



naše vezi

MAREC 2024

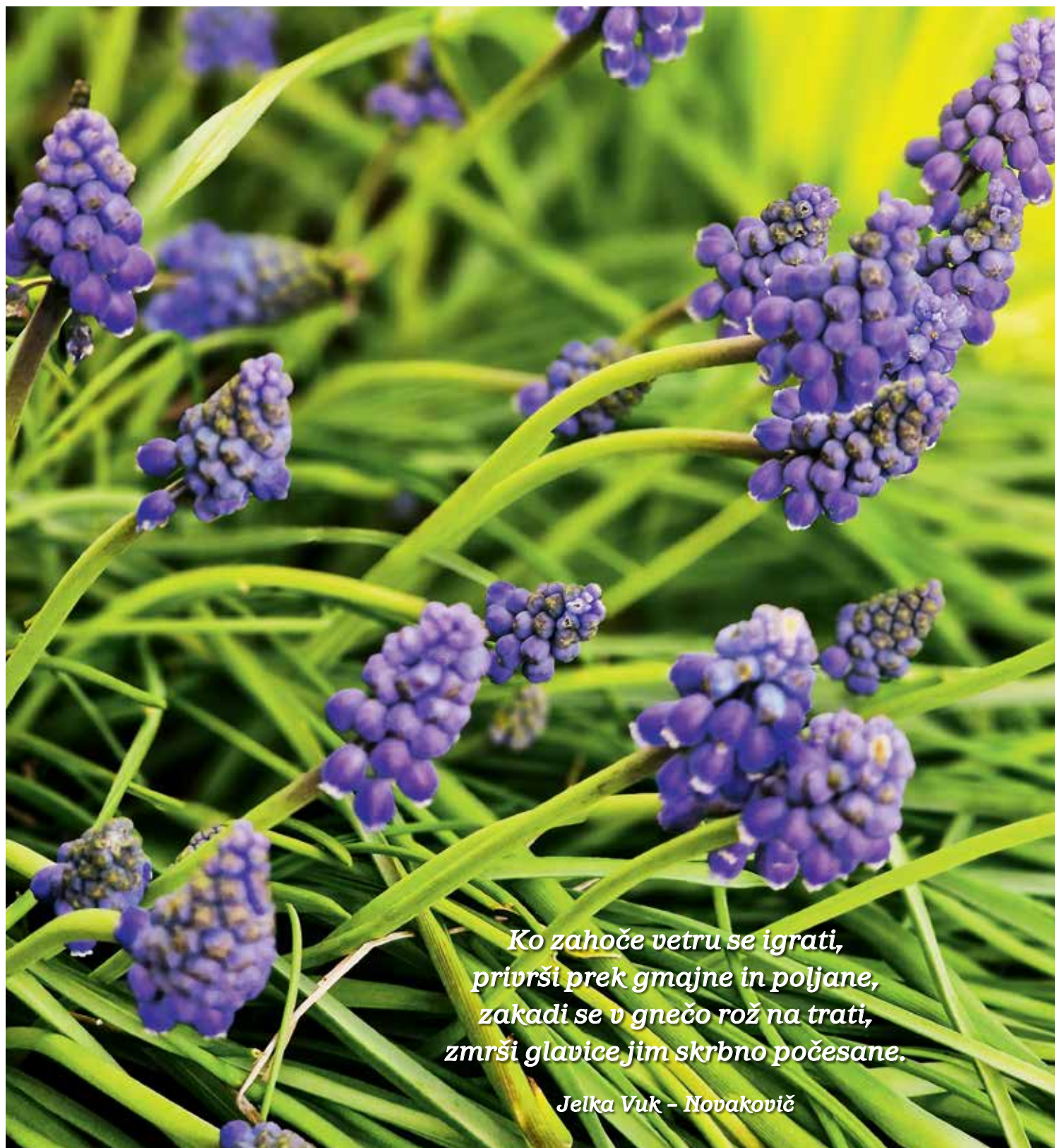
INTERNA IZDAJA, št. 98

ZDVI SLOVENIJE, HACQUETOVA 4, 1000 Ljubljana

Poština plačana pri pošti 1102



**ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE**



*Ko zahoče vetru se igrati,
privrši prek gmajne in poljane,
zakadi se v gnečo rož na trati,
zmrši glavice jim skrbno počesane.*

Jelka Vuk - Novakovič

naše vezi



VSEBINA 98. ŠTEVILKE

aktualno

- 3 dan žensk skozi zgodovino
- 5 predavanja za civilne invalide
- 7 skupščina civ

gradili so naša društva

- 7 praporščak alojz jenič

iz naših društev

- 8 civ celje leto začel s polno paro
- 10 posebno leto za civ ljubljana
- 12 zbor članov dvi zasavja
- 13 vi celja na letni skupščini
- 14 osmi marec v mdciv dolenske, bele krajine in posavja

naša dediščina

- 15 general rudolf maister

poskrbimo zase

- 17 preprečevanje padcev
- 18 prehranska dopolnila

šport

- 20 prvenstvo zdvis v kegljanju
- 21 prvenstvo zdvis v streljanju
- 22 niz strelskih tekmovanj
- 22 civ – mirna roka in oster pogled
- 23 državno prvenstvo v šahu



Izdajanje glasila omogoča
Fundacija za financiranje
invalidskih in humanitarnih
organizacij Slovenije.

IZDAJATELJA: Zveza društev vojnih invalidov Slovenije in
Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije
UREDNIŠTVO: ZDVIS SLOVENIJE, Hacquetova 4,
1000 Ljubljana, tel.: 01 300 69 60
GLAVNA UREDNICA: Aleksandra Kerin-Kovač
ČLANI UREDNIŠKEGA ODBORA: Vladimir Pegan,
Bojan Černjak, Janez Štrbenc, Andreja Rožič, Petra Kapš
PRELOM: Zavod Lupa design
TISK: ITAGRAF d.o.o.

fotografija na naslovnici: Aleksandra K. Kovač
besedilo: Odloček iz pesmi Pticek in cvet.
Avtorica Jelka Vuk-Novakovič.

Drage bralke in dragi bralci Naših vezi!

Mednarodni dan žensk je treba razumeti kot izjemno priložnost za samorefleksijo in za razmislek o socialnih, ekonomskih in političnih pregradah, ki kljub ustavno zajamčeni enakopravnosti spolov še vedno obstajajo. Tako je v svojem članku, ki ga najdete na naslednji strani Naših vezi zapisala Andreja Markovič.

Zdi se, da zapisano še nikoli ni bilo bolj resnično kot danes. Kaže namreč, da so razlike tako globoko zakoreninjene v družbo, da jih noben zapisan zakon ne more popolnoma izkoreniniti. Posebej v zadnjem času, ko se zdi, da tudi družbe vedno bolj 'vleče' v preteklost, za katero smo mislili, da smo jo že pustili za sabo. Spet se pojavljajo tudi ideje o 'naravni' podrejenosti žensk, ki jo pridigajo razni 'guruji', od katerih so nekateri zastrašujoče uspešni. Pojavila se je tudi on-line subkultura t.i. incelov, ki za svojo nezmožnost, da bi našli partnerico, krivijo ženske in je prežeta s sovraštvom, mizogenijo in podobnim. V državah, ki se imajo za 'največje demokracije na svetu' se pojavljajo in aktivno udeležujejo poteze, ki ženskam odvzemajo pravico do nadzora nad lastnim telesom, s tem ko prepovedujejo ali uzakonjajo prepoved prekinitev nosečnosti.

Kje torej smo? Osebo se mi zdi prav, da se je dan žensk, 8. marec nekako ločil od praznovanja ženske kot matere in materam kot praznik namenil 25. marec, pa čeprav je v osnovi šlo za prenos praznika najprej iz ZDA, kjer ga praznujejo 14. marca in nato evropskih držav, kjer je povezan s krščanskim izročilom. Popolnoma prav je, da imajo matere svoj dan, ko izpostavimo to zelo pomembno vlogo, ki jo imajo v družbi in se jim zahvalimo.

Če torej materinstvo slavimo 25. marca, pa lahko ob dnevu žensk, 8. marcu, poglobljeno razmislimo, kako daleč smo v resnici z 'enakopravnostjo' in za katere že pridobljene pravice smo dopustili, da izginjajo in jim celo grozi, da bodo odvzete?

Raznorazni komentarji, kot je tisti (spet iz članka Andreje Markovič), da bodo ženske enakopravne, ko bodo enakopravno delale v rudniku, so čista neumnost. V resnici ženske lahko delajo v rudniku (primeri obstajajo), so vojakinje, znanstvenice, direktorice menedžerske, zdravnice, predsednice vlade in države ... torej vse tisto, kar družba smatra za nek 'velik uspeh' v življenju. Težava je v tem, da vsakič, ko se kateri od žensk uspe povzpeti na 'pomembno' pozicijo, to izpostavlja z nekakšnim čudenjem, čeprav smo na to ponosni, v smislu – imamo žensko na pomembni poziciji – kako napredni smo. In še vedno govorimo o preboju steklenega stropa. Prav to je simptom, ki bi moral vsaki družbi dati vedeti, da še ni 'čisto tam'. Dokler ne bo spol predvsem in bolj biološka kategorija in ne bo več izpostavljeno »družbena« v prej omenjenem smislu – nas pot do družbe, ki vsem državljanom in državljanom daje resnično enake možnosti, še čaka.

Zato ob 8. marcu, ko ženskam, ki so v našem življenju, podarimo tisto rožo, pomislimo tudi na to, kaj v resnici pomeni enaka obravnava vseh državljanek in državljanov. Najmanj, kar lahko storimo je, da smo spoštljivi do vseh ljudi vse leto in da ne molčimo, ko opazimo ravnanje, ki je za civilizirano družbo nesprejemljivo.

Želim vam lepo pomlad.

Aleksandra K. Kovač
Urednica Naših vezi

PRAZNIK ŽENSK SKOZI ZGODOVINO

Dan žena je mednarodni praznik žensk, ki ga po svetu že od leta 1917 praznujemo 8. marca. Nastal je iz delavskega gibanja in je tesno povezan z dolgoletnim zavzemanjem za ekonomsko, socialno in družbeno enakopravnost žensk.

NA STRANI KRUHA IN VRTNIC

Ženske so prvič opozorile na nečloveške delovne pogoje in na prenizke plače 8. marca 1857, ko so v New Yorku organizirale protest. Dve leti pozneje so že ustanovile delavski sindikat in v letu 1908 organizirale prve proteste, na katerih so zahtevale krajši delovni čas, boljše plačilo in volilno pravico. Protestirale so pod sloganom »Kruh in vrtnice«. Kruh je simboliziral ekonomsko varnost, vrtnice pa višjo kakovost življenja.

