



naše vezi

DECEMBER 2022

INTERNA IZDAJA, št. 93

ZDCIV SLOVENIJE, DUNAJSKA 129, 1000 Ljubljana

Poštnina plačana pri pošti 1102



ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE



naše vezi



VSEBINA 93. ŠTEVILKE

novoletni poslanici predsednikov zvez

- 3 zdvis
4 zdcivs

aktualno

- 5 pohod za mir
6 izobraževanje za civ

kako sem postal invalid

- 7 rudi kajtna
8 djuro bjeljac

naše zgodbe

- 9 dišeča sivka

iz naših društev

- 10 jesen in zima v mdciv celje
11 dciv primorske: veselje ob druženju
12 srečanje članov dvi sežana
13 notranjci v posavju
14 razstava ročnih del
14 dcivs ljubljana na valovih morja
16 novoletno srečanje dvi celje
17 veseli december v dvi istre koper

poskrbimo zase

- 18 zdrava pojedina
19 boleznj sklepov
20 hidracija telesa

šport

- 21 športne igre zdcivs
22 športne aktivnosti zdvis
23 državna prvenstva invalidov



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:

ZDCIV SLOVENIJE, Dunajska 129, 1000 Ljubljana,
tel.: 01 56 53 803

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!

Konec leta je praktično tu. Kako ste se prebili skozi njega? Gotovo je vsak doživljal tako lepe kot manj lepe dogodke, življenje se pač ne ozira na nič, ampak teče naprej. In tega smo lahko veseli.

Med dogodki, ki smo jih državljani Slovenije letos »preživljali« skupaj, velja omeniti volitve. Pravzaprav je bilo leto 2022 nekakšno »supervolilno« leto. Najprej smo izvolili poslance na parlamentarnih volitvah, potem pa smo celo jesen, skoraj vsako nedeljo hodili na volišča, najprej za dva kroga odločanja o tem, kdo bo predsednik države (in izvolili prvo predsednico), potem smo (ponekod) dva kroga odločali o tem, kdo bo župan naše občine, in ne nazadnje, in sploh ne nepomembno, na superreferendumske nedelje smo odločali o veljavi kar treh, vsebinsko popolnoma različnih zakonov.

Volitve so precej preprosta zadeva (dokler se ne spuščamo v zakonitosti proporcionalnega sistema, izračunavanja števila sedežev v parlamentu ob uporabi Droopovega in D'Hondtovega sistema ...). Obkrožimo kandidata, stranko, listo ... odvisno od tega, za katere volitve gre. Če smo iskreni, kljub dolgim ali kratkim, bolj ali manj poglobljenim programom strank ali kandidatov, večini volivcev ne gre za vsebine, ampak imajo pred očmi človeka, ki kandidira. Pri referendumu pa je drugače, tukaj je predmet odločanja zelo konkretna vsebina, ki pa je za mnoge volivce lahko preveč zapletena, nekaj kar neposredno ne posega na področje njihovega trenutnega življenja ali pa jim zanjo preprosto ni mar. Saj zato smo izvolili poslance. Da o tem odločajo, pravijo nekateri. A včasih pač ne gre in nas naši izvoljeni predstavniki pustijo na cedilu. Referendum je sicer instrument uveljavljanja ljudske volje, ki pa se ga lahko tudi zlorabi za druge namene. Namreč, slovenski volivci (morda tudi zaradi zgoraj omenjenih razlogov) na referendume ne hodimo preveč radi. Zato je volilna udeležba praviloma nizka. Tudi zato je bil pred leti v povezavi z udeležbo uveden kvorum, ki – če kar najbolj poenostavim – preprečuje, da bi o zakonu, ki zadeva vse državljane in prebivalce Slovenije, odločala le peščica, ki jo vsebina zakona prizadeva ali le tisti, ki podpirajo ali se močno strinjajo s predlagatelji referenduma ali pa tisti, ki se jim preprosto »da« oditi na volišče.

Zdi se, da so slovenski volivci začutili, da je pomembno, da aktivno pristopijo k odločanju o lastni usodi. Prvič je bilo to opazno ob referendumu o vodi leta 2021, za katerega so razni analitiki in podajalci mnenj takrat verjeli, da bo zaradi slabe udeležbe propadel. Pa ni bilo tako. Da so volivci v zadostnem številu odšli izraziti svojo voljo je tudi zasluga različnih civilnih iniciativ, ki v osnovi niso nič drugega kot združenja državljanov, ki jih družijo/skrbi/zadeva nek problem.

