



naše vezi

JUNIJ 2023

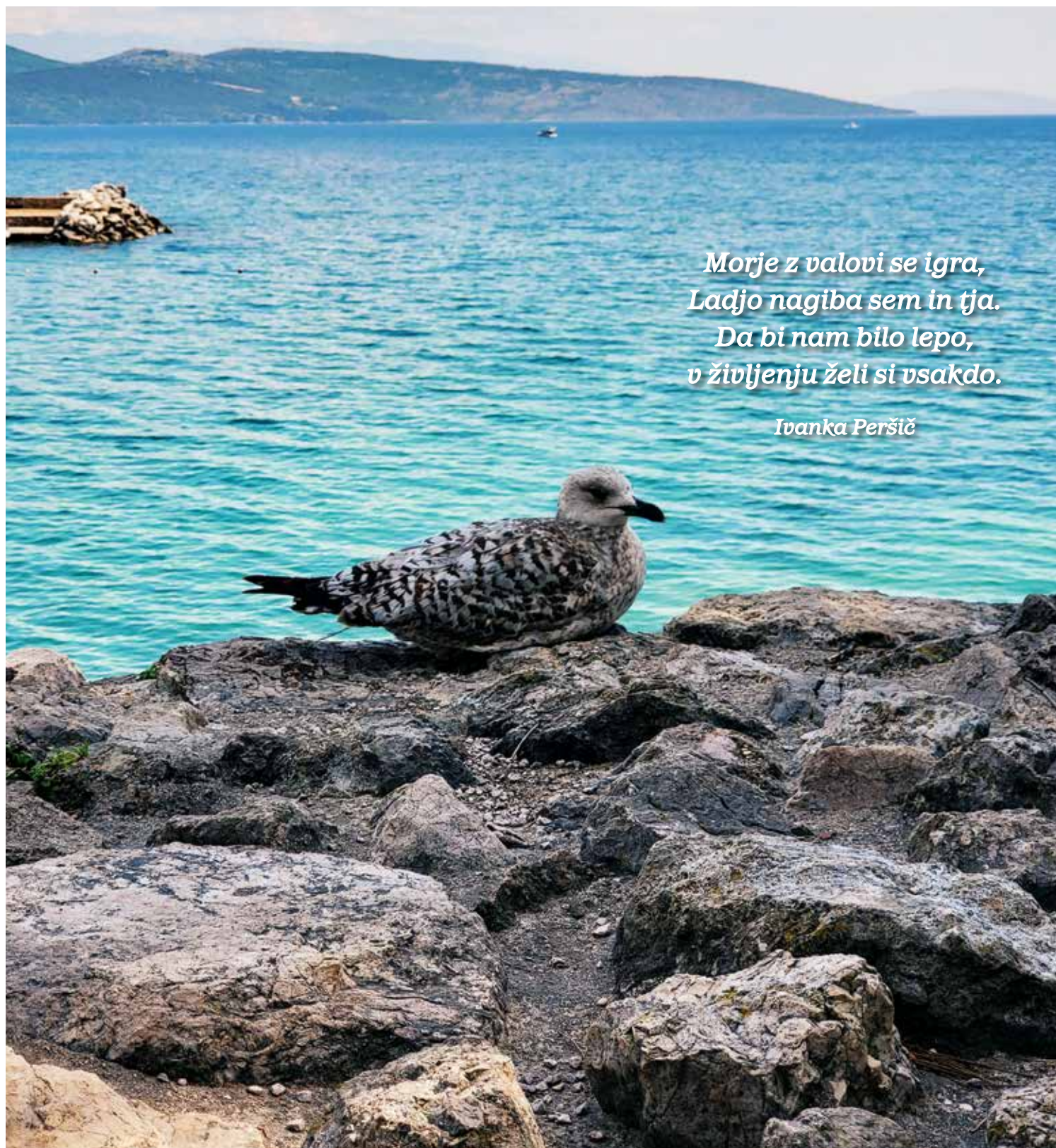
INTERNA IZDAJA, št. 95

ZDVI SLOVENIJE, HACQUETOVA 4, 1000 Ljubljana

Poština plačana pri pošti 1102



**ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE**



*Morje z valovi se igra,
Ladjo nagiba sem in tja.
Da bi nam bilo lepo,
v življenju želi si vsakdo.*

Ivanka Peršič

naše vezi



VSEBINA 95. ŠTEVILKE

aktualno

- 3 dan civilnih invalidov vojn slovenije
- 5 24. srečanje vojnih invalidov slovenije
- 7 civ na komemoraciji v trstu

iz naših društev

- 9 članice in člani dvi na koroškem
- 10 dolenci na vseslovenskem srečanju vojnih invalidov
- 11 srečanje članov dvi notranjske
- 12 spomladanske aktivnosti mdciv celje
- 13 pestra pomlad v dcivs ljubljana
- 15 dolenci počastili dan knjige

poskrbimo zase

- 16 vam otekajo noge?
- 18 pasti naročanja toplih obrokov

šport

- 19 športne igre ZDVIS
- 21 športna prvenstva vojnih invalidov
- 22 športne igre civ
- 23 franci je podprvak v kegljanju!



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.

Drage bralke in dragi bralci Naših vezi.

Ste med tistimi, ki radi berejo? Imate na svoji nočni omarici vedno knjigo, ki čaka na večerno branje pred spanjem? Kupujete knjige, si jih izposojate v knjižnici, izmenjujete s prijatelji in se nato o njih pogovarjate? Če sodite med 'bralce', ste že veliko naredili zase. Raziskave namreč kažejo, da branje ugodno vpliva na počutje posameznika. Več o tem si lahko preberete tudi v enem od prispevkov v tokratni številki Naših vezi.

Ena od mojih najljubših posledic branja dobre knjige (ali sploh dobrega besedila) je občutek pustolovščine. To je tisti občutek, ko se znajdem sredi dogajanja. Ko sem tam. V majevski piramidi, v zaspanem obmorskem mestecu, na zgodovinskem bojnem polju, na ulicah svetovne metropole. Srkam kavo ob Seni v Parizu, grizljam zalogaj s stojnice uličnega prodajalca v Hanoju ali pa z junakom knjige hitim po ulicah Ljubljane ali katerega drugega mesta. Če boste na ta način brali prispevke, ki vam jih ponujamo v tej številki, se boste kaj lahko znašli na ladjici, ki pluje proti Cresu s skupino civilnih invalidov iz Ljubljane ali pa podoživeli srečanje vojnih invalidov v Prevaljah. Kot bi bili tam. Ali pa - ker ste bili tam.

Branje ugodno vpliva na človekovo psiho, omili občutek osamljenosti, zmanjšuje stres, pomaga pri spanju (zato tista knjiga za lahko noč na nočni omarici), širi besedišče in s tem krepi moč izražanja in po neki raziskavi celo podaljšuje življenje. Če beremo knjigo - torej daljše besedilo - ugodno delujemo na možgane, ker moramo biti dlje časa skoncentrirani. Tako je branje tudi vaja za možgane.

Papirnata knjiga, sploh tista klasična, s trdimi platnicami, danes ni več edini vir branja. Knjige lahko beremo tudi preko elektronskih naprav, na voljo so elektronski bralniki različnih znamk, na katere knjige naložimo in jih potem beremo. E-knjige si lahko tudi izposojamo, kot v pravi knjižnici. Pa vendar je, vsaj zame, občutek papirnatih knjige v roki nekaj posebnega. Ne le nova knjiga, za katero imaš občutek, da je bila natisnjena samo in edino zate, tudi rabljene knjige imajo svoje zgodbe. Če so obrabljene in 'zdelane' si lahko v živo predstavljam številne bralce, ki so živeli pustolovščino knjige, se z njo smejali, jokali in trepetali. Ali pa jo uporabili za podstavek za kavo, nanjo naslonili glavo na potovanju z vlakom, morda načekali opombo na rob in še kaj drugega. Knjiga, ki potuje iz rok v roke tako poleg zgodbe, ki jo nosi v sebi, nosi tudi zgodbo o sebi. Tudi o teh rada razmišljam.

Knjige so torej danes široko dostopne. Tiste na kakovostnem papirju, s trdimi platnicami in dovolj velikim tiskom, da oči manj trpijo, pa tiste s papirnatimi platnicami, v katere je včasih besedilo kakor natlačeno, da se porabi čim manj papirja, pa prej omenjene elektronske in še in še. Prav tako danes ni težko izdati knjige. Marsikdo namreč začuti pisatelja v sebi in pot do izdaje se najde, čeprav v samozaložbi. A kako v tej poplavi naslovov ločiti dobre od knjige od ne tako dobrih (nujno je pripomniti, da kar je všeč meni, morda ne bo všeč vam in obratno. Okusi so pač različni)? Poslušajte priporočila, preberite recenzije, pogovarjajte se o knjigah s prijatelji. Ali pa - preprosto tvegajte in berite. In če vam ne bo všeč? Vztrajajte še malo. Še vedno ne? Potem jo z vso upravičenostjo pokritizirajte. Namreč - šele ko nekaj prebereš - lahko to tudi pokritiziraš.

Želim vam lepo poletje in obilo užitkov ob branju dobre knjige.

Aleksandra K. Kovač
Urednica Naših vezi.

fotografija na naslovnici: Nina Pavlovič

26. JUNIJ - DAN CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE

Člani društev civilnih invalidov vojn Slovenije smo se 20. junija 2023 zbrali na dogodku, s katerim smo počastili dan civilnih invalidov vojn Slovenije.

Udeležence in goste je s kratkim nagovorom pozdravil predsednik Zveze DCIV Slovenije **Adolf Videnšek** in v njem poudaril, da smo civilni invalidi vojn, združeni v Zvezo DCIV Slovenije, zavezani k skrbi za pravično varstvo civilnih invalidov vojn Slovenije, opozarjanju na nevarnosti opuščanih ubojnih sredstev, še posebej pa smo poklicani, da poudarjamo in opozarjamo na reševanje vseh oblik nasilja na miren način.