V boju za enakopravnost je prišlo tudi do tragičnih dogodkov, kot je tisti iz leta 1911, ko je v požaru v newyorški tovarni umrlo 129, po nekaterih podatkih pa celo več tekstilnih delavk, ki so stavkale za več pravic povezanih z opravljanjem dela. Dogodek je sprožil val protestov po celem svetu, na katerih so ženske zahtevale enakopravno plačilo in volilno pravico ter ustanovile ženska gibanja.

Uradno za mednarodno priznanje praznovanja dneva žena štejemo leto 1910, ko je Clara Zetkin na mednarodni socialistični konferenci v Kopenhagnu dala pobudo za dan posvečen vsem ženskam. Prvič so ga praznovali leta 1911 v Avstriji, Nemčiji, Švici, na Danskem in tudi v Sloveniji v Trbovljah, takrat sicer še 19. marca. Od leta 1917 naprej pa dan žena praznujemo 8. marca. Tega dne so se ruske ženske v Sankt Peterburgu z množičnim protestom odzvale na smrti več kot dveh milijonov ruskih vojakov, ki so umrli v vojni. Kljub pritiskom ženske protesta niso prekinile, dokler ni bil car prisiljen v odstop in dokler začasna vlada ženskam ni dodelila volilne pravice.

ŽENSKI PROTESTI TUDI NA SLOVENSKIH TLEH

Slovenke so v času Avstro-Ogrske monarhije svoje pravice poskušale uresničevati z ustanavljanjem društev. Prvo žensko politično organizirano društvo je bilo Društvo slovenskih učiteljic, ki je bilo ustanovljeno v Ljubljani, 29. decembra 1898. Borilo se je

za izenačitev položaja učiteljev in učiteljic (slednje so namreč morale ostati neporočene in so prejemale nižjo plačo) ter za volilno pravico žensk.

V Trstu je leta 1897 začel izhajati časopis Slovenka, prvi slovenski ženski časopis. Številne avtorice, med njimi **Zofka Kveder**, **Elvira Dolinar** in urednica **Ivanka Anžič Klemenčič** so se lotevale perečih vprašanj ženske enakopravnosti, zagovarjale izobrazbo žensk, se borile proti obveznemu celibatu učiteljic in naslavljale tudi socialna vprašanja.

Zahteve po enakem dostopu do izobrazbe, enakem plačilu in volilni pravici so se krepile. Že leta 1911 so na Dunaju in v nekaterih mestih pri nas zaznamovali mednarodni dan žensk. V Ljubljani so organizirali manjši shod, v Idriji pa predavanje. Večji shod je potekal tudi v Trstu.

Časnik Slovenka je opozarjal na nižjo stopnjo izobrazbe žensk v primerjavi z moškimi in se zavzemal za širitev stališča, da ženska **ni** »narejena« le za štedilnik in šivanko. Leta 1906 je Marija Urbas kot prva Slovenka doktorirala iz filozofije na graški univerzi. Leta 1919 je bila ustanovljena Ljubljanska Univerza. V prvem študijskem letu 1919/1920 je bil kljub temu, da so na univerzi prevladovali moški (914 moških in 28 žensk), prvi doktorski naziv podeljen ženski. Prejela ga je Ana Mayer, 15. julija 1920.

Z vzponom industrializacije so se ženske množično zaposlovale v tovarnah. Med prvo vojno so bile ponekod ključna delovna sila v vojaški proizvodnji. Po drugi svetovni vojni so jim priznali prispevek v družbenemu razvoju in so v večini razvitega sveta pridobile volilno pravico. Dostopnost izobraževanja je na eni strani ženskam omogočila pridobitev višje izobrazbe, vendar pa so bile v primerjavi z moškimi še vedno manj plačane, bodisi zaradi kasnejšega vstopa na trg delovne sile ali prekinitve zaposlitve zaradi rojstev otrok, zaposlovanja v nižje plačanih poklicih ali zaradi zaprtega sistema napredovanja v nekaterih panogah.

Žensko gibanje v Avstriji.

DUNAJ 19. Po vsej Avstriji so se danes vršili ženski shodi v prid ženski volilni pravici. Dunajskega shoda se je udeležilo okoli 4000 žensk, ki so se po shodu podale čez Ring k mestni hiši, kjer so pele pesem o ženski pravici.

Edinost, št. 79, 20. 3. 1911, str. 1

Za volilno pravico žensk. Včeraj popoldne se je vršil, kakor v drugih mestih (Glej brz. vesti) tudi v Trstu javni shod za volilno pravico žensk. Shoda, ki se je vršil na trgu Donadoni, pod milim nebom, se je vdeležilo okoli 2000 oseb, med temi okoli 800 žensk. Govorili so gospa Rott iz Dunaja in gospa Goja iz Mantove italijanski, gospod Regent slovenski in poslanec dr. Renner iz Dunnja nemški.

Po shodu je šel spreved po ulici Barriera in Corsu do pomola in potem nazaj po ulici Nuova pred „Delavski dom“ v ulici Boscheto, kjer sta gg. Rott in Goja imeli nagovor iz balkona, na kar so se manifestantje razšli.

V ulici Nuova je prišlo do malega incidenta, ker je nek stražar vsled neopazovanja potegnil sabljo, a priskočil je takoj inšpektor in zapovedal redarju, naj vtakne sabljo v nožnico.

Edinost, št. 79, 20. 3. 1911, str. 2

NEPREMOSTLJIVE RAZLIKE?

Omenjeni trendi so v določeni meri še vedno navzoči. Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije je višje izobraževanje končalo več žensk (59,3 odstotka) kot moških. Med njimi je bil največji delež na področju poslovnih in upravnih ved ter prava (20,1 odstotka), sledilo je področje zdravstva in socialne varnosti (18 odstotkov). Po začasnih podatkih za leto 2022 je povprečna mesečna bruto plača za ženske v Sloveniji znašala 2.117 evrov ali 137 evrov manj kot za moške. Plačna vrzel med spoloma je znašala 6,1 odstotka. Najvišja plačna razlika je bila v skupini poklicev za storitve, v poklicu prodajalcev/prodajalk (18,1 odstotka), najnižja pa med uradniki in uradnicami (2,1 odstotka). Plače so bile v vseh poklicnih skupinah višje pri moških. Posledično so

pokojsnine moških višje za 5 odstotkov. Omenjeni podatki kažejo, da enakopravnost žensk z moškimi ni nikoli do konca priborjena pravica.

Razmišljanja le v okviru razmer v izobraževanju, zaposlovanju, politični aktivnosti vsekakor niso dovolj. V kontekstu pravic žensk in njihove enakopravnosti se je treba dotakniti njihovega družinskega življenja, odnosov v družbi, neformalnega oziroma skritega dela, ki ga opravljajo poleg plačanega v službi in še posebej nasilja, ki se izraža verbalno, skozi šovinizem, izkoriščanje ali fizično. Po podatkih policije se je lani za 13 odstotkov povečalo nasilje v družini in v kar 90 odstotkih primerov so žrtve ženske. V zvezi z nasiljem nad starejšimi ženskami v društvu Srebrna nit opozarjajo na študijo izpred desetih let, po kateri v približno 70 odstotkih prevladuje besedno nasilje, v 15 odstotkih telesno in v 10 odstotkih ekonomsko. Po zadnjih merjenjih je nad starejšimi največ prav slednjega. Kaznivih dejanj nad starejšimi je po podatkih policije približno 5000 na leto, njihovo število pa se vsako leto zviša za približno 300. Najpogostejše žrtve so ženske, stare med 70 in 75 let, ki so socialno izolirane in potrebujejo vsakodnevno oskrbo.

DAN BOJA ZA EMANCIPACIJO IN DAN AKTIVACIJE ZA BOLJŠI JUTRI ZA VSE

Mednarodni dan žensk je treba razumeti kot izjemno priložnost za samorefleksijo in za razmislek o socialnih, ekonomskih in političnih pregradah, ki kljub ustavno zajamčeni enakopravnosti spolov še vedno obstajajo. Zakonodaja zadnjih desetletij je uzakonila enakopravnost spolov na raznih področjih. Ženske na Zahodu imajo danes pravico do enakosti pred zakonom, nadzorom nad svojim telesom, pravico do posedovanja posesti, volilno pravico, pravico izbrati si moža, enako spoštovanje. Vendar so ženskam v skoraj vseh civilizacijah v zgodovini že od rojstva vse te pravice zanižali in odrekli. V večjem delu sveta se jim jih odreka še danes. Žal pa je v Evropi in ZDA znova zaznati težnje, da bi ženskam nekatere pravice okrnili ali celo odvzeli, kot je pravica do splava. Še težje je s pogostim nerazumevanjem enakopravnosti, ki jo marsikdo razume le kot enako vrsto opravljanja dela. Stališče, ki ga je dokaj pogosto najti med spletnimi komentarji,

ki pravi, da »ko bodo ženske delale na gradbišču in v rudniku – takrat sem takoj za enakost žensk«, jasno razkriva širino razumevanja.

Dan žensk tako danes ni toliko namenjen praznovanju kot bolj opozarjanju. Opozarjanju na to, da so ženske še vedno slabše plačane od moških za isto delo, da se nad njimi izvaja različne oblike neposrednega in prikritega nasilja, da se s službenimi obveznostmi njihov dan ne konča, ampak nadaljuje doma z gospodinjenjem, skrbjo za družino, otroke, starše. Popoldne tako postanejo tudi učiteljice, voznice in negovalke. To verjetno s predanostjo večina počne. A vseeno zmoti ta samoumevnost, ki se je vrasla v medsebojne odnose. Razumevanje sobivanja v družini in družbi je navkljub modernosti včasih še tako zelo tradicionalno, da se ženske celo ne opazi.

Smisel dneva žena je danes pravzaprav v tem, da se ga ohranja zaradi tega, zaradi česar se je pojavil, zaradi zavzemanja za ekonomsko, politično in socialno enakopravnost žensk. In pri tem velja upati, da bodo moški s simboličnimi darili in izrečenimi zahvalami ženske podpirali v teh prizadevanjih in predvsem spoštovali. Priznavanje različnosti in spoštovanje sta verjetno vsaj na krajši rok ključa za vstop v prostor večjega zadovoljstva. Občutek cenjenosti, ne le zaradi prijaznosti in marljivosti, temveč tudi zaradi sposobnosti in kompetentnosti, je nemalokrat gonilka v kolesu, ki se vrti še leta naprej. Lažje ga je poganjati s podporo. Enakopravnost je stanje, ko imamo vsi enake pravice in dolžnosti, in to cenimo in spoštujemo.

Andreja Markovič

PREDAVANJA ZA ČLANE DRUŠTEV CIV SLOVENIJE

Pravijo, da se po jutru dan pozna. Na naših društvih so se ta rek odločili nekoliko spremeniti in pravijo, da se po odločnem in pestrem začetku leta leto pozna.

