

● MALI NOGOMET

Sedmi zimski turnir

V športni dvorani na Kodeljevem je turnir v malem nogometu, ki ga organizira komisija za rekreacijo pri ZTKO Ljubljana Moste-Polje pod pokroviteljstvom Ljubljanskega dnevnika, v polnem razmahu. Pravkar poteka predtekmovalni del in privlačnost narašča iz dneva v dan. To dokazujejo tudi gledalci, ki vedno bolj množično prihajajo na ogled tekem. Sodeluje skorajda 200 ekip, kar z drugimi besedami pomeni skoraj 2000 udeležencev. Takšna množičnost je brez dvoma rezultat večletnih prizadevanj organizatorja, ki je pripeljal panogo do najbolj množične oblike rekreacije v naši občini. Zadnji dve leti je celo opaziti, da turnir močno prekoračuje občinske meje.

Tekmovanje bo potekalo vse tja do prve polovice januarja 1982 v popoldanskem času, ob sobotah in nedeljah pa traja po ves dan. Razveseljiv je tudi podatek, da je za večino ekip turnir kontinuirano nadaljevanje celotne aktivnosti.

Kar zadeva našo občino, je znano, da potekajo lige v malem nogometu vse leto in sodelujoče ekipe se pozimi le preselijo v dvorano. S tem pa je seveda v veliki meri zadoščeno skupnim ciljem po redni vadbi in množičnem sodelovanju.

B. F.

Športno rekreacijski program 1982

Tudi leta 1982 bosta komisija za rekreacijo pri ZTKO Ljubljana Moste-Polje in komisija za oddih, šport in rekreacijo pri občinskem svetu zveze sindikatov Ljubljana Moste-Polje pripravili brošuro, ki jo izdajata že dve leti in prinaša skoraj celotno rekreacijsko ponudbo v naši občini. Za prihodnje leto priprave že tečejo in pričakujemo podatke iz osnovnih telesnokulturnih in delovnih organizacij. Rok za oddajo posameznih rekreacijskih programov je konec meseca novembra.

V prejšnjih letih smo pogrešali predvsem več programov iz delovnih organizacij, pa tudi nekatere osnovne telesnokulturne organizacije se niso odzvale naši pobudi. Zato sedaj pričakujemo, da bomo za leto 1982 lahko posredovali resnično popolne podatke o rekreacijski vadbi v naši občini. Brošura ne bo v pomoč le občanom, da bi se lažje odločili, kje bodo vadili, temveč tudi organizatorjem športne rekreacije v delovnih organizacijah, da bodo lažje usmerjali svoje delavce v organizirane oblike vadbe.

F. B.

● OSNOVNOŠOLSKI

Košarkarski turnir

Košarko, ki jo vodi tovarišica Mira Bavec, obiskujemo predvsem dekleta sedmega in osmega razreda. Na prvih treningih smo vadile osnove te igre. Ko pa nam je tovarišica povedala, da bo oktobra turnir, se kar ni mogla odločiti, katera dekleta naj bi se ga udeležile. Končno je le zbrala ekipo. Ko smo se tistega dne zbrale pred šolo, smo videle, da so dekleta z drugih šol večja in močnejša. Kar spogledale smo se, toda tovarišica nam je z besedami vplivala pogum. Po prvi tekmi smo bile že pomirjene, saj smo visoko zmagale. Uspele smo tudi na drugi tekmi, popoldne pa nas je čakala še tekma z ekipo OŠ Ketteja in Murna za prvo mesto.

Tovariš Ciril nam je dal natančnejša navodila. Ob polčasu je bil rezultat nam v prid. Navijači so nas še bolj spodbujali in ko je sodnik od žvižgal konec tekme, je naša šola osvojila prvo mesto.

Vsi so bili veseli naše zmage. Skakali so na igrišče in nam čestitali. Najbolj veseli in srečni pa smo bile mi, saj prvega mesta sicer nismo pričakovale, na skrivaj pa smo si ga le želele.

LILJANA BAKŠE, 8. c
LITERARNI KROŽEK
OŠ KAREL
DESTOVNIK-KAJUH

● Tekmovanje v krosu

Vsako leto sodeluje naša šola na raznih občinskih tekmovanjih, tudi v krosu.

