

## POMIRJAMO PANIKO

Borut Pogačnik



*Z radijskimi oddajami seznanjamo javnost*

*Foto: A.B.*

Kljub preplahu, smo se v Združenju invalidov – Forumu Slovenije odločili, da še naprej pomagamo invalidom ter še zlasti tistim s kombiniranimi motnjami in težavami do katerih prihaja zaradi starosti in postopnega ugašanja življenjskih funkcij. Zato izvajalci posebnega socialnega programa **Veriga psihosocialne oskrbe in druženja** ob izjemni skrbi za samozaščito in zaščito obiskanega, pomagajo blažiti posledice osamljenosti in večkratni prepuščenosti takšnih oseb samih sebi, zlasti pri pomoči dostave hrane in drugih življenjsko pomembnih potrebščinah.

Prav tako bomo nadaljevali s številnimi radijskimi oddajami po slovenskih radijskih postajah, kot smo do sedaj. V tem času je zlasti potrebno, da ne samo invalidi in ne samo naše članice in člani, ampak celotna slovenska populacija začutijo bližino in se ozavejo, da smo vsi povezani. Predvsem pa je treba v ljudeh gojiti optimizem in časovno odmerjenost pandemije, ki se je tudi skozi zgodovino kužnih bolezni pokazala večinoma kot kratko obdobje. S to mislijo bomo preseгли tudi stereotipe in predsodke v pogledu usodnosti.

Čeprav so se morda spremenile naši načini in navade vsakdanjega življenja, pa je tem bolj pomembno, kako v kriznih časih znamo in moramo pomagati tistim, ki si sami ne morejo. Če je bilo že našo poslanstvo v preteklosti namenjeno blaženju socialnih razlik, ki izhajajo iz invalidnosti, starosti ali drugih bolezni, pa je povsem pričakovano, da to prav tem času izvajamo še naprej!

## VOJNI INVALIDI SKOZI ČAS ZGODOVINE

### Borut Pogačnik



Janez Podržaj

Foto: J.P.

V nedeljo, **22. marca**, bo na Radiu Triglav, ki pokriva Gorenjsko, kot gost oddaje nastopil **Janez Podržaj**, ki je predsednik Zveze društev vojnih invalidov Slovenije. V polurni oddaji, ki smo jo posneli pretekli teden bo predstavil delovanje Zveze društev vojnih invalidov Slovenije, ki je bila v zdajšnji obliki ustanovljena 19. decembra 1994 in združuje 14 društev vojnih invalidov, ki so registrirana po zakonu o društvih ter imajo vsa status invalidske organizacije. Organizacija ima tudi status nevladne, reprezentativne invalidske organizacije, ki deluje v javnem interesu. Kot taka je tudi polnopravna članica Svetovne federacije veteranov in Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije.

Janez Podržaj, bo v oddaji tudi opisal pomen organiziranja vojaških vojnih invalidov še v času Avstro-ogrske monarhije, Kraljevine SHS, ter Jugoslavije po letu 1945. Zveza vojnih invalidov Slovenije je bila sicer ustanovljena 30. septembra 1945, vendar se je 3. julija 1962 združila z ZZB NOV Slovenije. Danes je v Sloveniji okoli 2.000 vojaških invalidov in družinskih članov. Od tega še 400 vojaških vojnih invalidov iz časa Druge svetovne vojne, 900 vojaških mirnodobnih invalidov in 500 družinskih članov ter nekaj manj kot 100 vojaških vojnih invalidov iz obdobja agresije na Slovenijo v letu 1991. Imajo pa še 200 prostovoljcev, ki nimajo tega statusa.

Več o posebnih socialnih programov te organizacije in o njihovih družabnih srečanjih pa boste izvedeli v oddaji to nedeljo med **13.10 in 13.50 uro** na frekvencah Radia Triglav, ki so **96, 101.5, 101.1, 89,8 in 103,5 MHz**. Vabljeni k poslušanju!

### ŠE O COVIDU-19

#### Marjeta Keršič Svetel

**Center za komuniciranje**, ki deluje v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje, si prizadeva, da bi s svojimi komunikacijskimi dejavnostmi čim bolj sledilo potrebam javnosti. Zavedamo se, da se utegnejo ljudem z različnimi oviranostmi v situaciji, ko se je tudi v Sloveniji pojavila **nova virusna bolezen COVID-19**, v vsakdanjem življenju pojaviti nove dileme, težave, ovire in potreba po dodatnih načinih komuniciranja.