Že 2. februarja smo za člane DCIV Celje organizirali prvo predavanje/delavnico v sklopu socialnega programa *Usposabljanje za aktivno življenje* in sicer na temo »*Koliko gibanja potrebujemo?*«. Nenehno namreč poudarjamo pomen gibanja in rekreacije za naše telesno in duševno zdravje.

Za odrasle, starejše od 65 let se poleg priporočljivih 30 minut zmerne intenzivne vadbe priporoča tudi, da v svojo tedensko telesno dejavnost vključijo še vaje za ravnotežje, ki naj bi jih izvajali vsaj trikrat tedensko. Predavateljica Katja je zato pripravila in tudi pokazala vaje, ki so primerne za naše uporabnike. Seveda pa to ne pomeni, da je telovadila samo Katja, telovadili so tudi vsi navzoči na predavanju/delavnici, vsak po svojih zmoglostih. Prijetno utrujenim in dobre volje je po naporni vadbi seveda koristilo kosilo, da so si opomogli od navora.

28. februarja je bila tema predavanja za člane DCIV Maribor še bolj zdravstveno obarvana. Dr. Ladislav Golouh je udeležencem predstavil bolezen, s katero se sicer nihče izmed nas ne želi sreča-





ti, pa vendar je v naših življenjih zelo prisotna. To je rak. Poudarek predavanja je bil na prepoznavanju in zdravljenju raka dojke in prostate. Dr. Golouh je poudaril, da je redno samopregledovanje tako dojke kot prostate ključnega pomena.

Pri dojkah na ta način lahko še pravočasno odkrijemo nevarno zatrdlino, ki je praviloma trda, grčasta in neboleča. Dobro je poznati tudi druge simptome raka dojke, kot so spremembe kože ali bradavic. Prepoznati težave pravočasno, je lahko ključnega pomena za zdravljenje. Vsaka nenadna sprememba v prsih lahko kaže, da je nekaj narobe, tudi nenadne spremembe v velikosti ali obliki dojke, ali če se bradavica nenadno prične obračati navznoter. Na vse to bi morale biti pozorne ne samo ženske. Vedeti je namreč treba, da lahko za rakom dojke zbolijo tudi moški, in to ne tako redko.

Rak prostate je pri moških še pogostejši. Prvi znaki, ki lahko kažejo na možnost raka na prostati, so pogosto uriniranje (predvsem ponoči), težave pri uriniranju, krvav urin. V začetni stopnji razvoja bolezni, ki lahko traja tudi več let, obolenje ne povzroča nikakršnih simptomov. Povečano prostato se lahko ugotovi na pregledu pri urologu. Pogosto je prvi pokazatelj bolezni povišana vrednost PSA (prostata specifični antigen) v krvi.

Poudariti moramo, da so vsa predavanja z medicinsko tematiko namenjena samo in predvsem izobraževanju. Dr. Golouh je jasno povedal, da se

tudi simptomi pri posameznikih razlikujejo in da so bili na predavanju omenjeni nekateri najpogostejši. Poudaril je tudi, da so samopregledovanje in presejalni preventivni testi, ki jih izvaja Inštitut za varovanje zdravja kot so SVIT, ZORA, DORA tisti dejavniki, ki so namenjeni preprečevanju in zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb.

V marcu so imeli člani DCIV Dolenjske, Bele krajine in Posavja delavnico na temo »*Vaje za preprečevanje padcev*«. Vsak tretji starostnik ima težave zaradi padcev in več kot 80 odstotkov padcev se zgodi doma. Najpogostejši so zdrsi, spotiki ali zaleti. Kaj lahko sami storite, da doma zmanjšate tveganje za padec ali omilite njegove posledice? Kako prilagoditi bivalno okolje in opremo, ki jo uporabljate in predvsem katerih vaj za ravnotežje, hojo in moč se lahko naučite in jih izvajate, da zmanjšate možnost padcev in njihove posledice? Vse to je na delavnici predstavila Katja.

Člani DCIV Ljubljana pa so v drugi polovici marca prisluhnili predavanju »*Vpliv življenjskih vzorcev na zdravje*«. Predavateljica Adriana in Rajko sta izpostavila dejstvo, da živimo v prostoru in času, ki je nabit z informacijami, ki posredno ali pa tudi neposredno vplivajo na življenje posameznika. Temu pravita 'informacijska centrifuga', v kateri se obračamo in se moramo znajti, nekateri z manjšimi in drugi z večjimi posledicami. Namen predavanja je bil sprehoditi se od vzrokov, posledic in drugih stvari do 'mehanizma', ki ga imamo v sebi in ga je za podporo vitalnega življenja treba najti in ga obuditi.

Ja, pestro je bilo v teh treh mesecih. Pravimo, da nam 'starejšim' čas hitreje teče. Pa je res tako? Pogosto se zdi, da starejši kot smo, redkeje nabiramo nove izkušnje, dnevi in meseci pa so vse bolj podobni eden drugemu in občutek imamo, da se čas strne v eno samo točko. Če pa je čas napolnjen z novimi izkušnjami, vrednimi spominjanja, se ta občutek spremeni. Zato se nam pridružite na novih predavanjih in drugih akcijah, ki jih tako zveza kot vaša matična društva organiziramo za vas.

Andreja Rožič

SKUPŠČINA ZDCIV SLOVENIJE

20. marca 2024 je bila redna skupščina Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije. Na skupščini so bila obravnavani in sprejeti: poročilo o delu v času med sejama skupščine 2023 - 2024, poročilo nadzornega odbora za leto 2023, letno poročilo – bilanca za leto 2023, smernice dela zveze za leto 2024 in

tako vsebinski kot finančni načrt za leto 2024.

Delo in poslovanje Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije je bilo v letu 2023 gospodarno in racionalno v smislu dela in storitev namenjenih članom – civilnim invalidom vojn.

Andreja Rožič



naše vezi gradili so naša društva

ALOJZ JENIČ - 15 LET OPRAVLJANJA DOLŽNOSTI PRAPORŠČAKA

Alojz Jenič, praporščak Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije se je pri 91. letih odločil, da je čas, da to častno nalogo prepusti mlajšim.

Dolžnost praporščaka in predstavljanje naše zveze je opravljal odgovorno in predano celih 15 let. Praporščak je ena od pomembnejših funkcij pri delovanju organizacije, saj praporščak nosi simbol naše zveze, zato ta naloga pomeni veliko več od preprostega nošenja prapora. Predstavlja namreč dostojanstvo, ponos in spoštovanje do naših članov, naše preteklosti in prihodnosti. Je čast, ki jo je treba vsak dan znova zaslužiti in jo stalno ohranjati.

Praporščak je tisti, ki nas predstavlja na raznih dogodkih, srečanjih in slovesnostih, hkrati pa nosi odgovornost za ohranjanje naše identitete. Naloge praporščaka so številne in zahtevajo predanost, zanesljivost in spoštovanje organizacije in njenih članov. Med pomembnejšimi nalogami praporščaka so:

1. Nošenje prapora na javnih prireditvah, srečanjih in dogodkih.
2. Simbolno zastopanje zveze in njenih članov.





3. Predstavljanje zveze na najbolj dostojanstven in spoštljiv način.
 4. Sodelovanje pri organizaciji in izvedbi dogodkov, na katerih sodeluje zveza.
 5. Zastopanje vrednot, tradicij in ciljev zveze v javnosti.
- Alojz Jenič je v vseh 15. letih svoje naloge opravljal s predanostjo in spoštovanjem do organizacije in njenih članov. Njegova zavzetost in nošenje

prapora sta nam lahko v ponos tudi zaradi njegove častitljive starosti.

Zato v imenu vseh članov Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije izrekamo Alojzu Jeniču globoko in iskreno zahvalo za 15-letno sodelovanje. Želimo mu vse najboljše in še enkrat skromen hvala, Alojz!

**Za ZDCIV Slovenije,
Andreja Rožič**

naše vezi iz naših društev

V MDCIV CELJE SMO LETO ZAČELI S POLNO PARO

Zima je letni čas, v katerem nas rado zebe. Prav tako je zima čas, ko so dnevi kratki, velikokrat turobni. Večina ljudi si želi, da čim prej mine. Zima je tudi čas, ko narava počiva. V MDCIV Celje pa pozimi nismo počivali. Z našimi aktivnostmi smo poskrbeli, da smo naše člane in njihove spremljevalce kljub mrazu in turobnim dnevom privabili v našo družbo.

Tako smo poskrbeli za izvedbo delavnice »*Koliko gibanja potrebujemo?*«, ki jo je organizirala zveza. Telesna dejavnost ima ugodne učinke na zdravje. To so med drugim boljša telesna zmožnost, več energije, več samozaupanja, manj stresa, višja produktivnost, ohranjanje zdrave telesne teže, boljše počutje, razpoloženje in boljše spanje, močnejše kosti in mišice, zdravo srce, ugodno pa vpliva tudi na socialno vključenost ljudi. Delavnico je vodila Katja Simič z izjemno pozitivno energijo, ki jo je z lahkoto

prenesla tudi na udeležence. Namen delavnice je bil udeležencem pokazati vaje, ki so glede na njihovo starost primerne za vsakodnevno vadbo v domačem okolju. Kako že pravijo? »*Kar lahko storiš danes, ne odlašaj na jutri*«. Tako smo se morali brez izgovorov na delavnici razmigati kar vsi.

DAN ŽENA IN PRAZNIK MUČENCEV

Kot je že naša tradicija smo naše članice povabili, da se nam pridružijo na praznovanju dneva žena.

Nismo pa pozabili tudi na dan mučenikov in smo na praznovanje povabili tudi člane. Glede na to, da smo o tem, zakaj praznujemo 8. marec že veliko povedali, je tajnica tokrat pripravila razlago, zakaj praznujemo dan mučenikov.

