



naše vezi

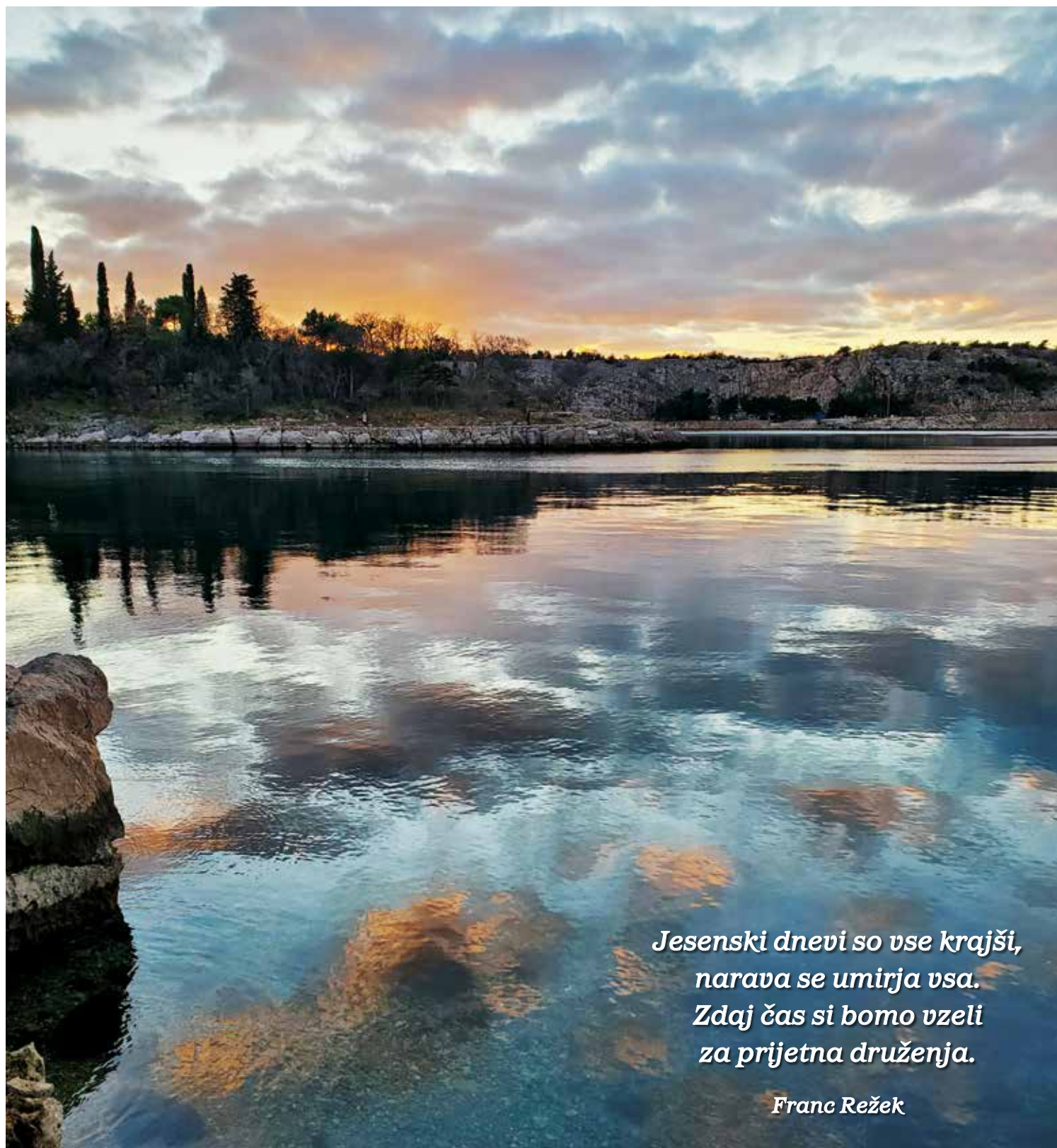
SEPTEMBER 2024 INTERNA IZDAJA, št. 100

ZDVI SLOVENIJE, HACQUETOVA 4, 1000 Ljubljana

Poštnina plačana pri pošti 1102



ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE



*Jesenski dnevi so vse krajši,
narava se umirja vsa.
Zdaj čas si bomo vzeli
za prijetna druženja.*

Franc Režek

naše vezi



VSEBINA 100. ŠTEVILKE

aktualno

- 3 pohod za mir
- 5 srečanje predstavnikov slovenskih in italijanskih civilnih invalidov vojn
- 6 predavanja za civilne invalide

kako sem postal vojni invalid

- 8 miroslav gabršček
- 8 matej vidmar

gradili so naša društva

- 10 jože ferjančič

iz naših društev

- 11 civ ljubljana v dolomitih
- 13 dvi celje s splavom po dravi
- 14 30 let dvi ljubljana
- 15 dciv primorske po skritih koticčkih slovenije
- 16 poletje v mdciv celje
- 16 aktivnosti v mdciv maribor

naše zgodbe

- 17 angela mozetič
- 19 zorka tavčar

poskrbimo zase

- 20 zakaj smo po obroku utrujeni?

šport

- 22 državno prvenstvo v balinanju
- 22 prvenstvo zdvis v petanki
- 22 državno prvenstvo v ribolovu
- 23 zdcijs – začetek športnih dogajanj
- 23 prvenstvo zdvis 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: ZDIS 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.

Drage bralke in dragi bralci Naših vezi.

Od nastanka poškodbe pa do danes ste tako vojaški vojni in mirnodobni invalidi kot civilni invalidi vojn na poti skozi življenje morali premagati ogromno ovir, tako fizičnih, psiholoških kot tudi birokratskih.

Na tej poti so vas ves čas spremljala društva vojnih in civilnih invalidov, katerih člani ste in obe zvezi, ki društva združujeta. V skladu s posebnimi socialnimi programi, ki jih izvajajo, so vam bila v pomoč, pa naj je šlo za možnost oddiha v počitniških kapacitetah, sofinanciranje zdravljenja v zdraviliščih, pomoč pri nakupu medicinskih pripomočkov pa tudi pomoč pri višanju kakovosti življenja s sofinanciranjem ali financiranje nakupa drugih za življenje potrebnih stvari. Svetovala so in še svetujejo, kako ravnati v primeru pridobivanja statusa, kakšne so možnosti spremembe stopnje invalidnosti in drugo. Poleg omenjenih in drugih posebnih socialnih programov, ki se izvajajo z namenom izboljšanja kakovosti življenja invalidov, so tukaj še organizirana druženja na športnih dogodkih, izletih in ekskurzijah, ki so pomemben preprečevalec osamljenosti, ki vzpodbujajo gibanje in druženje. Vse to so pomembne točke ohranjanja zdravja. Člani, ki se morda sploh ne bi poznali, ste na teh dogodkih sklenili številna prijateljstva, ki jih gojite in razvijate še danes.

Ob vsem tem, pa so vas spremljale tudi Naše vezi. In prav zdaj držite v rokah 100. številko. Naše vezi so se začele kot glasilo obeh zvez, ki so ga takrat poimenovali Stičko, ker so predstavljale stičišče informacij o delovanju društev in zvez vojnih in civilnih invalidov. Nato je padel predlog, da bi poimenovanje poenostavili in mu nadeli bolj jasno ime in tako so nastale Naše vezi. Iz črno belega glasila, ki je bilo potiskano od prve do zadnje strani, so v različnih obdobjih uredniški odbori ustvarili glasilo/časopis/revijo, za katero upamo, da vam nudi predvsem informacije o delovanju vaših društev in obeh zvez pa tudi zabavo, vedno pa dodamo tudi nekaj možnosti za razvijanje kulturnega življenja in izobraževanje.

Kot urednico me najbolj veseli število prispevkov, ki jih za vsako številko prispevajo društva. Potem ko smo morali na začetku skoraj prositi predstavnike društev, naj kaj napišejo o svojem delu in dogodkih, ki so jih pripravili za člane, in vsakič debatirali, ali bo dovolj prispevkov za številko, teh težav ni več. Ne le, da se jo povečalo število društev, ki pošiljajo prispevke, tudi število piscev je vedno večje in kot urednica zagotavljam, da so besedila posameznih piscev vedno boljša. Več pišeš, boljši namreč si. Tako smo od okornihotic o nekem izletu prišli do bogatih besedil, ki živo opisujejo doživetja, bralca poučijo o videnem, iz njih pa diha tako doživeta čustva, da se bralec skupaj z udeleženci v mislih znajde na izletu, o katerem bere. Bravo. Nikar ne odnehajte, pomagajte nam bogatiti vaš časopis še naprej.

Uredniški odbor bo še naprej vestno opravljal svoje delo in vam v vsaki številki ponudil čim več informacij, ki bodo še naprej tako resne in uporabne kot zabavne.

Vas pa še enkrat vabim – opazujte, vprašajte, pogovarjajte se, opišite, napišite, fotografirajte. Pošiljajte nam svoja razmišljanja, pesmi, zgodbe in reportaže z dogodkov. Do takrat pa vas vabim k branju stote številke.

Aleksandra K. Kovač
Urednica Naših vezi

GESLO LETOŠNJEGA DNEVA MIRU JE GOJENJE KULTURE MIRU!

Letos mineva 43 let, odkar je generalna skupščina Združenih narodov 21. september razglasila za mednarodni dan miru, za dan, ko naj bi ljudje slavili mir in dan svetovnega premirja in nenasilja.

Skupna aktivnost vseh članic Svetovne federacije veteranov (SFV) je Pohod za mir, ki se 21. septembra na enak način dogaja v vseh prestolnicah držav, katerih veterani so člani svetovne federacije. Ključni del dogodka je branje poslanice generalnega sekretarja OZN, minuta tišine za padle bojvnike v vseh vojnah ob 12. uri in nacionalno mirovno sporočilo.

Pohod za mir v Sloveniji so letos že deveto leto organizirale slovenske članice SFV: Zveza združenj borcev za vrednote NOB Slovenije, Zveza društev vojnih invalidov Slovenije, Zveza veteranov vojne za Slovenijo, Zveza policijskih veteranskih društev Sever in Zveza društev in klubov MORiS.

Gojenje kulture miru

Letos mineva 25 let, odkar je generalna skupščina Združenih narodov sprejela **Deklaracijo in Akcijski program o kulturi miru**. V tej deklaraciji je najbolj vključujoč organ Združenih narodov priznal, da mir »ne pomeni le odsotnosti konfliktov, ampak zahteva tudi pozitiven, dinamičen proces sodelovanja, kjer se spodbuja dialog in se konflikti rešujejo v duhu medsebojnega razumevanja in sodelovanja«.

Pohod za mir se je začel ob 11. uri pred Moderno galerijo v Ljubljani in se s slovesnostjo zaključil pred Mestno hišo. V imenu Mestne občine Ljubljana je udeležence pozdravil mestni svetnik **Marjan Sedmak**, ki je poudaril, da je mir civilizacijski dosežek. Mir pomeni, da znamo z vsemi razlikami med nami živeti v sožitju. Vsaka vojna je napad na to sožitje in je napad na civilizacijo. Z udeleženci je delil svojo izkušnjo vojne kot begunec v drugi svetovni vojni in svoj spomin na vojno strnil v besedo »ihtenje«. Ihtenje žene, ko izve, da so ji ubili moža, ihtenje njene hčere, ihtenje druge žene, ko izve, da so moža odpeljali v koncentracijsko taborišče. In ponovno slišimo ihtenje mater in žena tudi danes. Poudaril je, da je naša naloga, da se temu ihtenju postavimo po robu, da se zavzamemo za mir in še posebej za preventivo.



