

KAM CREDO kosmatinci pozimi?

SPET SE NAM PRIBLIŽUJE ZIMA IN SPET SMO SE TOPLO OBLEKLI. PRAV TAKO SO TO STORILE TUDI ŽIVALI. NADELE SO SI NEKOLIKO GOSTEJŠI KOŽUH PA TUDI JEDO RAJŠI TE DNI, ČE SE NISTE OPAZILI. JEDO PA ZATO, KER SI MORAJO NABRATI MALCE VEČ PODKOŽNE MAŠČOBE, KI JIH BO DODATNO ŠČITILA PRED MRAZOM. TVOJI ŽIVALSKI SOSTANOVALCI BODO BREZ DVOMA IMELI KRASNO ZIMO. KADAR BO SNEŽILO, BODO RAJŠI DOMA, KADAR BO DEŽEVALO, BODO BREZSKRBNNO SKOČILI DO BLIŽNJEGA DREVESA, DA OPRAVIJO SVOJO POTREBO. DOMA JIH BO ČAKALA OBILNA VEČERJA, PO KATERI SE BODO ZLEKNILI V TVOJE NAROČJE IN MIRNO SANJALI, KAKO PREGANJAJO SOSEDOVO MAČKO ALI PA SKAČEJO ZA PTIČKI. VSI PA NIMAJO TE SREČE.

Mnogo kosmatincev tava po ulicah in išče zavetje pred vetrom in prihajajočim snegom. Tudi hrane bo vse manj, kajti tudi dobri ljudje, ki jih hranijo, ne bodo več toliko zunaj. Morda jih bo kdo našel in jih odpeljal v zavetišče, kjer vsaj nekaj časa preživijo brez skrbi, vendar pa morajo za to žrtvovati svoje potepuške radosti. Največkrat pa ljudje brez slabe vesti odkorakamo mimo potepuških kosmatincev ali pa jih v upanju, da delamo dobro, preprosto postavimo pred vrata tistih srčnih ljudi, ki imajo doma že celo krdelo podobnih kožuharjev. Takšni običajno ves svoj čas in tudi denar namenjajo tem dobrodelnim akcijam, ki pa jim ni konca in kraja, če za to ne poskrbimo vsi.

Meniš, da izgubljen kuža, ki ga videvaš na ulici že dva tedna, ni tudi tvoja odgovornost? Kaj ni tudi on prebivalec tvojega kraja? Tudi če ga pustiš pred vrati kakšne dobrodušne stare gospe, ki ji srce ne da, da bi ga pustila zunaj na mrazu, se tvoja

odgovornost s tem ne neha. In kaj lahko storiš za zapuščene živali v tvojem mestu?

STERILIZACIJA IN KASTRACIJA

Mačke se »ženijo« večkrat v letu, kar kažejo s tuljenjem, zavijanem, neprestanim mijavkanjem in valjanjem po tleh, prav tako ne skoparijo s »prepevanjem« podoknic. Podobno je tudi pri psih. Če ti je torej dovolj mačjih in pasjih podoknic ali če bi rad ustavil prekomerno množenje nezaželenih in zavrnjenih kosmatincev, potem ukrepi! Najprej se lahko povežeš z lokalnim društvom proti mučenju živali ali za zaščito živali. Skupaj združite moči in pritisnite na lokalno vodstvo, da podpre akcijo sterilizacije/kastracije potepuških živali. Zima je kot nalašč za tovrstno akcijo, da mucke/kužke polovite, jih sterilizirate in vrnete v naravno okolje.

ZAVETIŠČA

So ljudje, ki požrtvovalno skrbijo za zapuščene in zavrnjene živali in (večinoma prostovoljno) delujejo v zavetiščih, društvih ali pa povsem ljubiteljsko ter skrbijo za marsikaterega kosmatinca, ki ga je zavrгла človeška roka. Vendar njihove zmožnosti niso neomejene, zato so vedno veseli pomoči v kakršnikoli obliki. Neki dan se sprehodi ali zapelji do najbližjega zavetišča za zapuščene živali. Ti kosmatinci resda imajo streho nad glavo in hrano, vendar to še ni dovolj. Pomagaš jim lahko z dodatno hrano, saj veš, da morajo čez zimo več jesti, da jih ne bo zeblo. Večina zavetišč tudi nima ogrevanih prostorov. Zbiraj stare odeje in brisače, blazine in podobne odslužene reči. Prav bodo prišle pasjim zadnjicam, da ne bodo posedale na golem betonu. Če imaš tudi kakšne žoge, ki jih ne uporabljaš več, ali pa kakšne druge igrače, prinesi jih s seboj in se malce poigray s kožuharjem, ki komaj čaka, da je v družbi ljudi. Odpelji ga na sprehod, morda se boš zaljubil vanj. On se je zagotovo že zaljubil vate. Njegova zgodba v zavetišču pa ima lahko tudi

nesrečen konec – po zakonu je namreč določeno, da je možna usmritev tudi zdrave živali, če se žival po 30 dneh ne odda.

POSVOJI KOSMATINCA

Zato je najlepši konec zavetiščne zgodbe zagotovo takrat, ko domov pripelješ novega člana družine. Psi in mačke, ki so nekaj časa preživeli v zavetišču, so najhvaležnejši prijatelji, saj vedo, da si jim pomagal. Prihaja prednovoletni čas. Razmisli o tem, da bi v prihajajočem letu ponudil svoj dom novemu kužku ali mucki. Ne razmišljaj o umazaniji in dlakah, ki jih prinesejo s seboj. Razmisli o veselju in brezpogojni ljubezni, ki ti jo bodo dali. Naj ti prijazni mijav ali hov hov odmeva v prihajajočih praznikih.