Dan mučenikov ima korenine v krščanskem izročilu. 10. marec je dan, ki ga krščanska cerkev zaznamuje kot dan mučenikov zaradi dogodka iz časa vladavine cesarja Licinija (308-324). Ta je po sporu s cesarjem Konstantinom I. Velikim v kristjanih videl sovražnike, ki jih je bilo treba ali spreobrniti ali pa odstraniti. Z odlokom je tudi cesarjevim vojakom na svojem območju ukazal, naj se krščanstvu nemudoma odrečejo, saj bodo v nasprotnem primeru kaznovani s smrtjo. Pri tem pa ga je presenetil upor štiridesetih vojakov elitne legije, ki so bili pripravljene za svojo vero umreti. V zaporu so napisali še poslednje pismo, oporoko, v kateri so izrazili željo, da bi bili pokopani v vasi, ki jo danes poznamo pod imenom Kyrklar, leži pa v Mali Aziji. Na koncu oporoke se je vseh 40 vojščakov podpisalo, naslednji dan pa so se vdali usodi. Odvzeli so jim oblačila in jih 9. marca v najhujši zimi, ki jo je bilo takrat mogoče doživeti v Armeniji, odpeljali do bližnjega zmrznjenega ribnika in jih vrgli vanj. Kljub vsemu je Licinij mučenikom tik pred smrtjo ponudil še zadnjo priložnost in jim ob ribnik namestil toplo kopel, ki je bila namenjena spreobrnjencem. Premislil si je le eden od vojakov, ki je iz ledeno mrzlega ribnika v želji po življenju skočil v toplo kopel, vendar je zaradi nenadne spremembe temperature vseeno doživel srčni zastoj in umrl. Stražar, ki je opazoval neznosno trpljenje, je odvrnil svoja oblačila in se pridružil pogumnim vojščakom v ribniku, zaradi česar je mučenikov vseeno ostalo 40. Naslednji dan so mrtve vojake zažgali na grmadi.

Čeprav se je mučenje dogajalo 9. marca, se dan mučenikov v zahodni Cerkvi zaznamuje 10. marca. Tradicionalno moški na dan mučenikov prejmejo za darilo suhe slive, trnje in klobaso, ki naj bi služili kot simboličen opomin, da se mučeništvo v njihovem življenju še vedno dogaja.

Na koncu praznovanja smo tudi mi poskrbeli za ustrezno darilo. Predsednik je damam podaril vrtnico, tajnica pa gospodom okrepčilo, da bodo lažje prenašali »ženske muhe«. Ob tem pa dodala: »Dragi

moški, iskrene čestitke ob dnevu mučenikov. Privoščite si ga, saj bo že jutri spet vse po starem«.

POMOČ PRI BOLEČINAH V HRBTENICI

»Težave s hrbtenico« pa je bila tema predavanja, ki smo ga organizirali sami. Predaval nam je dr. Ladislav Golouh. Hrbtenica je steber našega telesa, ki ga sestavlja 24 vretenc. Med vretenci imamo medvretenčne ploščice (diskuse), ki blažijo pritiske in obremenitve hrbtenice ter omogočajo njeno gibljivost. Čeprav je naša hrbtenica dokaj ustrezno zgrajena, ni povsem prilagojena zahtevam pokončne drže in hoje, zato je občutljiva na obremenitve, natege in obrabo. Bolečine v hrbtenici nastanejo zaradi različnih vzrokov, ki niso nujno povezani z revmatičnimi boleznimi ali spremembami na hrbtenici. Tovrstne bolečine so med ljudmi zelo pogoste. Najbolj občutljiva predela hrbtenice sta vratni in ledveni del, ki sta tudi najbolj gibljiva. Zato so bolečine v teh delih hrbtenice najpogostejše. Dejavniki tveganja za pojav akutnih, prehodnih, včasih tudi kroničnih bolečin v hrbtenici so: nepravilni gibi, slaba telesna drža, prevelika obremenjenost in nepravilni položaji na delovnem mestu, pretirana športna dejavnost, telesna nedejavnost, ki



je kriva za oslabelost obhrbteničnih in trebušnih mišic, debelost, ponavljajoči se stres. Pred bolečinami v hrbtenici se zavarujemo z zdravim načinom življenja, uživanjem zdrave prehrane in nadzorovanjem telesne teže. Poskrbeti moramo za čim boljšo telesno vzdržljivost ali kondicijo, telesno vadbo, ustrezno telesno držo in vsaj polurno hojo trikrat na teden. Gotov je veliko bralcev Naših vezi že imelo bolečine v križu, ki jo imenujemo tudi lumbago ali lumbalgija. Izkušnje kažejo, da ima približno 70 do 80 odstotkov ljudi vsaj enkrat v življenju bolečine v križu. Pri približno 90 odstotkih ljudi bolečina v križu samodejno mine po nekaj tednih, pri petih odstotkih pa traja več kot tri mesece. Njeno pojavljanje narašča s starostjo. Za zmanjšanje bolečin v hrbtenici lahko veliko vsak naredi sam. Pri akutni bolečini, predvsem v križu, je treba najti ustrezen položaj, v katerem ne boli. Mirovanje ne sme biti daljše od nekaj dni. Ko sedenje ni več težava, je treba začeti s postopnim gibanjem in vajami. Izogibati pa se moramo težjim opravilom in nenadnim gibom. V akutnem obdobju bolečin so koristni masaža z ledom, pozneje blago

segrevanje, razna protibolečinska obsevanja in drugi postopki. Zelo koristno je plavanje v ogrevanem bazenu in zdravljenje v naravnem zdravilišču. Danes obstajajo t. i. šole za bolečine v hrbtenici, zlasti v križu, v katerih poučujejo, kako preprečiti te težave, kakšne vaje so potrebne in kako okrepiti mišice. Mi smo imeli to srečo, da nam je predavatelj pokazal vaje, ki naj bi jih za preprečevanje bolečin v hrbtenici izvajali vsak dan, še preden vstanemo iz postelje. Zjutraj me je prebudilo ptičje petje in sončni žarki. Moja prva misel je bila: »Upam, da so kurenti uspešno opravili svoje poslanstvo, in dokončno pregnali zimo«. Ja, pomlad že res trka na naša vrata. Dnevi so toplejši in daljši. Bunde smo že zamenjali z vetrovkami in jopicami. Začeli smo se ukvarjati z vrtnarjenjem, košnjo trave in sajenjem rastlin. Narava se je začela prebujati, vse že cveti. Kot si že naša vremenoslovka Bibi prepeva, je za pomlad značilno, da začnejo cveteti zvončki, trobentice, mačice in vijolice. Jaz pa vam želim, naj bo ta pomlad cvetoča od veselja, sreče, pozitivnih misli in dobre energije.

Sara Voršič

ZAČETEK LETA V DRUŠTVU CIVS LJUBLJANA

Leto 2024 je prav posebno leto. Še posebej mesec februar. Mesec kulture, ljubezni in pustnih šem, za povrh pa še prestopno leto in dodaten dan na koledarju. Leto 2024 se bo s svojimi posebnostmi prav zagotovo vpisalo v zgodovino kot edinstveno in pomembno prestopno leto na različnih področjih.

Že komaj čakamo evropsko prvenstvo v nogometu, poletne olimpijske igre, čakajo nas evropske volitve, 60. volitve predsednika ZDA in še nešteto pomembnih dogodkov. Prav tako je leto 2024 volilno tudi v našem društvu, saj imamo volitve

predsednika, podpredsednika in organov društva. Leto smo začeli bolj sproščeno in v skrbi za zdravje. Člani so redno obiskovali solne terapije v Šmarci pri Kamniku in krepili imunski sistem, se družili v skupinah za samopomoč, kjer so si izmenjavali mnenja o različnih stvareh, kopali so se v Termah Snovik, obiskovali bownove terapije in zaznamovali »poseben« mesec februar na pustni torek.

Z avtobusom smo se odpravili proti Mirni peči, kjer smo si ogledali sodoben interaktivni muzej Lojzeta Slaka, slovenskega glasbenika, in kjer nas je čakalo pravo doživetje Slakove glasbe. Ogledali smo si harmonike, plošče, nagrade, fotografije, originalno pohištvo iz Slakove hiše, na avdio-vi-



deo točkah poslušali njegove albume in si ogledali drug material iz življenja svetovno znanega harmonikarja. Najbolj pogumni smo se odpravili tudi na oder v »harmonika šov« in zapeli Slakovo vižo »V dolini tihi«, naredili posnetek in se preizkusili v igranju harmonike. Na račun so prišli vsi ljubitelji Slakove glasbe. Po ogledu muzeja smo se z avtobusom odpravili proti Kostanjevici na Krki, kjer nas je v Gostilni Žolnir čakalo pravo pustno rajanje.

A preden smo se prepustili glasbi, plesu in druženju, smo čas na avtobusu preživeli ob recitacijah poezije slovenskega pesnika, esejista in prevajalca Toneta Pavčka. Njegovega muzeja, ki je prav tako v Mirni peči, si žal nismo mogli ogledati, ker je začasno zaprt, smo pa obudili njegovo poezijo in uživali v njegovih pesmih, v katerih je tudi sam zaživel. S svojo preprosto besedo je v poezijo ujel srž življenja, ljubezni, zvestobe, minevanja. Seveda pa smo nekaj besed namenili tudi največjemu slovenskemu pesniku Francetu Prešernu, saj je bil Prešernov dan le štiri dni pred našim srečanjem.

Pot do Kostanjevice na Krki je minila neverjetno hitro. Kot bi mignil smo že bili na končni lokaciji, kjer nas je čakala Šelmarija. Zakaj Šelmarija? Tra-



dicionalno pustovanje se v Kostanjevici na Krki imenuje Šelmarija. To je štiridnevno pustovanje, posebnost pa je pustni lik imenovan šelmar. Na grobu Šelme je letnica 1854. Tukaj že 170 let ohranjajo ta običaj, ki je najstarejši na Slovenskem, obletnico pa so praznovali prav letos. Imajo etnološko društvo Prforcenhaus Kostanjevica na Krki, ki združuje Kostanjevčane, ki podpirajo in ohranjajo to kulturno dediščino. Vpisani so v register nesnovne kulturne dediščine in so pridobili status društva v javnem interesu na področju kulture. Podpira jih tudi ministrstvo za kulturo. Šelmarji so nas pričakali pred gostilno in nas pospremili na naše tradicionalno pustno rajanje, ob polni mizi sladkih, slanih in tekočih dobrot. Zaplesali smo v pustnih maskah in izbrali najlepše tri, ki so bile tudi nagrajene. Dobre volje, smeha, plesa in glasbe ni manjkalo. Ko se je dan prevesil v večer, smo »židane volje« stopili na avtobus in se odpravili domov. Dobra volja se je nadaljevala tudi na poti, saj smo se dodobra nasmejali ob pripovedovanju šal. Dan smo končali veseli, da smo se spet srečali in ohranili naše tradicionalne običaje.

V februarju je rojstni dan praznoval tudi naš član, civilni invalid vojne, Stane Zajc. In to ne katerikoli rojstni dan. Osemdeset let. 80 let življenja, 80 let moči, spominov, zgodb, vezi prijateljstva ... Želel je, da smo ob njem in da skupaj praznujemo. Stane, z vsakim letom, ki mineva, siješ. Vse najboljše čudovitemu človeku! Naj bo tvoje življenje polno veselja in miru.



Petra Kapš

Foto: Petra Kapš in Ivan Gindiciosi

ZBOR ČLANOV DVI ZASAVJA

Konec februarja so se člani Društva vojnih invalidov Zasavje zbrali na zboru članov v dvorani Delavskega doma v Trbovljah.