Mirovno sporočilo je podal slovenski pisatelj in režiser **Vinko Möderndorfer**, ki je poudaril, da je vojna v resnici umazana, kruta, krvava, brez pravil. Vojna je vedno zločin in vojaki lahko vedno v vsakem trenutku vojne postanejo vojni zločinci. Na koncu ni zmagovalcev. Vojna je vedno poraz, kajti vsako v vojni izgubljeno življenje je neizmerna in nesmiselna izguba za človeštvo. Posebej kritično je izpostavi posledice vojne, saj »vojna sproža provizije, korupcijo, brezobzirnost, politično moč. In vse to preko krvi in življenja nedolžnih borcev. Človeško življenje je najdragocenejša vrednota človeške civilizacije, zato bi se morala vsaka vojna takoj začeti s pogajanjem za mir. Vsak dan spremljamo število mrtvih v Ukrajini, Gazi in afriških deželah in vedno bolj smo ravnodušni do mrtvih otrok, borcev, žena. Žrtve se spreminjajo v številke in v dnevnih novicah so poročila z vojnih področij vedno bolj na koncu. Vojna je postala vsakodnevna novica kot vreme in šport.« Pri tem se je vprašal: »Zakaj si politiki države lastijo pravico nad mladimi življenji? Zakaj jih



brezsmiselno žrtvujejo vsak dan. Vsak dan vojne pomeni tisoče nesmiselnih žrtev.»

Möderndorfer je tudi kritično izpostavil čas osamosvajanja Slovenije. *»Vojna slabim ljudem omogoča, da postanejo še slabši in da nekaznovano počnejo slabe reči. V dobrih in razumnih ljudeh pa lahko vojna prebudi še več dobrega. Žrtvujejo se za družbo, za državo, za soborce, za soljudi, kot se v miru ne bi žrtvovali nikoli. V vrstah borcev za osamosvojitve smo imeli več dobrih kot slabih ljudi, zato smo se lahko tako zmagovito in v kratkem času osamosvojili.«* Dodal je še, da pod preprogo pospravljenе in nekaznovane osamosvojitvene zgodbe ostajajo med nami in že tri desetletja vplivajo na vzdušje mlade države. Že nekaj časa živimo v času tretje svetovne vojne, je povedal. To je vojna vseh proti vsem. To je permanentna vojna, ki omogoča popolno oblast nad ljudmi, popolno oblast kapitala in peščice ljudi nad celotnim svetom. Vojna je največje dobičkonosno podjetje na svetu. *»V resnici vojne sproža nenasitni kapital, veliki orožarski trusti, ki obvladujejo politiko in celotno demokracijo. S prodajo orožja vsem stranem in hkrati s hinavskim mirovniškim in lažno humanističnim blebetanjem o nujnosti miru, končanju vojne, kakršnemu smo vsakodnevno priča, polnijo svoje blagajne in hkrati vojskujoče države osvajajo z dolžniškim kapitalom.«* je povedal in dodal, da *»nevidni kapital z vojnami osvaja svet. Orožje se bolje prodaja od čevljev, bolje od hrane za otroke, bolje od zdravil in bolje od knjig. Zgolj za dobiček gre, zgolj za trgovino. Novodobni kapitalizem želi svet držati v vzdušju permanentne vojne.«* Misel je zaključil z besedami, da je to vojna z nevidnim sovražnikom, vojna, ki bo spet razdelila svet na sužnje in lastnike sužnjev in se vprašal, če morda že živimo v takšnem svetu. In žal

je tako, da rek nekega politika *»Delajmo, kot da bo sto let mir in se pripravljajmo, kot da bo jutri vojna«*, danes še kako velja. Nasilno razgrajanje kapitala nas lahko vsak čas pahne v spopade. Möderndorfer je z mislijo v prihodnost izpostavil: *»Prihodnosti Slovenije ne smemo prepustiti ljudem, ki imajo na ustih sovraštvo do drugih in drugačnih, ki kujejo maščevanje in nerazumevanje, ki ne premorejo empatije in jim je vedno mar samo zase. Živimo v času, ko bomo morali paziti, koga bo na oblast pripeljala demokracija. Na preizkušnji bo ves svet. Nasloniti se bomo morali na žlahtno zgodovino partizanstva in nesebično in pogumno tradicijo slovenskih osamosvojiteljev, ki so znali militantni politiki reči ne in nas pripeljati do samostojne Slovenije. Duh borcev osamosvojiteljev je močan.«* Möderndorfer je svoj nговор sklenil s pesnijo Mateja Bora *Domov bom šel*.

Zavzemanje za vrednote miru

V svetu, ki ga preplavljajo konflikti, neenakosti in diskriminacija, si moramo še močnejše prizadevati za spodbujanje dialoga, empatije in človekovih pravic za vse. Za vzpostavitev kulture miru morajo priti v ospredje vrednote, ki vključujejo: spoštovanje življenja, človekovih pravic in temeljnih svoboščin; spodbujanje nenasilja z izobraževanjem, dialogom in sodelovanjem; zavezanost mirnemu reševanju sporov; in zavezanost svobodi, pravičnosti, demokraciji, strpnosti, solidarnosti, sodelovanju, pluralizmu, kulturni raznolikosti, dialogu in razumevanju na vseh ravneh družbe in med narodi.

Vseh pet slovenskih organizacij vojnih veteranov si deli enake vrednote in se zavzemajo za mir, za vzgajanje patriotizma, za demokratično družbo, socialno državo, za ohranjanje tradicij boja za nacionalno suverenost, za solidarnost in zato tudi s takšnimi manifestacijami, kot je pohod za mir, poskušajo opozoriti na aktualne težave sodobnega sveta in naše domovine.

Leta 2022 se je število smrtnih žrtev vojnega nasilja po celem svetu povečalo za 97 odstotkov. To je bilo najbolj smrtonosno leto v skoraj 30. letih. In prelivanje krvi se ni ustavilo. Že leto dni divja nova vojna v Gazi. Vse to kaže, da mir ni zagotovljen, nikakor ni več samoumeven in samodejen. Zato si je za vrednote miru potrebno ves čas prizadevati. Mir je vedno rezultat dejanj.

Andreja Markovič

SREČANJE ZVEZE CIVILNIH ŽRTEV VOJN ITALIJE IN ZVEZE DRUŠTEV CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE

Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije se je na sedežu zveze v Ljubljani, 13. septembra srečala s predstavniki Associazione Nazionale Vittime Civili di Guerra Italije iz Rima.

Srečanja so se udeležili Michele Vigne, predsednik ANVCGI, Michele Corcio, podpredsednik ANVCGI, Roberto Serio, generalni sekretar ANVCGI, Adolf Videnšek, predsednik ZDCIVS, Leon Pilinger, podpredsednik ZDCIVS, Mirjan Bubnič, član UO ZDCIVS, Andreja Rožič, sekretarka ZDCIVS in prevajalec Mitja Godnič.

Na srečanju smo izmenjali informacije o organiziranosti zveze in združenja, dotaknili smo se zakonodaje obeh držav, ki pokriva področje žrtev vojn oz. civilnih invalidov vojn in govorili o možnosti tesnejšega sodelovanja. **Predsednik ANVCGI Michele Vigne** je povedal, da so v njihovo organizacijo vključene vse civilne žrtve vojn, ne glede na to, ali so invalidi ali ne. Tudi zakonodaja zajema vse civilne žrtve vojn. Njihova organizacija je namenjena temu, da realizira pomoči, ki jih država ponudi civilnim žrtvam vojn. **Sekretar ANVCGI Roberto Serio** je povedal, da je njihova organizacija nastala že med 2. svetovno vojno, leta 1943, leta 1947 pa je organizacija postala javna entiteta. Leta 1978 je organizacija postala nevladna organizacija. Financirani so delno iz proračuna države, delno iz proračuna regij, delno iz zapuščin. Čeprav zajemajo vse žrtve vojn od invalidov, sirot, družinskih članov padlih, vdov in vdovcev, so v pravicah razlike. Vsaka kategorija statusa se obravnava drugače. Vdove/vdovci ali otroci, ki še niso delovno sposobni, prejemajo po smrti invalida 60 odstotkov invalidnine.

Predsednik ZDCIVS Adolf Videnšek je povedal, da je slovenska organizacija civilnih invalidov vojn nastala leta 1970. V Sloveniji so šele od leta 1995 vojaški vojni invalidi in civilni invalidi vojn obravnavani v isti zakonodaji, druge žrtve vojn (izgnanci, žrtve vojnega nasilja, žrtve iz leta 1991) pa so druge kategorije in imajo vsaka svojo zakonodajo. Vdove/vdovci imajo pravico do družinske

invalidnine, ki pa se pogojuje s socialnim cenzumom in je zelo nizka, otroci po smrti invalida pa nimajo nobenih pravic. Bližina in odprta meja med Slovenijo in Italijo nudita velike možnosti za sodelovanje na več področjih, tudi pri iskanju vsebin, s katerimi bi lažje premoščali težave uporabnikov vključenih v organizaciji na obeh straneh meje. Vsi navzoči so bili enotnega mnenja o tem, da so države odgovorne za to, da so nastale civilne žrtve vojn.

Na srečanju smo se dotaknili tudi obstoja Evropske zveze invalidov vojn, katere sedež je trenutno v Sloveniji. Ustanovljena je bila leta 2002 na sedežu naše organizacije, njeno delo pa je v zadnjih letih zamrlo. Velik uspeh Evropske zveze invalidov vojn je bilo sprejetje Pisne izjave o civilnih invalidih vojn v Evropskem parlamentu leta 2011. Strinjali





smo se, da je potrebno delo Evropske zveze invalidov vojn obuditi v podobni obliki.

Enotno stališče vseh navzočih na srečanju je bilo, da velik trud ni samo spomniti in opomniti mladih o posledicah vojn, ampak je potrebno mlade tudi vzgajati o tem, kako pomemben je mir. Kulturo miru se da vzgojiti tudi s sodelovanjem narodov.

Srečanje smo zaključili v veliko zadovoljstvo obeh organizacij in z zavezo, da s srečanji nadaljujemo.

Andreja Rožič

Foto: Benjamin Bušelič

PREDAVANJE STRES IN ZDRAVJE. KAKO GA UKROTITI?

Prvemu jesenskem predavanju v sklopu vsebine programa Usposabljanje za aktivno življenje Zveze DCIV Slovenije so prisluhnili člani DCIV Dolenjske, Bele Krajine in Posavja.

Predavanje je nosilo naslov: Stres in zdravje - kako deluje, kaj pomaga.