V oktobru smo imeli šolski kros; prvih šest tekmovalcev iz vsakega oddelka pa se je udeležilo občinskega tekmovanja v Zajčji dobri. S tekmovanjem so pričeli prvi razredi. Naši predstavniki so se zelo dobro uvrstili in do četrtega razreda smo večkrat slišali ime naše šole. V skupni uvrstitvi je naša šola zasedla drugo mesto.

Potem smo s tekmovanjem pričeli starejši pionirji in mladinci. Mi pa smo se še bolj odrezali, saj smo doslej prvi mesto.

Vsi so bili veseli uspeha, ki smo ga s trudom dosegli.

LILJANA BOKŠE, 8. c
LITERARNI KROŽEK
OŠ KAREL
DESTOVNIK-KAJUH

Ocenjevanje Cooperjevega testa

Ko smo že večkrat poročali, je v športnem parku na Kodeljevem potekalo preverjanje telesnih zmogljivosti ali Cooperjev test. Ženske so tekle 1600 metrov, moški pa 2400 metrov. Do pomladi smo testiranje prekinili in ocenili dosežane udeležence. Testiranih je bilo — v konkurenci — 23 žena in 152 moških. Ocenili smo jih glede na dosežen čas in starost.

Vse ženske so bile ocenjene z najvišjo možno oceno — odlično, najhitrejša pa je bila 28-letna Irena Mihalec iz kliničnega centra z rezultatom 6:25. Najstarejša udeleženka je bila 48-letna Marica Šubie SK Snežinka, ki je za čas 8:43 prejela odlično oceno. Najmlajša rekreativka pa je bila 5-letna Eva Lomšek, ki je tekla en krog ali 400 metrov. Za ženske najbrž velja, da se za testiranje odločijo le tiste, ki dobro telesno pripravljenostjo ali se kako drugače nekoliko več ukvarjajo s tekmo.

Med moškimi rekreativci je bilo 26 odlično ocenjenih, 51 zelo dobro, 36 dobro, 34 slabo, 5 pa jih je odstopilo. Najhitrejši je bil 32-letni Svetan Vujanin — Slovan — s časom 7:27. Najstarejši udeleženec je bil 60-letni Franc Medja z inštituta Boris Kidrič s časom 11:50, za kar je prejel zelo dobro oceno. Najmlajši tekač je bil 2-letni Grega Vreč, ki je pretekel 400 metrov. Pri moških torej lahko rečemo, da le 34 ni dobro telesno pripravljene. Testiranje pa jim bo gotovo v spodbudo za pospešen redni trening.

B. F.

● ŠOLSKO PRVENSTVO

Moja prva diploma

Vsako leto je na naši šoli mnogo športnih prireditev. Tudi sama sem že sodelovala na eni: na šolskem prvenstvu v gimnastiki za dekleta višje stopnje.

Tisti dan smo imeli na urniku telovadbo. Na koncu ure nam je tovarišica dejala: »Jutri bo tekmovanje v gimnastiki. Tudi nekaj deklet iz vašega razreda bo sodelovala.« Začela je brati imena. Tudi moje je bilo med njimi. Vprašala sem se: »Kaj, če ne bom dobro delala? Če bom celo padla z gredi ali z bradlje?« Vendar sem bila tudi malo ponosna, da bom tudi jaz nastopala.

Ko smo naslednji dan vse nestrpne čakale v telovadnici na začetek tekmovanja, me je zopet obšel nemir.

Tovarišica je prebrala vrstni red tekmovalk. Bila sem med prvimi. Skušala sem se umiriti. Ko sem zaslišala svoje ime, sem pristopila k bradlji in začela z vajo. Dobila sem srednjo oceno, a bila sem kar zadovoljna, saj je bila prav ta vaja moja najslabše točka. Ko so tudi ostala dekleta opravile vajo, smo se preselile na gred. Sedaj me je nemir že minil. To se je pokazalo tudi pri oceni, saj je bila dosti boljše. Nato smo se selile od orodja do orodja — skupaj so bila samo štiri ...

Prva štiri mesta so zasedla dekleta iz 6. b in 5. razreda. In še peta diploma! Tovarišica je prebrala moje ime. Sredi viharnega ploskanja naših sem stopila do tovarišice.

