

Akcija RKS »Sonce, voda, zrak, svoboda«

Ob pričetku pomladi, se RKS vključuje v akcijo ohranjanja širšega in ožjega življenjskega okolja. Seveda to ne pomeni samo fizičnega pristopa k odstranjevanju odpadnih predmetov, kot dediščine pravkar končane zime, ampak tudi vzgojo za zdrav način življenja. To ni nova oblika dejavnosti RK, ampak že tradicionalen način vključevanja v ekologijo okolja in zdravstvenega prosvetljanja, ki jo obnavljamo vsako leto, že od osvojitve dalje.

Kolikor in kako pomembno je obujanje take tradicije, nam kaže vse večje onesnaževanje naše v preteklosti zanane »bele Ljubljane« in vse večji porast nekaterih bolezni, ki so povezane z nepravilno higieno in načinom življenja. Navade, ki jih posredujemo odraslim mladim, spontano prisvajajo mlajši rodovi. Skušajmo jim zato s svojim vzgledom, postati vzor. KAKO?

KK SZDL, ZSM, šole, telesno kulturne organizacije in društva in KO RK, vključimo se v različne oblike telesnih

aktivnosti na prostem. Naj to ne ostane le v načrtih in planih, preidimo k dejavnemu uresničevanju vsebinskih želja. Razgibajmo si življenje, da moto »SONCE – VODA – ZRAK – SVOBODA«, ne bo le moto, ampak uresničitev skupnega cilja – prosvetlitev mladih za zdrav način življenja. Večji stik z naravo, življenje v naravi, nam bo pokazalo nujno po ohranjanju njenih naravnih bogastev. Samo tako nam bo uspelo v vse bolj industrializiranem mestu, preprečiti še večjo onesnaženost.

Zato se v aprilu in maju vključimo v čim bolj množične oblike očiščevanja in olepševanja okolja, nato pa ohranjanja storjenega. Saj kulturo do narave ne izkazujemo le z enkratnim dejanjem, marveč celotnim vedenjem do nje in njenih naravnih lepot.

Poizkusimo na ta način proslaviti prihajajočo pomlad, torej delovno in v ohranjanju narave in zdravja.

Občinska organizacija RKS
Ljubljana Vič-Rudnik

90 LET FRANCA IN MARIJE GODINA

»Srečna sva, čeprav sva stara«

Le malo je ljudi, ki jim je usojeno naložiti deveti križ življenja. Tu je mejnik, ki mu pravimo častitljiva starost in človek vstopi med resnične človeške korenine, med pravcate Metuzaleme, ki so že zdavnaj pozabili, na to, kaj je to prvi revmatizem in kaj radost prve penzije, ampak so srečni z vsem, kar imajo, srečni so, da sploh še živijo.

Toda če pa takšno visoko starost skupaj dočakata dva zakonca, je pa to najbrž že čudež.

Natanko 90 let življenja sta zaokružila tudi Franc in Marija Godina z Brda, pravi ljubljanski legendi, ki sta v svojem življenju skusila malodane vse, kar lahko človek skusi.

»Ja, zares sva marsikaj doživela v osemindesetih letih, kar sva skupaj.« je bil ves zgovoren in živahen kot mladennič Franc Godina, ko sva ju s predsednico RK Brdo Minko Jan obiskala v njuni mali hiški na Kolajbovi. Jubilanta sta se ravno vračala nekje izpod hiše, kajti zunaj je bilo tega dne sonce in toplo, in to je človeka kar samo od sebe vleklo na plano.

»Najtežje je bilo, ko sem bil brez dela. Tedaj je bila zares trda, Pa sem šel na železnico in tam mazal kolesa. Osem let sem to delal. Skupaj sem bil potem na železnici kar dvajset let.

O, pa tudi v prvi svetovni vojni sem seveda bil. To ni bilo kar tako. Na soški fronti so me dodelili »šturm bataljonu«, in dajali so nam ruma, preden smo krenili v napad. To nam je vilo korajže. Spominjam se še Italijanov, kako so včasih kričali: »mija«, »mija« ali pa »mama mija«. Tudi med Maistrovi mi borci sem bil kasneje, ko je šlo za severno mejo. Vendar pa samega generala nisem nikoli videl.

Franc Godina je kakor vrelec, ki pronica, dokler ima kaj vsebine. Ves je živahen in gostobeseden v svoji delovni halji in s čepico na glavi, in človek ima občutek, ko da bi hotel v eni sapi stresti predenj vse svoje življenje. Nasploh je bilo tega sončnega marčnega dopoldne v njegovi hiši veselo, da le kaj. Miza v kuhinji se je kar šibila od raznih dobrot in bili sta tudi hčeri Vera in Mira, ki sicer živita drugod, a vsak dan prihajati semkaj k staršem.