Kot slavnostni govornik se je povabilu odzval v. d. direktor Uprave za vojaško dediščino pri Ministrstvu za obrambo RS **Matjaž Ravbar**, ki je navzočim namenil naslednje besede:

»Spoštovane članice in člani Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije, spoštovani svojci, predsednik zveze društev, visoki gostje ... Naj začnem z motom NIKOLI VEČ VOJN! V katerega verjamem in se v življenju ravnam po njem. A zavedam se tudi znanega Vegecijevega izreka SI VIS PACEM, PARA BELLUM ('Če hočeš mir, se pripravi na vojno'. op. a.), po katerem pa se vrti sodobni svet. Sodobno vojskovanje oziroma uporaba eksplozivnih bojnih sredstev sta dramatično zaznamovala učinek vojn na civilno prebivalstvo. Predvsem govorim o časovni komponenti, torej o dejstvu, da ubojno sredstvo deluje tudi desetletja po prvotni uporabi. Večina navzočih tukaj (a seveda ne vsi) ste žrtve ravno takih predmetov. Nezavedanje nevarnosti oziroma ozaveščanje o neeksploziviranih ubojnih sredstvih bi moralo biti bolj v ospredju tudi našega dela. Pred časom je sicer Gorenjski muzej pripravil občasno

razstavo na to temo. Kljub časovni oddaljenosti prve in druge svetovne vojne se danes v Sloveniji še vedno najde na tone in tone sredstev, številke posameznih kosov pa se štejejo v sto tisoče. Vsako leto pa se najde žrtev peklenske naprave.

Priznam, da mi do pred kratkim tematika civilnih vojnih invalidov ni bila poznana dovolj podrobno. A sedaj, ko sem preučil vaše delovanje, ki ga med drugim zelo spoštujem, lahko rečem, da vašo zvezo in društva ter seveda člane preveva pogum, borba za vsako vašo pravico in želja po izboljšanju vaših življenj. To seveda odraža vaša življenja, saj vam ni bilo nič podarjenega. Vem, da je bil boj za vaše pravice težak in da ste vzor iskali tudi v zakonski ureditvi Zvezne republike Nemčije, da ste se začeli povezovati po letu 1963 in da je zveza nastala leta 1970. Napovedane demonstracije so obrodile sadove in zakonska zaščita je prišla leta 1969, izenačitev pravic in enakega varstva pa leta 1993.

Po mojem skromnem mnenju je vaša zveza izjemnega pomena za boj vaših članov/invalidov za ohranjanje pravic in dolžnosti države do vas. Pomembno je, da ohranjate osebni stik, se povezujete, krepite socialno mrežo in delujete pri ohranjanju zdravja vaših članov, obveščate tudi širšo javnost o delovanju zveze, prirejate športne prireditve, zagotavljate tehnične pripomočke, skrbite za kulturno dejavnost in usposabljate člane za aktivno življenje. Zopet – vsa čast vaši zvezi in delovanju!«





Kulturni del programa so popestrili Saša Pavček diplomirana dramska in filmska igralka, pesnica, esejistka in dramatičarka, redna profesorica na Akademiji za gledališče, radio, film in televizijo v Ljubljani, prejemnica mnogih nagrad in nominacij na svojih področjih, med drugim tudi dobitnica Boršnikovega prstana, ki je najprestižnejša slovenska nagrada za igralske dosežke, z recitacijo pesmi očeta Toneta Pavčka ter Katarina in Brigita Pustotnik, učenki glasbene šole Domžale, na citrah.

Saša Pavček je zaključila uradni del proslave, in sicer z naslednjo recitacijo pesmi Toneta Pavčka.

Prijatelji!

Ne verjemite njim, ki vam pravijo: ta svet je grozen, grob, grd. Ni res. Res je, da je lahko še hujši. Toda za vas je to vaš svet, edini, ki v njem živite, da se v njem udomite in ga v dobrem naravnate po svoji podobi.

Ne verjemite tudi njim, ki vam pravijo: življenje je trdo, trpko in težko. Ni res. Res je, da je lahko še hujše. Toda za vas je to življenje edino, enkratno in neponovljivo. Vaše je, da iz njega naredite vse, kar je v dobrem mogoče.

Ne verjemite komurkoli in karkoli. Verjemite pa, če morete, tej moji zgodbi: Nekoč, pred leti, ko me je kot strela z jasnega zadelo hudo, mi je star mož, živi modrec, dejal: "In nikar se odslej ne boj življenja!" Tako zdaj jaz govorim po njem podobne besede za vas: "Na bojte se življenja! Naj pljuska v vas z vso silo in v

vse žile, naj vas nese ali zanese, le ne pustite, da vas spodnese. In imejte ga radi, da bo tudi ono, življenje, imelo rado vas!" (Tone Pavček)

Andreja Rožič

Ko na morje se podaš,
Misli v sebi lepe imaš.
Da bi srečno se vrnili,
V srečo srečo ohranili.
Morje z valovi se igra,
Ladjo nagiba sem in tja.
Da bi nam bilo lepo,
si v življenju želi si vsakdo.
Na ladji družba vesela vsa,
Nazdravlja med seboj se iz srea,
Sreče, zdravja in veselja,
Za vrnitev srečno iz morja.
Življenje naše ziblje se,
Kot ladjica po morju,
Enkrat sem, enkrat tja,
O da življenje bi naše,
Ostalo bi kot ladja na kopnem.

Ivanka Peršič

24. SREČANJE VOJNIH INVALIDOV

Vojni invalidi, njihovi svojci in prijatelji so se na tradicionalnem srečanju tokrat zbrali na Koroškem. Zadnjo majsko soboto je gostitelj srečanja, Društvo vojnih invalidov za Koroško, poskrbel za prijetno in domače vzdušje v Družbenem domu Prevalje, ki je bil, kot so povedali domačini, vedno središče dogajanja za vse generacije.

Navzoče je najprej pozdravil predsednik koroškega društva vojnih invalidov **Bojan Černjak**, ki se je gostom zahvalil za navzočnost, ki jo vojni invalidi dojemajo kot izraz spoštovanja in hvaležnosti. Posebej se je zahvalil svojcem vojnih invalidov za njihovo nesebično ljubezen in podporo ter izrazil razumevanje njihovega soočanja s številnimi izzivi.

S srečanjem je ZDVIS zaznamoval tudi 105. obletnico konca prve svetovne vojne na Slovenskem in obletnico zavarovanja severnih meja s strani Generala Maistra, 80. obletnico ustanovitve Slovenskih vojnih partizanskih bolnišnic Franja in Pavla, 80-letnico Kočevskega zбора odposlancev slovenskega naroda, 55. obletnico ustanovitve slovenske Teritorialne obrambe, 15. obletnico delovanja Koordinacije domoljubnih in veteranskih organizacij Slovenije in 100. oble-



tnico rojstva Karla Destovnika Kajuha.

Župan Občine Prevalje **Matija Tasič** je izrazil zadovoljstvo, da so se vojni invalidi in njihovi prijatelji zbrali v Prevaljah, saj, kot je dejal, pot na Koroško ni ne lahka in ne kratka, a tu živijo dobri ljudje, znani po gostoljubju. Dodal je, da upa, da bo v te kraje kmalu prišla hitra cesta in se bo čim več ljudi odločilo obiskati te prelepe kraje in bodo tudi Korošci lahko hitreje potovali po Sloveniji. Spomnil je, da so se v

koroških krajih zgodili pomembni dogodki prve, druge in osamosvojitvene vojne. Na Poljani pri Prevaljah so se od 9. do 15. maja 1945 odvijali zadnji boji druge svetovne vojne na slovenskih tleh. Na mejnem prehodu Holmec je med slovensko osamosvojitveno vojno od 27. do 29. junija 1991 potekal spopad med pripadniki Slovenske policije in TO RS na eni strani ter pripadniki JLA na drugi, ki je bil eden najbolj obsežnih in intenzivnih spopadov celotne vojne. Poudaril je, da se s sodelovanjem lahko veliko naredi, in kako pomembno je, da si posamezniki stojimo ob strani in nudimo pomoč. Prijetno počutje je udeležencem zaželel tudi predsednik ZDVIS-a **Janez Podržaj** z željo, da si člani pomagajo med seboj pri premagovanju težav, pri čemer pa naj jih vedno spremlja dobra volja.

Slavnostni govornik v. d. direktorja Uprave RS za vojaško dediščino **Matjaž Ravbar** je spomnil



na skrb za vojne invalide in njihov položaj v družbi v preteklosti ter tudi na pravno zaščito vojnih invalidov in organiziranost vojnih invalidov v interesna združenja. Povedal je, da je odnos do vojnih invalidov za naše okolje iz zgodovinskega vidika star toliko kot pisana beseda. Žal so v različnih obdobjih različno obravnavali vojne invalide, a že od antične Grčije in Rimskega imperija je država v določeni meri skrbela za veterane in vojne invalide. Šlo je za to, da vojakom in invalidom zagotovijo normalno in dostojno življenje. To govori o posebnem odnosu do vojnih invalidov in ustrezna pravna ureditev položaja vojnih invalidov je s tega vidika za državo dolžnost. »Vojni invalidi ste izjemnega pomena za Slovenijo in nihče od vas se zaradi poškodbe ne bi smel počutiti drugim v breme, ne bi se smel bati osamljenosti in izolacije. Da kot družba dosežemo večjo povezanost, vključenost in spoštovanje, potrebujemo vaše izkušnje, znanje in voljo,« je poudaril Ravbar ter zagotovil podporo uprave in države zvezi in društvom pri urejanju odprtih in aktualnih vprašanj.

Z udeležbo so praznik vojnih invalidov počastili tudi predstavniki invalidskih, veteranskih in domoljubnih organizacij iz Slovenije in Italije. Navzoče je v imenu predsednika Zveze vojnih invalidov Italije Claudia Bettija pozdravil predsednik Regionalne organizacije vojnih invalidov Furlanije Julijske krajine **Pierino Violino**, ki je povedal, da vojna vedno prinaša nepravilno brutalnost. In ravno zato imajo naša združenja neiz-



ogibno poslanstvo zagotoviti, da spomin na žrtve naših prednikov, na njihov pogum in požrtvovalnost, ne bo nikoli pozabljen in naj bo svarilo in vabilo k miru za zdajšnje in bodoče generacije.

