

# ŠTIRJE LETNI ČASI

ŠT. 39/ JUNIJ 2010



CENTER SLEPIH,  
SLABOVIDNIH  
IN STAREJŠIH  
ŠKOFJA LOKA



# IZ VSEBINE

## UVODNIK

SIGNUM CARITATIS ...3

## MED NAMI

Ivanka vse najboljše ...4  
Babica rad bi pogladil tvoj obraz ...6  
Srečanje z otroki iz Najdihojce ...6  
Zazrti v prihodnost ...7  
Ljubeč objem, ki zdravi ...8  
Trije koncerti v našem Centru...8  
Na livadi je bilo živahno ...10  
Tekmovanje v Braillovi pisavi ...10  
Vabilo na piknik ...11

## PREDSTAVI SE

Tadeja Gartner ...12  
Sabina Šifrar ...12  
Vesna Prelec ...13

## TEMA ČETRTLETJA – GORSKO REŠEVANJE

Intervju z Romanom  
Hartmanom ...14  
Moj pogled na  
varno pot v gore ...16  
Čeprav jih ne vidimo,  
prežijo na nas ...17

## ZDRAVILO ZA DUŠO IN SRCE

Misli pozitivno ...20

## UTRINEK DNEVA

Nekdo, ki ga več ni ...21  
Obraz ...21  
Kako nastane pesem ...21

## RAZVEDRILO

Križanka ...22  
Šparat je treba ...23

## IZ STARE ZAKLADNICE

Od zadnjih gnezd do prvih zvezd ...24

## NAGRADNA IGRA

Rezultati in nova nagradna igra ...26

## IZREKI IN PREGOVORI

ŠTIRJE LETNI ČASI je bilten Centra slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka. Kot pove že samo ime, ga prebiramo ob vsaki spremembi letnega časa. Je plod soustvarjanja stanovalcev, njihovih svojcev in zaposlenih – v tako veliki družini kot je naša je namreč živih veliko spominov, znanj, razmišljanj, talentov... Naša hiša je stičišče različnih ustvarjalcev ter dejavnosti, velikokrat pa se tudi sami udeležujemo, obiskujemo ter raziskujemo svet zunaj doma – ob vsem tem se rodi marsikatera misel, ki jo je vredno zapisati in deliti z drugimi. In to je naš glavni namen – z besedo spoznavati sebe in druge ter tako ustvarjati naše življenje bolj polno in zadovoljno. VABLJENI TUDI VI!

*Za morebitne napake v biltenu se opravičujemo.*

## SIGNUM CARITATIS



Bela lepotica na rdečem znamenju pomoči. In lavinska vrstica. Rdeča nit, ki kot krvna žila prinaša življenje in lahko pomeni preživetje. V tem duhu, po tej rdeči niti naj bi danes tekla beseda in se sprehodila naša razmišljanja.

O nesebični dobroti, drznem pogumu in skoraj nerazumnem početju dobrih ljudi. O neprecenljivi požrtvovalnosti in tveganju, povezanem z dolgoletnim urjenjem, izkušnjami in skrajnimi, včasih nečloveškimi napori.

Zanimiva vsebinska zasnova, boste rekli. Ali pa tudi ne. Kot vedno, se bodo spet našli razumniki z vprašanjem, češ, kakšno zvezo pa ima gorsko reševanje z dogajanjem v naši ustanovi? Točno. Pravzaprav, res nobene. Nismo ne v stenah visokogorja, ne visimo z glavo navzdol pod kakšnim skalnim previsom, kaj šele, da zasuti nemočno ležimo in zmr-

zujemo pod snežnim plazom. V tem zgodnjem poletju, lepo vas prosim!

Pa vendar, tako je odločila naša prijazna urednica Andreja, tako je sklenil uredniški odbor. In, prav je tako. Kajti, ne pozabimo! Letos, v mednarodnem letu boja zoper revščino in socialno izrinjenost, po vsem svetu potekajo številne karitativne dejavnosti tudi na drugih področjih pomoči ljudem v stiski. Pa naj gre za nasilje, razslojevanje, lakoto in pomanjkanje pitne vode, bolezni, zasvojenost ali osamljenost. Predvsem pa, če gre za golo preživetje, če gre za ohranitev življenja.

Planiko, to očarljivo gorsko cvetlico in rdeč križ so si izbrali in izrisali v svoj razpoznavni emblem slovenski gorski reševalci. Simbol vabljive, nedotakljive lepote, položen prek znamenja človekoljubne pomoči. Komurkoli, kadarkoli in kjerkoli.

**Mojmir**



***Alpinizem je stvar, pri kateri stopiš zraven in že si pokojni, zato se je bolje učiti na tujih napakah.***

*Slovenski alpinistični izrek*

## Ivanka, vse najboljše!

Življenje v visoki starosti je lahko naporno in betežno, obarvano z mnogimi težavami in boleznimi. Ni pa vedno tako. Nekateri ljudje, ki so po letih življenja že zelo stari, so kljub preizkušnjam in stiskam v preteklosti danes precej vitalni in čvrsti. Pravimo, da so v zavidljivi kondiciji. Ena izmed njih je tudi gospa Ivanka Tušek, ki je 14. maja dopolnila 100 let. Na isti dan pred 13 leti je postala stanovalka CSS Škofja Loka.

Ga. Ivanka se je rodila kot sedmi otrok v revni družini, v Četeni ravni pod Starim vrhom. Prva leta življenja je bila zelo šibkega zdravja, kasneje pa se ji je zdravstveno stanje izboljšalo. Že kot majhna deklica je pasla domače in tuje ovce, saj so starejši bratje in sestre

odšli »služit« k premožnejšim kmetom. Oče je že pred 1. svetovno vojno odšel »s trebuchom za kruhom« v Ameriko. Med 2. svetovno vojno je Ivanka živela z materjo in bratovo družino na svojem domu. Po vojni se je preselila v Škofjo Loko, kjer je rodila »sinčka edinčka« Ladota,



*Praznovanje gospe Ivanke*

***Svet gorá je zrcalo, ki vsakemu kaže lastno revščino, lastno bogastvo.***

*Henrik Tuma*



**Slavljenka ga. Ivanka s sinom**

ki jo sedaj, s svojo družino in dvema sestričnima, pridno obiskuje tukaj v Centru. Tako kot Ivanka, je tudi on vedno nasmejan, z vedrim, prijaznim in dobrovoljnim pogledom v življenje. Potem se je zaposlila v tovarni klobukov Šešir in se leta 1965 upokojila. Ha, ha, ha, ..., ga. Ivanka, gorje Vam! Po 45 letih prejemanja pokojnine Vas bodo najbrž poklicali nazaj v službo, saj obljubljeni novi pokojninski zakon ne predvideva takooo... visoke starosti.

Ob njeni 100-letnici smo ji v jedilnici Centra pripravili prijetno praznovanje, na katerem so bili poleg slavljenke navzoči njeni sorodniki, številni sostanovalci Centra, predstavnika Rdečega križa Stara Loka – Podlubnik ter predstavnika Društva upokojencev Škofja Loka. Slovesne praznične trenutke je popestril ansambel Starman, ki je zaigral živahne »viže«, ob katerih se je Ivanka s soplesalci veselo zavrtela. Seveda ni manjkala okusna torta, ki je bila tokrat res velika, saj se je z njo posladkalo čez 120 gostov.

Poleg direktorice Centra ge. Silve Košnjek, smo ji čestitali tudi njeni sostanovalci. Voščilo

je sestavila in ji ga prebrala Alenka Oblakovič. »Spoštovana gospa Ivanka, dovolite mi, da Vam v imenu stanovalcev našega Centra iskreno čestitam ob Vašem častitljivem jubileju, 100-letnici življenja. Velikodušno Vam vsi skupaj želimo kar največ prijetnega, veselega razpoloženja ter čim več dobrega, zdravega počutja in obilo zadovoljstva med nami. Ponosni smo, da smemo danes praznovati z Vami, ki ste nam vsem, kljub mnogim letom stisk in preizkušenj, lep, močan zgled dobro voljne, nasmejane, telesno čile in čvrste, v srcu korajžne ter v razumu klene stare gospe.

Gospa Ivanka, Bog naj Vas milostno obda z najčudovitejšimi blagoslovi Življenja in Mati Marija naj Vam bo vselej varno zavetje na poti do srečnega Cilja. Ivanka, vse najboljše in še na mnoga radostna leta!

