● KULTURA ● KULTURA ● KULTURA ● KULTURA ● KULTURA ● KULTURA ● KULTURA ● KULTURA ● KULTURA ●

V počastitev 9. kongresa ZKS in praznika naše občine sta bila 13. aprila svečano odprta obnovljena spomeniška zbirka Okupatorjevi hlapci in njegovi zločini na Sv. Urhu in obnovljeni spomeniški kompleks Urh. Spomeniško zbirko je obnovil in strokovno pripravil Mestni muzej Ljubljana.

V krajšem kulturnem programu sta sodelovala moški pevski zbor iz Bizovika in mešani pevski zbor iz Zadvora, uvodne besede pa je spregovoril predsednik OO ZZB NOV Marjan Moškrič(na sliki)

Srečanje dveh pevskih zborov

8. aprila je pevski zbor iz Zaloga povabil v goste mešani pevski zbor iz Zadvora. Po običaju sta vsak od zborov pripravila pol koncertnega sporeda. Tako Zadvorčani kot Založani delujejo v tej zasedbi približno dve leti.

Zborovodja zbora iz Zadvora, je **Dušan Kobal,** ki je od zadnje občinske revije zborov vidno napredoval, k čemur je brez dvoma pripomogla zavzetost zbora. Motilo je le občasno preglasno petje. Zbor je mlad in v prihodnje se bo moral znati podrediti zborovodjevemu dobremu dirigiranju.

Domač mešani zbor, vodi ga **Vera Šolar,** je predstavil pester program. Zborovodkinja je posegla po nekaterih izvajalsko zahtevnejših skladbah. Ženski del zbora zveni dobro in ubrano, kar bi težko pričakovali od moškega dela zbora; le-ta je številno preksromen in je to dejstvo za Zalog, kjer se je število krajanov v zadnjih letih močno povečalo, kar nerazumljivo. Vera Šolar v teh skromnih možnostih vztrajno in uspešno napreduje z delom v kolektivu, v katerem vlada prijetno delovno ozračje.

Oba zbora sta ogrela številne poslušalce zaloške dvorane, ki so bili, kot kaže, včasih navajeni takih zborovskih večerov. Pobuda, da povabi en zbor drugega iz iz iste občine, je vsekakor vredna posnemanja. Omenim naj, da se je koncerta udeležil tudi celoten pevski zbor z Vevč!

Ob koncu **apeliram na krajane Zaloga, ki jih veseli petje, naj se vključijo v zbor,** ki bo tako še bolj zaživel in nam vsem približal našo pesem.

MITJA GOBEC

VESTI IZ KULTURE

V začetku tega meseca je v domu občanov v Šmartnem ob Savi dramatska skupina Lipoglav odigrala veseloigro F. X. Svobode Poslednji mož. Bila je to druga predstava v okviru srečanja gledaliških skupin naše občine.

To veseloigro nekoč zelo priljubljenega češkega avtorja je med obema vojnama prevedel in predelal Fran Govekar. Dejanje se dogaja pred prvo svetovno vojno. Na to je v uprizoritvi spominjala velika slika v secesijskem okviru, ki jo je skupina pravilno obesila v sredo svoje scene.

Na mnogo premajhnem, improviziranem odru je mlada dramatska skupina z vso resnostjo in prizadevnostjo pokazala sadove svojega dela. Skupino vodi Marinka Brezovar, člani so mladi, najstarejši je star komaj nekaj čez dvajset let.

Publika jih je veselih obrazov nagradila z aplavzom.

A. S.

Prireditve v maju

Kulturni dom ŠPANSKI BORCI

1. Četrtek, 6. maja ob 18. uri — I. srečanje plesnih skupin naše občine
2. Četrtek, 13. maja ob 19. uri — srečanje pevskih zborov naše občine
3. Ponedeljek, 17. marca ob 19.30 letni koncert mešanega pevskega zbora KUD Vide Pregarc
4. Torek, 18. maja ob 17. uri — srečanje otroških in mladinskih pevskih zborov naše občine
5. Sreda, 19. maja ob 19. uri — koncert mešanega pevskega zbora KUD Slovenija ceste Tehnika
6. Četrtek, 20. maja ob 19. uri — koncert gojencev glasbene šole Moste Polje ob 35-letnici šole
7. Vsako soboto ob 16. uri — lutkovne predstave ljubljanskih in drugih lutkovnih gledališč

ČISTA LJUBLJANA — ZDRAVA LJUBLJANA

● VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE ● VZGOJA IN IZOB

Prvi koraki srednjega usmerjenega izobraževanja

Poiskati najboljše poti, da bi dosegli osnovne cilje preobrazbe srednjega usmerjenega izobraževanja, je vsekakor izjemno zahtevna naloga. Odpraviti dualizem, izobraževati za delo s skupnimi vzgojno-izobraževalnimi osnovami, dvigniti raven usmerjenega izobraževanja za vse učence, vertikalno povezati vse stopnje usmerjenega izobraževanja... niso naloge, ki bi jih zmogli uresničiti samo učitelji in učenci. Te naloge so uresničljive samo s skupnimi močmi izvajalcev in uporabnikov. Ob vseh odprtih dilemah pa smo si »znali« poiskati tudi atraktivnejše rešitve — kje bo kaj; ali popularnejše — kako stkati mreže, da bi ujeli »večjo ribo«.