Radi bi se po svojih močeh potrudili, da bi v okviru delovanja NIJZ in našega komunikacijskega centra čim bolj sledili potrebam različnih skupin ljudi z oviranostmi. Zelo vam bomo hvaležni za informacije in pobude, kako

lahko komuniciranje in morebitne druge ukrepe čim bolj prilagodimo potrebam vaših članov. Prosim vas, da mi čim prej sporočite, kako lahko svoje delo čim bolj prilagodimo njihovim potrebam. Ker imamo v teh dneh res veliko različnih nalog in dela, so me kolegi prosili, naj bom kontaktna oseba z invalidskimi organizacijami. To nalogo sem z velikim veseljem sprejela in se veselim sodelovanja, da bi vsem prebivalcem Slovenije čim bolj olajšali nastali položaj v zvezi z novo nalezljivo boleznijo COVID-19.

## V GORE PRIHAJA POMLAD



Milka Jug, Sončnice, akril, 40x50 cm, 2019 Foto: ZDSSS

Po podatkih Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije riše v Sloveniji okoli **25 slabovidnih in slepih članov**. Skupina slikark (**Ana Šter, Janka Kus, Meri Tišler, Milka Jug, Nada Komić, Natalija Žitnik Metaj**), ki danes razstavlja, se je jeseni leta 2008 zbrala na Medobčinskem društvu slepih in slabovidnih Kranj, z željo spoznavati slikarsko umetnost. Število umetnikov se je vsa leta spreminjalo. Nekateri so zaradi poslabšanja vida tudi opustili slikanje. Zveza že več, kot desetletja prireja likovne kolonije, ki se jih udeležujejo slepi in slabovidni iz vse Slovenije.



Meri Tišler, Bled, akril, 40x50 cm, 2019 Foto: ZDSSS

Ljudje s posebnimi potrebami oz. hendikepom so vso znano zgodovino povezani z umetnostjo kot njeni ustvarjalci, izvajalci, prenašalci ali uporabniki umetniških del. Del rehabilitacije je lahko tudi likovno ustvarjanje na vidu prikrajšanih slikarjev in ljubiteljev umetniškega izražanja. Slikarska ustvarjalnost je način

izražanja čustev s katerimi lahko sebe umestijo v svet. Med ustvarjanjem se umetnik sreča s seboj in svetom, ki ga obdaja in na svoj način občutja prenese na platno. Mentorji jim pomagajo z opisovanjem barv, z nasveti pri mešanju barv in opisovanju predmetov.

Vljudno vabljeni na odprtje razstave likovnih del slikark z okvaro vida iz MDSS Kranj. Razstava je odprta od 10. marca do 8. aprila 2020 v prostorih knjižnice za slepe in slabovidne Minke Skaberne, Kotnikova 32, Ljubljana.

## PREDSTAVITVENA TEKMA RUGBYJA NA VOZIČKIH

### Jože Globokar



*Rugby je zelo razvita športna disciplina*

*Foto: Zveza paraplegikov Slovenije*

**Rugby** na vozičkih je v tujini že zelo razvita športna disciplina, ki so jo prvič uprizorili v **Kanadi leta 1977**. Tamkajšnji športniki **tetraplegiki** so želeli poiskati nadomestno panogo za košarko na vozičkih, ki je bila med paraplegiki zelo priljubljena. In tako so prišli na idejo o igranju rugbyja na vozičkih. V Sloveniji so se **Aleš Kramolc**, **Rok Bratovž**, **Nino Batagelj** (člani Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine) in **Luka Plavčak** (Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske) prvič srečali s to športno disciplino leta 2018, ko so odšli na trening v Avstrijo, kjer rugby igrajo že od leta 1990.

Da bi rugby na vozičkih zaživel tudi v Sloveniji so **7. marca 2020** v športni dvorani Srednje šole v Domžalah pripravili predstavitev te priljubljene igre. Zbrane sta nagovorila Rok Bratovž in podžupan Občine Domžale **Marjan Ravnikar**, ki sta se zahvalila vsem, ki so sodelovali pri organizaciji tega športnega dogodka.

Sledila je predstavitvena tekma med Avstrijo in Slovenijo. Zaradi premoči na avstrijski strani sta bili ekipi pomešani, da je bila tekma enakovrednejša. Cilj igre je doseči čim več golov, gol pa se doseže, ko igralec z žogo golovo črto prečka z dvema kolesi. Rugby se igra štirikrat po osem minut, značilno zanj pa je, da je med igo veliko zaletavanja. Zmagala je slovenska ekipa, ki je s 32:30 ugnala avstrijsko vrsto. Po končani tekmi je Aleš Kramolc – vodja razvoja rugbyja na vozičkih v Sloveniji povabil tudi druge udeležence, da so se preizkusili v tej atraktivni igri.