Zbora članov so se udeležili tudi gostje, med njimi Zdenka Deželak, predsednica Rdečega Križa Trbovlje, Vladimir Pegan, sekretar ZDVIS, Radivoje Đorđević, tajnik DVI za Koroško in Danijela Kovač, predsednica ZB NOB Hrastnik.

Da je zbor potekal nemoteno smo izvolili delovno predsedstvo, dva overovatelja zapisnika, verifikacijsko in volilno komisijo ter komisijo za sklepe. Udeleženci zbora članov so sprejeli poročilo predsednika društva Zvoneta Tahiroviča o delovanju društva, finančno poročilo za leto 2023, poročilo nadzornega odbora in častnega razsodišča. Prav tako so člani sprejeli finančni načrt in program dela za leto 2024.

Pred začetkom zbora članov sta Zdenka in Damjana, predstavnici Rdečega križa Trbovlje, navzočim, ki so

to želeli, izmerili tlak, holesterol in sladkor. Članice skupine »Nagelj« pa so nam pripravile razstavo svojih izdelkov.

Urška Holešek



SKUPŠČINA DVIC: PRIZNANJA NAJZASLUŽNEJŠIM

Društvo vojnih invalidov Celje je v šentjurski gostilni Bohorč svojo letošnjo skupščino izvedlo prav 8. marca, ko smo hkrati zaznamovali tudi praznik žensk. Ženske smo zato dobile nageljn, kot se ob takih priložnostih tudi spodobi.

Navzoče je pozdravil predsednik DVIC Stane Mele. V imenu ZDVIS se je srečanja udeležil generalni sekretar Vladimir Pegan. Predsednik društva Mele je najprej opisal delo v minulem letu, ki je bilo po vseh parametrih več kot zadovoljivo. »V programu dela smo pomemben obseg delovanja namenili načrtovanju in izvajanju posebnih socialnih programov ter storitev za naše člane, ki jih je trenutno 111. Naše poslanstvo je, da jim nudimo pomoč pri premagovanju težav, ki so posledica bodisi invalidnosti bodisi načetega zdravja in starosti. Gre za prizadevanje za nemoteno oskrbo z medicinskimi, ortopedskimi in drugimi pripomočki, pomoč materialno šibkim vojnim invalidom in družinskim upravičencem, prilagoditev bivalnih razmer, sofinanciranje domske oskrbe in ostalih storitev v obliki enkratne posebne pomoči v skladu s sprejetimi merili po načelih solidarnosti, pravičnosti in utemeljenosti,« je dejal.

Člani socialnozdravstvene komisije so se v ta namen sestali na sejah v januarju, marcu, juniju in na korendenčni seji v juliju ter obravnavali številne vloge za dodelitev pomoči, npr. napotitev na zdravljenje v zdravilišče, terapije, preprečevanje in odpravljanje ovir v fizičnem in socialnem okolju ter oskrbo s tehničnimi pripomočki. Vse sklepe komisije je potrdil Izvršni odbor DVIC, ki se je lani sestel v februarju, marcu, juniju, novembru in decembru. Kot je poudaril predsednik Stane Mele, so v zdravilišče napotili 24 članov, od tega v Terme Čatež 15 članov, terapije so odobrili 19 članom in kopalne karte enemu članu.



Finančna sredstva za preprečevanje in odpravljanje ovir so bila odobrena 32 članom. Sredstva so bila črpana iz namenskih sredstev FIHO, državnega proračuna, občinskega proračuna občin Celje in Žalec in lastnih sredstev ZDVIS.

OHRANJANJE ZDRAVJA VOJNIH INVALIDOV

Ohranjanje zdravja je še vedno temeljni cilj dela društva. Tako bo tudi letos. Socialna komisija bo na podlagi vlog in prošenj naših članov odobrila zdravljenje po kriterijih, sprejetih na ZDVIS, ki upoštevajo predvsem materialni položaj upravičenca. Zagotovili bomo polno izkoriščenost počitniške hišice v Termah Čatež in kopalne karte v Thermani Laško. V veliki meri bomo na njihovo željo napotili člane na zdravljenje, kompenziranje invalidnosti in ohranjanje socialnih stikov. Tudi letos se bomo člani DVIC 25. maja udeležili skupnega srečanja vojnih invalidov, ki ga organizira ZDVIS, 7. septembra pa se bomo udeležili izleta po Sloveniji. Poleg tega bomo obiskali na domu in skromno obdarili vse tiste člane, ki se skupnih aktivnosti ne morejo več udeleževati. Letos bomo pripravili tudi novoletno srečanje, in sicer 7. decembra. Še naprej bomo nadaljevali s športnimi dejavnostmi in se udeleževali vseh tekmovanj, ki jih organizira ZDVIS. Izdali bomo tudi eno številko našega glasila Savinjske vezi, na letnih konferencah pododborov obveščali članstvo o



delovanju društva, za potrebe obdaritev kupili knjige, ki jih izdajajo naši člani in knjige iz NOB. Sodelovali bomo tudi v radijskih oddajah o invalidih. »Tudi v prihodnje bomo krepili sodelovanje z invalidskimi in veteranskimi organizacijami, predvsem z Medobčinskim društvom civilnih invalidov vojn,« je za konec povedal predsednik.

Na koncu zбора sta Mele in Vladimir Pegan podelila listine in priznanja zaslužnim članom. Pošhumno sta priznanja prejela dolgoletna članica **Božena Svetek**, in sicer plaketo ZDVIS z listino, ter **Štefan Kaurin**, ki je prejel listino-zahvalo ZD-

VIS za aktivno sodelovanje. Priznanja so prejeli še: **Maksimilijan Močenik** iz pododbora Šentjur, in sicer listino-zahvalo ZDVIS, **Bernard Koštomaj** iz pododbora Celje, in sicer listino-priznanje ZDVIS, ter **Bojan Pušnik**, ki je prejel posebno zahvalo za prizadevno delo na športnem področju. In nena zadnje je spominsko plaketo ZDVIS za dolgoletno članstvo in izjemen prispevek k poslanstvu DVIC in ZDVIS prejela **Ivanka Hrovat**. Vsem nagrajencem čestitamo.

Vesna Tripkovič Sancin
Foto: Vesna Tripkovič Sancin

Ženske članice so ob dnevu žensk, 8. marcu počastili tudi v Medobčinskem društvu civilnih invalidov vojn Dolenjske, Bele krajine in Posavja. Pripravili so brošuro, s katero so se lahko člani in članice seznanili z zgodovino in pomenom praznika.

Članice pa so tudi obdarili s cvetjem.



LETO GENERALA RUDOLFA MAISTRA

Letos zaznamujemo 150. obletnico rojstva in 90. obletnico smrti generala in pesnika Rudolfa Maistra – Vojanova, zato je Vlada Republike Slovenije v čast njegovim izjemnim zaslugam za slovenski narod leto 2024 razglasila za Leto generala Rudolfa Maistra.

»Osvobodil je s svojo hrabrostjo in odločnostjo že potujčeni Maribor in zavaroval našo severno mejo,« pravi listina iz leta 1924, s katero je Rudolf Maister postal častni občan svojega rojstnega Kamnika. Zadnji dnevi pred in prvi po koncu prve svetovne vojne so bili na Slovenskem v znamenju velikih sprememb. 4. novembra 1918 je Avstro-Ogrska podpisala premirje, 11. novembra pa je bil uradni konec prve svetovne vojne. Po porazu Avstro-Ogrske in centralnih sil sta hrvaški sabor v Zagrebu in ljudski svet v Ljubljani 29. oktobra razglasila narodno osvoboditev in ustanovitev samostojne Države Slovencev, Hrvatov in Srbov, SHS. 31. oktobra je bila v Ljubljani ustanovljena Narodna vlada SHS v Ljubljani. Ta je bila najvišji zakonodajni in upravni organ v Sloveniji.

Na Štajerskem in Koroškem po razpadu avstro-ogrske vojske natančne razmejitvene meje z novonastalo Državo SHS ni bilo. V Mariboru je 30. oktobra nemški občinski svet razglasil Maribor z okolico za sestavni del Nemške Avstrije. Rudolf Maister je med sooblikovalce slovenske zgodovine vstopil ob koncu prve svetovne vojne, ko je v kaotičnih političnih razmerah, 1. novembra 1918, v vojašnici 26. strelskega polka v Melju pred mestnim poveljnikom podpolkovnikom Antonom Holikom in zbranimi častniki odločno izjavil: *«Ne priznavam teh točk. Maribor razglašam za posest Države Slovencev, Hrvatov in Srbov in prevzemam v imenu svoje vlade vojaško poveljstvo nad mestom in vso Spodnjo Štajersko.»* Ob tem je Maister še povedal: *«Dne 1. novembra 1918 sem se s svojim pičlim vojaštvom polastil vojaškega poveljstva v Mariboru. Veliko je bilo vredno, da je ta dan prešla v naše roke tudi politična uprava na Slov. štajerskem. Dr. Verstovšek in dr. Rosina sta namreč v imenu našega Narodnega sveta po dolgem prizadevanju in z raznimi koncesijami, zlasti glede na prehrano, dosegla v Gradcu, da je tamkajšnji cesarski namestnik s 1. novembrom imenoval slovenske upravne uradnike za vodje okrajnih glavarstev*

na vsem Slov. štajerskem. Nasproti tej privolitvi sta se naša zastopnika morala zavezati, da ostane samo-uprava Maribora nedotaknjena, dokler se za vedno veljavno ne odloči pripadnost mesta. Obvezo sta dala s pridržkom, da bosta uprava mesta in mestno prebivalstvo lojalna proti naši državi.»

(v: Kronika slovenskih mest, 1934, št. 1, str. 5)

Proklamacija jugoslovanske vlade v Ljubljani

Dne 1. novembra ob 7. uri zjutraj se je vršila ob navzočnosti večtisočere množice v deželnem dvorcu v Ljubljani proklamacija slovenske narodne vlade. Vsa vlada, vojaštvo in policija se nahaja od dne 1. novembra nadalje v oblasti slovenske narodne vlade. V večernih urah je vladal v Ljubljani vzoren red in popoln mir. Narodna straža je vzdrževala varnostno službo. Vse vojaštvo in uradništvo je priseglo novi vladi. Po prisegi se je vršila slovesna služba božja, katere so se novi člani vlade udeležili polnoštevilno. V Ljubljani in po vsej deželi vlada nepopisno veselje in navdušenje. Deželni predsednik grof Attems je v avtomobilu zapustil Ljubljano, z njim vred pa tudi nemško uradništvo.

