

France Cokan

**Eno življenje
je premalo**

DEBORA

LJUBLJANA 2000

Posvetilo in zahvala

moji mami, simbolu korajže in sodobnosti pri osemindeset letih,

prof. dr. Marjanu Kordašu, sošolcu, kolegu, prijatelju, čigar “Krilo angela” me je spodbudilo k pisanju te, moje prve knjige,

prof. Zrinki Mirošević, ker me ima za pisatelja, mojim triatlon-skim spreobrnjencem, ki me zdaj mečejo iz postelje in vlečejo v trening,

Daveu Scottu in Igorju Kogoju, vzornikoma v športu za misleče ljudi,

petnajstim ljubljenim ekscentrikom, ki so se drznili izpeljati prvi “ironman triatlon” in so uvedli novo raven racionalnosti v šport,

in Branku Gradišniku, maratoncu, ker ga dolgo in težko delo s to knjigo in z menoj ni pripravilo do odstopa. Vem, s svojim trimastim nagnjenjem k spontanosti sem tu in tam stopil na žulj njegovim prizadevanjem, da bi ujel moj jezik v povsem pravilne in slogovno finejše rake (mn. ž. sp.) – zato dodajam teje zahvali še opravičilo.

Preskočiti te strani bi pomenilo sedem let nesreče

Ognil sem se besedi “predgovor”, ki pomeni mnogim bralcem nekaj, kar lahko brez škode izpustimo.

V tej knjigi je predgovor bistven.

Mnogo knjig berete, ki vam dajejo uporabne nasvete, in čim več jih preberete, tem manj je možnosti, da se boste naučili kaj resnično novega. Tako kot jaz jih verjetno tudi vi spočetka prenestrpno preletavate in tako spregledujete bisere novega znanja, na redko posejane v morju starih dejstev. Da se ne bi tudi tu vdali tej nestrpnosti, vas bom poskusil v knjigi kar se da zabavati. Ali je to obljuba ali grožnja, boste videli na naslednjih straneh.

V knjigi raje razlagam preveč kot premalo. Opravičujem se tistim, katerim je tu in tam kaka razlaga nepotrebna, in tistim, ki jih ne zanimajo prevodi ameriških fraz v tekstu. Sam sem bil glede takih kot študent divje zainteresiran. Če vam poredkoma ponujam razlage splošnega znanja, prosim, mislite na tiste, ki ga še nimajo.

Ponujam vam med drugim primerjavo med svojimi izkušnjami z življenjem v Sloveniji in v ZDA, in opis manevrov, ki so mi pomagali čvrsto zgrabiti za krmilo življenjske barke. K sreči lahko poročam, da sem povsod in vedno kar se da dosledno manevriral čimdlje od ukoreninjenih standardov sicer nedokazane vrednosti. Zlasti sem si prizadeval, da ne bi iskal užitkov v kopičenju imetja, kar mi je zelo poenostavilo življenje, ker vzdrževanje imetja, ki ga nimate, ne zahteva nič napora ali časa. Namesto nanje sem se koncentriral na užitke, ki jih najdemo v

tem, kar smo in postajamo. Ubrnil sem se vročice posedovanja, s katero v ZDA marketing in plastični denar (kredit) inficirata premnoge svobodne ljudi in jih tako vse prepogosto spremenita v sužnje lastnine. Njihovi avti so čedalje lepši, telesa, za katera ne preostane časa, čedalje debelejša in enosmerni um vedno bolj utirjen.

Celo Amerikancem postajajo prevelik izdatek težke milijarde, ki jih porabijo, da bi se pozdravili od resnih posledic negibnosti in debelosti. Opisal bom, kako sem si take izdatke prihranil s pametno (vsaj jaz ji tako pravim) prehrano in s premišljeno (ne pa tradicionalno) izbiro športov. Slovenci smo v zavidljivem položaju: nismo še pod prevelikim pritiskom prehrambene industrije, češ naj jemo premastne in preslane produkte, ali žogarjev raznih vrst, da naj gledamo in igramo športe, ki uničujejo kolena, ali pa prodajalcev, da naj kupimo vse tisto, brez česar lahko odlično živimo. Pomembno je, da nam taka dobro premišljena neodvisnost doda življenja vredna leta v starosti. Živeti napol živ ne pomeni samo s pol napora.

Najti užitek v tem, kar postajam, to terja logično izbrane konjičke, ki mi nudijo fizično zadovoljstvo in obenem zdravje. Najboljši zgled so pametno izbrani premosmerni vseživljenjski športi z mnogo gibanja v ravni črti in, po drugi strani, veselje z intelektualnim zadoščenjem (npr. učenje tujih jezikov). Potem jih morda tudi kombinirate, kot na primer v Pamploni, kjer lahko enkrat letno tečete pred biki in hkrati vpijete "Na pomoč!" v španščini. Obstajajo pa tudi bolj premišljene kombinacije.

Največ praktičnih idej in podatkov boste našli v tistem delu knjige, v katerem poročam o drugi polovici svojega življenja (upam vsaj, da ni le deseta desetina). Nisem pa prodrl s predlogom, da bi še vroče nove podatke tiskali v rdeči barvi, snov za začetnike v zeleni, mrtvo, že odsluženo gradivo pa v črni.

Kar pišem, je opis tega, kar delam sam, in ni nasvet, ker nismo vsi grajeni enako in nimamo istih problemov. Veleznika zato tu ne boste videli.

Prizanesel vam bom z dolgimi seznamami virov, ki jih redkdo bere in ki jih vključujemo v glavnem zato, da bi bralec vedel, da bere avtorja, ki mu znanost ni tuja. Dam vam boljši vir za kontroliranje dejstev: www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed/. Kratica izhaja iz National Center of Biological Information/National Library of Medicine/National Institute of Health/ itn.