## PRIPOROČILA S STRANI NIJZ Goran Kustura

Za preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2 je priporočljivo upoštevati naslednje vsakodnevne preventivne ukrepe:

- Izogibamo se **tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni.**
- Ne dotikamo se **oči, nosu in ust.**
- V primeru, da zbolimo, **ostanemo doma.**
- Upoštevamo **pravila higijene kašlja.**
- **Redno si umivamo roke** z milom in vodo.
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, **za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke.** Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.
- **Splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna.**
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal se **izogibamo zaprtih prostorov**, v katerih se zadržuje veliko število ljudi. Poskrbimo za **redno zračenje zaprtih prostorov.**

## KNJIŽNE NOVOSTI Postanite brezmejni (velja tudi za invalide)

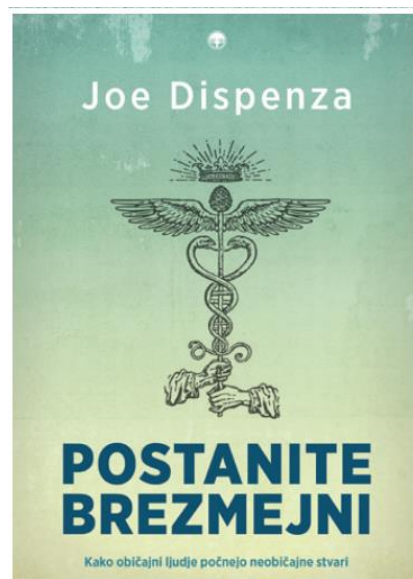


Foto: Založba Primus

### Kako običajni ljudje počnejo neobičajne stvari

Knjigo je izdala Založba Primus, 382 strani, cena: 30 EUR. **Zelo primerna za vse vrste invalidnosti.**

Ko sami izkusimo ali smo priča nečemu, kar smo nekoč pojmovali kot nemogoče, se znebimo prepričanj, povezanih s temi omejitvami v svojem življenju. In prav zato **vam lahko ta knjiga spremeni življenje.** Razkriva, kako lahko svoje sanje o prihodnosti spremenite v sedanjo resničnost, to pa tako, da prepričate telo, da se nekaj dogaja zdaj. Tako spoznavate, kako sprožiti zaporedje čustvenih in fizioloških procesov, ki odsevajo vašo novo resničnost. To je moč tega dela: v preprostem, neposrednem in lahko razumljivem slogu **Joe Dispenza** v eni sami knjigi razkriva odkritja kvantne znanosti, ki lahko spremenijo paradigme, ter poglobljene nauke, ki so jih poznavalci v preteklosti preučevali vse svoje življenje. Razkriva, kako postanemo brezmejni.

**Dr. Joe Dispenza**, kiropraktik, je mednarodni predavatelj, raziskovalec, podjetniški svetovalec, avtor in učitelj, ki je bil do zdaj povabljen predavat v več kot 32 držav na petih celinah. V vlogi predavatelja in učitelja ga žene prepričanje, da ima vsako med nami potencial za mogočnost in neskončne sposobnosti. Njegov slog izražanja je preprost in razumljiv, je spodbuden in sočuten. Izobrazil je že več tisoč ljudi in jim podrobno pojasnil, kako lahko preoblikujejo svoje možgane in telesa, da bi dosegli trajne spremembe.

## ODPRTA SCENA

### OČETJE IN HČERKE – 2. DEL

#### Roman Vodeb



*Morgan Hurd je padla na glavo in obležala*

*Foto: Youtube*

Nekoč, pred 30 leti sem bil trener – pravijo, da kar dober (kar niti ni pomembno). Ampak, ko me je dodobra »zgrabila« teorija, bolj rečeno psihoanaliza, sem postajal čedalje bolj »ozdravljen« zasvojenosti s trenerstvom. Bil sem pravi matador v ženski, bolj rečeno v dekliški športni gimnastiki. Gimnastika je kljub svoji akrobatski zasnovi še vseeno dovolj estetska, da so dekleta v osnovi ohranjala dekliškost oz. ženstvenost. Gimnastika temelji na estetiki in ne na »borbi v ringu«, kar je domena mnogih moških športov, v katerih je dandanes skoraj toliko žensk oz. deklet, kot moških oz. fantov. Pa vendarle mi ni bilo všeč, ko sem spoznaval, da kot trener izkoriščam dekleta za lastno identitetno bahanje. Trenerstvo sicer temelji na vzajemnosti interesov oz. užitkov. Trener pomaga športniku oz. športnici (do uspeha), športnik oz. športnica pa trenerju (do uspeha). In če je šport eno samo petelinjenje, je treba priznati, da se trener včasih (v nižjih selekcijah) petelini z uspehi svojih športnic. Včasih je prav kruto – posebej, če na vse skupaj gledamo skozi (psihoanalitično) teorijo – da trener prosi dekleta, naj bodo čim bolj podobna moškimi, saj bodo le na tak način, torej skozi agresivnost in moštost, dovolj dobre in konkurenčne, da bodo lahko zmagovale, in njemu, trenerju, nosile medalje.