★ ZAVETIŠČE GMAJNICE

Gmajnice 30, Ljubljana / 01 256 02 79 / www.ljubljana.si/si/mescani/zavetisce_za_zivali

★ ZAVETIŠČE HORJUL

Smreče 55, 1354 Horjul / 051 30 44 35 / polona@dzzz-lj.si / www.zavetisce-horjul.net

★ ZAVETIŠČE KOPER

Obalno društvo proti mučenju živali, Benčičeva ulica 2c, Koper / 031 349 823 / www.odpmz-drustvo.si/o_drustvu.htm

★ ZAVETIŠČE TURK

Zajčji vrh pri Stopičah 4, Novo mesto / 07 30 89 430 / www.novomesto.si/si/zaobcane/zavetisce

★ ZAVETIŠČE VETERINARIJ

Markišavska 3, Murska Sobota / 02 521 38 57 / www.goricko.net/fotoalbum/psicki

★ ZAVETIŠČE MELI

Repče 10, Trebnje / 07 304 56 16

★ ZAVETIŠČE ZA PSE - ŠEMPAS

Vitovlje 37, Šempas / 05 308 87 33

★ ZAVETIŠČE MARIBOR

Na terasi 2a, Maribor / 02 480 16 61



NEKAJ NASVETOV ZA MAČJE LEPOPCE

1. Ne skači na tipkovnico, kadar človek uporablja računalnik.
2. Ne vleci telefonskega kabla iz modema.
3. Ne odvijaj toaletnega papirja.
4. Ne sedi pred monitorjem ali televizijo, kot da si prozoren.
5. Ne izstreljuj bruvice z vrha hladilnika.
6. Ne umivaj si zadnjice sredi sobe pred gosti.
7. Ne uleži se tako, da zadnjico potisneš svojemu človeku v obraz.
8. Ne skači z visokih mest na občutljive predele ljudi.
9. Ne glede na to, kako hiter si, ne moreš teči skozi zaprta vrata.
10. Ne izklaplaj alarma s hojo po budilki.
11. Razumi, da hiša ni zapor, iz katerega je treba ob prvi priliki zbežati.
12. Kadar te kdo ošteje, pokaži kesanje.



KER JAVNI PREVOZ V SLOVENIJI NI DOVOLJ RAZVIT, JE AVTOMOBIL ZA MNOGE BOLJ NUJA KOT IZBIRA. VELIK DEL AVTOMOBILSKEGA PROMETA NASTAJA ZARADI PREVOZA V SLUŽBO, PRI ČEMER JE POVPREČNA ZASEDENOST AVTOMOBILA 1,2 POTNIKA. TO KAŽE NA IZREDNO NEUČINKOVITO RABO ENERGIJE V PROMETU. KLJUB UPORABLJANJU AVTOMOBILA PA LAHKO ŠE VEDNO PRISPEVAMO K VAROVANJU PODNEBJA IN ZMANJŠANJU STROŠKOV. KLJUČNI KORAK JE POVEČANJE UČINKOVITOSTI RABE AVTOMOBILA.

CARPPOOL

Češko prevoz

Zgorevanje velikih količin nafte, ki ga povzročata promet, prispeva okoli 20 % vseh slovenskih emisij toplogrednih plinov in s tem povzročata njihovo čezmerno nastajanje. Toplogredni plini zadržujejo sončno toploto, segrevajo naš planet ter spreminjajo podnebje. Promet prispeva tudi k številnim drugim nezaželenim stranskim učinkom, kot so nesreče, zastoji, hrup, uničevanje narave. Z učinkovitejšo rabo avtomobila pa še vedno lahko prispevamo k varovanju okolja. Načinov je več in v tem članku so predstavljeni trije.

PUSTI, DA TE PELJEJO!

Nekdo, ki ima do službe, fakultete ali nakupovalnega centra 20 km, že samo s svojim prevozom povzroči malo manj kot 2 toni CO₂ letno. Tako samo za eno pot porabi svojo 'kvoto' emisij, ki bi jih imel, če bi vsak prebivalec planeta lahko izpustil toliko, kolikor je planet sposoben prenesti. Poleg tega je strošek takšnega prevoza v službo samo za gorivo skoraj 1000 EUR letno.

Kadar javni prevoz ni kakovosten, je spodbujanje »carpoolinga« oz. povečanja zasedenosti avtomobila preprost in učinkovit ukrep za zmanjšanje števila avtomobilov in stroškov. »Carpooling« je zelo učinkovit ukrep predvsem za posamezna podjetja, katerih delavci prihajajo v službo ob istem času.

Obstaja več načinov »carpoolinga«. Eden je, da se lastnik avtomobila in sovoznik(i) vso pot peljejo skupaj (npr. kadar ima nekaj ljudi iz iste soseske isto pot v službo). Drugi razširjeni način

je uporaba »carpooling« parkirišč – dva ali več voznikov se s svojimi avtomobili pripeljejo do neke točke (parkirišča) posamezno, nato pa pot nadaljujejo v enem avtomobilu. Ta način je primeren za potnike iz različnih naselij, ki od neke točke dalje potujejo po isti poti (npr. z obrobja mesta v njegovo središče). Tretji pogost način je iskanje prevoza po potrebi – če npr. potuješ enkrat v eno mesto, drugič v drugo, si s pomočjo baze podatkov o voznikih, ki potujejo na določenih relacijah, poiščeš prevoz. V Sloveniji je takšna baza podatkov na voljo na www.prevoz.org.