Vlada na Slovenskem

V Ljubljani so razglasili slovensko vlado, kakor so Hrvati za hrvaški del Jugoslavije proglasili svojo vlado. Slovenska vlada je takole sestavljena: Ministrski predsednik: vitez Pogačnik, notranje zadeve: dr. Brejce, uk in bogodastje: dr. Verstovšek, poljedelstvo: prelat Kalan, ljudska prehrana: dr. Tavčar, pravosodje: dr. Ravnhilmar, socialna oskrb: Anton Kristan, finance: dr. Kukovec, industrija in trgovina: dr. Triller, javna dela: Vladimir Remeš, narodna bramba: dr. Pogačnik, promet: dr. Pestotnik, in ljudsko zdravstvo: dr. Breclj.

Ljubljanska manifestacija.

Nad 60.000 ljudi je v Ljubljani v torek, dne 29. oktobra, na dan narodnega praznika, manifestiralo za jugoslovansko svobodo. Vsa Ljubljana je bila v cvetju in zastavah. Delo se odvijalo v središču in v okolici ter trgovine so bile zaprte.

Ob 6. uri zjutraj je bila budnica igrata so trgodba.

Mobilizacija jugoslovanske armade.

Vojske je sicer konec, a našim krajem pretijo nove nevarnosti. V naše kraje se valijo armade, ki bežijo iz Italije v svoje domove. Na stotisoče vojakov je prepuščenih popolnoma lastni usodi: brez vodstva, brez živil tavaajo okoli, kradejo, plenijo in požigajo. Tudi na druge načine grozijo nemiri in neredi v naših krajih. Mir in red pa more napraviti samo dobra in številna armada. Radi tega je slovenski poverjenik za narodno obrano izdal razglas, da se morajo častniki, črnovojniki in moštvo letnikov **1879** do **1900** nemudoma zglasti pri svojih kadrih v Ljubljani, Borovljah, Celju in Mariboru. General Maister, vojaški poveljnik Spod. Štajerja, je izdal poziv, da se morajo vsi moški omenjenih letnikov zglasti dne 18. novembra t. l. ob 8. uri dopolne v Celju v vojašnici 87. pešpolka, t. j. oni, ki so doma v okraj. glavarstvih Celje, ekspozitura Mozirje, Brežice, Konjice, Slovenji Gradec in mesto Celje. V Mariboru v domobranski vojašnici oni, ki so doma iz okrajnih glavarstev Maribor, Radgona, Ljutomer, Ptuj ter iz mest Maribor in Ptuj. Zglasti se morajo tudi invalidi, ki so začasno superarbitrirani in vsi oproščenci. Izvzeti so: Zdravniki, ki so bili dosedaj oproščeni; oni, ki so bili za vsako vojaško službo nesposobni; oni, ki že služijo v jugosl. armadi; duhovniki in oni, ki radi zdravniško dokazane bolezni ali pohabljenosti ne morejo k zglašenju. Vse oblasti in

Straža, št. 90, 11. 11. 1918, str. 1

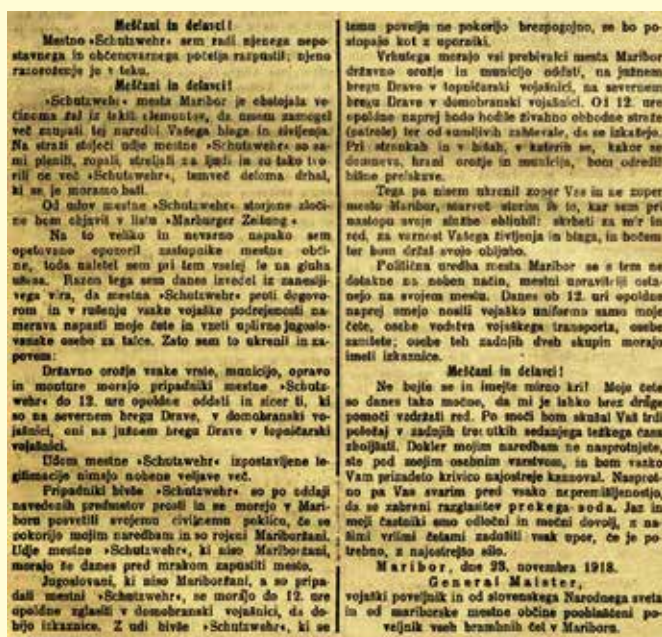
Narodni svet za Štajersko je Maistra istega dne povišal v generala in mu poveril poveljstvo na slovenskem Štajerskem. Z mobilizacijo, razglašeno 9. novembra 1918, mu je uspelo zapolniti takrat številčno skromno enoto slovenskih vojakov, ki so mu stali ob strani od vsega začetka, in so pomenili zasnovo slovenske vojske. O tem dogodku je sam povedal: »Dne 9. novembra sem razglasil mobilizacijsko povelje, ker so mi od dne do dne bolj uhajali prostovoljci, ki so se javili prve dni po prevratu. Z vojaki, ki so se priglasili na to povelje, smo v dveh dneh postavili Mariborski pešpolk in 2 bateriji.« (v: Kronika slovenskih mest, 1934, str. 1) V nekaj tednih je Maister zbral vojsko, ki je štela približno 4000 vojakov. Opoldne, 21. novembra

1918 je prisegel mariborski pešpolk.

Eden najpomembnejših dogodkov se je zgodil 23. novembra, ko je general Maister v le 47 minutah z odločnim poveljevanjem in delovanjem slovenskega vojaštva razorožil in pregnal iz mesta ter njegove okolice nemško varnostno stražo oziroma belo-zele-no gardo Schutzwehr. Tako je Maribor v celoti prešel pod njegovo poveljstvo.

O dogodku je poročal častnik Straža (25. 11. 1918), ki je zapisal, da je »naše vojaštvo zasedlo dravsko vojašnico in zastražilo vse urade, med njimi tudi magistrat. Delavstvo je mirno. Naznanilo je poklonilno deputacijo k generalu Maistru. Po ulicah je veselo razpoloženo. Glasijo se slovenske, hrvatske, srbske in češke pesmi.«

General Maister je 23. novembra dal po Mariboru razobesiti oklic, pod katerega se je podpisal kot vojaški poveljnik in od slovenskega Narodnega sveta in mariborske mestne občine pooblaščen poveljnik vseh obrambnih čet v Mariboru, in v katerem je nagovoril »meščane in delavce«.



Straža (št. 94, 25. 11. 1918, str. 1)

V obdobju od 25. novembra do 1. decembra 1918 je Maister zasedel slovensko jezikovno mejo na črti Radgona – Špilje – Velikovec.

Uspešnost generala Maistra je bila potrjena z njegovimi dosežki v prevratni dobi in v nadaljevanju bojev za severno mejo. Osvobodil je Maribor in Slovencem obranil velik del etničnega ozemlja. Brez njegovih odločnih posegov slovenska severna meja danes ne bi bila tam, kjer je.

Andreja Markovič

PREPREČEVANJE PADCEV

Zaradi poškodb pri padcih vsako leto na urgenci pomoč poišče malo manj kot 25 tisoč starejših odraslih ljudi, od katerih jih nekaj več kot devet tisoč potrebuje zdravljenje v bolnišnici. Umrljivost zaradi padcev je v Sloveniji višja kot v Evropski Uniji.

Večina poškodb starejših je posledica padcev na isti ravni, ko posamezniku zdrsne ali se 'zaplete'. Manj je padcev z ene ravni na drugo, kot so padci po stopnicah, s postelje ali stola, tudi lestve, pri čimer je padelec po stopnicah sicer najpogostejši padelec starejših odraslih oseb, ki se zgodi doma. Kar 82 odstotkov starejših odraslih namreč pade doma, v notranjih prostorih bivališča. S starostjo se poškodbe ob enakih silah zaradi bolj krhke kostnine in večje ranljivosti tkiv zdravijo dlje časa. Zmanjša se regeneracijska sposobnost tkiv in starejši odrasli so tako bolj dovzetni za resne komplikacije in celo prezgodnjo smrt kot skrajno posledico padca.

Pri starejših odraslih so najpogostejši zlomi zapestja, ki nastanejo, ko osebi zdrsne, se spotakne ali zaplete ter pade. Najpogostejši vzrok za hospitalizacijo in tudi glavni vzrok umrljivosti zaradi nezgod starejših oseb je zlom kolka. Prav tako so pogosti tudi zlomi zgornjega dela nadlahtnice in hrbteničnih vretenc, slednji so pogosto posledica osteoporoze.

Zlomi zelo negativno vplivajo na kakovost življenja, saj zmanjšajo samostojnost in mobilnost bolnika, zato je pomembno, da ravnamo preventivno in skušamo padce preprečiti, ali pa vsaj omiliti njihove negativne posledice.

Padci največkrat nastanejo zaradi kombinacije različnih dejavnikov tveganja. Raziskave kažejo, da lahko padce preprečimo z ukrepi tako na sistemski kot na individualni ravni. In ker lahko zase največ naredi vsak sam, si pogledjmo nekatere ukrepe/ravnanja, ki jih lahko izvajamo/organiziramo sami.

• Telesna vadba in/ali fizioterapija

S pomočjo telesne vadbe in tudi fizioterapije se zmanjša število starejših odraslih, ki padejo in tudi število padcev s poškodbo. Stroka priporoča skupinsko vadbo in vadbo za ravnotežje. Učinek je večji, če je frekvenca vadbe povečana. Tveganje je pri ustrezno vodeni vadbi nizko. Katere vaje izvajati, se naučimo na letošnjih delavnicah.



• Varnost bivalnega okolja

Eden izmed glavnih ukrepov, ki jih vsakdo lahko naredi že danes, je pregled bivalnega okolja. Prilagoditev doma vključuje predvsem odstranitev talnih ovir, uporabo nedrsečih talnih oblog, namestitvev držal v kopalnici, na stranišču in na stopnicah, označitev robov stopnic, izboljšanje osvetlitve v bivalnem okolju z lučmi s senzorjem gibanja. Prav tako je treba odstraniti nevarnosti v zunanjem okolju. Tako je treba popraviti neravne talne površine, razpoke in izbokline, odstraniti kamenje in pesek, vidno označiti ali obarvati robnike, izboljšati osvetlitev okoli doma, dodati klančine in tudi pravočasno odstraniti gradbene ostanke ali sneg.

• Obvladovanje težav s stopali in obutvijo

Za piko na i pa je treba narediti dober pregled obutve, ki jo uporablja starejši človek in se dokončno posloviti od razhojenih in strganih čevljev in natikačev brez možnosti pritrditve čevlja ali copata na stopalo.

Vsakdo lahko sam pri sebi izvede ukrepe po zgornjih treh točkah. Kadar je mogoče, se po posvetu z zdravnikom lahko skuša zmanjšati tudi skupno število zdravil, in predvsem, če je le mogoče, skuša omejiti zdravila, ki povečujejo tveganje za padce. To so med drugim psihotropna zdravila za spanje, zdravljenje anksioznosti in depresije.