Spomnim se časov, ko sem pazljivo analiziral intervjuje športnic in njihovih trenerjev. Trener je bil toliko bolj ponosen na svojo varovanko (npr. v žogarskih športih), kolikor bolj nje bila karakterno podobna moškimi. Eden od smučarskih (so)komentatorjev, je nekoč – mislim da skoraj 15 let nazaj – za eno od očitno prepočasnih slovenskih smučark rekel, da »smuča kot kakšna dama«... Hkrati pa se spomnim kliničnega psihologa, ki je razlagal primer ambicioznega očeta, ki bi v hčerko rad naselil agresivnost, ki ji je menda že vseskozi manjkala. Nič hudega sluteči psiholog, je seveda opravil nekaj pogovorov z najstniško alpsko smučarko, in ugotovil, da si punca v resnici, torej nezavedno, sploh ne želi biti smučarka, pač pa bi bila umetnica. Rada bi bila glasbenica. Smuča pa predvsem zato, ker od nje to hoče oče. Jasno je, da ne more biti agresivna na ukaz, če je po svoji duši zelo ženstvena, torej neagresivna... Ko je oče končno slišal tisto kruto resnico, do katere bi se lahko tudi sam dokopal, če bi imel kanček smisla za avtorefleksijo in za človeka oz.

hčerko. Torej za razlike med spoloma –, se je seveda zgroženo sesedel. Hčerki je pustil (prezgodaj) končati kariero. Po navadi se ambiciozni očetje bolj osredotočajo na svoje sinove. Nemalokrat pa ravno hčerke postajo »žrtve«, nič hudega sluteče žrtve svojih ambicioznih očetov, ki bi seveda rade svojim očetom ustregle. Zato jim igrajo sina – v upanju, da jih bo (do)končno vzljubil. Največkrat take »fantinje« popolnoma potegne v močate športe – npr. žogarske. A takrat, ko so nekako »svobodno pahnjene« v (možati) šport, ne vedo, da se v njihovem nezavednem pletejo čisto druge misli, in da imajo tudi simbolne procese drugačne kot fantje. Nezavedno mišljenje in simbolno »branje« oz. sprejemanje sveta pa v puberteti (načeloma) opravi svoje. Spomnim se, kako so starejši in izkušeni trenerji svarili nas mlajše, da se pri športnici zalomi v tistem trenutku, ko začne prakticirati (in fantazirati) seks. Prakticiranje seksualnost ali zgolj sanjarjenje oz. fantaziranje, dejansko lahko predstavlja prelomno točko v karieri tistih športnic, ki so kot deklice pristale v paradigmi možatih športov, ki funkcionirajo na principu (boksarskega) ringa, kar športno tekmovališče običajno je. Banalno rečeno – ni pa to univerzalno pravilo – (spolnost) lahko »strezni«, da ne rečem »ozdravi« marsikatero obetavno športnico.

## ZAKAJ JE KORONAVIRUS PRIŠEL PRAV S KITAJSKE? Povzeto po Jutranjem listu



Foto: AFP/Koki Kataoka Vir: Jutarnji list, 14.3.2020

V sobotni izdaji hrvaškega osrednjega časnika Jutarnji list, to soboto, 14. marca, sta izšla dva zanimiva članka o koronavirusu z naslovom »Virus moramo ustaviti čimprej« in pa »Bilo je usojeno da pride virus s Kitajske«. Predvsem drugi članek je izjemno zanimiv, saj sicer levi hrvaški časnik zelo ostro ocenjuje razmere v današnji Kitajski, kar zadeva vzgojo in prodajo divjih živali, saj v podnaslovu celo piše: »Glavni krivec je Mao Ce-tung in njegova kulturna revolucija 70-ih«.