**Alenka Oblakovič**

## **APRIL IN MAJ**

*April in maj si podata roke,  
sonce na nebu visoko je že,  
ptički pojo, rožce cveto,  
češnje so zrele, meni je lepo.*

*Polna sem optimizma, polna moči,  
to moje telo prav krepi,  
v prostost bi poletela,  
za soncem bi šla,  
šla bi najraje tja, kjer sreča je doma.*

**Nataša Mihevc**

***Vsaka smer je lahka, dokler je ne plezam sam.***

*Arnošt Černik*

## Babica, rad bi pogladil tvoj obraz

Mi smo polžki korenjaki, ki smo kos težavi vsaki,... Tako veselo in nadebudno so nam v prvem majskem četrtku dopoldan zapeli učenci prvih petih razredov podružnične osnovne šole Dražgoše. Pripravili so nam prijeten, sproščen nastop, z nam poznanimi, ljudskimi pesmimi, živahnim plesom in pristrčnimi, ljubkimi ter globoko v srce segajočimi deklamacijami.

Babica, rad bi pogladil tvoj utrujen in zmečkan obraz,... Dragi moj vnuk, to so gube starosti, skrbi, ki jih je vame vtisnil čas,... Nekako takole se je glasila meni najlepša deklamacija, ki je govorila o močni, pristni ljubezni med babico in vnukom.

Njihova prikupna razigranost je ogrela naša srca, razblinila temačne in težke misli, vsaj za kratek čas zgladila globoke gube utrujenosti in bolečin, polepšala dan življenja Centra,



*Nastopajoči iz OŠ Dražgoše*

obsijala naše obraze z vedrim in iskrenim nasmehom. Prikupno druženje nas je navdalo s svežo življenjsko močjo in čustveno toplo radostjo.

***Alenka Oblakovič***

## Srečanja z otroki iz vrtca Najdihojca, enota Biba

### **MAREC**

Zadnji marčevski ponedeljek so nas dopoldne obiskali otroci iz novozgrajenega vrtca Biba v Škofji Loki. Skupaj smo ustvarili krajše, prijetno, sproščeno medgeneracijsko srečanje.

V polnem programu so nastopili s pesmimi, plesom in igrico ter bansom z zgornjim naslovom. BANS (angl.: Body ANimated Song)

je preprosta, bolj ali manj zabavna, poučna pesem, ki jo spremljamo z enostavnimi gibi celega telesa. Tovrstna pripovedno-pojoča in sočasno gibalno usklajena pesem je zelo priljubljena oblika glasbenega izražanja med mladimi in otroki.

Z otroki so prišle seveda tudi njihove vzgojiteljice oziroma varuhinje, ki so otroke nevsiljivo, potrpežljivo vodile skozi njihov, ču-

***Zastonj letamo po svetu za lepoto. Če je ni v nas samih, je ne bomo našli.***  
*Ralph Waldo Emerson*

stveno topel in prisrčen nastop. Na koncu so nam, ob živahnih zvokih harmonike, mali navihančki še veselo zaplesali.

Stanovalci so iz dvorane odhajali nasmejani, zelo zadovoljni, z iskricami v očeh.

**Alenka Oblakovič**

#### APRIL

Otroci iz vrtca Najdihojca, enota Biba so nas v aprilu obiskali še enkrat. Tokrat so prišli, da bi pridobili izkušnjo in izvedeli, kako je, če ne vidiš dobro, oziroma če si slep. Na delavnici so preizkusili, kako težko se je obleči, če ne vidiš, kako težko je priti do stranišča, če si v popolni temi, kako nespreten si, če si moraš

natočiti kozarec vode ali namazati kruh z marmelado.

Spoznali pa so tudi različne pripomočke, ki jih uporabljajo slepi in slabovidni, in jim olajšajo vsakodnevna opravila.

**Kaj pa o tem pravijo otroci in njihovi vzgojitelji?**

Otroci so to vzeli kot igro, pri kateri pa so, kot prostodušno priznavajo, malo goljufali. Nalivanje vode in mazanje kruha, brez da nič ne pokukaš, je zahtevno opravilo. Bila je zanimiva izkušnja, s katero pa se ne obremenjujejo preveč.

**Romana Kumer**

## Zazrti v prihodnost?

### 90. letnica Zveze slepih in slabovidnih Slovenije

Je 90 let veliko ali malo? Obletnica, ki vabi, v ozadju skriva mnogo več. Organizirana skupina slepih in slabovidnih ljudi, ki nočejo ostati v ozadju, ampak živeti z veliko začetnico. Največ k temu je pripomogel Louis Braille, ki je izumil znakovno pisavo, ki jo otipaš s prsti. Občutek z njimi. Bravo! Stik s svetom je s to pisavo postal resničnost. Povabljeni smo bili navdušeni nad izborom glasbe, interpretacijo pesmi slepih in slabovidnih, da o govornikih



niti ne izgubljam besed. To sta bila dr. Danilo Türk, predsednik republike, ter gospod Tomaž Wraber, predsednik Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije. Na velikem zaslonu, projekcija del ustvarjalcev, slikarjev, za katere se čudiš, da vidijo stvari take kot so, nekateri so slepi skoraj od rojstva. Ga. Sonja Pungertnik je program vodila z eleganco drsenja po vodi. Ura, prepletena s prijetno glasbo, je bila sporočilna za nas vse. Svojo noto je dodal še igravec Aleš Valič s svojim žametnim glasom, ki je prebiral pesmi s takim občutkom, da človeka kar zmrazi. Spraševala sem se, je hujša resnična slepota, ali slepota duše posameznika. Ne zavedamo se, kako tanka je črta tukaj-tam. Organizacij, ki že 90 let delujejo je malo, prav tako ljudi, ki so pri teh letih še polni načrtov in zanosa. Vse ni tako, kot si zamišljamo, zato dan z zavezanimi očmi mogoče komu vrne vid...

**Meta Jensterle**

**Cilj alpinistov je en sam: Bodi, kar si!**  
*Star alpinistični izrek*

## Ljubeč objem, ki zdravi



**Pevsko plesni nastop otrok iz OŠ Cvetka Golarja**

V našem Centru so ponedeljkovi dopoldnevi kot nalašč primerni za različna medsebojna družabna srečanja ter nastope otrok in mladostnikov iz bližnjih vrtcev in šol. Tako je bilo tudi v ponedeljek, 19. 4. 2010, ko so nas obiskali učenci OŠ Cvetka Golarja. V okviru prijaznega medgeneracijskega druženja so nam skupaj z ljubeznivimi, sočutno razumevajočimi učiteljicami, pripravili prisrčno topel pevsko plesni nastop, s katerim so močno, spontano nagovorili in navdušili vse gledalce in poslušalce, ki so do zadnjega kotička napolnili dvorano.

**Alenka Oblakovič**

## Trije koncerti v našem Centru

No, spet smo pri glasbi. Tokrat vam predstavljam tri koncerte, ki sem jih zaenkrat to pomlad slišala v naši Burnikovi dvorani.

Za materinski dan je prišel k nam gostovat **ženski pevski zbor upokojenk Lipa** iz Kranja. Pevke so prav čudovito odpele naše ljudske pesmi, celo take, ki jih pojemo v našem pevskem zboru. Pri pesmi *Le predi dekle, predi*, so z značilnim drdranjem učinkovito oponašale delo predic. Pesem *Lipa zelenela je*, je izzvenela sprva otožno, pozneje radostno. Ob njej sem si predstavljala neokrnjeno naravo, lipo, zimo, ptice, pomlad.

Nekaj dni pozneje nas je v dobro voljo s svojim razgibanim kulturnim programom spravil **oktet Sora** iz Medvod. Seveda spet na koncertu

brez naše narodne pesmi ni šlo in ravno tako ne brez Avsenikovih viž. Ob poslušanju prekmurske narodne *Teče mi vodica* ter Avsenikove viže *Gozdovi v mesečini*, sem spet pomislila na dom. Solze so mi za hip zalile oči.



**Oktet Sora**

**Roditi se kot alpinist ni nič posebnega.  
Nenavadno pa je, če se kot alpinist postaraš. Arnošt Černik**

Temperamentno je oktet zapel pesem *Na Roblek* in vižo *Kako lepo je biti muzikant*.