Že prvo leto usmerjenega izobraževanja smo se »težko« dogovorili, da bodo v prostorih VI. gimanzije moščanski učitelji skupaj z učitelji srednje šole za medicinske sestre oblikovali nov program srednjega usmerjenega izobraževanja — za zdravstveno varstvo, ki ima svoje neposredno nadaljevanje na višjih in visokih zdravstvenih šolah. Da bi zahtevno nalogo uspeli uresničiti, so se združile VI. gimnazija, srednja šola za medicinske sestre — babice in srednja šola za medicinske sestre. Toda po nekaj mesecih prvega leta so postali prostori pretesni (v resnici ni bilo mogoče vsega spraviti pod eno streho), posameznim delom enovite delovne organizacje pa tudi nova obleka ni bila po modi.

V osnutkih in predlogih korekcij mreže v Ljubljani je letos za prostore VI. gimnazije in za večino moščanskih učiteljev ostala le ena izbira — program elektroenergetike. Program nima primernih možnosti, zato smo predlagali predlagatelju, naj ponovno pretehta svoj predlog korekcije, preden predlaga izobraževalnim in posebnim izobraževalnim skupnostim ustrezno korekturo. Kljub vsemu ostaja v prostorih VI. gimnazije program elektroenergetike; vanje se selijo v prihodnjem šolskem letu letošnji oddelki 1. razreda elektroenergetike z gimnazije Ivana Cankarja in oddelki I. razreda s centra strokovnih šol, tu dobivajo v novem šolskem letu svoje klopi učenci oddelkov I. razreda.

Program elektroenergetike bodo izvajali učitelji gimnazije, ki izvajajo tudi odmirajoči gimnazijski program, in učitelji Centra strokovnih šol, oboji v novi samostojni delovni organizaciji za usposabljanje elektrotehnikov.

J. L.

Na delovni praksi

Učenci srednje zdravstvene šole, ki je lani prešla na usmerjeno izobraževanje, so bili prvič na delovni praksi, se pravi v okolju, kjer bodo že čez nekaj let redno zaposleni in opravljali svoje delo.

Delovno prakso so učenci prvih razredov opravljali v naslednjih zdravstvenih zavodih: Klinični center, Ginekološka klinika, Infekcijska klinika, Bolnišnica Petra Držaja, Bolnišnica Trnovo, Zavod za rehabilitacijo invalidov idr.

S prakso so bili učenci v glavnem zadovoljni in je izpolnila tisto, kar so pričakovali. Delo samo ni bilo pretežko. Zdravstveni zavodi so se na učence dobri pripravili in so mentorice dobro opravile svoje delo glede usposabljanja učencv, le ponekod so pri izpolnjevanju dnevnikov nastale majhne nejasnosti, kar pa ni bila krivda mentorjev, temveč pedagoških delavcev na sami šoli.

V večini primerov so učenci na delovni praksi delali v kuhinjah, pralnicah in pri sterilizaciji.

V kuhinjah so predvsem pripravljali hrano za bolnike. V pralnicah in likalnicah so sortirali čisto perilo, ga zlagali, strojno in ročno likali, šivali itd. V oddelku za sterilizacijo pa so pripravljali obvezilni material, zlagali operacijsko perilo, pakirali obvezilni material in čistili prostore.

Mnenje učencev o prvi delovni praksi, obenem pa tudi želja je, da bi se v bodoče seznanjali tudi z delom pri bolnikih. Res je, da imajo medicinskega znanja bore malo, toda z veliko večjim veseljem bi prestopali prag bolnišnice, če bi jih vsaj malo seznanili tudi z drugimi deli, ne le s prej omenjenimi.

In še nekaj: učenci so menili, da je higienski režim ponekod neprimeren, saj se nečisti del dela križa s čistim in tudi osebna zaščitna oprema je bila ponekod pomanjkljiva.

J. J.

Stanovalci stolpnice Bilečanska 4 so že pred leti opozorili na možnost preureditve kolesarnic v prostore za varstvo otrok. Hišni svet se je povezal z VVO Otona Žuančiča in sisom za otroško varstvo. Akcija je stekla. Prostore so pričeli adaptirati decembra 1981, 1. aprila pa je že bilo vključenih v nove prostore 42 otrok. Po dogovoru je 50% otrok iz stolpnice, ki je prostor odstopila, 50% pa drugih.

