

Romano them

R O M S K I

S V E T

berš/leto: 12

april 2006, številka 26



stran 12

**Večina za krovni zakon
o romski skupnosti**



stran 3

**Otvoritev novega
poslovnega prostora**



stran 25

Za boljše zdravje Romov



POMURSKO DRUŠTVO
ZA BOJ PROTI RAKU



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA

CENTER ZA ZDRAVJE IN RAZVOJ
CENTRE FOR HEALTH AND DEVELOPMENT
MURSKA SOBOTA



"This project is co-financed by European Union."

"Ta dokument je pripravljen s pomočjo Evropske skupnosti. Stališča izražena v tem dokumentu so stališča Pomurskega društva za boj proti raku in se v nobenem primeru ne morejo obravnavati kot uradno stališče Evropske skupnosti"





ROMANO THEM ROMSKI SVET

številka 26, april 2006

založnik

Zveza Romov Slovenije

Arhitekta Novaka 13

9000 Murska Sobota

tel.: 02 5308-100

fax: 02 5308-104

e-mail: romani.union@siol.net

www.zveza-romov.si

ROMIC ROMSKI INFORMATIVNI CENTR
ROMSKA RAJANSKA PROJEKCIJA

e-mail: romic@siol.net

www.rromic.si

odgovorni urednik

Jožek Horvat - Muc

uredniški odbor

dr. Pavla Štrukelj

Monika Sandreli

Janja Rošer

Horvat Zdravko

Slobodan Nezirovič

Bečiri Fatmir

dopisniki

Anita Cener, Serdica

Lujzi Baranja, New York

Dragoljub Acković, Beograd

Fotografije so prispevali:

Zdravko, Oto B., Štefan B.,

Stanko B. in drugi

prelom in tisk

Tiskarna Klar, Murska Sobota

naklada

500 izvodov

Po mnenju Ministrstva za kulturo RS št. 415-562/96, se Romano them - Romski svet šteje med proizvode za katere se plačuje 20% davek na dodano vrednost.

Izid časopisa Romano them je omogočilo
Ministrstvo za kulturo RS
in Urad za narodnosti RS

VSEBINA

Vestnik: Romani Union je bila prva domina v nizu	2
Zdravko: Otvoritev novega poslovnega prostora	3
Zdravko: Seja predsedstva Zveze Romov Slovenije	4
Milan Kerman: Informacija o položaju romske etnične skupnosti v občini Beltinci	5
Mag. Mladen Tancer: Vzgoja in izobraževanje Romov na Slovenskem	6
Dr. Pavla Štrukelj: Romski zaselki	7
Vzg. Suzana Korošec: Moja odločitev izbire	8
Priznanje Pavli Hudorovac	9
Janja Rošer: "Raziskava učnih metod in delo z romskimi učenci v šoli"	10
Romeo Cener - Srna: VI. Romski zbornik Romani Uniona	10
Zdravko: Gramatika e Rromane čibaki	11
Igor Misdaris - Šukar: Prva slovenska koncertna turneja glasbene skupine Kal	11
Rajko Šajnovič: Biti Rom	12
STA: Večina za krovni zakon o romski skupnosti	12
Nusred Seferović, predstavnik Romov Republike Hrvaške	13
Monika Sandreli: Založništvo	15
Marina Brezar - Samo malo sreče	15
Oto Baranja: 20 let romskega društva Pušča 1986-2006	16
Janja Rošer: Obisk dveh manjšinskih radijskih postaj v Londonu	17
Elvis Demaili: Udeležba na vabilo župana Mestne občine Maribor o dosedanjem delovanju društva Romano pralipe	18
Predsednik Romskega društva Romano Pralipe: Tretja evropska konferenca za evalvacijo in izvedbo projektov za integracijo in izobraževanje priseljeniških družin	19
Delo: Šolski minister Zver pri Romih	19
Vera Ratko: Romsko društvo Veverica na veji	20
Roman Cener - Srna: Romski avtorji	20
Računalništvo	21
Prim.mag Branišlava Belović, dr.med.,spec.: Vaštu feder sastiye le Romengro	23
Oto Baranja: Romska ženska liga v malem nogometu pri Zvezi Romov Slovenije	24
Pomursko društvo za boj proti raku Za boljše zdravje Romov	25
Prim.mag Branišlava Belović, dr.med.,spec.: Za boljše zdravje Romov	26
Zdenka Verban-Buzeti, prof. zdravstvene vzgoje: Uvodnik	27
Prim.mag Branišlava Belović, dr.med.,spec.: Kako do boljšega zdravja	28
Utrinki iz terenskega dela v pomurskih romskih naseljih	29
Gordana Toth, uni.dipl.inž.živ.teb.: Zdrava prebrana	31
Gordana Toth, uni.dipl.inž.živ.teb.: Zakaj je sadje zdravo	32
Gordana Toth, uni.dipl.inž.živ.teb.: Zakaj je zelenjava zdrava	33
Gordana Toth, uni.dipl.inž.živ.teb.: Priprava brane	34
Gordana Toth, uni.dipl.inž.živ.teb.: Pripravljena in bitro pripravljena brana	35
Cilka Sušec, sanit.inž.: Higiene pri pripravi brane	36
Romana Turk, dipl.sanit.inž.: Poskrbimo za čisto naselje	39
Ivana Žilavec, dipl.med.sestra: Osebna higiena	40
Ema Mesarič, dipl.med.sestra: Telesna aktivnost za zdravje in lepoto	42
Jadranka Jovanović: Ali vas daje stres?	43
Anica Fujs, dipl.med.sestra: Otroci - pešci in kolesarji	43
Anica Fujs, dipl.med.sestra: Alkoholi - delovanje in posledice	44
Zdenka Verban-Buzeti, prof.zdravstvene vzgoje: Kajenje škoduje zdravju	45
Tatjana Kranjc Nikolić, dr.med.,spec.soc.medicine: Preprečevanje poškodb pri otrocih	46
Biljana Kramberger, uni.dipl.inž.kem.teb.: Učenje je lahko zabavno	48

Petnajstletnica prvega romskega društva v Sloveniji

Romani Union je bila prva domina v nizu

Obletnico zaznamovali s slavnostno sejo in kulturno prireditvijo

Petnajst let je že minilo od takrat, ko so v Murski Soboti ustanovili prvo romsko društvo v Sloveniji, imenovano Romani Union Murska Sobota. To naj bi bila nekakšna prelomnica, ko so Romi vzpostavili lažji dialog z lokalnimi oblastmi, kar je tudi privedlo do boljših življenjskih razmer Romov. Takšna pozitivna komunikacija pa je privedla tudi do tega, da so se v slovenskih občinah, kjer prebivajo Romi, začela ustanavljati še druga romska društva.

Petnajstletnico svojega delovanja so v društvu zaznamovali ta konec tedna najprej s petkovno slavnostno sejo, nato pa še s sobotno kulturno prireditvijo v soboški kinodvorani. Na prvi so v besedi in sliki predstavili dosedanje delo društva, v katero je vključenih štirideset članov. Aktivni so predvsem na folklornem in gledališkem področju, saj v društvu delujeta folklorna in gledališka skupina. Pripravljajo pa tudi različne druge prireditve, kot sta npr. Ciganska noč in romski tabor, ter izdajajo knjige, zbornike in enkrat do dvakrat letno tudi časopis. Na slavnostni seji so še podelili priznanja organizacijam in posameznikom, s katerimi so v teh letih uspešno sodelovali. Med

nagrajenci so se znašli etnologinja in avtorica več knjig o Romih dr. Pavla Štrukelj, Geza Bačič, vrsto let pristojen za romsko problematiko pri uradu za narodnosti, Mestna občina Murska Sobota, Zveza kulturnih društev Murska Sobota, Zavarovalnica Triglav – OE Murska Sobota in Dijaški dom Murska Sobota.

Sobotna prireditev pa je bila predvsem v duhu romske kul-

ture. Obiskovalci so si lahko v ogledali in prisluhnili nekaterim najuspešnejšim in najbolj znanim romskim glasbenikom in pesalcem v Sloveniji. Tako so med drugim nastopili romski glasbeni skupini Halgato in Šukari, plesalci folklorne skupine Romani Union, orientalska romska plesalka Nursel in drugi. Kot slavnostni govornik je zbranim spregovoril direktor urada za

narodnosti Janez Obreza. Ta se je dotaknil krajše zgodovine ustanovitve tega društva in poti Romov, ki so jo prehodili vse do danes. Pri tem ni mogel mimo omembe Jožeka Horvata – Muca, predsednika društva Romani Union in romske zveze, ki je bil eden od pobudnikov ustanovitve društva. Prav to društvo Obreza vidi kot tisto, ki je sprožilo vrsto dogodkov, ki so prispevali k izboljšanju položaja Romov v Sloveniji.

C. K., foto: J. Z.



Slavnostni govornik Janez Obreza: »Po ustanovitvi društva Romani Union si nihče v Sloveniji ni več upal zanikati obstoja romske etnične skupnosti. S svojim delovanjem je to odpiralo nove poti tako na državni kot lokalni ravni. Simbolično rečeno je bilo društvo prva domina v nizu, ki se je premaknila in sprožila druge domine, da so ji začele slediti.«

www.romic.si

ROMIC

ROMSKI INFORMATIVNI CENTER
ROMSKA RADIJSKA PRODUKCIJA



DEJAVNOST CENTRA LJUDJE KONTAKT ARHIV ODDAJ PRVA STRAN

telefon: 02 530 81 00 – faks: 02 530 81 04 – e-pošta: info@romic.si ali info@rromic.com

Otvoritev novega poslovnega prostora

Zdravko



Zveza Romov Slovenije (ZRS) je v petek 3. februarja, 2006 v kletnih prostorih "Žute kuče", v poslovni hiši v Ulici arhitekta Novaka 13, Murska Sobota dobila dodatne prostore za dejavnost romskega informativnega centra, romske radijske produkcije Rommic in soboškega romskega društva Romani Union.

Urad za narodnosti je konec leta 2003 za dejavnost romske krovne organizacije odkupil približno 50 kvadratnih metrov velike prostore, lani jeseni pa še okoli 70 kvadratnih metrov. Po besedah direktorja vladnega urada za narodnosti Janeza Obreze je odkup vseh prostorov stal 20 milijonov tolarjev. ZRS bo nove prostore uporabljala za izobraževalno, kulturno in društveno dejavnost.

V informativnem centru ROMIC je zbrana dokumentacija o Romih v Sloveniji in njihovi dejavnosti. Sami pripravljamo ra-

dijske oddaje o življenju Romov v Prekmurju in na Dolenjskem, uspešni smo tudi pri izdajanju knjig romskih avtorjev, redno pa izdajamo tudi romski časopis. Po besedah predsednika Jožeka Horvata Muca bo ZRS letos zelo dejavna na mednarodnem področju. Med drugim bomo gostili Rome iz Francije in Srbije in Črne gore. Janez Obreza je povedal, da so v vladnem uradu za narodnosti zadovoljni z delom romskih društev in njene krovne organizacije (ZRS). Tudi župan Anton Štihec je zadovoljen z Romi v soboški občini, težave in probleme, ki se pojavljajo, pa uspešno rešujejo. Vladni urad za narodnosti bo še letos kupil ali vzel v najem prostore za delo izpostave ZRS v Novem mestu. Obreza je še povedal, da je za reševanje romske problematike na Dolenjskem denarja dovolj, vendar ga lokalne

skupnosti počasi porabljajo. V Prekmurju so že vrsto let spretnejši pri porabi državnega denarja za urejanje romske problematike.

Otvoritev prostora se je udeležilo veliko lokalnih pa tudi državnih predstavnikov raznih ustanov. Med drugimi, se je udeležila tudi namestnica ameriškega veleposlanika iz Ljubljane ga. Maryruth Coleman in Dr. Michael Carpenter. Gospa Maryruth je izrazila željo, da bolj spozna Zvezo in njeno delovanje, zato se je uro pred otvoritvijo srečala z predsednikom Zveze in predsednikom svetniškega foruma pri Zvezi. Nad založništvom oziroma na celotno organizacijo je bila zelo navdušena, izrazila pa je željo po tesnejšem sodelovanju.



Seja predsedstva Zveze Romov Slovenije

Zdravko

V novem, pred kratkim odprtem večnamenskem prostoru ZRS je 25. februarja potekala seja predsedstva ZRS. Udeležilo se je večino predstavnikov društev oz. članov predsedstva. Na seji se je odločalo o izvedbi osrednje prireditve ob dnevu Romov v letošnjem letu, obeležitev 10. obletnice delovanje ZRS in o pripravah na lokalne volitve, katere bodo potekale v jesenskem času. Na dnevnem redu je bila tudi odločitev predsedstva o sprejemu novih romskih društev v Zvezo Romov.

Za izbiro kraja, za izvedbo osrednje prireditve Dan Romov 2006, sta bile predlagani dve občini in sicer Krško in Trebnje. Predsedstvo je na podlagi danih dokumentacij in fi-



nančnega predračuna, odločilo, da se prireditev izvede v občini Trebnje. Občina Trebnje pa je že izrazilo veliko pripravljenost za sodelovanje in pomoč.

Na kratko so se dotaknili lokalnih volitev, katere bodo

potekale v jesenskem času.

Na podlagi sprejetih Vlog za včlanitev društev v Zvezo Romov je predsedstvo odločalo tudi o tem. Vloge so poslali romska društva iz Novega mesta, Krškega, Trebnjega, Grosuplja in Doline.

Po pregledu dokumentacije so bila izbrana romska društva:

- Romano veseli-Novo mesto,
- Romano Čhavora-Krško,
- Romano drom-Trebnje in
- Romano čačipe-Grosuplje.

Društvo Zelena dolina iz občine Puconci se vabilu na sejo ni odzvalo, zato se je predsedstvo odločilo, da se bo o sprejemu omenjenega društva obravnavalo na naslednji seji.



Informacija o položaju romske etnične skupnosti v občini Beltinci

Župan občine Beltinci, Milan KERMAN

1. Skupno število vseh Romov v občini Beltinci je 102, od tega je 34 Romov s stalnim bivališčem.

2. V občini Beltinci živijo Romi v dveh naseljih in sicer v Beltincih in v Dokležovju. Naselje v Beltincih ima urejeno komunalno infrastrukturo s kanalizacijo, vodovodom in elektriko. Naselje v Dokležovju pa ima vodovod in elektriko, vendar je tu problem lastništva, ker so uradno lastniki enega ara zemljišča, 5 družin pa živi na približno petih arih tujega zemljišča (11 lastnikov), ki ga občina Beltinci ni uspela pridobiti (kupiti), ker lastniki ne pristanejo v odkup zemlje. Večina družin v Beltincih ima sicer majhna stanovanja, vendar primerno urejena in čista. Štiri družine živijo v izredno slabih bivalnih prostorih, v teh družinah je hud problem alkoholizem pri eni družini se je zaradi slabih higienskih in bivalnih razmer pojavila tuberkuloza.

3. Osnovno šolo Beltinci obiskuje 20 romskih učencev, osnovno šolo IV. v Murski Soboti obiskuje 7 romskih učencev, podružnično osnovno šolo v Dokležovju obiskuje 5 učencev, osnovno šolo v Bakovcih obiskuje en romski učenec, ena romska učenka pa obiskuje srednjo šolo

v Murski Soboti, vrtec Beltinci obiskujejo 3 romski otroci (skupaj 37 otrok).

4. Vsi starejši Romi dobivajo socialno pomoč in so brezposelni. Nekaj jih je bilo vključenih v program javnih del. Zadnji dve leti se javnih del ne udeležujejo, priložnostno zbirajo staro železo in se ukvarjajo z glasbo, saj imajo svojo glasbeno skupino. Nekateri nimajo urejenega državljanstva in stalnega prebivališča.

5. Velik problem je neurejenost lastništva zemljišča v romskem naselju Dokležovje, kjer bo potrebno nujno urediti lastništvo parcel, ter jim omogočiti da lahko uradno obnavljajo in gradijo bivalne prostore in komunalno infrastrukturo. Prav tako moramo še bolj pospešiti redno obiskovanje otrok v vrtcu in vključenost v lokalno skupnost. Skupaj s prebivalci romskega naselja ter novo izvoljenim svetnikom, občinskimi službami, CSD Murska Sobota, vrtcem in osnovno šolo Beltinci moramo pripraviti programe za še boljšo socializacijo in integracijo romskih otrok, ki bi naj končali osnovno šolo ter morebiti nadaljevali šolanje (do sedaj končujejo v osnovni šoli Beltinci izobraževanje maksimalno v 5. ali 6. razredu).

6. V občini Beltinci imamo že šesto leto program javnih del za pomoč otrokom Romov pri vključevanju v lokalno skupnost, vrtec in šolo. Imamo tudi program javnih del urejanja romskih naselij, kjer se trenutno otroke vključene med ostale oddelke vrtca, prej pa smo imeli samostojen romski oddelek.

V osnovni šoli Beltinci in podružnični šoli Dokležovje so romski otroci vključeni v redne oddelke. Osnovna šola Beltinci ima poseben program pomoči romskim otrokom v podaljšanem bivanju, kjer imamo za njih tudi posebne interesne dejavnosti (šport, glasba, likovno oblikovanje...).

V okviru občine Beltinci smo izpeljali poseben program izobraževanja odraslih, ki so se ga udeleževali odrasli iz obeh romskih naselij.

Skupaj z šolo, vrtcem, CSD Murska Sobota in zdravstvenimi institucijami izvajamo tudi zdravstveno preventivne posvete. V sodelovanju z Karitasom in romskim društvom, CSD Murska Sobota in drugimi društvi izvajamo tudi poletni tabor.

Romske otroke povabimo tudi na delavnice ob občinskem prazniku, odrasla glasbena skupina se je predstavila tudi na proslavi in folklornem festivalu.

Ob svetovnem dnevu Romov se vsako leto pripravi program predstavitve romske kulture in dejavnosti učencev na osnovni šoli Beltinci. Od časa samostojne občine želimo v okviru občine in obeh krajevnih skupnostih, kjer živijo Romi dvigniti nivo kvalitete življenja romske populacije in vključitve Romov v družbeno življenje lokalne skupnosti. Prav tako skupaj z njimi

skrbimo za dvig zdravstvenih, higienskih in bivanjskih razmer.

Socialna podpora Romov bi morala služiti tudi za urejanje njihovih bivalnih prostorov in življenja v romskem naselju, ne pa samo za prehrano in neustrezno potrošnjo (alkohol in cigarete). Otroški dodatek bi moral biti namenjen za otroke in njihove potrebe (hrana v šoli, šolske potrebščine, obleka...), ne

pa za trošenje v lastno korist.

Zavedamo se, da živimo v skupnosti ter da smo dolžni pomagati pri čim boljšem razvoju Romov in kvaliteti njihovega življenja ter vključenosti v dogajanja in razvoj lokalne skupnosti.

Smatramo, da tudi Romi morajo spoštovati pravila, se zavedati odgovornosti in skrbeti za svoje otroke in družino.

Vzgoja in izobraževanje Romov na Slovenskem

Mag. Mladen Tancer

V knjižnem delu Vzgoje in izobraževanje Romov na Slovenskem so v zgoščeni obliki opisani mnoge in bistvene sestavine, ki neposredno vplivajo na vzgojo in izobraževanje narodnostne skupnosti Romov v Sloveniji. V prvem delu so na kratko prikazani dosednji napor in dosežki v raziskovanju Romov (Ciganov) v svetu in Sloveniji.

Znanost se je začela zanimati za izvor Romov že v 17. stoletju.

Od takrat do danes se je zvrstilo mnogo eminentnih romologov, ki se s svojimi znanstvenimi deli obogatili romologijo -vedo o Romih.

Med pomembnimi slovenskimi raziskovalci romske tematike so: Avčin, Miklošič, Pogačnik, Šiftar, Štrukljeva in Zadravec. V slovenskem jeziku so bile natisnjeni tri monografije o Romih v Sloveniji, kateri avtorji so Šiftar, Štrukljeva in Zadravec.

V drugem delu je zgoščeni odliki prikazana razprostranjenost Romov v svetu. Raziskovalci romologi, predvsem jezikoslovci indologi, so znanstveno dokazali, da je prvotna domovina Romov v severozahodnem delu današnje Indije. Zanesljivih podatkov o njihovem številu ni, živijo pa domala v vseh evropskih državah ter v Severni in Južni Ameriki. K tem so veliko prispevali dosednji svetovni kongresi Romov (London 1971, Ženeva, 1978, Göttingen, 1881 in Varšava, 1990). V tretjem delu je poudarek na vzgoji in izobraževanju Romov v Sloveniji od prvih organiziranih začetkov do danes. Tu so leta 1962 odprli v največjem romskem naselju Pušča otroški vrtec in leta 1972 dali pobudo takratnim republiškim organom za šolstvo, da statusno uredijo vprašanja vzgoje in izobraževanja otrok Romov na celotnem ozemlju Slovenije.