Če v računalnik vtipkate ta e-naslov, se vam odpre svet medicinske znanosti. Če, npr., ne verjamete, da človek ne more prirediti več kot dveh gramov masti dnevno iz drugih hraniv in da je torej mast, ki jo nosimo, mast živali, ki smo jih zaužili, natipkajte: de novo lipogenesis (nanovo spojena mast). V začetku naj vam pomaga prijatelj(ica), ki že bere angleščino (kar je mnogo lažje od branja nemščine, v kateri do konca strani ne najdete glagola).

Ker ima knjiga opraviti z boljšo bodočnostjo v vseh ozirih, ne samo zdravstvenih, bom vključil tudi nekaj poučnih nezdravstvenih spominov iz svojega precej pisanega življenja, v katerem sem se tudi trudil, da mi ne bi ušla nobena priložnost za smeh in zabavo. Moram pa vključiti tudi nekaj spominov iz življenja pod socializmom, da jasno pokažem, kakšna je bila naša povojna svoboda (v resnici le čakanje na kaj boljšega) pod železno peto oboroženega primitivizma. George Orwell je leta 1945 opisal to vrsto življenja z izredno precizno in zabavno satiro živalska farma, v kateri živali med revolucijo pod vodstvom prašičev izženejo kmeta. Ustavno načelo, takoj po revoluciji napisano na skedenj kot: "Vse živali so enake ..." prašiči kmalu dopolnijo z "... a nekatere so enakejše kot druge." Isti vodilni prašiči razširijo tudi načelo: "Nobena žival ne bo ubila druge živali ..." z dopolnitvijo "... brez zadostnega razloga." Leta življenja, ki smo jih po vojni prebili na živalski farmi, so svarilo zgodovine, ki ga moramo kot vsako pomembno lekcijo ponavljati, dokler ne postane kánon razumnega sistema samoobrambe in obrambe svobode. Nikdar več ne smemo slišati opisanih neinteligentnih ovac, ki so na množičnih sestankih blejale:

“Bee-bee, bee-bee-bee,” v življenju pa:

“Tii-too, paar-tii-jaa.”

Med obiskom rojstne dežele leta 1996 sem videl na televiziji ljudi, ki so zahtevali, da se dokumenti o njihovem nekdanjem početju proti Slovencem uničijo. Videti je bilo, da bi radi zgovino pometli pod preprogo. V tem primeru bi kdo kmalu skušal zanikati brezumne eksekucije, tako kot neonacistični skinhedi skušajo zanikati holokavst. Razumljivo je, da tistim komunistom, ki so se specializirali v nasilju, ni do tega, da bi jih njihova preteklost zasledovala, tako kot so nas miroljubne ljudi povsod in brezkončno zasledovale naše karakteristike.

V Rusiji so se bivši izvedenci v političnem nasilju zlahka prekvalificirali v mafijce, kar pomeni, da so prešli iz stadija državnega roparja na debelo v stadij privatizacijskega roparja na debelo. Če postane nasilje nevarno in nedonosno, pridrejo iz teh istih virov novi politiki, advokati itn. “Kaj storiš, če se znajdeš v sobi sam s serijskim morilcem, kobro in odvetnikom, a imaš le dva naboja?” “Odvetnika ustreliš dvakrat!” (Ameriški vic, rezultat nemočnega obupa, enakega tistemu, ki je porodil mnoge šale o Titu in titovcih.) Zakone, ki naj bi omejili moč odvetnikov v praksi in javnem življenju, je težko napisati, ker so politiki prepogosto pravniki, ki bodo morali vsak po svojem škandalu prej ali slej spet nazaj v odvetniško prakso.

Na strokovnjake v nasilnosti je treba malo paziti celo v demokraciji. Nasilje je nasilje, ne glede na to, ali gre za ideje ali za denar. Da pod njim spet ne trpimo, so nam potrebni jasni in trajni spomini; moj prispevek sledi.

Prvi del, “Smeh pod železno peto”, naj torej najmlajšim pokaže, kako se da iz življenja iztisniti mnogo dobrega celo v zelo slabih razmerah. Ko vas v take rinejo prototipi primitivcev, je ob tem vsaj veliko priložnosti za posmeh. Čeprav komunistov ne morem, ne boste v besedilu našli nobenih žaljivk. Ne obljubim pa, da bom zamolčal rezultate njihovih neuspešnih poskusov, da bi se obdržali na višji ravni razumnosti od konja na Farmi, ki se

ni mogel naučiti šteti s kopitom in je zato ponavljal: “Več bom delal! Več bom delal!”

Rad priznam, da sem “ta rdečim” tudi izpulil nekaj denarja (glejte prvi del), za katerega so prikrajšali ljudstvo, in da sem se ob tem kraljevsko zabaval.

Drugi del, naslovljen “Smeh v džungli” (po Louisu Adamicu), vam predstavi avtorja v novi deželi in v stari, iz očetove prekrojeni obleki, z lepenkastim kovčkom ter z enajstimi dolarji v žepu. Novo življenje se začne z izgubo salame, ki naj bi me hranila na avtostopu New York–Detroit. Sledijo leta “kurjenja polnočnega olja”, kot pravijo Amerikanci nočnemu študiju, dela stažista in specializanta, po delu pa veselja “otroka v slaščičarni” (a kid in the candy store), ko so se me, eksotičnega, a diskretnega Balkanca, lotevale medicinske sestre in “socialites”, brezdelne dame iz bogatih krogov. Znanje o Ameriki in o medicini sem si vlival na hitrico po lijaku. Tempo me je spominjal na London Martina Edena, le da nisem bil širokopleč nepismen mornar. Življenje se je pa vsekakor odpiralo enako na stežaj.

Tretji del “Smeh srečnega človeka” mi je najbolj pri srcu. Mnogo napetosti in skrbi izgine s pokojem, in v teh lenobnih časih skušam obdržati tempo in zadovoljstvo delovnih let. Kopičijo se brez opaznih negativnih efektov – zato nikdar resignirano ne uporabim vaše fraze “glej EMŠO”. Ne skomigujem z rameni, sključenimi od vdaje in uklonitve, ki sta znaka staranja od pubertete naprej. Še bolj oživim, ko vidim, kako se med predavanji mojim poslušalcem/kam bleščijo oči. Vse take in podobne priložnosti izkoristim za avtotransfuzijo navdušenja.