Tudi tokrat ni manjkal veličasten mimohod praporov zveze in društev vojnih invalidov, ki dajejo srečanju pridih svečanosti in nas opominjajo na vrednote miru, svobode in sloge brez vojne.



Ob prihodu je udeležence pričakala dobrodošlica z domačim jabolčnim sokom ter orehovo potico in cimetovo pogačo, ki jih je spekla domačinka Marjeta Ročnik, ki je sicer članica Društva kmetic Mežiške doline, in je bila leta 2019 izbrana za kmetico leta. Tudi kosilo, ki so ga pripravili v Gostišču Marin Miler iz Šentanela, je bilo tradicionalno koroško s kuhano govedino, svinjsko pečenko, praženim krompirjem, ajdovo kašo, mežerli in kruhovim hrenom, za sladico pa je bil kločev nudl.

Po nadevu iz suhih hrušk, ki jih na Koroškem imenujejo kvoce (Mežiška dolina) oziroma kloce (Mislinjska in Dravska dolina), so dobili ime kvočevi oziroma kločevi nudlni. Gre za testene, z nadevom polnjene žepke, ki jih še danes ponudijo kot samostojno jed ali sladico.

Kulturni program, ki ga je odlično povezoval domačin Jurij Berložnik, so s pestrim in raznolikim nastopom obogatili Ditka Čepin na kitari, ki jo je spremljal oče na klaviaturah, pevka Vera Traffela ter stand up komik Gašper Bergant, ki je poskrbel za sproščeno vzdušje. Posebej ganljivi sta bili Ditkina interpretacija Kajuhove Naše pesmi in Verina pesem Koroško srce. Po kulturnem programu je igral narodno zabavni ansambel S.O.S. in z razigrano glasbo napolnil plesišče. Udeleženci so si lahko ogledali tudi razstavo ročnih del skupine Nagelj Društva vojnih invalidov Zasavje.

NAŠA PESEM

Karel Destovnik Kajuh

Moja pesem ni le moja pesem,
to je krik vseh nas!

Moja pesem ni le moja pesem,
to je boj vseh nas!

Biti mlad v teh težkih časih,
to se pravi

brez mladosti biti mlad,
zreti starega sveta propad,

skrivati premnogo nad,
to se pravi biti mlad ...

Pa je vendar sreča biti mlad,
biti mlad in poln nad!

za srečanje. Nasvidenje na
25. srečanju.

Andreja Markovič

Pohvale članov društev VI, ki so se
udeležili srečanja v Prevaljah.

VSE LAHKO POHVALIM. RES STE SE
POTRUDILI, GOSTOLJUBNI KOROŠCI.
HVALA.

Hvala vam za vse!

Srečanje je bilo čudovito!

Veseli nas, da je srečanje z leti
postalo osrednji dogodek vojnih
invalidov in društev vojnih inva-

lidov ter njihovih članov. Želimo
si, da v vašem koledarju zadnja
majska sobota ostane rezervirana

SPOMNILI SO SE 463 ŽRTEV ZAVEZNIŠKEGA BOMBARDIRANJA

*Komemoracijo Mrtvi civilisti, ki je bil v soboto 10. junija, je počastila tudi delegacija
Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije. Pri Svetem Jakobu v Trstu so 10. junija
leta 1944 zavezniške bombe v prah sesule 112 stavb, umrlo je veliko ljudi.*

»Kot muh jih je bilo na nebu. Njihovi srebrni trupi so
se lesketali v sončni svetlobi.« Armando Škerlavaj iz
Občin se živo spominja zavezniških bombnikov, ki
so 10. junija leta 1944 malo po deveti uri na Trst
odvrgli kar 98 ton bomb. Eksplozija od doma sicer ni
videl, nekaj mesecev prej, 10. aprila istega leta, pa je

med bombardiranjem Opčin peklenski stroj, ki ga je
odvrglo letalo, deset metrov od njega ubil dvanajst
nedolžnih oseb. 10. junija so junijske žrtve bomb
počastili pri Sv. Jakobu.

Tistega tragičnega 10. junija pred 79 leti je bilo
žrtev 463, v veliki večini je šlo za nedolžne civiliste.



Bombe so zadele objekte pristanišča in ladjedelnice, pomol Audace, železniško postajo pri Sv. Andreju, potopile so tudi ladjo Rdečega križa Inssbruck, ki je bila privezana ob tržaški Pomorski postaji.

Bombe so letala metala z 4000 metrov višine, pri čemer so pekleni stroji zadeli veliko število civilnih zgradb. Pri Svetem Jakobu so bombe v prah sesule kar 112 stavb. Ravno v tej mestni četrti so se v soboto, 10. 6. civilnim žrtvam bombardiranja poklonili s slovesno mašo zadušnico in polaganjem vencev k tabli pod zvonikom šentjakobske cerkve, ki so jo postavili leta 2004, ob 60-letnici tragedije. Po maši je z glasbo žrtve počastil tudi godalni ansambel tržaškega konservatorija Tartini. Kasneje pa so padle počastili še pri skupni grobnici na pokopališču pri Sveti Ani.

VSE BOLJ SE ODPIRAJO SLOVENCEM.

Komemoracijo je priredil tržaški odsek italijanskega državnega združenja civilnih žrtev vojn ANVCG, ki ga vodi Fabio Casi. Prisotni so bili tudi člani odsekov ANVCG iz Gorice, Trevisa in Trenta ter njen državni predsednik Michele Vigne. Organizacija, ki je bila ustanovljena leta 1943, združuje civilne žrtve vojn, bombardiranja, deportacij pa tudi žrtve, ki so utrpeli škodo zaradi ubojnih sredstev v obdobju miru. Občino Trst je zastopal predsednik občinskega sveta Francesco Panteca.

Njen član je tudi Ricmanjec Germano Švara, ki je leta 1943 med pašo preživel eksplozijo. »Eva

in Duša Berdon, sestri odvetnika Bogdana Berdona, sta v travi našli škaflo. Medtem ko sta se z njo igrali, je eksplodirala in ju ubila. Jaz pa sem se za posledicami eksplozije 40 dni zdravil v bolnišnici,« je pod šentjakobskim cerkvenim zvonikom razložil Švara in poudaril, da se ANVCG zadnja leta vse bolj odpira Slovincem ter spleta stike s sorodnimi organizacijami iz Slovenije. Že drugič se je spominske svečanosti ob obletnici junijskega bombardiranja udeležila tudi delegacija Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije. Prisoten je bil tudi njen državni predsednik Adolf Videnšek, ki tudi sam nosi posledice eksplozije.

»Nikoli več vojn, se glasi slogan naše organizacije,« je dejal in poudaril, da je prišlo junija 1944 do bombnega napada na nedolžno civilno prebivalstvo, na kar ne smemo nikoli pozabiti. »Kljub vsemu, kar se dogaja v svetu, moramo vztrajati s spominom na ta grozodejstva. Prav tako pa se moramo vedno

in povsod zavzeti za mirno reševanje konfliktov z besedo, ne pa z orožjem,« je sklenil.

POJEDINA, POLNA STEKLA

Pokalo je v mestnem središču in predmestju, tudi v Barkovljah. »Ko je zazvonil alarm, naju je mama z mlajšo sestro poslala v zaklonišče pri cerkvi, sama pa je ostala za domačim štedilnikom,« se spominja danes 89-letna Barkovljanka Vera Poljšak, ki je tistega dne samo čakala trenutek, ko bo za kosilo dobila juho, špinačo in krompir v kozici. V mrzlem in vlažnem tunelu so eni jokali, drugi molili ali preklinjali vojno. Počilo je tudi pri barkovljanski obali, Verina mama Marcela se je skrila pod pomivalno korito. Premik zraka pa je raztreščil šipo, lonci s hrano so bili polni stekla: »Še danes me boli srce, ko pomislim, kakšna pojedina je šla takrat v smeti.«

Martin Poljšek

Foto: FOTODAMJ@N

Objavljeno v : Primorski dnevnik,

Uredništvo v Trstu / Redazione di Trieste



ČLANICE IN ČLANI DVIC NA KOROŠKEM

Tradicionalnega srečanja vojnih invalidov, pridruženih članov in svojcev iz vse Slovenije, ki je letos potekalo že štiriindvajsetič, smo se v soboto, 27. maja, v Družbenem domu na Prevaljah, udeležili tudi člani in članice Društva vojnih invalidov Celje.

Kot je v navadi, smo se tudi letos zbrali v Celju, pridružili pa so se nam tudi naši člani in članice iz Šentjurja, Žalca in Velenja. Uvodni sprejem in pozdrav je imel naš marljivi predsednik **Stane Mele**, ki je vse navzoče pozdravil in izrazil zadovoljstvo, da smo se na pot odpravili v tako velikem številu. Pridna tajnica Janja Tajnšek pa nam je na avtobusu postregla z domačimi kruhki in s sladkim aperitivom.

Pred Družbenim domom na Prevaljah je nas ter visoke goste že na stopnicah pričakal predsednik ZDVIS-a **Janez Podržaj**, ki je imel kasneje tudi pozdravni govor, v katerem je med drugim poudaril: *»Vojni invalidi smo in ostajamo optimisti, pomagamo si med seboj pri premagovanju težav, še posebno pomagamo onemoglim. Imamo blagodejen občutek, da smo z dobro voljo nekomu, sočloveku storili nekaj dobrega.«* Seveda pa so nas pozdravili tudi podpredsednik ZDVIS-a Bojan Černjak, Matjaž Ravbar, direktor Uprave za vojaško dediščino pri Slovenski vojski, župan občine Prevalje Matija Tasič in predstavniki državnih organov, občin, gostje iz zamejstva, predstavniki Zveze koroških partizanov in Zveze vojnih invalidov Furlanije-Juljske Krajine ter naši prijatelji in sodelavci iz invalidskih, veteranskih in domoljubnih organizacij, s katerimi ZDVIS aktivno sodeluje doma in na mednarodnem področju.