Človek je politično bitje, politika je vse okoli nas, zato je pomembno, da smo aktivni in soudeleženi pri odločanju o nas samih, in da kljub izvoljenim, predstavniškim telesom vemo, da smemo izraziti lastno voljo. Če je ne bomo, po pač »politika« odločila namesto nas. In sicer, ne nujno tako, kot bi se nam zdelo prav.

Želim vam tradicionalne sreče in zdravja v letu 2023, (p)ostanite aktivni in ne dovolite, da drugi odločajo o vas.

Aleksandra K. Kovač
Urednica Naših vezi

fotografija na naslovnici: Nina Pavlovič

POSŁANICA PREDSEDNIKA ZVEZE DRUŠTEV VOJNIH INVALIDOV SLOVENIJE

Spoštovani vojni invalidi, članice in člani naših društev!

Približal se konec leta 2022. To je že tretje leto zaznamovano z epidemijo covid-19. Večino nas je epidemija zalotila nepripravljene in je dodobra pretresla ves svet.

Po več kot dveh letih se je ustaljen način življenja in dela počasi začel vračati v stare tirnice. Nerazumne omejitve so počasi popustile. Počasi se navajamo na prihajajoče nove okužbe, ki nas še vedno omejujejo pri izvajanju naših načrtovanih programov. Skratka virusi so tukaj, so sestavni del našega življenja in realnost časa, ki ga živimo vse generacije.

Navadno se šele v času bližajočih božično-novoletnih praznovanj ozremo tudi nazaj v odhajajoče leto. Mnogi se vprašamo, koliko izrečenih želja se nam je zares uresničilo? Kako srečno in uspešno je zares bilo odhajajoče leto? Opažam, da se nam v zadnjih letih uresničuje čedalje manj izrečenih želja. Ob pogledu na dogodke v odhajajočem letu se šele zavemo hitre minljivosti časa! Za nas vojne invalide kot glasnike miru je slaba novica letošnjega leta vojna med Rusijo in Ukrajino, z mnogimi žrtvami, ki je v svet pognala več milijonov beguncev. Mnogi so našli zatočišče tudi v Sloveniji. Poleg tega se pojavljajo nemiri na Balkanu, kar pa je že v naši bližini na ozemlju nekdanje skupne države.

Odhajajoče leto je bilo zaznamovano kot super volilno leto in dodatno zaznamovano s tremi referendumi. Sploh ne bi znal naštet, kaj vse so nam v predvolilnem času obljubljali. Kmalu po prvih volitvah se je pokazalo, da marsikaj ni najbolj ugodno za nas. V zadnjem času so se močno podražili energenti: elektrika, plin, nafta, kar povzroča splošne podražitve. V tem primeru bomo siromašnejši kot pred letom dni. Pojavlja pa se še druga večja težava. Mnogi občani in med njimi tudi znatno število žrtev vojnega nasilja nima več svojega osebnega zdravnika, ker se starejši zdravniki upokojujejo, mladih pa ni dovolj, da bi zadostili naraščajočim potrebam po osnovnem zdravstvenem varstvu. Tukaj se med drugim odraža predvsem zgrešena izobraževalna politika preteklih let.

Iz statistike prebivalstva je razvidno, da se to stara, kar pomeni, da narašča število ljudi, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo. Države članice Evropske unije so



to področje večinoma že sistemsko uredile, medtem ko v Sloveniji po dvajsetih letih priprave zakonodaje na tem področju in njene implementacije še vedno nismo na cilju. Vojni invalidi opozarjamo na nujnost nadaljnjih postopkov za ureditev tega področja na način, da se bo dolgotrajna oskrba izvajala celovito in v dobrobit vseh, ki jo nujno potrebujejo.

Od junija 2021, kar smo vojni invalidi in žrtve vojn prešli pod pristojnost Ministrstva za obrambo RS, Upravo RS za vojaško dediščino, smo imeli predstavniki Zveze društev vojnih invalidov Slovenije en skupni delovni sestanek z v. d. direktorjem uprave Boštjanom Poklukarjem in njegovimi sodelavci. Predstavili smo mu naše dozdajšnje delo na področju skrbi za vojne invalide in naše stališče glede ureditve pravic in statusov vojnih invalidov ter ga seznanili z oblikami sodelovanja z invalidskimi, veteranskimi in domoljubnimi organizacijami doma in v svetu. Želimo, da bi v letu 2023 dosegli izboljšanje pri financiranju in ureditvi statusa vseh, ki so žrtve vojnega nasilja. Vsekakor bomo morali biti pozorni pri vseh spremembah, da se nam položaj in pravice ne bi zmanjševali.