Mag. Mladen Tancer je strnil glavne povzetke več kot tridesetletnega spremljanja in v dobrem zadnjem desetletju prizadetega preučevanja romskega vprašanja, kot ponavadi poimenujemo celostno problematiko romske etnične skupnosti. Zajeta so razsežna vzgojno-izobraževalna področja dveh največjih območij, poseljenih z avtohtonimi Romi: Prekmurje in Dolenjska. Ugotovitve z obravnavanih območij, z vso njihovo raznolikostjo, obdeluje v glavnem komparativno, le na koncu paralelno..

Ob vseh dosedanjih delih o romskem vprašanju je Tancerjevo delo tehten prispevek k naši in splošni romologiji, predvsem kar zadeva problematiko vsestranskem obrobnosti Romov. Avtor nas v osrednjem delu, ki je povečan nekdanji in sedanji vzgoji in izobraževanju romskih otrok, zasipava z mnogimi socialnimi problemi, apliciranimi na

konkretne šole in občine. Razkrija nam prepade različnih razsežnosti in različnih globin.

Ob začetka osemdesetih let naprej nikakor ni mogoče zanimati zavzetosti vzgojiteljev, učiteljev ter občinskih in ustreznih republiških organov pri vzgoji in izobraževanju romskih otrok. Avtor sicer opozarja na različno uspešnost teh prizadevanj, analitično kritično oceno pa prepušča

interdisciplinarnemu raziskovalju.

Ob doseženih uspehih, ko so nekateri romski osnovnošolci vendarle nadaljevali šolanje in tudi končali nekatere višje šole, sem ob branju skrbno zbranih podatkov o velikem številu učencev, ki šolske obveznosti zaradi neuspešnosti niso končali v osmem razredu ali so bili celo neocenjeni, zgroženo pomislil, da

pregledujem statistiko - mrtvih duš, kar zadeva bodoče zaposlitveno tržišče našega tržnega gospodarstva.

Uvodni besedi sem morda le kaj preveč dodal, a to s spodbudno željo: naj v pravicah in svoboščinah romske skupnosti odseva veličina pravic in svoboščin večinskega naroda!

Pripravil Roman Cener

Romski Zaselki

Dr. Pavla Štrukelj

Manjši romski zaselki so raztreseni po vsem Prekmurju, posebno številni so na Goričkem. Življenje v zaselkih se izboljšujejo počasneje, kakor v velikih naseljih. Vzroki so različni: nekateri zaselki so oddaljeni od velikih središč, kjer bi mogli dobiti zaposlitev, nekateri pa imajo le starejše prebivalce.

Romski zaselek v Gornjih Črnčih je imel pred petnajstimi leti osem družin. Štejemo ga med starejša naselja, saj so bili prvi naseljenci v tej vasi že v prvi polovici 19. stoletja. Najprej se je naselil Rom kovač, ki je pred tem hodil po tej okolici in popravljal kmetom orodje. Drugi naseljenci pa so se preživljali tako, da so hodili delat kmetom v dnino. Leta 1965 je še živel eden starejših naseljencev, ki je bil tudi kovač.

V romskem zaselku v Lemerjih živijo revne družine, ta vas je ena manjših, saj šteje samo sedem družin. Prvi naseljenec je bil Rom kovač; ta je ob koncu 19. stoletja nekaj časa še prebival v šotoru, kasneje pa je zgradil hišo

na lastnem zemljišču. Življenje v naselju se le neznatno razvija, posebno v družinah, ki nimajo gospodarja ali pa so v družini le starejši ljudje. Zaselek ima prav tako kakor pred petnajstimi leti pet hiš. Od teh sta dve zidani, druge so lesene. V zadnjem času so začeli odhajati na delo v tujino.

Zaselek v Kraščih, ki je štel pred leti pet hiš, leta 1971 pa je imel že enajst družin. Naselili so se v začetku 20. stoletja, med prvimi naseljenci je bil spet Rom kovač. Dve družini živita v vasi, odkupili sta dve kmečki hiši, ker sta se družini izselili na Štajersko. Druge romske hiše so postavljene v gozdu. Odrasli iz naselja delajo v tujini, starejši pa nekoliko kmetujejo doma, saj ima skoraj vsaka hiša po enega prašiča in nekaj zemlje.

V Kušanovcih živi dvanajst družin. Nekateri odrasli so zaposleni v tujini, drugi so priložnostni delavci. Prvi naseljenec je bil spet Rom kovač, ki je kmetom popravljal orodje. Pred drugo svetovno vojno je bilo nasel-

jenih več družin, vendar se s kmeti niso razumeli, ker je bilo več tatvin v tem kraju, za katere so obdolžili Rome. Zato so jim kmetje požgali lesene kočice in jih izgnali. Romi so se naselili v bližnjem gozdu, nekateri pa so se odselili na Puščo. Večji zaselek je v Doliču, ki šteje deset družin in je najsevernejše romsko naselje. Odrasli se zaposlujejo v tujini. V Dolini je sedem družin: nekateri delajo v tujini, drugi so priložnostni delavci. Revni romski zaselki in mlajši so v Trnju, Gomilicah, Črenšovcih in v Ženavljah. Iz Nemčavec se Romi izseljujejo. V Beltincih je pet družin, v Andrejcih štiri. Manjši romski zaselki so še v Dokležovju, Žižkih, v Dolgovaških goricah, v Mali Polani, Radmožancih, Žitkovcih, Fokovcih, v Gor. Slaveči, Kramarovcih, v M. Črnčih, Prosenjakovcih, Središču, v Tešanovcih, Veneči vasi in v Ocincu.

prepisano iz knjige:
Življenje Romov na Slovenskem prostoru, avtorice Pavle Štrukelj
(stran 101 in 102).

Pripravil: Roman Cener-Srna

Moja odločitev izbire

Vzg. Suzana Korošec

S svojo dosedanje dvajsetletno vzgojiteljsko prakso, sem se pred desetimi leti samovoljno odločila za delo v romskem vrtcu. Pomembno pri tem pa je, da je človek, ki se odloči za delo z Romi, pa čeprav so to otroci, brez predsodkov do Romov, saj so sestavni del človeštva na našem planetu s svojo kulturo.

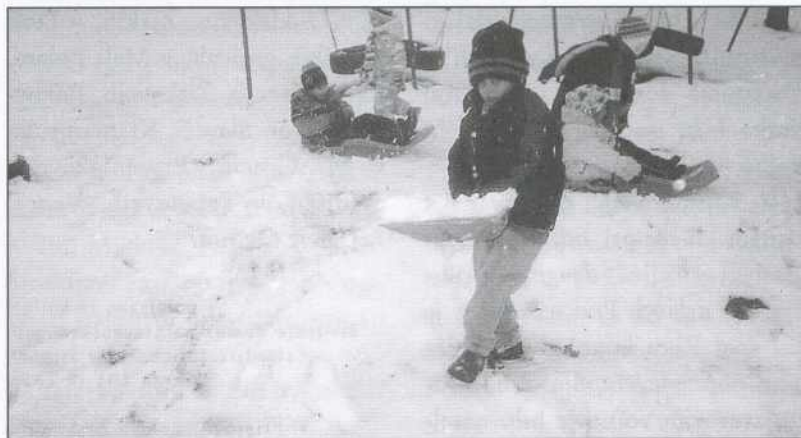
Oseba, ki dela z Romi pa mora nujno sprejemati in upoštevati drugačnost, biti mora potrpežljiva, strpna in se veseliti majhnih napredkov pri svojem delu. Delo z Romi je drugačno, saj imajo svojo kulturo, navade, izkušnje, poglede na življenje, medsebojne odnose in odnose do svojih otrok. Vsak starš ima seveda najraje svojega otroka in mu je otrok največje bogastvo. Romski starši pa so pri tem edinstveni, saj ljubezen do svojih otrok največkrat izkazujejo na nepopisno veliki zaščitniški ravni. S tem pa ne dajejo možnost svojim otrokom, da bi si že od ranega otroštva razvil sprejemljivo vedenje do drugih in okolja, in da bi se navsezadnje razvil v odgovornega človeka. Omeniti moram, da so tudi družine v katerih je viden trud in so starši pripravljeni sodelovati ter upoštevati strokovne nasvete z naše strani.



Če primerjam leta nazaj in zadnjih nekaj let je viden napredek pri sodelovanju s starši v raznih oblikah srečanjih. Le teh so se pred leti izogibali z najrazličnejšimi izgovori. Ker smo ista srečanja večkrat ponavljali so uvideli, da se jim ne morejo izogniti. Tako so organizirana srečanja postala bolj obiskana in obisk staršev se je iz 40% povečal na skoraj 100% obisk. Vzgojiteljica, ki dela v romskem vrtcu le leto ali dve ne opazi sprememb, ker se le te pokažejo po nekaj letih trdega in požrtvovalnega dela. Za to je tudi pomembno, da bi kader v večji meri ostajal stalen, saj le tako lahko nadgrajuje uspehe pri delu. Vsaka vzgojiteljica, ki je prišla na novo v romski vrtec se je srečevala z enakimi oz. podobnimi

težavami in preden je vse to dojela je minilo leto ali dve. Pri vsakršni menjavi vzgojnega kadra pa so to z nezaupanjem in s strahom spremljali tudi starši, saj le-ti do nepoznanih nimajo zaupanja in s še večjim strahom in odporom oddajo svoje otroke osebi katere ne poznajo.

V prvem letu mojega službovanja v vrtcu Romano mi je v veliko pomoč bila vzgojiteljica, ki je imela že nekajletne izkušnje pri delu z Romi. Z romskim jezikom ni bilo večjih težav, saj sem delala z otroki starejše skupine, ki so še kar obvladali pogovorni jezik. Težave so imeli predvsem pri uporabi dvojine, romski jezik je namreč nima. Nekaj težav so imeli tudi z razumevanjem in zapomnitvijo določenih navodil, ter z osvajanjem novih slovenskih besed, katere je bilo potrebno nenehno ponavljati. Pogosto se je dogajalo, da so otroci ob določeni temi z veliko ponavljanj osvojili nove besede, ko pa smo prešli na drugo temo in novo osvojene besede slučajno nismo uporabljali kakšen teden, so jih pozabili. Po dveh letih dela s starejšimi otroki, sem v svoje okrilje sprejela mlajše otroke, stare 3 do 5 let in večina otrok je prvič prišla v vrtec. Tu sem se zares začela spopadati s



težavami. Največja težava je bila razumevanje romskega jezika, saj je slaba polovica 18-ih otrok govorila le materin jezik. Težave so bile tudi pri privajanju na kulturo bivanja in življenja v vrtcu, saj so posamezni otroci prihajali iz okolja, kjer pri vzgoji otroci niso imeli določenih nobenih meja oz. so bile le-te določene glede na trenutno razpoloženje staršev oz. kako je v določeni situaciji staršem odgovarjalo. Za lažje sporazumevanje med otroki, ki niso razumeli slovenskega jezika ali narečja sem si pomagala s starejšimi otroki, ki so prevajali posamezne besede ali moja sporočila otrokom. Tudi sama sem se učila besed, katere so se uporabljale dnevno, kot je npr.: gremo si umivat roke, obriši si roke, jedli bomo malico, kosilo, poimenovanje določenih predmetov, oblačil, barve, delov telesa...

Moje težave v primerjavi s težavami otrok so bile zanemarljive, saj sem se kot odrasla oseba vedela spopasti z njimi. Otroci pa so bili v stiski kako izraziti svojo željo nekemu, ki ga ne razume. Posamezniki so si ob svojih težavah našli zaveznika pri kate-

rem od starejših otrok, ki jim je služil kot prenosnik informacij. V nekaj mesecih pa so vendarle s svojim in mojim trudom osvojili nekaj slovenskega in narečnega jezika, da je komunikacija med nami stekla. Iz tedna v teden je bilo opaziti, da napredujejo. Na žalost pa se je ista težava ponavljala iz leta v leto, kljub temu, da smo staršem že vpisanih in še ne vpisanih otrok v vrtec, nenehno opisovali težave s katerimi se srečujejo njihovi otroci ob vstopu v vrtec. Staršem smo svetovali naj se doma občasno s svojimi otroki pogovarjajo tudi v slovenskem jeziku, da jim bo lažje pri sporazumevanju z vzgojnim osebjem v vrtcu. Moram pa tudi poudariti, da so nam posamezni starši prisluhnili in so upoštevali naše nasvete. Ti otroci so imeli manj težav pri uvajanju k bivanju v vrtcu.

V šol. letu 2004/2005 se je v romski vrtec Romano vključila tudi romsko koordinatorko, ki z znanjem romskega jezika nudi veliko pomoč pri vključevanju otrok v vsakdanje bivanje v vrtcu. Pri tem pa je pri posameznih otrocih opaziti, da se manj trudijo pri os-

vajanju slovenskega jezika, saj se otroci hitro zavejo kaj v dani situaciji nujno potrebujejo. Vsi zaposleni v romskem vrtcu se zavedamo, da je razumevanje slovenskega jezika predpogoj za uspešno učenje na vseh področjih v šoli, zato strmimo k temu, da ima učenje slovenskega jezika v vrtcu prednost.

Težav je še kar nekaj, najbolj pereča ta, kako starše osvestiti, da je predšolska vzgoja za otroke pomembna za prihodnja osvajanja znanj v šoli. Otroci iz takšnih družin so seveda v manjšini in ravno ti imajo pri vstopu v šolo največ težav. So pa še težave s katerimi se srečujemo dnevno. Otroci in starši ne obvladujejo svojih čustev in zato se pogosto z neprimernim, agresivnim vedenjem odzovejo na določene situacije. Takšna vedenja se kažejo med vrstniki, v odnosu starš - otrok in obratno, otrok - vzgojitelj in starš - vzgojitelj. Pri tem otroci in starši ne izbirajo besed, ki so neprimerne in ponižujoče.

Kljub vsem težavam se vzgojitelji trudimo in s svojim vzgledom želimo vplivati na primerno vedenje otrok in staršev.

PRIZNANJE PAVLI HUDOROVAC

Pavla Hudorovac je prejela oktobra 2005 priznanje za izjemne učne uspehe in bogatitev lastnega znanja, ki ga v času Tedna vseživljenjskega učenja podeljuje Andragoški center Slovenije. Pavla je bila udeleženka izobraževanja odraslih na Zavodu za izobraževanje in kulturo Črnomelj, kjer je letos uspešno končala osnovno šolo za odrasle, zato jo je ZIK Črnomelj tudi predlagal za to najvišje državno priznanje.

Pavla Hudorovac se je sama odločila za izobraževanje, kar je redkost med pripadniki romske etnične skupnosti na Dolenjskem in v Beli krajini. Večinoma Rome spodbujajo k aktivnosti Zavod za zaposlovanje in Center za socialno delo. Med Romi pogosto prevladuje prepričanje, da jim izobrazba ne more pomagati pri zaposlovanju, ker jih delodajalci diskriminirajo zaradi etnične pripadnosti.

Pavla Hudorovac visoko vrednoti znanje, se zaveda pomena izobrazbe za izboljšanje lastnega položaja in pripadnikov romske skupnosti v Beli krajini. Njena posebnost je, da je po mnenju skupnosti, iz katere izhaja, starejša ženska, ki ji ne bi bilo treba hoditi v šolo, ob vsestranski podpori svojega življenjskega sopotnika. K vključitvi v osnovno šolo za odrasle je spodbudila tudi svojo dvajsetletno hčerko, ki ji je bila v zadnjih razredih osnovne šole sošolka.



"Raziskava učnih metod in delo z romskimi učenci v šoli"

Janja Rošer

Projekt "Raziskava učnih metod in delo z romskimi učenci v šoli" izvaja Zveza Romov Slovenije v sodelovanju z Ministrstvom za šolstvo. Zveza pa je k sodelovanju povabila tudi tri romske mentorje, katere izobražuje Pomurski zavod za izobraževanje in raziskave Murska Sobota.

1. del projekta je potekal od 14.-17. 11. 2005 na dolenjskih

osnovnih šolah. Pri projektu so sodelovali tudi trije romski mentorji: Martina Horvat, Lenko Baranja in Janko Forjan, pod vodstvom Janje Rošer. Romski mentorji so preživeli 3 dni na treh osnovnih šolah na Dolenjskem in sicer v OŠ Šmihel, OŠ Škocjan in OŠ Leskovec pri Krškem. Njihova naloga je bila opazovanje romskih otrok v različnih razredih.

Vsa opažanja so mentorji zapisali v obliki poročila.

Pri projektu sta pomagala tudi Nataša Brajdič iz Krškega in Sandi Brajdič iz Novega mesta.

2. del projekta bo potekal podobno kot prvi del, vendar je razlika ta, da bodo sedaj romski mentorji iz Dolenjske obiskali prekmurske osnovne šole.

Projekt je financiran s strani Urada za razvoj šolstva.

VI. Romski zbornik Romani Uniona

Romeo Cener - Srna

Društvo Romani Union je konec decembra (2005) izdal Romski zbornik VI. - Romano kedij-pe VI.

V vsebini zbornika najdemo prispevke avtorjev:

- G. Jožek Horvat-Muc, piše o kronoloških podatkih o organiziranju Romov,
- g. Geza Bačič piše o učinkovitejšem delu romskih društev in romskih svetnikov med romsko populacijo,
- Dr. Pavla Štrukelj piše v svo-

jem prispevku o predstavitvi indijske kulture v slovenskih muzejskih zbirkah in o pomembnih zgodovinskih dogodkih o Romih v Evropi in v Sloveniji,

- ga. Andreja Barle-Lakota o strategiji vključevanja učencev Romov v sistem vzgoje in izobraževanja,
- Janja Rošer in Nataša Rajh pišeta o predsodkih in stališčih do Romov,
- G. Imer Traja Brizani piše o

glasbeni delavnici na 14. romskem taboru,

- direktor Urada za narodnosti RS, g. Janez Obreza piše o Zakonu o romski etnični skupnosti ter o 14. romskem taboru.

Izid publikacije so podprli Ministrstvo za šolstvo in šport RS, Urad za narodnosti RS, Mestna občina Murska Sobota, Urad za mladino RS ter Zavarovalnica Triglav Murska Sobota.

www.romic.si

ROMIC

ROMSKI INFORMATIVNI CENTER
ROMSKA RADIJSKA PRODUKCIJA



DEJAVNOST CENTRA LJUDJE KONTAKT ARHIV ODDAJ PRVA STRAN

telefon: 02 530 81 00 - faks: 02 530 81 04 - e-pošta: info@romic.si ali info@rromic.com

GRAMATIKA E RROMANE ČHIBAKI

Zdravko

Rajko Djurič je izdal knjigo "GRAMATIKA E RROMANE ČHIBAKI - GRAMATIKA ROMSKOG JEZIKA"

Knjiga je natisnjena na 365 straneh in sicer v srbski cirilici in romski latinici.

Rajko Djurič se je rodil v mestu Malo Orašje blizu Beograda leta 1947. Po prejetju diplome iz filozofije na filozofski fakulteti v Beogradu je še opravil doktorat iz sociologije leta 1986. Najprej se je preživljal kot pisatelj, pesnik

in novinar. Pozneje je postal urednik kulturnih strani v dnevnem časopisu Politika. Oktobra 1991 je v strahu za življenje, bil prisiljen zapustiti Beograd in se odselil v Berlin. Kot generalni tajnik Pen Club v bivši jugoslovanski republiki Makedoniji je objavil kar nekaj knjig in veliko število člankov v bivši Jugoslaviji, ZDA, Veliki Britaniji, Franciji, Nemčiji in Italiji.

On kot Rom je koncentriral svoja pisanja -vključno z doktoratom- v glavnem na kulturo

in zgodovino Romov. Njegova pesniška zbirka "Bela hiša ali grob" združuje pestro zgodovino, etnografijo, jezik, kulturo in politiko Romov. Njegov cilj je, da prikaže kako so Romi kljub neenotnosti ali ozemlja ohranili njihovo kulturno identiteto. Njegova literarna dela so prevedena v več kot petih jezikih. Do nedavnega je bil predsednik Mednarodne zveze Romov in generalni tajnik Romani Centre of International PEN.