DLJE Z MANJ GORIVA

Poraba goriva ter z njo povezani toplogredni plini so delno odvisni tudi od načina vožnje:

- ★ Agresivna vožnja poveča porabo goriva do 40 %, čas vožnje pa skrajša le za kakšne 4 %.
- ★ Motor, ki teče v prazno, je neučinkovit: če boš na mestu stal več kot 10 sekund, razen v prometu (pol minute), ugasni motor.
- ★ Premalo napihnjene gume lahko povečajo porabo goriva do 6 %.
- ★ Čim prej menjaj v višjo prestavo, saj se pri prekomerni vožnji v nižji prestavi porablja več goriva.
- ★ Uporaba klimatske naprave v avtomobilu v vročih poletnih dneh poveča porabo goriva za več kot 20 %. Priporočena je uporaba zračnika ali odprtih oken.
- ★ Redno vzdržuj vozilo po navodilih proizvajalca. Slabo nastavljen motor lahko porabi do 50 % več goriva in povzroči do 50 % več emisij kot vozilo, ki deluje normalno.

★ Zmanjšaj upornost. Na avtocesti imej zaprta okna ter odstrani nosilce koles in smuči, ko jih ne potrebuješ. Iz vozila odstrani tudi nepotrebno prtljago.

★ Če kupuješ nov avtomobil, kupi najučinkovitejšega (predvsem po porabi goriva), ki zadovoljuje tvoje potrebe.

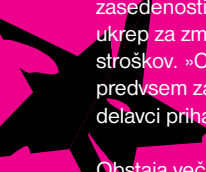
UČINKOVITA VOZILA PORABIJO MANJ

Že nekaj let je na trgu mogoče zaslediti t. i. učinkovita vozila. Glavna odlika takšnih vozil je, da porabijo bistveno manj goriva za enako storitev kot preostala primerljiva vozila. Učinkovita vozila s 4 litri goriva ali manj prevozijo 100 km.

Res je, da je cena učinkovitih vozil višja kot cena navadnih, toda izračuni za nekaj primerljivih vozil pokažejo, da se razlika, ki jo plačamo za višjo ceno, povrne v približno petih letih. Čeprav za vozilo plačamo več, je strošek goriva nižji, kar nam dolgoročno zmanjša stroške. Da o onesnaženju ne govorimo.

Poleg tega je danes za nakup okolju prijaznejšega avtomobila mogoče dobiti ugodna posojila. Ekološki sklad Republike Slovenije (www.ekosklad.si) namreč ponuja ugodna posojila za okolju prijazne investicije, med katere sodi tudi nakup okolju prijaznejšega avtomobila.

- ★ www.focus.si
- ★ www.mop.gov.si
- ★ www.ekosklad.si



CHANGEMAKERS: VISOKA MODA iz revnih četrti

ČE SI GOSPODINJA, KI ŽIVI V RIU DE JANEIRU, KONKRETNO V ROCHINI, NAJVEČJI FAVELI V JUŽNI AMERIKI, RAZMIŠLJAŠ PREDVSEM O TEM, KAKO VSAK MESEC PREŽIVETI DRUŽINO, ALI BO TVOJ MOŽ, KI SI CELE DNEVE LOMI HRBET NA GRADBISČU, PRIŠEL DOMOV ŽIV IN ZDRAV IN ALI BO TVOJ OTROK USPEL PREŽIVETI ŠE EN DAN, NE DA BI SE VPLETEL V NAJPOPULARNEJŠE DEJAVNOSTI V OKRAJIH TAKŠNE VRSTE (PREPRODAJA ALI UŽIVANJE DROG). GOTOVO PA NE RAZMIŠLJAŠ O VISOKI MODI NA MODNIH PISTAH IN O SVETOVNO PRIZNANIH OBLIKOVALCIH, KI TRKAJO NA TVOJA VRATA, KER IZDELUJEŠ NEIZMERNO LEPE KRPANKE. TO JE STVAR, KI SE ZDI POVSEM NEMOGOČA ...

TETÊ

Z Mario Tereso Leal je mogoče eno in drugo. Sliši na vzdevek Tetê in prihaja iz premožnejše družine, katere člani so ji bili pozitiven socialni zgled. Njen oče je bil eden prvih zdravnikov, ki je prostovoljno delal v favelah (revnih četrtih). Mama jo je spodbujala, naj širi svojo izobrazbo in poskuša razumeti slabosti in prednosti družbe. Njena starejša sestra je ustanovila prvo šolo umetnosti, ki je bila namenjena vsem družbenim razredom. Obiskovala jo je tudi Tetê in kasneje na njej tudi poučevala. Z družinsko gospodinjstvo pomočnico je pričela hoditi v revno četrt ter tako spoznala namakajšnje ljudi in razmere.

COOPA-ROCA ...