### ***Kaj sem pa doživela enaindvajsetega aprila?***

Ob štirih popoldne je nastopil **kvintet**, imenovan **Patina**, ki deluje v okviru turističnega društva Škofja Loka skupaj s triom flavtistk iz



#### ***Kvintet Patina***

škofjeloške glasbene šole. Ta koncert mi bo ostal v najlepšem spominu, to se ne pozabi kar tako. Precej se nas je zbralo na tej prireditvi in aplavz je bil po vsaki posamezni glasbeni točki spet viharen. Že tretjič smo za ogrevanje v izvedbi kvinteta slišali naše ljudske pesmi, potem smo poslušali rusko in črnsko duhovno pesem. Ko so pevci peli črnsko duhovno pesem, so zraven tleskali s prsti.

Povrnimo se k našim pesmim! Motilo me je edino to, da so pevci prepevali pesem *Dekle, daj mi rož rdečih* v drugačni, bolj zapleteni priredbi, kot smo je navajeni, čeprav tehnično brežhibno. Sijajni sta bili pesmi *Drevi pa grem na vas* in pesem *Žabe*, z značilnim reganjem in kvakanjem posameznih glasov, ter pesem

*Kaj bi te vprašal* in pesem *Ti pobeč jak ne lumpej*, kjer se je s svojim briljantnim glasom v kvintetu posebej uveljavil solist Miha Ješe.

Globok vtis so name to popoldne naredile dalmatinske pesmi. Kvintet jih je zapel z ognjevitim žarom, čustveno, mogočni akordi so doneli po dvorani. Ob zaključku prireditve smo v dvorani slišali še kitaro.

### ***In kaj so nam zaigrale mlade flavtistke?***

Le dve pesmici: neko skladbo (Bedřicha Smetane) in živahno italijansko skladbo. Igrale so ubrano, zanesljivo. Nadarjene so; iz teh deklet še kaj bo! Po končani prireditvi sem še dolgo razmišljala o tem koncertu; takih prireditev bi moralo biti pri nas čimveč.

***Nataša Mihevc***

## **OSIP**

*Življenje  
na mojih ramenih  
včasih zazveni,  
kot brušen kozarec  
rezan z diamantom -  
na stičišču tistih senc,  
ki potujejo z mano,  
kot žeja  
in glad.*

*Življenje  
na mojih ramenih  
včasih spodmakne  
viseče dneve, poti...  
tiste nepozabljene,  
vrezane vase,  
da v utvari pomislim,  
kako meni poje,  
zaljubljeni škržat.*

***Milena Sušnik Falle***

***Kam bi prišli, če ne bi nihče več plezal na goro in bi se zadovoljili  
le s filmi o gorah! Yehudi Menuhin***

## Na livadi je bilo živahno

Kakor vsako leto je tudi letos konec marca Združenje invalidov – Forum Slovenije (ZIFS) priredilo zbor članov. Ob taki priložnosti članice in člani pregledajo delo v preteklem obdobju in si postavijo cilje za tekoče leto. Tako je bilo tudi letos. Že pred 11. uro dopoldne so se pričeli zbirati invalidi z vseh koncev Slovenije. Prva delegacija je prišla s Ptuja že nekaj pred pol enajsto. Kot druga pa iz Škofje Loke.



### *Udeleženske iz Škofje Loke*

Prišle so Ana Mlakar, Anica Jenko, Albina Peternelj in izvajalka posebnega socialnega programa Simona Bašelj. Medtem ko prvi dve živita v CSS Šk. Loka pa Albina Peternelj živi v Frankovem naselju v garsonjeri. Pričakovali so še Martino Lončarič, pa je bila ravno tiste dni v bolnišnici. Srečanje več kot 60 invalidov z vseh koncev Slovenije je bilo zelo prisrčno. Po uradnem delu, kjer so predsednik ZIFS Borut Pogačnik in predstavniki različnih odborov seznanili javnost z delovanjem organizacije v letu 2009 in o načrtih za 2010, je bilo tudi nekaj kulturnega programa. Izjemno

talentirani študent na privatnem konservatoriju za solo petje Matija Puž je zapel tri znane šansone brez glasbene spremljave, vendar tako doživeto, da so ga prisotni nagradili z močnim aplavzom. Matija Puž je bil nekoč učenec gospe Slave Zorc s Ptuja, ki je bila pred upokojitvijo dolga desetletja učiteljica na Ptuju.

Po tem krajšem programu pa je sledilo veselo druženje vse tja do 15. ure. Udeleženci so se razšli s prijetnimi spomini na druženje, ki bo, če bodo sredstva dopuščala, spet koncem leta v Gostišču Livada v Ljubljani.

*Tanja Kac, ZIFS*

## Tekmovanje v Braillovi pisavi

*Zveza slepih in slabovidnih Slovenije je 5. junija 2010 organizirala tekmovanje v Braillovi pisavi, in sicer dvominutno branje in pisanje po nareku. Omenjenega tekmovanja sta se udeležili tudi naši stanovalki ga. **Marija Lampič** (4. mesto) in ga. **Martina Lončarič** (3. mesto). Iskrene čestitke.*

*Andreja Sušnik*

*Tisti, ki je v alpinizmu iskal lažje poti, ni dosegel ničesar.  
Tako je tudi v drugih športih. Riccardo Cassin*

## POVABILO NA PIKNIK

*Leto spet bo kmalu naokrog,  
zato lepo povabljeni v naš krog.*

*Piknik kot že večkrat do sedaj bomo priredili,  
kjer se bomo stanovalci, sorodniki, gosti ter zaposleni skupaj veselili  
– drug drugemu svojo pozornost bomo poklonili.  
Naša skrb je, da dosti dobre bo jedače in pijače,  
pa smeha, iger in še kakšna pesem po domače.*

*Zato vas vabimo, da se*

***v soboto, 28. 8. 2010, med 11. in 16. uro***

*v parku Centra slepih, slabovidnih in starejših dobimo  
in skupaj nepozaben dan preživimo.*

*V življenju se je treba veseliti,  
zato tega srečanja nikakor ne smete zamuditi!*



---

***Težavnostna lestvica ne sme biti merilo vrednosti, ampak le težavnosti; alpinizem  
ne vrednoti dejanj po težavnosti, ampak po doživetju. Vladko Fajgelj***

---

V nadaljevanju se predstavljajo naše tri družabnice, Tadeja, Sabina in Vesna.

### Tadeja Gartner

Pozdravljeni!

Z nekaterimi od vas se že bolj ali manj poznamo. Tistim, s katerimi se (še) nismo utegnili srečati, pa naj se na kratko predstavim. Sem Tadeja Gartner iz Selc. V začetku letošnjega leta so mi v vašem Centru ponudili delo družabnice, na katerega sem se odzvala z navdušenjem. Kot ponavadi pa so se po začetni vznesenosti v meni hitro začeli porajati dvomi: *“Hm, kaj pa če se bo izkazalo, da nisem primerna za to delo?”* Zvrstilo se je še kar nekaj teh *“Kaj pa če...”*, dokler nisem sama sebi rekla *“Zdaj ga pa nehaj srat in vsaj poskusi, poskusiti ni greh”*.

Prvi dnevi v Centru so minili bolj v spoznavanju osebja in vas stanovalcev ter v seznanjanju z načinom dela. Super, čist navdušena. Malo manj sem se sicer navduševala nad tem, da si nikakor nisem mogla zapomniti vaših imen, kakor tudi nad tem, da sem se v domu počutila kot v labirintu. Zato verjetno ni bilo nič čudnega, če sem na trenutke mogoče izgledala kot *“kura brez glave”*. Toda človek se sčasoma vsemu privadi, tako sem se tudi jaz.

Če gledam na splošno in hkrati z resnejše plati, lahko povem, da me to delo osrečuje. Stanovalci mi postopoma postajate vse bližji, pravzaprav se med nekaterimi počutim že čisto domača. Srečevanja in druženja z vami me navdajajo z občutji posebnega veselja in zadovoljstva, ki me nato spremljata tudi v zasebnem življenju. Sem ter tja sicer pride tudi

kakšen dan, ko se ne izteče vse tako, kot bi si želela (z drugimi besedami: ko sem sitna), a saj to občasno doživljamo vsi, kajne... Nekaj mojih znancev se je nad mojim delom v Centru začudilo, češ, *“Ali ne bi bil že čas, da bi si našla kakšno redno službo?”* Ja, mogoče bi bil res že čas za to, konec koncev jih štejem že nekaj čez 30, vendar trenutno sem tukaj, med vami, kjer je *“prov fajn”*. Če mi bo namenjeno živeti vsaj še nekaj desetletij, bo tudi za redno službo še čas. Vsakič, ko tukaj naredim nekaj koristnega za koga izmed vas, čutim, da hkrati naredim tudi nekaj zase. In to je tisto, v čemer se zame to delo razlikuje od preteklih (sicer večinoma študentskih) del. Če bo tako tudi v redni službi, aleluja.