Barbara Hrovatin, dr. med. je predavanje posvetila razumevanju doživljanja stresa v povezavi z našim zdravjem in osvetlitvi preverjenih načinov umirjanja organizma, ki pomagajo zmanjšati negativne učinke kroničnega stresa. Stres lahko razumemo kot del življenja, kot odziv organizma na potencialno škodljiv dejavnik in zanimivo je, da se, ne glede na to, ali smo pravkar ugledali kačo ali pa nas razjedajo skrbi za zdravje svojca ali ekonomsko

stanje v družini, organizem na te nevarnosti odzove na podoben način, s tako imenovano alarmno reakcijo, ki jo slikovito imenujemo tudi reakcija »*boj ali beg*« (angl. fight or flight). Preko možganov in nadledvičnih žlez se v trenutku sproži izločanje stresnih hormonov, ki sprožijo niz dogajanj, ki telo pripravijo za preživetje. Srce začne utripati hitreje in močnejše, pospeši se dihanje in poviša krvni tlak, v kri se pospešeno sprošča »gorivo« za dodatno



mišično delo (glukoza, maščobne kisline), poveča se mišična napetost, budnost... Gre torej za sistem usklajenih reakcij, ki telo in duha pripravijo na čim bolj učinkovito obrambo pred grozečo nevarnostjo. Medtem ko kratkotrajni stres večajo našo motivacijo, omogočajo učenje, razvoj in prilagajanje nenehno spreminjajočim se življenjskim okoliščinam, pa dolgotrajni, neobvladljivi stres neugodno vpliva na ves organizem. Viša raven maščob in glukoze v krvi ter krvni tlak, povečuje nalaganje maščevja okoli pasu, povzroča težave s prebavo, spanjem, vedenjskimi vzorci (prenajedanje, alkohol) ter lahko sproži zdravstvene težave, h katerim smo sicer nagnjeni, kot so motnje srčnega ritma, glavoboli, alergije, astmatični napadi.

Na drugi strani enačbe pa je blagodejni, sprostitveni odgovor. Podobno kot pri stresu, kjer povsem različni sprožilci vodijo v podoben alarmni odziv, prav tako različne vrste načinov sproščanja vodijo v fiziološki odgovor umirjenosti. Upočasni se dihanje in utripanje srca, sprosti se mišičje, zniža krvni tlak, vse to pa spremlja prijeten občutek miru. V organizmu se odvijajo procesi, ki so nasprotni alarmni reakciji. Zelo preprosta, a učinkovita tehnika sproščanja, ki jo lahko uporabimo prav vsi v vsakem trenutku, je osredotočenje na dihanje s podaljšanim izdihom (denimo t. i. trebušno dihanje). Poleg dihanja so dobri načini samopomoči tudi vse tiste reči, ki krepijo naš »teren«, rodovitno prst, iz katere raste naše bitje. To so lahko kakovostno spanje, zdrava hrana, dobri odnosi, varno in zdravo življenjsko okolje, gibanje, duševni mir ... vse tiste pomembne, čeprav včasih manj vidne življenjske reči, ki niso in nikoli ne bodo na recept in jih mora vsakdo izbirati vsak dan sproti in znova. Če nam to uspe, nam merljivo pomagajo k boljšemu počutju, zmogljivosti, zdravju in dolgoživosti.

Predavanje je bilo pri uporabnikih zelo pozitivno sprejeto, kar nam sporoča, da še bolj aktivno spodbujamo naše invalide k udeležbi. Zato vam sporočamo že nekaj dogovorjenih datumov za predvidena predavanja in vas vabimo, da se jih udeležite, saj vas poleg novega ali obujenega znanja, čaka tudi dobra družba in kosilo.

Predavanja: 4. 10. 2024 - DCIV Primorske, 24. 10. 2024 - DCIV Ljubljana, 25. 10. 2024 znova DCIV Dolenjske, BeleKrajine in Posavja.

Andreja Rožič

MINIATURA

Nekoč, nekje
onstran sveta
tam kjer se neha neskončnost
in začenja brezčasnost
tam stoji visok stolp
ki sega prav do nebes
in v tem stolpu
je ena sama soba
soba brez oken in vrat
to je soba v kateri živijo besede
žive besede
ker besede nikoli ne umrejo
ampak samo čakajo nekoga
da jih bo ponovno napisal
in te besede šepetajo
tiho, tiho šepetajo
šepetajo
da boš enkrat moja
samo da zdaj tega še ne veš.

Žiga Leskovšek

MIROSLAV GABRŠČEK

Leta neizprosno minevajo in tudi vojnih invalidov je vse manj. Življenjske zgodbe vojnih invalidov so večinoma težke in prav je, da so zapisane in se tako ohranijo tudi za mlajše generacije.

Sončen pomladni dan je bil, ko sem se odpravil na Vrsno nad Kobaridom, v planinski raj, na obisk k vojaškemu invalidu Miroslavu Gabrščku. Živi le nekaj korakov stran od rojstne hiše velikega pesnika Simona Gregorčiča. Kljub visoki starosti mi je sam odprl vrata, me s sinom in snaho prijazno sprejel in mi zaupal svojo življenjsko zgodbo.

Miroslav Gabršček ali Miro se je rodil 7. marca 1926 kot najstarejši otrok v kmečki družini. Kasneje sta se rodila še dva brata in sestra. Njegovo mladost so zaznamovali časi italijanske okupacije, tako da je moral obiskovati italijansko osnovno šolo.

Ker mu je grozil vpoklic v italijansko vojsko, je komaj 16 let star, februarja 1943 odšel v partizane. Vas Vrsno je med vojno sodelovala s partizani, zato mu ni bilo težko dobiti zveze. V partizane so hkrati odšli trije fantje iz Vrsnega in še nekateri drugi mladeniči iz okoliških vasi. Skupaj jih je bilo okoli trideset. Preko Mrzlega vrha, Čadrga in Cerkna so jih vodiči pripeljali na Gorenjsko, kjer so se pridružili partizanom. Tam so bili le mesec dni, nato so odšli na Dolenjsko, v 5. slovensko narodnoosvobodilno udarno brigado (SNOUB) Ivana Cankarja. Kot partizan se je Miro udeležil več bojov. Spomni se, da ga je v eni izmed bitk zasulo po eksploziji granate, vendar ni bil ranjen,



le omotičen od eksplozije. Pri naselju Sveti križ je bil v spopadu z Nemci leta 1943 ranjen. V nogo so ga zadeli drobci mine. Zdravil se je v partizanski bolnišnici v Kočevskem Rogu. Čeprav so se mu rane zacelile, je bil šibkega zdravja, zato so ga premestili. Najprej je bil v spremstvu na Hrvaški strani v Žumberaku, nato pa v letalski bazi v osvobojeni Beli Krajini. Tam je pomagal razkladati tovor, ki so ga pripeljala zavezniška letala, ki so nato odpeljala ranjence na zdravljenje v Italijo ali drugam. Konec vojne je dočakal v Kamniku, se demobiliziral in se vrnil domov na Vrsno. Bil je večkrat odlikovan, med drugim je dobil tudi odlikovanje za hrabrost.

Na Vrsnem se je poročil, z ženo imata sina in hčerko. Obdelovala sta manjšo kmetijo. Ob tem se je priučil za mizarja in se zaposlil v podjetju Planika Kobarid, kjer je delal do upokojitve. Ženo sta kupila staro, delno porušeno, zgradbo nekdanje šole na Vrsnem in jo obnovila. Mirko še vedno živi v isti hiši s sinom in snaho, ki skrbita zanj, njegova žena je žal umrla leta 2018. Še vedno je šibkega zdravja, stara leta pa mu razveseljujejo vnuki in pravnuk.

V treh občinah Gornjega Posočja (Tolmin, Kobarid in Bovec) so le še trije vojni invalidi, člani Društva vojnih invalidov Severne Primorske. Vsi drugi člani društva so družinski upravičenci ali pridruženi člani.

Andrej Lampret

MATEJ VIDMAR

Pozdravljeni, naj vam predstavim svojo zgodbo iz služenja vojaškega roka pred skoraj štiridesetimi leti.

Sem Matej Vidmar s Predmeje, rojen v februarju leta 1965 v Šempetru pri Gorici kot tretji izmed petih bratov. Osnovno šolo sem prva štiri leta obiskoval na Predmeji, ostala štiri leta pa na Otlici. Po končani osnovni šoli sem se vpisal na Srednjo gradbeno šolo v Ljubljani. Srednjo šolo sem končal leta 1984 in postal gradbeni tehnik. Po zaključku srednje šole sem se do odhoda na

služenje vojaškega roka zaposlil pri Cestnem podjetju Nova Gorica.

Na naborni komisiji sem bil v letu 1983 spoznan kot sposoben za služenje vojaškega roka in dodeljen v rod pehote. Na služenje vojaškega roka sem bil vpoklican 4. novembra 1984, in sicer v Ljubljano, v Šolo za rezervne oficirje v Šentvidu. Usposabljanje je trajalo

šest mesecev, do konca aprila leta 1985. Po končanem usposabljanju sem ostal v Ljubljani kot komandir, »odeljenja« novi generaciji, »pitomce« (kadetov).

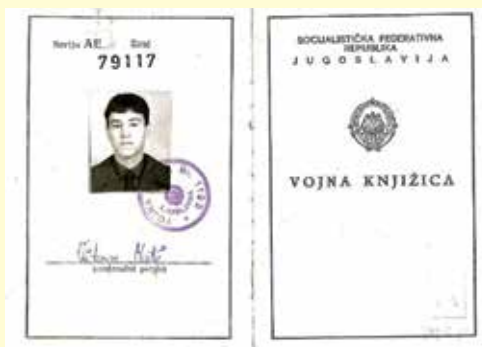
Konec junija 1985 sem bil dodeljen v skupino kadetov za pomoč pri izvajanju usposabljanja učencev Splošne srednje vojaške šole, »Franc Rozman - Stane« iz Ljubljane. Tako sem skupaj z devetimi kadeti odšel na Velike Bloke, kjer so imeli učenci 2. in 3. letnika terensko usposabljanje. Vsak kadet je bil zadolžen za eno, »odeljenje«, to je deset učencev.

29. junija 1985 smo že zjutraj odšli na poligon, kjer so imeli učenci usposabljanje iz predmeta taktično usposabljanje – praktični del. Tema je bila opis, postavljanje in aktiviranje protitankovskih in protipehotnih min. Trije kadeti, med katerimi sem bil tudi sam, smo jim pri tem pomagali. Najprej so potekale vaje s protitankovskimi minami.

Okoli 12. ure nam je kapetan 1. razreda, ki je bil vodja učencev Splošne srednje vojaške šole ukazal, naj razložimo še sestavne dele protipehotne mine PM-3, izvedemo njihovo postavljanje (vkopavanje), oboroževanje (privitje vžigalnikov) in naj jih aktiviramo.

Dva kadeta sva dobila tri, eden pa štiri protipehotne mine. Vsi trdno prepričani, da gre za šolske in ne bojne mine smo jih odnesli na poligon. Tam sem svojemu 'odeljenju' razložil sestavne dele, pokazal, kako se na mino pritrdi vžigalnik, jo položil na tla, da bi pokazal kako se aktivira, pri tem pa je prišlo do eksplozije, ki mi je poškodovala desno stopalo.

