morajo biti uravnotežene,
- um mora biti osredotočen, misli ne smejo begati,
- srce mora biti mirno,
- čakati je treba potrpežljivo in brez pričakovanj.

Najprej se naučite udobno sedeti v ustreznem položaju. V sedenju vztrajajte povsem sproščeni in čuječi vsaj pol ure ali več. Včasih so potrebne dihalne vaje za uravnoteženje notranjih energij. Ubrane notranje energije preprečujejo različne oblike nemirnosti in zmede, ki se med izvajanjem tehnike kažejo kot motnje. Svoj um osredotočite le na predmet, ki je lahko zunanji ali notranji. Če misel odtava po svoje, se morate tega zavedati, jo preusmeriti in osredotočiti. Srce se spontano umiri in je srečno, ker ste se posvetili telesu, dihanju in duhu. Če vas vznemirjajo negativna čustva, vam tehnike meditacije pomagajo vzpostaviti notranjo umirjenost.

Ko ste povsem pripravljeni ponikniti v meditacijo, ne delajte nič. Zadržite svojo umirjenost in mirno čakajte. Vadite v mirnem prostoru, kjer vas nihče ne bo motil. Prostor naj bo prijetno topel, zračen in brez prepaha. Nekateri radi uporabljajo kadila (dišeče sveče) rože ali tiho glasbo.

Tradicionalni čas za meditiranje je ob zori in v mraku. Lahko meditirate tudi v lastni postelji, če ste takrat popolnoma sproščeni in budni. Pomembno je, da meditiranje izvajate redno, ob istem času in da vztrajate. Ob tem globoko dihajte. Globoko dihanje, ki ga včasih imenujemo popolno dihanje, čudovito, čudežno poživlja. Ko boste obvladali preprosto

tehniko dihanja, boste začutili, kako ste sveži in prebujeni.

Patanjalijeva tradicija meditacije je ena najbolj znanih in uporabnih. Opisuje kar nekaj meditativnih tehnik. Nekateri ljudje se izrazito odzivajo na vizuelne podobe, drugi na zvok, tretji se morajo dotikati stvari. Nekateri ljudje so v tesnem stiku s svojim telesom, drugi s čustvi in tretji z duhom. Z meditacijo se osredotočimo na eno točko, gojimo srčne kvalitete in vadimo različne dihalne vaje.

Gordana Kitak

LIKOVNA RAZSTAVA

Konec meseca avgusta smo dobili prijazno povabilo na ogled razstave našega člana, slikarja Branka Rupnika. V Gornjem Gradu se nam je pridružil tudi gospod župan Anton Rifelj, s katerim smo v prijetnem okolju galerije Štekl poklepetali tudi o dejavnostih našega društva, pogovarjali pa smo se tudi o problematiki arhitekturnih ovir v Gornjem Gradu in odpravi le-teh. Ob koncu prireditve smo z gospodom županom naredili tudi skupinski posnetek udeležencev razstave.

Tokrat nam je s prispevkom o slikarju Branku Rupniku priskočila na pomoč gospa Terezija Bastelj, ki se je rodila v Celju, diplomirala na Akademiji za likovno umetnost v Ljubljani pri prof. G. Gnamušu in po diplomi nekaj časa poučevala likovni pouk. Zdaj živi in ustvarja kot svobodna kulturna ustvarjalka v Gornjem Gradu.

Povedala nam je:



30.08.2002 je galerija "ŠTEKL" v G. Gradu odprla vrata slikarju, paraplegiku, g. Branku Rupniku. Slikar živi in ustvarja na Ljubnem ob Savinji.

S svojimi deli, ki so nastala v zadnjih dveh letih, uspešno začena obdobje ponovnega razcveta svoje likovnosti. Ustanovitev društva "GAL", ki združuje ljubiteljske likovnike Zg. Savinjske doline, je bila močna vzpodbuda tudi za gospoda Branka Rupnika. Pod vodstvom zlasti dveh odličnih mentorjev: Robija Klančnika in Denisa Senegačnika, je spet stopil na pot raziskovanja in ustvarjanja. To, kar je vedno delal najraje in kar je vedno čutil tudi kot potrebo in veselje. Še vedno izbira podobne vsebine: stvari, ki ga obdajajo (tihožitja), ljudi, ki so mu blizu, ali tiste, ki so mu na kakršen koli način zanimivi (portreti). Zanima pa ga tudi krajina, ki postaja vse bolj slikarski in več prvenstveno risarski objekt. Kljub podobnim vsebinskim izbiram se pri njem dogaja vrsta sprememb. Poprejšnjo rahlo kompozicijsko in barvno zaprtost in togost vse bolj izpodrivata odprtost in sproščenost. Rahlo risarsko

samozadostnost v klasičnem smislu vse bolj nadomeščata igrivost in pripravljenost za tveganje. Zato razveseljujejo manjše barvne kompozicije, ki niso več konkretni motivi, ampak zgolj sproščene barvne tvorbe. Dobro je tudi to, da se loteva grafike, ki je sicer široko likovno področje, vendar s posameznimi poskusi različnih grafičnih tehnik smo razstavili, le del ustvarjenega, kajti ta del, ki smo mu našli zasilno mesto na mizah pod oknom, je prav tako ali še bolj vreden ogleda. Grafike, risbe s svinčnikom, tušem, drobnimi krokiji in dajejo dragocen vpogled v vsemogočo pestrost likovnega ustvarjanja nasploh. Težko mi je, da smo bolj bogati pasteli, naj tudi najdejo pot tja, kamor so jo že našle lepo razstavljene slike.

Saj se tudi zvezdam ni treba sramovati, da so od tod videti kot drobne pike!

Obilo uspeha za naprej!

Terezija Bastelj

LEPI TRENUTKI

DRUŽABNO SREČANJE ČLANOV V MAROFU

8. junija smo se znova zbrali v idilični pokrajini jezera Marof ob ribiškem domu Ribiške družine Laško. Vreme nas ni pustilo na cedilu. Malo sence, malo sončka, kakor je kdo pač želel. Že zjutraj so se pomerili v ribolovu naši ribiči.

Brez skrbi, nekaj rib so še pustili v jezeru.

Naše srečanje je najprej popestrila firma **COLOPLAST** iz Ljubljane, ki je predstavila medicinske pripomočke, ki jih lahko dobimo v specializiranih prodajalnah in lekarnah.

Zatem smo okrepili naše želodce z dobrotami z žara in poplahnili seveda suha grla. Za dobro voljo pa je poskrbela spremljevalka naše članice, ki je neumorno igrala na harmoniko in pritegnila naše člane k petju.

Nekateri člani so z več ali manj sreče tekmovali v

pikadu, metanju podkve in ...

Čas je hitro mineval. Dobro voljo nam je zasenčila poškodba naše Dorice. Žal je tudi to del našega življenja.

Počasi smo se poslavljali in razšli. Čas hitro teče, včasih še prehitro. Morda se drugo leto znova srečamo v Marofu.



Gordana Kitak

V DEŽELI GROZDJA IN DOBRE KAPLJICE

Meseca junija, ko je pomlad že jemala slovo je Jožeta, Borisa, Matjaža, Rudija, Vinka, Janeza, Aleša, šoferja Toneta in spremljevalca Ivana pot peljala v deželo češenj, vina in opojnih trenutkov, v Goriška Brda. Tja nas je povabil prijatelj Konrad Klinec, doma iz Medane, s katerim smo na Inštitutu za rehabilitacijo preživljali dneve soočanja z našim novim, drugačnim življenjem.

Bili smo navdušeni nad vinorodnimi kraji v Brdih in težko bi človek našel lepše besede, kot jih je Alojz Gradnik namenil tem krajem v svoji pesmi:

O blagi vonj napolnjenih kleti

O blagi vonj napolnjenih kleti,
ko po trgatvi vre pri sodu sod
in v med se izpreminja grenki pot
viharne vesne in poletnih dni.

O slast, ko vino v sodih prekipi
in se preliva v tisoče posod,
za svatbo, krst, sedmino in god,
za srd in smeh, za žalost in skrbi.

Odlični pogoji in delavne roke domačinov pridelajo nešteto sočnih plodov češenj, breskev, marelic, oljk, fig, kostanjev in nenazadnje grozdja, ki ob svetem Martinu dozori v sladko rujno vino.

Med potjo v Medano smo si ogledali vinsko klet **GORIŠKA BRDA** v mājhnem, prijetnem kraju

Dobrovo, kjer se lahko pohvalijo z zanimivo kulturno in naravno dediščino.