Enota v Bilečanski 4 je organizacijsko povezana z VVO Otona Župančiča, ki ima tako vključenih skupaj že 985 predšolskih otrok. Sredstva za adaptacijo je v celoti pripravil sis za otroško varstvo občine Ljubljana Moste-Polje.

Š. P.

● ZDRAVSTVO ● ZDRAVSTVO ● ZDRAVSTVO ●

● SVETOVNI DAN ZDRAVJA

DODAJMO ŽIVLJENJE LETOM

(Nadaljevanje in konec)

Za starostnike, ki so bili zaposleni, bi morale stalno skrbeti organizacije združenega dela. Današnje povezovanje aktivnih delavcev in upokojencev je mnogo prešibko, lahko rečemo, da je komaj zaživelo. Vse premalo je, da bivše sodelavce povabijo na skupne proslave, mnogo pomembneje bi bilo, da jih na nek način zadržijo v svoji sredini. Večje delovne organizacije imajo razvito kulturno in umetniško aktivnost, dejavnost, ki daje vse možnosti, da ostareli ostane med ljudmi, ki mu veliko pomenijo. Prav pa bi bilo tudi, da bi delovne organizacije skrbele za postopen padec aktivne udeleženosti pri delu; z dnevom upokojitve naj bi se torej ne presekala vsa obveznost do minulega dela. Seveda je potrebna dobršna mera previdnosti pri uresničevanju načela povezanosti med aktivnimi in upokojenimi delavci. Naj to ne bo zapiranje poti mladim in ne miloščina ostarelim.

Zdravstveno-socialne službe so že dokaj dobro razvile skrb za ostarele. V marsikaterem zdravstvenem domu je zaživela dispanzerska metoda dela pri obravnavanju ostarelih. Zdravnik, patronažna sestra, socialni delavec in fizioterapevt se povezujejo v delovno skupino, ki lahko vsestransko in učinkovito skrbi za ostarele. To so že gerontološki dispanzerji, pa čepav nekateri še nimajo tega imena.

Mnogo zdravnikov že ima diplomski tečaj iz gerontologije.

Prav posebno poglavje v krogu socialne skrbi za ostarele so domovi za starostnike. Računamo, da potrebuje 5% ljudi, starih prek 65 let, domsko oskrbo, kar pomeni za SR Slovenijo 9.623 mest. Konec leta 1981 je bilo že 8.275 mest, v tej številki pa še niso všteta mesta v novem domu na Koleziji in v Mostah. Poudariti je treba, da je bil prav v zadnjih letih dosežen izreden napredek pri gradnji domskih zmogljivosti, zato se izračunanim potrebam že približujemo.

Ne smemo reči, da je domska oskrba pravilna oblika reševanja problemov večine ostarelih, ko mora ostati v svojem okolju in tako tudi je. Premestitev v dom je največkrat hud udarec za starostnika, ki ima močno okrnjeno spsoobnost prilagajanja na novo okolje. Vendar, kakor smo že omenili, pri nas je 5% starih nad 65 let, pri katerih ni mogoče drugače rešiti problema, ki se je pojavil v starosti, kakor z domsko oskrbo. Veliko je težkih, kroničnih bolnikov, zdravih je razmeroma malo.

Sodobni domovi za ostarele ne dajejo oskrbovancem samo najnunejšega, stanovanja, hrane in zdravstvene pomoči. Ti domovi so že razvili široko aktivno povezanost z različnimi dejavnostmi krajevne skupnosti. Povedano z drugimi besedami; pomični, duševno neprizadeti oskrbovanci se lahko vključujejo v aktivnosti zunaj doma in s pomočjo organiziranih služb v domu stopajo spet v aktivno življenje.

Omenili smo obe skrajnosti skrbi za ostarele, organizacije združenega dela in domove za starostnike. Kolikšen delež bi lahko prevzele delovne organizacije, ni znano, vsekakor pa ostaja še mnogo takih ostarelih, ki potrebujejo pomoč samo nekaj ur dnevno. Postopoma se razvija soseska pomoč, pomoč Rdečega križa, marsikje pa že lepo deluje pomoč s strani klubov in društev upokojencev. Predvsem v klubih in društvih upokojencev je pomoč dvosmerna. V njih dobijo ostareli stik s svetom, kadar pa potrebujejo pomoč na domu, se vzpostavi klubska, prijateljska pomoč.