Na kraju nesreče so mi nudili prvo pomoč in me nato z reševalnim vozilom prepeljali v vojaško bolnišnico Moste. Tam so mi amputirali celo desno stopalo, ostala mi je samo peta. Tri tedne sem nato preležal v bolniški postelji, kjer so mi rano trikrat na dan prevezovali. Bolečine so bile od začetka neznosne, tako da so mi jih lajšali z zdravili. Po mesecu dni se je stanje toliko izboljšalo, da sem lahko vstal s postelje in se pričel razgibavati, tako da sem hodil po bolniški sobi z dvema



berglama. Zaradi spuščene poškodovane noge pa so se pojavljale močne bolečine, tako da sem moral poškodovano nogo že po kratkem času postaviti v vodoravni položaj, v katerem je bila bolečina bolj znosna. Ko se je rana toliko zacelila, da sem poškodovano nogo lahko obremenjeval, sem bil napoten v »URI Soča« kjer so mi izdelali ortopedski čevlji. Pri hoji sem si tudi ob uporabi ortopedskega čevlja moral pomagati z dvema berglama. Eno berglo sem uporabljal še nekaj mesecev po odpustu iz bolnišnice. Iz vojaške bolnišnice Moste sem bil odpuščen novembra, iz vojske pa z oceno nesposoben za vojaško

službo 5. decembra 1985.

Tako sem se dvajsetleten fant znašel doma, kjer sem se moral privaditi na življenje, ki si ga pred odhodom na služenje vojaškega roka nisem zamišljal. Pri tem so mi bili v veliko pomoč domači in tudi delodajalec CP Nova Gorica, ki me je že februarja 1986 sprejel v službo. Delal sem v projektivi, kjer sem pomagal pri risanju načrtov. Delo je potekalo v pisarni, saj sem terensko delo vsaj na začetku opravljal s težavo.

Življenje se je tako počasi vračalo v ustaljene tire. Po nekaj letih sva se z dekletom, s katerim sva bila skupaj že pred odhodom na služenje vojaškega roka, poročila, rodila se nama je hčerka Eva. V tistem času smo se preselili v stanovanje v Šempeter pri Gorici, kjer se je naša družina povečala z rojstvom hčerke Nuše.

Po desetih letih smo se vrnili na Predmejo, kjer smo si ob stari sezidali novo hišo. Tam živimo še danes, starejša hčerka z družino v stari prenovljeni hiši, sam z ženo in mlajšo hčerko pa v novi.

Tako se je življenje kljub nesreči obrnilo v pravo smer. Še vedno sem zaposlen, že nekaj let v projektivnem podjetju IPOD d.o.o. iz Novi Gorice. V prostem času rad kolesarim, pozimi smučam, poleti plavam, pa tudi hribi okrog Predmeje mi v vseh letnih časih nudijo priložnosti za čudovite pohode.

JOŽEF FERJANČIČ – PRVI PREDSEDNIK MDCIV MARIBOR

V vročih poletnih dneh nas je doletela žalostna novica. Preminil je ustanovni član in prvi predsednik društva Jožef Ferjančič.

Za dosego pravne zaščite civilnih invalidov vojn in izboljšanje zdravstvene in socialne oskrbe prizadetih posameznikov se je v letu 1971 povezal s skupino prizadetih. Skupaj so ustanovili Iniciativni odbor, ki je pripravil potrebno pravno podlago za izvedbo postopka ustanovitve osnovne organizacije ZCŽV, s sedežem v Mariboru, ki je delovala tudi na območjih Koroške, Štajerske in Pomurja.

23. februarja 1972 so na ustanovnem občnem zboru



potrdili delo Iniciativnega odbora in pripravljene notranje pravne akte društva ter izvolili organe društva. Prvi predsednik društva je postal Jožef Ferjančič, ki je društvu predsedoval do leta 1980. Za dolgoletno aktivno delovanje v organih društva mu je društvo ob 50. obletnici delovanja podelilo Zlati znak. Dolga leta je bil aktiven tudi v Zvezi društev civilnih invalidov vojn Slovenije, kjer je deloval v statutarni komisiji.

Slavica Jarc

Postanite imetnik eu kartice ugodnosti za invalide in bodite deležni številnih ugodnosti

KAJ JE EVROPSKA KARTICA UGODNOSTI ZA INVALIDE?

Identifikacija s kartico invalidom omogoča ugodnosti pri različnih ponudnikih tako doma, kot drugje po Evropi.

Tako lahko imetniki kartice uveljavljajo popuste pri

- nakupu vstopnic za gledališče, koncerte, kino, muzeje, galerije,
- bivanju v turističnih namestitvah,
- v trgovinah (kot prvi večji trgovec v Sloveniji ponuja popuste imetnikom kartice trgovec Lidl),
- pri različnih športnih aktivnostih,
- članarinah v knjižnici,
- in še na mnogih drugih mestih.

Seznam vseh ponudnikov, ki jih je v Sloveniji trenutno okoli 600, lahko preverite na: <https://invalidska-kartica.si/ponudniki/>. Baza ponudnikov se ves čas širi.

Trenutno je kartica uradno priznana v Sloveniji, Belgiji, na Cipru, v Estoniji, Finski, Italiji, na Malti in v Romuniji. V začetku leta 2024 je Evropski parlament sprejel direktivo, s katero zavezuje vse evropske države, da na enak način zagotavljajo ugodnosti za vse invalide EU-ja in pristopijo h kartici. Tako

lahko pričakujemo, da bo, ko bodo države direktivo sprejele in implementirale, kartica na voljo v vseh evropskih državah, ugodnosti pa bodo na voljo vsem imetnikom kartice po vsej Evropski uniji.

KJE PRIDOBIM KARTICO?

Kartico dobite brezplačno na vaši najbližji upravni enoti. Obiščite katerokoli upravno enoto, s seboj prinesite aktualno osebno fotografijo in dokumentacijo o statusu invalidnosti. Na upravni enoti preverijo vaše pogoje za upravičenost do naročila kartice in ko je kartica pripravljena, vam jo pošljejo na domači naslov.

Pogoje za pridobitev Evropske kartice ugodnosti je pripravilo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in so opredeljeni v Zakonu o izenačevanju možnosti invalidov in Pravilniku o EU kartici ugodnosti za invalide.

Več informacij o ponudnikih ugodnosti in kartici lahko preberete na <https://www.invalidska-kartica.si/sl/>. Več informacij v zvezi s pridobitvijo kartice pa lahko izveste tudi na upravnih enotah.

NSIOS



POLETNI OBISK DOLOMITOV DRUŠTVA CIVS LJUBLJANA

Člani Društva CIVS Ljubljana smo se 22. avgusta navsezgodaj zbrali in odpeljali proti Fernetičem, kjer smo prečkali mejo z ciljem obiskati magične Dolomite.

Po avtocesti smo se peljali proti Longaronu, mestu, ki je znano po tragediji, saj ga je pred dobrimi 60. leti pokopal val bližnjega akumulacijskega jezera s takrat najvišjim jezo na svetu. Gre za eno največjih naravnih nesreč 20. stoletja v Evropi. 9. oktobra 1963, ob 22.39 se je sprožil velik plaz na gori Toc in zgrmel v akumulacijsko jezero Vajont na meji med Venetom in Furlanijo-Juljsko krajino. Voda je pljusnila čez jez in izbrisala kraj Longarone in sosednje vasi v dolini reke Piave ter hudo poškodovala naselji Erto in Casso v Furlaniji-Juljski krajini. Umrlo je približno dva tisoč ljudi. Neodvisni geologi in izvedenci so sicer od začetka opozarjali, da se jez in hidroelektrarna nahajata na nevarnem območju, a elektroenergetski koncern SADE, ki je jez gradil, in pristojne oblasti so njihova svarila ignorirali. Tako niti ni šlo za naravno nesrečo, ampak nesrečo, ki sta jo povzročili človeška malomarnost in pohlep po dobičku. Nesreče se verjetno mnogi še spominjate. Obisk mesta, kjer je sedem minut groze pokopalo mesto, ljudi in nekaj okoliških vasi, nas ni pustilo ravnodušnih. Jez, ki se še vedno nepoškodovan bohoti med gorami, vsakokrat spomni na dan groze v danes obnovljenem kraju.

Zapustili smo slikovito gorsko dolino Piave in se ustavili v mestu, ki leži na višini 878 metrov, Cadore. Kraj velja za »vrata« v osrčje Dolomitov. Gorsko mesto je poznano predvsem po zgodovinskem in umetniškem bogastvu. Gre za rojstni kraj Tiziana Vecellia, enega največjih slikarjev italijanske renesanse. V središču mesta smo si ogledali njegovo rojstno hišo, kip ter naddiakonatno cerkev Rojstva Device Marije. Kot piše v Wikipediji je v cerkvi pozno Tizianovo delo, ki prikazuje Devico z otrokom med svetim Tizianom iz Oderza in svetim Andrejem, s pastirjem z romarsko palico na skrajni levi strani slike, ki je opredeljena kot umetnikov avtoportret. V cerkvi so tudi druge slike družine Vecellio, med drugim *Zadnja večerja* Cesareja Vecellia. Umetnostni zgodovinar Giuseppe Fiocco je postavil tezo, da je glavi Kristusa in Petra naslikal Tizian. Ohranjena je



tudi poznogotska oprema iz nemške kulture, kot sta krilni oltar Hansa Klocherja von Brixna (okoli 1450) in *Pietà*, pripisana Ägidiusu Gutensteinu iz Dunajskega Novega mesta (okoli 1475).

Polni kulturnih vtisov smo se sprehodili po glavnem trgu, ki je zelo prijeten za sprehode in kot nalašč za uživanje ob kavici na jutranjem sončku. Ob dogovorjeni uri, ko se je megla že dvigovala nad mogočnimi Dolomiti in odkrivala lepote teh gora, smo se odpeljali proti osrčju gorovja, v Cortino D'Ampezzo. Gre za slavno smučarsko središče, eno izmed treh najbolj ekskluzivnih lokacij v Evropi in olimpijsko mesto, ki ga je vredno obiskati tudi izven smučarske sezone. V okolici mesta so posneli več filmov, med njimi tudi enega iz cikla filmov o Jamesu Bondu. Leta 1956 so tu potekale olimpijske igre, na kar





spominja smučarska skakalnica, ki že dolgo ni več v uporabi. Leta 2026 se olimpijske igre vračajo v Cortina D'Ampezzo in infrastruktura za večino športnih tekmovanj je že zgrajena. Sprehodili smo se po ulici Corso Italia, ki je rezervirana za pešce. Ob njej in okoli velike cerkve se vrstijo obnovljena pročelja starih hiš, okrašena z veliko čudovitega cvetja. Za njimi pa se skrivajo hoteli, gostinski lokali in butične trgovine. Ugotovili smo, da nakupovali ne bomo prav veliko, razen avtentičnih spominkov, saj gre za trgovine najbolj znanih modnih oblikovalcev, čemur so primerne tudi cene. Prav tako v Cortini segajo v nebo tudi cene nepremičnin. Po prijetnem sprehodu po čudoviti Cortini, nad katero se dvigajo mogočni Dolomiti, smo pot nadaljevali po panoramski poti, čez prelaz Tre Croci do gorskega bisera, jezera Misurina, ki leži ob vznožju najbolj slikovite gore Dolomitov Tre Cime. Gre za enega najlepših jezer v Dolomitih, ki leži na nadmorski višini 1755 m. Zaradi posebnih podnebnih značilnosti in čistega zraka je Misurina primerna za ljudi, ki imajo težave z

dihali, zato je ob jezeru tudi bolnišnica. Jezero je idealno izhodišče za številne pohode in izlete vseh vrst, o čemer pričajo tudi kolone parkiranih avtomobilov. Preden smo se odpravili naprej proti južni Tirolski, smo si ob jezeru vzeli čas za malico, pogovor ter prijeten sprehod.