Letos je bilo še posebej veselo, saj so živahni Korošci pripravili bogat kulturni program. Razvajala nas



je izvrstna pevka Ditka, simpatična Korošica Vera Trafella je odpela pesem *Koroško srce*, da pa je bilo vzdušje v dvorani še bolj prešerno, je za smeh poskrbel znani zgornje-savinjski humorist Gašper Bergant, na koncu pa so za ples poskrbeli še člani ansambla S.O.S Kvintet s prikupno pevko Kajo Humski.

Prireditve je še prehitro minila in po končani slovesnosti na Prevaljah smo se tudi člani s Celjskega polni vtisov in dobre volje napotili proti domu. Našega srečanja pa še ni bilo konec. Tradicionalno smo se ustavili v Žalcu, pri znameniti in zdaj že vsem znani žalski fontani, ki je letos že osmič odprla svoje pipe. Malo smo posedeli, degustirali različne okuse pijače s hmeljevo aromo, naredili skupne fotografije in se pomenkovali. Tudi o tem, kdaj se bomo spet veselo družili.

Besedilo in foto: Vesna Tripkovič Sancin



ČLANI DRUŠTVA VIDPB NA KOROŠKO NA VSESLOVENSKO SREČANJE VOJNIH INVALIDOV

Vsakoletnega srečanja vojnih invalidov so se udeležili tudi člani Društva vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine. Tokrat smo se dobili na Koroškem.

Srečanja, ki je bilo 27. maja na Prevaljah, se je udeležilo 36 članov našega društva in njihovih svojcev. Na avtobusu nas je pozdravil predsednik **Zvonko Špelko**. Na kratko je podal sklepe z zadnje seje IO Društva.

Da je bila družba na avtobusu zadovoljna in vesela, so poskrbeli posamezniki z različnimi »zdravili«. Posebne pohvale je dobivala gospa Žugelj ob degustaciji njene odlične belokranjske pogače. Na počivališču Lopata smo naredili krajši postanek. Gospa Fanika nas je razveselila z doma pripravljeno kavo, čajem in krofi, ki smo jih spotoma kupili. Od Celja naprej nam je Robert Vinšek sproti podajal geografske in zgodovinske značilnosti krajev ter pokrajine po kateri smo se vozili.

Program se je pričel ob 11.00 uri v Družbenem domu Prevalje. Povezovalc programa je s svojim



šarmantnim glasom lepo povezoval celotno slovesnost. Uvodni govor je pripadal gostitelju srečanja, predsedniku DVI za Koroško **Bojanu Černjaku**. Pozdravil nas je tudi predsednik ZDVIS-a **Janez Podržaj**, dobrodošlico nam je izrekel župan Prevalj **Matija Tasič**, predsednik Regionalnega zdru-

ženja vojnih invalidov Furlanije Julijske krajine, Pierino Violino nam je prebral pozdravni govor predsednika italijanskega Združenja vojnih invalidov, predstavnik z ministrstva za obrambo RS, v. d. direktor Uprave RS za vojaško dediščino **Matjaž Ravbar** pa je predstavil zgodovinski oris boja od antike do današnjega časa in poudaril skrb za vojne invalide in njihove svojce.

Za glasbene vložke sta poskrbeli domačinka - kantavtorica, kitaristka in skladateljica Ditka ter pevka Trafela. Razvedrilni del je prispeval humorist Gašper Bergant. Po končanem uradnem delu programa nas je zabaval ansambel S.O.S. kvintet.

Gostitelji so pripravili prisrčen sprejem s pijačo, šarklji ... Po končanem programu so nas pogostili z značilnim koroškim kosilom s turistične kmetije iz Šentanela.

Po dobrem kosilu smo ob 14. uri nadaljevali pot do Poljane, kjer so potekali zadnji boji 2. svetovne vojne v Evropi. Lokalni vodič nam je predstavil lokalno zgodovino, boj posameznikov in njihove dramatične usode. Nato smo si ogledali Spomenik svobode in miru na Poljani. Spomenik simbolizira mir in sožitje in končno zmago nad okupatorjem. Kompozicijsko delo akademskega kiparja Stojana Batiča predstavlja razprto, eksplodirano ročno bombo (kragujevka), simbol vojne, iz katere ob eksplo-



ziji zletijo golobi, znanilci miru. Ob spomeniku je odtlej vsako leto 15. maja proslava v spomin na zadnje boje II. svetovne vojne na evropskih tleh. Organizira jo Občina Prevalje s kulturnimi društvi in Zveza združenj borcev Mežiške doline.

Nadaljevali smo pot do Mežice. Mesto leži v razgibani kotlini pod Peco ob sotočju potoka Šumca in reke Mežice. Je sedež in središče istoimenske občine. Kraj je bil v preteklosti poznan kot pomembno rudarsko središče. Tu sta nas sprejela lokalna vodiča. Predstavila sta nam kraj in razstavo v čebelarškem muzeju. Ta temelji na čebelarški zapuščini »koroškega Antona Janše« Rudolfa Galoba, učitelja in šolskega upravitelja v Mežici, ljubitelja čebel, čebelarja in dolgoletnega čebelarskega funk-



cionarja. Zbirka predstavlja dve ključni temi: poslikane panjske končnice - 'čevnice' in zgodovino čebelarjenja do leta 1967. Zaokrožuje ju prikaz razvoja čebelarske organizacije na Koroškem.

Po kavici z medom in sladoledu smo polni lepih vtisov po Koroški ubrali pot proti Posavju, Dolenjski in Beli krajini. Kot vedno nas je čakala okusna in obilna večerja v gostilni Križišče v Radečah. S pesmijo

na avtobusu smo zaključili prijeten izlet in nepozabno druženje.

Koroškemu društvu DVI se zahvaljujemo za odlično organizacijo in pester program, našemu predsedniku in tajnici pa za nepozaben izlet. Vsako takšno druženje nas še tesneje povezuje, spoznava. Tako se že veselimo našega izleta po Beli krajini v začetku jeseni.

Robert Vinšek

SREČANJE ČLANOV DIV NOTRANJSKE

Spet je leto naokoli in prišel je čas za naše, že tradicionalno srečanje pri lovski koči v Zelšah.

Dogodek je potekal po že ustaljenem dnevnem redu. Predsednik društva je najprej pozdravil navzoče in predstavil goste, ki so se odzvali našemu vabilu. Med njimi je bil, poleg predstavnikov društva iz Zasavja, Sežane, Koroške in

Ljubljane, tudi predsednik ZDVIS-a **Janez Podržaj**. V svojem kratkem nagovoru je poudaril, da so srečanja in druženja članov v živo, osnovni pogoj, da ostajajo društva 'živa', sicer se lahko kaj hitro spremenijo v le gole črke na papirju.

Sobotno popoldne nam je tudi letos popestril pihalni orkester Kovinoplastike Lož. Predstavili so se s širokim naborom skladb različnih žanrov. Zadnjo skladbo so dopolnili še s petjem, kar je vse navzoče še dodatno spravilo v dobro voljo.

Po obilnem kosilu in prijetnem klepetu ob kavici in piškotih, se je naše druženje počasi končalo. Preden pa smo se razšli, smo se navzoči člani društva podpisali na voščilnico za Franca Kovača, ki je pred kratkim praznoval 93. rojstni dan.



Emilija Mrlak

AKTIVNOSTI MDCIV CELJE V POMLADNEM ČASU

V MDCIV Celje smo imeli največ aktivnosti v mesecu maju. Tako smo se med drugim udeležili športnih iger v balinanju, ki ga je po programu zveze organiziral DCIV Ljubljana.

Sredi meseca smo organizirali predavanje: »Samozdravilna energija in kako jo doseči«. Pogosto se vprašamo, zakaj smo brez telesne energije, zakaj smo brez tiste iskrice, ki nam daje vitalnost in zanos. Leta pač tečejo. Opažamo, da imajo nekateri med nami precej vitalnosti in energije, drugi pa so nasprotno brez energije, izčrpani. Nekateri opazijo nihanje v razpoloženju in energiji. Energija mora v določeni obliki vstopiti in v določeni obliki izstopiti iz telesa. Če se ta pretočnost zmoti, sledijo »bloкаде« oz. zapore, ki povzročajo manjše ali velike težave, kar se odraža na sliki zdravstvenega stanja posameznika. Zakaj se to dogaja in kaj lahko sami storimo, sta nam na predavanju predstavila Rajko Škarič in Adriana Dolinar. Da bi si udeleženci povrnila morebitno izgubo energije oziroma jo ohranili, smo za njih pripravili B kompleks vitaminov v posebni metil obliki. B vitamini so nujni, da se v celicah lahko iz hranil in kisika ustvarja energija. Ob izgorelosti - močni utrujenosti, izčrpanosti, padcu energije ... B vitamini zdravniki dozirajo z injekcijami, da se telo ponovno požene v delovanje. B kompleks je osnova za proizvodnjo energije, osnova za dobro delovanje možganov in živčevja (spomin in dobro psihično počutje), za krepitev srca in ožilja in še za marsikaj drugega.

Konec meseca pa smo odšli na strokovno ekskurzijo na Kozjansko. Najprej smo si ogledali Rafov



rov - zemljanko. Kako je nastal, nam je razložil kar lastnik rova. V podzemlje Babne Gore je Rafael Artiček izklesal svoj rov, imenovan Rafov rov. Pod vinograde je v dolžini 35 metrov vdolbel sobi s točilnim pultom in sodom ter sobo Srčeva dama. Rafael Artiček je s sinom in pomočnikom začel kopati rov pred več kot 20 leti in v njem večkrat preživel tudi deset ali dvanajst ur na dan. Uspelo mu je ustvariti zemljanko, ki jo je širil ročno. Po predstavitvi nas je odpeljal še na ogled notranjosti tega edinstvenega rova. Po ogledu smo se okrepčali na turistični kmetiji Žurej. Na poti proti domu pa smo si ogledali še Muzej južne železnice v Šentjurju. Dolgoletni načelnik postaje nas je skozi zgodbe, izvirne eksponate in fotografije popeljal skozi zgodovino Južne železnice za Štajersko. To je muzej, ki z rekonstrukcijami prikazuje čas izgradnje železniške povezave v sklopu južne železnice iz Gradca v Celje. Kompleks Muzeja južne železnice Šentjur je razdeljen na posamezne enote:

- Kretniška bločna postavljalnica (Stellwekerken),
- Signalne in progovne naprave,
- Parna lokomotiva serije 62 z vodnim napajalnikom in strojno lopo,
- prometni in brzojavni urad, personalna fotografska soba "Ujeti trenutki ob železnici cesti Gradec-Celje", prostori transportno-manipulativne službe ter pisarna vodje muzeja v originalno obnovljenem objektu Muzeja južne železnice Šentjur.