Takšna avtotransfuzija je tudi knjiga pred vami. Od srca upam, da bo storila za vas tisto, kar je zame.

VSEBINA

| | |
|--|-----------|
| Preskočiti te strani bi pomenilo sedem let nesreče | 5 |
| PRVI DEL: SMEH POD ŽELEZNO PETO | 15 |
| I. "Army brat" se rodi | 17 |
| II. Atlet začne pri dnu | 21 |
| III. Vojna je nevarna | 23 |
| IV. 9. maj 1945 – svoboda za nekatere | 29 |
| V. Podtalni skavtizem – atlet napenja mišice | 31 |
| VI. Zlate | 37 |
| VII. Sherlock Holmes odkrije podtalni vod | 39 |
| VIII. Hladen sprejem v planinah | 41 |
| IX. Moja Mifa | 43 |
| X. Darko | 45 |
| XI. Mala planina, najbližji raj | 49 |
| XII. "Autoput bratstva i jedinstva Zagreb–Beograd" – slogo gremo gradit | 51 |
| XIII. Za razvoj vztrajnosti | 57 |
| XIV. Tabori "Pogumnega ježa" | 63 |
| XV. Višja gimnazija: šola življenja se začne | 71 |
| XVI. English, First Love | 75 |
| XVII. Pustolovščine v šušmarjenju | 83 |
| XVIII. Smeh iz slovarja | 87 |
| XIX. Gordijski vozeli kariere | 89 |
| XX. Preblizu prvi stavki v socialističnem paradizu | 93 |
| XXI. Poskusno izkrcanje | 97 |

| | |
|--|------------|
| XXII. Zaželi si me Jugoslovanska ljudska armada | 107 |
| XXIII. Ljudska študentska mladina mi odobri maše v džamiji | 113 |
| XXIV. Dr. Andrej Schnur, moj angel varuh | 115 |
| XXV. Za potni list bi šel do pekla ali v JLA | 119 |
| XXVI. Iz Sanitetske oficirske šole na Divji vzhod | 123 |
| XXVII. Dopust iz JLA: normalnost v malih dozah | 127 |
| XXVIII. Civilstvo, temelj sreče | 129 |
| XXIX. Staž in prva lekcija iz materializma | 131 |
| XXX. M. S. "Hrvatska" | 137 |
| DRUGI DEL: SMEH V DŽUNGLI, KOT BI REKEL LOUIS ADAMIC | 141 |
| XXXI. "America, primo amore," piše Mario Soldati, jaz pa berem in čakam | 143 |
| XXXII. Americanization of Frco | 147 |
| XXXIII. V Ameriki se dela | 155 |
| XXXIV. Divjina v centru mesta | 157 |
| XXXV. Ognjeni krst: prvi spopadi z belim koscem | 159 |
| XXXVI. Nove zgodbe groze | 161 |
| XXXVII. Cokani – drugi val | 163 |
| XXXVIII. R1 (zeleni specializant) in kirurgi: "Teško s njima, teško bez njih ..." | 169 |
| XXXIX. "Westward Ho!" | 173 |
| XL. Izstreljen v prakso | 175 |
| XLI. Življenje samca ni lahko | 179 |
| XLII. Micka | 183 |

| | |
|---|------------|
| XLIII. Poletje nepozabnih improvizacij | 187 |
| XLIV. Samstvo na smučeh | 193 |
| XLV. Z ljubeznijo je kopica dela | 199 |
| XLVI. Izneverim se Mifi | 203 |
| XLVII. Kolesarjev razvoj | 205 |
| TRETJI DEL: SMEH SREČNEGA ČLOVEKA: KAKO SE GA NAUČITI | 209 |
| XLVIII. Skušam se s peresom in kredo | 211 |
| XLIX. Revizija faktorjev sreče | 217 |
| L. Magnetno polje triatlona preusmerja mišljenje | 221 |
| LI. Okusim trening in tekmovanje | 225 |
| LII. Slab šport, dober šport, vaš šport | 229 |
| LIII. Ironman | 239 |
| LIV. Prave svobode si ne moreš kupiti | 257 |
| LV. Konjički škrebļajajo, ne voz'jo težko | 263 |
| LVI. Kolikor jezikov znaš, toliko mož veljaš (ali tako dobro se imaš) | 265 |
| LVII. Rotim vas, ne hitite mimo poglavja o teku! | 273 |
| LVIII. "Ne zna ne plavati ne brati." (Slaba karakteristika pri starih Grkih) | 283 |
| LIX. Kolesarjenje na oblaku | 291 |
| LX. Triatlon je tudi za 85-letne – pa da ne bi bil za vas? | 299 |
| LXI. Jamski človek nas uči prehrane | 303 |
| LXII. Sklep | 321 |

**PRVI DEL:
SMEH POD
ŽELEZNO PETO**

I. “Army brat” se rodi

“Army brat” (brat = smrkavec) pravijo v ZDA otrokom oficirjev, ki se zgodaj učijo prilagajanja na nove razmere, ker se starši selijo z ene “prekomande” na drugo. Kot tak sem bil rojen v Osijeku, edini sin profesorice in oficirja. Leta 1931 sicer ni bilo kometov ali drugih posebnih dogodkov. K sreči so bili Al Capone, prohibicija in velika depresija v ZDA daleč in sem vse to iz otroške posteljice spregledal. “Tužna je nedelja,” je trdila tedaj popularna popevka. Proti taki bolestni melanholiji nisem mogel ničesar ukreniti, saj sem bil čisto majhen dojenček.