Ta diploma mi je postala drag spomin na tekmovanje in na doseženo mesto. Skrbno jo imam spravljeno, saj je ne dobiš vsak dan.

MARIKA ZORENČ, 7. a
OŠ LEOPOLDA
MAČKA-BORUTA

PISMA BRALCEV**ČISTO OKOLJE**

Hišni svet Poljanska 66 b Ljubljana se pritožuje proti Komunalnemu podjetju — tozd Javna higiena, Ljubljana.

Skupnost za ceste je po svojem desetletnem načrtu za obvoznice mesta Ljubljana odkupila dve hiši z vrtovoma na Poljanski cesti ob dolenski železnici, in to zaradi podvoza pod dolensko železnico. Ti dve hiši je porušila, odstranila ruševine in prostor zravnila.

Tozd Javna higiena si je to zemljišče prilastila, navozila gramoz (tudi na vrtno površi-

ne) in sedaj tamkaj parkira svoja tovorna vozila za odvoz smeti. Čez cesto pa ima parkirišče za svoja tovorna vozila, ki ni v celoti izkoriščeno.

Stanovanci bloka Poljanska 66 b ter samskega doma Kanalacije in Snage imamo vso pravico do čistega okolja.

Ne razumemo, da tozd Javna higiena, ki naj skrbi za čisto okolje, odvažna iz stanovanjskega dela mesta smeti, svoje tovarnjake, tudi polne smeti, pa parkira v stanovanjskem delu mesta.

HIŠNI SVET
Poljanska cesta 66-b



● SREČANJE Z MLADINO KOROŠKE

Konec oktobra smo se na malem nogometnem igrišču srečali mladi iz naše občine s člani zveze slovenske mladine Koroške. Srečanje je potekalo v duhu prijateljstva in sodelovanja, pri čemer rezultati nimajo posebne teže. Naj pa le zapišemo, da so gostujoča dekleta in moški imeli to pot malo manj športne sreče. Na sliki: Ženski ekipi — levo OK ZSMS Ljubljana Moste-Polje in desno ZSM Koroške.

BORIS FERENČAK

● ZDRAVSTVO ● ZDRAVSTVO ● ZDRAVSTVO ●

● OB MESECU BOJA PROTI ALKOHOLIZMU

To in ono o alkoholizmu

Danes je o alkoholizmu težko napisati kaj novega, saj kaže, da je že vse znano, dorečeno in da so časi, ko je družba alkoholika istovetila s propadlim, asocialnim in nevarnim brezdelcem, so vselej minili. Nimam namena postreči s šokantnimi podatki o številu alkoholikov, ki — mimogrede povedano — vztrajno raste, niti o količinah popitega alkohola ali o velikih izgubi delovnih dni, ker nas o tem priložnostno seznanjajo sredstva javnega obveščanja. Njihova zasluga je, da so ljudje sedaj bolj osveščeni, da vedo o tem vedno več, predvsem pa to, da je alkoholizem huda, dolgotrajna bolezen. Prav o tem bi želel napisati nekaj vrstic.

Verjetno se vsak človek, ki pretirano pije, prej ali slej vpraša, če je njegovo pitje v mejah, ki jih družba še ima za normalne, ali pa je morda že »pravi« alkoholik. Žal si sam ne more odgovoriti na to, ker je vsak pivec do svoje razvade nekritičen. Vsak alkoholik je bil v začetku zmeren pivec, le da je iz vzrokov, ki še danes niso povsem znani, postal od alkohola odvisen in so se sčasoma pri njem pojavile značilne psihične in fizične spremembe, ki nezdružljive vodijo v popolno uničenje samega sebe. Po drugi strani pa je narava boleznih taka, da poteka počasi, dolga leta, da so vedenjske motnje in telesno propadanje že zdavnaj znani okolici, medtem ko jih bolnik ne zazna ali pa je do njih povsem nekritičen in brezbrizen.

Zdravniki, ki se ukvarjajo z alkoholizmom, dobro vedo, kako nevarno je ravno »družabno« pitje, navidezno nedolžno, v resnici pa nemalokrat začetek trpljenja in samouničevanja. Ker alkoholik sam ni več sposoben realno oceniti položaja, je njegova okolica (družina, sodelavci, družba) tista, ki mora zanj poskrbeti in ga motivirati za zdravljenje, navzlic njegovemu odporu in manipulacijam, ki so vselej prisotne.