Na športnem področju smo se udeležili vseh športnih iger, ki so bile izvedene po programu zveze (streljanje z zračno puško v Novem Mestu, kegljanje na avtomatskem kegljišču v Pivki, ter balinanje v Ljubljani). V kegljanju na avtomatskem kegljišču je naš predsednik Franc Ožir zasedel 1. mesto ter se uvrstil na državno prvenstvo, kjer je zasedel odlično 2. mesto. Do sredine junija so še potekali

treningi v kegljanju na avtomatskem kegljišču, zdaj pa sledi poletni predah ter nadaljevanje v sredini septembra.

Pred nami je poletni čas – čas dopustov. Naj bo to čas za počitek in sprostitev, ki nam bosta dala nov zagon in energijo za naprej. Odvrzite vse skrbi in maksimalno uživajte!

Sara Voršič

PESTRA POMLAD V DRUŠTVU CIVS LJUBLJANA

Konec meseca marca smo imeli v Društvu CIVS Ljubljana Zbor članov v Gostišču Lunca v Grosupljem, na katerem smo potrdili poročila za preteklo leto in sprejeli program za tekoče leto, ki smo ga že pričeli izvajati v polnem zagonu.

V sodelovanju z ZDCIVS smo isti dan prisluhnili predavateljema Adriani Dolinar in Rajku Škariču o temi »Samozdravilna energija in kako jo doseči«. Sledilo je prijetno druženje, srečanje naših članov in zaznamovanje dneva žena in dneva 40 mučenikov. Vse dame smo obdarili z cvetom, moški del prisotnih pa je prejel posladek v opomin, da se mučeništvo v njihovem življenju še vedno dogaja.

Aprila smo se podali na strokovno ekskurzija v Prlekijo. Po mnenju mnogih je bila to ena izmed najlepših ekskurzij, kar jih je organiziralo naše društvo. Zgodaj zjutraj smo se odpravili v Razkrižje v Prlekiji, kljub napovedanemu muhastemu vremenu, ki pa je na našo srečo zdržalo in nam omogočilo ogled Prazgodovinske naselbine Gradišče, s prikazom življenja izpred 5.000 let. Arheološka odkritja so dokazala, da je pred več kot 5.000 leti na tem mestu stala naselbina lesenih kolib, prepletenih s šibjem in ometanih z ilovico. Na podlagi raziskovanj so lahko rekonstruirali nekdanje bivalne objekte. Tu so postavili prazgodovinsko naselbino, kjer so za nas domačini, preoblečeni v praljudi, v živo,

na hudomušen način, uprizorili življenje takratnih prebivalcev. O tej naselbini je RTV Slovenija posnela tudi dokumentarni film. Med kolibami iz ilovice nas je pričakala koza, ki nam je meketala v pozdrav, iz daljave pa so se slišali čudni glasovi. Gospodarica je pri peči pekla preproste kruhke in sproti mlela žito, iz katerega je kruhke oblikovala. Ko je v vasico prispel gospodar, nas je vse temeljito »ovohal« in nam pregledal lasišča, saj je iskal »uške«, ki so mu po telesni govorici očitno precej ugajale. Še slutili nismo, kako prebrisan je tale gospodar. Ko je pokazal, kako so mu naše ženske všeč, smo morali popaziti na njih, saj je vsake toliko katero odvedel v svojo

kolibo. Vse kar smo slišali je bilo: »Jaht-ču, Jahat-ču«. Pridne ženičke so zakurile ogenj in nad ognjem spekle ribo, jezne zaradi norčij gospodarja pa so ga poslale nabirat jajčka iz gnezd po drevesih v okolici. Ker pa je bil malo neroden so mu na pomoč priskočile naše članice in ga od spodaj navzgor potiskale v krošnje dreves. Tudi naši fantje so »zagrabili« za delo in preorali njivo s preprostimi orodjem iz tistega časa. Domačini so bili vidno začudeni nad našim videzom, a ko so se prepričali, da jim ne želimo hudega, so nas z veseljem sprejeli medse in nas poučili o njihovem načinu življenja. Za konec smo skupaj zaplesali okoli ognja in s palicami odganjali



... nekaj. Nismo čisto prepričani kaj, sicer smo se trudili razbrati besede tedanje govorice, vendar razen »Jahat-ču« nismo razumeli prav veliko. Po mučnem delu in z bolečimi trebušnimi mišicami – posledice smeha - smo se opravili še na samopostrežno tržnico, nakupili domačih dobrot in se odpravili na okusno kosilo. Po kosilu in prijetnem klepetu nas je v kovaškem muzeju Horvat v Razkrižju že čakal Anton Horvat, prijeten lastnik muzejske kovačnice, ki nam je razkazal svojo bogato muzejsko zbirko kovaštva in kolarstva. Zakuril je peč in nam skoval nekaj vijakov, njegova žena pa nam je vmes postregla s pijačo. Pripovedoval nam je o svojem življenju ter muzeju, s katerim ohranja kovaško in kolarsko kulturno dediščino. S kovaštvom je pred 150. leti začel njegov pradedek. Tradicijo so nato nadaljevali njegov dedek, oče in on, ki pa je zadnja generacija. Sam možnosti, da bi delal kje drugje, ni imel. Pripoveduje, kako težak je poklic kovača, kovačija v Razkrižju pa se z njim končuje, ostaja samo za spomin in ogled. Kljub temu da je Anton upokojen, pa še vedno skuje kak izdelek, predvsem za svojo dušo. Izdeluje tudi manjše spominke, predvsem v obliki podkvic, ki zdaj krasijo tudi naše vratove. Kar težko smo se poslovili od gospoda Antona, vendar smo morali naprej in pot nadaljevali do oljarne Vučko, kjer smo si priskrbeli zaloge okusnega bučnega olja za domov. Čas je bil za vrnitev. Ker pa smo se po prijetnem dnevu kar težko poslovili, smo se odločili, da naredimo še postanek v Trojanah in si privoščimo znan trojanski krof.

V aprilu in maju smo nadaljevali tudi z aktivnostmi na kulturnem področju. V Cankarjevem domu smo



si ogledali koncert ob 50. obletnici Tržaškega pevskega zbora Pinko Tomažič in predstavo »Oj, Triglav moj dom«, ob 75. obletnici delovanja akademske folklorne skupine Franc Marolt. Člani so v skupinah obiskovali Terme Snovik, kjer so ob vodeni telovadbi v vodi krepili svoje telo, sproščali mišice in krepili svoj imunski sistem.

V začetku junija je prišel čas, da se spet zberemo v večjem številu, napolnimo avtobus in se odpravimo izven meja Slovenije, na Hrvaško, kjer nas je čakal ribji piknik na ladji in plutje do otoka Cresa. Zbrali smo se še pred 6. uro zjutraj in se odpeljali proti jugovzhodni obali Istre, proti Rabcu. Ker je bila pot dolga skoraj tri ure, smo imeli veliko časa za seznanjanje z bogatim programom in časovnico izleta. Navzoči so izvedeli tudi informacije o čistem zdravilu iz narave – zdravilni morski vodi, zdravilnih in škodljivih vplivih sonca, kako se pred soncem zaščititi, o krajih, ki jih bomo obiskali in nekaj zanimivosti o Jadranskem morju. V Rabac smo prispeli po 9. uri. Peš smo se odpravili do ladje Monsun, kjer nas je čakala dobrodošlica kapitana in posadke. Vkrkali smo se na ladjo

in po valovih, v spremstvu galebov, odpluli na raziskovanje otoka Cresa. Po uri plutja ob zvokih harmonike smo imeli prvi postanek v starem ribiškem mestecu Valun. Ogledali smo si cerkev sv. Marka, katere temelji segajo najmanj v 11. stoletje. Na istem mestu je bila najdena tudi Valunska plošča, eden najstarejših dokumentov napisanih v glagolici, ki je izjemno dragocen element hrvaške kulturne dediščine. Po ogledu in sprehodu po mestecu Valun smo imeli čas še za prijeten klepet ob kavici in sladoledu v kavarnah ob morju. Odpluli smo naprej do prazgodovinskega mesta Cres, kjer smo v družbi lokalnega vodnika obhodili mesto in spoznavali njegove kulturne znamenitosti. Imeli smo tudi veliko prostega časa, ki smo ga izkoristili za nakupovanje na stojnicah, srkali smo kavico, se nastavliali sončnim žarkom in občudovali lepote Cresa ter čisto modro morje. V poznih popoldanskih urah smo prispeli nazaj v Rabac in se prijetno utrujeni podali na pot proti domu. Za nami je prijetna, razigrana pomlad, se pa že veselimo toplega poletja, ko bo tudi čas za malo oddiha.

Besedilo in foto: Petra Kapš

SVETOVNI DAN KNJIGE TER VPLIV BRANJA KNJIG NA POČUTJE LJUDI

V Društvu civilnih invalidov vojn Dolenjske, Posavja in Bele krajine smo 21. aprila izvedli delavnico ob svetovnem dnevu knjige, ki se praznuje vsako leto 23. aprila.

Praznovanje dneva knjige je povezano s starim ljudskim običajem, ki izhaja iz Katalonije. Katalonci so si namreč od nekdaj, na dan svetega Jurija, 23. aprila podarjali vrtnico in knjigo. Rekli so: Vrtnica je za ljubezen, knjiga pa za vedno!

Svetovni dan knjige je namenjen spodbujanju branja, promoviranju izdajanja in prodaje knjig ter spominjanju pomena pisateljev in njihovih del za človeštvo. V mnogih državah po svetu se na ta dan organizirajo dogodki, kot so sejmi knjig, literarne nagrade, bralne urice in predstavitve knjižnih novosti. Slovenija je ena redkih evropskih držav, ki praznik knjige praznuje en teden.