Tetê je med poučevanjem na umetniški šoli dobila pošiljko ostankov blaga. Mama učenca ji je predlagala, naj jih da gospodinjam in te so iz njih naredile čudovite blazine in odeje. Ker pa je izdelava trajala dolgo in je bil dobiček majhen, je Tetê z navdihom znanega brazilskega pedagoga Paula Freira prišla na idejo, da bi ženske, če bi delale material, ideje in šivalne stroje, lahko ustvarile izdelke, ki bi imeli veliko vrednost. In tako je leta 1981 ustanovila organizacijo Coopa-Roca. Ta omogoča revnim prebivalkam favele, da delajo doma in tako neovirano skrbijo za gospodinjstvo. Končane izdelke nato prinesejo na sedež podjetja, ki je kljub uspehu ostal tam, kjer je bil, sredi revne četrti Ria de Janeira. Članice si delijo odgovornost tako za administracijo kot za proizvodnjo in oglaševanje; vse odločitve so sprejete skupno.

... IN SVETOVNO ZNANI OBLIKOVALCI

Najprej so bili Coopa-Roca izdelki naprodaj v velikih in malih trgovinah in ker so bili obrtni izdelki obravnavani kot manjvredni (danes so taki izdelki občutno bolj iskani kot pred 20 leti),



je bil dobiček nizek. Ko pa je Rio de Janeiro postal prestolnica mode, je Tetê izkoristila priložnost in stopila v stik z oblikovalci. Coopa-Roca ima danes približno 150 članic, starih med 18 in 65 let, ter več poslovnih partnerjev, ki so svetovno znani oblikovalci. Imena, kot so Carlos Miele, Osklen, Paul Smith, Ann Taylor, Tord Boontje, Stephen Dean in glasbenik Gilberto Gil, so del njihovega poslovanja in oglaševanja.

IZDELKI VISOKE MODE

Članice Coopa-Roce obvladajo šiviljsko obrt in delajo zelo lepa in zanimiva oblačila, ki se vključujejo v svetovno modo. Izdelujejo fuxico (obrobljevanje s kosi blaga), drawstring appliqué (šivanje vrvic), crochet (vrsta vezenja), knot work (vozljanje trakov iz blaga v pisane površine) in patchwork (šivanje kosov blaga v različne vzorce - krparije), vendar ne iz ostankov katerega koli blaga, pač pa iz ostankov razkošno dragega blaga. Tega jim podarijo proizvodnje, dostaviti pa si ga morajo sami. Za to so poskrbeli s pomočjo Evropske zveze za pravično trgovino (Fair Trade Association). Poleg tega je Tetê poskrbela še za brezplačne nasvete oblikovalcev. Nastali so kvalitetni obrtniški izdelki iz kvalitetnih materialov, umetniško in profesionalno obdelani. Smešno je, da je cena končnega izdelka običajno tako visoka, da si ga članice organizacije niti slučajno ne morejo privoščiti.

Danes Coopa-Roca dobiva vedno nove članice. Starejše članice učijo mlajše in obrt se nadaljuje. Coopa-Roca pomeni dvig samozavesti za sključene ženske iz favele, njihovo veselje in prostor za izkazovanje znanja. Ustanoviteljica, Maria Teresa Leal, pa je bila leta 2000 izvoljena v organizacijo Ashoka. Tudi ona je changemaker.

- ★ www.pbs.org/opb/thenewheroes/meet/leal.html
- ★ www.globalgiving.com/cb/newheroes/pr/1100/proj1048a.html
- ★ www.coopa-roca.org.br
- ★ www.ashoka.org/node/3415
- ★ www.treehugger.com/files/2005/10/craftworks_fair.php
- ★ www.lead.org/page/259
- ★ www.globalenvision.org/library/10/476/
- ★ http://en.wikipedia.org/wiki/Paulo_Freire



intervju: DEJAN PIRC

23-LETNI DEJAN PIRC PRIHAJA Z BLOŠKE PLANOTE, IZ VASI METULJE. ŽE OD ROJSTVA IMA OKVARJEN VID – VIDI SAMO OKOLI 20 ODSOTKOV. KLJUB TEMU PA JE DEJAN ZELO USPEŠEN IN VISOKO MOTIVIRAN ŠPORTNIK. IGRA PRAV POSEBNO IGRO, KI SE IMENUJE GOLBAL. NJEGOVA ŠPORTNA ZAGANOST JE VIDNA POVSOD, PA NAJ BO TO V NJEGOVI SOBI, POLNI RAZLIČNIH POKALOV IN MEDALJ, PRI NJEGOVEM GOREČEM GOVORJENJU O ŠPORTU IN TUDI V DEJSTVU, DA SE JE PRED INTERVJUJEM VRNIL S TEKA. DOKAZUJE, DA SE VELIKO STVARI DOSEŽE S PRAVO ŽELJO, POSTAVLJENIMI CILJI IN MOTIVACIJO.

PREPRIČAN SEM, DA VELIKO BRALCEV NE POZNA IGRE GOLBAL. TOREJ, KAJ JE SPLOH GOLBAL?

„Golbal je igra za slepe in slabovidne, ki se igra z zvonečo žogo in je nekakšna mešanica med rokometom in nogometom. Vsi igralci imajo oči prekrite s posebnimi očali, na uradnih tekmah se oči še dodatno prekrijejo oziroma zalepijo. Igra temelji na tipu, celotno igrišče je označeno s talnimi označbami, ki pomagajo igralcem pri orientaciji in strategiji obrambe oziroma napada. Vsi trije igralci, ki igrajo za eno ekipo v polju, so hkrati obrambni in napadalni igralci. Igrišče je velikosti igrišča za odbojko in tekmovalci z žogo poskušajo zadeti gol nasprotne ekipe, ki se razteza čez širino igrišča. Znotraj igre obstaja kar nekaj pravil in neupoštevanje le-teh prinese kazni – v tem primeru en igralec brani celoten gol.“



KOLIKO ČASA PA TRAJA TEKMA?