Ko smo se dodobra nadihali čistega gorskega zraka, smo se odpravili naprej čez prelaz do Južne Tirolske, kjer smo se v Pustriški dolini ustavili v nekoč pri nas priljubljenem romarskem središču blizu meje z Avstrijo, Innichenu/San Candidu. Njegova čista romanska cerkev nekdanjega benediktinskega samostana nas je povezala s preteklostjo Škofje Loke. Cerkev velja za enega najlepših romanskih spomenikov v tem delu Evrope. Po ogledu romarskega središča smo prečkali mejo z Avstrijo, zapustili Dolomite in pot nadaljevali do vzhodno tirolske prestolnice ob reki Dravi, Lienza. Lienz je ljubko avstrijsko tirolsko mestece z italijanskim pridihom. Sprehodili smo se skozi lepo ohranjen stari del mesta, ki je v poletnih mesecih eno samo gostišče na prostem. Vzeli smo si čas za okrepčilo, klepet s prijatelji, izmenjavo vtisov in se v poznih popoldanskih urah »vkrkali« na avtobus in se preko Spittala in Beljaka skozi Karavanški predor v večernih urah vrnili domov.

Zadovoljni in polni lepih doživetij in vtisov se pripravljamo na nove aktivnosti v jesenskem času, ko se bomo poslovili od najbolj vročega poletja, ki ga je svet doživel na severni polobli v zgodovini meritev. Želimo vam prijetno osvežitev in čim več volje, moči in zdravja, da bi se lahko udeleževali aktivnosti društev v čim večjem številu.

Petra Kapš in Tatjana Tršinar

Društvo vojnih invalidov Gorenjske izstopilo iz Zveze društev vojnih invalidov Slovenije

Društvo vojnih invalidov Gorenjske je na podlagi sklepa zbora članov izstopilo iz ZDVIS. Sklep se glasi »Zbor članov potrjuje z današnjim dnem 17. 7. 2024 izstop iz Zveze društev vojnih invalidov Slovenije.«

ZDVIS

ČLANICE IN ČLANI DVI CELJE NA SPLAVU PO DRAVI

Kot vsako leto so se članice in člani Društva vojnih invalidov Celje tudi to jesen izredno veselili skupnega izleta, ki poleg spoznavanja najlepših koticov naše čudovite domovine vedno prinese tudi veliko prijetnega druženja. Tokrat se je skupina iz Celja in celjskih pododborov napotila na Koroško, še prej pa so se ustavili v Velenju, natančneje ob jezeru.

»Naš prevoznik je prve člane pobral v Šmarju, drugi udeleženci izleta pa so vstopili še v Šentjurju, Celju in Žalcu. V Celju je bilo sprva oblačno, bolj ko smo se bližali Šaleški dolini, bolj sončno je postajalo. Kmalu smo prispeli do našega prvega postanka, gostišča v velenjskem kampu, kjer smo si privoščili obilen zajtrk. Dve skupini, za vse udeležence namreč ni bilo časa, sta si privoščili plovbo s pletno po jezeru, sama sem ostala kar na kopnem,« je prve vtise opisala Janja Tajnšek, ki vedno skrbi, da vse poteka prav. Pot naših članic in članov se je nadaljevala proti glavnemu cilju izleta, splavarskemu pristanu na Muti, kjer je sledila *Splavarska rajža s koroškimi splavarji po Dravi*. Po pozdravnem govoru kormoniša smo se skupaj s skupino avstrijskih potnikov vkrcali na splav in dve uri uživali v programu t.i. rajže. Posebna atrakcija je bil splavarski krst naše družinske upravičenke iz pododbora Šentjur, Marije Gril Bevc. Potovanje smo nadaljevali in zaključili na Kopah, na slastnem borovničevem »štrudlu«, palačinkah ali kar si je pač kdo izbral. »Nekateri, ki sploh nismo bili utrujeni, ker je cel izlet potekal kot po »žnurci«, smo si privoščili še sprehod po čudoviti naravi,« je za konec povzela Janja Tajnšek in posebej poudarila, da je za dvig razpoloženja poskrbel naš član Martin Jazbec, ki je imel s seboj frajtonarico in je v koči na Kopah raztegnil meh. Dan je tako še prehitro minil in v sicer turoben september vnesel val navdušenja. V



zgodnjih večernih urah smo se vrnili domov, prav vsak udeleženec pa je bil v mislih že pri naslednjem skupnem druženju.

In še vtis iz izleta Miloša in Gordane Agbaba:

»Zjutraj smo se iz Celja podali na pot proti Velenju. Predsednik Stane Mele nam je orisal načrt izleta ter nam na kratko pojasnil tudi zgodovino nastanka Velenjskega jezera. Sam je namreč od tu in njegova rojstna hiša leži tam nekje spodaj, pod mirno gladino vode. Po njem smo se popeljali s pletno, nato pa po bogatem zajtrku krenili proti sončni Koroški. Pričakali so nas prijazni flosarji in ostali udeleženci dogodka, nakar smo s pesmijo, ob dobri hrani in zabavi zapluli po mirno tekočih vodah Drave. Naša članica Marija je prejela diplomo in je bila sprejeta v flosarsko družino. Po skupnem fotografiranju za spomin smo se napotili na Kope, ki je bila naša zadnja destinacija. Tam smo se okrepčali s kavo, pijačo in sladicami. Za piko na i je poskrbel naš član Martin Jazbec, ki je zaigral na harmoniko, mi pa smo se mu pridružili z veselo pesmijo. V dolino smo se vrnili polni dobre volje, energije in v prešernem ozračju v pričakovanju ponovnega druženja.«



TRIDESET LET DRUŠTVA VOJNIH INVALIDOV LJUBLJANA

V Društvu vojnih invalidov Ljubljana smo 18. junija pripravili slovesnost, s katero smo zaznamovali 30 let delovanja društva v zdajšnji obliki.

Slovesnost je potekala v društvenih prostorih, natančneje na balinišču. Vabilu se je odzvalo lepo število članov, tako vojnih invalidov kot podpornikov, in številni vabljeni gostje.

Slavnostni govornik na dogodku je bil Luka Mesec, minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. V svojem govoru je med drugimi poudaril pomen tovarištva in solidarnosti, ki sta po njegovih besedah ključ za mir in razumevanje v družbi.

Predsednik društva, Edbert Truppe, je podal kratek pregled delovanja društva v zadnjih tridesetih letih in se zahvalil vsem članom, ki so v tem času s svojim



prostovoljnimi deli doprinesli k uspešnemu delu društva. Še posebej se je zahvalil dolgoletnemu predsedniku Antonu Orožimu, katerega pečat v delovanju društva je večer.

V kulturnem programu, ki ga je povezovala Marjana Grčman, so nastopili Partizanski pevski zbor, Godba ljubljanskih veteranov, MePZ Kolničani in recitatorka Mojca Poredoš.

Na slovesnosti smo se s posebnim društvenim priznanjem za požrtvovalno delo v društvu zahvalili prostovoljkama Veri

Dobrun in Vidi Drame Orožim.

Helena Žagar



DCIV PRIMORSKE NA OBISKU GRADU VELENJE, USNJARSKEGA MUZEJA ŠOŠTANJ IN IDRIJE

Člani Društva civilnih invalidov vojn Primorske večkrat obiščemo kakšen manj znan muzej ali razstavo. Velikokrat smo prijetno presenečeni, kaj vse lahko na takšnih obiskih vidimo in spoznamo.

Tako smo na primer izvedeli, da so na gradu Šalek že v začetku 17. stoletja imeli sončno uro, narejeno iz slonove kosti, ki jo zdaj hrani grad Velenje. Manj znano dejstvo je tudi, da je Šalek edini grad, po katerem je poimenovana kakšna dolina v Sloveniji, namreč Šaleška. Izvedeli smo tudi, da je bila usnjarna v Šoštanju ena največjih v Evropi in je bilo treba zaradi velikih potreb proizvodnje kože uvažati celo iz Južne Amerike. Poleg tega je imela tudi svoje nogometno društvo Usnjar.

Na gradu Kromberk pri Novi Gorici, kjer domuje Goriški muzej, smo si ogledali zanimivo razstavo o gradnji najmlajšega mesta v Sloveniji, Nove Gorice. Ker gre za novejšo zgodovino, ni čudno, da so se nekateri starejši obiskovalci celo prepoznali na fotografijah in video posnetkih.

V začetku septembra pa smo se mudili v prekrasnem mestu Idrija. Malokdo ve, da je bil v 2. svetovni vojni ta kraj bombardiran. Ogledali smo si vojni muzej v zasebnem upravljanju, Topilnico živega srebra v sklopu Muzeja kulturne dediščine in razstavo čipk v Galeriji Sv. Barbare.

Podobnih ogledov in prijetnih druženj si še želimo, saj nam dajejo moč za soočanje z vsakodnevnimi skrbmi.

Poleg nekaterih pomembnejših proslav, ki zaznamujejo pomembne dogodke iz naše zgodovine, so se



predstavniki našega društva udeležili tudi nekaterih dogodkov v Italiji. 28. januarja smo bili na komemoraciji v Rižarni Trst, 20. aprila na obletnici bombardiranja Opčin pri Trstu in 10. junija na obletnici bombardiranja Trsta. V zadnjih dveh nesrečnih dogodkih je umrlo več kot 540 ljudi, večinoma je bil to slovenski živelj. Z italijanskimi civilnimi invalidi vojn tudi sicer negujemo zgledno sodelovanje.

Iris Pahor

Upornik je človek, ki živi celostno,
skladno s svetlobo, ki izvira iz
njegove notranjosti. Za najdragocenejšo
vrlino – torej svobodo – tvega vse.

Osho

POLETJE V MDCIV CELJE

Poletje velja za čas povečanega veselja. Takrat smo zaradi višjih temperatur radi na prostem, najraje kje ob vodi, kjer se lahko hladimo in kopamo, veselje pa spodbuja tudi sonce s svojo svetlobo, ki pozitivno vpliva na naše počutje. Poletje v sodobni kulturi radi povezujemo s počitnicami in morjem.



Mi pa smo letos poletne dni zaradi izredno visokih temperatur preživeli z manj aktivnostmi kot lani. Udeležili smo se športnih iger po programu zveze CIVS, in sicer v vrtnem kegljanju v Novem Mestu, in športnih iger v pikadu in hoji na Okroglem pri Kranju. Kljub dežju smo si ogledali posestvo Brdo. Posestvo Brdo se lahko pohvali z bogato, več kot 500-letno zgodovino. Na posestvu stoji renesančni Grad Brdo, katerega začetki segajo v 15. stoletje, in v katerem so skozi stoletja živele številne plemiške rodbine. Celotno Posestvo Brdo se razprostira na dveh ograjenih delih: grajskem Parku Brdo na 70 hektarih in zaprtem gozdnem delu, kjer je na skoraj 430 hek-

tarih urejen naravni rezervat za živali. Celotno posestvo je razglašeno za kulturni spomenik državnega pomena in za naravno vrednoto državnega pomena, zaradi vrstne in habitatne pestrosti pa tudi za gozd s posebnim namenom, ekološko pomembno območje in varovano območje Natura 2000.