Goriška Brda je največja slovenska klet, kjer se pridelava četrtinski delež celotnega slovenskega vina z geografskim poreklom. Oglad kleti nam je omogočil direktor gospod Silvan Peršonja.

Goriška Brda je največja slovenska klet, kjer se pridelava četrtinski delež celotnega slovenskega vina z geografskim poreklom. V Medani, rojstnem kraju velikega pesnika ljubezni in smrti ter prevajalca, Alojza Gradnika, so nas na turistični domačiji KLINEC že čakali, ko smo se po ovinkasti cesti pripeljali pred kmetijo. Izlet smo izkoristili tudi za sprehod po krajih, kjer so češnje in trta, kamor seže pogled. Nekateri so sprehod po strmih cestah proti italijanski meji vzeli kot tekmovanje, zato smo bili priča tudi pravi salti (najbrž prvi v Sloveniji) z vozičkom. Na srečo se je Alešev preval končal le z odrgninami po telesu in celim vozičkom. V svojo vinsko klet nas je povabil tudi Konrad, ki nam je do potankosti razložil postopke pridelave grozdja in vina. Ura v zvoniku cerkvice, ki stoji tik ob hiši našega gostitelja, se je že zdavnaj poslovila od dneva, sonce je daleč proti zahodu obarvalo obzorje krvavo rdeče, a redki sončni žarki so še vedno božali zoreče grozdne jagode in se poslavljali tudi od nas, ki smo z lepimi spomini zapustili kraje Alojza Gradnika.

Janez Hudej

Bolezen duha so nevarnejše od bolezni

t e l e s a.

Cicero



POČITNICE V SEMIČU

Tema je objela Belo krajino, ko smo se nekaj pred polnočjo z avtom pripeljali pred Dom paraplegikov v Semiču. Žal mi je bilo, ker si med vožnjo po Beli krajini nisem mogla ogledati njenih lepot in značilnosti. Zato pa sem imela naslednjih nekaj dni dovolj časa in priložnosti, da sem si lahko ogledala njene zanimivosti. Okolica doma je zelo lepo urejena in prijetna. Prijetno pa je bilo tudi počutje v domu, za kar sta skrbela neumorna Anica, ki je skrbela za dobro voljo, red in čistočo, ter Milan, ki je skrbno pazil, da v naših želodcih ni nikoli krulilo. Še vreme nam ni nagajalo. Dnevi so potekali zelo pestro. Zjutraj pred zajtrkom smo razgibali naše kosti in mišice na prijetnem dopoldanskem soncu, po zajtrku pa smo se ponavadi odpravili na ogled Bele krajine. Ker je Bela krajina velika pokrajina, smo imeli teh nekaj dni premalo, da bi si jo ogledali do zadnjega kotička, zato pa smo si ogledali nekatere najbolj vabljive turistične točke. Semič je zelo blizu hrvaške meje, kjer teče tudi reka Kolpa, blizu te pa je muzej našega velikega pisca Otona Župančiča. Muzej smo tudi obiskali. Hrani veliko pesnikovih listin in zapiskov. Poleg teh smo si lahko ogledali še Belokranjsko narodno nošo. Po ogledu smo se odpeljali proti hrvaški meji, da bi videli, kje teče reka Kolpa. Bila je preveč mrzla, da bi se lahko v njej osvežili. V dom smo prišli zelo lačni, a smo lakoto hitro potešili z zelo okusnim kosilom, ki ga je pripravil naš kuhar Milan. V vročih popoldnevih smo vsi radi obiskali bližnjo slaščičarno in bife, kjer smo si z obilnim sladoledom ohladili grlo.

Pot nas je vodila tudi na domačijo Cvitkovič, kjer so nam pokazali, kako z voskom barvajo pirhe. Ogledali smo si lahko tudi sobo, ki je bila polna vitrin z najrazličnejšimi čipkami in prti, stene pa so bile polne priznanj. V kolikor vas mučijo vsakdanje tegobe in stresi, obiščite izvir belokranjske lepoticereke Krupe. Izvir leži v neokrnjeni naravi, kjer so prepovedane kakršnekoli gradnje hiš ali gostinskih lokalov. Prepričana sem, da vas bo zeleno-modra lepota umirila in vam vlila novih moči za vsakdanje življenje. Blizu doma, kjer smo bivali, pa živi tudi odličen čebelar, ki pride vsako leto na obisk v dom

in s seboj prinese veliko različnih medenih izdelkov. Zelo sladek med vseh vrst, od gozdnega do cvetličnega, vino in žganje iz medu in ostale izdelke, ki so plod pridnih čebel, in so namenjeni izboljšanju človekovega zdravja. Prijaznega čebelarja Jožeta smo obiskali tudi na domu, kjer smo lahko poskusili celo vrsto izdelkov iz medu in med njimi sladko medeno vino. Izvedeli smo veliko novih zanimivosti o tej sladki snovi, ki jo čebele pridno nabirajo iz prašnikov.

Z obiskom so nas razveselili tudi predstavniki Društva paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja ter nas bogato pogostili s pijačo in jedajo. To je bil obisk na zelo visoki ravni, saj so nas obiskali Predsednik društva Dolenjske, Bele krajine in Posavja, Jože Okoren, njegova žena Marija, predsednik skupščine ZPS Vlado Čurči in Jože Nemanič, referent za socialne zadeve. Popotovanja po Beli Krajini pa so bila toliko bolj zanimiva, ker nas je po pokrajini in po zanimivih turističnih točkah vodil Vlado Čurči, za kar smo mu še posebej hvaležni.

Naše bivanje in druženje v domu paraplegikov v Semiču, ki smo ga zaključili z zabavnim večerom (letos brez poroke), se je hitro iztekalo. Doživeli smo zelo veliko lepih in prijetnih trenutkov, zato se bom v Semič, v Belo krajino vedno z veseljem vračala.

Maja Hudej



Najhujša samota je, če izgubiš iskrenega prijatelja.

Francis Bacon

S PRIJATELJI NA OBNOVITVENI REHABILITACIJI V TERMAH ČATEŽ

**Brez vprašanj hitijo zvezde.
Dovolj je to,
da ostanejo življenje in smrt, sreča in žalost,
vzrok in posledica in Časa tok in Bivanja
brezkončno plimovanje,
ki venomer spreminja se in teče,
povezano kot reka**

Res, življenje teče, včasih tiho enakomerno, včasih hitro, razburkano kot reka. Leto hitro mine in znova smo se julija srečali prijatelji v Čatežu. Vedno težje smo čakali dan, ko se bomo zopet srečali, večina zopet po letu dni. Nepozabni so trenutki ponovnega srečanja, ko se ti naenkrat zazdi, da smo se komaj včeraj poslovili.

Tudi tokrat smo preživeli lepe dneve, ne glede na vreme. Zavedam se, da nam naše druženje pomaga tako kot fizična krepitev našega telesa. Morda še bolj. Ko smo skupaj, pozabljamo vsakdanje probleme, skrbi, ki nas tarejo, sence in temne oblake v naših življenjih. Štirinajst dni je prehitro minilo, kot kaplja v dežju, ki pade v reko in teče znova naprej, dokler se znova ne srečamo.

Gordana Kitak



OGLED PRELEPE GORENJSKE IZ LETALA

Društvo paraplegikov Gorenjske je poslalo prijazno vabilo, da se lahko dva člana našega društva udeležita njihovega srečanja in poleta z letalom, ki je bilo 17. 09. 2002 na letališču v Lescah na Gorenjskem. Srečanja iz našega društva sva se udeležila z Brankom Zupancem.

Megleno jutro ni obetalo lepega vremena, vendar smo se vseeno odpravili na pot v Lesce.

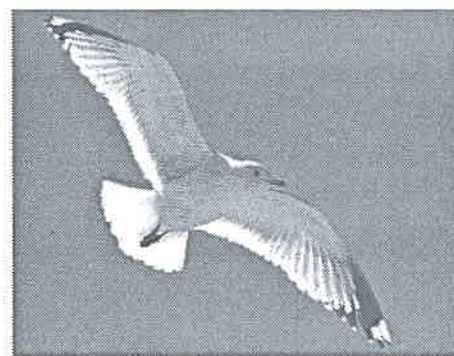
Med potjo se je vreme izboljšalo, kar nas je spravilo v dobro voljo. Ko smo prispeli v Lesce, smo se takoj pričeli pripravljati za polet in po desetih minutah smo bili že v letalu. Nekoliko se je obotavljal Branko, ki se nikakor ni mogel odločiti za prvo vožnjo z jekleno ptico. Po prigovarjanju smo ga le pripravili za polet in tako kot ostalim tudi njemu ni bilo žal.