Leto, ki se poslavlja, je bilo zaznamovano z mnogimi nenavadnimi dogodki, kot so ujme, suša in katastrofalni požar na Krasu. Bilo pa je tudi mnogo sončnih dni, kar nas je navdajalo z optimizmom in naše delo je potekalo dalje. Skoraj v celoti smo realizirali zastavljene cilje, kar nam daje tisti čudoviti občutek zadovoljstva, da kljub pogostim težavam uspemo s skupnimi močmi doseči zastavljen program dela. Ob tem se spomnimo Simona Gregorčiča, ki v zadnji kitici pesmi Siromak pravi:

»Za vse je svet dovolj bogat in srečni vsi bi bili, ko kruh delil bi z bratom brat s prav srčnimi čutili!«

S to mislijo, izraženo v verzih »Goriškega slavčka«, vam, spoštovani bralci Naših vezi, vojni invalidi, člani društev vojnih invalidov in sodelavci želim v prihodnjem letu 2023 mnogo sreče in uspehov, predvsem pa trdnega zdravja.

Janez Podržaj
predsednik Zveze društev vojnih invalidov Slovenije

POSŁANICA PREDSEDNIKA ZVEZE DRUŠTEV CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE

Drage članice in člani in vsi, ki ste v kakršnemkoli svojstvu z nami in ob nas, prirčno pozdravljeni!

Spustil bom tisto, da je leto že spet pri kraju, kar že vsi vemo. Po predhodnih dveh koronskih letih je to leto okoliščinam primerno dobro potekalo. Predvsem imam v misli naša osebna srečanja oziroma fizično udeležbo na pripravljenih vsebinah posebnih socialnih programov, ki jih izvajajo tako Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije kot društva civilnih invalidov vojn na terenu.

Je pa bilo dogajanje v naši državi, lahko rečemo, v naši družbi v letu 2022 zelo aktivno, rekel bi turbulentno. Kaže, da je po dolgem, predolgemu času prišla do veljave politična opcija, ki bo zagovarjala in izvajala med vsemi deležniki sodelovanje v dobrem. Ne izključevanje in razdvajanje.

Na podlagi dejanskih škodljivih potez državnih organov moramo brez zadržkov ugotoviti, da je prevladujoča politika v državi zadnjih 18 let gojila negativen odnos do žrtev preteklih vojn in njihovih okoliščin pred letom 1991. Takšno stanje mora nujno prenehati. Prenehati se mora tudi način dela države oziroma njenih organov, s katerim se permanentno, vztrajno znižuje obseg posebnega varstva upravičencev po vojni zakonodaji.

Ob tej priložnosti naj omenim nameravani pristop naše zveze in vseh šestih medobčinskih društev k postopni reorganizaciji organiziranega delovanja civilnih invalidov vojn Slovenije. Reorganizacija bo prinesla večje združevanje, poenostavitev postopkov, manj potrebnih kadrov, znižanje stroškov za delovanje. Spričo vseh znanih razmer se kaže potreba, da v naši organizaciji okrepimo dejavnost mirovniškega programa, v smislu našega slogana: »Nikoli več vojn!«. Prisotno je tudi razmišljanje, da bi v našo organizacijo lahko včlanjevali kot redne člane, poleg invalidov s statusom, tudi druge osebe, ki bi sprejemale naš program in bi bile pripravljene aktivno delati pri izvajanju naših ciljev in nalog.



Vprašam se, kaj naj bi bilo tisto, česar si mi vsi v prihajajočem letu 2023 lahko želimo? Želim, da bomo vsi čim manj dovzetni in prestrašeni ob deževanju informacij in širjenju razmišljanj, kako je v sodobni družbi vse razvrednoteno, ni jasnih perspektiv, ne ve se, kaj je dejansko resnica in podobno.

Takšne vsebine »lansirajo« različni vplivni centri s skupnim namenom, držati človeštvo v strahu in negotovosti, za lažje manipuliranje z ljudmi in vsiljevanje svojih interesov.