Člani društva smo se to poletje odzvali vabilu članov DCIVS Ljubljana in se jim pridružili na ribiškem pikniku na Stranicah. Ob ribnikih Stranice smo se naužili lepe narave in okusne hrane. Sprehodili smo se skozi ribogojnico ter po urejeni potki v lepi naravi do učilnice na prostem. Tam je na voljo nekaj lesenih stolčkov, učna tabla ter kristalno čisti izvir. Če bi nam vreme dopuščalo, bi si lahko tudi sami ulovili ribe.

V kratkem načrtujemo izvedbo predavanja *Izkušnje bolezni in terapevtski odnos*, udeležbo na športnih igrah v šahu, kostanjev piknik in strokovno ekskurzijo v času martinovanja.

Po vročih poletnih dneh smo si vsi želeli malo manj vročine, na koncu pa dobili občutno ohladitev. V pričakovanju indijanskega poletja vas lepo pozdravljam!

Sara Voršič

AKTIVNOSTI V MDCIV MARIBOR

V Medobčinskem društvu civilnih invalidov vojn smo v tem letu zelo aktivni, posebej na športnem področju. Člani našega društva so se udeležili ŠI CIVS v streljanju s serijsko zračno puško, v avtomatskem kegljanju, v balinanju, v vrtnem kegljanju, v pikadu in hoji. Oktobra pa bo naše društvo organiziralo ŠI CIVS v šahu za posameznike.

V okviru športne pomladi smo sodelovali na »Športnih igrah invalidov Maribora«, na katerih sta ekipi MDCIV Maribor uspešno tekmovali v panogi vrtnega kegljanja. Tudi sami smo organizirali meddruštveni turnir v tej športni panogi in se na njem pomerili s kegljači MDCIV Celje in DU Rogoza.

V MDCIV Maribor smo za člane tudi letos organizirali obisk raznih kulturnih dogodkov. Med drugim

so si lahko v Narodnem domu, v okviru abonmaja Komedijskega gledališča, ogledali več predstav. V septembru smo prisluhnili koncertu na Festivalu Maribor 2024, oktobra pa sledi ogled predstav v okviru novega abonmajskega cikla komedije.

Na spomladanskem družabnem srečanju nam je dr. Ladislav Golouh predstavil onkološke bolezni, njihovo prepoznavanje in zdravljenje. Naši člani so se na

Gorjuši udeležili proslave ob dnevu civilnih invalidov vojn Slovenije, ki jo je s kulturnim programom obogatil Alfi Nipič, legenda slovenske glasbene scene.

Junija smo odšli na strokovno ekskurzijo v Prlekijo. V Jeruzalemu smo si ogledali romarsko cerkev Žalostne Matere Božje, o kateri je Janez Vajkard Valvasor zapisal, da se v tej čudežni cerkvi zvonovi oglašajo kar sami od sebe. Seznanili smo se z legendo o njenem nastanku, o njenem pomenu in spreminjanju skozi zgodovino vse do današnjih dni. V zidnici Malek smo na degustaciji odličnih vin prisluhnili vinski zgodbi družine Puklavec. Na turistični kmetiji Ratek v Ivanjkevcih nas je pozdravil gospodar Vinko. Na kratko nam je predstavil kmetijo. Okrepčali smo se z domačimi jedmi, ki so nam jih pripravili. Kdor je želel, pa je lahko poskusil še vino s certifikatom iz ekološkega grozdja.



Konec septembra načrtujemo še večdnevno ekskurzijo v Izolo, med potjo domov pa si bomo v Hrastovljah ogledali cerkvico z znamenito fresko Mrtvaški ples. Oktobra nas čaka še kostanjev piknik in predavanje z zdravstveno tematiko, novembra martinovanje, decembra pa tradicionalno druženje s člani celjskega društva CIV.

Slavica Jarc

Fotografije: Arhiv društva

naše vezi naše zgodbe

KO TE ŽIVLJENJE PREMETAVA - PRIPOVED ANGELE MOZETIČ

Tudi v teh modernih časih so med nami še vedno starejše ženske, ki so doživljale in preživljale grozote druge svetovne vojne in težave ter stiske v času po vojni. Njihova pričevanja so zato posebej dragocena, saj nam odstirajo pogled na vlogo in položaj žensk v tistem času.

To so pričevanja o tem, kako so po svojih močeh in sposobnostih ob odsotnosti svojih mož varovale domača ognjišča, skrbele za preživetje najbolj ranljivih družinskih članov, otrok in starejših, ter hkrati nudile zavetje in podporo partizanom.

Priprava 96-letne Angele Mozetič iz Vrtojbe, ki je med vojno izgubila mladega moža in ostala sama z dvema majhnima otrokoma, nam osvetli tudi širše družbene okoliščine na Primorskem, tako med vojno, še v državi Italiji, kot v času po končani vojni, ko se je izgrajeval nov sistem državne skrbi in zaščite družine v novi domovini, Jugoslaviji.

Gospa Angela živi v Vrtojbi že 74 let, a kljub temu še vedno s furlanski naglasom niza dogodke in trenutke, svoje osebne izkušnje iz tega obdobja, ki so zaznamovali njeno življenje in življenje njene družine. Zanimiva, zgovorna gospa častitljive starosti preživlja jesen svojega življenja v varnem,

ljubečem domačem okolju v družini svoje hčerke. Tudi sin je v neposredni bližini in v vsakodnevnem stiku z njo. Obdana je s četico vnukov in pravnukov. Ponosna je nanje, saj so vsi pridni, delovni in pošteni, skrbi jo le, ali bodo dobili službe, ko dokončajo šolo.

Kaj jo je posebej zaznamovalo kot mlado žensko, ženo in mater?

Leto 1940. Dva mlada. Mladenič iz Vrtojbe (rojen leta 1915) in mladenka iz Farre d'Isonzo (rojena leta 1919). Zaljubljena, predana drug drugemu sta načrtovala skupno prihodnost in poroko, ko so mladeniča vpoklicali v italijansko vojsko. Šele ko si je izprosil dopust, sta se poročila. Novembra je rodila sina. Rada bi delila radost in skrb zanj z možem, njegovim očetom, pa ji ni bilo dano. Podporo so ji nudili njeni starši, bratje in sestre, vendar se je na prigovarjanje moža preselila na njegov dom v

Vrtojbo, k njegovi materi. *»Sem jokala cel dan, ker ni bilo moža ob meni,«* pove Angela.

Vojna se je razplamtela, mlada družina je bila razdvojena tudi v letih, ki so sledila. Mož, mladi vojak, je bil leta 1943 ranjen v nogo. Zdravil se je v vojaški bolnišnici, zadnje mesece tega leta pa je bil v domači oskrbi. Dobila sta drugega otroka, hčerko. Sebe in otroka je v času, ko je mož nosil vojaško suknjo, preživljala zgolj s socialno podporo, ki jo je prejemale od Italije.

Kot mnogi njegovi vrstniki, zavedni Slovenci, se je mož februarja 1944 pridružil partizanom. Dodeljen je bil v sabotažno četo in je predano sodeloval v akcijah, kljub težavam zaradi okvarjene noge. Jeseni 1944. leta pa so ga zajeli Italijani in ga odpeljali v goriške zapore, nato pa v Trst. S komaj štiriletnim sinom je v Trstu poskušala s pomočjo prijateljev in sorodnikov priti v stik z možem. Spominja se zadnjega srečanja z njim, bil je močno shujšan, izmučen, imel je ožgane roke. Povedal ji je, da je obsojen na smrt. Sredi decembra 1944 ga je zadnjič videla. Šele po koncu vojne je izvedela, da je bil sežgan v krematoriju.

Ostala je sama, stara komaj 25 let, z dvema nepreskrbljenima otrokoma, sredi vojne vihre. Preživeli so s pridelavo hrane na majhni vrtojbski njivi, pomoč pa je dobila občasno le od svojih staršev.

Po kapitulaciji Italije so se v njihovi hiši sestajali partizani. S taščo sta jim pomagali, kolikor sta mogli. Najpogosteje so prišli po orodje za pokop padlih borcev na bližnjem pokopališču. Na partizane sta gledali kot na odrešitelje. Zaupali sta jim in verjeli, da se borijo za boljše čase, za vse ljudi.

Posebej težko je bilo za njihovo družino v letih od 1945 do 1947, ko zaradi začasne razdelitve ozemlja med Italijo in Jugoslavijo niso bile jasno opredeljene pristojnosti lokalnih oblasti o načinu in vrstah pomoči socialno ogroženim družinam. Tudi po priključitvi Primorske k Jugoslaviji jeseni 1947 je doživela kar precej nerazumevanja za stisko svoje družine. Na pošti so ji namreč rekli, naj pove svojim sorodnikom iz Italije, naj nikar ne pošiljajo paketov, ker ji jih ne bodo izročali.

Na odboru za socialo je dala prošnjo za podporo otrokoma, vojnima sirotama. Prejemali so 1200 dinarjev za družino in po 150 dinarjev za vsakega otroka. Drugi otroci, vojne sirote, so dobili pakete Rdečega križa, njeni nič, niti za novo leto. Le enkrat sta bila oba, sin in hči povabljeni v počitniško kolonijo.

Bila je tudi članica zveze borcev, vendar jo je ta organizacija razočarala. Ko je potrebovala in prosila za pomoč, ji ni stala ob strani, kakor bi si zaslužil njen pokojni mož, ki je bil partizan. Največje razočaranje pa je doživela, ko je zaprosila za priznanje pokojnine po pokojnem možu, za čas, ko je služil v italijanski vojski. *»Moj mož ni dobil nič. Zamerim našim, Slovencem, ker niso bolj pomagali,«* je ostra Angela.

»Mož je dal življenje. Nas je nova oblast, tudi nekateri v Vrtojbi, zaničevala.« Takrat je imela gospa Angela tudi še italijansko državljanstvo, saj je Furlanka. *»Nisem vzela državljanstva Jugoslavije. Vsak je gospodar svojega življenja!«*

Otroka sta ji v ponos in veselje in sta ob vseh ovirah in prikrajšanosti odrasla v samostojna, delovna človeka in ne gojita zamer do odločitev pristojnih v času odraščanja, zaradi katerih sta bila v primerjavi z drugimi otroci za marsikaj prikrajšana.

Čas je zacelil rane mlade žene in matere iz časov vojne vihre, razpete med upanjem in željo, da bi kot družina zaživel vsi skupaj. Povojna kalvarija in trkanje na gluha ušesa državnih služb v bitki za dostojno življenje mladoletnih otrok sta bila zagotovo boleča zanjo in za oba otroka. Niz zavrženih prošenj in zahtev za uveljavljanje različnih vrst socialnovarstvene zaščite družine in njenih posameznikov nazorno kaže, kako usodno vpliva na posameznike delitev na *»naše«* in *»vase«*, v tem primeru, pripadnike ene ali druge vojske, pripadnike ene ali druge države.

Je danes, v 21. stoletju, kaj drugače? Človekove pravice še vedno niso za vse enake.

Zmaga Prošt

ZORKA TAVČAR, rojena ŠAVOR (1928 – 2024)

Sredi julija se je za vedno poslovila 96-letna Zorka, udeleženka NOB, z ilegalnim imenom Zvezda.