Prva slovenska koncertna turneja glasbene skupine KAL

Igor Misdaris - ŠUKAR

Kal je trenutno najbolj vroča ciganska godba, ki prihaja iz predmestnih delov Beograda, Srbija. Nabita z rock'n'roll občutkom in napolnjena z urbanimi ritmi pa vendar s koreninami Balkanskega bluesa. Njihova duhovitost, domišljija in sposobnost ustvarjanja nove-

ga zvoka pomešanega s tradicijo jih naredi tako bandom 21. stoletja kot tradicionalnim etno bandom.

Je skupina šestih mladih srbskih Romov, katere vodi kitarist in pevec Dragan Ristič. Njihova glasba je poosebljenje visoko kalorične kombinacije tradicionalnih romskih motivov, zacinjeno z vplivi srbske, romunske, makedonske, latino glasbe ter s kitaro, ki se zelo očitno spogleduje s prvinami manoush jazz (gypsy swing). Kitara, dve harmoniki, violina, kontrabas in virtuoza tolkala iz svojih globin izvajajo veselje v 7/8-ih valčkih, vratolomne solistične točke in kot pravi vodja Dragan Ristič: "pravi ciganski rockabilly". V njihovem repertoarju poleg standardnih napevov iz zakladnice romskega ljudstva, najdemo celo Schiffrinovo Mission Impossible ali duhovito interpretacijo skladb Manu Chao. Nastopali so na mnogih velikih evropskih odrih. V letu 2006 izdajajo novo ploščo za Asfalt tango production, katere producent je Mike Nielsen, znan kot sodelavec in producent skupine Jamiroquai in Natashe Atlas.

Skupina KAL, ki odhaja na evropsko turnejo se je v Sloveniji ustavila na povabilo domačih ŠUKAR, ki toplo priporočajo obisk koncerta te izjemne glasbene skupine.



BITI ROM

Rajko Šajnovič

Knjiga Rajka Šajnoviča BITI ROM, romski otrok je pravzaprav zgodba njegovega otroštva, a hkrati tudi zapis o Romih na Dolenjskem. Odgrne nam svojo rojstvo, življenje svojih staršev oziroma družine, pove marsikaj o otroških boleznih, igricah, večnih potovanjih romskih družin, romskem duhovnem svetu, svojem šolanju; vse to seveda v tesni povezavi ali nevezani na urbanizirano vaško, primestno in mestno socialno okolje. Na spregleda, kako med enim in drugim svetom, med Romi in Slovenci na Dolenjskem, natančneje, v okolici Novega Mesta, obstajajo tako odnosi sodelovanja, medsebojnega razumevanja in spoštovanja ter pomoči, kakor tudi odnose enostranskega izključevanja, nerazumevanja in zaničevanja, do česar prihaja zlasti zaradi motenja privatne posesti, ilegalnega

prisvajanja življenjskih potrebščin na poljih, v gozdovih, osebne higienske neurejenosti in podobno. A žal je še za mnoge Rome tako na tem svetu, kot je zapisal, misleč na svoje rojstvo: Mama je rodila dve bitji -mene in revščino. To bitje bo živelo z mano in umrlo takrat kot jaz. Popisuje svoja doživetja, doživetja drugih, svojih sorodnikov in odraslih in temu dodaja vse, kar je slišal praviti o romskem duhovnem in vsakdanjem praktičnem svetu, tako, da se pred nami odvija nekdanjost ali način romskega življenja nekdanj in v marsičem tudi še danes. Knjiga je zato izredno dragocen etnološki dokument. Zvemo recimo, kako se ali so se Romi vedli ob rojstvih svojih otrok, kako so starši poskrbeli ali skrbeli za novorojenčke, v kaj so jih odeli, kako so jih varovali, kaj bi jim lahko škodi-

lo, kako so zdravili razne bolezni, poškodbe, kakšno je bilo gospodinjstvo, kako so pripravljali razna jedila in pijača, kakšen je bil njihov svet. Naj opozorim še na jezikovni problem Romov. Njihovo romsko besedišče je zelo skopo in zato ga bogatijo z besedami drugih jezikovnih kultur, ki jih poskušajo prilagoditi v izgovarjavi svojim jezikovnim izkušnjam. Tako Šajnovič pripoveduje o svojem oziroma o romskem življenju s pomočjo slovenskega jezika, vendar z maksimalno robo romskih in drugih besed. Ta jezikovno prepleteni način izražanja, ko slovenski govorice oziroma zapisu sledi romska jezikovna izkušnja ali obratno, kaže na veliko piščevo željo, da bi njegova skupnost ne pozabila na materino govorico.

Vir: iz knjige *Biti Rom, romski otrok*
Avtor: Rajko Šajnovič
Pripravil: Roman Cener-Srna

Večina za krovni zakon o romski skupnosti

STA

Janez Obreza, direktor urada vlade za narodnosti: Slovenija potrebuje krovni zakon o romski skupnosti, saj področna zakonodaja ne zadostuje

Sre 22.02.2006

Ljubljana – Večina razpravljavcev v včerajšnji javni razpravi v organizaciji državnega sveta se je strinjala, da Slovenija potrebuje krovni zakon o romski skupnosti, ki ga pripravljajo na uradu

vlade za narodnosti. Njegov direktor Janez Obreza je dejal, da želijo z zakonom celovito urediti položaj romske skupnosti, saj je prevladalo stališče, da področna zakonodaja ne zadostuje. Predsednik DS Janez Sušnik je poudaril, da je treba v razpravah pokazati več strpnosti in razumevanja do romske kulture, Slovenija pa mora multikulturnost sprejeti kot prednost.

Urad je za mnenje o potrebnih

vsebinah v zakonu zaprosil več kot 50 institucij, v povzetku mnenj pa je Obreza dejal, da mora država z zakonom zagotoviti posebno varstvo romske skupnosti in njene identitete. Zakon



naj bi celovito urejal položaj romske skupnosti, kljub temu pa bi ohranili področno zakonodajo. Poudaril pa je, da zakon »ne more in ne bo čudežno odpravil vseh težav«, saj večina problemov izhaja iz nedoslednega upoštevanja obstoječih predpisov.

Predsednik Zveze Romov Slovenije Jožko Horvat Muc je ocenil, da so se v zadnjem času nekateri problemi razrešili, kot najbolj kritično pa je ocenil brezposelnost. Poleg nizke izobrazbe in slabih delovnih navad nekaterih Romov so problem še pred-

sodki delodajalcev, ko gre za njihovo zaposlovanje. Dejal je, da v romski skupnosti aktivno sodelujejo pri pripravi zakona in upa, da bo ta sprejet še letos.

V nasprotju z večino razpravljavcev pa sprejetju zakona ni bil naklonjen državni svetnik in župan Semiča Ivan Bukovec, ki je zakon označil kot »legalizacijo nedela, saj 95 odstotkov Romov ni zaposlenih, z zakonom pa bodo dobili pravice, ne dolžnosti«. Podobno mnenje je izrazil podpredsednik novomeške Krajevske skupnosti Bučna vas Silvo Meso-

jedec, ki je napovedal »zrušitev« zakona, če ne bo nakazal konkretnih rešitev.

Po mnenju direktorice informacijsko-dokumentacijskega centra pri Svetu Evrope Liane Kalčina je med drugim problematičen koncept avtohtonih in neavtohtonih manjšin. Z njo se je strinjala Irena Šumi z Inštituta za narodnostna vprašanja in dodala, da bi morali poselitvena območja z Romi zaščititi kot nacionalno dediščino, Romi pa bi morali imeti tudi »svojo ekonomsko bazo«.

Nusred SEFEROVIĆ, predstavnik Romov Republike Hrvaške



Predstavniki hrvaške vlade so se pisno opravičili, da se niso mogli udeležiti te mednarodne konference, me pa veseli, da so prisotni predstavniki iz pristojnih ministrstev drugih držav. Vladni urad tako kaže svoj odnos do Romov in naših organizacij na Hrvaškem.

Podatki o številu Romov na Hrvaškem so velikokrat netočni. Po popisu prebivalcev iz leta 2001 je na Hrvaškem 9460 pripadnikov romske skupnosti. Po podatkih strokovnih organizacij

je nekje med 30 in 40 tisoč Romov, po naših ocenah pa živi na Hrvaškem med 100.000 in 150.000 pripadnikov romske skupnosti. Romi so pripadniki različnih veroizpovedi, veliko se jih je opredelilo za muslimane, okrog 30 odstotkov je katolikov in 16 odstotkov se je izreklo za pravoslavce. Med Romi jih 78,9 odstotkov govori romski jezik, 11 odstotkov Romov govori albansko, le 6 odstotkov Romov na Hrvaškem govori hrvaško, 4 odstotki Romov pa govorijo romunsko.

Pri Romih je zelo velika stopnja brezposelnosti, večina Romov je brez izobrazbe, slabe so tudi namestitvene možnosti. V zadnjih letih se je zgodil velik preobrat v političnih strukturah, menjala se je vlada, spremenili so se problemi znotraj romskih organizacij. Evropske ustanove smo

opozorili na slab položaj Romov na Hrvaškem. Romske skupnosti predvsem v lokalnih skupnostih ne morejo delovati po nacionalnem programu, ki je bil sprejet leta 2003. Največji problem romske manjšinske skupnosti je revščina, saj pri 70 odstotkih anketiranih ljudi niti en član v družini nima stalnega prihodka. Problemi so tudi z izobraževanjem. Očita se nam, da Romi dobivamo socialno pomoč.

Poleg številnih kulturnih, manjšinskih, zdravstvenih in socialnih problemov je zelo zaskrbljujoče nizko število otrok romske skupnosti, ki obiskujejo šolo. To vsi opravičujejo z nezainteresirano staršev, ki otroke nočejo pošiljati v šolo, vendar je bistveni razlog težka ekonomska situacija teh staršev. Otrokom niso omogočeni najbolj elementarni pogoji za življenje in obiskovanje šole,

kot so higiena in šolske potrebe. Romske otroke prihajajo v šolo tudi brez predhodnih znanj hrvaškega jezika. V rednem šolskem programu ni pouka v romskem jeziku, ni naših ljudi, da bi vodili te programe in pomagali učencem v šolskem programu. Razlogi izoliranosti romskih otrok od drugih nacionalnih skupin se potem rezultirajo v nezadostnem poznavanju jezika in psihičnih stiskah, ker so diskriminirani. Rešitev iščejo tako, da jih pošiljajo v šole s prilagojenimi programi. Na ta način so romski otroci še bolj izolirani in zato tudi zapuščajo šole. Ti problemi se pojavljajo najbolj v Medžimurski in Varaždinski županiji. Tam se to že zelo dolgo dogaja, s tem, da se je vse to prikrivalo, ni se objavljalo v medijih, ni bilo dostopno javnosti. V Reki je stanje boljše, saj so Rome sprejeli za svoje, nekateri imajo majhne obrtniške delavnice in jih mestna oblast podpira.

Mi še do danes nimamo informacij zakaj program za Rome, ki ga je leta 2003 sprejela vlada, še vedno ni začel. Letos je prav tako podpisana dekada 2005 - 2015, da bi se rešili problemi romske skupnosti. Plan je postavljen na osnovi nacionalnega programa. Ne vem, zakaj ta program sploh obstaja, ne dobimo nobenih informacij, kako daleč je z njim in kako naprej. Vsaka vlada, ki prihaja na novo, vsaka pripravlja vedno neke nove programe, toda vse ostaja isto, nič se ne rešuje. Program ni začel, ker ni politične volje, da bi ga izvajali.

Po zakonu o nacionalnih manjšinah so Romi priznani kot nacionalna manjšina. Na tej osnovi je Romom dovoljeno ustanavljati Svete romske manjšine v lokalnih skupnostih. Tudi sam sem svetnik v svetu, kjer je 25 Romov,

vendar delujejo le trije. Ostalo ni začelo, ker podpora teh županij in mest ni na taki ravni, da bi lahko ti sveti uspešno delovali. Po sedanjih volitvah smo videli, da politične stranke zelo želijo pridobiti naše glasove, s tem da manipulirajo z našimi interesi in nam dajejo lažne obljube. Ko so volitve končane, na te obljube pozabijo. Neprijavljeno in nenadno se pojavljajo tudi programi preseljevanja romske populacije iz določenih področij v neka druga področja.

Velik problem pri Romih je državljanstvo. Romi, ki so rojeni v Zagrebu ne morejo dobiti državljanstva in svojih pravic. Dobili bi ga le, če bi starši bili prijavljeni že leta 1948. Večina Romov v Jugoslaviji pa se je preseljevala, k nam so prišli iz Bosne in Hercegovine, Makedonije in drugih krajev Jugoslavije.

Ta strašna vojna na Hrvaškem ni bila naša vojna, v njej smo Romi samo trpeli in še nosimo posledice.

Problem zaposlovanja je drugi problem, če gledamo ta začarani krog. Če nimate državljanstva, ne morete dobiti službe, nimate socialnih pravic, ne morete skrbeti za svoje otroke. Žal tudi otroci brez državljanstva ne morejo v šolo, tako jih mi izobražujemo v naših centrih.

Za vse, kar se dogaja, krivimo tudi medije. V medijih se pišejo le negativne stvari. Delajo neko negativno sliko proti Romom. Iskali smo tudi možnost za postavitve lastne romske radijske postaje, a žal nismo uspeli. Imamo dva svoja romska lista, kar pa je premalo.

Vse to se bo dogajalo, dokler mi Romi ne bomo došli, da moramo biti sami nosilci teh sprememb, da mi moramo najti ljudi, kateri bodo odločali o naši

usodi. Romi so na Hrvaškem večinoma brezposelni. Zato se Romi največ ukvarjajo s prodajo blaga, prosjačijo ali pa zbirajo kosovne odpadke.

Življenjski standard je zelo nizek, zmanjšana je dostopnost do zdravstvenih storitev. Ljudje se bojijo izjasniti, da so Romi in tudi zato ni natančnih evidenc. Več kot 50 odstotkov Romov živi od socialne pomoči, tako gre 13,65 odstotkov vsega denarja za socialno pomoč Romom. Natančnih podatkov o zdravstvenem zavarovanju in zaščiti Romov niti ni mogoče dobiti. Hrvaški javni zavod za zdravstvo in Hrvaški zavod za zdravstveno zavarovanje ne zbirajo podatkov in ne razpolagajo s podatki o nacionalni pripadnosti zavarovancev. Tisti, ki nimajo državljanstva, si morajo sami plačevati zdravstveno zavarovanje.

Pozablja se, da smo tudi Romi bili v domovinski vojni, kjer smo pomagali, vseeno se Romom na Hrvaškem kratijo osnovne človekove pravice, to je državljanstvo brez katerega ni moč ustvariti ostalih pravic. Hrvaške oblasti vedno odbijejo zahteve z utemeljitvijo, da Romi ne znajo govoriti hrvaški jezik. Nekaj teh pritožb je na sodišču, vendar še do danes niso rešene.

Mediji nas prikazujejo v zelo negativni luči. Tudi novinarjem bi bilo potrebno neko predavanje, izobraževanje o Romih, njihovi kulturi, zgodovini in posebnostih. Izhod iz vseh teh težav je samo preko izobraževanja, tako bi našim mladim lahko omogočili boljše življenje. Žal mi je, da danes niso tukaj predstavniki naše vlade.

Očitno nas v prizadevanjih za boljše življenje Romov, tako nas kot vladne ustanove čaka še veliko dela.

Založništvo

Monika Sandreli

V prejšnjem letu in v začetku letošnjega leta so izšle naslednje knjige romskih avtorjev:

- Marina Brezar, Samo hari bajt
- Samo malo sreče, Kulturno romsko društvo Vešoro
- Rajko Šajnovič, Romane vištorijr - Romske pravljice, Založba Goga
- Imer Traja Brizani, Chavalen, gilaven amencar - Otroci, zapojte z nami, Studio print
- Romani Union, Romano kedijpe VI - Romski zbornik VI
- Zveza Romov Slovenije / Ustanova dr. Šiftarja, Romano kedijpe V - Romski zbornik V
- Zveza Romov Slovenije, Romano kedijpe VII - Romski zbornik VII



- Jožek Horvat Muc, Romani čhib II - Romski jezik II, Zveza Romov Slovenije
- Jožek Horvat Muc, Amaro drom - Naša pot, Romani Union Murska Sobota

Marina Brezar Samo malo sreče

I Marina Brezar andri Črnomelj dinja auri kenva Samo hari bajt. I kenva dinja auri u Kulturno romano društvo Vešoro, i kenva hi andi romani te slovenski čhib. Aja kenva hi la Brezar Marinakri eršti, amut pa mik cidel klaviaturi, pre dadeha pa cidel zu Duo srček. Lakre djija pa vakrijen palu kamibe, narava te palu življenje.

Mlada romska pesnica iz Črnomlja Marina Brezar, je pred kratkim izdala preko Romskega kulturnega društva Vešoro, pesniško zbirko Samo hari bajt - Samo malo sreče. Pesmi so v knjigi dvojezične, govorijo pa o ljubezni, naravi in življenju. Poleg pisanja pesmi pa se Marina Brezar ukvarja še z glasbo, z očetom imata Duet srček, kjer igra klaviature.

ROMIC

 ROMSKI INFORMATIVNI CENTER
ROMSKA RADJSKA PRODUKCIJA


DEJAVNOST CENTRA LJUDJE KONTAKT ARHIV ODDAJ PRVA STRAN

telefon: 02 530 81 00 ~ faks: 02 530 81 04 ~ e-pošta: info@romic.si ali info@rromic.com

20 let romskega društva Pušča 1986-2006

Oto Baranja

Romsko društvo Pušča prireja vsako leto tradicionalno prireditve, katere se udeleži veliko romskih društev.

V letu 2003 smo bili gosti v sosednji državi hrvaški, kjer smo se odzvali povabilu KUD Klaruš iz Maruševca. Tudi v letu 2004 smo bili dejavni, odzvali smo se skoraj na vsa povabila, doma in v tujini. Nastopali smo v srednji šoli v Monostru (Madžarska), kjer smo pred gosti (madžarski minister za telekomunikacijo in informatiko) uspešno predstavili našo romsko nošnjo, glasbo in ples. Po omenjeni predstavitvi

smo bili povabljeni na kar nekaj takih srečanj, vendar pa smo zaradi stroškov večino nastopov morali odkloniti. V poletnem času je skupina Langa izvedla dve urni koncert v Comaciu (Italija), naša folklorna skupina pa je popestrila odrsko sceno z svojimi plesi. V letu 2005 smo nekajkrat nastopali pred gosti v zdravilišču Terme 3000 v Moravskih toplicah. Dekleta so tudi zaplesala v skupini Roma sam/Romi smo.

Radi se udeležujemo na raznih nastopih, kot so humanitarne prireditve (tudi na Madžarskem

smo popestrili dan mladini v Mladinskem zavodu), otvoritev objektov, trgovin, poslovnih prostorov, na podelitvi priznanj, plaket, veselimo se tudi nastopov ob krajevnih in občinskih praznikih...

Žal pa zaradi finančnih težav se velikokrat moramo odpovedati pomembnih nastopov (predvsem v tujini) pa čeprav bi za našo romsko kulturo bili ti nastopi zelo pomembni. V regiji smo uspešni in priznani, želimo pa se še uveljaviti tudi izven regije in v tujini.



Obisk dveh manjšinskih radijskih postaj v Londonu

Janja Rošar

Od 22. - 25. februarja 2006 sem bila na tridnevnem študijskem obisku v Londonu in sicer v sklopu projekta, ki ga izvaja Mirovni institut v sodelovanju z Britanskim veleposlaništvom.

Namen obiska je bil ogled dveh manjšinskih radijskih postaj v Londonu.

Najprej sem obiskala **Desi radio**, kateri je v lasti Pandjabi skupnosti, ki živi v Londonu.

Desi radio deluje v sklopu Pandjabi centra. Pandjabi center je dobrodelna organizacija, katera deluje in se financira iz dobrodelnih prispevkov. Desi radio je radijska postaja katera ima cca. 200.000 poslušalcev, kateri so pripadniki Pandjabi skupnosti. Desi radio ima 24-urni program.

Na radiu sta 2 osebi redno zaposleni, 2 osebi pa sta zaposleni za polovični čas.

Radio pa ima tudi okrog 70



prostovoljcev, kateri se vsaki 2 uri menjavajo.

Tako večina programa poteka v živo.

Poslanstvo Desi radia je kreirati identiteto Pandjabijcev, da se bolj integrirajo z Britanci.