### Sabina Šifrar

Kdo sem: Veronika bi odgovorila »sama svoja«.

Zakaj sem tu: *»da se mamu radi, kakor močeradi«* bi rekel Metod, da *»se mamu fajn, po boljšem ni treba sprašvat«* (Veronika), da *»nam gre dobro«* (Marica, Olga, Juliana). Ja, družimo se. Včasih *»premišljujemo o dobrih davnih rečeh, pa nam je bolje«* (Jože), *»da delamo z veseljem vse, kar človek rabi«* (Marica), drugič pa nas gor drži *»Korajža velja!«*, *»se bomo postavl«* (Veronika), tudi danes in jutri.

Oh, *»ti hudič«*, bi včasih ob pravi luni dodala Štefanija (ter narahlo ošvrknila po zadnji plati), ko so stvari ravno prav navihane.

---

**Čvrste roke, dobre noge, čista glava dospe vrh Triglava! France Kadišnik**

---

## PREDSTAVIJO SE

Vsi ti odgovori so pustili sledi, ... najbrž je pomembno, da delamo eden drugega živega. Ko so izgovori na dlani (polna luna, soparno vreme, bolezen, lenoba, ...), ... pa pogosto voz potegne naprej tale misel:

**»Možganov ne delimo na stare in mlade, ampak na lene in delavne.**

**Tudi mladi možgani so lahko okorni, če jih ne zaposlimo, in stari možgani prožni, če jih primerno in vztrajno urimo«.**

Ne bomo odnehali, »držali se bomo do smrti« (Veronika, Marica, Micka).

Pa še naše priporočilo: »Za ta lubga zdravja prosm«! (Veronika).



*Prijetno druženje*

### Vesna Prelec

No, naj se še jaz predstavim. Sem Vesna Prelec iz Železnikov. Nisem ravno dolgo časa v tem kraju, da me slučajno kdo ne uporabi za vodičko. Prej sem bila doma v Otočah. Sem pa me je pripeljala ljubezen. Na dom imam zelo lepe spomine in sem vesela za vse trenutke, ki sem jih preživela v Otočah, katere

ne bi zamenjala in se zelo rada vračam domov. Tudi v Železnikih se zelo dobro počutim, ker sem obkrožena z zelo prijetnimi osebami.



*Sabina, Vesna in Tadeja*

Moj prosti čas pa mi popestrita mož in sin. Če je le lepo vreme, smo zunaj in se zabavamo. Moram priznati, da se imamo res lepo in da mi sin poda zelo veliko energije. Star je 20 mesecev in je pravi sonček. Ko pa imam čas zase, grem zelo rada na kakšen sprehod in klepet s prijateljico. Seveda je takšnih trenutkov zelo malo, se pa še vedno najdejo.

K vam pa me je prineslo meseca januarja, kot javno delavko za eno leto. Pri vas mi je zelo všeč in moram reči, da zelo uživam v vaši družbi. Vsak dan mi je nekaj posebnega, ki ga preživimo skupaj. Zelo rada sem med ljudmi in mi je prav v veselje, da se lahko družimo in spoznavamo. Upam, da to tudi vi občutite in da vam je lepo v moji družbi.

Z delom, ki mi je dodeljeno, sem zelo zadovoljna in tudi naziv "družabnica" mi je simpatičen. Upam, da se čim večkrat srečamo in poklepetamo.

---

**Zvezdništvo v alpinizmu ni prav nič drugačno od zvezdništva v nogometu, boksu ali v kulturi in umetnosti. Janez Bizjak**

---

## Intervju z Romanom Hartmanom

**Gorska reševalna služba (GRS) Škofja Loka deluje na področju enovite občine od leta 1978. Do letošnjega leta jo je uspešno vodil g. Zvone Korenjak, njegovo mesto pa je pred kratkim prevzel g. Roman Hartman, katerega sem povabila na kratek intervju.**

**Roman, nam lahko poveste nekaj besed o GRS Škofja Loka in njegovih začetkih na našem koncu?**

*Namen GRS-ja je, da rešuje ponesrečene osebe v gorah in težko dostopnih krajih, v stari občini Škofja Loka (območje Škofje Loke, Železnikov, Gorenje vasi, Poljan in Žirov). In to predvsem tam, kjer dežurni zdravniki in vozila prve pomoči iz zdravstvenih domov nimajo dostopa. GRS Škofja Loka deluje na področju enovite občine od leta 1978.*

**Kdo vse so vaši člani?**

*Člani smo predvsem alpinisti in izkušeni gorniki ter veliki entuziasti, ki želijo pomagati ponesrečenim ljudem na težko dostopnih krajih. Vsi člani našega društva smo doma iz bivše občine Škofja Loka.*



**Kakšni so običajno razlogi za vaše posredovanje?**

*V zadnjih letih imamo od 15 do 25 reševalnih akcij na leto. Najbolj pogoste nesreče so padci, zdrsi, kapi in v zadnjih letih nesreče v težko dostopnih gozdovih. Vzroki nesreč so predvsem nerodnost pri sestopih, spolzke površine, slaba fizična pripravljenost in nepazljivost pri podiranju dreves.*

**Je bilo kako posredovanje še posebej odmevno?**

*Ena najtežjih in znanih akcij smo opravili pred leti na Lubniku, ko smo reševali Matejo Pintar, znano namiznoteniško igralko, ki je takrat postala paraplegik.*

**Kaj pa v letošnjem letu, ste že velikokrat reševali?**

*Letos smo izvedli že tri reševalne akcije, od teh je bila zadnja prvega maja na Soriški planini, kjer se je huje poškodoval planinec iz Medvod. Za prevoz ponesrečenega v bolnišnico smo uporabili helikopter Slovenske vojske, ki dežura na Brniku tudi za posredovanje v primeru gorskih nesreč na področju Slovenije.*

**Kdo nosi stroške reševanja in kako je to urejeno v drugih državah?**

*Stroške reševanja nosi država, gorski reševalci pa smo prostovoljci. V nekaterih pri-*

---

**Razvoj alpinizma nezadržno napreduje. V desetih letih za direktisime gore niti ne bodo več potrebne. Arnošt Černik**

---

merih, ko je prisoten alkohol, lahko GRSZ (Gorska reševalna zveza Slovenije) izstavi račun za reševanje. V drugih evropskih državah imajo reševanje različno urejeno. V večini od njih je reševanje zasebno in zato plačljivo, a se najpogosteje poravnava prek posebnega zavarovanja za obisk gora.



#### Kaj pa poškodbe med reševalci?

Tudi našega reševalca rešujemo tako, kot vse ostale poškodovane v gorah. Vsi reševalci smo zavarovani v primeru poškodbe. Vendar moram poudariti, da se glede na veliko število gorskih nesreč (več kot 350 na leto) poškoduje zelo malo gorskih reševalcev.

**Najlepša hvala za pogovor. Za konec še vaš nasvet našim bralcem, kaj storiti, da bi bilo nesreč čim manj?**

Star izrek pravi, da nesreča nikoli ne počiva. Tako je tudi v gorah in težko dostopnih krajih na našem področju delovanja. Preventivno lahko delujemo predvsem pri:

- pridobivanju kondicije pred pohodom
- pazljivosti pri hoji (poleti in še posebej pozimi)

- spremljanju vremenske napovedi na dan odhoda v gore
- dobri opremljenosti (v nahrbtniku morajo biti vedno: stalno rezervno oblačilo, anorak, rokavice in kapa)

**Najpomembneje pa je s seboj vzeti mobilni telefon, ki mora imeti polno baterijo. Zaželeno je doma povedati, kam gremo in se potem te ture tudi držati.**

Če ste priča nesreče, je najbolj pomembno, da čim prej pokličete center za obveščanje (112). Po sprejetju poziva centru sporočite čim bolj točen kraj nesreče, kakšno je vreme in teren, koliko je ponesrečenih in njihove poškodbe. Takoj je potrebno pričeti z izvajanjem prve pomoči najbolj potrebnim in zavarovati ponesrečenca ter kraj nesreče.