Ropot motorja je naznanil, vzlet. Adrenalin je začel naraščati, že smo bili v zraku. Leteli smo nad Jesenicami in nadaljevali proti Triglavu in Kredarici. Fantastičen pogled na Triglav me je najbolj očaral, saj smo lahko videli planince, kako nam mahajo. Naredili smo še en prelet in se počasi začeli vračati. Med vračanjem je pilot naredil nekaj vragolij za draženje naših želodcev, bili smo zelo navdušeni in kar prehitro je bil prelet končan. Pilotu smo za pilotiranje namenili aplavz. Dejal je, da smo imeli srečo z vremenom in da je redko tako dobra vidljivost, kot je bila tokrat.

Vsi smo bili zelo zadovoljni, celo srečni. To dokazuje da človek ne rabi veliko, da je lahko srečen.

Če se še kdo ni peljal z letalom mu to toplo priporočam, saj je ena prijetna izkušnja več v življenju.

Henrik Plank



SOCIALNO DELO

PRESENEČENJE

Le pozdrav, beseda, stisk rok je včasih dovolj, da mnogim polepšamo dan. Posebej pa smo dan polepšali Otu Mežnarju, ki trenutno živi v Domu za varstvo odraslih v Velenju. Ota smo v spremstvu njegove izvoljenke Katje iz Velenja v Celje pripeljali z našim kombi vozilom. Na društvu ga je pod pregrinjalom čakalo presenečenje v obliki napisa "**DOBRODOŠEL V SVETU RAČUNALNIŠTVA**". Oto od presenečenja sprva ni vedel kaj vse skupaj pomeni, in šele nagovor ga je prepričal, da se je pod pregrinjalom skrival računalnik, ki je bil namenjen njemu.

Takoj se je spopadel z miško in tipkovnico in že v društvu natipkal prve črke. Zaradi težje prizadetosti rok bo moral dobiti še nekaj dodatnih pomagal, da si bo lahko z računalnikom krajšal dolge ure življenja v domu.

Pobudnik akcije za veseli dogodek, ki smo ga pripravili v delovnih prostorih društva konec meseca avgusta, je bil Beno Žnidaršič, referent za kulturo pri Zvezi paraplegikov Slovenije, ki je sicer dober računalnik dobil na Ministrstvu za tehnologijo in znanost, kjer so ga dali v "ODPIS", prepričani pa smo, da bo Otu dobro služil. Dandanes, v dobi sodobnih informacijskih sistemov, si je življenje brez računalnika kar težko zamisliti. Tehnične računalniške rešitve danes omogočajo vsakemu človeku, tudi najtežje prizadetim ljudem, delo in ustvarjanje.

Ugotavljamo, da se teh možnosti tudi naši člani premalo zavedajo.

Za dobro računalniško opremljenost vseh regijskih društev je letošnje leto skrbel ravno Beno Žnidaršič, ki je potrebna sredstva pridobil od ministrstva za kulturo.

Vsem našim članom (trudili se vseeno bomo) takšnih presenečenj ne bomo mogli pripraviti, zato pa vse tiste, ki se zaradi različnih vzrokov ne morejo udeleževati naših aktivnosti ali pa se z njimi bolj poredko vidimo, poskušamo čim večkrat obiskati, tako doma kot v bolnišnici ali v domovih za ostarele, kolikor nam to dopušča čas. Veseli bomo tudi vaših informacij o zdravstvenem stanju vaših znancev, ki so naši člani, da bomo vedeli, kje se nahajajo.



Janez Hudej

OSREČITI ČLOVEKA

Tako smo se letos oglasili pri Roku Suhadolniku, ki ima drugo najvišjo ležečo kmetijo v Sloveniji, čisto blizu mejnega prehoda Pavličovo sedlo in je bil do tega trenutka edini na novo sprejeti član v našem društvu v letošnjem letu.

HVALA, FORTUNI !

Z vsemi našimi člani se bolj ali manj poznamo, zato namen obiskov ni uradna suhoparna dolžnost.

Namen obiskov je, da se srečamo, da spregovorimo besedo-dve o tegobah, o svetlih in temnih straneh našega življenja, o dogodkih, ki so bolj ali manj tesno povezani z našim življenjem in izmenjamo bogate izkušnje, ki smo si jih posamezniki pridobili v vsakodnevem življenju z našo prizadetostjo.

Naš član, **Viktor Čuček**, se je odselil in sedaj spada pod Društvo paraplegikov severne Štajerske, žal pa so nas mnogo prezgodaj za vedno zapustili trije člani: **Vertod Franc**, **Briševac Drago** in **Medved Marija**, ki je po hudi in dolgotrajni bolezni

v mesecu oktobru. Od nje pa smo se poslovili 9. oktobra na celjskem pokopališču.

Število članov društva je takšno, da lahko vsak vsakega pozna, zato je tudi naša bolečina ob smrti naših prijateljev in znancev toliko večja.

Mnogim našim članom smo nudili pomoč v stiski, pri adaptaciji vozila, pri adaptaciji stanovanj in pomoč pri šolanju. Te pomoči smo podelili na osnovi vlog dvaindvajsetim članom v višini 560.000,00 SIT.

Trenutno obiskujejo srednjo šolo v Zavodu za usposabljanje invalidne mladine v Kamniku tri naše članice, en član študira v Ljubljani računalništvo, en član v Mariboru gradbeništvo, ena članica v Celju obiskuje višjo strokovno šolo za poslovne sekretarje, ena članica pa je vpisana v visokošolski študij za socialno delo. Vsem dijakinjam in dijakom, študentkam in študentom želimo pri učenju in študiju veliko uspeha.

V domovih za ostarele trenutno biva pet naših članov. Ena članica in član v Domu za varstvo odraslih v Velenju, ena članica v Domu upokojencev v Šentjurju in član ter članica v Domu upokojencev v Šmarjah pri Jelšah.

Janez Hudej

NAŠ SOCIALNI



Velikokrat pozabimo omeniti našega socialnega referenta, mogoče zato, ker nas preveč pozna? Prepričan sem, da to ni vzrok, ampak to, da na tistega ki dobro dela, prevelikokrat preprosto pozabimo. Tokrat ga vidite na sliki (*desno*) na obisku pri Petru Planinšku. Mirko Temnik res dobro opravlja svojo nalogo v društvu. Le tako naprej, **Mirko!**

Alojz Strniša

ŠPORT INVALIDOV

ŠAH, ŠAH, ŠAH

Šah - Mat v Izoli

V izolskem hotelu Riviera je 28.09.2002 v prijetnem vremenu in vzdušju potekal meddruštveni šahovski turnir Viktorja Brezovnika. Barve našega društva so zastopali **Jožica Kerč, Franc Ivenčnik, Marko Trogar** in **Sandi Kandorfer**, ki se je v trdih bojih na črno-belih poljih tudi najbolj izkazal. Šest točk iz sedmih partij je zadostovalo za tesno zmago, tekmovalci pa so domov prinesli še pokal za ekipno tretje mesto.

Matjaž Šušteršič



RIBIČIJA

Ribe ostale žive, sezona vseeno zelo uspešna.

S tekmovanji zelo bogata ribiška sezona 2002 se je za tekmovalce našega društva izkazala za zelo uspešno.

Sam začetek sezone pa ni obetal takšnega nadaljevanja. Ekipa v sestavi Matjaž Antlejš, Rudi Centrih in Mirko Temnik, katerim se je občasno pridružil še Marjan Sovič, tako na tekmovanju v Miklavžu na Dravskem polju kot na državnem prvenstvu v Šempasu pri Novi Gorici ni posegla po najvišjih uvrstitvah.

Preobrat je prineslo poletje s tekmo v Šmartnem. Ob ekipni zmagi ter zmagi Matjaža Antlejša in 2. mestu Rudija Centriha v posamični konkurenci bo v spominu ostala predvsem še zelo slaba organizacija (**lakota!**) DP ljubljanske pokrajine.

Že čez en teden, 6. julija, je sledilo tekmovanje v organizaciji našega društva. Tekma na Savi v Radečah, na katero so se naši ribiči s treningom dan prej še posebej pripravili, je prinesla lepo vreme, veliko rib in zadovoljne obraze udeležencev. Naša negostoljubnost se je pokazala le na podelitvi

kolajni in pokalov. Ob 1. mestu Rudija Centriha in 3. mestu Matjaža Antlejša nam je ekipna zmaga ušla le zaradi kompliciranega sektorskega sistema točkovanja. K uspešni izvedbi tekmovanja pa je lep delež v obliki pokalov in kolajni prispeval tudi veliki ribiški mecen, g. Jože Kovačec, lastnik ptujskega podjetja Chiptronic REHA-Center d.o.o..