Zaradi velike lakote, ki je zavladala po kulturni revoluciji in je za posledicami le te umrlo 36 milijonov ljudi, je oblast dopustila rejo divjih živali, da bi imeli ljudje kaj jesti. Na ta način so se razvile cele poljedelske zadruga za prirejo divjih živali v nehigienskih in zdravstveno neustreznih pogojih. Na ta način se je najprej razvil SARS COV-2 leta 2000, ki se je razširil na vse kontinente, razen na Antarktiko, ko se je v 110 državah okužilo 130.000 ljudi in jih je umrlo najmanj 5.000. Tudi takrat je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila pandemijo.

Virus SARS-a ali težkega akutnega respiratornega sindroma je prešel iz mačk cibetk, ki so se prodajale na takoimenovanih mokri tržnici v mestu Foshan v Južni Kitajski pokrajini Guangdong. Za tem so Kitajci prepovedali vzgajanje divjih živali, vendar samo za nekaj mesecev. Ta prepoved se je nanašala na 54 vrst divjih živali, vključujoč tudi cibetke, ki so jih potem lahko spet prodajali v najbolj surovih pogojih kitajskih

mokrih tržnic, kar Jutarnji list tudi v nadaljevanju izčrpno opisuje. Tako je bila industrija divjih živali ocenjena kar na 100 milijard juanov. Leta 2016 so sicer prepovedali prirajo in prodajanje nekaterih zaščitnih vrst kot so tigri in luskovci, vendar je prodaja takrat prešla v ilegalno. Leta 2018 je tovrstna industrija že narasla na 148 milijard juanov in zaradi lobiranja ter iskanja zakonskih lukenj postala spet legalna. Ta industrija je namreč pričela reklamirati posamične dele teles teh živali kot proizvode za povečanje lepote, izdelavo različnih tonikov v namen bodybuildinga, jačanje telesa, povečanje spolne moči in podobne neumnosti, ki nikoli niso bile z ničemer potrjene.

Čeprav danes ni več boja za preživetje z vzrejanjem in ubijanjem teh živali, pa si določen krog bogatejših Kitajcev to še vedno privoščijo. Že leta 2012 so ugotovili, kar 39 hudih okužb in so te samo še naraščale. Med vzgajanje živali namreč sodijo tudi netopirji, omenjeni luskovci, mačke, psi, medvedi, pavi, noji, kače in tako naprej. Novinarica NYPosta opisuje, kako je izgledala mokra tržnica v Wuhanu: »To je zoprno nekoliko sladkoben vonj smrti. Ko vstopiš v to tržnico postaja smrad še hujši. Ventilacije ni nobene.«

Na tržnici v Wuhanu v epicentru pandemije so prodajali mlade volkove, lisice, podgane, pave, krokodile, netopirje in luskovce, nekatere mrtve in žive. Vsi so bili zgneteni v zaprtih majhnih kletkah, ter naloženi eden na drugem, tako da je njihova kri in vse njihove tekočine kapljale z zgornje živali na vse spodnje. Mokre tržnice na Kitajskem so primer, kako sicer na videz sodobni Kitajski, kljub njenim sodobnim informacijskim proizvodom, še vse poteka na način srednjega veka. Praktično se po SARS-u ni prav nič zgodilo in bati se je, da se tudi v prihodnje ne bo.

## NAŠI BRALCI PIŠEJO IN FOTOGRAFIRAJO UTRINEK PUSTOVANJA S ČUKI Katarina Lukešević



Štefka s Čuki

Foto: Š.V.

**Štefka Vegan** se je z vozičkom »v roki« zabavala na razigranem pustnem plesišču v Europarku v Mariboru v družbi znane slovenske skupine **Čuki**, kateri so zapeli in odigrali svoje največje hite, pred mlado in starejšo publiko. Seveda pa niso manjkali niti sladki krofi.

---

**Sporočevalca izdaja Združenje invalidov – Forum Slovenije, Linhartova 3, p.p. 2539, 1109 Ljubljana**

Glavni in odgovorni urednik: Borut S. Pogačnik

Tajnica uredništva: Katarina Lukešević

Telefon: 041/381-679

e-naslov: info@zifs.si

Mednarodna standardna serijska številka: ISSN 2630 – 3639

**Uredniški odbor sestavljajo:** Borut Sever (NSIOS), Luka Pavlin (ZDSSS), Adem Jahjefendič (ZDGNS), Jože Globokar (ZPS), Pavel Kranjc (ZMS), Drago Perko (Zveza ŠIS – SPK), Jože Ocvirk (Društvo za zdravje naroda), Klemen Porenta (Sonček), Niko Kostjukovskij (predstavniki bralcev)