**Andreja Sušnik**

#### **POSLUH, PROSIM**

*Za posluš in čas prosim,  
ko svoja razmišljanja trosim.  
A tudi poslušati znati je treba,  
čeprav marsikdo tudi koleba.  
Ne ponujaj mi zabeljenih kletvic,  
ne sovražnega sramotenja, niti krivic...  
Če vsakdanje življenje te teži,  
z besedo, z dejanjem bojuj  
se v utesnjeni mreži.  
Odkrite besede skele,  
a resnice se razvesele.  
Nekdo lažje temne misli iz sebe izbrca,  
če pogovor seže do srca.  
Lepo je biti sprejet v prijateljskih krogih.  
To je velika želja mnogih.*

**Tadeja Fister**

**Če pride dober človek v gore, lahko postane še boljši;  
če pride slab, postane še slabši. Guido Tonella**

## Moj pogled na varno pot v gore

**Že kot otrok sem občudovala naše prelepe gore. Močno sem si želela iti na vrh in se od tam dotakniti neba in oblakov.**

Atek nas je večkrat spremljal na nižje hribe v okolici Bleda, kjer sem doma. Na Ribensko goro, Špik, Sv. Petra, Stražo in na Talež. S Taleža in s Sv. Petra je lep razgled na blejsko radovljiško ravan. Prepletena je z belimi cestami, ki povezujejo vasi. Od povsod se vidijo Karavanke in Triglav.

Radovedni otroci smo spraševali starše po imenih gora v Karavankah in okoli Triglava. Atek nam je odgovarjal na vsa naša vprašanja. Gore pa so nam ostale še vedno velika skrivnost.

Od ljudi smo slišali razne zgodbe o gorah, kaj vse se tam dogaja. O tem so slišali od lovcev, planšarjev in od planincev. Ljudje so bili zgroženi in pretreseni, kadar so izvedeli, da se je v gorah zgodila nesreča. Tudi otroci smo s strahom poslušali te zgodbe. Dotaknile so se naših src.

Spoznala sem, da je treba osvojiti dosti znanja, mnogo veščin in spretnosti, preden se podam na visoko goro. Pridobiti si je treba moč, kondicijo, vzdržljivost.

Brez spremstva ne smem v gore. Vpisati se je treba v Planinsko društvo in oditi v skupini pod nadzorstvom izkušenega vodnika. Le tako smo začetniki varni in lahko uživamo lepote naših gora.

Največ ljudi se ponesreči v gorah zato, ker nimajo primerne opreme in ne dovolj kondicije. Ljudje večkrat precenimo svoje moči.

Zelo pomembno je, da se vpišemo v planinski koči v knjigo planincev, ki so se tisti dan napotili na goro. Napisati je treba smer in čas odhoda in približno kdaj bomo spet v dolini. Le tako nas bodo gorski reševalci hitro našli, če bi jim iz koč sporočili, da nas ni nazaj.

Kadar planinca pogrešijo, ga gredo takoj iskat v goro požrtvovalni gorski reševalci. To so najbolj izkušeni gorniki, ki goro res dobro poznajo. Ko najdejo pogrešanega, mu nudijo prvo pomoč in ga rešijo na varno.

Kadar pa je nesreča hujša in reševanje zapleteno, pokličejo reševalci helikopter, ki je vedno pripravljen, da vzleti. V helikopterju je tudi zdravnik, ki pomaga ponesrečencu. Dogajajo pa se tudi smrtne nesreče, kar je zelo tragično.

Zato spoštujemo gore. Bodimo dobro pripravljeni za to pot. Ne hodimo sami.

Vsako reševanje je zapisano v zgodovino našega gorništva. Ne bomo pozabili reševalcev, ki tvegajo življenja za sočloveka.

*Zapisała:*  
**Vida Gros**

---

***Taka je pač naravna izmenjava: čez dan pri plezanju ure minevajo kakor minute, ponoči pa se minute spreminjajo nazaj v ure. Anderl Heckmair***

---

## Čeprav jih ne vidimo, prežijo na nas

(nekaj nasvetov za varno hojo v gorah poleti)

*Pripravil: Miha Pavšek (planinski vodnik in inštruktor planinske vzgoje PZS/PD Onger Trzin, maj 2010)*

Pa se je iztekel veliki, a žal letos tudi precej moker traven ali maj, mesec ljubezni – take in drugačne. Ena teh je tudi gibanje, hoja v naravi, še posebej v malo višje kraje, kjer šepeta tišina in jih včasih celo bolj kot vidimo občutimo. In kdaj, če ne zdaj oziroma prav ob tem letnem času, lahko prisluhnemo tej, za mnoge največji stvarnici – gorski pokrajini! Poleg



***Pri prečkanju snežišča moramo biti še posebej previdni. (Foto: Miha Pavšek)***

tega, da je v tem delu leta polna svežih vonjav in najrazličnejših oblik, še posebej, če imamo ob sebi nekoga, ljubljenega ali pa le ljubeznivega (da bo vse skupaj še toliko lažje), pa skriva tudi nekaj pasti.

Vsak prijetna dejavnost ima lahko torej tudi nekaj neprijetnosti, v gorah jim pravimo nevarnosti. Če jih poznamo in se znamo obnašati preventivno, potem tudi te večinoma zlahka

uženemo v kozji rog. Zato tam zgoraj, najtoplejši del leta je hkrati tudi višek planinske sezone, ni nikoli odveč spremstvo izkušenih gornikov ali vodnikov, prostovoljnih in poklicnih. Čeprav smo na zimo skoraj že pozabili, so med najbolj pogostimi poletnimi nevarnostmi zdrsi. Zanje smo najpogosteje krivi sami, pa naj si bo to zaradi neustrezne opreme, nepravilnega način gibanja, napačno izbranega poteka poti, podcenjevanja razmer ali pa precenjevanja lastnih sposobnosti. V izjemnih primerih pa gre lahko tudi za splet nesrečnih okoliščin. Če povzamemo – takšnim nevarnostim se je moč večinoma izogniti.

Do zdrsa pride lahko na večji strmini, predvsem na snežiščih, mokrih travah in skalah ter kasneje na suhi, poležani travi. Včasih je zdrs le posledica drugih nevarnosti kot na primer padajočega kamenja. Preden pričnemo s prečenjem za zdrs nevarnih območij, moramo vedno predvideti, kam nas bo ob morebitnem zdrsu odneslo. Ni namreč vseeno, ali je pod nami ostenje, skalni skok, dolgo in strmo pobočje ali pa le kratka strmina s položnim iztekom. Najbolj nevarna so snežišča, še posebej v zgodnjem poletju, saj se končajo sredi strmine in nadaljujejo v melišča. V tem primeru se sicer hitro ustavimo, telesne poškodbe (odrgnine, udarnine) pa so mnogo hujše in številčnejše, kakor pa če drsimo samo po snegu. Kar predstavljajte si, kako bi bilo, če bi drseli po ribežnu! Odločitev o tem, kje, kako in na kakšen način se bomo odpravili dalje, je stvar lastne presoje in izkušenosti. Včasih gre morda le za nekaj deset ali

---

***Alpinisti smo volji, vendar ne navadni, ampak tisti najbolj zagamani, ki se jim pravi terci. Uroš Župančič***

---

sto metrov, ki pa zaslužijo vso našo pozornost in ustrezno opremo. Tudi, če smo že povsem na cilju, naj nam ne bo odveč, da si pred prečanjem snežišča natakemo dereze (ali pa si raje izberemo »nesnežno« pot), pa čeprav le za nekaj metrov. V tem primeru sodi v roke tudi cepin. Uporabo cepina in gibanje z derezami pa moramo poskusiti v lahkem svetu, in ne, ko smo že sredi težav.

Poletni sneg je najpogosteje umazano sive barve, saj je v tem času že pošteno predelan in zbit. Zato hoja po njem že bolj spominja na naporne ledeniške vzpone v Osrednjih Alpah. Letos bo zaradi nadpovprečno snežne zime tudi v naši gorah kar veliko snežišč. Najpogosteje so v osojnih kronicah, žlebovih in posameznih visokogorskih grapah. Če je snežišče položno (takšno tudi hitreje skopni) je prečkanje dokaj enostavno, drugače pa je, ko je pred nami strma in trda snežna zaplata. Za prečkanje si, glede na možnosti, izberemo čim ožje mesto. Če se mu ne moremo izogniti bomo zagotovo potrebovali cepin, z derezami pa si bomo vso stvar še olajšali, a tudi časovno podaljšali (še dobro, da je dan dolg...). Vendar pa moramo ta dva tehnična pripomočka tudi znati uporabljati, sicer ob zdrsu prav lahko odnesemo kakšen neprijeten spomin na poletna snežišča. Četudi je snežišče zelo kratko, nikar ne tvegajmo neprevidnega prečkanja in se raje obrnimo. V najtežjih razmerah pa je potrebna napeljava vrvne ograje. Izdelavo prepustite izkušenim gornikom ali planinškim in gorskim vodnikom. Če vas je na turi manj, lahko prečkate snežišče kar v navezi. Sicer pa je prečkanje snežišč ob poznavanju krajevnih razmer, osnov gibanja po ledeniškem svetu in ob ustrezni opremi ter vodstvu prav prijetno in nepozabno doživetje ter tudi

osvežitev. V njihovi bližini snežišč je vedno moč najti vodo, pa tudi ozračje je hladnejše kot nad okoliškimi travnatimi ali skalnatimi površjem.