Nikakor ni res, da resnice in pravih vrednot ne bi bilo! Vzemimo samo mir in sodelovanje v dobrem med ljudmi. To so vrednote, za katere se mora človeštvo ves čas zavzemati, jih uresničevati in živeti.

Zdaj pa vam želim še lepo doživete bližnje praznike, zdravje, srečo in dobro počutje naprej!

Adolf Videnšek
predsednik Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije

SREČA

Človek srečo
sam si kuje,
moči veliko
potrebuje.

Sreča redko
pride sama, največkrat je
trdo prigarana.

Zato spoštujmo
svojo srečo,
ne gremo z njo
nikoli v gnečo.

Človek lahko
se spotakne
in sreča se
mu izmakne.

Frane Režek

POHOD ZA MIR

Slovenske članice Svetovne federacije veteranov: 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 so tudi letos, že tradicionalno pripravile Pohod za mir.

Udeleženci so se zbrali pred Moderno galerijo in se po ljubljanskih ulicah sprehodili do Mestne hiše, kjer se je bila osrednja slovesnost. Shod je potekal na pobudo Svetovne federacije veteranov in Organizacije združenih narodov (OZN) na temo **Konec rasizma – Gradite mir**. Generalni sekretar OZN-a Antonio Guterres je v poslanici ob mednarodnem dogodku zapisal, da rasizem zastruplja srca in misli ljudi ter spodkopava mir. Podreti bi morali strukture, ki podpirajo rasizem, glasove sovražnega govora pa zadušiti z enotnim in vztrajnim krikom po resnici. Guterres zato v poslanici, ki so jo prebrali na dogodku, poziva ljudi, naj storijo več, kot le odložijo orožje, naj potrdijo vezi solidarnosti, ki jih delijo kot človeška bitja in se lotijo gradnje boljšega in bolj miroljubnega sveta. Ob 12. uri je sledilo 10 udarcev iz bobna in minuta molka za vse žrtve vojn.

Mir je zelo zlorabljen beseda, je opozoril slavnostni govornik Gregor Pečan, predsednik Združenja ravnateljic in ravnateljev. Spomnil je na čas antične Grčije, ko je še veljalo, da se med olimpijskimi igrami odloži orožje in zavlada popoln mir. Danes olimpijskemu gibanju to ne uspeva več, je obžaloval. Med najpogostejšimi razlogi za vse spopade zadnjih 50 let Pečan vidi ekonomske povode. »Včasih izredno slabo prikrite, včasih bolj prikrite,« je povedal. Tudi razlog za 2. svetovno vojno je bilo takratno pojmovanje o nepravilni



razdelitvi sveta, ki je vodilo do najhujšega genocida v zgodovini človeštva.

Po vseh teh vojnah pa so najbogatejši še bogatejši, najrevnejši pa še revnejši, ob čemer se število revnih še povečuje, ugotavlja Pečan. Povzročitelji spopadov pa za svoje odločitve ne odgovarjajo, zato morajo ljudje, ki verjamejo v mir, v svet poslati glas o tem, da sila kot nadaljevanje politike ne prinaša rešitve, je še dejal. Vsem združenjem veteranov je čestital, da so prispevali k pravičnemu boju za slovensko samobitnost in ohranjanje slovenske besede, saj je to »edini upravičen razlog, kadar kdo lahko prime za orožje«.

Navzoče je nagovoril tudi ljubljanski podžupan Aleš Čerin. Kulturni program je oblikoval Orkester slovenske policije s solistom Martinom Sušnikom.

Andreja Markovič



JESENSKA PREDAVANJA ZDCIV SLOVENIJE

Tudi jesenski meseci so bili bogati, kar se tiče predavanj za člane društev civilnih invalidov vojn, ki jih zveza izvaja v sklopu vsebin programa Usposabljanje za aktivno življenje.

Zadnji teden v septembru sta bili izvedeni dve predavanji, in sicer za člane DCIV Dolenjske, Bele krajine in Posavja na temo *Težave s krvnim tlakom* in za člane DCIV Ljubljana na temo *S staranjem se telo spreminja*.