Na Bukovniškem jezeru je naša ekipa ponovila ekipno 2. mesto iz Radeč, med posamezniki pa si je 2. mesto, navkljub smoli pri žrebu položajev, priribaril Mirko Temnik. Celodnevno kislo vreme je za zaključek piknika po tekmi začinila še huda nevihta. Najmočnejše tekmovanje v celotni sezoni se je odvijalo v Juršincih. Ribiški maraton, na katerem so z opremo in rezultati izstopali ribiči iz Češke republike, je zasenčila izvrstna organizacija REHA-Centra. Ogromne količine raznolike hrane in pijače, ansambel Ptujskih 5 in številni častni gostje so nam tako ostali v spominu bolj kot uvrstitve naših ribičev. Na jezeru Farovec v bližini Slovenske Bistrice so naši ribiči nadaljevali s polnjenjem društvenih vitrin. Ekipna zmaga in 3. mesto Mirka Temnika pa sta ostala v senci izredno slabega ulova, zaradi katerega so bile razlike med tekmovalci zelo majhne. Ribe pač, kljub dobro znanemu dejstvu, da ribiči, med katerimi je tudi presenetljivo malo pristašev ribjih jedi, po koncu tekme ulov pomečejo nazaj v vodo, niso hotele prijemat.



**JE
PRAVA !**



Ekipno zmago v idiličnem okolju brestaniškega jezera pa je našim ribičem tokrat vzelo dejstvo, da tekma ekip sploh ni bila organizirana. V uteho je ostalo 1. mesto Rudija Centriha, ki si ga je v že skoraj jesensko mrzlem vremenu priboril prav v zadnjih minutah sicer triurnega tekmovanja.

Zadnje tekmovanje v sezoni v Radljah ob Dravi je le še potrdilo, da naša homogena ekipa spada v sam državni vrh. Ekipno 2. mesto in 2. mesto Rudija Centriha v posamični tekmi predstavljata lep zaključek stare in obetavno napoved nove ribiške sezone.

Matjaž Šušteršič

Zgodovinarji, ki bodo v prihodnosti sodili o naši dobi, bodo rekli, kako čudno je bilo to obdobje, ko levo ni bilo levo, ko desno ni bilo desno in ko center ni bil v sredini.

Andre Malraux

SLOVENIJA? A, UKRAJINA **(Atletski miting na Češkem)**

Prvi pravi stik z avtentičnimi Čehi je bil nuja - rahel odstop od začrtane poti je zaustavil napredovanje proti cilju, zato nam je bil ustavljen voznik kombija s svojim zemljevidom v veliko pomoč. Precej manj kot v poznavanju bližnje okolice pa se je izkazal pri poznavanju evropskega geografskega prostora. Ob imenu Slovenija je dlje časa premišljeval, nato pa izstrelil: "A, Ukrajina!" Nobeno prepričevanje ni pomagalo, trdno je bil prepričan, da je pravkar pomagal skupini Ukrajincev.

Po dobrih desetih urah, zaradi hitrih cest in slabega vremena, ne preveč utrujajoče vožnje prek Maribora, Dunaja in Brna smo prispeli na Stadion armijskega generala Karla Klapalka v Novem mestu nad Metuji. Prizorišče tradicionalnega Mednarodnega prvenstva Češke republike v atletiki za športnike na invalidskih vozičkih, ki se ponaša z imenom Nove mesto, navkljub lansko leto praznovani 500-

letnici ustanovitve mesta, nas je pričakalo v turobnem, z grozečimi temnimi oblaki prekritem ozračju, medtem ko je na atletski stezi kraljevalo lepo jezerce nedavno zapadlega dežja. Po opravljeni prijavi in klasifikaciji novih tekmovalcev - to je izredno pomemben postopek, v katerem ekipa strokovnjakov z medicinskega področja oceni zdravstveno stanje tekmovalcev, ki še niso bili ocenjeni, na podlagi česar jih uvrsti v tekmovalni razred, v katerem bodo ob nespremenjenem zdravstvenem stanju tekmovali celo kariero - se je pričelo jasniti, a se je do našega prihoda v hotel v kar nekaj kilometrov oddaljenem mestu Opočno že pričel spuščati mrak. Življenje v Opočnu, ki se sicer ponaša s srednjeveškim gradom, v katerem so se med dogovarjanjem o osnovanju Svete aliance proti Napoleonu leta 1813 sestali pruski kralj Friedrich Wilhelm II, avstrijski kancler Metternich in ruski car Aleksander II, in kjer je prav ta konec tedna osrednji mestni trg zasedla živopisana festivalska mešanica vseh mogočih vrtiljakov, popestrena s številnimi stojnicami s hrano, pijačo in celo perilom, je takrat šele zares oživel, vendar nas je prehitela utrujenost in popadali smo v postelje.

Sobotno jutro nas je pričakalo z lepim vremenom, nadvse primernim za glavni dan atletskih tekmovanj. Medtem ko je tekmovalni del odprave ostal na štadionu v Novem mestu nad Metuji, se je spremljevalni del, opremljen z listki, na katere so svoje nakupovalne želje zapisali tudi naši atleti, odpravil na nakupe v bližnje mesto Nachod. Želje so na žalost ostale bolj ali manj neuresničene, saj se češke trgovine, za razliko od slovenskih, ob sobotah zaprejo ob normalnem času, to je med 11. in 12. uro. V tolažbo pa nam je mesto, ki sicer leži prav na češko-poljski meji, ponudilo ogled svojih znamenitosti. Evropsko urejeno mestno jedro s krasno cerkvijo je že samo po sebi navdušilo, za smetano na torti pa je poskrbela tradicionalna češka poroka, ki smo jo z velikim zanimanjem opazovali pred mestno hišo.

Čas nam je dopuščal še brezskrben obisk državnega gradu, ki s hriba nad mestom nadzoruje bližnjo in daljno okolico. Izredno lep grad je bil prvotno postavljen v drugi polovici 13. stoletja, takrat pa je v

zgodovinskih virih prvič omenjeno tudi naselje Nachod, ki se je raztezalo na majhnem območju današnjega mestnega jedra.

Do velike rekonstrukcije konec 16. in začetek 17. stoletja so gradu vladali različni češki gospodje, nato pa dolga leta italijanski klan Piccolomini. Ob njegovem izumrtju leta 1783 se je grad, ki mu številni spopadi na tem področju sicer niso prizanesli, ponašal s 70-mi sobanami, 16-mi kuhinjami, 6-timi kletmi, tremi konjušnicami za 36 konj, v njegovi lasti pa je bilo tudi 6 mest in 80 vasi. Grad z naselji je nato prešel v nemško last, dokler ga ni leta 1945 zasegla češka država in ga razglasila za državni kulturni spomenik. Obsežen obnovitveni program iz začetka leta 1973 še vedno poteka. Grad obiskovalcem dandanes nudi sprehode po lepo negovanih parkih, obiske urejenih kletnih prostorov in tapiserij polnih soban, pa tudi vzpenjanje po 141-tih zavitih stopnicah na vrh razglednega stolpa, odkoder se ob lepem vremenu ponujata razgleda globoko v notranjost tako češke kot poljske države.

Medveda, ki umirjeno tacata pod obzidjem gradu, pa sta prav posebna atrakcija za otroke.

Zadovoljni obrazi in kolajne okoli vratov slovenskih tekmovalcev so bili jasen znak za začetek večernega piknika, ki sicer ni trajal zelo dolgo, a vseeno dovolj dolgo, da smo se v Opočnu namesto v karnevalske radosti raje podali v zavetje svojih postelj.

Naslednjega dne smo se od Opočna poslovili že zgodaj zjutraj, ko se mesto po celonočnem veseljačenju še ni prebujalo. Zadnji dan atletskih tekmovalcev je minil v hudi vročini, živo srebro je prilezlo do 34-tih stopinj C, zato se naša odprava navzlic vnovičnim odličnim rezultatom ni prav nič veselila poti domov.

Strahovi so bili odveč, saj so bili vremenski bogovi znova na naši strani - tako kot je bilo med tekmovalci ves čas suho in toplo, je bilo med vožnjo domov spet deževno in hladno vreme.

**Manj uživamo v tistem, kar smo dosegli,
kot v onem na kar upamo.**

Jean Jaques Rousseau



Slika pove, da tu ni šlo samo za izlet.
Slišite zmagovalni krik?