S pasjimi dnevi oziroma vročino je povezan tudi nastanek neviht. Tovrstni pojavi so za potepanje po vršacih zelo neprijetni, pogosto tudi nevarni. Zato moramo v takem primeru



**Če vidimo takšne oblake v gorah že dopoldne, se moramo čim preje umakniti kam nižje, sicer jih bomo kmalu lahko tudi (za-)slišali... (Foto: Miha Pavšek)**

dnevni potek ture prilagoditi vremenski napovedi. Do opoldanskih oziroma zgodnjih popoldanskih ur moramo že doseči manj izpostavljena mesta. Nikakor pa nas nevihte ne smejo ujeti na grebenih, sedlih, rebrih, ob posameznih večjih in samostojno stoječih drevesih nad gozdno mejo, saj je na teh mestih možnost za pojav strele mnogo večja kot v okolici in nižje. Posebej nevarna so kamninska območja, kjer nam rdečkasti barvni odtenki v skalovju izdajajo prisotnost kovinskih mineralov. Pri vremenski napovedi moramo pozorno poslušati, kdaj so napovedane in ali so možne le posamezne nevihte (lokalni značaj), ali pa se bodo

---

**Alpinisti so ljudje, ki iščejo težave, pa so veseli, če jih ne najdejo. Ante Mahkota**

---

v popoldanskem času pojavljale plohe in nevihte na splošno. Slednje pomeni, da je verjetnost njihovega nastanka nad večjim delom Slovenije dokaj velika. Nad hribi se takšna »juha še hitreje skuha« in ne priporočamo, da jo »pojeste še vročo«, ker se boste lahko močno opekli.

Nevihte se pojavljajo zelo različno, včasih lahko spremljamo in kontroliramo njihovo gibanje, drugič pa nas povsem presenetijo. V primeru »nevihtne vremenske napovedi« se izogibajmo ciljev, s katerih ni možen hiter in varen umik na varno in tistih delov planinskih poti, kjer imamo že omenjeno naravno prisotnost kovin ali pa imajo oznako »zavarovana plezalna pot«. Na teh mestih so za »kovinske okraske« poskrbeli markacisti z napeljavo in montažo jeklenic ter stopnih in ročnih klinov. Sicer je opazovanje nastanka in gibanja nevihtnega oblaka in spremljanje zvočnih pojavov lahko prav zanimivo početje, ki nam izlet popestri, če počnemo to iz varnega mesta

(beri – planinske kočice). Ko se začnejo oblaki v dopoldanskem času naglo razraščati v višino (tudi do nekaj kilometrov), je to zanesljiv znak za umik oziroma spremembo poteka naše poti. Povsem drugače pa je, kadar nastajajo tovrstni meteorološki pojavi nad nami in torej ne moremo spremljati razvoja kopaste oblačnosti. V takem primeru je ob nadaljevanju vzpona tveganje, da nas ujame nevihta še toliko večje.

Vsekakor je nevarnosti v gorah mnogo manj, kot pa lepih trenutkov in doživetij ter predvsem občutkov. Včasih je dovolj, da prisluhnemo le svojemu dihanju ali korakom, drugič vetru, tretjič žuželkam ali pa le prijazni besedi gornikov, ki jih srečamo na in ob poti. In če poznamo teh nekaj nevarnosti, o katerih smo nekaj malega zapisali, nam bo to gotovo v pomoč, da se bomo naših višinskih potepanj spominjali predvsem po neponovljivih doživetjih in občutkih. Pa srečno pot in varen korak ter lep planinski pozdrav!

### Vihar na Ratitovcu!

*Na Ratitovc' danes bil je tak vihar,  
da takega doživel nisem še nikdar.  
Veter piha v sunkih, da se drevje lomi,  
poka,  
oh, kje daleč zdaj je moja Škofja Loka.  
Lezem čez plazove, gazim gor v celi sneg,  
me veter sunkoma zajame,  
padem dol po hudmu breg.  
Le kje so reševalci,  
kje je roka stvarnika,  
ki mene bo rešila iz objema snežnega.*

*Kaj pomenijo dereze, kaj pomeni mi cepin,  
če pa v tem globokem snegu,  
bom morda še danes hin.*

*Jaz brcam, krilim, maham,  
da še globlje sem u sneg,  
a treba zapustit' bo, ta prekleti breg.  
Moči mi že zmanjkuje, zraven še močno  
sneži,  
kar pa zame je najhuje,  
pomoči zdej od nikoder ni.  
Že črna noč se dela,  
jaz še zmeraj sem zasut,  
ko skopljem se iz snega, bil sem ves sesut.  
Zdaj komaj še zajemam sapo,  
ko pridem dol v neko grapo,  
do Prtovča zdej več daleč ni,  
kmalu zase več me ne skrbi.*

**Niko - Matičk**

**Za alpinista je najhuje, če ne ve, čemu gre pripisati neuspeh. Giusto Gervasutti**

## Misli pozitivno

Pred kratkim sem se pogovarjala z mlajšo gospo, ki uči druge zdravo in srečno živeti. Prepričana sem, da se kar precej ljudi obrača nanjo, saj si vsak človek želi, da bi bil zdrav in srečen. In morda še večer zraven. Sama prihajam iz sveta, v katerem še zdaleč niso vsi zdravi. Težko bi tudi govorila o ne vem kakšni sreči. Pravzaprav niti ne vem, kaj točno to pomeni. Vem pa, da so mnogi, ki jih poznam in ki živijo s svojo boleznijo, v sebi kljub vsemu zadovoljni.

Potem sva se malo pogovarjali in mi je razložila, da ljudje pač zbolevajo zato, ker ne živijo zdravo in ker ne razmišljajo pozitivno. K zdravemu življenju spada seveda tudi zdrava prehrana, ki jo lahko kupiš v posebnih prodajalnah in ki prihaja včasih tudi s čisto drugih koncev sveta. Seveda vse to tudi kar nekaj stane, ampak kaj vse je človek pripravljen storiti za svoje zdravje. Ob vsem tem pa je pomembno, da goji človek v sebi samo pozitivne misli.



Tej mladi gospe je popolnoma jasno, zakaj ljudje zbolijo. Pravzaprav so sami krivi. Zato ker ne živijo zdravo in ker ne mislijo dovolj

pozitivno. Zato je treba ljudi čim bolj spodbujati za to dvoje. Res, kako lepo bo na svetu, ko bodo vsi zdravi in srečni. Pravi raj na zemlji. In kako preprost recept.

Najprej moram reči, da sem tudi jaz za to, da živijo ljudje čim bolj zdravo v vseh ozirih in da res mislijo čim bolj pozitivno, kolikor se pač da. Vem pa, da bodo kljub temu ljudje še vedno zbolevali in tudi umirali. Pa ne zato, ker bi bili sami krivi. Tudi če živijo še tako zdravo, tudi če mislijo še tako pozitivno. Potem pa je pomembno, kako znajo s tem živeti, kako s tem živijo ljudje okrog njih in koliko so ti ljudje pripravljeni pomagati.

Prav ob tem se včasih dogajajo neverjetne stvari, da človek lahko kar strmi, kljub bolezni in vsemu težkemu, kar bolezen prinaša s seboj. Ne vem, če temu lahko rečem sreča. Verjetno gre še za veliko več, pa težko rečem, za kaj gre.