V Osijeku smo ostali dovolj časa, da sem pri petih letih razvil intenzivno prijateljstvo s sosedovo hčerko. Še danes vidim roke njenega očeta nad vrtnim plotom, v njih pa se zvija objekt mojega poželenja, oblečen v kratko rdečo oblekico z belimi pikicami. Bajе sem jo takoj po njenem ateriranju rutinersko osamil v kotu in jo obsul s poljubi, a odraslim ni dosti verjeti, ko govorijo o takem početju. Kaj posebnega se pa iz tega le ni razvilo, ker smo se odselili. To je moj malone prvi spomin.

Oče je bil prestavljen v Beograd (upam, da vzrok ni bilo moje vedenje), kjer smo poslušali zgodbe o ciganih in ukradenih otrocih itn., posledica pa je bila, da nisem smel na cesto brez služkinje. Nenika je bila za tiste čase že onkraj atletskih let in se je običajno premikala kot pacientka po apendektomiji na prvem izletu na stranišče. Najbolj drzno in intenzivno moje gibanje v tem obdobju so bili drzni skoki iz dvosedežnega letala (z dveh kuhinjskih stolov) hkrati z mojim strojničarjem (= sosedovim sinčkom). Časopisi, privezani na hrbet, so nama bili za padalo, ki nama je mnogokrat rešilo življenje. Moj strojničar je bil dober družabnik in je zelo občudoval opise Slovence, ki sem jih dobil

od očeta. Kmalu po mojem najbolj živopisnem, čeprav mogoče ne najbolj objektivnem opisu mi je poročal, da je bil v sinagogi priča spopadu med Slovenci z lovskimi puškami in v lovskih oblekah, ki pa niso bili kos židom z zakrivljenimi noži, skritimi v kaftanih. Poročilo se mi je zdelo sumljivo in izid sem pripisal strojničarjevi zavisti zaradi gamsjih čopkov. Kmalu zatem je bil oče premeščen v Ljubljano, kjer sem končno lahko videl Slovence, gamsov in čopkov pa bolj malo.

V Beogradu sem se sam naučil brati cirilico in sem pohlepno prebiral svojo zbirko stripov o Mikiju Miški, ki se je boril proti svojemu dvakrat večjemu in trikrat težjemu nasprotniku Kruljavemu Dabi ("Peg Leg Peteu"), opremljenemu z leseno nogo. ("Peg" pomeni klin in "leg" pomeni nogo. To omenjam v upanju, da se boste raje polotili angleščine, čeprav vam lahko postrežem z mnogoboljšimi razlogi.) Možakar si je zgradil podmornico z magnetno roko, s katero se je lepila na čezoceanke. Ker se je vse orožje prijemale sten, obramba ni bila mogoča, in tako je Daba potnike mirno in metodično ropal, dokler mu računov ni prekrizal Miki.

Edini problem s cirilico je bil, da nisem opazal razlike med "Д" in "А", tako da sem npr. "da" vztrajno bral kot "a-a". K sreči me je mama slišala in mi pojasnila, da ta kombinacija pomeni "da". Nikdar ne bom pozabil klimaktičnega občutka tega prvega razsvetljenja. Čeprav se ni odprlo nebo in se ni tresla zemlja in nisem slišal aleluje ali napeva iz "Chariots of Fire", sem vendar takoj doumel, da hočem ta občutek v svoji dnevni ponudbi. Amerikanci s svojim darom za poenostavljanje ga imenujejo "aha-feeling". Prevod "ahajski občutek" se mi, ne vem zakaj, zdi preveč antičen. Že v Beogradu se je bilo bati, da se bom polotil literature. Ko sem bil kakih šest let star, sem mami narekoval zgodbo o kmetu in štirih individuih, ki so bili personifikacije letnih časov. V opravičilo lahko navedem, da se mi je tak simbolizem iz otroških knjig upiral, a sem mislil, da bo odraslim všeč; res jim je tudi bil in spomnim se, da me je to razočaralo.

S slovenščino je kar šlo, dokler mi mama, Hrvatica, ki se je obenem z mano učila slovenščine, v domači nalogi ni popravila mojega stavka "Rad berem knjige" v "Rada itd." – z utemeljitvijo, da vse njene slovenske kolegice pravijo tako. Moji prvi učiteljici, gospe Capuder, je ta sprememba izvalila komentar:

"Saj nisi punčka, Francek."

Takrat sem prvič zasumil, da tisti, ki več vejo, nimajo vedno prav.

Kmalu sem z veliko muke prebral svojo prvo slovensko knjigo: "Marko Senjanin, slovenski Robinzon". V tistem času se mi ni zdelo nič čudno, da je bil Slovenec človek iz Senja. Nedolgo zatem sem prebral Finžgarjev zgodovinski roman "Pod svobodnim soncem". Ne vem, ali si je Finžgar sposodil kaj materiala iz Haggardovega "Bena Hura". Jaz sem si vsekakor z veliko žlico izposojal od Finžgarja. Napravil je name tako velik vtis, da se mi je zdelo, da je edino primerno ime za junaka mojega novega romana Iztok. Roman je obsegal, mislim, osem strani. V sklepnem stavku so "zmagoslavne davorije odmevale v zvezdno nebo". Točni pomen "davorij" mi je bil neznan, a zvene so kot nekaj, kar lahko zanosno odmeva. Gospa Capuder je spravila originalni izvod v razredno omaro poleg najboljšega modela naselbine mostiščarjev (izdelka neznanega avtorčka).

Nekako v prvem letu okupacije sem začel izdajati v štirih izvodih časopis Domači zvon, ki je nehal izhajati takoj zatem, ko sem pobral naročnino. Glavni razlog je bil pomanjkanje novic in poleg tega smo nekomu posodili družinski pisalni stroj. Tipkati ni bilo varno, ker so glasni udarci tipk zbujali sum, da nekdo proizvaja podtalne publikacije.