Desi radio je tudi eden izmed vodilnih manjšinskih radij katerega je britanska vlada sprejela. Jezik, ki ga govorijo na radiu je predvsem Pandjabi jezik, vendar pa nekateri mlajši prostovoljci govorijo v angleškem jeziku.

Prioriteta Desi radia je glasba. Vrtijo predvsem Pandjabi glasbo, od duhovne do bolj moderne oz. sodobne glasbe. V programu pa imajo tudi novice, katere se vrtijo vsake 2 uri, različne intervjuje, želje in čestitke, itd. Trikrat na teden po dve uri imajo oddajo v živo, kamor lahko pokličejo poslušalci in komentirajo aktualne dogodke.

Desi radio ima za svoje prostovoljce tudi izobraževanje, katerega izvaja BBC Radio London. Do sedaj se jih je izobrazilo že okrog 200 prostovoljcev. Nekateri so zaradi teh izkušenj dobili





redne službe na angleških radijih.

Drugi radio, ki smo ga obiskali se imenuje **Sound vision radio**. Sound radio je neprofitna organizacija.

Sound radio predvaja program 20-ih skupnosti, ki živijo v Londonu (Španci, Portugalci, Južnoameričani, Poljaki, Afričani, Amerikanci, Kitajci...)

Vsaka skupnost plačuje 40 funtov (cca.14.000 SIT) za enourni program. Največ programa imajo pripadniki latino skupnosti in

sicer 6 ur dnevno. Program poteka v živo po urniku, ki je določen za vsako skupnost. Oddaja je v živo 16 ur na dan.

Na radiu sta zaposleni 2 osebi.

Radio se financira in vzdržuje predvsem iz različnih fundacij. Dobivajo tudi veliko prispevkov kot so npr. cerkveni itd.

Oddajajo preko interneta in preko AM frekvence.

Imajo tudi različna izobraževanja oz. usposabljanja ljudi, ki delajo na radiu.

So eni redkih, ki imajo licenco za oddajanje, saj imajo v Londonu to licenco le tri radije (med njimi je tudi Desi radio).

Na dan imajo od 20.000 - 40.000 tisoč poslušalcev, med viki tudi do 100.000 poslušalcev.

Čeprav je bil urnik natrpan, pa sem si vzela tudi nekaj časa, da sem si lahko ogledala različne Londonske znamenitosti kot so: Buckinghamska palača, Tower Hill itd.

Udeležba na vabilo župana Mestne občine Maribor o dosedanjem delovanju društva Romano pralipe

Elvis Demaili

Vabila na sestanek z gospodom županom Mestne občine Maribor, Borisom Sovičem, se je udeležil predsednik Romov Fatmir Bečiri. Sestanka so se udeležili predstavniki iz Urada za narodnosti Republike Slovenije, Zveze Romov Slovenije ter druge lokalne institucije. Vabljen je bilo tudi Društvo Anglunipe.

Na sestanku so institucije izrazile željo po enakopravnosti romskih društev Romano Pralipe Ma-

ribor in Anglunipe. S tem predlogom se predsednik romskega društva Maribor ni strinjal, zato je nastala vroča razprava. Predsednik Romskega društva Romano Pralipe je seznanil Župana s svojimi odrekami in požrtvovalnostjo, ki jih namenja za reševanje romskih problemov. Lokalne institucije so pohvalile organizacijo in delovanje Romskega društva Romano Pralipe Maribor. Ugotovili so, da vse te zasluže, za uspešno delovanje

društva, organizacijo prireditev, lahko pripišejo predsedniku društva Fatmiru Bečiriju.

Čeprav so bili vsi seznanjeni z delom in napor, ki jih gospod Bečiri vlaga v delovanje društva, je Župan še vedno vztrajal na enakopravnosti društev Romano Pralipe in Anglunipe.

Zato je predsednik Romskega društva Romano Pralipe Maribor zapustil sestanek.

Tretja evropska konferenca za evalvacijo in izvedbo projektov za integracijo in izobraževanje priseljeniških družin

Gradivo je pripravil predsednik Romskega društva Romano Pralipe Maribor

Otvoritev konference je izvedla Melita Cimerman, direktorica Andragoškega zavoda Maribor, (Ljudske univerze).

Te konference so se udeležili:

Župan Boris Sovič, Mestna občine Maribor

Dr. Mihael Brejc, evropski poslanec,

Dr. Karsten McGovern, podžupan okrožja Marburg - Biedenkopf,

Claus Schäfer, Urad za integracijo Marburg - Biedenkopf, vodja projekta VIP - School,

Ružica Petrovič, direktorica Centra za socialno delo Maribor,

Valentina Plemenitaš, direktorica Območne službe ZRSZ Maribor,

Sonja Filipič, ravnateljica OŠ Janka Padežnika,

Na to konferenco je bil povabljen tudi Fatmir Beciri, predsednik Romskega društva Romano Pralipe Maribor, zaradi problematike priseljeniških družin.

Gospod Bečiri je seznanil udeležence konference s problemi, ki jih imajo priseljeniške družine z otroki, glede pomoči pri učenju slovenskega jezika. Vsi udeleženci konference vključno z Andragoškim zavodom Maribor, kateri so imeli projekt o priseljeniškim družinam, so skupno ugotovili, da mariborski Romi potrebujejo pomoč. Zmenili smo se, da bo Andragoški zavod Maribor usposobil primerne učitelje, kateri bodo na domu obiskovali romske otroke stare 2-4 let. Namen teh obiskov je, da se romski otroci naučijo slovenski jezik, tako da ne bodo imeli težav pri vstopu v osnovno šolo.

Tega projekta so romske družine zelo vesele. Največ zaslug za izvedbo tega projekta ima gospa Melita Cimerman, podžupanja Mestne občine Maribor in direktorica Andragoškega zavoda Maribor.

Šolski minister Zver pri Romih

DELO

25. januarja je Vlada RS bila na obisku na Dolenjskem in v Beli krajini, kjer je posebno pozornost posvetila gospodarstvu.

Premier Janša ali posamezni ministri so obiskali več uspešnih podjetij, minister za šolstvo in šport (MŠŠ) Milan Zver je med drugim obiskom v romskem naselju Brezje obljubil, da si bo MŠŠ prizadevalo za posodobitev

romskega vrtca Pikapolonica. Novomeški romski svetnik Roman Tasič je namreč povedal, da romski otroci nimajo igrišča, na katerem bi se lahko igrali. Minister je tudi dejal, da si bo vlada prizadevala reševati težave iz življenja Romov, pri čemer se bo MŠŠ zavzelo za večjo udeležbo otrok v predšolski in osnovnošolski vzgoji. "Za neu-

deležbo pri pouku niso krivi otroci, ampak njihov starši, zato se bomo temeljito pogovorili tudi z njimi," je dejal minister. O izdaji prvih romskih pravljič v Sloveniji je povedal, da je obogatila predšolsko vzgojo Romov, romskim otrokom je razdelil knjige z omenjenimi pravljičami.

Zdenka Lindič - Dragaš/Petra
Bezjak/Ž.B.

Romsko društvo Veverica na veji

Vera Ratko, predsednica



Romsko društvo Veverica na veji se je ustanovilo leta 2002, katero predvsem skrbi za razvoj romske skupnosti v občini. V okviru društva deluje folklorna skupina, ki je uspešno nastopala na raznih prireditvah tako doma kot tudi v tujini.

Romsko društvo Veverica na veji je letos v mesecu septembru pripravila srečanje folklornih skupin, katere vsebina je bila ohranjanje romske kulture in s tem poznavanje izročila oblačilne kulture. Sodelovalo je veliko število skupin, ki so se uspešno predstavili.

V novembru smo organizirali ustvarjalne delavnice za šolarje. Ker živimo na več etničnem prostoru, smo vključili po 10 Romov, 10 Madžarov in 10 Slovencev. Tako je šlo istočasno za spoznavanje kulturnega izročila treh narodov, s skupnim delom pa smo predstavili lastno kreativnost in ustvarjalnost na likovnem področju: oblikovanje figuric iz gline, okraševanje glinenih cvetličnih lončkov s sličicami iz papirja, risanjem z barvami za keramiko ter v tehniki krakeliranja, okrasitev steklenic z mavčno oblogo ter poslikavo z akrilnimi barvami. Za zaključek ustvarjalne delavnice smo pripravili razstavo.



Romski avtorji

Roman Cener - Srna

Po zapisu dr. Dragoljuba Ackoviča, člana Svetovnega romskega parlamenta, je prvo besedilo v romskem jeziku bilo objavljeno že leta 1513.

S pisanjem v romskem jeziku na Slovenskem se je kot entuziast zadnjih enajstih letih pojavil Jožek Horvat - Muc.

Do sedaj je kot urednik pripravil šest števil Romski zbor-

nik/Romano kedijspe, sodeloval v pripravi in izdaji raznih strokovnih literatur, pomagal drugim avtorjem...

Že od nekdaj je imel željo pisati dramska dela. Nekatere je do sedaj že realiziral, napisal pa je dramo za gledališko igro Sedmi dan, Loli pauba/Rdeče jabolko, Ratvalo paunji/Krvava voda in gledališko igro Paramisi/Prav-

ljice.

Za njim so se pojavili še drugi avtorji na Slovenskem: Romeo Horvat - Popo, Jože Livijen, Mladenka Šarkezi, Baranja Slavko - Lujzi, Rajko Šajnovič, Sašo Nizirovič in še ostali.

Z lotevanjem tekstov in ohranjanjem Legend Romov se naj bolj približa romski duši Jožek Horvat - Muc, katera je še pose-

bej nabita s čustvi, se spopada z realnostjo doživetje in realnostjo besed glazbe, ki so bolj prijetne ušesu. Svoj pesniški izdelek je izdal v Murski Soboti leta 2005, z naslovom Ciden andri mro aunaf / Zaigrajte v mojem imenu.

Romeo Horvat - Popo je tudi eden izmed romskih pesnikov v Sloveniji. Njegovi pesmi so čustva odraslega otroštva humorja z navidezno resničnostjo in na pravilno domnevo.

Romeo Horvat - Popo tudi sam pravi, da ob branja njegov-

ih pesmi mora vsak bralec ugotoviti bistvo in da je sproščujoče in ne preteško, pravi tudi, da je preprosto in Popovsko. V pripravi je njegova prva zgoščenka z naslovom Adau hi mre sune / To so moje sanje.

Gradivo zbral in pripravil:
Roman Cener-Srna

Računalništvo

Ko sem iskal gradivo o kakršni koli študiji oz. raziskavi o računalniškem opismenjevanju Romov, se nisem zavedal, da bo tako težko. Želel sem primerjati rezultate izpred nekaj let, z rezultati katere opažam danes. Po nekaj klicih na razne institucije sem ugotovil, da so sicer bile neke vrste tečajji, delavnice oz. programe za računalniško opismenjevanje, a žal kakih poročil ali povzetkov z delavnic nisem zasledil-pridobil nikjer.



Res pa je, da pred leti nisem opazil večje število družin z računalniško opremo, kot jih opažam danes. Menim, da bi bilo potrebno narediti neko raziskavo o številu družin uporabnikov računalnikov in v kakšne namene jih uporabljajo. Čez nekaj let (tri) pa to raziskavo ponoviti in primerjati rezultate.

Opažam, da veliko Romov si želi več znanja iz računalništva a največ jih želi le zaradi zabave. Največkrat je računalnik uporabljen za igranje igrice, snemanje filmov oz. glasbe. Tisti, ki pa imajo širokopasovno povezavo ADSL, pa uporabljajo tudi za dol vleko raznih filmov in videospotov, kar pa že meji na nezakonito uporabo. Pri teh zadevah se nikakor ne razlikujemo od Nero-mov.

Le nekaj jih poznam, da računalnik in ostalo opremo uporabljajo za kaj več.

Največkrat je uporabljen urejevalnik besedil (Microsoft Word in/ali Writer v paketu OpenOffice). Te programe največ uporabljajo učenci osnovnih in dijaki srednjih šol za razne stvari, ki jih potrebujejo za šolo. Večina od njih, imajo znanje začetnika, saj se zatakne, ko je v dokument potrebno vstaviti graf, stolpce ali nastaviti tabulatorje. Za nekatere je dovolj, da si nek dokument oblikujejo in natisnejo, za dijake srednjih šol (pa tudi pri nekaterih odraslih) pa opažam, da si želijo naučiti uporabljati več funkcij katere jim nudi program.

Opažam tudi, da veliko romskih glasbenikov uporabljajo računalnik. Nekateri uporabljajo profesionalne programe za snemanje oziroma montažo svojih posnetkov. Ti programi so med dražjimi a glasbeniki se zavedajo njihovega pomena (veliko stvari naredijo sami doma, saj studii so za marsikaterega predragi). Na njihovih računalnikih težko najdemo grafični ali kak drugi program (razen anti-virusnih, avdio-video predvajalnikov, razni kodeki...), saj računalnik za njih pomeni pripomoček za delo, ne pa pripomoček za prosti čas.

Z znižanjem cen digitalnih fotoaparatorov in kamer, se je pri nas močno povečalo število uporabnikov teh aparatov. Tudi med Romi opažam, da se povečuje uporaba digitalne opreme. Nekateri zelo dobro uporabljajo vse funkcije, katere jim je omogoče-



na, večinoma pa imajo nastavljen na osnovne nastavitve (auto-mode). Za izbiro digitalca se jih še vedno odloča na podlagi cene in število pikslov.

Zaključek

Večino Romov niso zaposleni oz. ne opravljajo dela za katerega je potrebno dobro poznavanje računalnika in računalniških komponent. Zato nimajo take potrebe po znanju in tehniki kot tisti katerim je to znanje nujno. Zavedajo se pa, da bodo njihovi otroci potrebovali več znanja iz računalništva tako v šoli kot morda pozneje v službi. K temu en del prispeva tudi šola, saj vse več nalog je potrebno pripraviti z računalnikom.

Družina s povprečno plačo v Sloveniji si lahko privošči računalnik nižjega ali pa srednjega razreda. A kot sem že napisal v 23. številki našega časopisa, nakup računalnika je le en del opreme, katerega potrebujemo. Operacijski sistem, program za oblikovanje besedil in fotografij, program za zapisovanje na zgoščenke, igrice in ostalo programsko opremo za zabavo in/ali resnejše delo, pa je še potrebno

dodatno dokupiti.

Verjamem, da je težko kupiti igro (od 8000 SIT navzgor) otroku in to vsakih štirinajst dni. Tudi programi niso poceni, tisti pol-profesionalni ali profesionalni, stanejo čez 50 ali pa celo čez 100 tisočakov.

Menim, da starši, kateri kupijo osnovnošolcu računalnik (pa tudi, če ga na začetku bodo uporabljali samo za igranje igrice), je dobra naložba. Otrok bo najverjetneje najprej igral igre, ampak tudi skozi iger spozna

računalnik, z boljšim poznavanjem sistema (nalaganje-brisanje iger, nastavitve komand...), pa bo začel razmišljati tudi o uporabi ostalih aplikacij (gledanje risank in/ali filmov, poslušanje glasbe, kopiranje le-teh...). Otrok se bo sam začel zanimati o potrebnem dodatnem pridobivanju znanja. Ali bo to preko sošolca, soseda, prijatelja ali iz revij ali pa bo celo zahteval tečaj računalništva. In prav zaradi tega menim da je najboljša naložba, naložba v otrokovo znanje.



TIKNO FOURO TE BARO GAV

U Ciri živilahi andi Munchen ži pro štaurto berš. Fouro , so pašjol zaru paunji Isar, hili pa

ninčki dežela Bavariskre te gijnel valakhaj ži duj milijondja manuša. Adau hi sa, so u Ciri žaunel pali pro ulipnaskro rik, ništa pe pa na spotinel .

Akaun mauk dejšto berš Žijl andi Purkljija. Gav , so paušjol zari Purkljakro paunji, te hilo panonskro gav te gijnen valakhaj ži trijnšel manuša. Razlika mišru duj gauva , so hi žandu vašti lengro življenje. Le Ciri hi pa valaso leskro: u Munchen vašti leste čak djik tikni pika pru themakro paruši, Purklja hi pa gav le šel gurude koticengro.

Fečka

U ČHAU PRU PAPOSKRO PICIKLI

Palu čhau, so hilo lek feder
te pali čhej,
so hili šukar, sar la u dejl te
kerdjauhi vašti peste

Le Ciriskri dej muli mauk angju deš berš

U dada so nbašaudja na žanlahi pe te lakhel te te
kijrel valaso vaštu čhavuru, mistu dau lče dijnja zu
čore. Odouthar le ne denahi le lače manuššenge.

I Baba te u Papo pa adau pri bas prejčinde.

Na tijrijel pa mijk udua kaj mijk valaso, valaso so
andi Purklja mijk gurun te phuče dijkhen andu
fejhou, te polouke andi adau patjan. I dej andu
lejsti lil so andri Munchen aulu, pisindja, kaj tena
hile brijgaušne te kaj tena roun vaštim late, poloke
pe kerla andi čirikli te avla paul pru pro
kherutno rik.

Zari cejt, so akor kada pri aur phuv čapinjda pre
autjha, zu kher meru lesti urdjauni i fečka te zari

bloko čhaurdakro kher kerdja peske u ficko. I ba
ba te u pau sana sigurne kaj udau so lengri čori
čhej phendja udau pijlo.

Afka mijk gondolijnen akau čak pala adau na ka-
men te vakijrel le Ciriha. Leske adau čak dikhjul
sar djik šukar paramisi: la dakro žuto lil mij i ba-
ba del obuk andi laudika. Te te u fečki aun paul
andi pumare ficki so len kerde.

Mauk korna kada u nijle aul angje ijdva užauren,
sepa u glasnice hi so len kaumel lek feder.

U Raujitike čirikja hi papal zi mende, "te akor la
babake čujun u authja. Afka lenge phijnel duru
dau, hili sigurni, kaj hi u Fečki lek šužeder čirikja
pru cili them, so šoha na bijšen tijl pri phv, duru
dau pumen pa naušti mejajauren."

U ČHAU PRU PAPOSKRO PICIKLI - DEČEK
NA DEDOVEM KOLESU

Feri Lainšček-Romeo Horvat-Popo

Vaštu feder sastipe le Romengro

Prim.mag Branislava Belović, dr.med.,spec

Andi Romani skupnost andu Pomurje pe zaru berš 2005 kejrel projekt sou pe akhaurel "Romani skupnost - sar te kejrel čuleder razliki zu sastipe". U projekt vodijnel u Pomursko društvo proti karavdin le partnerdjenca sej hi u Zavod vaštu sastipe andri Murska Sobota, Romani Unija Slovenijakri te u Center vaštu sastijpe te razvoj.

Angjuni zaru projekt: prim.mag Branislava Belović, dr.med.

U projekt sofinancejirnel i EU.

U sastipe sauri žejnenge but pomejnijnel. Sa kaumas te oul

sauste. Sa hi men pravica ži sastipe. Adau hi te i osnova pri sej temeljinel amari buti vašti sastipnaskri promocija. Andu Pomurje u zdravstvene delavci mauk but berša kejrass mistu feder Romengro sastipe. Angji amende hi mejk but izzivdja. Valasej hi so pumen na den te rejšinel. Sadjik pa munge terdjaurdjam valasej ciljdja andi sej pautjas vaštudau len te site dosegninas.

Kezdindjam le projektiha kauj kejrass raziskauva sar u Roma žijn. Adau ovla i osnova vašti amari bu-

ti so žala te dureded. Valasaven gejlje khejr te roudel u strokovnjauktja. Pomožindjan lenge, hot žaunen sar tumen žijn te sej problemdja te potrebi hi tumen. Misti aja izkušnja tumenge parikejras. Sa adau munge pomožinla hot šej khetaun tumenca keraha programdja mistu feder sastipe.

Saurižejnenge amenge, le strokovnjaukenge te le Romenge, so la cila zurdjaha kerdjam aja pionirski buti vaštu feder sastipe, ki vaunijnnav but uspehtja.

Prevod: Romeo Horvat - POPO

Romska ženska liga v malem nogometu pri Zvezi Romov Slovenije

Oto Baranja

V letu 2005 smo na pobudo nekaterih aktivnih članov in ljubiteljev nogometa ustanovili romsko žensko ligo v malem nogometu. Na ustanovnem Občnem zboru smo izvolili tudi svoje vodstvo. Za predsednika smo izvolili Srečkota Cenerja, za sekretarja Boruta Horvata in za blagajnika Evgena Horvata.