*Povzeto iz časnika Družina  
(Metka Klevišar)*

---

**Če samohodci niso dobri, so mrtvi.**  
*Thomas Walton Patsy*

---

**NEKDO, KI VEČ GA NI**

*Na pomlad  
čakam,  
da pride mimo  
izza potopljenih let,  
nekdo, ki več ga ni;  
na praznik  
brstečih tulipanov,  
ko v duši otipam  
zavetje tistih čutnih rok,  
žarečih v mehki dotika,  
nepreklicno samo mojih;  
nedeljiv simbol sreče,  
kot v venček povezana  
bela omela,  
viseča na vratih  
vsakoletnega  
božičnega večera,*

*Čakam – skrivoma,  
da pride mimo  
nekdo, ki več ga ni,  
z mehkiimi stopinjami  
po stezi znani,  
kot da se bojim,  
da prazen dan  
ne bi zaslužil  
polnega jutra;  
v pričakovanju  
sem kot deroča reka,  
ki človeka nosi,  
spodkopava tla,  
neizprosno pogubljivo;  
sončnost pomladne slike  
slikovitih iluzij,  
upanje dohiteva.*

**Milena Sušnik Falle**

**OBRAZ**

*Žalosten ali nasmejan?  
S pogledom nanj ne moreš pogledati  
v globino srca.  
Lahko le ugibaš, kaj je v tem človeku.  
Včasih ugameš prav, drugič narobe.  
Svet se v svojem dolgočasju sprašuje  
z biti ali ne biti.  
Človek, ki si želi živeti, bo v svojem  
življenju odkrival samega sebe in se bo  
iz svojih napak tudi kaj naučil.  
To ni pravljica, vendar če nekemu polepšaš  
dan, ti zasije duša, ne samo obraz.  
Zato ne uporablaj mask.  
Naj izgine hinavstvo!*

**Tadeja Fister**

**KAKO NASTANE PESEM**

*Nenadoma v moji glavi pesem se  
porodi,  
tako kot sneg sredi zime  
mi iz srca privrejo rime,  
pišem o maju, pišem o pomladi,  
želim si, da bi imeli ljudje  
moje pesmi radi.*

*A ne piše se le ko si vesel,  
tudi v težkih trenutkih  
bi si lahko človek  
s pesmijo svojo dušo grel,  
pozabimo na melanholijo,  
naj v naša srca sonce sveti,  
le v takšnem svetu se da lepo živeti.*

**Nataša Mihevc**

**Verjetnostni račun ni na strani samohodcev. Baje se samo dva od desetih igrata na starost s svojimi vnuki. Mclstac**

## RAZVEDRILLO

- 1        **R**        **Z**
- 2        **E**
- 3
- 4
- 5
- 6        **S**
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13        **N**        **P**
- 14        **A**
- 15

1. Organizacija v Sloveniji, katere osnovna naloga je preventivna dejavnost in pomoč ponesrečenim ter onemoglim obiskovalcem gora. (*TRIGLAVSKI NARODNI PARK*)
2. Najvišja gora na svetu. Njena nadmorska višina meri 8.844,43 m. (*GORE*)
3. Meteorološki izraz za stanje v naravi (megla, dež, sonce,..), ki lahko močno ovira ali pomaga gorskim reševalcem pri njihovem delu. (*DEREZE*)
4. Plezalec ekstremne oblike plezanja (tudi v snegu in ledu, v najvišjih gorah sveta). (*PLAZ*)
5. Zračno prevozno sredstvo (zrakoplov) , ki se uporablja pri gorskem reševanju. (*REŠEVANJE*)
6. Vse popularnejša oblika smučanja, ki vključuje hojo s smučmi in smučanje po naravnih gorskih terenih. (*JULJSKE ALPE*)
7. Uspešen slovenski alpinist, gorski reševalec. Preminil novembra leta 2009 na gori Langtang Lirung. (*TURNO SMUČANJE*)
8. Vsestransko plezalno orodje, ki ga plezalec/alpinist uporablja pri napredovanju v snegu in ledu. (*ALPINIST*)
9. Temeljna naloga gorskih reševalcev. (*TOMAŽ HUMAR*)
10. Pripomoček na čevljih, ki omogoča plezanje v ledu, snegu in preprečuje zdrse. (*CEPIN*)
11. Najvišja gora Slovenije. Leži v Julijskih Alpah, njena nadmorska višina pa je 2.864 m. (*VREME*)
12. Geološki pojav pri katerem se gmota snovi (zemlja, kamenje, ali sneg), na strmem pobočju odtrga od celote in zdrsne navzdol. Ta pojav povzroča veliko nevarnosti plezalcem/alpinistom v gorah, veliko jih tudi izgubi življenje, saj jih ta pojav pokoplje pod seboj. (*HELIKOPTER*)

---

***Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel; kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi. Nejc Zaplotnik***

---

13. Edini narodni park v Sloveniji. (*GORSKA REŠEVALNA ZVEZA*)  
 14. Najobsežnejša in najvišja gorska skupina v Sloveniji. (*TRIGLAV*)  
 15. Izrazite vzpetine na Zemljinem površju, ki se dvigajo visoko nad okolico. Vzpetine, ki so višje od hribov oziroma gričev. (*MOUNT EVEREST*)

**GESLO:** \_\_\_\_\_

Opomba: Rešitve v oklepajih niso pravilno razporejene.

Pripravila:  
**Patricija Marinšek**

## Šparat je treba, pa naj stane, kar hoče

In seveda vrli Gorenjci tega ne pozabijo nikoli, pa čeprav so že čez »mejo greha«, torej višje od 1.000 m nad morjem. Verjetno ste že uganili, da govorim o naši Lubniški planinski koči.

Lepega pomladnega popoldneva sva na klopici pred kočjo z možem srebala čaj, ko se meni



oglasil v želodcu neizprosna lakota. Najprej se mi je nakremžil obraz, potem pa mi je v glavi odjeknila rešitev: »*Pehtranka!*« In v trenutku so se mi usta razlezla v nasmeh, srce pa je zaigralo neizmerno lepe melodije sreče. Kot bi mignil, sem stala za pultom in naročala kos

pehtranke. Mož je mojo ponudbo, da kupim dva kosa – za vsakega enega – seveda v skladu s svojo asketsko življenjsko držo odklonil, še preden sem stekla za pult. Natararica se je pomujala in kmalu zatem sem spet sedela možu nasproti ter se basala s pehtranko. Revež se mi je zasmilil, pa sem mu jo malo ponudila. In glej ga zlomka – od samega gurmanskega užitka so se tudi njemu razlezla usta v nasmeh in zasvetile so se mu oči. Kaj hitro sem preračunala, da mi bo snedel pol mojega kosa, pa sem se hitro postavila zase: »*Veš kaj! Kar svoj kos si pojdi iskat!*« Najprej je še malo razmišljal, če ne bi raje po gorenjsko šparal, potem pa je bila želja po sladkem pehtranu premočna in je šel še on za pult. Natararici je v smehu dejal: »*Žena me je nagnala po še en kos, češ da ji ne bom njenega odžiral.*«

In tako smo se nasmejali trije: natararica zato, ker so ji bile verjetno take gorenjske situacije zelo znane, mož zato, ker si me je malo privoščil, jaz pa zato, ker mi je ostal skoraj cel kos slatne pehtranke.

**Helena Smole**

**Velika umetnost pri plezanju je preživeti – tako enostavno se je ubiti.**  
*Reinhold Messner*

## Od zadnjih gnezd do prvih zvezd

### Joža Čop

Legenda slovenskega alpinizma in legenda našega gorskega reševanja. Človek, ljubeče povezan z gorami, kot bi bil del njih, kot bi bil zraščan z mogočnimi ostenji skalnih velikano. Človek, ki je polovico svojega življenja prebil tam visoko v prelestnem kraljestvu planinskega orla.



*Joža Čop in dr. Miha Potočnik med snemanjem filma Triglavske strmine.*

Od razbeljenih peči v gore, z vrhov znova nazaj na delo v železarno. Mož iskrivih, pronicljivih misli, neusahljiv vir zabavnih zgodbic, začinjanih s kleno gorenjsko, zgornjesavsko govorico in pristnim, žlahtnim humorjem. Neustavljiv in nedosegljiv pri svojih plezalnih podvigih, izjemne telesne moči, hkrati pa nežen, skromen, preprost in pošten. Takega smo spoštovali, cenili in mu zaupali.