Več zadoščenja mi je dala znanost, a ne vedno. Moji znanstveni dvomi so se začeli, ko sem v atlasu opazil, da je Zemlja poleti in jeseni najbolj oddaljena od Sonca, in mi učitelj ni mogel razjasniti, zakaj je potem poleti vroče. Nagib osi se mi je zdel premajhen, da bi povzročal spremembe v letnih časih. To je bil

le začetek intelektualnih muk, ki so bile kronane v prvem letu medicine, ko nam je predavatelj izvedel nekaj formul, dodal verikalno pikčasto črto in izjavil:

“Tu bi sledile sicer formule, ki pa jih tako ne bi razumeli,” in napisal končni rezultat.

Nedolgo potem, ko smo se mu izmuznili v naslednji letnik, so šli bruci s tem v zvezi v stavko. Prva stavka v slovenskem socialističnem paradižu, morda celo v vsej Jugoslaviji! O tem pozneje, ker ta stavka nedvomno ni imela zveze niti z mojim intelektualnim življenjem niti s tistim mojih kolegov; partijci v letniku so nam odvzeli napor mišljenja in zatrli škandal po svoji metodi.

II. Atlet začne pri dnu

V Šiški za otroke na cesti ni bilo nevarno kot na beograjski Djevdjeliji, in tako sem že prvi dan začel raziskovati teren. Zadaj za stanovanjsko hišo nasproti gorenjskega kolodvora se je širil travnik, na katerem je uradovala skupina fantov moje starosti. Ko sem se jim prvič približal, so se merili v skoku v daljavo z mesta. Nekdo mi je dal kos zarjavele vzmeti, češ naj označim svojo daljavo. Ni mi bilo lahko, ko sem jo moral položiti najbliže odskočni črti. Videl sem, da se mi obeta še trdo življenje.

Zaradi let, ki sem jih prehodil v Nenikenem tempu, zdaj med telovadbo nisem mogel razviti niti toliko hitrosti, da bi lahko preskočil kozo. Uspelo mi je le prevrniti nekaj sošolcev, ki so služili za koze. Cokan je kmalu postal vir zabave v telovadnici in fantje so se smejali bolj, kot bi bilo morda nujno. Zlasti repetentom kot najboljši učenec nisem bil pri srcu. Prav lahko bi bil takrat postal antiatlet, sovražnik vsakega telesnega napora, kakršne sem pozneje često videval v medicinski praksi. Takrat o svetovnem prvaštvu, ki me je čakalo v tedaj daljni prihodnosti, nisem niti sanjal.

III. Vojna je nevarna

Ko se je začela vojna, sem imel devet let. Le nekajkrat sem se v naslednjih letih znašel v smrtni nevarnosti, a po pravici povedano, nikdar zaradi sovražnika. Lepega popoldneva, ko smo se igrali na dvorišču, se je spustil lovec (baje eden od spitfirejev, ki so jih Angleži dali partizanom) nizko nad postajo in spustil rafal na lokomotivo, nasledek pa je bil, da je iz nje začela brizgati voda skozi eno edincato luknjo. Moj oče je bil tedaj slučajno za hipec doma med dvema aretacijama iz niza, ki se je začel hkrati z okupacijo, ko so ga Italijani odpeljali v Gonars, Padovo in Trbiž, in se nadaljevale z aretacijami "s strani" belih, Gestapa, in končno še rdečih. A izkušenj mu tudi od prej ni manjkalo, saj je preživel bitko, opisano v Hemingwayevem romanu Zbogom, orožje. Po nekaj minutah zatišja se je odločil, da gremo v varno javno zaklonišče. Ko smo tekli po prazni Medvedovi cesti, se je pilot z veliko hrupa, pa malo uspeha spet polotil lokomotive. Skočili smo v hišo na vogalu Malgajeve ulice in slišali rafal in rohnenje letala v nizkem letu. Ko se je trušč polegel, so se sirene končno oglasile in naznanile "predalarm". Zlezli smo iz kleti in na cesti zagledali medeninaste tulce, v steni naše hiše pa triinštirideset lukenj. Bila je edina zadeta hiša v vsej ulici. Iz tulcev so podjetneži potem naredili vžigalnike, ki so jih kadilci lahko kupili že naslednji dan. Kar se tiče lukenj, so bile leta 1996 še vedno lepo ohranjene. Mogoče so jih zaščitili kot spomin na zgodovinski dogodek. Če bi bil pilot pomeril nekaj metrov nižje, bi zdajle navsezadnje brali knjigo koga drugega.

Nekega drugega sončnega popoldneva, ko spet ni bilo šole zaradi alarma, smo se sončili in ves popoldan gledali tisoče ameriških bombnikov z belimi vlečkami na modrem nebu in mi-

slili na Nemce, ki so isti prizor komentirali po našem mnenju kot žabe v priredbi istoimenske župančičeve pesmi:

“Kvak, kvak, glej oblak, breme bomb nam nosi vsak, nič ne more jim naš flak.”

Tedajci nekdo iztegne roko in reče:

“Poglejte, kaj je pa to?!” kažoč na srebrne kapljice, ki so se odločile od par bombnikov.

Čprav so kapljice padle par kilometrov od nas, je bil hrup otipljiv in oglušujoč, kot da bi eksplodirale na kolodvoru čez cesto. V rekordnem času smo bili vsi v kleti.

V ZDA sem pred kratkim spoznal oficirja bombarderja, ki je pogostoma letel nad nami na poti z letališč v Italiji. Tudi on ni bil povsem miren, ko je tiste dneve streljal na messerschmidte in gledal, kako se krogle odbijajo od oklepnihi plošč na spodnjem delu nemških lovcev, ki so napadali kot morski psi, obrnjeni na hrbet, da bi izkoristili to konstrukcijsko prednost.

Mene ni bilo eksplozij niti najmanj strah. Otrok se ne boji, ker ne ve, kaj so bolečine. Prej ali slej se neustrašnost umakne preudarnosti; odkar sem si zlomil rebro, sem na kolesu manj neustrašen, kadar se nagibam v mokre ovinke.