Matjaž Šušteršič

POTAPLANJE ČISTO ZARES

Poletje se je prevesilo v jesen in skoraj smo že izgubili upanje, da se nam lahko obeta še kaj lepega in toplega vremena. Takrat sem dobila povabilo na morje, še bolje, potapljati naj bi se šli. Moram priznati, da sem bila malo skeptična, če sem sposobna kaj takega speljati. A moji strahovi so bili očitno odveč.

Zgodaj zjutraj je bilo treba vstati iz tople postelje, zunaj pa je bil mraz. Če bi vedela, kako lep vikend se nam obeta, bi se na pot odpravila z manj nejevolje. Z Alešem smo se zmenili v Radečah, kjer smo pustili svoje avtomobile in se presedli v kombi. Vozil nas je kar moj fant Aljoša. Prva postaja je bil Čatež, kjer smo prestregli dr. Mežnarjevo in še dva sotrpina iz ljubljanske regije, Matjaža in Saša. In odpravili smo se proti morju. Čakala nas je dolga pot do Pirovca, ki leži nekje med Zadrom in Šibenikom. Ko smo že mislili, da pred seboj ne bomo nikoli

zagledali morja, se je po kar nekaj urah vožnje pred nami odprl prelep razgled na modrino. Postajalo je vedno bolj vroče in vedeli smo da nas čaka lepo vreme. Pričakali so nas Branko, brez katerega se vse to ne bi dogajalo, dr. Erak, čigar oko nas je budno spremljalo na vsakem `koraku`. Tu pa sta bila še Danilo, kot predstavnik civilne zaščite iz Celja, in Štef, brez katerega ne bi tako dobro jedli. Po kratkem ogledu mesta smo se nastanili v prijetnem in velikem apartmaju. Sobe so bile sicer v prvem nadstropju, vendar nas to ni pretirano motilo, saj smo imeli ob sebi veliko močnih rok. Na hitro smo pomalicali, se preoblekli in odpravili na obalo, kjer nas je že čakal gumijast čoln - gliser. Spretno so nas posedli vanj in odpeljali smo se proti odprtemu morju. Tudi mi smo se lahko poskusili v vožnji in ker nimamo izkušenj, smo s čolna `izgubili` našo zdravnico. Na srečo ji ni bilo hudega. Vožnja je bila čudovita in polna adrenalina. Počasi se je začelo mračiti, lahko smo še občudovali sončni zahod, potem pa na večerjo. Ne bi bilo morja brez morske hrane in Štef nam je pripravil okusne ribe. Malo smo še posedeli, potem pa smo se utrujeni odpravili spat.

Zbudili smo se v deževno jutro. A še preden smo popili potrebno jutranjo kavico, se je nebo zjasnilo. Odpeljali smo se do pomola, kjer so nam pomagali vkrcati se na barko, s katero smo se popeljali do zaliva, kjer smo se kasneje tudi kopali in potapljali. Barka je bila glede na zunanji videz, ki ga je dajala, presenetljivo velika in dokaj prilagojena za nas. Po uri vožnje smo se zasidrali, poskakali v vodo in se prijetno namakali. Potem so vsakega posebej oblekli v zaščitno obleko, mu nadeli masko, bombo s kisikom in vse potrebno za potapljanje in takrat se je tisto pravo šele začelo.

Najprej se je bilo potrebno naučiti dihati pod vodo in že sem bila pripravljena za prvi potop. S strahom sem prvič zajela sapo in nato drugič in ... Na koncu pa sem ugotovila, da sploh ni težko. Ker je bilo za vse prvič, nas seveda niso spustili v velike globine. A vseeno je bilo čarobno opazovati vse tiste male ribice, školjkice, podvodne živali čudnih oblik in barv. Še bolj čarobno se jih je bilo dotakniti in jih prijati v roko. Ko sem se tako sprehajala po morskem dnu sem pomislila, da česa lepšega še nisem

doživela.

Kakor vse lepo je tudi naš izlet prekratko trajal in kmalu je prišel čas slovesa. Polni velikih doživetij in malih radosti smo se vrnili domov.

Ob tej priložnosti bi se rada zahvalila vsem, ki so sodelovali pri tem projektu in nam omogočili tako lepo izkušnjo, hkrati pa upam, da bomo kaj takega lahko v prihodnosti še kdaj ponovili.



Priprava, horuk, čoln...



Malo počitka, potem pa naprej!

Barbara Gril

**Glas poljuba ni tako močan kot glas topa,
a njegov odmev traja mnogo dlje.**

O. W. Holmes

**Bog je ustvaril žensko samo zato,
da bi ukrotil moške.**

Voltaire

V NEZNANO?

Telefon zazvoni: "A greš na turnir v Zrenjanin?" Ves zmeden sem odgovoril, da grem.

Naslednji dan potni listi odidejo v Ljubljano, kjer dobimo vizo. V četrtek, 19. 9. 2002, ko se je začela naša pot v Zrenjanin, sem se vprašal, kam sploh gremo. Na sedežu sem opazil karto Jugoslavije. Gledajoč karto sem vprašal šoferja, če je to naš cilj, in pri tem pokazal na mesto cilja. Pritrdil je in se nasmešnil.

Oblili so me dvomi, kako bo na meji, kaj bo, ko prispemo, kje bomo spali, saj vemo, kakšno stanje je v tej državi.

Na moje presenečenje nismo imeli na meji nobenih problemov, le nekaj splošnih vprašanj, kam gremo, kaj prevažamo. Ob cesti opazim tablo. Še 49 km. Vzdušje v kombiju je naraščalo. Ko smo prispeli do hotela Vojvodina, je prišel prijeten možakar, nas pozdravil in nam zaželel toplo dobrodošlico.

Vstop v hotel nam je obetal, da sobe ne morejo biti slabe in tudi niso bile. Kopalnica pa je tako problem skoraj povsod.

V petek smo imeli svečano otvoritev tekmovanja. Presenetila me je organizacija in sama otvoritev, ker so jo popestrili s fanfarami in delovalo je zares svečano. Zatem se je začelo tekmovanje na 100m in met krogle (4 kg) tudi za tetraplegike.

Žal organizatorji niso poznali skoraj nobenih pravil, ki veljajo v svetu v tekmovanju tetraplegikov in paraplegikov, zato smo vsi tekmovali v eni skupini, brez razlik glede na prizadetost. Moj stol za metanje je bil največja atrakcija na tekmovanju, ker so takšen pripomoček videli prvič.

Popoldan smo imeli prosto, kar smo izkoristili za druženje in ogled mesta. Organizator se je potrudil, da smo imeli prostor, kjer smo se pogovarjali in izmenjavali izkušnje.

Mesto je dokaj veliko in zanimivo. Po svoji strukturi celo spominja na stari del Celja, samo da so prehodi čez cesto urejeni. Šli smo tudi na tržnico, ki je bila zelo dobro oskrbljena, tako da imajo vsega dovolj le. Kupna moč je pri njih še zelo slaba. Zvečer smo šli v pritličje, kjer so imeli živo glasbo, in ob prijetnem klepetu sem imel občutek, da te ljudi poznam že

zelo dolgo. Drugi dan smo po zajtrku odšli na stadion, kjer se je odvijala še zadnja disciplina (met kopja), zatem je sledilo malo počitka, vendar že popoldan smo imeli koncert pihalne skupine, ki je bila dokaj nenavadna. Zanimivo je bilo videti njihove svatbe, saj so imele skoraj vse preko sto svatov. Zvečer je sledila svečana podelitev pokalov in priznanj ter svečana večerja in zaključek 1. mednarodnega atletskega mitinga paraplegikov v Zrenjaninu. Sledila je glasba v živo, kramljali smo pozno v noč. Jutro, čas za odhod, poslovili smo se kot veliki zmagovalci in prijatelji. Še enkrat se je izkazalo, da šport nima meja in združuje ljudi, ne glede na to, kam greš.



Slika ni iz Zrenjanina, a na njej sta v ospredju naša športnika, ki sta letos najbolj presenetila. To sta Branko Zupanc in pisec prispevka.

Henrik Plank

33. MEMORIAL prof. BOJANA HROVATINA

Septembra smo tekmovali že na 33. memorialu prof. Bojana Hrovatina. Tokrat prvič v Žalcu in mislim, da ne zadnjič. Na letos prenovljenem stadionu nas je plapolajoče pozdravila državna, občinska in zastava letos ustanovljenega Atletskega kluba Žalec. Pred začetkom so zaigrali tudi državno himno. Slovesen začetek.

V teh razmerah so se odlično počutili predvsem Draga Lapornik, Zdravko Grilc, Marko Sever in naši **Mladen Fabjan, Janez Hudej in Branko Zupanc**, ki so skupaj izboljšali kar sedem državnih rekordov.