„Igra traja dvakrat po 10 minut. Dovoljen čas za vsak napad znotraj igre pa je 10 sekund. Igra je zelo dinamična in akcija traja ves čas. Človek je po tekmah kar precej utrujen.“

PRI GOLBALU JE TOREJ ZELO POMEMBNA ZBRANOST IN FIZIČNA PRIPRAVLJENOST.

„Ja, koncentracija je izredno pomembna. Žoga ves čas leti sem in tja, tekmovalci pa mora biti ves čas pripravljen, da pravilno sliši, kam točno gre žoga, se vrže na pravo stran in takoj nadaljuje z napadom. Kondicija je nujna, ker če boš na tekmah zdržal fizično, potem boš zdržal tudi psihično. Psiha pobere ogromno kondicije.“

KAJ PA REZULTATI NA TEKMAH? SO BOLJ PODOBNI NOGOMETNIM ALI KOŠARKARSKIM?

„Dober golbal, predvsem za trenerja, je od 2 do 3 gole na tekmo. Sedaj pa obstaja tudi novo pravilo – če neka ekipa popolnoma nadigra nasprotnike in je v vodstvu za 10 golov, potem je tekme avtomatično konec.“

IGRA, PREDVSEM ZVONEČA ŽOGA, ZAHTEVA TIŠINO.

„Tako je, v dvorani mora biti tišina. Ko sodnik zapove tišino, takrat je vse tiho. Ob голу pa je dovoljeno navijanje in vzklikanje. Pogosto se dogaja, da je prostor, v katerem imamo tekmo, slabše zvočno izoliran in se zato pojavljajo zunanji šumi. Zato imamo na treningih prižgan radio in popolna osredotočenost na žogo je nujna. Žogo pač slišiš in zato moraš, kot pri vsaki stvari, razviti občutek, kje se žoga nahaja. In kot sem že dejal, pomembni sta psihična in fizična pripravljenost.“

KOT SI OMENIL, JE GOLBAL IGRA ZA SLEPE IN SLABOVIDNE. ZANIMA ME, KOLIKO DEJANSKO VIDIŠ.

„Slabši vid imam že od rojstva. To pa zato, ker se mi očesna plast pigmenta



ni popolnoma razvila. Imam približno 80 % izgubo vida. Me pa to ne ovira toliko. Sam se lahko prosto gibljem – vozim se s kolesom in tudi tečem sam. Na treninge v Ljubljano se vozim z avtobusom.”

TO JE VERJETNO KDAJ KAR PROBLEMATIČNO.

”Je in ni. Problematično je, dokler se ne navadiš. Meni osebno ni. Na treninge me vleče moja želja po športu in imam cilj postavljen, kar je najpomembnejše. Nekdo, ki vidi toliko kot jaz, lahko v bistvu vidi slabše. Vid moraš znati uporabljati. Imam tudi kolega, ki vidi samo 1 % – to pomeni, da malo razloči temo in svetlobo. In ga prav občudujem, ker sem ga videl, kako neverjetno je branil na голу. Imel je željo in cilj in zato mu je uspelo. Mene ljudje sprašujejo tudi, kako grem lahko na kolo ... Greš na kolo in to je to.”

IMAŠ OBČUTEK, DA SO TE LJUDJE KDAJ ZAPOSTAVLJALI ZARADI TEGA?

”Ne, niti ne. Tudi ko sem šel iz zavoda za slepe in slabovidne v srednjo gostinsko šolo, nisem imel tega občutka. V domačem kraju tudi ni bilo tega. Veliko kolegov iz srednje šole npr. ko pridejo domov, sploh nimajo prijateljev. Jaz pa tega ne poznam, doma imam veliko prijateljev, tudi v reprezentanci se družimo še zunaj igrišča.”

KAKO BI TOREJ IZGLEDAL TVOJ DAN?

”Moj dan oziroma teden izgleda nekako takole: vstanem ob šestih, nekaj pozajtrkujem in grem v službo – delam v kuhinji v vrtcu v Cerknici. V službi sem do treh, nato pa na avtobus in v Ljubljano. Tam imam trening oziroma fitnes do sedmih. Domov pridem ob pol devetih zvečer. Tako je bolj ali manj vsak dan.”

MED VIKENDOM ... ?

”Med vikendom pa treniram sam, sicer ni obvezno, vendar ne morem biti pri miru kar se športa tiče. Nekaj moram delati in šport je moja glavna stvar.”

IMAŠ MOGOČE ŠE KAKŠNE DRUGE HOBIJE? TI SPLOH OSTANE KAJ PROSTEGA ČASA?

”Ja, doma imamo tudi konje in ko imam čas, rad jezdim. S prijatelji grem rad tudi na kolo in sem član kolesarske sekcije Športnega društva Bloke. Pred kratkim sem šel tudi skočit z jadralnim padalom v tandemu. To je bilo res zakon. Všeč so mi malce »odbiti« športi. Enkrat sem šel tudi s prijateljem v Anglijo s kamijonom. Tudi to je bila lepa in zanimiva dogodivščina.”

SEDAJ PA SI POSTAL TUDI KAPETAN SLOVENSKE GOLBAL REPREZENTANCE. ČESTITKE!