Blizu tragediji smo bili tudi, ko so Italijani nekega dneva postavili španske jezdece na oba konca ulice in začeli na kamion nakladati smuči, ki so jih konfiscirali, da ne bi našle poti do partizanov. Mama mojega prijatelja Marjana, ki je zdaj kemijski inženir, gospa Kajfež, je z njimi zakurila v peči kopalnice. Ko se je ogenj dobro razgorel, je vanj vrgla še podtalno ciklostilno publikacijo “Slovenski poročevalec”. Ta je poletela iz dimnika, visoko, čez strehe, in potem list za listom pristajala na ulici, le malo ožgana na robovih. Italijani je niso videli – ali pa je niso hoteli videti. Mnogi so bili siti vojne še od neslavnih spopadov s Hailejem Selassijem v Abesiniji, spopadov, ki so dali navdih za grozljivo popevčico:

“Brigada črnih srajc prišla domov brez”

Nismo se čutili povsem varne niti po osvoboditvi (da se tako

izrazim). Tisti mesec je na glavnem kolodvoru eksplodiral del vlaka s strelivom – baje je tedaj neki nemški ujetnik na srečo odklopil preostanek vlaka, na katerem so bile naložene pomorske mine. Med največjo eksplozijo so se nam sesula vsa okna v stanovanju. Vagon signalnih raket je prispeval krasen ognjemet. Žvižganje sukajočih se, zvitih letečih tračnic se je tudi lepo slišalo. Tako so me v drugi svetovni vojni ogrožali izključno takšni in drugačni “naši”.

Kljub vsemu pokanju smo se mulci med vojno še dodatno streljali. Od nekod so prišle na tržišče otroške pištolic z zelo močnim pokom. Bogdan Kajfež, Marjanov starejši brat, je bil tedaj na pragu pubertete in naklonjen dramatičnim situacijam. Prikazal se je izza omenjene prerešetane hiše kakih dvajset metrov od nas, nameril s pištolo, vzkliknil s patosom: “Moj zadnji naboj!” in sprožil.

Ni bil opazil, da malo za nami hodita dva italijanska vojaka. Prvi je, ko si je opomogel, le zamahnil z roko in se zasmel. Drugi, bolj militarističen tip, je nataknil bajonet in se v težkem zimskem plašču zagnal v počasen juriš. Bogdan je vidno prebledel, malo poklecnil in izginil za vogal. Vojak ga je ujel, a resnih posledic ni bilo – razen enega rdečega lica.

Med našim naslednjim oboroženim spopadom smo Greyevi “jezdci škrlatne kadulje” (po knjigi Zanea Greya so pred kratkim posneli film, ki pa je globoko pod nivojem naše fantazije) galopirali čez Kozlarjev vrt skozi visoko travo, ko je najmanjši jahč nenadoma izginil. Takrat je iz Cekinovega gradu vodil v kanalizacijo jarek, ki je prečkal “našo” travo; ta je najbolj bohotno in najvišje rastla tam, kjer je jarek oskrboval potrebno zlato gnojilo. Ko smo pritekli do roba, se je fant ravno dvigal iz goste tekočine, držeč se za nenadoma težke hlače z obema rokama. Obrnil je obraz proti nebu in zavpil: “Ljudje!” v neskončnem strahu pred posledicami v dobi pomanjkanja mila in pralnih strojev. Še enkrat je zaklical: “Ljudje, na pomoč!” da so se nam trgala srčeca. Brat ga je peljal domov; k sreči ga je kmalu potem z

motociklom podrl sosed, tako da je bil deležen obilo pomilovanja in je poleg buške na čelu dobil od krivca tudi vrečico bonbonov.

Ko je septembra 1943 maršal Badoglio prestopil k zavezništvu, so v Provincio di Lubiana takoj pridrli Nemci. Italijani so se zabarikadirali na gorenjskem kolodvoru in dve tanketi (tanketa je dvosedežni tank, oborožen z metalcem plamena in strojnico) sta se ustavili pred njim. Član ene od posadk se je slikovito razkoračil na vrhu in imel kratek govor o sodelovanju s partizani, nakar sta se tanketi odpeljali in pri tem možato podrli betonski steber, ki je reguliral promet. Kakih petnajst minut pozneje so se prikazali nemški "Fallschirmjäger", precej neformalno sledeč stenam hiš s puškami čez laket, kot da bi bili na lovu na race. Italijani so malo vpili skozi okna in potem izstopili z dvignjenimi rokami. Nemci so za njimi počistili in so ročne granate odnesli kar v čeladi, kot v košarici. Potem sta se pripeljala še dva Nemca na motociklu s strojnico, postavljeno na prikolici, malo pozvedela in se čez minutko odpeljala za tanketama. Četrta ure zatem sta ju kot kravici že prignala nazaj.

Italijanska strahopetnost je bila legendarna. Nekoč so mulci v gozdu na robu Ljubljane zatlačili v zemljo vrsto patronov in jih zvezali z nasuto črto smodnika, jo prižgali in se pametno odstranili. Italijani so pripeljali artilerijo, uničili ves gozd in šele potem poslali patroljo, da pogleda, od kod je prišel rafal.

Ujete Italijane so Nemci nabasali v dolge vlake z živinskimi vagoni. Malokaj je na pogled bolj klavrnega od vojakov v uniformah brez pasu. Imeli so pa še dosti lir, ki jim v jetništvu v Nemčiji ne bi nič koristile. Dobil sem idejo, kako združiti malo zaslužka z dobrosrčnostjo. Najprej sem prosil mamo za pet lir – cena čokoladice dvomljive kvalitete, ki ji je bil kakav popolnoma neznan. Dotlej je še nisem pokusil, ker si je nismo mogli privoščiti. Tudi topot sem se premagal, stekel sem pred stoječi vlak in mahal z njo:

“Cioccolata, dieci lire! Dieci lire!” Prodal sem jo v sekundah. Mimogrede, zdaj vem, da je cioccolata pijača in da se sladici pravi cioccolato. Vsaj moj italijansko-angleški slovar trdi tako. (Namigujem, da se še vedno ukvarjam z italijanščino. Več o jezikih pozneje.)