UVRSTIVE TEKMOVALCEV DRUŠTVA PARAPLEGIKOV JUGOZHODNE ŠTAJERSKE

100m MEMORILANA DISCIPLINA

(vožnja z navadnimi vozički)

4	ZUPANC BRANKO	T2	41.68
5	KRONOVŠEK BOGDAN	T2	42.80
7	MIKEC SLAVKO	T2	1:00.41
7	CENTRIH RUDI	T4	27.99
13	POVŠE ALEŠ	T4	31.38
15	ŠTRUCLIN ZORAN	T4	37.64

800m MEMORIALNA DISCIPLINA

v spomin Henrika Ūbeleisa

(vožnja s specialnimi vozički)

2	HUDEJ JANEZ	T3	2:21.20
6	HREN VINKO	T3	2:59.42

TROBOJ

(vožnja s specialnimi vozički)

(100,200,400 metrov)

1	HUDEJ JANEZ	T3	2,484.00
3	HREN VINKO	T3	1,846.00

TROBOJ meti

(DIS.KRO.KOP./KIJ.)

4	GRIL BARBARA	F4	1,328.00
1	ZUPANC BRANKO	F1	2,296.00
2	KRONOVŠEK BOGDAN	F1	2,106.00
10	HROVAT MARKO	F1	341.00
1	MIKEC SLAVKO	F2	1,463.00
2	FABJAN MLADEN	F2	1,193.00
2	PLANK HENRIK	F3	1,978.00
3	POVŠE ALEŠ	F3	1,707.00
1	HUDEJ JANEZ	F4	2,796.00
3	HREN VINKO	F4	1,668.00
8	ŠTRUCLIN ZORAN	F4	1,395.00
11	ROMIH MARJAN	F4	1,048.00
2	CENTRIH RUDI	F5	1,646.00
10	TEMNIK MIRKO	F5	909.00
3	HERMAN JOŽE	F6	1,066.00
3	TAJNŠEK IVAN	F7	756.00

Posebna čestitka gre naši Barbari. Bila je edina naša predstavica nežnejšega spola. Upam, da bo imela naslednje leto še kakšno našo članico v svoji družbi.



Nagovor župana občine ŽALEC Lojzeta Posedela pred podelitvijo pokalov in medalj. Čestitka ob ponovni izvolitvi !



Z mikrofonom v roki predsednik AK Žalec Adi Vidmajer, ki je s svojimi sodelavci enkratno vodil tekmovanje. Hvala mojemu nekdanjemu profesorju.

Alojz Strniša

DEJAVNOST MLADIH

BARVE ŠTUDENTSKEGA ŽIVLJENJA

Ko sem se odločal o tem ali naj grem v Ljubljano ali ne, si nisem niti približno predstavljal, kako naj bi izgledalo življenje v študentskem domu. O tem sem sicer slišal že veliko zanimivega od brata in sestre, ki sta med študijem stanovala v študentskem domu, a slišati in doživeti je nekaj čisto drugega. Prišel je prvi oktober in začela se je moja dogodivščina v bloku 5 v Rožni dolini (to je edini dom dostopen za uporabnike invalidskega vozička). Apartma sem si delil še s tremi fanti in tudi ostala družba v pritličju je bila kar obetavna.

Zdaj pa na kratko o tem, kako izgledajo apartmaji prilagojeni za uporabo invalidskega vozička: vsak apartma je sestavljen iz dveh sob za dve osebi (običajna praksa je, da je v vsaki sobi le en voziček), kuhinje in kopalnice. V kuhinji je delavni pult narejen tako, da se je z vozičkom možno zapeljati pod njega, omarice so ena tistih cvetk arhitektov, ki so jih prilagodili tako, da jih brez dvigala niti slučajno ne dosežeš. Kopalnica je, za razliko od kuhinje, primerne velika in dostopna, ročke, ročajji in vse ostale nepogrešljive stvari so na pravih mestih. Soba sama je sicer precej majhna in natrpana s pohištvom, a se v njej brez pretiranih težav da normalno obrniti. Običajno sta v sobi dve postelji različnih višin (ena višja in ena nižja), tako da si lahko vsak izbere tisto višino, ki mu bolj ustreza za presedanje. Tako na kratko o sami tehnični strani nastanitve.

Zdaj pa naj vam predstavim tipični dan stanovalcev pritličja bloka 5. Dan se začne po urniku. Počasi se skobacamo iz toplih in mehkih posteljic in se posamično ali v skupinah odpravimo s kombijem na fakse. Čez dan je hodnik tih in temen, nikjer ni žive duše in še tiste, ki so, se tiščijo po sobicah. Potem se popoldne začne dogajati preobrazba. Kmalu hodnik oživi in po dolgem delovnem dnevu se začne družba spet zbirati. Počasi se vsi dobimo na stalnem mestu, debate tečejo in včasih od kje prinesemo še kakšno kitar'co, morda pizzo, kavo ali čaj.

Družba je dobra, vsi smo seveda zelo resni in pridni študentje, a saj veste kako je, da možgani dobro delajo jim je potrebno privoščiti oddih. To, da si v družbi in da spoznaš veliko novih sorodnih duš, je čar življenja v študentskem domu.

To, da se za študij odloča vedno več mladih s posebnimi potrebami, je danes že nekaj povsem razumljivega. Ne samo, da se nam s tem odpre veliko več možnosti za dobro zaposlitev, ampak se nam tudi odprejo vrata do številnih novih prijateljstev in družba, se ve, je najpomembnejša osnovna barva mladosti.



Najprej delo. Po delu zabava.

Bogdan Kronovšek

ZA ZDRAVJE

TERIČNO OLJE PROTI NAHODU

Prijetno dišeče vrste aromatičnega eteričnega olja, ki vsebuje zdravilne substance, so se izkazale učinkovite pri nahodu. Blagodejno vplivajo na prehlad in pripomorejo k sprostitvi dihalnih poti. Večina izmed nas pri nahodu najraje seže po kapljicah za nos, ki pa lahko pri pogosti oziroma daljši uporabi - 5 dni ali več - okvarijo nosno sluznico. Zato zdravniki nahodnim pacientom priporočajo soparo z dodatkom olja poprove mete ali običajne mete, učinkovita pa je tudi mešanica raznih vrst eteričnega olja: evkaliptusa (4,5g), zelenega bora (4,5g) in poprove mete (1,0g). V pomanjkanju časa si lahko pomagamo tudi tako, da nekaj kapljic eteričnega olja večkrat dnevno kanemo na topel robček in hlapljive substance nekajkrat globoko vdihnemo.

VNETJE MEHURJA ZARADI MRZLIH NOG?

Če nas zebe, to še ne pomeni, da bomo dobili vnetje mehurja. Tudi tople kopeli za noge, ki nas ogrejejo, pomirjajo in vedno prijaajo, vnetja mehurja ne pozdravijo. Taka vnetja nastanejo namreč zaradi bakterij, ki iz sečnice pridejo v mehur. Prenašajo se lahko pri spolnih odnosih, z infekcijami in okužbami krvi. Do vnetja lahko pride tudi, če premalo pijemo, kajti tekočina pospešuje delovanje ledvic in mehurja in odplavi bakterije skupaj z drugimi odvečnimi snovmi.

KIVI - VARUJE PRED STRESOM IN KREPI IMUNSKI SISTEM

Kivi vsebuje kar en miligram vitamina C na gram teže. To pomeni, da nam že en sadež priskrbi potrebno dnevno količino. Aktivira imunsko obrambo, nepogrešljiv je tudi za zdrave in močne arterije ter varuje srce. V kombinaciji z magnezijem na primer - (Donat-Mg) učinkovito preprečuje stres in okrepi prenos živčnih signalov. Torej idealna kombinacija za tetraplegike in paraplegike.

Dvomiti o sebi je prvi znak inteligence.
Ugo Ojetti

S POZITIVNIM RAZMIŠLJANJEM IN DOBRO VOLJO NAD PREHLAD

Pomemben del okrevanja pri vztrajnih prehladnih zimskih obolenjih je pozitiven osebni pristop. Vsakdo se strinja, da je težko biti dobre volje in se smehljati, ko enkrat vroči, drugič premraženi ležite v postelji. Pomembno je, da na svoje trenutno stanje gledate optimistično in si ga občasno popestrite s smehom ali vsaj nasmeškom. Če vam prija glasba, poslušajte sproščujočo in lahkotno, če boste kaj prebrali, izberite zabavno literaturo. Vaše trenutno slabo počutje ne bo trajalo večno, organizmu pa lahko v boju za ozdravitev pomagate s sproščenostjo in spokojnostjo.