Kaj se z alkoholikom pravzaprav dogaja? Sčasoma se pri njem razvijajo znaki, značilni za to bolezen. Gre za številne duševne in telesne spremembe, katere postopno napredovanje lahko ustavi le popolna abstinenca. Zanimivo je, kako alkoholik svojih težav nikakor noče, a tudi ne more povezati s pitjem. K

temu vsekakor pripomore zgodnja okvara zaradi propadanja možganskih celic, ki se ne morejo — za razliko od drugih telesnih celic — več obnoviti. Okvare živčevja se kažejo v začetni fazi bolezni s tresenjem rok, bolečinami in mravljinčavostjo v nogah, z oslabiljeno močjo mišic v nogah, kar alkoholiki skoraj praviloma ocenijo kot revmo!

Resni znaki okvare možgan so alkoholna božjast, razne psihoze in delirantna stanja. Najbolj znana pa je okvara jeter, ki privede do ciroze in se konča s smrtjo. Alkoholizacija struplja tudi srčno mišico. To kažejo naslednje težave: bolečina, neredno bitje srca, težka sapa, suh kašelj, zatekanje nog itd. Alkoholiki pogosto obolevajo za vnetjem trebušne slinavke, želodčne sluznice in za motnjami ledvične funkcije. Vsa pisana paketa bolezenskih znakov — vseh sploh nismo omenili — alkoholika kaj malo vznemirja.

Zamalo se mu zdi, če mu kdo očita, da preveč pije in da so njegove težave posledica pitja.

Še bolj očitne kot telesne so duševne okvare, ki sčasoma spremenijo pivca v človeško razvalino. Če je v začetni fazi bolezni alkoholik še ugajal s svojo veselostjo, smislom za šale in predvsem zaradi plačevanja pijače, se v družini že krhajo medsebojni odnosi, saj alkohol človeka posurovlja, da postane sčasoma bolezensko brutalen in agresiven.

Za družino mu ni več mar in kaj kmalu so na vrsti prepiri in

pretepi. Postopno se njegov interesni krog zožuje, začneja zanemarjati službo, izostaja z dela in postaja vse bolj medel in otopel. Od otopelosti do končnega razsula intelekta in bedavosti pa ni več daleč. V hudih duševnih stiskah si marsikateri alkoholik vzame tudi življenje.

Pa še nekaj besed o zdravljenju. Sedaj že vemo, da je alkoholika potrebno za zdravljenje motivirati, kar je naloga svojcev in sodelavcev.

V specializiranih ustanovah in ambulantah je danes skoraj po vsem svetu in tudi pri nas v rabi kompleksna socialno medicinska skupinska obravnava alkoholikov, ki je tudi objektivno najuspešnejša. Pri zdravljanju sodeluje več strokovnjakov različnih področij (zdravnik, sociolog, medicinska sestra, psiholog itn.). Aktivno sodeluje tudi bolnikova družina, ki potrebuje skoraj vedno socialno, zdravstveno in pravno pomoč. Urediti moramo še bolnikovo okolje, zlasti delovno. Uspešna rehabilitacija zdravljenega alkoholika se nato nadaljuje v klubih zdravljenih alkoholikov, ki jih je v Sloveniji kar lepo število. To so v bistvu avtopsihoterapevtske skupine, v katerih bivši alkoholiki med novimi prijatelji in ob pomoči zdravstvenih delavcev črpajo moč za trajno abstinenco in trezno reševanje življenjskih problemov.

Alkoholizem je torej bolezen, ki posamezniku in družbi povzroča ogromno škodo zlasti v ekonomskem, zdravstvenem in socialnem pogledu.

Izgubljena življenja, propadle eksistence, razpadle družine, nepreskrbljeni otroci, uničevanje materialnih, moralnih in kulturnih vrednot so samo nekateri vidiki tega pomembnega problema, do katerega ne bi smeli biti brezbrizni v nedogled.

DR. VALTER KOSER
ZDRAVSTVENI DOM
LJUBLJANA