Katja Simić, Dietetik priporoča (povzeto po NIJZ: »Padci starejših odraslih – naraščajoči problem javnega zdravja«)

KDAJ IN KAKO JE NAJBOLJE UŽIVATI VITAMINSKA PREHRANSKA DOPOLNILA?

Zaradi čedalje več dokazov, kako učinkovita in blagodejna so lahko kakovostna prehranska dopolnila, s katerimi si lahko olajšamo marsikatero težavo, se vse več ljudi odloča za njihovo uživanje.

Toda pri tem se nam takoj postavi vprašanje, kako in kdaj jih jemati? Dopoldne, popoldne, zvečer? Pred, med ali po obroku? Morda raje na tešče? Oglejmo si odgovore na ta vprašanja, da boste imeli od prehranskih dopolnil kar največ koristi. Res je, da lahko veliko večino vitaminov zaužijete kadar koli v dnevu, drži pa tudi, da naše telo nekatera hranila vsrka bolje, če jih uživamo skupaj s hrano oziroma maščobami. Telo za pravilno delovanje potrebuje trinajst vitaminov, od katerih jih je devet vodotopnih, štirje pa so maščobotopni.

VODOTOPNI VITAMINI

Kot pove že ime, se vodotopni vitamini raztopijo v vodi, zato za dobro absorpcijo ni potrebno, da jih uživate skupaj s hrano.

Vodotopnih vitaminov je devet: vitamin C ter osem vitaminov skupine B: B₁ (tiamin), B₂ (riboflavin), B₃ (niacin), B₅ (pantotenska kislina), B₆ (piridoksin), B₇ (biotin), B₉ (folat) in B₁₂ (kobalamin). Vodotopne vitamine morate uživati redno, saj se v nasprotju z maščobotopnimi vitamini ne skladiščijo v telesnih tkivih. Namesto tega se njihov presežek izloči z urinom.

VITAMIN C

Vitamin C ima številne pomembne naloge. Deluje kot močan antioksidant, poleg tega je potreben za zdravje imunskega sistema ter sintezo kolagena in nevrotansmitorjev. Obstaja več oblik dodatkov vitamina C, med katere spadajo askorbinska kislina, askorbinska kislina z bioflavonoidi, liposomski vitamin C in kalcijev askorbat. Vitamin C lahko jemljete kadar koli v dnevu, s hrano ali brez nje, vendar lahko uživanje askorbinske kisline (ta nima podaljšane sproščanja oziroma se ne veže na minerale ali maščobe) skupaj s hrano omili morebitne neželene učinke na prebavila, ki jih povzroči njena visoka kislost. V tem primeru ga raje uživajte po obroku ali pa izberite vitamin C, ki je buferiran oziroma vezan na

minerale ali maščobo, saj se s tem zmanjša njegova kislost in posledično morebitno draženje prebavnega sistema.

VITAMINI SKUPINE B

Vitamini skupine B so na voljo posamezno in v obliki kompleksnih dodatkov, ki vsebujejo vseh osem vitaminov B. Ker so ti vitamini vodotopni, jih lahko jemljete kadar koli v dnevu, s hrano ali brez nje. Kljub temu jih je priporočljivo uživati zjutraj, saj igrajo pomembno vlogo pri presnovi hranil in proizvodnji energije. Nekaterim koristi jemanje vitaminov skupine B na tešče. Za ljudi s pomanjkanjem vitamina B₁₂ je denimo priporočljivo, da ga jemljejo na prazen želodec in ga poplaknejo z vodo, da se bo zares dobro vsrkal.

MAŠČOBOTOPNI VITAMINI

V nasprotju z vodotopnimi vitamini so za pravilno absorpcijo maščobotopnih vitaminov potrebne maščobe. Prav zato je priporočljivo, da tovrstne vitamine zaužijete hkrati z obrokom, ki vsebuje maščobo. Med te vitamine spadajo vitamini A, D, E, K.

VITAMIN A

Pomanjkanje vitamina A je pri nas redko, pogostejše pa je v državah v razvoju. Pri nekaterih skupinah prebivalstva je tveganje za pomanjkanje vitamina A večje zaradi povečanih potreb ali zaradi njegovega slabega vsrkavanja. To velja tudi za nosečnice, doječe matere in osebe s cistično fibrozo. Večina prehranskih dopolnil vsebuje vitamin A iz olja ribjih jeter ali pa je ta v obliki karotenoidov vitamina A, rastlinskih spojin, ki jih telo pretvori v aktivno obliko vitamina A. Za optimalno absorpcijo morate dodatke vitamina A jemati hkrati z obrokom, ki vsebuje maščobe. Če se prehranujete uravnoteženo, jemanje vitamina A navadno sploh ni potrebno. Poleg tega nekateri izsledki kažejo, da imajo lahko veliki odmerki prehranskih dopolnil z vitaminom A neželene učinke,

zato z jemanjem tega vitamina ne pretiravajte - razen če vam večje odmerke priporoči vaš zdravnik.

VITAMIN D

Vitamin D je potreben za delovanje imunskega in hormonskega sistema, zdravje kosti, rast celic in še marsikaj. Žal več kot milijardi ljudi po vsem svetu primanjkuje tega pomembnega hranila. Vitamin D lahko zaužijete kadar koli v dnevu, vendar ga je priporočljivo uživati dopoldne ali popoldne, ko je naravno prisotna tudi sončna svetloba, najbolje po obroku. Raziskava, opravljena na 50 starejših odraslih, je pokazala, da je bila absorpcija vitamina D za 32 odstotkov večja pri tistih, ki so ga jemali z obrokom, ki je vseboval maščobe, kot pri tistih, ki so ga jemali skupaj z obrokom brez maščob.

Pomembno je poudariti, da je aktivacija vitamina D odvisna tudi od zadostne količine magnezija. Če želite ohraniti zdravo raven vitamina D, poskrbite še za zadostno količino magnezija. Upoštevajte tudi, da lahko nekateri maščobotopni vitamini, kot je vitamin E, vplivajo na vsrkavanje vitamina D. Na drugi strani lahko jemanje vitamina K skupaj z vitaminom D izboljša mineralno gostoto kosti.

VITAMIN E

Vitamin E deluje kot glavni antioksidant v telesu in je ključen za zdrav pretok krvi in delovanje imunskega sistema. Dodatke vitamina E je navadno priporočljivo jemati z obrokom, ni pa nujno. Ne pozabite - čeprav je vitamin E zelo pomemben za zdravje, nekaterim ljudem prevelike količine tega vitamina v obliki prehranskih dopolnil celo škodujejo.

VITAMIN K

Vitamin K je družina maščobotopnih spojin, ki jo sestavljata vitamin K₁ (filokinon) in vitamin K₂ (menakinon). Vitamin K je potreben za strjevanje krvi, zdravje kosti in srca, opravlja pa tudi druge funkcije. Klinično pomembno pomanjkanje vitamina K je pri odraslih redko. Pogostejše je pri osebah z motnjami strjevanja krvi in malabsorpcijo ter pri tistih, ki jemljejo zdravila, ki zavirajo vsrkavanje tega vitamina. Dodatke vitamina K lahko jemljete kadar koli v dnevu, vendar skupaj z obrokom ali prigrizkom, ki vsebuje maščobe. Ker večina ljudi s prehrano dobi

dovolj vitamina K, ni smiselno jemati velikih odmerkov tega vitamina - razen če vam to priporoči zdravnik. Pomembno je vedeti, da lahko dodatki vitamina K vplivajo na delovanje nekaterih antikoagulantov (zdravila proti strjevanju krvi).

Ne pozabite, da nekatera prehranska dopolnila morda niso združljiva z zdravili, ki jih uživate, zato se pred začetkom jemanja vitaminskih prehranskih dopolnil posvetujte s svojim zdravnikom.

Diana Vlahinič

**Članek je bil najprej objavljen na:
www.zazdravje.net**

POT

Po težki poti so hodili,
bolečino hudih bojov
v sebi tiho so nosili,
da srce bi ne obremenili.

Dom svoj močno so ljubili,
domovini zvesto so služili,
mnogi se vrnili niso,
v gozdu hladnem grob dobili.

Ostal je le grenak spomin,
ko solza je iz oči prišla,
srce boleče pa molči,
za vse pozabljene naj dni.

Dnevi so temačni,
v neznano naj gredo,
srce naj razbremenijo
s težko mislijo v nebo.

Pot bila je težka,
z mislijo dan na dan,
kdor ostal in hodil po njej,
v srečo nosil grenak spomin.

Ivanka Peršič

PRVENSTVO ZDVIS V KEGLJANJU

Prvo letošnje prvenstvo Zveze društev vojnih invalidov Slovenije je bilo 24. februarja na kegljišču v Družbenem domu na Prevaljah.

Izvajalec tekmovanja, Društvo vojnih invalidov za Koroško, je poskrbel za prijetno in tekmovalno vzdušje. V disciplini 60 lučajev je bil najboljši vojni invalidi **Vojko Perušek** iz DVI Maribor, drugo in tretje mesto pa sta zasedla vojna invalida iz DVI Pomurja **Ivan Kovačević** in **Robert Kous**.

V disciplini 60 lučajev so se pomerili tudi drugi člani društev, med katerimi je bil najboljši **Ivan Mernik** iz DVI za Koroško, drugi je bil **Slobodan Ristić** iz DVI Ljubljana, tretje mesto pa je dosegel **Miloš Agbaba** iz DVI Celje.

Vojni invalidi so se pomerili tudi

v disciplini 120 lučajev, kjer je bil najboljši **Matej Koren** iz DVI Zasavje, drugo in tretje mesto pa sta zasedla vojna invalida mariborskega društva vojnih invalidov **Boris Beranič** in **Bran-ko Krajnc**.

Andreja Markovič



SREČANJE VOJNIH INVALIDOV

*Vabljeni na srečanje vojnih invalidov,
ki bo v soboto, 25. maja 2024,
v Športnem centru Šempeter – Vrtojba,
Polje 5, 5290 Šempeter pri Gorici.*

*Vabljeni na Primorsko in z nami,
v dobri družbi praznujte tudi 30. obletnico
Zveze društev vojnih invalidov Slovenije.*

*Prijavite se v vašem matičnem društvu vojnih
invalidov ali na zvezi.*

ZDVIS

SVET

Današnji svet močno trpi,
krivice, sovraštva in skrbi,
da svet trpi v soju temačnih noči,
ki ga mnogi preživeli ne bodo vsi.

Sovraštvu se umaknimo,
med seboj ljubezni si želimo,
da bi v nas prevladal mir,
saj človek želi si ljubezni,
spoštovanja, miru za vse večne dni.