»Veste, šestindeset let že živiva tu v tej hiši,« je primaknila svoj lonček tudi mati Marija, ki je tudi še vedno zdrava kot dren, le sliši in vidi bolj slabo. »Prej sva bila doli pod Rožno dolino, kjer sem služila. Tam sva se tudi spoznala. Še prej pa sem služila v Begunjah pri Cerknici – tam blizu Mahne-



tov, kjer sem doma. Po dveh mesecih poznanstva, sva se s Francem vzela. Od takrat sva že več kot pol stoletja skupaj. Sama pa zdaj živiva kakih petnajst let. O, še kar dobro se »komandirava«, le denarja je bolj malo. Njemu dajejo nekaj malega pokojnine, meni pa še manj preživalnine. A sva vseeno srečna.

Marija se še dobro spominja, kako je bilo v Ljubljani leta 1913, ko je prišla semkaj. »Takrat še ni bilo avtomobilov tako kot danes,« pravi. »tudi hiš na Aleksandrovi cesti še ni bilo, vse je bilo prazno.« Tudi mož Franc se še dobro spominja tistega časa. Toda misli se mu raje vrtinčijo okoli njegovega življenja, okrog tega, kar je sam doživel.

»Pomislite, kar štirideset let sem gonil kolo. Ni šlo drugače. Zdaj pa že sedemdeset let prebiram sveto pismo. Vse vem, kaj piše, v njem. V cerkev pa kljub temu ne hodim, ker lahko molim doma.«

Francu je bilo komaj sedem let, ko mu je umrla mati. Tedaj je moral zapustiti svoje rodne Skalce pri Slovenskih Konjicah in oditi s trebuhom za kruhom. Vse življenje je potem delal kot priložnostni delavec. To mu je namenila usoda. Le srečen zakon mu je potem pomagal, da je zaživel normalno življenje. »Želel bi, da bi z Marijo še dolgo živela skupaj,« se ves čas smehlja, »Toda kaj, ko pride, padeš skupaj in vsega je v hipu konec.«

Dolgo in neskaljeno življenje jima še naprej nedvomno želita tudi hčeri Mara in Vera ter pet vnukov in štirje pravnuki. Vsi ti še vedno radi prihajajo k njima. »Verjamite, še najboljše je, kadar nam skuha naša mama,« pravi ta hčeri.

BRANKO VRHOVEC

Letna skupščina VVI Brdo, Viča, Kozarij in Vrhovcev

Čeprav so mnogi težki invalidi in vojne vdove v visoki starosti, zelo radi pridejo na svojo letno skupščino. Tako je bilo tudi letos, ko so do zadnjega sedeža zasedli veliki prostor pri Pečariču. Predsednica Marija Plemljeva je kmalu po 15. uri otvorila skupščino, pozdravila vse navzoče, posebej pa še delegata z občinske invalidske komisije ter predstavnike ZZB NOV in krajevnih skupnosti. Skupščino je vodil Ivan Volaj, ki je ob tej priložnosti zaprosil Franjo Bonovo, da poda tajniško poročilo in Milko Skokovo, da poda blagajniško.

Tako smo spoznali delo in prizadevanje celotnega odbora Združenja vojaških invalidov Vrhovci, ki ima v stalni evidenci trenutno 104 člane. Obiskujejo bolne in prizadete zlasti ob njihovih jubilejih, jim zaželijo dobro zdravje in jih po svojih finančnih možnostih obdarijo. Tajnica je poročala, da so lani obiskali Ilovo goro, Dobro polje in se pri tamkajšnjih obeležjih iz NOB poklonili žrtvam za našo svobodo. Ob povratku so se ustavili še v Ponikvah, kjer so v galanterijski delavnici zaposlene le invalidne osebe.

Člani skupščine so se seznanili tudi s programom dela za leto 1988/89 in ga soglasno

sprejeli. V razpravi na vsa poročila so bila postavljena vprašanja glede invalidninskega dodatka, o pogojih za oprostitev participacije, o rekreaciji in še čem. Na vse so prisotni prejeli pojasnila. K tajnici je pristopila članica Marija in Kozarij – stara 88 let – z željo, da bi šla rada na rekreacijo v Strunjan, kjer je sicer že bila in ji je zelo koristilo. Povsem na mestu je bilo tudi opozorilo člana, da v Integralovih avtobusih nimajo povsod napisov nad sedežem za voznikom, da je rezervirano za invalide. Sklenili so, da o tem obvestijo Integral in občinski upravni organ. Podan je bil tudi predlog o višji in s tem poenoteni članarini ZZB. Člani so se zanimali tudi za izlet in prejeli odgovor, da bo v primeru izvedljivosti le-ta na Bogenšperk pri Litiji. Seznanili so se tudi s spremembami v občinskem odboru ZZB NOV, skupščina pa je nove kandidate tudi potrdila. Tudi predstavniki drugih organizacij in KS so o delu podali svoje mnenje in zaželeli uspešno delo in sodelovanje tudi v prihodnje. Na tovariškem srečanju pa je bilo kramljanja o tem in onem. Z željo, da se kmalu spet vidimo, smo se razšli.