Do Kregarjeve špecerije je bilo kakih sto korakov. V galopu sem se vrnil z dvema čokoladama. Po par urah šprintov sem začetno glavnico oplemenitil za kakih tri tisoč procentov.

“Kaj se pravzaprav dogaja?” je vprašal gospod Kregar.

Ko sem mu opisal situacijo, je takoj poslal pomagača s triciklom v mesto po dodatno robo. Drugi fantje iz ulice so se mi pridružili; posla je bilo dovolj za vse. Tu in tam smo zastonj tudi napolnili čutarice z vodo. Razširil sem svoj asortiman na mleko v prahu “Mamma latte”, ki je šlo zelo dobro v promet. Eden od fantov se je prikazal s pladnjem, ki ga je obesil s pasom okoli vratu kot krošnjar.

Jaz sem ravno premišljal o tem prodajnem prijemu, tedajci pa je bilo naše konjunktore nenadoma konec. Medtem ko so nas nemški stražarji ignorirali, je novi domobranski stražar vzel stvar resno in je oskrbel enega mojih sošolcev z dvema prestižnima brazgotinama na prsnem košu, eno spredaj in eno zadaj, ko ga je prestrelil s svojo mavzerico, za katero je končno našel rabo; na kopališču “Ilirija” smo brazgotini občudovali še leta zatem. Bil je vitek, nadarjen fant, ki je pel v Drami v “Sneguljčici” in se na koncu pesmi vsakokrat zagnal iz vrste palčkov s fortissimom “B-e-e-e-njaminček pa sem jaz!” Kot plašen fant sem se bal tudi deklamacij in sem ga zaradi njegove odrske kariere iskreno občudoval.

Vir od transportov je kmalu presahnil in ni nam bilo več treba premišljati, ali je denar vreden tveganja. Ni pa bilo slabo, biti na pravem mestu ob pravem času! Žal se le Benjaminček ni pravočasno umaknil s pravega mesta in je na lastni koži izkusil resnico rekla, ki nam ga je pozneje na medicinski fakulteti citiral

Mr. Moll, izredno priljubljen predavatelj angleščine:

“Kaj je v nevarnosti boljše od prisotnosti duha? Odsotnost telesa.” (What is in danger better than the presence of mind? The absence of body.)

Vojašnice so bile nekaj časa brez nadzorstva in moj mrzli bratranec je iz ene prinesel na kmetijo konzerve mesa, a brez odpirачa. Problem je rešil enako kot Aleksander Veliki gordijski voz: postavil je konzervo na tvalo in jo preklal s sekuro. Otroci so takrat žal dobivali v roke tudi eksploziv in orožje – z bridkimi posledicami. Puška je kot novo darilo: lastnik ga želi vsekakor preizkusiti. V ZDA je mnogo manj umorov v državah, kjer je strelnega orožja manj kot drugje.

**TRETJI DEL:
SMEH
SREČNEGA
ČLOVEKA: KAKO
SE GA NAUČITI**

LXI. Jamski človek nas uči prehrane

Človek se je 40.000 let uspešno prilagajal v bistvu isti vsesplošni prehrani, potem pa se je ta po prvi svetovni vojni začela radikalno spreminjati. Od takrat se je količina maščobe v hrani podvojila, količina sladkorja pa početverila, in te statistike niso nove. Spremenili so se tudi obroki. Naši predniki so jedli velikokrat čez dan, vmes pa malodane od jutra do večera po malem nabirali živež. Na jedilniku so imeli kakih 150 vrst zelenjave, koreninic, gomoljev, jagod itn., kot jih imajo še vedno današnja pragozdna plemena. Dnevno so pojedli 100, po neki drugi oceeni morda celo 400 gramov balasta v primerjavi s ca. 20 grami, kolikor jih poje povprečni Amerikanec.

V koreninica, gomoljih itn. je škrob spravljen v mikroskopskih zrnih, ki imajo lastno membrano; zato se iz njih škrob le počasi sprošča v kri kot krvni sladkor, ki se zato dvigne le postopoma in ostaja na novi ravni 46 ur. Po kozarcu kokakole pa se dvigne kot raketa in povzroči večje izločanje inzulina, ki potem zniža sladkor. Če se to dogaja pogosto, povečane količine inzulina poškodujejo krvne žile ter povzročijo visok krvni pritisk in otrjevanje krvnih žil (arteriosklerozo), kot posledico pa infarkte, udare itn. Če se gibljete, krvni sladkor kurijo aktivne mišice in seveda po jedi potrebujete manj inzulina za znižanje krvnega sladkorja na isto normalno raven. Že pet dni negibnosti v postelji je dovolj, da se nam zniža občutljivost do inzulina in ga začnemo izločati več. Trening ima nasprotni učinek. To je eden od razlogov, da treniram. Poleg tega se ogibam sladkorju in jem npr. ovsene kosmiče, nekuhane, z intaktnimi zrnci škroba, kot

so mi jih leta 1993 na moje veselo presenečenje servirali v bohinjskem hotelu Zlatorog. Polento povrem le za manj kot eno minuto iz istega razloga. Surov škrob vsebujejo banane, enako korenje, koleraba ipd. Otroci, ki jim neka redka bolezen (type I. glycogen storage disease) povzroča padec krvnega sladkorja ponoči, ko ne jedo, pijejo zvečer surov koruzni škrob v vodi in to jim vzdržuje krvni sladkor na normalni ravni polovico noči, potem pa popijejo še drugi odmerek. To je mnogo manj neprijetno kot dobivati intravenozne raztopine ali sonde v želodec.

Pred havajskim Ironmanom sem sam popil v kozarcu vode 140 gramov (ali dva grama za vsak kilogram telesne teže) koruznega škroba "Argo", ki je hladno ekstrahiran. Nima dobrega okusa, a ga v želodcu sploh ne čutite. Med tekmo se potem absorbira izredno počasi in služi kot rezervar ogljikovih hidratov. Če škrob med produkcijo ogrevajo, učinek ni zagotovljen. Vem le za eno študijo, v kateri pa so žal uporabili pregret škrob, ki je tako seveda izgubil bistveno lastnost počasne sprostitve sladkorja. Vsaka študija še ni odkritje Amerike.