Vsa njena družina je sodelovala v odporu proti okupatorju. Bližal se je konec leta 1942, ko sta njena starša začela sodelovati z organizacijo OF Vogrsko. Oče Jakob je bil razporejen v gospodarsko komisijo in je prevažal tovor za potrebe partizanske vojske. Med drugim je pripeljal tudi razstavljeni tiskarski stroj, na katerega so pozneje tiskali v partizanski tiskarni »Ančka 222«, ki je delovala v hiši Zorkinega deda, Jožefa Šavorja. Mama Angela je sprva kuhala v prehodni kuhinji na Vogrskem. Nato so starša premestili na Vojsko, v tiskarno Slovenija, kjer sta delovala vse do konca vojne. Partizanski tisk je v narodnoosvobodilnem boju igral pomembno vlogo, saj je pripomogel k širjenju odpora proti okupatorju in bil protiutež njegovi propagandi. Mladoletna Zorka je delovala v različnih organizacijah pod okriljem Osvobodilne fronte. Potem ko se je brat Miro vrnil iz italijanske vojske, je odšel v partizane, kjer ga je ranil sovražnikov strel. Po okrevanju so ga poslali v VDV v Belo krajino. Konec leta 1944 je brat padel v boju.

Junija 1944 je Zorka dobila novo zadolžitev v ciklostilni tehniki H-37 Sabotin, ki je bila skrita v gozdu v Stari gori. Poleg nje so v baraki delali še Venčko Žižmond, Svetozar Križaj, Franc Žižmond, Jasna Murovec, Irma Saksida in Anica Špacapan. Izdelovali so razna politična navodila, tiskali Ljudsko pravico, Slovenski poročevalec in drugo gradivo. Bivanje na svežem zraku v gozdu je bilo kljub napornemu delu ugodno, čeprav jih je ob tem razjedal strah pred morebitnim odkritjem s strani sovražnika. Ko je začelo jeseni listje dreves odpadati, so morali barako zaradi varnosti zapustiti. Ponoči so se z vsem materialom umaknili v bunker pri Fornazariču na Jazbinah, kjer je že pred tem delovala ista tehnika. V tem ozkem bunkerju v velikosti 6 krat 3,5 metra je Zorka »tiskala« še s petimi, včasih sedmimi tovarišicami in tovariši. Pravzaprav je bil bunker večnamenski prostor, v katerem so delali, spali na pogradih in ga uporabljali kot skladišče materiala. Prezračevanja ni imel, zato so zelo trpeli zaradi močnega vonja, ki ga je oddajala tiskarska barva. Bunker je imel samo en izhod. Odprtino v bunker jim je odpiral gospodar Anton Šinigoj,



ki je edini vedel zanjo. Ta je bila prekrita s pokrovom, na katerega je natresel krompir, nad njim pa so bili postavljeni postavki za sode. Zgodaj zjutraj in pozno zvečer je gospodar trikrat potrkal, kar je pomenilo, da je zunaj varno. Odvalil je sod, odstranil krompir in dvignil pokrov, tiskarji pa so zlezli iz utesnjene, neprezračene prostora. Kot nam je pripovedovala Zorka, so po zajtrku nepretrgoma tiskali gradiva do kosila. Sledila je politična ura in izobraževanje, nato pa so spet poprijeli za delo, ki je trajalo do večera. Zvečer sta odšla na prosto dva človeka, ki sta bila na vrsti za prenos natisnjene gradiva na javke. Iz javk sta v bunker prinesla novo pošto in novo gradivo za tiskanje. Vsi opisani postopki so potekali v najvišji stopnji konspirativnosti, tako da tudi sosedi niso ničesar vedeli o dogajanju v hiši. Najhujša preizkušnja jih je doletela marca 1945, ko so Nemci in drugi sovražniki obkolili zaselek Jazbine ter preiskali vse hiše. Tudi hišo gospodarja Antona Šinigoja so pregledali in premetali. V bunker je bilo slišati topotanje vojaških škornjev, glasno govorjenje in vpitje. Ujeti v bunkerju brez izhoda so v strahu trepetali. Na srečo jih okupatorji niso odkrili. Ne samo takrat, temveč vseh šest mesecev so v bunkerju govorili pritajeno. Tudi potem, ko je napočila svoboda, so z drugimi sogovorniki še vedno govorili šepetaje, saj preprosto niso zmogli govoriti v normalni jakosti. Ko so ljudje zrli v njihove blede obraze, so bili prepričani, da so zboleli. Ta bledica je bila posledica dolgega bivanja v prostoru brez dnevne svetlobe.

Zorka je po osvoboditvi in poroki z Leopoldom Tavčarjem, med NOB dvakrat ranjenim borcem, delovala v Društvu za napredek gospodinjstva, Rdečem križu, v Zvezi Borcev NOB in Društvu vojnih invalidov severne Primorske Nova Gorica, tudi tako da je dejavno sodelovala pri vsakoletnem zborovanju na Hudem polju, kjer je med vojno delovala Partizanska bolnišnica Pavla.

Od njenih najbližjih in drugih žalujočih so se na njeni zadnji poti poslovili tudi predstavniki KO Zveze borcev za vrednote NOB Rožna dolina in Društvo Vojnih invalidov Severne Primorske Nova Gorica, s praporščakoma.

Lidija Tavčar

UPAD ENERGIJE OZIROMA UTRUJENOST PO OBROKU?

Značilen znak nenavadno hitrega dviga in upada sladkorja v krvi je upad energije oziroma utrujenost po jedi. Gre za še enega od davkov stresnega življenjskega sloga, zlasti uživanja preveč sladkorja in enostavnih ogljikovih hidratov. Kako obvladati to težavo, preden se zaplete in zahteva še večji telesni davek?

Kako telo uravnava raven sladkorja v krvi?

Ravnovesje glukoze v krvi uravnava hormon inzulin. Ko po jedi glukoza prispe v kri, se dvigne raven inzulina. Ta celicam pomaga, da glukozo prevzamejo. Ko raven glukoze v krvi upade, tudi potreba po inzulinu upade.

Med drugim pri regulaciji glukoze sodelujejo tudi jetra. Odvečno glukozo, ki je celice ne sprejmejo, uskladiščijo kot glikogen. Ko telo spet potrebuje glukozo, se ta v kri sprošča z razgradnjo glikogena. Telesna aktivnost je odlična rešitev za čiščenje glukoze iz krvi ali za praznjenje zaloga glukoze.

Davki, ki nas doletijo zaradi kroničnega nihanja ravni krvnega sladkorja

Ob večjih presežkih glukoze v krvi jetra njene presežke spreminjajo tudi v maščobo. Ta se skladišči v jetrih, kar utegne dolgoročno pripeljati do nealkoholne zamaščenosti jeter. Glukoza pa se lahko skladišči tudi v maščobnih celicah, zlasti na območju trebuha. Obsežen trebuh in povišana raven trigliceridov (ki govori o transportu v maščobo spremenjene glukoze po krvi) ne pričata samo o neravnovesju količine glukoze v krvi, temveč sta tudi znanilca metabolnega sindroma.

Temu lahko sledi diabetes, pa tudi srčno - žilna obolenja. Diabetes se pojavi, ko telo ne more več učinkovito proizvajati ali uporabljati inzulina za uravnavanje ravni sladkorja v krvi. V izogib tem težavam je koristno, še pravočasno poskrbeti za ohranjanje ravnovesja glukoze v krvi. Še dobro, da hujše težave ne nastanejo čez noč.

Kako še pravočasno ugotoviti, da sladkor v krvi niha?

Močno nihanje krvnega sladkorja naznanja več zna-

kov. Eden od teh je nihanje energije čez dan, zlasti značilen je upad energije oziroma utrujenost po obroku, še posebej, če je vseboval veliko sladkorja in enostavnih ogljikovih hidratov. Nastopiti utegne tudi nihanje razpoloženja. Občasno nas pesti drhtenje ali vrtoglavica. Zlasti če smo izpustili obrok, utegnemo biti razdražljivi.

Znak neravnovesja glukoze v krvi je tudi hrepenenje po sladki hrani in hrani polni enostavnih ogljikovih hidratov. Še en znak tovrstnih težav je to, da moramo za vzdrževanje energije jesti pogosto in/ali obilno. Enako velja za nihanje telesne teže in nabiranje odvečnih kilogramov na območju trebuha. Na nihanje sladkorja v krvi opozarjata tudi povečana žeja in nočno vstajanje zaradi potrebe po uriniranju.

Laboratorijske meritve

Da gre za nihanje krvne glukoze, lahko pokaže tudi pregled krvi in sicer s presežkom enega ali več naslednjih parametrov: glukoza, inzulin, trigliceridi, holesterol ali HbA1c.

Kaj lahko storimo sami?

Idealno je poiskati vzroke, ki so pripeljali do nihanja glukoze v krvi in jih odpraviti. Med poglavitne vzroke (poleg stresa, pretiranega uživanja alkohola, dehidracije, pomanjkanja gibanja) sodi predvsem neustrezna prehrana. Torej uživanje preveč sladkorja (sladkane pijače, sladice ...) in škroba oziroma enostavnih ogljikovih hidratov (bela moka, beli riž, krompir ...). To je hrana, zaradi katere se glukoza med prebavo hitro sprosti in vstopi iz prebavil v kri. To povzroči hiter porast ravni glukoze v krvi in zatem tudi inzulina, čemur sledi njen enako hiter upad. Posledica tega so utrujenost, upad energije in zaspanost. Hrano, ki hitro dvigne

glukozo v krvi, prepoznamo tudi po visokem glikemičnem indeksu.

Nasprotje enostavnim ogljikovim hidratom so kompleksni ogljikovi hidrati, ki vsebujejo tudi vlaknine. Te med prebavljanjem upočasnijo sproščanje glukoze, zaradi česar počasneje prehaja v kri. Prav zato je koristno enostavne ogljikove hidrate zamenjati s kompleksnimi.

Utrujenost po obroku lahko dodatno poveča sočasno uživanje ogljikovih hidratov in beljakovin (sendviči, burgerji, pomfri in dunajski zrezek ipd.) K utrujenosti utegne prispevati pitje alkohola ob obroku, saj se tudi alkohol presnovi v glukozo in povzroči hiter dvig glukoze v krvi.

Poskusite torej uživati bolj kakovostne obroke v pravih kombinacijah. Sveže pripravljene zelenjavne jedi z obilo vlaknin in malo škroba kombinirajte z beljakovinami. Jedem dodajte več maščob, ker bolj nasitijo. Z uporabo nekaterih začimb, kot sta cimet in kurkuma, lahko dodatno podprete presnovo sladkorja, prav tako z izbiro živil, ki vsebujejo veliko vitaminov B, magnezija, kroma, mangana in inozitola. Vse te snovi namreč sodelujejo pri uravnavanju sladkorja v krvi. Jejte počasi (nikoli v naglici) in vsak grizljaj večkrat prežvečite. Da boste lažje uravnavali glukozo v krvi in po potrebi sprostili prenapolnjene shrambe krvne glukoze, je koristen post med obroki.