Na delavnici smo na začetku spoznali kratko zgodovino nastanka prvih zapisov starih in zgodnejših civilizacij, ki so razvile lastne pisne sisteme in ustvarjale in ohranjale knjige v obliki zvitkov. Izum prvega tiskarskega stroja pa je naredil proizvodnjo knjig dostopnejšo in cenejšo. Prav to, da so sčasoma knjige postale bolj dostopne in cenovno ugodne, je privedlo do povečanja pismenosti in širjenja znanja ter idej. Govorili smo tudi o kasnejšem razvoju elektronskih in digitalnih tehnologij, ki so dodatno spremenile knjižno industrijo, kar je omogočilo ustvarjanje, distribuiranje in uživanje knjig na nove načine.

Prav tako smo na delavnici namenili nekaj besed slovenski književnosti, ki ima velik pomen v naši družbi, saj izžareva človeško izkušnjo in ponuja vpogled v različne kulture ter časovna obdobja.

Poudarek delavnice je bil na pravljicah, kot kratkih pripovedih. Izvedeli smo, kako so se pravljice prenašale iz generacije v generacijo kot del ustnega izročila, junakih pravljic in moralnim sporočilom pravljic, ki spodbujajo bralca k dobremu ravnanju in pomagajo razvijati njegove vrednote.

V zadnjem delu delavnice pa je tekla beseda o vplivu branja knjig na pozitivno in fizično počutje posameznika. Spoznali smo, da branje knjig:

- **Zmanjšuje stres:** Branje knjig lahko pomaga zmanjšati stres, saj ljudje, ki berejo knjige, lahko začutijo sprostitve in umirjenost.
- **Povečuje empatijo:** Branje knjig, ki se osredotočajo



na druge ljudi in njihove izkušnje, lahko poveča empatijo pri bralcih in jim pomaga razumeti različne perspektive ter se bolj poglobljeno živeti v druge ljudi.

- **Krepi kognitivne sposobnosti:** Branje knjig lahko izboljša kognitivne sposobnosti, kot so spomin, pozornost, koncentracija in razumevanje.
- **Spodbuja ustvarjalnost:** Branje knjig lahko spodbuja ustvarjalnost, saj bralci lahko najdejo nove ideje in koncepte ter jih uporabijo v svojem življenju.
- **Izboljšuje spanec:** Branje knjig pred spanjem lahko pomaga pri boljšem spanju, saj lahko sprosti napetost in umiri um.

Poleg tega lahko branje knjig pozitivno vpliva na razvoj čustvene inteligence, krepi samospoštovanje, povečuje samozavedanje ter izboljšuje komunikacijske in socialne veščine. Zato je branje knjig lahko odličen način za izboljšanje splošnega psihološkega počutja in kakovosti življenja.

Udeleženci delavnice so prejeli izvod pravljice z naslovom »Taja, trma trmasta«, pisateljice Staše Tajane, znane po svojih pravljicah, zgodbah, ugankah in pesmicah za otroke. Njene zgodbe so objavljene v otroških revijah kot so Zmajček, Cicido, Ciciban (prej tudi v otroških revijah Trobentica in Bim Bam) in pogosto predvajane kot otroške radijske igre.

Delavnico smo zaključili z besedami znamenitega Alberta Einsteina, ki je dejal: »Če želite, da bi bili vaši otroci bistri, jim pripovedujte pravljice. Če želite, da bi bili še bolj bistri, jim pripovedujte še več pravljic!«

Kaj več dodati izjavi genija.

BOLEČE NOGE POLETI?

Običajno nimate težav z venami, ko pa se začne vroče poletje, vas presenetijo utrujene, težke, otečene ali boleče noge? To je lahko opozorilni znak težav z venami. Kako si pomagati?

dodatne obremenitve v vročih dneh težave najprej pokažejo prav pri njih.

OPOZORILNI ZNAK TEŽAV Z VENAMI

V nasprotju z arterijami stene ven nimajo debele plasti mišic, ki bi s krčenjem potiskale kri po njih. Opremljene so le z zaklopkami. Zaklopke so kot nekakšna jadra, ki štrlijo iz sten ven v njihov lumen in preprečujejo, da bi kri polzela po žili navzdol. Pri potiskanju krvi navzgor venam pomagajo tudi mišice nog in dihanje. Da zaklopke delujejo optimalno, morajo dobro tesniti, to pa je mogoče le, če so žilne stene zdrave oziroma v dobrem stanju. Če je tonus stene venske žile šibek, se tudi venske zaklopke slabše prilegajo. Na to, da s pretokom venske krvi ni vse v najboljšem redu, nas poleti opozorijo utrujene, težke, otekle in boleče noge. Zaradi vročine so vene še bolj obremenjene, njihovo slabše delovanje pa je opaznejše. Tovrstnim opozorilom se je treba resno posvetiti, saj se utegne stanje v prihodnje še poslabšati. Tako lahko sprva blage težave prerastejo v hujše, kot so boleče, utrujene, otekle noge čez vse leto, vidne krčne žile in celo nevarno lokalno vnetje vene. Vnetje prepoznamo po močni, lokalno omejeni bolečini, oteklini, rdečini, občutku pritiska in vročine ter otrdelosti vene.

ZAKAJ SE ŠIBKOST VEN POKAŽE PRAV POLETI?

Razlog, da se težave z venami pokažejo prav v poletnem času, se skriva predvsem v termoregulaciji telesa. Žile namreč sodelujejo pri uravnavanju telesne toplote. Za optimalno delovanje telesa je potrebna stalna telesna temperatura. Kadar se telo preveč segreje, se ohlaja tudi tako, da vročo kri iz notranjosti oziroma središča telesa preusmeri v površinske (podkožne) žile, torej tudi v vene. Te se razširijo, zato so poleti tudi vidnejše. Tako se kri oziroma telo s prenosom toplote s površine telesa v okolico ohlaja. To seveda le še poveča obstoječe težave z venskim ožiljem. Razširjenost ven zaradi vročine lahko dodatno ošibi tonus njihovih sten. S slabšanjem tonusa venskih žil pa se dodatno poslabša pretok venske

krvi, kar se kaže v obliki oteklih gležnjev in goleni ter težkih, utrujenih in bolečih nog.

Tovrstne težave se navadno pokažejo na obeh nogah. Če nenadoma oteče le ena noga, gre lahko za krvni strdek v venskem ožilju – v takem primeru je treba takoj poiskati zdravniško pomoč.

ZAKAJ NAJBOLJ TRPIJO PRAV VENE NOG?

Vzrok je v gravitaciji. V nasprotju z arterijami, ki poganjajo kri od srca navzdol, v smeri gravitacije, morajo vene kri potiskati navzgor, proti srcu, torej v smeri, ki je nasprotna gravitaciji. Največje breme premagovanja gravitacije nosijo prav vene nog, saj so najbolj oddaljene od srca. Zato ni presenetljivo, da se primeru šibkosti ven in njihove

KAJ STORITI?

Čeprav lahko težave s šibkostjo ven sprva nastopijo le poleti, je v izogib njihovemu napredovanju smiselno čim prej poiskati in odpraviti vzroke.

Mednje spadajo:

- kronična dehidracija,
- prehrana, ki zakisa in zastruplja telo ter vodi v telesna vnetja,
- tiha kronična vnetja,
- obremenjenost telesa s toksini,
- nošenje tesnih hlač/kril, ki ovirajo pretok venozne krvi,
- debelost,
- telesna nedejavnost,
- kronični stres,
- zaprtje,
- jemanje hormonske kontracepcije in nekaterih drugih zdravil,
- kajenje,
- pretežno sedeče/stoječe delo,
- naprezanje z dvigovanjem težkih bremen (tudi dvigovanje uteži v fitnesu!),
- neprimerna obutev (visoke pete) ...

Nekaj idej za poletno krepitev ven smo že zapisali, dodatno pa jim lahko pomagata, če boste sledili naslednjim napotkom.

BODITE TELESNO DEJAVNI

Vene so shramba krvi, v kateri se v mirovanju nahaja približno 64 odstotkov krvi. Če smo telesno nedejavni, so vene nenehno

nabito polne krvi. S telesno dejavnostjo boste pripomogli k prerazporejanju krvi po telesu in posledično k razbremenitvi ven. Skrbite torej, da boste vsak dan telesno dejavni – privoščite si sprehod, lahen tek, plavanje ali kako drugo telesno dejavnost (lahko tudi vaje za mišice nog, sploh če veliko sedite ali stojite), ki bo pomagala venskim žilam potiskati kri. Venska kri se namreč skozi zaklopke učinkovito premika navzgor, ko se mišice nog krčijo in pritiskajo na vene. Takrat se venske zaklopke odprejo in spustijo kri navzgor. Vseeno pa se izogibajte dejavnosti v najtoplejšem delu dneva in na vročem soncu!

SPOČIJTE NOGE

Čez dan pretok krvi po venah občasno olajšajte z dvigom nog nad višino srca. V pozitivnem vplivu gravitacije na vene uživajte približno dvajset minut.

OZAVESTITE DIHANJE

Zlasti v stresnih obdobjih se pogosto zgodi, da zadržujemo dih ali pa je naše dihanje plitvo. Ker tudi sproščeno dihanje pomaga poganjati kri po venah, je koristno večkrat na dan preveriti, kako dihamo, in dihanje po potrebi korigirati.

SKRBITI, DA SE V VROČIH DNEH NE BOSTE PREGRELI

V vročem delu dneva se zadržujemo v senci ali v hladnih notranjih prostorih. Poskrbimo, da pijemo dovolj vode. Če se giblremo po

vročem soncu, telo zaščitimo z dolgo, ohlapno obleko in s pokrivalom. Skrbimo, da se po pregretju telesa čim prej ohladimo. To dosežemo s prhanjem s hladno vodo, plavanjem ali hladno nožno kopeljo (z dodatkom soli, izvlečka mete ali žajblja). Pretok krvi po venah pospeši tudi knajpanje.