ZA ZAJTRK JAJCE

Večletna raziskava harvardske univerze, s katero so zajeli sto tisoč ljudi, je ovrгла prepričanje o škodljivosti uživanja jajc. Do zdaj je veljalo, da je tveganje za srčni infarkt močno povečano pri tistih, ki pojedjo več kot tri jajca na teden. Zdaj strokovnjaki trdijo, da lahko zdravi ljudje mirno pojedjo vsak dan eno jajce, v nedeljo pa si lahko privoščijo celo dve. Zaradi tega se količina holesterola v krvi ne bo nič zvišala, so prepričani. A to ne velja za sladkorne bolnike, saj je metabolizem pri njih drugačen, zato se morajo držati navodil, ki jih predpiše zdravnik.

VPLIV HORMONOV NA MOŠKO POČUTJE

Novica, na katero so dolgo čakale predvsem ženske in s katero se bodo moški težko sprijaznili, je presenetila mnoge: hormoni vplivajo tudi na razpoloženje moških. Čustvena izčrpanost, depresija in slaba volja so povezani s padcem testosterona v krvi. Na spremembo izločanja spolnega hormona vplivajo zunanji dejavniki, razni izjemni položaji in srečni dogodki. Injiciranje testosterona izboljša razpoloženje, daje energijo, dvigne potenco in spodbuja motivacijo. Morda to pomeni, da niso tako daleč tudi hormonske injekcije, rutinsko namenjene moškim s hormonskim neravnotežjem in posledičnimi težavami.

HUMOR

KAPLJICA

Zdravnik pregleda Borisa in ga opozori:

- Gospod, sedaj je prišel čas, ko ne smete nič več piti, saj so vaša jetra v resnični nevarnosti.
- Odlično, gospod doktor! Torej toliko kot doslej in niti kapljice več.

AVTO

- Če ne bi imel žene, nikoli ne bi imel motorja.
- Kaj si imel pa prej?
- Avto.

VODA

Pohodnik pride k hiši in pove, da je žejen.

Gospodinja mu prinese vodo, on pa se zgrozi:

- Gospa, povedal sem vam, da sem strašansko žejen, ne pa umazan.

POSODA

- Gospod doktor, mojemu možu ste ukazali zaradi bolezni popolno mirovanje. Ali lahko vsaj toliko vstane, da pomije posodo?

PES

Miha pride k psihiatru:

- Kaj je narobe z vami?
- Že nekaj časa si predstavljam, da sem pes.
- Lezite na kavč.
- Joj, ne smem. Mi je moja gospodarica to strogo prepovedala.

NEIZKUŠENI

Mati reče hčerki:

- Čisto nič mi ni bilo všeč, kako te je tisti fant sinoči poljubljal.
- Tudi meni ne, mati, a kaj naj naredim, ko je pa še tako neizkušen.

DOPUST

Jože sreča znanca:

- Janez, krasno si videti!
- Seveda, to naredi dopust.
- Si bil dolgo?
- Ne jaz, ampak žena.

VIHAR

- Moj zakon se je začel in končal kot vihar.
- Tako viharno?
- Na začetku je bilo zelo razburljivo, na koncu pa sem ostal brez hiše.

VIC

Francelj pravi med popivanjem:

- Janez!
- Kaj?
- Ali ti povem masten vic?
- Lahko, samo naj bo na olivnem olju, sem na dieti.



RUDARSKA

V rudniku sta delala oče in sin. Rudarji se v jami med sabo kličejo **kamerad**, tako je bilo tudi med njima.

Na plačilni dan sta po stari navadi najprej zavila v gostilno. Dolgo ju ni bilo domov.

Za moža žena ni bila preveč zaskrbljena, saj je že poznala njegove navade. Skrbelo jo je predvsem za sina, zato se odpravi za njima v gostilno. Tu izlije ves svoj žolč na moža.

Pa se oglasi sin:

- Čuj, **kamerad**, če bi jaz imel tako tečno ženo, bi jo že zdavnaj zapustil.

Cilj vsake ženske je, da bi iz moža napravila tisto, kar je pred poroko zatrjeval, da je. Verjamete?

ZANIMIVOSTI, itd



Iz neuradnih virov smo zvedeli, da naš Janez zapušča atletiko. Poglejte sliko! V naslednji sezoni naj bi presedelal med potapljače. Iskreno upamo, da so se ti viri zmotili. Mislimo, da še ni storil vsega v atletiki.



Naša predstavnika na povabilo mariborskega društva na Golažijadi. Resnično. To je bila prava golažijada. Čestitamo!



Tudi letošnji Hrovatinov memorial ni minil brez našega Ivana. Letos že spet medalja. Le kje jo boš hranil? Iskrene čestitke. Bravo, IVAN!

BODICA

Izvedeli smo, da nekateri člani in članice zelo pogosto koristijo naše počitniške kapacitete v **SEMIČU**, čeprav vedo, da jih po sklepu Upravnega odbora ZPS ne bi smeli. Nekateri so celo dodatno denarno nagrajeni.

**Kje je tu,
če že nič drugega, morala.**

BODIČAR

HOROSKOP

na strani 27 je sestavil KOMET,
za kaj več
povprašajte zvezde na 090 44 42.

HOROSKOP



Rojeni: 21. 3. * 20. 4

Osebam, rojenim v tem znamenju, je mesec december naklonjen za urejanje poslovnih in finančnih zadev. Opozarja pa pred pretirano samozavestjo in prepiri. V privatnem življenju niso zaželjene bi stvene spremembe. Utegnile bi izgledati zelo privlačne, vendar tu velja pogovor "ni vse zlato kar se sveti".



Rojeni: 21. 4. * 20. 5.

Po negativnem začetku jeseni lahko pričakujete pozitiven razplet dogodkov v prazničnem obdobju, oziroma zaključku tega leta in začetku naslednjega. Bodite pa previdni koncem januarja in v začetku meseca februarja, ker bi se vam iskrenost pri retoriki lahko negativno maščevala.



Rojeni: 21. 5. * 21. 6.

Rojeni v tem zodiakalnem znamenju lahko pričakujejo še napore in sicer skoraj vse do zaključka tega leta. Zaključek pred vsem pa ravno začetek naslednjega leta je nakazano kot lepo obdobje, katero bo primerno za pogovore, izmenjave mnenj ter za postavitev novih temeljev prihodnosti. Ne predajte se, tudi vam bo še sijalo sonce.



Rojeni: 22. 6. * 22. 7

Žal je specifično, da osebe, rojene v tem znamenju v prihodnem času da več dajejo, kakor pa prejmejo. Bodite previdni pred izkoriščanjem ravno najbližnjih oseb. Pozitivno obdobje, kjer pride vse na svoje mesto, vam je aspektiran termin ob zaključku zimskega časa - ali pred pomladjo.



Rojeni: 23. 7. * 23. 8.

Ravno zaključek koledarskega leta ali konec meseca novembra in začetek decembra je pravi čas za doseg začetih smernic iz letošnjega leta, zato ne oklevajte in brž na delo. Uporabite tako imenovani notranji glas in bodite taktični. Nakazana vam je poslovna in finančna renesansa - pogumno naprej.



Rojeni: 24. 8. * 22. 9.

Večini rojenih v tem znamenju je naklonjen mesec december na čustvenem področju in ponovoletni čas na finančnem področju. Lahko se reče, da se za vas pričena pozitivno obdobje po daljšem negativnem trendu. Pozitivni aspekti so vam nakazani v naslednjem letu, zato zelo hrabro v prihajoče leto.



Rojeni: 23. 9. * 22. 10.

V začetku zime vam je naklonjeno obdobje za spravo na vseh področjih. V januarju in februarju vam je naklonjen jupiter, kar pomeni pravi čas za urejanje poslovnih in finančnih zadev. Praznično obdobje vzemite kot resnično praznično ali preprosto povedano, to je za vas srečno obdobje. Prepustite se lenarjenju.



Rojeni: 23. 10. * 22. 11.

Letošnje leto vam ni bilo naklonjeno, vendar vam bodo že praznični dnevi delno nakazali obdobje, katero bi naj bilo prelomno za vas v pozitivnem smislu. Veselite se lahko prihodnjega obdobja, potrebno pa se je malce sprostiti, vsaj do meseca, kateri astrološko meji leta (do meseca februarja). V mesecu marcu in naprej pa le poprimite za delo.



Rojeni: 23. 11. * 21. 12.