Izvoljeni in predstavniki Zveze Romov smo se dogovorili, da vodenje tekmovanja prevzame Zveza.

Trenutno v ligi tekmujejo šest ekip, po jesenskem delu prvenstva pa je lestvica naslednja:

Romska ženska liga v malem nogometu

Izidi zadnjega (petega) kola v letu 2005, dne 29. 10. 2005

Domači	- Gosti	rezultat
Haminovi	- R-9 Pušča	3:1
Zelena dolina	- Srečkice	1:4
Tigrice	- Balkan expres	0:1

Lestvica

mesto		kolo	zmage	neodločeno	poraz	gol razlika	točke
1	Srečkice	5	4	1	0	14:6	13
2	Haminovi	5	3	1	1	12:7	10
3	Balkan expres	5	2	1	2	3:3	7
4	Tigrice	5	1	2	2	6:9	5
5	R-9 Pušča	5	0	4	1	3:5	4
6	Zelena dolina	5	0	1	4	5:14	1

Naslednje šesto kolo se igra 6. maja 2006, ob 15 uri

Srečkice - R-9 Pušča
Haminovi - Balkan expres
Tigrice - Zelena dolina

Najboljša strelka s sedmimi zadetki je:

Silvija Cener iz romskega ženskega nogometnega kluba Haminovi.





POMURSKO DRUŠTVO
ZA BOJ PROTI RAKU



CENTER ZA ZDRAVJE IN RAZVOJ
CENTRE FOR HEALTH AND DEVELOPMENT
MURSKA SOBOTA



Zveza Romov
Slovenije



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA

Za boljše zdravje Romov



"This project is co-financed by European Union."

"Ta dokument je pripravljen s pomočjo Evropske skupnosti. Stališča izražena v tem dokumentu so stališča Pomurskega društva za boj proti raku in se v nobenem primeru ne morejo obravnavati kot uradno stališče Evropske skupnosti"

Za boljše zdravje Romov

Prim. mag Branislava Belović, dr. med., spec



Tiskovna konferenca o skupnem projektu

V romski skupnosti Pomurja od leta 2005 poteka projekt pod naslovom "Romska skupnost - zmanjševanje razlik v zdravju". Nosilec projekta je Pomursko društvo za boj proti raku s partnerji: Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota, Zvezo Romov Slovenije ter Centrom za zdravje in razvoj.

Vodja projekta: prim. mag. Branislava Belović, dr. med.
Projekt sofinancira EU.

Zdravje nam vsem veliko pomeni. Vsi želimo biti zdravi. Vsi imamo pravico do zdravja. To je tudi osnova na kateri temelji naše delovanje na področju promocije zdravja. V Pomurju si zdravstveni delavci že veliko let prizadevamo za boljše zdravje Romov. Pred nami je še veliko izzivov.

Nekateri se nam v tem trenutku zdijo nerešljivi. Kljub temu smo si zadali cilje v katere verjamemo. Zato jih bomo tudi dosegli. S skupnimi močmi, seveda.

Začeli smo s projektom o raziskavi življenjskega sloga med pripadniki romske skupnosti. To bo osnova za nadaljnje delo. Mnoge od vas so obiskali strokovnjaki na domu. Pomagali ste jim, da so bolj spoznali vaš način življenja, potrebe in problematiko. Za to dragoceno izkušnjo in pomoč se vam zahvaljujemo. Vse to nam bo pomagalo, da bomo skupaj z vami zasnovali in pripravili programe za izboljšanje zdravja.

Vsem nam, strokovnjakom in pripadnikom romske skupnosti, ki smo se skupnimi močmi lotili pionirskega dela na področju izboljšanja zdravja želim veliko uspeha.



Romski koordinatorji na srečanju s strokovnjaki

Vaštu feder sastipe le Romengro

Andi Romani skupnost andu Pomurje pe zaru berš 2005 kejrel projekt sou pe akhaurel "Romani skupnost - sar te kejrel čuleder razliki zu sastipe". U projekt vodijnel u Pomursko društvo proti karavdin le partnerdjenja sej hi u Zavod vaštu sastipe andri Murska Sobota, Romani Unija Slovenijakri te u Center vaštu sastipe te razvoj.

Angjuni zaru projekt: prim.mag Branislava Belović, dr.med.
U projekt sofinancijrnel i EU.

U sastipe sauri žejnenge but pomejnijnel. Sa kau-mas te oul sauste. Sa hi men pravica ži sastipe. Adau hi te i osnova pri sej temeljinel amari buti vašti sastipnaskri promocija. Andu Pomurje u zdravstvene delavci mauk but berša kejrastu mistu feder Romengro sastipe. Angji amende hi mejk but izzivdja. Valasej hi

so pumen na den te rejšinel. Sadjik pa menge terd-jaurdjam valasej ciljdja andi sej pautjas vaštudau len te site dosegninas.

Kezdindjam le projektiha kauj kejrastu raziskauva sar u Roma žijn. Adau ovla i osnova vašti amari buti so žala te dureder. Valasaven gejlje khejr te roudel u strokovnjauktja. Pomožindjan lenge, hot žaunen sar tumen žijn te sej problemdja te potrebi hi tumen. Misti aja izkušnja tumenge parikejras. Sa adau menge pomožinla hot šej khetaun tumenca keraha programdja mistu feder sastipe.

Saurižejnenge amenge, le strokovnjaukenge te le Romenge, so la cila zurdjaha kerdjam aja pionirski buti vaštu feder sastipe, kivaunijnnav but uspehtja.

Prim.mag Branislava Belović, dr. med., spec
Prevod: Romeo Horvat - POPO

Uvodnik

Zdenka Verban-Buzeti, prof. zdravstvene vzgoje

V uvodniku priloge Za boljše zdravje Romov bi najprej rada citirala Rajka Šajnoviča v pesmi Prošnja, ki pravi:

O, civil,
Ne preganjaj me več:
Nič žalega ti nisem storil
In nisem kriv če sem Cigan.
Utrujen sem že
Od trnovih potov:
Ti pa mi nočeš pomagati,
Sram te bodi...
Želim živeti kot človek,
Potrebujem mir in svobodo.
Želim peti, igrati in plesati:
Pusti mi to veselje, Civil!
O, le kaj hočeš od mene?
Hočeš mojo revščino?
Vzemi jo, saj si ti oblast, jaz pa cigan:
Le ne preganjaj me več, rotim te...

Pričujoči prispevki so nadaljevanje aktivnosti pomurskih strokovnjakov s področja javnega zdravja za boljše zdravje Romov v Pomurju.

Prispevki govorijo o tem, da se je za za ohranitev zdravja treba držati zdravega načina prehranjevanja, gojiti zdrav življenjski slog: dovolj gibanja, telesne aktivnosti in spanja, počitka. Pomembno je družabno življenje - vzdrževanje socialnih stikov z ljudmi, izogibanje oziroma opustitev nezdravih navad in razvad, kot so kajenje, prekomerno uživanje alkohola, nezdrava hrana - premastna, preslana, neredni obroki... Za ohranitev zdravja pa mora imeti posameznik moč, voljo in znanje. Zdravje oblikujejo in živijo ljudje znotraj svojih vsakodnevnih življenj; tam, kjer se učijo, delajo, se igrajo in ljubijo. Tako nismo izključili pojava revščine, ki jo opažamo pri svojem delu. Revščina je namreč stanje, ki ogroža našo največjo vrednoto ZDRAVJE.

Upamo, da bomo s prispevki v prilogi Za boljše zdravje Romov in vsemi ostalimi aktivnostmi pomembno prispevali k dvigu kvalitete življenja Romov.

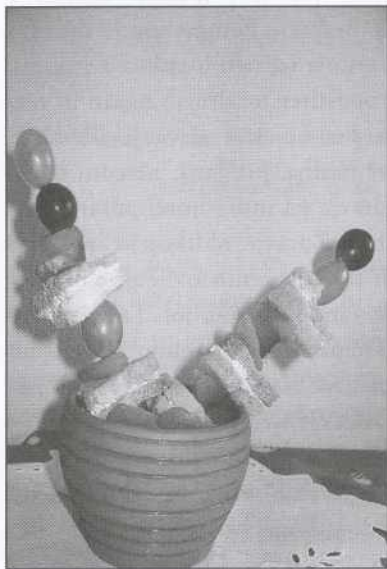
Obenem pa se veselimo sodelovanja in skupnih aktivnosti v prihodnje.

Kako do boljšega zdravja?

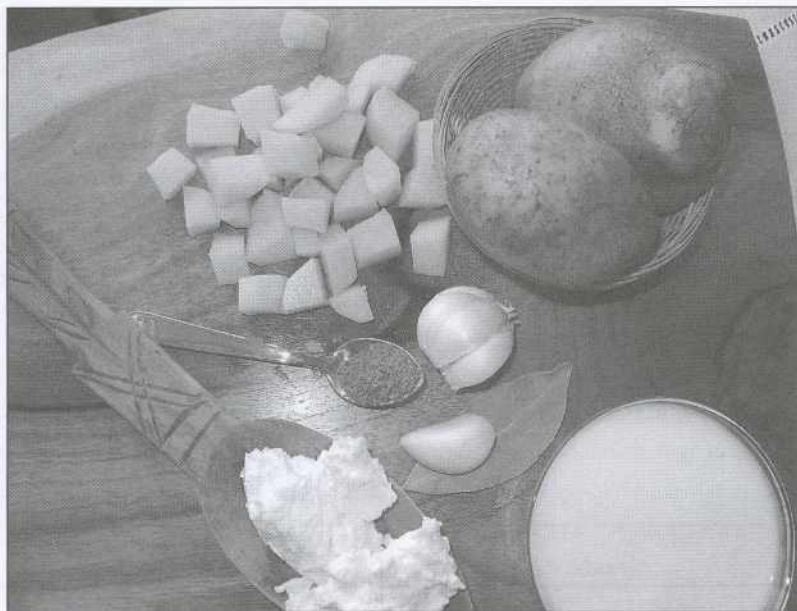
Prim. mag Branislava Belović, dr. med., spec.

Veliko je vplivov na zdravje. Tudi mi sami vplivamo na zdravje, zato je dobro spoznati nekatere najpogostejše vplive. Imenujemo jih dejavniki tveganja. Dejavniki tveganja prispevajo k nastanku bolezni. Spoznajmo jih.

Prehrana ima velik vpliv na zdravje od rojstva do starosti. Spomnimo se kako bolj zdravi so tisti otroci, ki jih matere dojijo. Zakaj? Zato ker dobijo najboljšo hrano na svetu. Istočasno hrani in ščiti dojenčka. Hrana omogoča rast in razvoj otroku. Zagotavlja nam energijo za delovanje našega telesa, za gibanje, delo, učenje... S hrano vnašamo hranilne snovi. Pa tudi snovi, ki nas ščitijo pred boleznimi. Kakšna hrana je najboljša? Raznovrstna. Tista, ki vsebuje kruh, testenine, kaše, veliko zelenjave in sadja. Tudi mleko in mlečni izdelki so zelo pomembni v prehrani. Zmerne količine mesa prispevajo k zdravi prehrani. Ne smemo pozabiti fižola, graha, soje in drugih



Zdrava, pestra hrana



Priprava zdrave jedi

stročnic, ki jih priporočamo v vsakdanji prehrani. Sladkor, sladice in sladke pijače pa niso koristne za zdravje. Zato jih uživamo zmerno.

Gibanje je enako pomembno. Gibanje prispeva k dobremu zdravju in preprečevanju številnih bolezni. Preprečuje tudi debelost, ki prispeva nastanku bolezni srca in ožilja, sladkorni bolezni, boleznim gibal in drugim kroničnim boleznim. Zato se gibajmo čim več. Hitro hodimo, kolesarimo, telovadimo. Koliko? Najmanj pol ure na dan.

Kajenje ima velik vpliv na zdravje. Vpliva na zdravje kadilca in zdravje tistih, ki živijo s kadilcem. Zakaj je kajenje škodljivo? Zato, ker cigaretni dim vsebuje 4000 škodljivih snovi. Te snovi prispevajo k razvoju različnih bolezni: bolezni srca in ožilja, pljučnim boleznim, raku... Kako kajenje vpliva na tiste, ki živijo s

kadilcem? Enako kot, da bi sami kadili. Je mogoče prenehati kaditi kljub temu, da nekdo dolgo kadi. Da. Vsak kadilec lahko preneha kaditi. Tako lahko veliko stori za svoje zdravje in zdravje svojih domačih.

Čezmerno uživanje alkohola ima lahko posledice kot so bolezni jeter, prebavil, rakave bolezni, bolezni srca kot tudi družinske težave in podobno.

Vpliv debelosti na nastanek kroničnih bolezni poznamo že dolgo. Prispeva k nastanku visokega krvnega tlaka, bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, boleznim gibal in nekaterih rakavih bolezni. Kako lahko preprečimo debelost? Z ustrezno prehrano in veliko gibanja.

Visok krvni tlak prispeva k nastanku bolezni srca in ožilja. Je pogost povzročitelj možganske kapi. Kaj lahko naredimo, če imamo visok krvni tlak? Izjemno

pomembno je, da vsak dan jemljemo zdravila. Če smo predebeli shujšajmo. Izguba vsakega odvečnega kilograma znižuje krvni tlak. Znižuje ga tudi gibanje.

Stres danes doživljamo vsi. Tudi stres je povezan z nastankom številnih bolezni. Kaj prispeva k zmanjševanju stresa? Druženje, medsebojna pomoč, smeh....

Na vse naštete dejavnike lahko vplivamo tudi mi sami. To pomeni, da za svoje zdravje lahko naredimo veliko.

Naj omenim še redne obiske v posvetovalnici za dojenčke in redna cepljenja. So izjemno pomembni za zdravje in razvoj otrok. Nič manj niso pomembni preventivni pregledi žensk pri gi-

nekologu ter pregledi pri zdravniku v primeru, ko opazimo bolezenske znake (pravočasni obisk zdravnika).

Za začetek se pogumno odločite, da boste naredili kaj dobrega za svoje zdravje. To naredite že danes. Uspelo vam bo, verjemite.

Utrinki iz terenskega dela v pomurskih romskih naseljih

V mesecu marcu smo končali obiske na domovih v nekaterih pomurskih romskih naseljih.

Na obiskih smo skupno izpolnjevali vprašalnik o življenjskem slogu.

Pogovarjali smo se tudi o zdravem načinu življenja in o marsikateri življenjski stiski in pa tudi svetlih življenjskih straneh.

Vsakič znova smo z pričakovanjem obiskovali romske družine in se veselili srečanja z vsakim posameznikom posebej.



V naselju Dolič

V tokratnem projektu smo obiskovali družine v naslednjih naseljih: Sredica, Sotina, Ropoča, Domajinci, Krašči, G.Črnci, Dobrovnik, Kobilje, Lemerje, Zenkovci, Vadarci, Borejci, Vanča vas, Kamenci, Dolič, G. Slaveči, Kuštanovci, Dolina, Pušča.

Vse povsod smo bili toplo sprejeti. Poleg podatkov v raziskavi, smo spoznali romski način življenja in prijazne, skromne ljudi.

Vsem, ki ste sodelovali tokrat, se iskreno zahva-



Pogovor o načinu življenja



Prijazen sprejem v naselju Kamenci



Obisk v naselju Ropoča

ljujemo, ostale pa vabimo, da se pridružite našim nadaljnjim aktivnostim.

Za sodelovanje se zahvaljujemo Zvezi Romov Slovenije in koordinatorjem v posameznih naseljih, ki so nam pomagali navezati stik s vsakim posameznikom posebej.

Članice terenske ekipe smo bile:

- Cilka Sušec, sanit.inž.
- Biljana Kramberger, uni. dipl. inž. kem.
- Ivana Žilavec, dipl.med.sestra
- Fujs Anica, dipl.med.sestra
- Zdenka Verban Buzeti, prof.zdravstvene vzgoje
- Romana Turk, dipl.san.inž.
- Sonja Horvat, dipl.san.inž.



Anketiranje v Zenkovcih



Izobraževanje anketarjev



Skupina anketarjev v romskih naseljih

Zdrava prehrana

Gordana Toth, uni.dipl.inž.živ.teh.

V Sloveniji se ne moremo pohvaliti z dobrimi in zdravimi prehranjevalnimi navadami odraslih prebivalcev. Predvsem se povečuje uživanje predelanih energijsko gostih živil z visoko vsebnostjo maščob in sladkorja. Obenem se zaradi pretežno sedečega življenjskega sloga v populaciji zmanjšuje energijska poraba (uporaba različnih vrst transporta, sedeče delo, stroji in pripomočki za olajšanje dela, pasivno preživljanje prostega časa).

Prebivalci Slovenije v pomembnem odstotku ne zajtrkujemo, uživamo premalo dnevnih obrokov, premalo zelenjave in sadja, ter uporabljamo preveč živalskih maščob. Prepogosto uživamo polnomastno mleko in mlečne izdelke, aromatizirane brezalkoholne pijače ter še vedno v pomembnem odstotku dosoljujemo hrano.

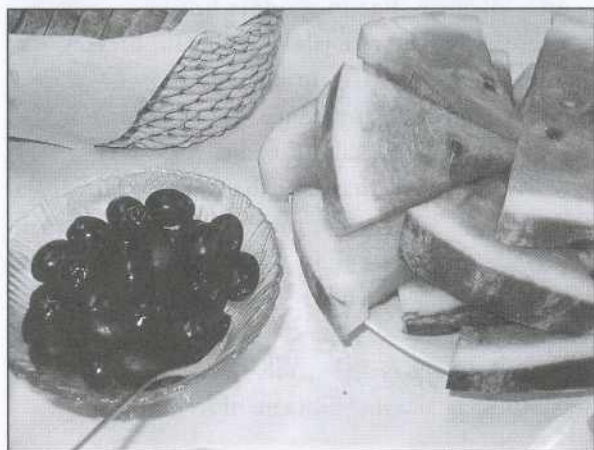
Zaradi nezdrave prehrane veliko ljudi zboli. Svoje zdravstveno stanje lahko izboljšamo s pravilno in uravnoteženo prehrano.

Zdrava prehrana naj vsebuje:

- čimveč žit in žitnih izdelkov (40 %), torej črnega kruha, testenin, riža, kašnatih jedi;
- sadje in zelenjavo (35 %), najmanj ena tretjina naj bo svežega sadja in svežih solat (30 do 40 dag na dan);
- mlečne izdelke, ribe, jajca, perutnino, meso klavnih živali itd. (20 % oz. ne več kot 10 dag pustega mesa na dan ali ustreznih zamenjav)
- čim manj slaščic, maščob in sladkorjev (največ 5% na dan)

Kako se prehranjevati?

1. Jejmo le toliko hrane, kot je potrebujemo.



2. Presledek med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) je 3 do 4 ure. Če postanemo lačni med glavnimi obroki, pomalicaajmo kos kruha ali sadje.
3. Pazimo, da bo vsak glavni obrok po možnosti vseboval svežo in kuhano zelenjavo, sadje in jedi iz neolusčenih žit ali stročnic. Obrok mesa omejimo na majhen zrezek. Primerno ravnotežje hranil dosežemo tako, da meso pokriva 1/5 krožnika, priloga (krompir, testenine ipd.) 2/5 in prikuha (kuhana zelenjava) 2/5 krožnika. Zraven sodita še velika porcija solate ter košček polnozrnatga ali črnega kruha.
4. Hrano pripravljajmo z malo maščobe. Meso in druga živila pripravljajmo v teflonski posodi, posodi z odebeljenim dnom ali posodi, ki ne zahteva maščobe, pečici, mikrovalovni pečici, na žaru, v posebni prozorni foliji za peko ali aluminijasti foliji brez dodatka maščobe. Dušimo jo lahko v lastnem soku ali kuhajte v vodi. Pred pripravo z mesa vedno odstranimo vso vidno maščobo. Uporabljajmo le zmerno količino olja.
5. Odločimo se za hrano iz neolusčenih žit - ovsene ali kake druge žitne kosmiče, kaše, polnozrnat vrste kruha, jedi z otrobi, ješprenj, neolusčen riž in stročnice (fižol, grah, lečo, sojo) - in uživajmo veliko zelenjave.
6. Hrani začинimo z naravnimi začimbami in dišavnicami.
7. Uživajmo sveže, neolupljeno sadje ali kuhano sadje in sadne jedi brez dodanega sladkorja. Nadomestke za sladkor (sorbitol, manitol in

fruktozo) uporabljajmo le v zelo zmerni količini ali se jim izognimo. Za slajenje uporabljajmo umetna sladila v obliki tablet ali tekočine (trgovska imena: saharin, natreen, sladin, sladicin, diekal, aspartam, nutrasweet, trendy, diamant...).