”No, za kapetana me je predlagal soigralec Ivan Vinkler, ki je naš najboljši igralec in je bil tudi izbran med deset najboljših igralcev golbala na svetu vseh časov. Do sedaj je bil on naš kapetan in ko sva se pogovarjala, je rekel, da me vidi kot svojega naslednika. Tudi ekipa me podpira, igralci so me sami izbrali in to mi predstavlja ogromno motivacije.”

GOLBAL TE JE POPELJAL NA RAZLIČNE STRANI SVETA. KJE VSE SI ŽE BIL?

”Aktivno sem začel trenirati leta 2001 in takrat sem bil na mladinskem evropskem prvenstvu na Madžarskem v Budimpešti. Tam smo s slovensko reprezentanco dosegli 4. mesto. Igral sem tudi na paraolimpijskih igrah,

ki so leta 2004 potekale v Atenah. Leta 2005 je Belgija gostila evropsko prvenstvo in tudi tukaj smo dosegli 4. mesto. Eno leto kasneje, 2006, smo nastopili na svetovnem prvenstvu v Združenih državah Amerike, v Spartanburgu (4. mesto). Letos pa smo se v Turčiji na evropskem prvenstvu odrezali malo slabše, bili smo 8. in tako padli v skupino B. Naslednje leto se bomo poskušali prebiti nazaj v skupino A. To so bila pomembnejša tekmovanja, drugače pa sem bil tudi že na Finskem, v Španiji, Litvi in mogoče še kjje. Osebno sem zelo vesel, da sem doma v Sloveniji. Človek komaj čaka, da pride domov.”

KATERI DOGODEK OZ. TEKMA PA TI JE NAJBOLJ OSTALA V SPOMINU?

”Najbolj mi je ostala v spominu četrtfinalna tekma proti Litvi v Belgiji leta 2005. Igrali smo brez našega najboljšega igralca, ker se je poškodoval, in takrat sem jaz vstopil v igro namesto njega. Zame je to še vedno najboljša tekma, ker je na koncu prišel do mene trener litvanske ekipe, ki so jo vsi imeli za favorita, nam čestital in me pohvalil za dobro igro. Litvo smo takrat premagali s 6 : 5.”

ODPRAVLJATE PA SE NA PARAOLIMPIJSKE IGRE – KAKO POTEKAJO TRENINGI?

”Ja, s septembrom smo začeli ponovno s treniranjem, začela se je nova, olimpijska sezona. Že pred tem smo dosegli tudi olimpijsko normo za paraolimpijske igre, ki bodo prihodnje leto v Pekingu. Drugače pa treniram v Ljubljani in to štirikrat do petkrat na teden.”

KAKŠNO PA JE VZDUŠJE NA PARAOLIMPIJSKIH IGRAH? SE KAJ DRUŽITE TUDI Z DRUGIMI REPREZENTANCAMI?

”Vzdušje je res enkratno in nepozabno. Med igrami se živi v olimpijski vasi, srečuješ s kulturo gostujoče države in še marsikaj. Tudi družimo se z drugimi reprezentancami. Najbolj se razumemo s švedsko reprezentanco, oni so res »face«. Seveda obstaja med nami rivalstvo, saj so Švedi eni izmed boljših ekip. Pa vendar si po tekmah tudi izmenjamo drese in smo prijatelji. Tudi zabavamo se skupaj.”

SE TI ZDI, DA SO PARAOLIMPIJSKE IGRE DOVOLJ POZNANE V JAVNOSTI OZ. MEDIJAH?

”Zdi se mi, da drugje po svetu mediji veliko več poročanja namenijo Paraolimpijadi in paraolimpijskim športom kot pa se to dogaja pri nas. Pri nas je izgleda bolj malo zanimanja v javnosti. Tudi nagrade, za recimo paraolimpijsko medaljo, so v primerjavi z drugimi državami veliko veliko manjše.”

KAKŠNA PA SO TVOJA PRIČAKOVANJA IN NAČRTI KOT KAPETAN SLOVENSKE REPREZENTANCE NA PARAOLIMPIJSKIH IGRAH V PEKINGU?

”Kot prvo pričakujem, da se na bomo uvrstili iz kvalifikacijske skupine naprej, potem bomo pa videli. Najbolj je pomembno, da je naša igra dobra, da nam igra steče. Možnosti imamo in tudi potrudili se bomo.”

www.youtube.com/results?search_query=goalball
www.paralympic.org
www.sdss-sl.org



TUDI TI!

Lahko zaustaviš revščino!

KOPICA OTROK Z NAPETIMI TREBUŠČKI IN VELIKIMI ŽALOSTNIMI OČMI. VSEPOVSOD MUHE. SMETI. UMAZANIJA. SMRAD. VELIKI BELI TOVORNJAKI Z VREČAMI IN ŠKATLAMI S HRANO, ZDRAVILI, ODEJAMI ... OSIVELI MOŠKI NA UDOBNIH STOLIH V OHLAJENIH SOBAH DRDRAJO STATISTIKE O ŠTEVILU TISTI, KI PREŽIVIJO Z MANJ KOT DOLARJEM NA DAN, KI NIMAJO DOSTOPA DO PITNE VODE, ŠOLANJA, ZDRAVNIKA ...

To so podobe revščine, ki jih v svojih glavah nosimo rojeni v t. i. razvitih državah. Trenutno stanje v svetu kaže, da se teh podob ne bomo znebili tako hitro, čeprav bi se jih lahko zlahka.