Vse do zdaj je bil govor o skrbi za ostarele, ki smo jo dolžni dajati tej skupini ljudi. Vsa prizadevanja pa ostanejo lahko brez večjega uspeha, če posamezniki ni mislil in živel v prid boljši starosti. Na starost se je torej potrebno pripraviti. Ni dovolj, če se streznimo leto dni pred upokojitvijo, pravzaprav je potrebno vse življenje usmerjati tako, da bo starost čim prijetnejša. Samo če bi v starost stopili tako pripravljeni, bi se marsikatera težava, in brez teh starost ni, bistveno zmanjšala. Prav gotovo je v teh pripravah na prvem mestu zdrav način življenja. Prav vsak ve, kaj zajema pojem zdravo življenje, pa vendar malokdo živi tako. Spodrsljaji se prično že v puberteti, ko si mladi zaradi različnih vzrokov in teženj privajajo kajenju in celo uživanju alkoholne pijače. K tema dvema škodljivima navadama se približuje še tretja, uživanje mamil. Tak, pravzaprav šele začetek življanja, prav zagotovo ne bo prinesel lepe starosti. Prav lahko se zgodi, da marsikateri kadilec, uživalec alkohola in mamil sploh ne bo dočakal koledarske starosti. Nobenega dvoma pa ni, da te razvade pospešujejo hitrost staranja.

Začetek zrele dobe velikokrat zagreni debelušnost, bolj redko s svojimi zgodnjimi, zanesljivo pa s kasnejšimi posledicami. Zdrav človek, še posebej, če je zadovoljen, ima dober apetit, temu ustreže, vendar s pametjo. Pravilno je jesti petkrat dnevno, vedno zmerno, večji naj bo samo dopoldanski obrok, večerje pa zelo skromne. Do sitega se torej ni potrebno nikdar najesti. Pravilna prehrana vsebuje malo maščob, malo sladkorjev, pač pa več beljakovin, vitaminov in mineralov. Predvsem pa naj v nobenem domu ne manjka osebna tehtnica. Tehtajmo se vsaj enkrat tedensko in takoj ukrepajmo, če opazimo, da pridobivamo na teži. Veliko laže je shujšati za 1 kg kakor za 10 in več.

V zdrav način življenja sodi tudi telesna aktivnost. Pravilno je, da hitro hodimo, tečemo, kolesarimo, veslamo in telovadimo vsak dan, najmanj pa dva-do trikrat tedensko. Sprehanje po svežem zraku ne koristi veliko, če hitrost hoje nismo občasno tako pospešili, da smo se pri tem oznojili. Z rekreacijsko aktivnostjo smo pri nas nekoliko zakasnili, prepozno smo spoznali, da nam razvoj tehnike, z vse bolj sedečimi opravili, prinaša drugo nevarnost, telesno neaktivnost in še debelušnost. Prav v zadnjih letih pa se je rekreacija spet postavila na noge, človek je spoznal, da potrebuje telesno aktivnost.

Zdrav način življenja pa zahteva tudi skrb za zdravje. To seveda ne pomeni, da moramo k zdravniku na pregled, če se počutimo zdravi. Niso pa nepotrebni preventivni pregledi po 40. letu starosti, ki so usmerjeni v odkrivanje dejavnikov tveganja, ki sprožijo bolezni današnjega časa: srca, ožilja, prebavil in presnove. Če pa zbolimo, moramo takoj pričeti s pravilnim zdravljenjem. Pri tem si moramo sami pomagati in prispevati svoj delež, ker zdravila ne morejo napraviti vsega.

Malokdo se zaveda, kako pomembna je skrb za duševno sprostitev. Šele takrat, ko postajamo napeti, razdražljivi, nemirni in se pritakne še nespečnost, smo presenečeni nad splošnim slabim počutjem. Res je, da se vsem duševnim pretresom ne moremo izogniti, moramo pa biti nanje dovolj pripravljeni, v sebi moramo vzgajati pravilne odgovore na te neprijetne dražljajej. Pridobiti moramo veder pogled na svet, vzpostavljati in ohranjevati vezi, ki nam prinašajo duševno sprostitev, in nas varujejo pred osamljenostjo. V dobro pripravo na starost sodi tudi gojenje in razvijanje takih »konjičkov« ki nas veselijo, privlačijo, telesno zaposlijo, duševno pa sprostijo. Izbrani »konjiček« (hobby), naj bo tak, da ga bomo lahko gojili tudi v starosti.

Letošnji svetovni dan zdravja je s svojim pozivom, naj letom dodamo življenje, zajel vse, družbo in posameznika. Razčlenili smo pomembnejše oblike družbene pomoči ostarelim, ki je pri nas že izredno razvita. Res pa je, da bi se prav na področju dodajanja življenja letom dalo še kaj primankniti. Bolj bo potrebno razmišljati o obliki priprav na upokojitev in starost, kar je težka in občutljiva naloga, saj enotnega pravila ni.

dr. MILENA VRENK-JERŠE
ZDRAVSTVENI DOM LJUBLJANA