Ivanka Peršič

PRVENSTVO ZDVIS V STRELJANJU

Pod okriljem ZDVIS smo v Društvu vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine organizirali prvenstvo ZDVIS v streljanju, ki je bilo 9. marca v Novem mestu.

Na tekmovanje so se prijavili tekmovalci iz 12 društev, in sicer iz Celja, Dolenjske, Koroške, Gorenjske, Ptuja, Zasavja, Maribora, Slovenske Istre Koper, Sežane, Ljubljane, Severne Primorske in Pomurja. Tekmovalci so se pomerili v dveh kategorijah: nacionalni in SH2 posamezno. V streljanju so se poleg vojnih invalidov pomerili tudi drugi člani društev. Tekmovanje je potekalo brez težav in v skladu s pravili in razpisom ZDVIS in pod nadzorom treh sodnikov. Ker je prijavljenih tekmovalcev veliko, smo s sodniki pripravili vrstni red, ki ga je ZDVIS posredoval društvom. Sodniki so svoje delo opravili korektno, zato ni bilo nobenih pripomb. Po tekmovanju so se tekmovalci odpeljali do gostišča Na vasi, kjer je podelitvi medalj sledilo kosilo in druženje v prijetnem vzdušju.

Rezultati vojni invalidi - NAC:

1. mesto Oton Pok, DVI za Koroško,
2. mesto Bojan Pušnik, DVI Celje,
3. mesto Žare Milič, DVI Zasavje

Rezultati vojni invalidi - SH2:

1. mesto Marko Saksida, DVI Severne Primorske
2. mesto Edi Bruderman, DVI Ljubljana

Rezultati drugi člani:

1. mesto Darko Šajhar, DVI za Koroško
2. mesto Milan Goubar, DVI Celje
3. mesto Mirko Bele, DVI Dolenjske

Naše društvo pa je kot presenečenje organiziralo še ekipno tekmovanje.

Rezultati - samo vojni invalidi:

1. mesto DVI Celje
2. mesto DVI Dolenjske
3. mesto DVI za Koroško

Vsem tekmovalcem ČESTITAMO in se jim zahvaljujemo za udeležbo.

Frančiška Mikolič
Foto: Dušan Nahtigal



TEKMOVANJE V STRELJANJU Z ZRAČNO PUŠKO

Še niti nismo dobro stopili v novo leto, že so naši športniki začeli s tekmovanji. S 26. januarjem se je namreč začel niz strelskih tekmovanj, ki jih organizirajo veteranske in domoljubne organizacije Dolenjske.

Prvo tekmovanje je organiziralo Društvo vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine. Tekmovanja se je udeležilo sedem ekip s skupaj enaindvajset strelci. Zmagala je ekipa Območnega združenja slovenskih častnikov Novo mesto v sestavi Anton Fortuna, Simon Bobnar in Srečko Hudoklin. Drugo mesto je osvojila ekipa Zveze borcev za vrednote NOB Novo mesto v sestavi Janez Erpe, Milan Rus in Drago Čelič. Tretje mesto pa je osvojila ekipa Policijsko veteranskega društva sever Dolenjska in Bela krajina v sestavi Peter Zupanc, Žare Krese in Drago Sikovšek.

Sledile so ekipe OZVVS Dolenjska, Društva upokojencev Novo mesto, DVI Dolenjske, Posavja in Bele krajine I. in II.

Najboljši posameznik je bil Peter Zupanc s 178 krogi. Sledila sta Janez Erpe in Avgust Fortuna s po 173 krogi.

Tekmovanje se je končalo s prijateljskim druženjem. Čestitke vsem nastopajočim, posebne čestitke pa našim članom za zelo dobro izvedeno organizacijo tekmovanja.

V. Maraš



Z MIRNO ROKO IN OSTRIM POGLEDOM - ZAČETEK ŠPORTNIH AKTIVNOSTI PRI ZDCIVS

Kot ponavadi se v skladu s socialnim programom za šport in rekreacijo pri ZDCIVS aktivnosti v novem letu začnejo s sklicem seje komisije za šport in šah.



Predstavniki za šport pri društvih civilnih invalidov vojn smo se sestali že v januarju, takoj ko smo prejeli koledar državnih tekmovanj pri ZŠIS - SPK, ki je za naše športne igre vodilo, kdaj jih izvesti. Tako lahko namreč naše člane, ki dosežejo zahtevane norme pri posameznih disciplinah, prijavimo na državno tekmovanje. Na seji smo se tudi dogovorili za vrsto iger, katero društvo jih izvede in določili okvirni datum izvedbe.

Začeli smo z mirno roko in ostrim pogledom, kot je naslov tega članka, to pa zato, ker je DCIVS Ljubljana 12. marca izvedel že 30. športne igre v streljanju z serijsko zračno puško po programu ZDCIVS. Tekmovali smo na strelišču na Malenškovi ulici v Ljubljani, v kategoriji ekip in posameznikov. Tekmovanja so se udeležili tekmovalci iz iz petih društev: DCIVS Ljubljana, DCIV Primorske, MDCIV Dolenjske, Bele krajine in Posavja, MDCIV Maribor in MDCIV Celje. Tekmovalo je 17 tekmovalcev. Zaključku športnih iger je sledilo prijetno druženje ob kosilu v gostišču Slamca, kjer smo tudi podelili medalje in pokale za prva tri mesta in razglasili rezultate.

Najboljši v kategoriji posameznikov je bil **Ivan Gindiciosi** iz DCIVS Ljubljana, drugo mesto je osvojil **Marko Brežan**, prav tako iz DCIVS Ljubljana, tretji pa je bil **Maksimiljan Komel** iz DCIV Primorske. Ekipno pa so se društva razvrstila takole: DCIVS Ljubljana, DCIV Primorske, MDCIV Maribor, MDCIV Celje in MDCIV Dolenjske, Bele krajine in Posavja.



Naslednja panoga športnih iger bo kegljanje na avtomatskem kegljišču, ki ga bo izvedel MDCIV – Celje. K udeležbi vabim čim več članov iz vseh društev, seveda če jim zdravje dopušča. Pa ne pozabimo, da vedno poudarjamo, da je udeležba najbolj pomembna zaradi druženja. Gotovo pa se vsak veseli dobrih rezultatov.

Franc Ožir
Foto: Franc Ožir

RAZPORED ŠPORTNIH PRVENSTEV ZDVIS IN ŠPORTNIH IGER ZDVIS

ŠPORTNE IGRE ZDVIS
(DVI Maribor)

13. april 2024

PRVENSTVA ZDVIS:

Balinanje (DVI Celje)	11. maj 2024
Ribolov (DVI Maribor)	8. junij 2024
Petanka (DVI Ljubljana)	22. junij 2024
Šah (DVI Maribor)	14. september 2024
Pikado (DVI Zasavje)	5. oktober 2024
Namizni tenis (DVI za Koroško)	30. november 2024

DRŽAVNO PRVENSTVO V ŠAHU

Branimir Javornik, vojaški mirnodobni invalid iz Slovenske Bistrice, član DVI Maribor je tudi letos zastopal ZDVIS na državnem prvenstvu Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenski paraolimpijski komite v hitropoteznem šahu v posamični konkurenci, ki je bilo 2. marca v Mariboru. Med 27. šahisti je dosegel izvrstno tretje mesto. Čestitamo!

Andreja Markovič



NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	MANJŠA SLADKO- VODNA RIBA	AMERIŠKI PEVEC RICHARD (TUTTI FRUTTI)	IRSKA REPUBLI- KANSKA ARMADA	KRAJ PRI ZADRU	ETBIN KRISTAN	AVSTRAL. FILMSKA IGRALKA BLANCHETT	GESLO		PEVEC RAFAEL ZUPANC	ATLETINJA HORVAT	KRAJ MED PEKLOM IN NEBESI	IVICA ŠERFEZI	BOGO- SLOVJE, SEMENIŠČE	OKUŠALNI ORGAN
NAŠA SMU- ČARSKA SKAKALKALKA (EMA)							PREDPIS, DOLOČBA							
LIRSKO PESNIŠTVO							NAŠ SMUČ. SKAKALEC (ANŽE) ZORANA ZEMLJA							
GORLJIV PLIN, C ₂ H ₆					KOMBI ZNAMKE RENAULT PSIČEK							MAURICE UTRILLO JED IZ PO- PARJENE- GA KRUHA		
NIKOLA TESLA			ČRNA TRDA SNOV IZ KAVČUKA IN ŽVEPLA	KIRURŠKA PRECEPKA VAMPIR					NAŠ SMUČ. SKAKALEC (JURIJ) AM. PEVKA (ARIANA)					
BODIKA, BOŽJI LES						TEKMO- VALNA SKUPINA BOLJŠI KOZAREC					Ž. OSEBNI ZAIMEK NEIMENO- VANA REČ ALI OSEBA			
MANJŠI CEBER							ŠPELA ROZIN RUDOLF MAISTER			DRAG KAMEN PRELIVA- JOČIH SE BARV NAŠ VOJAŠKI PAKT PETELINJI PRETEP				
POMOČ: EBONIT GRANDE PEAN SIDOL	MOČEN ODSEV	SAMICA OVČARJA NAŠA SMUČ. SKAKALKALKA (NIKA)												
ZASTEK- LJENA STENSKA ODPRTINA					FILMSKI MASKER KRIV ČLOVEK								PLOŠČATA POSODA ZA PRE- NAŠANJE TEKOČIN	KRAŠKI SLIKAR IN GRAFIK (LOJZE)
DIAREJA						PESEM HVALNICA RUŠENJE ZEMLJE					ZAVORNI SISTEM NEKDANJI RIMSKI VLADAR			
PIJAČA Z OKUSOM PO GRENKIH ZELIŠČIH						NAŠ SMUČ. SKAKALEC (CENE) TEMNA KRAVA						ALJAŽ PEGAN ZGORNJI DEL STOPALA		
LOJZE ŽABKAR			ČISTILO ZA KOVINE HRVAŠKO NAFTNO PODJETJE						BRAZILSKI DIRKAČ F1 (AYRTON) KOPA, GOMILA					
ITALIJAN. NAFTNI KONCERN				ASPEKT RIHARD JAKOPIČ						NAŠ SMUČARSKI SKAKALEC (TIMI) RITA ORA				
ITALIJAN. OBALNO MESTO V LIGURIJI							DELAVKA IN PRODA- JALKA V URARNI							
KOVANEC V STARI AVSTRIJI							ARHITEK- TONSKO POUDAR- JEN VHOD V STAVBO							

Rešitev križanke pošljite na: **ZDVIS, Hacquetova 4, 1000 Ljubljana.**

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

- Ivan Lukanič, Črnomelj**
- Lidija Skubin, Dobrovo v Brdih**
- Nada Golob, Cirkovce**