IZBOLJŠAJTE TONUS VEN Z DIVJIM KOSTANJEM

Escin, zdravilna učinkovina v izvlečku divjega kostanja, spada v kategorijo redkih naravnih zdravilnih učinkovin, ki jih resno upošteva tudi uradna stroka, saj ga uradno opredeljujejo kot venoaktivno zdravilo za zdravljenje kronične venske bolezni. Venaforce Alfreda Vogla v dnevnem odmerku vsebuje standardizirano količino zdravilnega escina, s katerim dokazano dosežemo terapevtski učinek. Deluje protivnetno, blaži otekline, krepi tonus venske stene in tako učinkovito pomaga vsem, ki trpijo zaradi utrujenih, oteklih, težkih ali bolečih nog. Delovanje zdravila je primerljivo z uporabo kompresijskih nogavic, ki v poletni vročini niso ravno prijetna oblika pomoči venam. Učinki jemanja tega pripravka so lahko zaznavni že po dnevu ali dveh.

Adriana Dolinar, dr. vet. med.,

predsednica Združenja za obuditev celostnega človeka in zunanja sodelavka informacijskega središča Zazdravje.net.

PASTI NAROČANJA TOPLIH OBROKOV

Zdrava in uravnotežena prehrana ima pomembno vlogo pri ohranjanju vitalnosti in zdravja v vseh življenjskih obdobjih. S starostjo se znižujejo potrebe po energije, naraščajo pa potrebe po nekaterih hranilih, predvsem beljakovinah.

Starostniki naj tako uživajo čim več hranilno bogatih živil: beljakovinska živila tako živalskega, kot tudi rastlinskega izvora, zelenjavo, sadje, polnozrnata žita in izdelke iz njih, stročnice ter zdrave maščobe. Hrana naj bo pripravljena z minimalno količino soli.

Obroki naj bodo redni in enakomerno porazdeljeni preko dneva. Če kakovostnih obrokov iz katerega koli razloga več ne zmoremo ali ne želimo pripravljati sami, je na voljo kar nekaj rešitev, saj lahko tople obroke naročimo pri različnih ponudnikih. To so lahko menze in gostilne oz. zasebni ponudniki prehrane na domu za starejše ali pa obrati javne prehrane, kot so domovi za starejše občane, šole, vrtci ... ponujajo pa jih tudi nekatere bolnišnice ali porodnišnice.

Ponudniki imajo seveda različne cene, ta pa nikakor ne bi smela biti edini faktor pri odločanju.

Na kaj torej še pomisliti, ko razmišljamo o naročilu toplih obrokov?

ALI PONUDNIK PONUJA DIETNE OBROKE?

Sploh v primeru, da sledimo strogi medicinski dieti, je zelo pomembno, da pripeljani hrani zaupamo. Zasebni ponudniki imajo redko zaposlenega dietnega kuharja, imajo pa tako usposobljene kuharje zaposlene javne ustavne. Dietni kuharji v DSO-jih so posebej priučeni za pripravo dietnih obrokov, tako da so ti okusni in privlačni na pogled ter primerni za zaužitje tudi za starejše – npr. da ni velikih kosov mesa, ki jih je težje gristi. Dietne kuharje imajo tudi vrtci in šole, se pa te navadno bolj specializirajo na diete ob alergijah in intolerancah, ki jih je v tistem okolju več. V primeru stroge medicinske diete bi bilo tako najbolje hrano naročiti pri DSO-ju ali v bolnišnici, ki je za take obroke specializirana.

ALI JE NAROČANJE MOGOČE ZA POSAMEZEN DAN ALI LE ZA CEL MESEC? PREVERIMO TUDI POGOJE ODJAVE ŽE NAROČENEGA OBROKA.

Mesečno naročilo je lahko dobro za primere, ko celotno pripravo obrokov prepustimo drugim. Če pa

imamo doma gospodinjstvo urejeno tako, da določene obroke skuhajo tudi ostali družinski člani, potem se raje odločimo za posamično naročanje. Prav tako določeni ponudniki ponujajo možnost odjave obroka, če je to sporočeno pravočasno. Dobro je, če ponudnik omogoča odjavo do določene ure še na dan prejema obroka. V tem primeru smo lahko brez skrbi, da nam pripeljana hrana ne bo ostajala, če se je ponudila druga možnost obroka, če smo na izletu, ali pa če smo npr. zboleli in je naš apetit slabši.

ALI JE MOGOČE NAROČITI POLOVIČNO OZ. ZMANJŠANO PORCIJO OBROKA?

Pogosto so pripeljani obroki tako veliki, da jih je nemogoče pojesti. Ena rešitev je naročilo manjše porcije, a paziti je treba, da bo na krožniku vseeno dovolj beljakovin. Beljakovinski vir naj zavzame četrtno krožnika oz. naj bo v velikost dlani brez prstov. Manjše porcije so navadno cenejše in včasih je bolje izbrati takšno, kot pa se siliti s hrano, ki je preveč. V primeru, da dobimo prevelik obrok, ga seveda lahko shranimo za kasneje ali ga razdelimo z drugim družinskim članom. A tudi v tem primeru pazimo na dovolj visok vnos beljakovin in na polovičko razdeljenemu obroku npr. dodajmo še trdo kuhano jajce.

JE NAROČILO (TOPLIH) OBROKOV MOGOČE TUDI MED VIKENDI, PRAZNIKI OZIROMA POČITNICAMI?

DSO-ji in zasebni ponudniki toplih obrokov pogosto ne ponujajo v času praznikov, a če se takrat obeduje v krogu družine in je za naše obroke poskrbljeno, s tem ni težav. Prav tako svoja vrata med prazniki in konci tedna zaprejo šole in vrtci, šole pa so zaprte tudi med počitnicami. Tu se že lahko pojavi izziv, sploh če so družinski člani, ki nam kuhajo, takrat ko ponudnika ni, na dopustu. Izberemo torej takega, ki nam je na voljo takrat, ko ga potrebujemo, v nasprotnem primeru pa pravočasno pripravimo prehranski načrt, ki lahko vključuje tudi zmrznjene in predpripravljene obroke.

Seveda obstaja še veliko kriterijev, o katerih bomo razmislili, ko se odločimo za posameznega ponudnika. Ali ponudnik ponuja možnost dostave hrane na dom, ali je potrebno obroke prevzeti pri njemu? Je možen tudi vnos in postrežba hrane doma, ponuja pospravljanje posode po obroku ... Vse to je odvisno tudi od tega, koliko pomoči pri posameznih obrokih potrebujemo.

Nikakor pa ne sme biti naročilo toplih obrokov tabu tema, ki se jo skriva. Sploh in predvsem v primerih, ko organizem potrebuje energijo in hranila za okrevanje npr. po operacijah ali ob daljših boleznih, se poslužimo tega načina olajšanja dnevnih obveznosti priprave obroka in tako poskrbimo za to, da bomo svoj organizem dobro nahranili in mu tako pomagali pri okrevanju.

Pa dober tek!

Katja Simić, Dietetik priporoča

naše vezi šport

ŠPORTNE IGRE ZDVIS

Športne igre ZDVIS, osrednji športno rekreativni dogodek vojnih invalidov, so letos potekale v soboto, 15. aprila v Ljubljani. Društvo vojnih invalidov Ljubljana je v športnem objektu na Malenškovi gostilo športnike vojne invalide in druge člane društev vojnih invalidov.

Tekmovalci so se pomerili v **balinanju, kegljanju, streljanju, pikadu** in šahu.

Slavila je ekipa **Društva vojnih invalidov Maribor**, drugo mesto je dosegla ekipa **Društva vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine**,

tretje mesto je pripadlo ekipi **Društva vojnih invalidov Ptuj**. S tretjo zaporedno zmago je mariborsko društvo kot najboljša ekipa v trajno last prejelo prehodni pokal.

Čestitamo vsem udeležencem!

Rezultati:

VOJNI INVALIDI

Balinanje (ekipno)

1. DVI Dolenjske
2. DVI Slovenske Istre Koper
3. DVI Zasavje





Kegljanje (ekipno)

1. Maribor
2. Dolenjska
3. Celje

Kegljanje (posamezno)

1. Bojan Proje, DVI za Koroško
2. Branko Krajnc - DVI Maribor
3. Ivan Kovačevič - DVI Dolenjske

Pikado (ekipno)

1. DVI Ptuj
2. DVI Maribor
3. DVI Zasavje

Pikado (posamezno)

1. Silvo Pilingar - DVI Ptuj
2. Stane Korbar - DVI Zasavje
3. Bogdan Razboršek - DVI Maribor

Streljanje (ekipno)

1. DVI za Koroško

2. DVI Dolenjska

3. DVI Maribor

Streljanje (posamezno)

1. Robert Vinšek - DVI Dolenjske
2. Rudi Rogelšek - DVI za Koroško
3. Bojan Pušnik - DVI Celje

Streljanje (posamezno SH2)

1. Alojz Sever - DVI Severne Primorske
2. Marko Saksida - DVI Severne Primorske
3. Edi Bruderman - DVI Ljubljana

Šah (ekipno)

1. DVI Maribor
2. DVI Slovenske Istre Koper
3. DVI za Koroško

Rezultati:

DRUGI ČLANI

Kegljanje (ekipno)

1. DVI Ljubljana

2. DVI za Koroško

3. DVI Celje

Kegljanje (posamezno)

1. Ivan Mernik - DVI za Koroško
2. Rade Žegarac - DVI Ljubljana
3. Slobodan Ristič - DVI Ljubljana

Pikado (ekipno)

1. DVI za Koroško
2. DVI Notranjske
3. DVI Zasavje

Pikado (posamezno - moški)

1. Radivoje Đorđević - DVI za Koroško
2. Ljubiša Stojanovič - DVI Notranjske
3. Zvonko Podkrajšek - DVI Celje

Pikado (posamezno - ženske)

1. Danica Stojanovič - DVI Notranjske
2. Urška Holešek - DVI Zasavje
3. Jadranka Bodner Proje - DVI za Koroško

Streljanje (ekipno)

1. DVI Celje
2. DVI Maribor
3. DVI Severne Primorske

Streljanje (posamezno)

1. Darko Šajhar - DVI za Koroško
2. Anton Kastelic - DVI Ljubljana
3. Karolina Ferme - DVI Celje



ŠPORTNO REKREATIVNA TEKMOVANJA ZVEZE DRUŠTEV VOJNIH INVALIDOV SLOVENIJE

*Poleg športnih iger ZDVIS organizira tudi prvenstva, športno-rekreativna tekmovanja
v različnih športnih panogah.*

PRVENSTVO ZDVIS V KEGLJANJU



Drugo športno rekreativno tekmovanje ZDVIS je potekalo v soboto, 25. marca na kegljišču v Dvorani Tabor v Mariboru. Izvajalec tekmovanja, Društvo vojnih invalidov Maribor je poskrbel za prijetno in tekmovalno vzdušje. V disciplini 60 lučajev so bili najboljši vojni invalidi **Stanko Markovič** iz DVI Celje, **Dragoslav Mraović** iz DVI Dolenjske, Posavja in Bele krajine in **Zlatko Bezjak** iz DVI Ptuj. V disciplini 60 lučajev so se pomerili tudi drugi člani društev, med katerimi je bila najboljša **Kristina Perušek**, drugo mesto je dosegla **Jelka Hren**, obe iz DVI Maribor, tretji je bil **Slobodan Ristič** iz DVI Ljubljana. Vojni invalidi v disciplini 120 lučajev so zasedli naslednja

mesta: prvi je bil **Vojko Perušek** iz DVI Maribor, drugi **Bojan Proje** iz DVI za Koroško in tretji **Branko Krajnc** iz DVI Maribor.