STATISTIKA IN RESNIČNOST REVŠČINE

- ★ 1,2 milijarde ljudi živi v skrajni revščini, z manj kot 1 ameriškim dolarjem na dan;
- ★ skoraj 10 milijonov otrok umre v zgodnjem otroštvu zaradi vzrokov, ki jih lahko zlahka odpravimo;
- ★ 872 milijonov ljudi je nepismenih, od tega dve tretjini žensk;
- ★ vsako minuto zaradi zapletov v nosečnosti in med porodom umre 1 ženska;
- ★ število okuženih s HIV-om presega 40 milijonov (po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije).

Za vsako številko se skriva osebna zgodba posameznika. Nekaj takih zgodb je v Zambiji zabeležila novinarka Dela, Barbara Hočevar, med drugim tudi o Maweti Mwapokota, drobni ženici iz vasi Muchini, »ki leži slabo uro vožnje od zambijske prestolnice Lusaka. Sama skrbi za dve siroti in si najbolj želi, da bi lahko svoji družinici priskrbela vsaj en obrok na dan«. Ali pa o 85-letni Elisabethi Nyaukamdawire, ki živi v Chilengu, v enem od predmestij prestolnice Zambije, in je pokopala že 11 od svojih 14 otrok, skrbi pa še za 4 svoje osirotele vnuke.

SIROTE AIDS-A

Razlog, zaradi katerega te ostarele babice skrbijo za osirotele vnuke, je AIDS. Kot je zapisala Tereza Novak, izvršna direktorica Slovenske filantropije in članica slovenske (ne) vladne delegacije v okviru razvojnega projekta »Prisluhnilno pozabljenim in revnim Afričanom in ukrepajmo znotraj Evropske razvojne politike«, so »AIDS in druge katastrofe, s katerimi se spopada Afrika, močno spremenili tradicionalno družinsko ureditev. V deželah, ki jih je, kot Zambijo, AIDS hudo prizadel, umira generacija staršev, ki naj bi skrbela za svoje ostarele starše in otroke. In tako starejši ostajajo sami, brez dohodkov, hkrati pa negujejo svoje bolne otroke in kasneje skrbijo za njihove sirote.«



ZA OSTARELE NI POMOČI

Razvojna pomoč je namreč večinoma namenjena otrokom, ne pa tudi njihovim skrbnikom. Starejši, ki so velikokrat najrevnejši med revnimi, niso kot posebno ranljiva skupina deležni neposredne razvojne finančne pomoči. Ostarelim dedkom in babicam v Zambiji pomagajo aktivisti organizacije za starejše Senior Citizens' Association of Zambia (SCAZ). Skupaj s to organizacijo Help Age International, Život 90 in Slovenska filantropija izvajajo razvojni projekt »Prisluhnilno pozabljenim in revnim Afričanom in ukrepajmo znotraj Evropske razvojne politike«. Projekt ne vključuje samo občasnih obiskov pozabljene generacije starejših v Zambiji, ampak predvsem izpostavljanje potrebe po podpori starejšim.

KAKO LAHKO PRISPEVAM?

Omenjeni projekt je eden od načinov, kako lahko vsi prispevamo k zmanjšanju revščine. Kot prostovoljke, prostovoljci, aktivistke in aktivisti lahko sodelujemo pri (razvojnih) projektih različnih nevladnih organizacij v

Sloveniji: Slovenska karitas, Rdeči križ, društvo Humanitas, Unicef Slovenija, Umanotera, Sloga, Slovenska filantropija ...

Da pa bi bili projekti uspešni, je nujno sodelovanje med slovenskimi organizacijami in tistimi v državah v razvoju. Slednje so namreč seznanjene s potrebami lokalnega prebivalstva. »Pametni beli Evropejci« največkrat potrebe prebivalcev v teh državah ocenjujemo na podlagi lastnih potreb, kar je popolnoma zgrešeno. V razvojnem partnerstvu ne smejo manjkati niti vladne ustanove, ki s prispevanjem denarja za omenjene projekte in drugo podporo pomembno pripomorejo k uspešnemu izvajanju teh projektov in s tem posledično k odpravi revščine.

- ★ www.filantropija.org
- ★ www.sloga-platform.org
- ★ www.humanitas.si
- ★ www.unicef.si
- ★ www.umanotera.org
- ★ www.karitas.si
- ★ www.rks.si

V SKLADU Z EVROPSKO DIREKTIVO MORA SLOVENIJA DO LETA 2020 ZA VSAJ 30 % ZMANJŠATI ONESNAŽEVANJE V MESTIH, KATEREGA GLAVNI KRIVEC JE PROMET. MEJNA DOVOLJENA VREDNOST KONCENTRACIJE CO V NASELJIH JE 8,5 PPM (DELCEV NA MILIJON) IN TE VREDNOSTI SO V SLOVENSkih MESTIH (PRE)VEČKRAT PRESEŽENE. PROMET PA NI EDINI VIR CO-JA. KONCENTRACIJA CO-JA OB IZDIHU KADILCA POGOSTO PRESEGA 17 PPM, PRED PROTİKADILSKIM ZAKONOM PA SO V NEKEM LJUBLJANSKEM LOKALU IZMERILI KAR 65 PPM ... ČE NAS SKRBI ONESNAŽENOST ZARADI PROMETA, POTEM NAS MORA TUDI KAJENJE V ZAPRTIH LOKALIH.