Rojenim v tem znamenju bi svetovali, da izkoristijo obdobje do pomladi, kar pomeni: obračajte, kolikor se da, delnice, pokojninske bonde itd... Moramo povedati, da ima vsak svoje osebno NOVO LETO. Vaše je nakazano skoraj mesec dni pred uradnim. Škoda, da KORAK ni izšel prej, da bi to pravočasno vedeli. Strelčeva srečna številka je 3.



Rojeni: 22. 12. * 20. 1.

Večji del meseca decembra in januarja so vam zvezde naklonjene. Izkoristite jih predvsem za urejanje zadev, ki so v povezavi z uradnimi in pravnimi zadevami. Ne bodite toliko kritični in samokritični, istopite iz ustaljenih tirnic, potrebni ste relaksacije. Zaključek leta je za vas obdobje lastne inventure. Naredite jo!



Rojeni: 21. 1. * 19. 2.

Rojeni v znamenju vodnarja naj maksimalno izkoristijo letošnje leto na vseh področjih. Začetek naslednjega leta ali zimsko obdobje pa je primerno predvsem za čustvena dejanja. Bodite previdni pred prehitrimi zaključki, kajti nakazan vam je močan dotok energije. Pazite, da je ne boste trošili preveč.



Rojeni: 20. 2. * 20. 3.

Po negativnem in nestabilnem koncu leta lahko pričakujete obdobje, ko se vam bo situacija skristalizirala. Spomladi boste imeli pravilen pogled v prihodnost. Takrat bo čas za postavitev trdnih temeljev, pazite, da ne boste zamudili tega ugodnega obdobja. Zdaj prihaja poplačilo za predhodna leta.

RAZVEDRILO

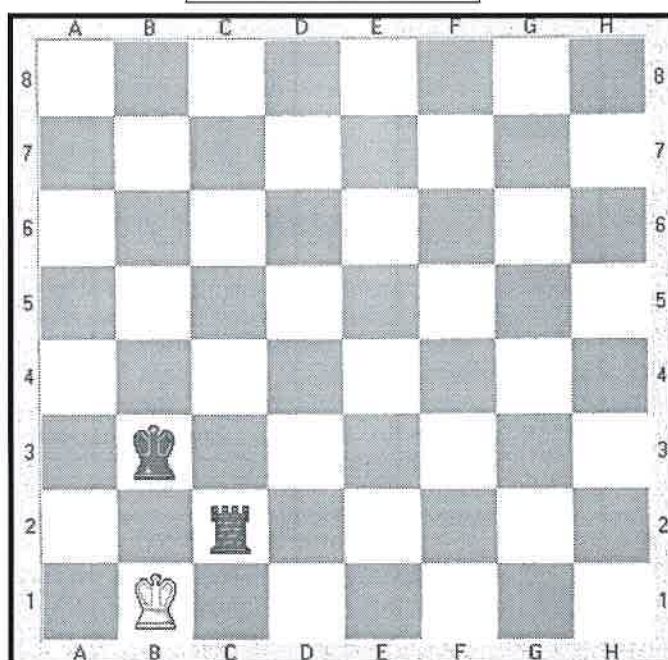
KRIŽANKA KRIŽANKA KRIŽANKA KRIŽANKA KRIŽANKA

KORAK KORAK KORAK	ime več Sl. krajev (ob Paki, pri Litiji)	enota za moč	pripadnik bogatih ljudi na oblasti	azijska gorska koza	padavina	Kranjc Karl	plavalec Thorpe	nosilec kolesa pri avtu	težek poklic	pogovor tja v en dan	pianist Berton- celj	daljši rod	KORAK KORAK KORAK
dolgoda- ki pes													pijača grških bogov
nekdan- ja TV napove- dovalka													
stara beseda za vedenjske navade						grške nimfe							
						ujeda							
trobilo				miselna igra			kačji glas				Boris Koren		
				jezero na Irskem			koreog. Otrin				novinar Lojze		
snov					iranski denar					gnetljivo tesnilno sredstvo			
					Zorko Luka					Maj Erna			
hladna jed								nekdanji mogočen SOZD					
Shakespe- rova opera								vladarski naslov					

ŠAH PROBLEM

VPRAŠANJA ZA SIVE CELICE

Beli na potezi izgubi



1. KRALJ b1-a1 2. TRDNJAVA c2-c1* MAT

Š
A
H

NAGRAJENCI: 1. nagrada **SKUBI IVANKA**, 2. nagrada **KERČ JOŽICA**, 3. nagrada **IVENČNIK FRANC ČESTITKA!**

1. Kdaj se je rodil italijanski slikar, risar in kipar **AMEDEO MODIGLIANI**?
2. Kdaj se je rodil čilenski književnik in diplomat **PABLO NERUDA**?
3. Kdaj je eksplodirala prva atomska bomba nad Hirošimo?
4. Kdaj se je rodil slovenski književnik **GUSTAV STRNIŠA**?
5. Kdaj je umrl znani pevec rock and rolla **ELVIS PRESLEY**?

PRAVILNE REŠITVE pošljite na naslov društva do 31. 1. 2003.

BOGATE NAGRADE

1. nagrada 5000 tolarjev,
2. nagrada 3000 tolarjev,
3. nagrada 2000 tolarjev.

DA, LAHKO SO DELUJETE PRI ŽREBANJU, MORATE PRAVILNO REŠITI KRIŽANKO, REŠITI ŠAHOVSKI PROBLEM IN PRAVILNO ODGOVORITI NA VPRAŠANJA.

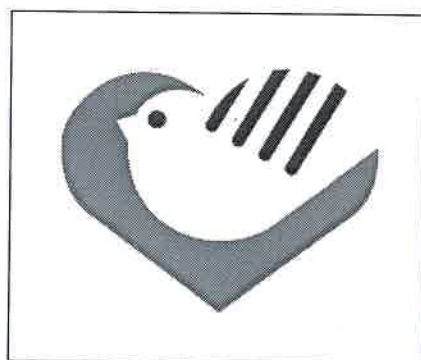
ŽREBAMO SAMO KOMPLETNE REŠITVE !

Navedite davčno številko !

REŠITVE iz prejšnje številke:

KRIŽANKA: (vodoravno) PAVČEK, KORPUS, OVSENI KOSMIČI, STENA, OMA, KIP, TOBAK, SB, VATA, AMI, OSTUDA, EN, SLUŠATELJ, ATA, TAMAR, OJE.

SIVE CELICE: 1. odg. 4.maj 1900, 2. odg. 4.maj 1980, 3. odg. 5.maj 1821, 4. odg. 5.maj 1818.



DRUŠTVO DELUJE NA OBMOČJU NASLEDNJIH OBČIN:

Bistrica ob Sotli, Braslovče, Celje, Dobje, Dobrna, Gornji Grad, Kozje, Laško, Ljubno, Luče, Mozirje, Nazarje, Podčetrtek, Polzela, Prebold, Radeče, Rogatec, Rogaška Slatina, Slovenjske Konjice, Šentjur pri Celju, Solčava, Šmarje pri Jelšah, Šmartno ob Paki, Šoštanj, Štore, Tabor, Velenje, Vitanje, Vojnik, Vranksko, Zreče in Žalec.

GOSTIŠČE *Hochkraut*

Tremerje 2, 3000 Celje



Na relaciji Celje - Laško - Krško - Zagreb, v naselju Tremerje, oddaljeno 3 km od Celja, stoji prijetno gostišče Hochkraut s celovito ponudbo, velikim parkirnim prostorom, letnim vrtom in urejenim dostopom za invalide, ki za premikanje uporabljajo voziček. Vsi prostori so klimatizirani.

Na voljo so vam tri jedilnice s 25 do 30 sedeži, kjer vam bomo postregli z izvrstno hrano in izbranimi vini. Večjim zaključenim družbam pa je na voljo velika restavracija s 180 sedeži, primerna za večje skupine, poroke, seminarje, in družabna srečanja.

Pri nas lahko tudi prenočite v lepo opremljenih sobah. Vse sobe imajo kopalnico, TV in telefon. Prijetno počutje boste lahko dopolnili z obiskom v finski savni ali masažni kadi, ki vam je na voljo v sklopu sobe ali samostojno.

**OBIŠČITE NAS IN V GOSTIŠČU HOCHKRAUT VAS BOMO
Z VESELJEM SPREJELI !**

Vse dodatne informacije in rezervacije so vam na voljo

Na tel, 03/429-31-00, 03/429-31-19

Ali na fax 03/429-31-18

Oziroma na e-mail: gostinstvo.hochkraut@siol.net

Obiščite nas tudi na internet naslovu:

[Http://www.hochkraut.com](http://www.hochkraut.com)