8. Pijmo pijače brez dodanega sladkorja - vodo in mineralno vodo, čaj, limonado in brezalkoholne pijače, slajene z umetnimi sladili (preverimo na etiketi, da ne vsebujejo dodanega sladkorja).

Zakaj je sadje zdravo?

Gordana Toth, uni.dipl.inž.živ.teh.

Med sadje uvrščamo sadove sadnega drevja in jagodičja. Zaradi svoje sestave pripisujemo sadju tako velik prehranski pomen. Sadež ima namreč razmeroma nizko energijsko vrednost. Vsebuje veliko vode. Ima malo beljakovin in maščob.

Največ vitaminov in mineralov najdemo v svežem sadju, zato je uživanje tega nujno za ohranjanje ravnovesja v človekovemu telesu. Poleg vitaminov, ki nas varujejo pred boleznimi in krepijo odpornost telesa ter mineralov, ki med drugim skrbijo za pravilno presnovo, vsebuje sadje tudi sadni sladkor in naravne sadne kisline. Sadni sladkor gre hitro v kri, zato nas sadje hitro nasiti in okrepi ter je lahko prebavljivo. Naravne sadne kisline pa nam blažijo žejo in nas poživljajo. Sveže sadje, ki ga žal nimamo vedno pri roki, pa lahko nadomestimo tudi z naravnimi sadnimi sokovi.

Sadež vsebuje veliko vlaknin, ki so pomembne predvsem za normalno delovanje celotnega prebavnega trakta. Pomaga nam zniževati slabi holesterol. Ob uživanju take hrane lahko tudi shujšamo.

Sadež je najbolje jesti samostojno. Zdravo je začeti dan s sadjem, kozarcem 100-odstotnega soka pomaranče ali grenivke. Ne pozabite, da je sadje "prenosno", v torbico ali žep vtaknemo jabolko, banano, rozine, suhe marelice. Uživajmo sveže surovo sadje. Pomaga nam pri čiščenju telesa.

Zaradi zaščitnih snovi lahko z rednim uživanjem sadja in zelenjave:

- uravnavamo raven holesterola in maščob v krvi;
- krepiamo imunski sistem, srce in ožilje;
- varujemo organizem pred nastankom raka v ustih, žrelu, grlu, želodcu, debelem črevesju ...;
- uravnavamo količino sladkorja v krvi;
- čistimo prebavila in izboljšamo prebavo;
- uravnavamo telesno težo (npr: melona ima samo



25 kal/100 g);

- krepiamo dlesni in ščitimo zobovje.

Če povzamemo: sadje je pisano in hrustljivo, preprosto za uživanje, vsebuje malo maščob, ima malo kalorij, ne vsebuje holesterola, ima veliko vitaminov in mineralov ter vlaknin. V različnih letnih časih je na razpolago veliko vrst sadja.

- Spomladi in zgodaj poleti: češnje, jagode, maline, borovnice, marelice, ribez, kosmulje.
- Poleti: breskve in nektarine, slive, ringloji, melone, lubenice, fige in zgodnje hruške.
- Jeseni: različne vrste jabolk in hrušk, breskev, sliv in grozdja, mandarin in klementin.
- Pozimi: hruške, pomaranče, grenivke, mandarine, klementine, kivi, kaki, grozdje.
- Skozi vse leto: banane, ananas, mango in papaja.

Prehranska priporočila pravijo, da bi sadje zaužili v petih dnevni obrokih. Zaužili naj bi okrog pol kilograma sadja in zelenjave na dan, od tega 30 dag zelenjave ter 20 dag predvsem svežega sadja. Pri tem naj ne bi uživali le dveh ali treh vrst zelenjave in sadja, ampak čim več različnih vrst.

Zakaj je zelenjava zdrava?

Gordana Toth, uni.dipl.inž.živ.teh.

Zelenjava je bogat vir vitaminov, mineralov in dietnih vlaknin - balastnih snovi. Poleg tega je v zelenjavi nekaj ogljikovih hidratov, a znatno manj kot v sadju. Zelenjava lepih in privlačnih barv ima dodatno psihološko vrednost in je bogat vir naravnih antioksidantov.

Med zelenjavo spadajo tudi stročnice (recimo stročji fižol) in gomoljnice (recimo krompir). Te so bogat vir beljakovin in ogljikovih hidratov.

Zelo dober vir antioksidantov je temno zeleno obarvana zelenjava kot so blitva, radič, brokoli in ohrovt, medtem ko česen, čebula in šalotka vsebujejo žveplave spojine, ki zvišujejo odpornost organizma.

Kako zelenjavo razvrstimo v skupine

Zelenjavo delimo po užitnem delu rastline:

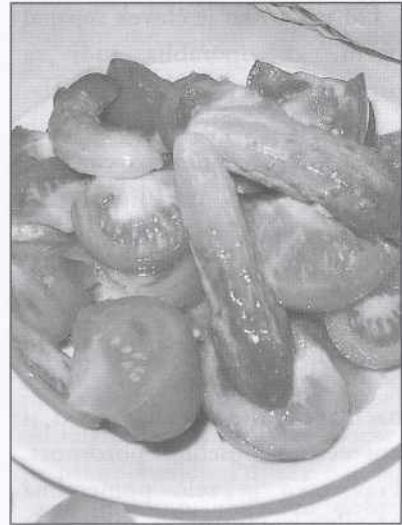
- Korenovke in gomoljnice : korenje, koleraba, hren, peteršilj,

redkvice, redkev, rdeča pesa, zelena, repa,.

- Čebulnice: čebula, šalotka, česen, por,.
- Stebelna zelenjava : šparglji, rabarbara,.
- Listnata zelenjava : špinača, blitva, zelje, ohrovt, brstični ohrovt, kitajsko zelje,.
- Solatnice : glavната solata, berivka, endivja, radič, motovilec,.
- Cvetna zelenjava : cvetača, artičoka, brokoli,.
- Plodovke: pardižnik, jajčevci, kumare, buče, paprika, bučke,.
- Stročnice so v prehranjevalni piramidi nahajajo poleg mesa in mesnih izdelkov, jajc in jajčnih izdelkov ter zamenjav.

Kupujmo sezonsko zelenjavo iz domačega kraja, ker je okusnejša, naravno dozorela in vsebuje več vitaminov, saj se ni prevažala na dolgo razdaljo.

Zelo popularni so tudi sokovi, ki si jih morda sami naredite iz



vrtnin z vrta, recimo paradižnikov sok, sok iz rdeče pese,.

Koliko zelenjave naj zaužijemo?

Priporočamo, da se vsakodnevno zaužije vsaj 400 g sadja in zelenjave. Natančnejše priporočilo je naslednje: vsak dan vsaj 150 gramov sadja in 250 gramov zelenjave. Zelenjavo je priporočljivo razporediti v tri obroke (recimo v sendviču za malico, kot solato pri kosilu in v zelenjavni juhi za večerjo). Tako je telo preskrbljeno z njenimi sestavinami preko celega dneva. Vsaj polovica zaužite zelenjave naj bo v sveži obliki. Sveže stisnjen sok iz npr. paradižnika je mnogo bolj okusen kot kupljen in nadomesti eno porcijo zelenjave. Zelenjavo do uporabe hranimo v hladilniku, tik pred uporabo jo šele očistimo. Ko peremo solato, mislimo na to, da jo pustimo stati v vodi čim krajši čas, saj bi sicer sestavine iz solate lahko "ušle" v vodo.



Priprava hrane

Gordana Toth, uni.dipl.inž.živ.teh.

Od takrat, ko je človek spoznal ogenj, ga uporablja tudi za pripravo hrane. Toplotna obdelava ne spremeni le senzoričnih lastnosti živil (videz, barvo, vonj in okus hrane), ampak povzroči tudi mnoge kemične spremembe, ki med drugim olajšajo njihovo prebavljivost.

Za pripravo hrane je zelo pomembna izbira pravilnega načina toplotne obdelave, ki ji posvečamo posebno pozornost. Prav tako je zelo pomembna pravilna predpriprava živil, ki je za kakovostno jed ravno tako pomembna. Med postopke predpriprave štejemo čiščenje živil, bodisi mehansko (npr. sekljanjem, rezanjem, lupljenjem) z uporabo vode bodisi brez nje. S čiščenjem odstranimo tuje primesi in neužitne dele ter tako zagotovimo zdravo in varno živilo za nadaljnjo pripravo. Vsi postopki naj bodo čim krajši, predvsem pa opravljeni tik pred nadaljnjo pripravo hrane.

Prav vsi kuharski postopki so v pripravi hrane pomembni, ker pripomorejo k njenemu večjemu izkoristku in boljši prebavljivosti ter k boljšim senzoričnim lastnostim živil in jedi. Toplotni postopki so še dodatno pomembni, ker uničujejo mikroorganizme, ki se nahajajo na živilih in lahko povzročijo celo zastupitve.

Osnovni postopki toplotne obdelave živil so: kuhanje, dušenje, pečenje, praženje in obdelava z mikrovalovi.

Kuhanje je toplotna obdelava živila v vodi, ki ima običajno temperaturo okrog 100 °C.

Kuhamo lahko vse vrste živil od zelenjave (navadno kuhamo gomolje, korenje), sadja, jajc, mesa (zlasti starejših živali) do jedi iz testa (štruklji, cmoki,...).

H kuhanju uvrščamo tudi poširanje: kratkotrajno kuhanje v vodi, ki ima temperaturo malo pod vreliščem - le toliko, da zakrknjejo beljakovine (npr. poširano ja-

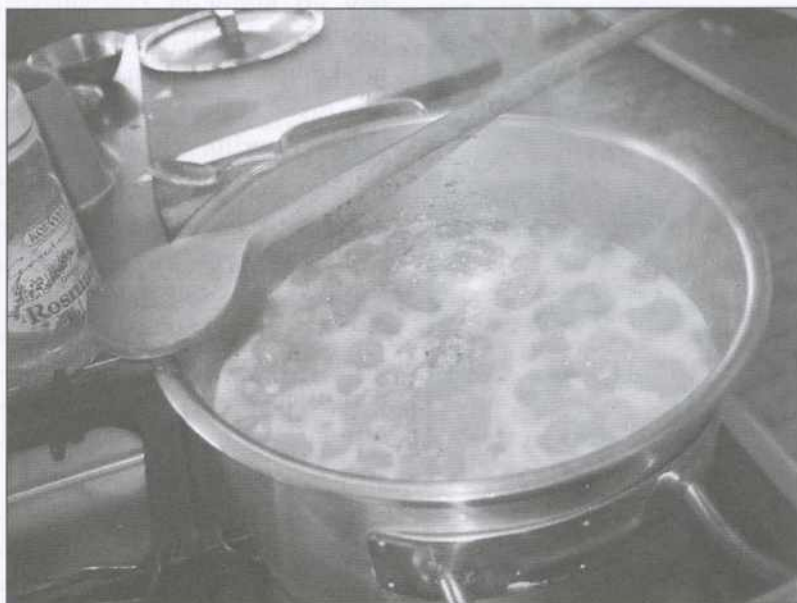
jce).

Tekočino, ki ostane, lahko uporabimo za pripravo omak, juh ipd.; kuhanje velja za bolj zdravo metodo toplotne obdelave živil, ker se v jedi ne povečuje vsebnost maščob, prav tako se pri nekaterih postopkih kuhanja ne uniči veliko vitaminov in mineralov.

Dušenje imenujemo dolgo, počasno kuhanje živil v malo vode ali v lastnem soku, brez dodane vode. Dušimo ponavadi v pokriti posodi, da po nepotrebnem ne bi izpareli vode. Postopek je primeren za vse vrste živil; od mesa izbiramo predvsem mehkejšo koso. Z dušenjem zmehčamo živila, ki jih, ko so kuhana, postrežemo skupaj s tekočim delom. Ker živila med takšno pripravo izgubijo nekaj arome, jim navadno dodamo začimbe in dišavnice. Dušenje spada prav tako med zdrave načine priprave hrane.

Pečenje je postopek pri katerem takojšnje segretje ustvari na površini živila skorjico, ki prepreči izgubljanje soka. Pečemo lahko velike kose mesa in perutnine. Če perutnino pečemo s kožo, bo le ta ohranila vlago, vendar moramo to kožo pred serviranjem odstraniti. Tako zmanjšamo namreč nasičeno maščobo v perutnini. Namesto, da meso plava v maščobi, ga položimo v mrežico na pekač, da se maščoba lahko odceja. Pečena zelenjava je bolj zdrava, če je ne kuhamo v maščobi, ki se izceja iz mesa, temveč v lastni posodi.

Pečenje na žaru in ražnju - gre



za postopek, med katerim prehaja toplota na živilo neposredno. Takšno pečenje je najstarejši način toplotne obdelave; če je opremljeno pravilno, dobi živilo značilen vonj in okus. Uporabljamo ga lahko za pripravo mesa in različnih vrst zelenjave. Pomembna je predpriprava med katero moramo živilo dobro očistiti in osušiti. Ko ga pečemo, ga zapečemo do zlatorjave barve najprej na eni in nato na drugi strani. Takšna priprava hrane je bolj zdrava od praženja, ker večina maščobe iz mesa steče v posodo pod njim.

Praženje- pražimo ponavadi v prej segreti maščobi; živilo pustimo v njej le toliko časa, da spremeni barvo. Po praženju nadaljujemo z drugimi postopki (npr. dušenjem, kuhanjem). Posebna vrsta praženja je t. i. kratko praženje ali sotiranje. Z njim živilo (npr. sesekljano meso) hitro prepražimo in nato do-

damo preostale sestavine (moko, zelenjavo).

Zaradi visoke temperature, ki ji je maščoba izpostavljena med praženjem, se lahko začne kvariti. Zato že uporabljene maščobe ne uporabljamo ponovno, ampak jo raje zavržimo.

Cvrenje je pravzaprav kuhanje v maščobi. Živilo plava v večji količini segrete maščobe, ki jo medtem v precejšnji meri absorbira, zato so tako pripravljena živila mastna. Načela zdrave prehrane ne priporočajo pogoste uporabe cvrenja.

Cvremo ponavadi v olju, le redkokje uporabljajo svinjsko mast. Posebno primerna so namenska olja za cvrenje, ki so tako deklarirana že na etiketi. Prene-sejo namreč višje temperature in se ne kvarijo tako hitro kot navadna olja.

Toplotna obdelava z mikrovalovi -v mikrovalovni pečici živila obdelamo z mikrovalovi - to so

elektrovalovi visoke frekvence, ki povzročajo gibanje molekul vode, ki jo vsebujejo živila. S tem trenjem molekul nastaja toplota in živilo se toplotno obdeluje. Zunanje plasti živila se ne segrejejo bolj kot notranjost, toplotna obdelava poteka hkrati po vsem živilu.

Za pripravo hrane v mikrovalovni pečici je bistveno, da izberemo primerno posodo. Običajno se uporablja steklena, porcelanasta, plastična, lesena in papirnata posoda. Kovinska posoda se v mikrovalovni pečici ne sme uporabljati, ker se mikrovalovi od kovine odbijajo in ne dosežejo hrane v njej. Posoda naj bo med toplotno obdelavo dobro pokrita z ustrezno pokrovko ali polietilensko folijo, da preprečimo sušenje živil in onesnaženje pečice.

Za naše zdravje je zelo pomembno, kateri postopek toplotne obdelave živil bomo izbrali.

Pripravljena in hitro pripravljena hrana

Gordana Toth, uni.dipl.inž.živ.teh.

Tehnološki napredek je bliskovito povečal raznovrstnost že deloma pripravljenih obrokov, ki so nam na voljo. Vakuumsko pakirani ali zamrznjeni obroki, pripravljene juhe v vrečkah, pecivo, sladice in mešanice za omake, instant pire krompir in zamrznjene ribje palčke- to so živila, ki polnijo naše police v trgovinah.

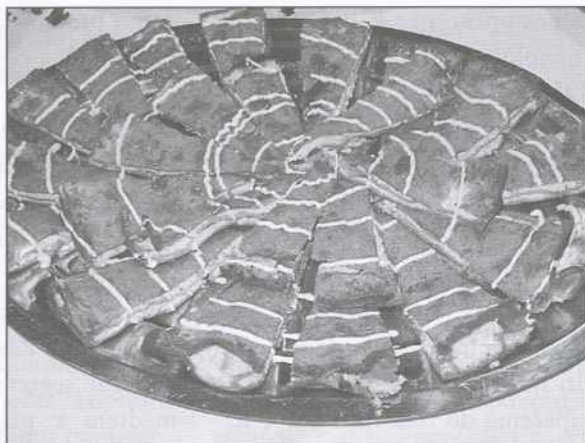
Čeprav nam vnaprej pripravljeni obroki prihranijo čas, se po prehranskih lastnostih ne morejo primerjati s svežo pripravljeno hrano. Vsakokrat, ko jih segrejemo, izgubijo nekaj vitaminov. Takšna



živila vsebujejo tudi veliko sladkorja, soli in maščob.

Veliko pripravljene hrane je izrecno namenjene otrokom. Ribje palčke za otroke so navadno pripravljene iz mletih kosov rib in krušnih drobtin ter barvane z barvili. Prav tako že vnaprej pripravljeni pudingi vsebujejo veliko sladkorja, emulgatorje, umetne arome, barvila in veliko nasičenih (škodljivih) maščob. Instantna juha iz vrečke se zelo razlikuje od doma pripravljene juhe, ker je narejena iz mešanice suhih sestavin, kot so umetne arome, hidrogenirano rastlinsko olje, natrijev glutamat, sladkor, emulgator, barvila, in podobne snovi. Vse te sestavine v domačo juho ne dajemo.

“HITRA PREHRANA” je vsaka hrana, ki jo kupimo in vzamemo s seboj ter jo lahko takoj pojemo. To je na primer hamburger ali pomes frites, ali pripravljen sendvič in krof. Značilen hitro pripravljen obrok, sirov burger (“cheesburger”) s pomfrijem in coca colo vsebuje veliko kalorij (1100 do 1200 kcal). To pomeni, da 7 do 10 let star otrok s takim obokom zaužije več kot polovico svo-



jih dnevnih potreb po energiji. Večina teh kalorij izvira iz nasičenih maščob in sladkorja.

Prehrana, ki temelji na hitro pripravljeni hrani, ni recept za zdravje, saj ne zagotavlja zadostne oskrbe z vitamini A, C, D ali E niti dovolj rudnin in vlaknin. Zato uživanje hitro pripravljene hrane brez dodatkov, kot so daje in zelenjava, ki bi uravnotežili prehrano. Povečuje nevarnost za DEBELOST in druge bolezni.

Higiena pri pripravi hrane

Cirila Sušec, sanit.inž.

Nehigiensko pripravljane jedi, ki ima za posledico uživanje oporečnih in neužitnih živil, lahko povzroči lažje ali hujše prebavne motnje, slabosti in celo zastrupitve. Te lahko še posebej prizadenejo občutljive osebe, otroke, bolne in starejše.

Mikrobi v okolju in hrani se lahko hitro razmnožujejo in okužijo našo hrano. Zaužitje okužene hrane vodi do resnih obolenj - zastrupitev. Da bi zmanjšali nevarnost za zastrupitev s hrano, je pomembno, da poznamo osnovna higienska navodila, ki jih izvajamo pri pripravi hrane.

Vzdržuj red in higieno v kuhinji in shrambah za živila!

- Uporabljajte ločeno posodo, pribor in delovne površine za surova in posebej za termično že obdelana živila (pečena, kuhana, dušena ...).
- Izogibajte se križanju poti pri pripravi surove in kuhane ali pečene hrane. Tako npr. ne režemo že pečenega mesa na isti delovni površini ali z istim

nožem, s katerim smo prej rezali surovo meso, saj s pripomočki prenesemo bakterije z ene hrane na drugo.

- Če nimate na razpolago več posode, desk in nožev le te med pripravo različnih jedi večkrat temeljito očistite.
- Vzdržujte delovne površine (delovne mize in



pulte) na katerih pripravljate hrano čiste in suhe. Očistite vse delovne površine za pripravo hrane in kuhinjske pripomočke pred in po koncu priprave hrane, tako boste preprečili prenos umazanije in bakterij z umazanih na čiste površine. Čistite jih redno in natančno s čisto toplo vodo in čistilnimi pripomočki (vedra, krpe), ki jih uporabljajte ločeno glede na namen uporabe.