ANČI

7. APRIL – SVETOVNI DAN ZDRAVJA

Posvečen borbi proti kajenju

Svetovna zdravstvena organizacija je pripravila obširne programe, v katerih bodo sodelovale države članice, da bi tako proslavila štirideseto obletnico svojega delovanja. Spodbuditi želi vlade teh držav, da bi podprle gibanja proti kajenju, saj umre zaradi posledic te škodljive razvade na svetu vsako leto 2,5 milijona ljudi. To je velik krvni davek, h kateremu pa je treba pristeti še velike materialne izgube, ki jih terjajo: zdravljenje, zdravila, zahtevni operativni posegi, bivanja v zdraviliščih, odsotnost z dela in invalidske upokojitve. Najbrž so ti stroški mnogo večji, kot je dobiček, ki ga državi prinaša tobačna industrija. Visoko razvite države se tega dobro zavedajo, zato namenjajo preventivi in gibanjem za zdrav način življenja toliko sredstev, da so uspehi že vidni. Javno mnenje ni več naklonjeno kajenju, MODERNO JE BITI ZDRAV, SVEŽ, POLN MOČI in se ukvarjati s športom.

Nasprotno pa se v slabše razvitih deželah širi umazana tehnologija, malomaren odnos do zdravja in s tem tudi kajenje. Posledice so očitne. Vedno več je obolenj dihal, srca in ožilja ter pljučnega raka. Dan za dnem ugotavljamo, da bomo morali zdravstvene storitve zaradi pomanjkanja sredstev močno okrniti in za preventivo spet ne bo nič ostalo. Kadilci pa brezskrbno in brezobzirno puhaajo tone strupov in kancerogenih snovi v svojo okolico ter še dodatno onesnažujejo že tako močno onesnažen zrak. Prispevajo pa prav tolikšno participacijo, čeravno zavestno uničujejo svoje zdravje, kot nekadilci, ki skušajo čim bolj zdravo živeti. Žal, pa smo med kadilci prisiljeni pasivno kaditi, če to želimo ali ne. Gostilnam se je moč izogniti, opravičkom v bankah in uradih pa ne. Zakajeno je celo v nekaterih zdravstvenih ustanovah, zdraviliščih, planinskih kočah in še marsikje.

Z veseljem ugotavljam, da se stvari vendarle počasi premikajo na bolje. Tako opažam, da v poštinih uradih kajenje ni dovoljeno, da imamo v Ljubljani že nekaj slaščičarn in restavracij, kjer se ne kadijo, taborniki pa zbirajo podpise, ker bi radi plesali v nezakajenem prostoru. Tudi v viškem zdravstvenem domu so odstranili pepelnike iz čalnic in hodnikov, zelo žalostno pa je, da je pri ljubeznivih tovarišajah v otroški zobni ambulanti tako kajenja. Na željo gostov se je za čisti zrak odločil tudi hotel Svoboda v Stru-

njanu in določil kadilec poseben prostor. Morda je še kje tako?

Naša družba, čeravno se proglašajo za humano, je še vedno naklonjena kajenju, zato je delo šestih slovenskih Društev nekadilcev, združenih v Zvezo društev nekadilcev Slovenije zelo težavno. Opošumljajo nas priporočila Svetovne zdravstvene organizacije in rezultati njenih številnih raziskav, ki vedno znova potrjujejo dejstvo o škodljivosti kajenja in uživanja tobaka v kakršnikoli obliki. Žal, je zasvojenega kadilca nemogoče prepričati o škodljivosti njegovega početja. Prepričati ga ga se ne da, včasih celo usodna bolezen. Zaščititi pa smo dolžni nekadilce pred škodljivimi učinki tobačnega dima, predvsem tako, da jih vzgajamo že od mladih nog k zdravemu načinu življenja, v športnem in kulturnem duhu, v ljubezni do sebe, svojega zdravja, v ljubezni do bližnjega, do narave in okolja. Kdor ima sebe rad, si prav gotovo ne škoduje!

Za zaključek pa še nekaj zanimivosti in podatkov:

– tobačni dim vsebuje več sto strupenih in kancerogenih snovi ter več deset takih, ki zavirajo delovanje obrambnih mehanizmov!

– otroci kadilcev mnogo pogostejše obolevajo, imajo pa tudi 50% več možnosti, da zbolijo pozneje v življenju za rakom!

– po desetih letih kajenja desetih cigaret dnevno se prilepi na pljuča 1 kg katrana!

– kajenje pobije več ljudi kot vojne!

– kajenje mnogo prezgodaj postara organizem!

– kajenje povzroča kronično pomanjkanje kisika!

– kajenje izgublja simbol moškosti in odraslosti, vedno bolj postaja izraz nezrelosti, otroškosti, nekulturnosti, nesposobnosti in nasilnosti!

– nosečnice – kadilke rodijo pogostejše predčasno, več je predporodnih, porodnih in poporodnih komplikacij, več mrtvorojenih, novorojenčki so lažji in manj odporni?

– kajenje poškoduje tudi ustno in žrelno sluznico ter zobovje!

– kajenje poškoduje ožilje in srce ter sluznico želodca in mehurja!

Premislite in odločite se za zdravje!

Ida Rojko,
tajnica Društva nekadilcev
Vič-Rudnik, Gorkičeva 14