Poskrbimo še, da nam ne manjka spanja in da smo telesno dejavni. To poveča učinkovitost inzulina in znižuje raven glukoze v krvi. Še posebno koristen je vsaj kratek sprehod v naravi takoj po obroku. Pomembno je tudi skrbeti za redno obvladovanje stresa, saj tudi ta lahko povzroči nihanje krvnega sladkorja.

Sinergija učinkovin v pomoč pri uravnavanju sladkorja v krvi

Spreminjanje življenjskega sloga je pri vsakem posamezniku različno dolg proces. Eni brez težav nemudoma in odločno zavržejo vse, za kar vedo, da jim ni v korist, drugi potrebujejo več časa. Vsem pa je v vmesnem času v veliko pomoč uživanje kakovostnih prehranskih dodatkov. Poiščite komplekse,

ki jih odlikuje sinergija več naravnih učinkovin, potrebnih za vzdrževanje uravnotežene ravni glukoze v krvi. Tako boste takoj podprli ohranjanje ravni energije čez dan, dobro počutje in primerno telesno težo.

Vrhunce dviga in spusta krvnega sladkorja blaži kombinacija vitaminov B₂, B₃, B₅ in B₆, kroma, magnezija, mangana, mio-inozitola in alfa-lipoične kisline. Ta kombinacija učinkovin je priporočljiva za ljudi, ki uživajo veliko sladkorja/ogljikovih hidratov, trpijo zaradi nihanja sladkorja v krvi in padcev energije, zlasti po jedi, pa tudi pri PCOS, prediabetesu in nabiranju maščevja na območju trebuha. Mio-inozitol, alfa-lipoična kislina, vitamin B₃, biotin, mangan in krom podpirajo delovanje inzulina in izboljšujejo učinkovitost presnove glukoze, drugi vitamini skupine B in magnezij pa podpirajo splošno energijsko presnovo.

Kaj pravijo raziskave?

Številne raziskave potrjujejo omenjene navedbe. Oglejmo si le nekatere od njih. Raziskava, ki je preučevala učinke uživanja od 125 do 200 µg kroma na dan, je pokazala, da lahko v treh mesecih izboljša simptome in poveča raven krvne glukoze po obroku pri ljudeh, ki jim je pred tem krvni sladkor po hranjenju drastično upadel. Mio-inozitol učinkovito podpira telo tudi pri hujših težavah z nihanjem krvnega sladkorja, kot je denimo metabolni sindrom (nihanje ravni glukoze, inzulina, trigliceridov, zamaščenost trebuha, visok krvni tlak ...). Raziskava je pokazala, da enoletno uživanje mio-inozitola drastično zniža diastolični tlak ter raven trigliceridov in LDL.

Tudi alfa-lipoična kislina kaže potencialne kot koristna podpora pri hujših težavah, kot je diabetes tipa 2. Raziskava, ki je preučevala učinke dvomesečnega uživanja tega antioksidanta, je pokazala, da lahko zniža raven glukoze v krvi ter zmanjša rezistenco na inzulin in oksidativni stres pri ljudeh z diabetesom tipa 2.

Adriana Dolinar,
(revija Zazdravje.net 2024)

DRŽAVNO PRVENSTVO V BALINANJU

Zmagovalna ekipa prvenstva ZDVIS v balinanju iz Društva vojnih invalidov Celje, v kateri so **Martin Jazbec, Maksimilijan Močenik, Vincenc Polajžer** in **Bojan Pušnik**, je 8. junija nastopila na državnem prvenstvu Zveze za šport invalidov Slovenije – SPK v Postojni in v močni konkurenci dosegla peto mesto.

Andreja Markovič



ZDVIS - PRVENSTVO V PETANKI

Brez dvoma lahko ugotovimo, da se je tekmovanje v petanki zelo prijelo, saj se je tudi letos, 22. junija, na balinišču Športnega društva Zarja v Ljubljani, pomerilo dvanaest ekip vojnih invalidov in pet ekip drugih članov.

Izvajalec tekmovanja je bilo Društvo vojnih invalidov Ljubljana. Vroč poletni dan tekmovalcem ni jemal moči, še manj pa dobre volje. Da je v ospredju druženje ob rekreaciji so udeleženci dokazali tudi tokrat, saj so bile tri ekipe sestavljene

iz članov različnih društev.

V kategoriji vojni invalidi je bila najboljša ekipa DVI Slovenske Istre Koper - Celje, drugo mesto je zasedla ekipa DVI Slovenske Istre Koper, tretja je bila ekipa DVI Dolenjske 1 in četrta ekipa DVI Maribor 1. Pri drugih članih so bili zmagovalci člani ekipe DVI Ljubljana, druga je bila ekipa DVI Notranjske in tretja ekipa DVI Ljubljana – Zasavje.

Dobro razpoloženje se je nadaljevalo tudi po koncu tekmovanja, ko so tekmovalci čestitali vojaškemu mirnodobnemu invalidu Janezu Štrbencu iz DVI Dolenjske, Posavja in Bele krajine za 85. rojstni dan z željo, da ostane tudi v prihodnosti aktiven in pozitiven ter trdnega zdravja.

Andreja Markovič



DRŽAVNO PRVENSTVO V RIBOLOVU

Stanislav Korbar, vojaški mirnodobni invalid iz Hrastnika, član Društva vojnih invalidov Zasavje je tudi letos zastopal Zvezo društev civilnih invalidov vojn Slovenije na državnem prvenstvu Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenski paraolimpijski komite v športnem ribolovu v stoječi kategoriji.

Tekmovanje je bilo 6. julija na tekmovalni trasi na reki Savi v Rožnem pri Brestanici. Stanislav Korbar je bil znova med najboljšimi in je zasedel drugo mesto v sektorju C. Čestitamo!

Andreja Markovič



ZDCIVS – ZAČETEK JESENSKIH ŠPORTNIH DOGAJANJ

Medobčinsko društvo civilnih invalidov vojn Gorenjske je 12. septembra 2024 izvedlo že 29. športne igre v hoji in 17. športne igre v pikadu po programu ZDCIVS.

Udeleženci smo se že ob deveti uri zbrali v domu oddiha Zveze društev slepih in slabovidnih na Okroglem v občini Naklo. Najprej smo se okrepčali z lažjim zajtrkom in kavico nato pa smo se odpeljali na posest Brdo, ki je znana po protokolarnem objektu. Tam nas je pričakala prijazna vodička, s katero naj bi si po načrtu izvajalca iger ogledali znamenitosti posesti Brdo in hkrati izvedli lažji pohod. Vodička se je trudila predstaviti čim več zanimivosti, a nam je žal zagodlo vreme, saj je začelo močno deževati in smo morali ogled (in hojo) predčasno zaključiti. V domu Zveze slepih in slabovidnih smo nato izvedli še športne igre v pikadu. Iger se je udeležilo kar 52 članov s spremljevalci iz vseh šestih društev.

Rezultati:

Prvo mesto v kategoriji ekip so osvojili člani DCIVS – Ljubljana s 973. točkami, v sestavi Ivan Gindiciosi, Boštjan Zgonec in Marko Brežan, drugo mesto so osvojili člani društva Dolenjske s 951. točkami, v sestavi Alojz Erlah, Drago Prevalšek in Jože Jordan. Tretje mesto in bronasto medaljo pa je osvojila ekipa Primorske s 702. točkama, v sestavi Anton Čučič, Virgilij Metlika in Valentin Godnič. V kategoriji posamično je zmagal član dolenjskega društva Alojz Erlah, s 376. točkami, drugo mesto je s 344. točkami osvojil Boštjan Zgonec, član lju-



bljanskega društva, tretje mesto pa si je s 316. točkami priboril Marko Brežan, prav tako član društva CIV Ljubljana. V ženski konkurenci je zlato medaljo prejela edina udeleženka Marija Koren, članica primorskega društva. Osvojila je 130 točk.

Zaključku iger je sledilo druženje ob kosilu in podelitev medalj ter pokalov, ki sva jih najboljšim izročila predsednik gorenjskega društva Ciril Podjed in podpisani Franc Ožir.

Članek končujem s pozivom oziroma vabilom na igranje šaha, ki je predvideno sredi oktobra na mariborskem Pohorju.

Franc Ožir

ZDVIS - PRVENSTVO V ŠAHU

V prostorih gostišča Taborka v Mariboru je 7. septembra 2024 potekalo prvenstvo ZDVIS v šahu v posamični konkurenci, ki ga je izvedlo Društvo vojnih invalidov Maribor.

Med tekmovalci iz osmih društev vojnih invalidov je naslov prvaka osvojil Branimir Javornik iz DVI Maribor, srebro je pripadlo Borisu Grzini iz DVI za Koroško, bron pa Franju Kirbišu iz DVI Ptuj.

Andreja Markovič



NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	FIZIK EINSTEIN	PRIPADNIK BURŽO- AZIJE, BURŽUJ	ZVRST JAMAJŠKE GLASBE	USTECA	RITA ORA	SLED SPODRSA- VANJA NA TLEH	GESLO	GORA V POSOČJU (2244 M)	LAKOTA, STRAD	METULJ Z OČESCI NA KRILIH	PRIMOŽ TRUBAR	NIŽJI, ZAPRT SVET MED HRIBI ALI GORAMI	SKLADIŠČE OROŽJA IN VOJASKE OPREME, OROŽARNA
NESMISEL						LEVI PEDAL V VOZILU							
MESTO V ZGORNJEM EGIPTU						KMEČKI DELOVNI STROJ PRENOVA, PREPOROD							
... IN SESTRA					PRIPRAVA ZA SPEN- JANJE DREVO S ŠIBAMI						TANJA ZAJC		
EDVARD ŽITNIK			ČETRRT					GLASBILO V CERKVI			GNILOBA, GNILJAVA		
NASILEN, OBOROŽEN TAT			PRENA- ŠANJE			MEDNAR. OZNAKA ZA VZHOD VRSTA PIHALA		STALO, STOJALCE		KRAJ PRI ZADRU DOTIK ŽOGICE NA MREŽI			
KRAJ PRI POREČU, TORRE			GOZD						PEVKA PUŠLAR				
POMOČ: BURK ČEDRA EL AL LUKSOR	ODPADNA VODA	ZMAGO- VALKA EME 2012							IZRAELSKA LETALSKA DRUŽBA IGRALKA RINA				
MEMBRANA		DOSTOP			MANJŠA ODEJA IZRASTEK NA GLAVI PETELINA							ODTIS	GLASBENI INTERVAL V OBSEGU PETIH STOPENJ
ZMLETO GROZDJE						ENOTA ZA MOC, W SREDSTVO ZA BARVANJE				NAPRAVA V LUKI			
NEKDANJI GRAJSKI PISEC, ŠRIBAR, SKRIPTOR						ATLETINJA BRITTA TRŽASKI IGRALEC (JOCO)				LESENA PIPA		DAVID VILLA	
LOJZE SLAK			AVION						ESTONCI			ZARJA	
OČKA, ATEK			TIROLSKA REKA						GRŠKI BOG VETROV				
SLUŠATELJ KONSER- VATORIJA				BURKA, ŠALA, NORČIJA SAM ELLIOTT				PEVEC FLISER					
APNENA ZEMLJA								TAJA ZUCCATO					
							DRAGA, LJUBLJENA ŽENSKA						

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

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

1. Janez Hočevnar, Ljubljana

2. Mihael Česnik, Pivka

3. Olga Košuta, Solkan