- Kuhinjske krpe in vilede pogosto menjavajte in prekuhavajte.
- Po vsakem obroku operite vse kuharske pripomočke in posodo v čisti in vroči vodi z detergentom in jih splahnite v čisti tekoči vodi, med pomivanjem posode vodo pogosto menjajte.
- Iz kuhinje čimprej odstranite ostanke in odpadke, kajti ostanki hrane privabljajo mrčes.

Hrano pripravite tako, da bo užitna in varna!

- Pred pripravo hrane vedno preverite rok uporabe živil in uporabljajte samo po barvi, vonju in okusu zdrava živila.
- Živila živalskega izvora (perutnino in druge vrste mesa, ribe in školjke, jajčne jedi ter nepasterizirano mleko, ki je pogosto okuženo z bakterijami, ki povzročajo bolezni) moramo vedno termično obdelati, pri tem mora imeti tudi sredina živila vsaj 30 sekund nad 85°C. Obdelamo tista, ki se lahko kuhajo.
- Ne uživajmo surovih jedi kot so: tatarski biftek, jedi iz surovih jajc (doma pripravljena majoneza!!) ali termično slabo obdelanih živil živalskega izvora, prav tako ne surovega (neprekuhanega) mleka in mlečnih izdelkov iz surovega mleka.
- Zamrznjeno meso in ribe pred kuhanjem odtajajte.
- Sadje in zelenjavo pred uporabo temeljito očistite in operite pod čisto tekočo vodo
- Če hrano pogrevate, jo morate ponovno prevreti oziroma prepeči. Če uporabljamo zamrznjeno hrano jo je treba pred uživanjem dobro prevreti.

Živila kuhajte dovolj dolgo, kajti visoka temperatura mikrobov v živilu uniči!

SHRANJEVANJE ŽIVIL

- Surova in že pripravljena živila shranjujte narazen, v ločenih posodah. Shranjujte jih pokrita in stran od čistil, kmetijskih in drugih kemikalij.
- Ne shranjujte živil predolgo; zavrzite jih, če so

pokvarjena ali okužena. Hitro pokvarljiva živila skuhajite ali ohladite čimprej.

- Ne shranjujte hrane nikjer drugje kot samo v posodah za hrano in v za to namenjenih omarah in predalih.
- Pazljivo upoštevajte navodila za shranjevanje živil, ki so napisana na embalaži. (ponavadi so na embalaži posameznih živil navedeni tudi načini shranjevanja, odvisno od občutljivosti živila).
- Pred pripravo jedi preverite rok uporabnosti.
- Občasno pregledajte shrambe in hladilnike ter izločite izdelke, ki jim je rok uporabnosti že potekel ali so spremenili zunanji videz ali vonj; izločite konzerve, ki so napihnjene, čeprav jim rok trajanja še ni potekel.
- Zaloge živil v shrambah shranjujete tako, da ne bodo dostopne za mrčes, živali in da se na njih ne nabira prah in druga umazanija.
- Ne pozabite na redno čiščenje hladilnika in zamrzovalnika!

Najpogosteje živila oziroma hrano doma shranjujemo v hladilniku in zamrzovalniku.

Pri shranjevanju v hladilniku upoštevajte naslednja navodila:

- živila vedno hranite v zaprtih posodah ali zavita v ustrezne folije ali vrečke,
- toplotno obdelana živila pred vlaganjem v hladilnik vedno ohladite,
- upoštevajte priporočen čas shranjevanja za posamezna živila.

Temperatura v hladilniku je navadno med +2 do + 8 °C. Najnižja temperatura je na spodnji polici, nad posodo za shranjevanje zelenjave, najvišja pa na zgornji polici. Zato zgoraj shranjujemo delno pripravljene jedi (kuhano zelenjavo, kuhan riž), na drugi mleko in mlečne izdelke, sledi polica za shranjevanje različnih vrst svežega mesa in mesnih izdelkov.

Ne prezrite! Roki trajanja veljajo samo v primeru, da so bila živila sveža!

Zamrzovanje je shranjevanje živil s pomočjo nizkih temperatur do -20°C.

Živila ostanejo pri zmrzovanju po barvi okusu podobna svežim.

Prednost zamrzovanja je v tem, da je delo opravljeno hitro, brez posebnega napora.

**PRAVILNO SHRANJEVANJE ŽIVIL V
HLADILNIKU IN ZAMRZOVALNIKU**

Temperatura in čas shranjevanja mleka in mlečnih izdelkov:

živilo	Temperatura (°C)	Čas (dni)
pasterizirano mleko	+2 do +8	2 do 3
sterilizirano mleko	sobna temp.	60
odprto sterilizirano mleko	+2 do +8	do 5
jogurt, skuta, smetana	+2 do +8	do 7
maslo	+2 do +8	do 14
siri s plemeniti plesnijo	+5 do +10	

Sire, glede na raznolikost vrst, shranjujemo pri temperaturah med +5 do +10 °C, sladoled in druge zamrznjene mlečne izdelke pa hranimo v zamrzovalniku pri temperaturi -18 °C.

Čas shranjevanja različnih vrst kruha

Vrsta kruha	Čas (dni)
beli kruh	1 do 2
črni kruh	2 do 3
mešani kruh	3 do 5
polnozrnat kruh	4 do 5
rženi kruh	do 7



toast

do 7

Temperature in čas shranjevanja različnih vrst mesa in mesnih izdelkov:

živilo	Temperatura (°C)	Čas (dni)
sveže meso	+2 do +8	2 do 3 dni
mleto meso	+2 do +8	1 dan
perutnina	+2 do +8	2 do 3 dni
hrenovka	+2 do +8	2 do 3 dni
kranjska klobasa	+2 do +8	3 do 5
pečenica, krvavica	+2 do +8	2 do 3 dni
šunkarica, narezana		
(embalirana)	+2 do +8	2 do 3 dni
trajne salame	+15	okoli 2 meseca

Shranjevanje maščobnih živil:

Vrsta maščobnega živila	prostor	čas
maslo	hladilnik	do 14 dni (v embalaži)
margarina	hladilnik	4 do 5 mesecev (v embalaži)
majoneza	hladilnik	do datuma uporabe
olje, neodprto	teman, hladen prostor	do 1 leto
olje, odprto	teman, hladen prostor	do 6 mesecev

Shranjevanje različnih vrst sveže zelenjave

Vrsta zelenjave	Način shranjevanja
špinača, blitva	1 do 2 dni v hladilniku
vse vrste zelene solate	do 3 dni v hladilniku
paprika, paradižnik	nekaj dni v hladilniku
cvetača	do 7 dni v hladilniku
fižol, grah v stročju	2 do 3 dni v hladilniku
fižol v zrnju	do 1 leto v suhem, hladnem prostoru
bučke, kumare	nekaj dni pri temperaturi +10 °C
por	do 7 dni v hladilniku
čebula, zgodnja	do 7 dni v hladilniku
zimski čebula	Več mesecev v hladnem, zračnem prostoru
česen	Več mesecev v hladnem, zračnem prostoru
peteršilj- listi	Nekaj dni v hladilniku
- korenina	Nekaj tednov v hladilniku ali čez zimo zasuto z mivko
korenje - korenina	Nekaj tednov v hladilniku ali čez zimo zasuto z mivko
zeleni gomolj	Nekaj tednov v hladilniku ali čez zimo zasuto z mivko
krompir, mlad	Nekaj dni v hladilniku
krompir za ozimnico	Čez zimo v hladni, zračni in temni kleti

Najprimernejša temperatura za shranjevanje krompirja za daljši čas je 4 do 6 °C.

Shranjevanje nekaterih vrst sadja

Vrsta sadja	prostor	čas
jagode, maline....	hladilnik	2 dni
slive, marelice...	hladilnik	3 dni
jabolka, hruške....	hladilnik	8 dni
sadje za ozimnico	Hladna, ne presuha klet	Odvisen od vrste



Shranjevanje različnih vrst živil v hladilniku

Vrsta živila	prostor	Čas (dni)
kuhana zelenjava	zgornja polica	1
zelenjava iz odprih konzerv	zgornja polica	4 do 5
kompot	zgornja polica	3
kuhane testenine	zgornja polica	2
kuhan riž	zgornja polica	2
mleko	srednja polica	4
jogurt, kislo mleko	srednja polica	4
smetana	srednja polica	4 do 5
trdi siri	srednja polica	do 10

surova jajca	srednja polica	20 do 30
sveže meso	spodnja polica	2
sveže ribe	spodnja polica	1
sveža perutnina	spodnja polica	3 do 5
pečeno meso	spodnja polica	3 do 4
sesekljano meso	spodnja polica	1
obarjene klobase (hrenovke)	spodnja polica	2 do 4
glavnata solata	prostor za zelenjavo	2
korenasta zelenjava	prostor za zelenjavo	10 do 30
fižol, grah v stročju	prostor za zelenjavo	5 do 7
sveža listnata zelenjava	prostor za zelenjavo	1 do 2

Poskrbimo za čisto naselje

Romana Turk, dipl.sanit.inž.

Pogostokrat se ne vedemo primerno in odmetavamo različne odpadke na ceste, pločnike, zelenice. Zna se zgoditi, da odpadke odvržemo celo v gramoznice, gozdove, na travnike ali njive, ki so v bližini našega naselja. Pa tudi okrog hiše so včasih stvari, ki jih ne potrebujemo in so nam celo v napoto. Namesto, da bi odpadke vrgli v smetnjake ali posebne posode za ločeno zbiranje odpadkov, si raje z neprimernim ravnanjem povzročamo probleme.

Ti problemi so:

- Odpadki so grdi, zato kvarijo izgled našega naselja.
- Kadar ostanki hrane gnijejo, nastaja smrad. Ta smrad se lahko širi po celem naselju.
- Z odpadki lahko zastrupimo reke, potoke, jezera, zemljo, zrak in tudi pitno vodo.
- Če odpadke odvržemo na cesto ali pa jih pustimo na robu cestišča, lahko povzročijo nesreče na cesti.
- Zaradi odpadkov se lahko širijo nekatere bolezni. Umazanija privlači mrčes in druge živali, ki prenašajo klice. Na primer muha sede na odvržene ostanke hrane in z nogami pobere klice. Klice so majhni organizmi, ki povzročajo bolezni. Muhe priletijo na sveže pripravljeno hrano in tako razširijo klice. Če zdrava oseba poje takšno hrano, lahko zbolijo.
- Odpadki so tudi hrana za podgane in miši, ki prav tako lahko prenašajo klice iz odpadkov. Poleg tega pa so lahko tudi same živali bolne ali pa



onesnažijo in uničijo velike količine hrane.

- Pasji iztrebki so tudi odpadne snovi, ki prav tako lahko povzročijo bolezni. V njem je lahko prisoten okrogel črv. Ko otroci pri igri v naravi pridejo v stik s takšnim iztrebkom, lahko zelo hudo zbolijo.
- Za čiščenje naselja pa je potrebno tudi veliko denarja.

Kaj torej lahko naredimo, da bomo imeli lepo in čisto naselje v katerem živimo?

- Zmanjšajmo število odpadkov!

Ne kupujmo stvari, ki jih ne potrebujemo. Kupujmo stvari, ki so v embalaži, katero lahko večkrat uporabimo. Na primer: olje v steklenici in ne v plastenki, ker steklenico drugič lahko zamenjamo. S tem bomo imeli manj odpadkov, pa še cenejše bo. Če imamo možnost, ločeno zbirajmo odpadke.

To pomeni, da posebej zbiramo ostanke hrane, papir, steklo, plastiko, kovine, nevarne odpadke (motorno olje, baterije, barve, laki, lepila, akumulatorji...) in kosovne odpadke (pohištvo, gume, stari televizorji, stoli in ostali veliki odpad). S takšnim zbiranjem se odpadki lahko predelajo in ponovno uporabijo.

- Odpadke odvrzimo v smetnjake ali v posode za ločeno zbiranje odpadkov!
- Ne zbirajmo stvari, ki jih ne potrebujemo, ampak

jih čim prej odvrzimo!

- Smetnjaki ali posode za ločeno zbiranje odpadkov naj bodo dobro zaprti!
- Posode postavimo na mesto, ki ga je mogoče z vodo dobro očistiti!
- Posode v času odvoza ne puščajmo na prometnih površinah!
- Psom ne dovolimo na površine, kjer se igrajo otroci ali pa z vrečko odstranimo pasje iztrebke!

Osebna higiena

Ivana Žilavec, dipl.med. sestra

Zdravje je naše največje bogastvo. Vsak človek mora skrbeti za svoje zdravje. Osebna higiena nas uči, kakšne higienske navade moramo imeti, da si ohranimo zdravje. Z vsakodnevno osebno higieno si svoje zdravje krepimo.

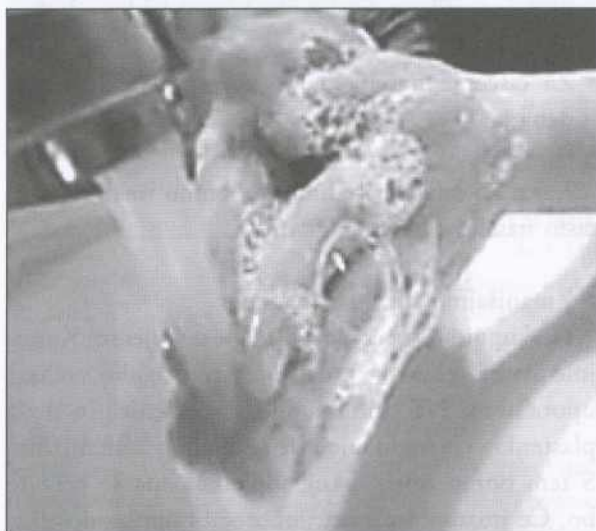
Naše telo je prekrito s kožo. Koža nas varuje pred škodljivimi vplivi iz okolice. Z kožo moramo pazljivo ravnati. Na nečisti koži se znoj, loj, prah in bakterije sprimejo v umazanijo, ki se razkroja in smrdi. Nečista koža ne more dihati. Vsakodnevno se moramo umivati. Voda in milo sta temelj osebne higiene. Najbolj priporočljivo umivanje celega telesa je tuširanje. Tuširamo se zjutraj ali zvečer. Za umivanje uporabljamo krpo iz

frotirja. Vsak mora imeti svojo krpo, ki jo moramo pogosto prati. Na vlažnih brisačah se nabirajo bakterije, zato jih moramo posušiti na zraku in pogosto oprati.

Najpomembnejše človekovo orodje so roke. Izpostavljene so okužbam in poškodbam. Paziti moramo, da so naše roke stalno čiste. Vsako delo začnimo s čistimi rokami. Roke si umijemo vedno: pred začetkom kuhanja, med delom, ko se roke umažejo, pred jedjo in po jedi, po uporabi stranišča, po kašljanju, kihanju, brisanju nosu, po dotikanju kože obraza in lasišča, po popravljanju las, če smo prijeli kaj umazanega... Roke si po umivanju namažemo z vlažilno kremo. Nohte na rokah si redno strižemo.

Noge si umijemo vsak večer v topli vodi. V vodo za umivanje nog lahko dodamo za osvežitev grobo morsko sol. Zaradi boljše prekrvavitve si lahko noge umivamo izmenično v topli in mrzli vodi. Če imamo utrujene in otekle noge jih po umivanju dvignemo višje od telesa. Nohte na nogah si redno strižemo.

Zobe si temeljito umijemo vsak dan zjutraj in zvečer. Tudi zobno protezo je treba vsaj dvakrat dnevno temeljito oprati. Z umivanjem zob odstranimo ostanke hrane in zobne obloge. Zobne obloge so mešanica hrane in bakterij. Po obrokih pa si usta splahnemo z vodo. Vsak mora imeti svojo zobno ščetko. Zobno ščetko si menjavamo vsake tri mesece. Najmanj enkrat letno



Umivanje rok pred začetkom dela

Odložimo nakit in uro ter si zavijamo rokave.
Roke zmočimo pod toplo vodo in jih namilimo.



moramo obiskati zobozdravnika. Za zdrave zobe je najboljša trda hrana, ki jo grizemo: surova zelenjava, sadje, trd črn kruh. Slaščice, bombone, čokolado in sladke pijače uživajmo redko in v manjših količinah, ker škodijo našim zobem.

Pomembna je tudi nega las. Lase si umijemo vsaj enkrat tedensko. Vsakodnevno umivanje lasišča pa lasem škoduje. Vsak dan si lase temeljito počesemo. Z temeljitim česanjem lase skrtamo in skrbimo za dobro prekrvavljenost lasišča.

Perilo in obleka iz bombaža je prijetno za kožo. Bombaž dobro vpliva znoj in omogoča koži di-

hanje. Bombažno tkanino lahko prekuhamo v pralnem stroju, da se uničijo vse bakterije. Naravne tkanine so tudi lan, svila in volna. Za pranje perila, ki pride v neposredni dotik s kožo, ne priporočamo uporabo mehčalca. Spodnje perilo in nogavice si preoblačimo vsak dan.

Obutev mora biti dovolj velika, široka in zračna. Posledica preozkih čevljev so kurja očesa, otiščanci, krivljenje prstov in ozeblina. Preznjene čevlje moramo po uporabi presušiti in prezračiti, zato moramo imeti vsaj dva para čevljev. Čez dan se moramo večkrat preobuti.

Telesna aktivnost za zdravje in lepoto

Ema Mesarič, dipl.med.sestra

Za krepitev in varovanje zdravja je pomembno, da smo telesno dejavni vse življenje, od otroštva do pozne starosti. Gibanje je tako pomembno kot zdrava prehrana, zato ga moramo vključiti v svoje vsakdanje življenje.

Koristi telesne dejavnosti

Koristi redne telesne dejavnosti za zdravje so neprecenljivega pomena. Redna telesna aktivnost zmanjšuje tveganje za nastanek številnih bolezni.

- Zmanjšuje tveganje za razvoj srčno žilnih bolezni in možganske kapi.
- Zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II.
- Zmanjšuje tveganje za razvoj raka, predvsem na debelem črevesju in dojk.
- Pomaga zniževati povišan krvni tlak.
- Pomaga zgraditi in ohranjati zdrave kosti, močne mišice in gibljive sklepe.
- Pri ženskah pomaga preprečevati osteoporozo in zmanjševati tveganje za zlom kolka.
- Zmanjša tveganje za razvoj bolečin v križu in v kolenih.
- Vsem ljudem, posebno pa tistim s kroničnimi boleznimi, povečuje življenjsko energijo.
- Pomaga ohranjati normalno telesno težo.

Kakšne vrste telesne dejavnosti naj izbiramo

Če nismo bili telesno dejavni začnimo počasi, telesno dejavnost povečujemo postopoma. Odločimo se za telesno aktivnost, ki nas veseli, pri kateri uživamo in so primerne za našo starost in telesno sposobnost.

Velikokrat iščemo izgovore kot so: nimam časa, sem prestar, rekreacija preveč stane. Veliko gibalnih dejavnosti je zastoj in sicer hoja, sprehodi, domača opravila, ples doma ob glasbi, tek, odbojka s prijatelji.... Imeti moramo jasen cilj in željo, da spremenimo svoj način življenja in da hočemo storiti nekaj zase.

Pred vadbo se izogibajmo težkim obrokom hrane in ne pozabimo na dovolj tekočine. Najboljša pijača za žejo je voda.

Preden začnemo z gibanjem se moramo rahlo ogreti, in postopno povečevati telesno aktivnost. Pozorni moramo biti pri uporabi ustrezne opreme in

zaščite (čelada, copati).

Izogibajmo se napak pri vadbi, posebej moramo biti previdni, v kolikor smo bili že poškodovani.

Pri vadbi moramo prisluhniti svojemu telesu. Telesna aktivnost naj bo tako intenzivna, da privede do rahle zadihanosti in povečanega srčnega utripa. Lahko se tudi nekoliko oznojimo.

Če imamo pri vadbi občutek utenjenosti (premajhen prsni koš), moteče dušenje, pekoči občutek v grlu, močno razbijanje srca moramo takoj zmanjšati intenzivnost vadbe.

Gibajmo se vsaj 30 minut dnevno ali 2 x po 15 minut.

Če imamo zdravstvene težave in ne vemo kakšne vrste telesnih dejavnosti bi bile primerna za nas, je dobro da se predhodno posvetujemo s svojim zdravnikom.

Zakaj gibanje pri mladih?

- za razvedrilo,
- zmanjšanje tesnobe in stresa,
- ugodno vpliva na učni uspeh,
- druženje s prijatelji,
- izboljšuje telesno kondicijo,
- vzdržuje gibčnosti in ravnotežje,
- ohranja zdravo držo in lepo oblikovano telo.