V sadju in zelenjavi jamskega človeka je bilo mnogo več vitamina C, kot ga je treba za preprečitev skorbuta, kar so do nedavnega imeli za minimalno potrebno dozo. Količina verjetno ne zadošča za optimalne funkcije telesa in so jo pred kratkim povišali. Sam ga jemljem po 500 mg na dan. Linus Pauling, Nobelov nagrajenec, ga je jemal po 15 gramov, česar ne svetujemo. Pred kemijskim pregledom stolice glede sledov krvi je treba jemanje vitamina C za nekaj dni ustaviti, ker sicer test včasih ne bo odkril prisotne krvi.

V ZDA uradne ustanove priporočajo od sedem do devet "obrokov" bodisi sadja bodisi zelenjave dnevno, zlasti zaradi spojin z antioksidantskim učinkom, ki preprečujejo lepljenje krvnih ploščic in posledične krvne strdke ter razne vrste raka s tem, da uničujejo proste radikale (ti poškodujejo med drugim celično jedro). Zlasti v soji je najti šibki fitoestrogen, ki deloma spodrine ženski spolni hormon estrogen v telesu. Orientalke

imajo morda zaradi soje manj raka na prsih. Orientalci imajo le četrtno toliko smrtnih izidov od raka na prostati, kot jih imajo Amerikanci, morda ker se šibki estrogen veže z receptorji za testosteron v prostati. Testosteron namreč pospešuje rast tega raka. Dvigalci uteži pogostoma uživajo velike doze tega in drugih androgenov. Orientalci uživajo dnevno nekaj več kot dvajset gramov sojinih beljakovin.

Orientalci jedo zelo malo maščobe in mesa, ki ima veliko maščobe (manj je ima belo meso perutnine), in med njimi ne vidite mnogo debeluhov, če ne štejem sumoborcev. Rak prostate in ženskih spolnih organov in nekateri drugi raki so odvisni med drugim od teže, ta pa spet od maščobe v dieti in od treninga. V Ljubljani smo med okupacijo dobivali po 200 gramov mesa na teden. Edini debeli gospe v moji okolici sta bili pekova in mesarjeva žena. Danes bi gastronomi zatrjevali, da jima je bila debelost prirojena.

Divjad, ki jo je lovil jamski človek, je imela kakih 5% maščobe kot maratonce. "Fina" govedina je ima lahko do 70%. Poleg tega je ne zasledujemo po gozdu, preden jo ujamemo, in je ne tovorimo nekaj kilometrov domov v votlino.

Ni čudno, da plemena, ki še danes živijo v pragozdu, ne poznajo obilnosti ali visokega krvnega pritiska. Pritiski so nizki, okrog 90/60, in ne rastejo s starostjo. Naš "normalni" pritisk je le povprečje vseh pritiskov, ki so se vzdignili pod vplivom civilizacije napačne prehrane, negibnosti, debelosti, hrupa, soli, duševne napetosti itn.

Pred kratkim sem po TV gledal pogovor kardiologov o prehrani. Vitki dr. Castelli (Framingham Project) je bil zelo proti maščobi in za trening, debeluha (enako zvencečih imen, ki ju ne bom navedel) pa sta bila mnogo bolj tolerantna.

O prehrani je prelitega že veliko črnila. Vendar je dobro biti skeptik. Prvič, novinarji morajo tudi živeti, živijo pa od senzacij, in drugič, mesna industrija podpira tiste, ki ji pomagajo. Zelo slaven in silno simpatičen ameriški igralec je reklamiral govedi-

no, dokler ni dobil bypass operacije. Potem ga v reklamah ni bilo več videti. Morda je to naključje. Tretjič: javnost si ne želi sprememb in željno širi mnenja, ki podpirajo status quo; občila so del občinstva, ki tudi rado jé. Priljubljeni izgovor debelega občinstva je, da mora biti bralec povsem zmeden, ker se o prehrani toliko piše in v tem je res zrno resnice, kajti občila se ženejo predvsem za novotarijami. G. B. Shaw bi jim rekel, kot je rekel nadebudnemu dramaturgu: "V vašem delu je mnogo novega in mnogo dobrega. Žal tisto, kar je novo, ni dobro, tisto, kar je dobro, pa ni novo."

Primerna prehrana je ista ne glede na to, ali hočete shujšati, biti boljši atlet ali biti samo zdravi. Zelo malo bolzni terja dieto, drugačno od diete, za katero je bilo telo narejeno. Odklon od te diete pa je vzrok mnogih bolzni, ki vladajo zadnjih sto let.

Moj prehranski vademekum:

1. Jem pogosto. Ljudje, ki jedo pet ali več obrokov na dan, so bili ob istem številu zaužitih kalorij vsaj v eni študiji bolj vitki in so imeli nižji holesterol in daljše življenje. Suho sadje in prepečeneč in podobno lahko nesem s sabo kamorkoli, in ko sem resnično lačen, mi ta živež silno tekne. Če človek je za zabavo ali v tolažbo, ima velik problem, prej ali slej pa tudi enak trebuh.

2. Pijem dovolj vode, da ne bi zaradi žeje jedel hrane, ki vsebuje mnogo tekočin. Če pokurim mnogo kalorij z napornim treningom, mi posneto mleko in razredčeni sadni sokovi pomagajo nadomestiti tudi kalorije, beljakovine in kalcij, izgubljen v znoju. V treh urah težkega treninga lahko izgubite 400 mg kalcija (skodelica posnetega mleka jih vsebuje 300). Ni čudno, da imajo nekateri nebrižni triatleti enako lahke kosti kot privrženci kavča.

3. Ne jem maščobe. Ta je glavna sovražnica zdravja in telesne lepote. Človeško telo lahko iz drugih spojin, npr. ogljikovih