V dnevnih in nočnih lokalih smo skozi oblake dima iskali znane obraze, naslednji dan pa smo imeli cigaretnega mačka vsi, kadilci in nekadilci. Jedli smo v lokalih, kjer smo bili eni in drugi ločeni na naravnost smešen in neučinkovit način. Se še spomniš nizkih lesenih pregrad? Danes, nekaj mesecev po uveljavitvi novega zakona, temu ni več tako. Kajenje v zaprtih javnih prostorih je prepovedano. Kazni so visoke. Kadilci se prilagajajo vremenskim razmeram in drgetajoči čepijo zunaj zaradi svoje razvade. Cene tobačnih izdelkov so dvakrat višje in še rastejo.

KAJENJE VS. IZPUŠNI PLINI

Oseba, ki kadi, se načeloma za to odloči sama. Pasivni kadilec pa izbire nima. Da škodujeta aktivno in pasivno kajenje, žvrgolijo že vrabci. Ampak ali si vedel, da je kajenje v zaprtih prostorih (zaradi ogljikovega monoksida – CO) veliko bolj zdravju škodljivo kot izpušni plini, ki jih povzročajo prevozna sredstva? Mejna dovoljena vrednost koncentracije CO v naseljih je **8,5 ppm** (delcev na milijon). Ob kadilčevem izdihu pa koncentracija pogosto presega **17 ppm**. Pred protikadilskim zakonom je bila najvišja izmerjena koncentracija v neimenovanem ljubljanskem lokalju **65 ppm**! Se sprašuješ, zakaj te je pred uvedbo zakona bolela glava po vsakem nočnem pohodu?

KAJENJE VS. izpušni plini

KAJ JE CO?

Ogljikov monoksid je plin, ki med drugim nastaja pri izgorevanju tobaka ter je zato prisoten v krvi kadilcev in pasivnih kadilcev. Njegova količina narašča proti koncu kajenja cigarete. Skozi pljuča CO zelo hitro vstopa v kri in se veže hemoglobin, ki prenaša kisik po krvnih žilah. S tem izpodriva kisik v krvi, zato pride do pomankanja kisika v tkivih in organih. Po ocenah Evropske komisije kajenje povzroči okoli 650.000 smrti letno v državah članicah EU, za posledicami pasivnega kajenja pa umre kar 79.000 ljudi letno. Zato je Evropska unija postavila kampanjo proti kajenju med prednostne naloge na področju javnega zdravja.

KAKO SE IZMERE CO?

Help-COMETS je ena od aktivnosti evropske kampanje Help – Za življenje brez tobaka. Je meritvena kampanja, ki jo je 29. marca 2006 sprožil evropski komisar Markos Kyprianou. Prebivalci 27 članic EU so si lahko izmerili stopnjo CO v izdihu in se poučili o vplivu tobaka na njihovo zdravje (in dobili živoorazno promocijsko zapestnico). Očitno Slovenijo glede tega precej zanima, saj je bila po številu opravljenih meritev 5. izmed vseh 27. Sodelovalo je 35 % kadilcev in 65 % nekadilcev. CO-ja smo izdihali za **12. mesto**, »zmagala« je Finska, zadnja pa je bila Poljska (skoraj kot pri Eurosongu, mar ne?). Izsledki študije Help-COMETS, ki jo je vodil prof. Bernard Dautzenberg (profesor pulmologije v Parizu), so pokazali, da je zakon o prepovedi kajenja uspešno zaščitil nekadilce, saj je v državah s tem zakonom stopnja izdihanega CO nižja kot v državah brez njega. Tudi dvig cen je

povzročil manjšo porabo tobačnih izdelkov, zato se priporoča povišanje davka na tobak. Padec prometa pri gostincih in prodajalcih tobačnih izdelkov baje ni toliko povezan z zakonom, pač pa z dvigom cen zaradi uvedbe evra. Uspeh kampanje pa se kaže tudi v tem, da se je meritev udeležilo veliko mladih, na katere je kampanja še posebej usmerjena. Poročila in izsledki so objavljeni na www.help-eu.com.

ZA ŽIVLJENJE BREZ TOBAKA

Help je, kot rečeno, evropska kampanja. Začela se je marca 2005. Njen cilj je prepričati ljudi, naj prenehajo kaditi oz. naj sploh ne začnejo. Izvajajo že omenjene meritve CO-ja, prek zanimive internetne strani (<http://sl.help-eu.com>) pa nudijo pomoč pri opustitvi kajenja, lahko se tudi testiraš, kakšen grešnik, pardon, kadilec si, lahko pa odklikaš tudi na Absurd Zone in se preizkusiš v izogibanju cigaretnemu dimu v računalniški igri. Na strani se nahaja tudi izobraževalno gradivo, če želiš pomagati kampanji. V naslednjem poletju bo izvedena »poletna turneja« merjenja CO v priljubljenih počitniških krajih.

Evropska unija se torej vključno s Slovenijo zaveda škodljivih posledic kajenja. Ne glede na to pa ima tobačna industrija še vedno velik profit in je močno prisotna v našem vsakdanu. In včasih se človek takole potihoma vpraša, zakaj je tako.

- ★ <http://sl.help-eu.com>
- ★ www.noexcuse.si
- ★ http://en.wikipedia.org/wiki/Carbon_monoxide
- ★ http://sl.wikipedia.org/wiki/Vpliv_kajenja_tobaka_na_zdravje