PRVENSTVO ZDVIS V BALINANJU



Tudi letošnje prvenstvo ZDVIS v balinanju je izvedlo Društvo vojnih invalidov Sežana. Na balinišču v Balinarski dvorani Darka Guština v Sežani se je v soboto, 13. maja pomerilo osem ekip vojnih invalidov iz osmih društev vojnih invalidov. Najboljša je bila ekipa **Društva vojnih invalidov Zasavje**, drugo mesto je zasedla ekipa **Društva vojnih invalidov Slovenske Istre Koper**, tretji so bili balinarji iz **Društva vojnih invalidov Maribor**. Najboljši balinarji prvo in drugo uvrščene ekipe so se 3. junija udeležili državnega prvenstva Zveze za šport invalidov Slovenije – SPK v Kranju.

PRVENSTVO ZDVIS V RIBOLOVU



Prvenstvo v ribolovu je že tradicionalno na štajerskem koncu. Po letu predaha je tekmovanje ponovno izvedlo Društvo vojnih invalidov Ptuj. Ribičke in ribiči iz petih društev so se nadejali dobrega ulova na ribniku Rogoznica pri Ptuj. Prva tri mesta so zasedli vojni invalidi DVI Maribor, in sicer: 1. mesto **Andrej Klančnik** z 8,60 kg ulova, 2. mesto **Marjan Mauko** s 4,80 kg in 3. mesto **Boris Beranič** s 4,75 kg. Med drugimi člani so bili trije najboljši **Stanko Jerenko** iz DVI Maribor s 5,64 kg, **Dušan Marčec** iz DVI Celje s 4,24 kg in **Vekoslava Mauko** iz DVI Maribor z 2,51 kg ulova.

PRVENSTVO ZDVIS V PETANKI

Vsekakor lahko pritrdimo, da se je tekmovanje v petanki zelo prijelo, saj se je letos, 17. junija, na bali- nišču Športnega društva Zarja v Ljubljani, pomerilo



rekordnih petnajst ekip vojnih invalidov in pet ekip drugih članov. Izvajalec tekmovanja je bilo Društvo vojnih invalidov Zasavje. V kategoriji vojni invalidi je bila najboljša ekipa **DVI Slovenske Istre Koper 1**, drugo mesto je zasedla ekipa **DVI Celje 1**, tretja je bila ekipa **DVI Dolenjske 1** in četrta ekipa **DVI Zasavje 2**. Pri drugih članih so bili zmagovalci ekipa **DVI Notranjske**, druga je bila ekipa **DVI Ljubljana** in tretja ekipa **DVI za Koroško**.

Andreja Markovič

ŠPORTNE IGRE ZDCIV SLOVENIJE V KEGLJANJU IN BALINANJU

V Zvezi društev CIV Slovenije smo v začetku aprila organizirali športne igre v kegljanju na avtomatskem kegljišču, v drugi polovici maja pa še športne igre v balinanju.

Tekmovanje v **kegljanju** je izvedlo DCIV Primorske, na kegljišču v Pivki. Iger smo se udeležili člani treh društev: Primorske, Maribora in Celja. Ob otvoritvi sta predsednik društva **Mirjan Bubnič** in predsednik komisije za šport pri društvu **Stanko** pozdravila navzoče in vsem zaželela veliko uspehov, sodnik pa je izžrebal vrstni red tekmovalcev in nas seznanil s pravili iger. Po kosilu in prijetnem druženju smo podelili medalje in priznanja. Medalje za prva tri mesta smo prejeli: 1. mesto **Franc**

Ožir MDCIV – Celje, 2. mesto **Jože Omahen** DCIVS – Ljubljana in 3. mesto **Leon Pilinger** MDCIV – Maribor.

V drugi polovici maja pa smo organizirali športne igre v **balinanju dvojik**. Igre je izvedlo Društvo CIVS Ljubljana, na balinišču v Šiški. Tudi teh iger smo se udeležili člani istih društev kot pri kegljanju. Pred začetkom tekmovanja nas je na balinišču nagovoril in pozdravil podpredsednik ljubljanskega društva **Marko Brežan** in nam predstavil sodnika,



ki sta nas seznanila s pravili iger in izžrebala vrstni red. Navzoče je pozdravila tudi predsednica društva **Angelca Zadnikar**, ki je igre odprla. Po končanih tekmah smo se zbrali na kosilu v gostišču **Jurman**, kjer je tajnica društva



Petra Kapš s pomočjo sodnika razglasila rezultate in pripravila priznanja. Prva tri mesta so zasedli člani DCIV - Primorske in DCIVS - Ljubljana. Prvim trem ekipam smo podelili pokale in medalje, vsem ostalim pa priznanja.

Ob koncu sva se s predsednico vsem zahvalila za udeležbo, sam pa sem navzoče seznanil še s tem, katere športne igre so še v načrtu za leto 2023, in jih pozval k čim



večji udeležbi.

Pred nami so tedni dopustov oziroma počitnic. Želim vam, da

jih maksimalno izkoristite in da se spet vidimo v jeseni.

Franc Ožir

FRANC OŽIR – DRŽAVNI PODPRVAK V KEGLJANJU

V soboto 6. maja 2023 je na kegljišču Golovec v Celju potekalo državno prvenstvo invalidov Slovenije v kegljanju za leto 2023. V svoji kategoriji K4 je državni podprvak postal naš Franc Ožir.

Franc, bravo in iskrene čestitke.

Zveza DCIV Slovenije



Trudne solzne so oči,
Ko solza iz njih lice orosi,
Ko po svetu obračajo se vse dni,
Da videle bi trpečih več ljudi.
Solze večkrat lajšajo gorje,
Srce pa v tihoti le trpi,
Da zapustilo težke misli bi,
In olajšalo trpljenje za vse dni.
Samota res mučna je,
Ko srce v mislih le trpi,
A solza je močnejša,
Ki težke misli razbremeni.
Ko črno prst zakrije grob,
Ko bleda luna oči zapre.
Takrat srce se umiri,
Ker prestalo mnogo dolgih,
mračnih je dni.

Ivanka Peršič

NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	OVČJI HLEV	KOVINSKA POSODA Z ROČAJEM IN ORNA- MENTI	TANJA RIBIČ	BOŽJE- POTNIK	JUNAKI- NJA MIRE MIHELIČ V ROMANU APRIL	FILMSKI SLOG	GESLO	KMET S PLUGOM	HALEY OSMENT	LETEČI ODHOD	ŽELEZOV OKSID	VELIKA PTICA UJEDA Z GOLIM VRATOM	RAZJE- DANJE SKAL ZARADI VODE
NAJHIT- REJŠA PTICA UJEDA							HRIBOVJE V SEVERO- VZHODNI SLOVENIJI						
VIRUSNO OBOLENJE							SKRBNIK ORODJA FIATOV LIMUZINSKI KOMBI						
4. IN 21. ČRKA			GLAVNO MESTO FILIPINOV INDIJSKI KNEZ						KAVBOJ- SKA VRV				
OBDOBJE MEZO- ZOIKA					OTROŠKA BOLEZEN NAŠ UMET. ZGODOVI- NAR (LUC)						TAJA ZUCCATO TRNATO DREVO, ROBINIJA		
ZNAK ZA PREPLAH					ERIK TUL			RAČUNAL- NIK IZ LETA 1972 SOL OLJNE KISLINE					
BANJA ZA KOPANJE				ETILNI ALKOHOL, VINSKI CVET ELDA VILER		LATVIJSKI ŠAHIST (MIHAIL)				PALICA PRI BILJARDU IGRALEC AFFLECK			
POMOČ: ATARI IDEA JURA TALJ	SKOPLJEN OVEN	SOPROGA VELIKA, NEVARNA SLABOST, NAPAKA					... IN 40 RAZBOJ- NIKOV						
HRUP TRUŠČ, VPITJE							OBROČ IZ CVETJA IN VEJIC DLAKE NAD OČESOM					STOTINA FRANCO- SKEGA FRANKA	KNEZOVA HČI
OLEG ANTONOV			RIZIKO	ISTRSKA GOSPA					AMERIŠKI IGRALEC NOLTE PLIMA IN ...				
RIBJI DIHALNI ORGANI						NAŠA PEVKA (EVA)				JAPONSKA DENARNA ENOTA TVORBA, TUR			
TERCET					PROSOJNA MEGLA MORSKA RIBA, TUNA	MATI		IGRALEC SEVER					
RAZDRTJE, DEMON- TAŽA								MODEL				TANJA ŽAGAR	
REDKOST, IZJEMA							ZELO STRUPEN ALKALOID V TOBAKU					TINA TURNER	
SLAB, SKRIVEN NAMEN							NAJEMNO TURISTIČ- NO STANO- VANJE						

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

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

1. **Dragica MARKIČ, Deskle**
2. **Henrik RAZPOTNIK, Kresnice**
3. **Stana MUNH, Idrija**