No, je pa res, da v pogovoru z njim nikoli nisi zanesljivo vedel, ali mu lahko prav vse verja-

meš ali pa gre spet za eno od njegovih pregnanih potegavščin. Poznala sva se, bila sva prijateljca. Pogosto sva se srečevala, bodisi na poteh po alpskem svetu Julijcev, bodisi pri njem doma na Jesenicah. Še dobro se spominjam, kako se je nekega večera od gromkega smeha tresla bajta na Kredarici, ko nam je govoril o svoji večni polemiki z dovškim župnikom Aljažem. Pa o vragolijah, kih je počel na snemanju prvih slovenskih filmov V kraljestvu zlatoroga in Triglavske strmine, ter kot iz rokava stresal še druge dogodivščine na skrajni meji verjetnega. Ampak takrat, ko je beseda nanesla na tragične dogodke, ko je pripovedoval o nesrečnih gornikih, ki jim ni mogel pomagati ter jih iztrgati neusmiljeni naravi, takrat je Čopu v trenutku glas potemnel in zamrl. V tiho, zbrano, resno opisovanje dogajanja. O tem, kako je skozi njegove dlani polzela vrv le še pri vračanju ponesrečenega iz objema gore na trate ob vznožjih vertikal.

V dneh, ko si je naložil že sedem križev in jim dodal še sedem let, sem ga po dolgem času obiskal pod Mežaklo. Da bi mu voščil, posnel z njim kratek pogovor in ga povabil na javno radijsko oddajo "Srečanje v studiu 14". Kar težko sem si ga zamišljal v novem blokovskem stanovanju, kamor ga je priklenil udarec bolezn. Pričakoval me je, bila sva dogovorjena. Prijazna Joževa soproga Mojca me je pospremila na balkon, kjer je počival, se razgledoval po svojih gorah in kvaril jeseniški zrak z oblački dima. Iz obvezne, nepogrešljive pipe v desnici, roki, ki naj bi bila negibna in neuporabna. Gledal in strmel sem v ti njegovi roki, ki so leta

---

*Tvoj cilj naj bo, da boš v hribih dočakal visoko starost, da jih boš potreboval in boš lahko še splezal kakšno smer. Joža Čop*

---

in desetletja stiskale orjaške klešče, da bi skozi usmerjale ognjene kače razbeljenega železa in opazoval prste, krčevite in nepopustljive, ki so jim Joževi soplezalci zaupali bolj, kot najbolj trdno zabitemu klinu. Ki so postali in ostali simbol varnosti, moči pa tudi rešenih življenj!

Hudomušen nasmeh se mu je prikradel v oči, ko sem ga razveselil s škatlo »grosglobkneric« in kot bi prilil olja na ogenj, so se nam ob kavici pričeli utrinjati in nizati spomini. Še otroka sta prisedla. Na vprašanji, če gre še kdaj v Vrata in kako zmore naporno hojo, je Joža takoj odgovoril v svojem slogu. *»Za kva pa neb'. Sej sem enkrat še z zlomljeno nogo s Kredar'ce do Aljažovga pr'lezu. A kako? En cajt sem hodu po ta zdrav', naprej sem se pa po ta zadn' pelov! O ja, še me včasih zapelejo v Vrata, še! Za vse svete smo šli k spomenik', h tistmu klinu naprej od Doma svečke pr'žgat. Jih je tam precej napisanih, k'smo se dobr' poznal', pa lezl' skupej. Z Mihom gremo največkrat. Ja, s Potočnikom bi pa še rad kakšno reku kdaj. Ja, s Potočnikovim pa ja. Velik' smo bli skupej, pa zmerej pr'jat!'«*

Spraševal sem ga tudi o tem, kako so reševali iz sten v časih, ko razen konopljenih vrvi ni bilo nobene primerne opreme. Pa mi spet ni ostal dolžan. *»A veš, da smo jih največkrat spušal k'r cele! Prav'm, ponavad.«* Neverjetno.

Po kakšni urici prijetnega kramljanja je začelo zmanjkovati snemalnega traku, pa tudi sonce je zašlo in večerni hlad nas je pregnal s terase. Že sem se hotel tudi posloviti, vendar je Joža želel še nekaj dodati. Potem ko se je zleknil v udoben naslonjač, izpraznil pipo, je

šepnil otrokoma, da sta stekla iz sobe. Hitro sta se vrnila in mu v naročje položila staro, jekleno vponko in majhno knjižico. *»Lej, tale karabinc mej za spomin na Centraln'ga! Takrat s'cer ni bil z mano, ampak je že marskej obvisev' na njem. Kot veš, nisem hudu v šolo, zato še dons ne znam ne pisat' ne brat'. Viš, tole je pa moja edina knjiga. T'ko je lepa, da sem jo k'r naprej nosu sabo.«*

Osupnil sem nad darilom, ostrmel ob pogledu na knjižico, ki mi jo je kazal z drhtečo roko. Majhno, drobno brošurico, ki bi komaj zaslužila to ime. Pa vendar, vredna več kot sto biografskih romanov, kot cele police dragocenih inkunabul. Življenjska zgodba enega samega človeka in z neizmerljivo sporočilnostjo. Tan-ka, skromna izkaznica gorskega reševalca s številko 1 na naslovnici.

Pa smo spet na začetku. Vesel sem, da Čopov ni več potreboval karabinca, ki mi ga je podaril in ga že dolgo skrbno hranim. Tudi svoj zadnji, poslednji previs je premagal brez vrvi, brez klinov in vponk. Prosto. Po novi smeri. Od zadnjih gnezd, doprvih zvezd.

**Mojmir**



**Če hočeš, da ti bo življenje dolgo, potem moraš sedeti lačen v zaporu ali bivakirati več noči v steni. Ciril Praček**

Vprašanje iz prejšnje številke se je glasilo

**KOMU NAMENI OSNOVNA ŠOLA ŠKOFJA LOKA - MESTO IZKUPIČEK  
DOBRODELNEGA KONCERTA?**

Pravilni odgovor je

**OSNOVNA ŠOLA ŠKOFJA LOKA - MESTO NAMENI IZKUPIČEK  
DOBRODELNEGA KONCERTA ŠOLSKEMU SKLADU, ZA POMOČ UČENCEM  
IZ FINANČNO ŠIBKEJŠIH DRUŽIN**

Tako je odgovorila izžrebana stanovalka

**ALENKA OBLAKOVIČ**

Hvala za sodelovanje in naše čestitke!

Novo vprašanje, katerega odgovor najdete, če dobro preberete  
naš časopis, se glasi:

**OD KATEREGA LETA DALJE JE  
GA. IVANA TUŠEK  
STANOVALKA NAŠEGA DOMA?**

Svoje odgovore naj stanovalci (z imenom in priimkom) oddajo v recepcijo,  
najkasneje do 6. avgusta 2010

---

***Če ne bi stremeli za nedosegljivimi cilji, še dosegljivih ne bi dosegli.***  
*Marko Dular*

---

Obračati se k toplim sončnim žarkom, prisluškovati pihljanju vetra v vrhovih smrek, žuborenju gorskega potoka in bučanju morskih valov ob plimovanju!

Bo to v prihodnosti sploh še mogoče?



## VARSTVO OKOLJA

je tema, ki vam jo ponujamo v razmislek za 40. številko biltena

## ŠTIRJE LETNI ČASI

v rubrikah

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ, PREDSTAVI SE,  
PRITOŽBE, POHVALE, POBUDE, MED NAMI,  
TEMA ČETRLETJA, ČISTO VSAKDANJE STVARI,  
ZDRAVILO ZA DUŠO IN SRCE, UTRINEK DNEVA, RAZVEDRILO,  
IZ STARE ZAKLADNICE in POGLED V PRETEKLOST

Svoje prispevke lahko oddate osebno, po pošti ali na elektronski naslov

[zvonka.mur@css-sl.si](mailto:zvonka.mur@css-sl.si) ali [repcija@css-sl.si](mailto:repcija@css-sl.si)

najkasneje do 15. avgusta 2010

# NA SVIDENJE!



Le malokomu je dano praznovati 100. rojstni dan ter obenem ohraniti zdravje in dobro počutje. Naši stanovalki Ivanki Tušek pa je to uspelo.

Praznovanje ob njenem 100. rojstnem dnevu je bilo prijetno in veselo, o čemer pričajo tudi posnete fotografije.

Štirje letni časi je bilten **Centra slepih, slabovidnih in starejših**  
Stara Loka 31, Škofja Loka

Uredniški odbor: **Romana Kumer, Denis Kamnar, Uroška Uršič,**  
**Marinka Kozjek, Zvonka Mur, Andreja Sušnik**

Tisk: MAGRAF Marko Strmec s.p., Sv. Duh, Škofja Loka  
Junij 2010 – 350 izvodov

[www.css-sl.si](http://www.css-sl.si)