Poskusimo:

Zakaj pa ne bi bilo gibanje družaben pohod v naravo, kot začetek?

Povabimo še koga; prijatelja soproga, soseda.

Gibanje naj nam bo zabava in užitek, obenem pa zdrav način življenje.

Bodimo telesno dejavni danes, tudi zaradi zdravja jutri.



Ali vas daje stres?

Jadranka Jovanović, prof.

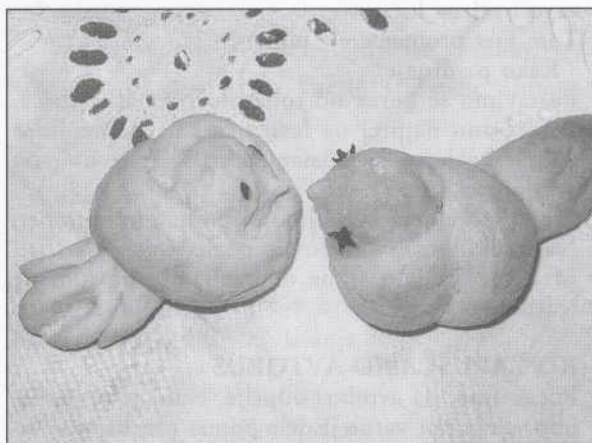
V zadnje čase ste zelo napeti, živčni, razdražljivi, potrti, pretirano občutljivi, brez smisla za humor, imate motnje spanja, prebavne motnje. Ali vam razbija srce, pospešeno dihanje, imate povišan tlak ter se potite?

Če ste na samo eno iz vprašanj odgovorili potrdilno, je naša diagnoza "pod stresom ste". Doživljanje stresa je skupno vsem ljudem, odzivi so različni. Kako si naj pomagamo? Najprej se moramo naučiti obvladovati stres - ugotoviti, kaj nam ga povzroča in se spopasti s problemom.

Naše misli močno vplivajo na naše počutje. Možgani zaznajo nevarnost, reagirajo stresno na izziv, presenečenje, časovno stisko, zagate, neuspeh, težave, strah. V telesu se dogajajo neprijetne reakcije. Če je stres dolgotrajen resno ogroža naše zdravje.

"Prva pomoč" pri stresu je, da umirimo svoje misli in telo. Kako? Ko nas "stisne" nam najbolj pomaga prav globoko dihanje. Nekajkrat vdihnimo globoko na nos, za hip zadržimo dih, potem sledi dolgi izdih. Ponovimo 5-10 krat. Pri tem umirimo svoje misli - mislimo samo na to kako dihamo. Naše mišice, ki so v stanju stresa napete zavestno sproščamo na enostaven način - npr. pesti stisnemo, držimo 5 sekund potem sprostimo. Enako je z vsemi mišicami, ki jih lahko nadzorujemo. Zelo hitro se bomo počutili manj napeto.

Metode in načini sproščanja so številni in so vsi



po vrsti učinkoviti. Omenili bomo samo nekatere:

- Bodimo telesno aktivni: sprehajajmo se, kolesarimo, plešimo...
- Zdravo se prehranjujmo - uživajmo čim več svežih živil, pijmo dovolj tekočin, vodo, naravne sokove...
- Privoščimo si dovolj spanja, dnevnega počitka, prijetne trenutke
- Ukvarjajmo se s konjički.
- Ne zapirajmo se vase, družimo se, pogovarjajmo, poslušajmo prijetno glasbo, berimo...

Delajmo to kar nas veseli, družimo se s prijetnimi in veselimi ljudi. Svoje probleme poskusimo reševati sproti. Veselimo se življenja in malih stvari.

Otroci - pešci in kolesarji

Anica Fujs, dipl.med.sestra

Pešačenje in kolesarjenje je priporočljiv način telesne aktivnosti. Kjer koli hodimo ali kolesarimo moramo biti previdni.

BODIMO POZORNI

- Na cesti ne divjajmo.
- Stalno opazujemo promet.
- Hodimo vzravnano, da nas vozniki opazijo.
- Če smo v skupini pazimo na promet vsi skupaj.

IZBERIMO VARNO POT

- Varnejši bomo, če vnaprej vemo kam gremo.
- Staršem povemo kam gremo in kdaj se vrnemo.
- Naj se nam ne mudi.

KJE HODIMO?

- Vedno hodimo po pločniku.
- Če ni pločnika hodimo po levi strani ceste, ker tako pravočasno opazimo vozilo, ki sem nam približuje.

- Če smo v skupini pa po takšni cesti hodimo ob skrajnem desnem robu. Slika 1

KJE PREČKAMO CESTO?

Najbolj varno pridemo na drugo stran

- Čez prehod za pešce.
- Na prehodu za pešce, kjer je semafor, ko nam zagori zelena luč.
- Tam kjer promet ureja policist.
Kako pa drugje?
- Postavimo se korak od roba pločnika ali vozišča.
- Pogledamo najprej na levo, nato na desno in še enkrat na levo, če se nam ne približuje nobeno vozilo prečkajmo cesto.
- Med prečkanjem opazujemo in poslušajmo promet.
- Na sredini vozišča ponovno pogledamo desno.
- Med prečkanjem se ne obotavljamo, pa tudi ne tečemo.

KO ZAPUŠČAMO AVTOBUS

- Počakajmo, da avtobus odpelje. Nato se prepričamo, da je pot varna in šele potem prečkajmo cesto.
- Ob slabi vidljivosti, mraku, megli ne pozabimo na kresničko in izdelke z odsevniki, da nas vozniki lažje opazijo.

KAJ PA KOLESARJI?

Kdaj sami na kolo?



- Ko v šoli opravimo kolesarski izpit in dobimo kolesarsko izkaznico.
- Če kolesarskega izpita še nimamo se smemo voziti le v spremstvu staršev ali druge polnoletne osebe.
Kolo mora biti redno vzdrževano.
- Napake na kolesu sproti odpravljamo.
- Preverimo če luči svetijo.
- Očistimo stekla luči in odsevnikov.
- Preverimo tudi zavore
Kolo mora biti primerne velikosti. Premajhno ali preveliko kolo je nevarno.

KJE LAHKO VOZIMO?

Če je ob vozišču kolesarska steza ali kolesarski pas moramo voziti po njej. Če ju ni pa po desnem robu vozišča.

KAKO VOZITI?

- Zbrano opazujemo promet
- Bodimo pozorni na vozila, ki nas dohitevajo in prehitevajo.
- Nadvse previdni moramo biti v križiščih:
 - odločno nakažemo smer z iztegnjeno roko,
 - prepričamo se če so nas opazili,
 - če je promet gost in se ne počutimo varno, raje stopimo s kolesa in pojdimo čez križišče ob kolesu, kot pešci,
 - roki imejmo vedno prosti, saj jih potrebujemo za varno krmiljenje in nakazovanj smeri vožnje.

IN ČESA NE SMEMO?

- Ne smemo se voziti po pločnikih in drugih površinah za pešce.
- Med vožnjo ne smemo držati drugega kolesa ali vozila.
- Ko smo v skupini ne vozimo vzporedno z drugimi ampak v vrsti.
- Na kolesu ne vozimo sopotnika.
- Med vožnjo ne poslušajmo walkmana.
- Ne izvajamo akrobacij s kolesom.
Kolesarji se največkrat poškodujejo po glavi, zato si nadenimo čelado.

Vir. Rdeči križ Slovenije 2004

Alkohol-delovanje in posledice

Anica Fujs, dipl.med.sestra

Alkoholne pijače so vino, pivo, žgane pijače. Pijemo jih ob različnih dogodkih. Glede na to, da veliko ljudi pije, se nam zdi to normalno. Vprašanje pa je, če je pametno?

Delovanje:

Alkohol pride s krvjo v vse organe, v možgane, oziroma ves živčni sistem, v srce, jetra.... Čim mlajši je človek, tem bolj je njegovo telo občutljivo za škodljive vplive alkohola.

»HVALA, NE PIJEM!«

Že manjše koncentracija alkohola v krvi lahko povzroči, da človek ni dovolj kritičen, da v nevarnih okoliščinah napačno ravna.

Čim višja pa je koncentracija alkohola, tem hujša je opitost. Tak človek je omamljen, govor se zatika. Ne vidi in ne sliši tako dobro, kot če je trezen. V glavi se mu vrti, hodi pa negotovo, se spotika in počne stvari, katerih ga je potem sram.

Običajno mislimo, da alkohol napravi človeka pogumnega, pa to sploh ni res: povzroči le to, da ga ni več strah. Človek postane le bolj lahkomišlen, kar je v prometu lahko zelo nevarno. Statistični podatki iz preteklih let kažejo, da so opiti vozniki povzročitelji največjega števila prometnih nezgod.

Ker se pa telo prilagaja na alkohol, ga za isti učinek omame potrebuje vedno več in pri rednih večletnih pivcih lahko preide v odvisnost od alkohola.

Znaki odvisnosti so :

- človek pije več in dalj časa kot je nameraval, počuti se slabo, če ne pije,
- za enak učinek mora spiti vedno več,
- pije, čeprav se zaveda da mu škodi.

Posledice pretiranega pitja so:

Telesne: vnetje želodčne sluznice, zanemarjeno zobovje, okvare jeter, vnetje trebušne slinavke, vnetje živcev rok in nog, kožne bolezni (luskavica), povišan krvni pritisk, epileptični napadi...

Psihične: ljudje se spremenijo, ne moremo se več zanesti nanje, so brez volje, imajo težave s spominom....

Druge težave: težave v družini, v prometu, delovne nesreče, kazniva dejanja.

NASVETI za pravilno ravnanje.

- Ne pijmo če jemljemo zdravila!
- Ne pijmo na prazen želodec!
- Ne bojmo se reči ne, če ne želimo piti!
- Ne silimo drugih k pitju!
- Pijmo manj kot mislimo, da prenesemo!

ČIM MANJ TEM BOLJE, OTROCI IN MLADOSTNIKI PA SPLOH NE!

Vir: Društvo za boj proti raku regije Celje, 2003

Kajenje škoduje zdravju

Zdenka Verban-Buzeti, prof. zdravstvene vzgoje

Kajenje ogroža naše zdravje. Posledice lahko ima tudi za tiste, ki nikoli niso prižgali cigarete in vdičujejo cigaretnei dim v prostoru, kjer se kadi. Med najbolj ogrožene skupine spadajo otroci, nosečnice, zaposleni na delovnem mestu in tisti, ki živijo v prostoru, kjer se kadi.

V ozračju zaprte sobe, kjer se kadi, je prisotno ogromno tobačnega dima. Ta pa je tudi najpogostejši vir onesnaženosti zraka v zaprtih prostorih.

Posebno ranljiva skupina so otroci, ki so zaradi kajenja staršev ali drugih sobivajočih odraslih najbolj izpostavljeni doma. Ker so manjši in dihaajo hitreje kot odrasli, vdahnejo mnogo več škodljivih kemikalij glede na svojo telesno težo, kot odrasli v enakem časovnem obdobju. Pogosteje obolevajo za

prehladnimi obolenji, vnetjem srednjega ušesa, astmo,...

Če je cigaretne dimu izpostavljena nosečnica, to ne škoduje samo njej osebno, ampak tudi



otroku, ki se razvija v njej. Tako obstaja tudi večja verjetnost prezgodnjega poroda in nizke porodne teže novorojenčka.

Nekadilci in kadilci bodo zaščiteni pred škodljivimi vplivi kajenja šele takrat, ko se bodo kadilci zavedali, da s kajenjem škodijo ne samo sebi, ampak tudi vsem drugim, ki so skupaj z njimi v zaprtih prostorih.

Starši, odrasli varujmo svoje otroke, ker:

- KAJENJE POSTANE Z LETI HUDA ODVISNOST, KI OGROŽA ZDRAVJE IN IMEJUJE OSEBNO SVOBODO.
- V TOBAČNEM DIMU JE VEČ KOT 4000 KEMIKAJIJ.
- KAJENJE JE NEVARNO ZA ZDRAVJE.
- KAJENJE JE POVEZANO Z ZBOLEVANJEM

ZA VEČ KOT DVAJSETIMI RAZLIČNIMI BOLEZNIMI, MED KATERIMI SO NAJUSODNEJŠE RAK, BOLEZNI SRCA, OŽILJA IN DIHAL IN Z PREZGODNJO SMRTJO.

- KAJENJE SKRAJŠUJE PRIČAKOVANO ŽIVLJENSKO DOBO IN KAKOVOST ŽIVLJENJA.
- PRI OTROCIH KADILCEV SO ZARADI PASIVNEGA (PRISILNEGA KAJENJA) UGOTOVILI VEČ BOLEZNI.
- NIKOLI NI PREPOZNO OPUSTITI KAJENJA.
- ČE KADITE, PRENEHAJTE TAKOJ.
- ČE NE KADITE, NE POSKUŠAJTE.

SKRBITI ZA SVOJE ZDRAVJE IN ZDRAVJE SVOJIH OTROK!

Preprečevanje poškodb pri otrocih

Tatjana Krajnc Nikolić, dr.med., spec.soc.medicine

Otroci so radovedni in pogosto nepredvidljivi. Ne zavedajo se nevarnosti v okolju in se zaradi tega pogosto poškodujejo. Starši ne moremo preprečiti vse poškodbe, nekatere pa lahko ob upoštevanju nasvetov. S pravilnim ukrepanjem bomo omilili posledice poškodb.

Otroci lahko povlečejo namizni prt in vse kaj je na njemu in se opečejo. Ali se polijejo s skodelico vroče kave iz vaši roke. Ali odpirajo vodovodno armaturo v kopalni kadi in se tako opečejo. Ali potegnejo kaj vročega s štedilnika.

Kaj storimo v primeru, ko se otrok OPEČE:

- OPEKLINO HLADIMO s hladno vodo (pod "pipo" ali del telesa potopitimo v hladno, čisto vodo dokler bolečina ne mine, 10-30 minut ;
- če se je obleka trdo prijela telesa, ga NE slačimo na silo, hladimo čez obleko. Opekline večje od kovanca mora oskrbeti zdravnik.
- Kadar likamo, naj je otrok oddaljen od likalnika;



Nevarnosti ob štedilniku

- preprečimo možnost stika otroka z grelnimi telesni in pečmi;
- otroka ne pustimo samega v kuhinji.

- ZDRAVILA hranimo zunaj dosega otrok, visoko v omaricah - otroci mislijo da so bomboni in se lahko zastrupijo; enako velja za ALKOHOL, CIGARETE, POLNE PEPELNIKE, ČISTILA, DETERGENTE, pralne praške.

Otroci posnemajo odrasle ali so samo radovedni in jih zato zaužijejo.

Kaj storimo pri zastrupitvi?

- Ostanemo mirni, pomirimo otroka,
- poskusimo PREVIDNO odstraniti ostanke strupa iz ust; vzamemo otroka in pokličemo pomoč (NUJNA POMOČ 112),
- NE SILIMO OTROKA NAJ BRUHA, NE DAJEMO MU JESTI IN PITI dokler ga ne pogleda zdravnik.

Shranimo ostanke strupa ali zdravil in jih pokažemo zdravniku, da bi znal dati pravi protistrup.

Ostale nevarnosti

- Pri dojenčku ne dajemo v posteljico blazino, ker



Pazimo, da otroka ne polijemo z vročo tekočino



Ukrep ob dušenju otroka, zaradi tujka

se lahko zaduši. Bodimo pozorni tudi, da odejica ne pride na usta in nos.

- Ne obešajmo dojenčku dudko ali igrače na vrvi okrog vratu, izogibajmo se oblekicam z vrvicami.
- Majhni otroci in dojenčki se lahko utopijo v nekaj centimetrov vode brez da bi kričali na pomoč. NIKOLI NE PUŠČAJMO OTROKA SAMEGA ALI Z DRUGIMI OTROCI V KOPALNI KADI, tudi, če moramo odgovoriti na telefonski klic ali prinesiti plenico ali brisačo.
- V vročih dnevih dajmo otroku na glavo kapico in ga tako zaščitimo pred soncem. Dajmo mu piti dosti vode, ne oblečimo ga v ozke, sintetične oblekice, izogibajmo se gneče, ne pustimo otroka samega v avtu.

Kaj storimo, ko ima otrok vročino (zvišano telesno temperaturo nad 37,5 stopinj)?

- Dajmo mu piti čimveč tekočine,
- slecimo mu odvečne oblekice, razen če ima mrzlico,
- znižajmo jo s sirupom, ki vsebuje paracetamol (Calpol, Panadol).

NAJBOLJŠA ZAŠČITA JE, DA OTROKE NIKOLI NE PUSTIMO SAME.

POSLUŠAJMO SVOJE SRCE: ČE SE VAŠ OTROK NENADOMA ZAČNE DRUGAČE OBNAŠATI KOT PONAVALI IN NISMO PREPRIČANI, DA JE VSE V REDU Z NJIM, GA PELJIMO K ZDRAVNIKU, PA ČE PRAV SE BO IZKAZALO, DA JE Z OTROKOM VSE V REDU.

VAŠ OTROK JE POPOLNO ODVIŠEN OD VAS IN NE VE POVEDATI KAJ JE NAROB.

Učenje je lahko zabavno

Biljana Kramberger, uni.dipl.inž.kem.teh.

Zakaj sploh hodim v šolo, razen zato, ker tako pravijo starši in zakon, ker moram?

Kakšen pomen ima to učenje, ki mi povzroča toliko težav?

Kje in kako bom lahko uporabil znanje, ki ga pridobivam?

Srečujeva se še z celo vrsto vprašanj, ki pa niso vezana samo za šolo.

Kako ostati zbran dve uri in se v tem času resnično učiti, kako si najbolj zapomnim stvari in kako se naj spravim k učenju?



Učenje poteka v vseh življenjskih obdobjih in namenjeno je vsem ljudem. Učenje je pot h kakovostnejšem življenju in ljudje se ob učenju razvijamo.

Uči se lahko vsak in tudi nauči česar koli, le pravo pot in način je potrebno izbrati.

Samo učenje in znanje snovi ni nič v primerjavi s tem kar pomeni znanje o tem, kako se učiš in kako skozi učenje za šolo lahko spoznaš lastne navade in lastnosti, dobre in slabe.

Zakaj ne bi šolo naredili zabavno? V šoli se lahko imamo dobro, se z veseljem učimo in stvari dobro zapomnimo, spoznamo stvari ki nas zanimajo, pridobimo osnove, da lahko kasneje delamo tisto kar nas veseli, pridobivamo vsak dan nova prijateljstva in ko dosežemo uspehe preživimo tudi zelo prijetne trenutke.

Tako, kot ima vsaka igra pravila, tudi sami lahko določimo svoja pravila za uspešno učenje.

Predlagam jih nekaj:

1. Redno obiskuj pouk
2. S seboj nosi vse šolske potrebščine
3. Aktivno sodeluj pri pouku in poslušaj učitelje-

vo razlago (to traja samo 45 min.)

4. Zapiske doma dopolni z zapiski iz učbenika
5. Iz knjig si zapiši samo najpomembnejše
6. Vedno se uči v istem prostoru in po možnosti v istem času
7. Pred učenjem nove snovi še enkrat preberi staro
8. Določi si kratke 10-minutne odmore po 40-minutnem učenju (lahko spiješ malo vode ali soka)
9. Vsebino razdeli na manjše dele, preberi, podčrtaj glavne misli, obnovi, kar si prebral in ponavlja
10. Največ se pozabi takoj po učenju, zato snov ponovimo še enkrat čez eno uro, čez dan
11. Snov si najbolj zapomniš če narediš kratke povzetke, glasno prebereš in pojasniš si težke besede (vprašaj učitelja ali starše). O osnovi se pogovarjaj skupaj s sošolci in vsak dan si načrtuj učenje za naslednji dan, in seveda, načrta se drži.

Stvari v življenju lahko spremenimo in zagotovo bomo lažje in bolje živeli.

Prilogo »Za boljše zdravje Romov«

izdalo: Pomursko društvo za boj proti raku
Arhitekta Novaka 2/b
9000 Murska Sobota

Odgovorna urednica: Zdenka Verban-Buzeti

Uredniški odbor: Zdenka Verban-Buzeti, Branislava Belović, Jožek Horvat - Muc

Fotografije: Arhiv ZZV Murska Sobota in Pomurskega društva za boj proti raku

Oblikovanje in tisk: Tiskarna Klar, Murska Sobota