O pomembnosti urejenega krvnega tlaka danes poslušamo skoraj na vsakem koraku. Govorimo o normalnem krvnem tlaku, visokem krvnem tlaku – hipertenziji in nizkem krvnem tlaku – hipotenziji. Seveda smo najbolj veseli, če imamo normalen krvni tlak. Nas, starejše še posebej opozarjajo, da si krvni tlak redno merimo tudi doma. Vrednosti vašega krvnega tlaka izmerjene doma so lahko popolnoma drugačne od vrednosti, ki so jih izmerili ob obisku zdravnika. To se lahko dogaja zaradi tako imenovanega »sidroma bele halje«.

Pred zbujanjem začne krvni tlak rasti, najvišji je popoldne in najnižji med spanjem. Vrednosti krvnega tlaka se prilagajajo našim potrebam po kisiku, zato bo takrat, ko vadimo ali delamo kaj fizično naporega, rahlo zrasel. Zato je zelo pomembno, da pred merjenjem nekaj časa počivamo.

Ko začnemo meriti krvni tlak, je pomembno vse. Pazimo na svojo držo in se izogibamo govorjenju. Ne boste verjeli, ampak tudi govorjenje lahko vpliva na vrednosti tlaka med merjenjem. Noge imejmo sproščene, stopala pa naj bodo na tleh. Roko položimo na trdno površino in jo držimo poravnano s srcem. Z merjenjem nam aparat pokaže zgornji (sistolični) krvni tlak in spodnji (diastolični) krvni tlak.

Na predavanju smo na prostovoljcu izvedli meritve med govorjenjem, v nepravilni drži, pred izpraznitvijo mehurja in po izpraznitvi mehurja, po kratkem počitku brez govorjenja in meritve so bile vedno



različne. Poskus je pokazal, kako pomembno je, da si krvni tlak merimo vedno v miru po nekajminutnem mirovanju.

Na predavanju za člane DCIV Ljubljana *S staranjem se telo spreminja* nas je predavatelj popeljal skozi vsa obdobja v življenju, s poudarkom na značilnostih za vsako obdobje. Predavatelj je vsako življenjsko obdobje »začnil« s situacijami, ki so za določeno obdobje značilne, tako da je bilo zabavnih trenutkov in smeha na tem predavanju v obilju. Tu se je pokazalo, da rek »smeh je pol zdravja« res drži, saj so bili udeleženci ob koncu predavanja polni energije in izredno dobre volje, predavanje pa je bilo za vse prekratko.

Oktobra so bila izvedena kar štiri predavanja, in sicer za DCIV Dolenjske, Bele Krajine in Posavja ter DCIV Maribor na temo »Smrekova smola in izdelki iz smrekove smole«, za DCIV Gorenjske »Je zdrava prehrana res draga« in za DCIV Ljubljana »Ne krivite EMŠO«.

Tudi v letu 2023 nameravamo nadaljevati s predavanji in vas že zdaj vabim k udeležbi. Vaša matična društva vas bodo seznanila s temo in terminom predavanja, na vas pa je, da se ga udeležite. Čakala vas bo dobra družba, drugačen dan od vsakdana, morda se boste seznanili z nečim novim ali pa boste osvežili že znano. Vsak od vas namreč prispeva košček mozaika naše skupnosti.

Zdravo in srečno! Ti dve besedi nista in naj ne bosta le izraz navade, sta iskrena želja, ki naj v Vas odzvanjata še dolgo potem, ko pospravite okraske na novoletnem drevescu.



RUDI KAJTNA: KAKO SEM POSTAL VOJAŠKI INVALID

Bil je lep avgustovski dan, ko sva se s predsednikom podružnice Sevnica Darkom Debevcem oglasila v Žirovnici, kjer kmetuje Rudi Kajtna.

Rojen je bil 7. januarja 1968. Štiri razrede osnovne šole je končal v Loki, osemletko pa nato zaključil v Radečah. Po končani kmetijski šoli se je zaposlil v kmetijskem kombinatu v Loki.

Vojaški rok je odslužil v Novem Sadu v Srbiji kot voznik tovarnjaka. Do 21. junija 1991 je bil zaposlen v Kmetijskem kombinatu v Sevnici in nato dobil vojaški razpored v sevniško enoto TO (teritorialne obrambe), v ČPN (četi za posebne namene). Usposabljanje je opravil na bližnji Zajčji gori, kjer so četo pripravljali inštruktorji iz specialne brigade MORIS (ministrstvo za obrambo republike Slovenije). Kratici MORS so vrinili črko i, tako da je konec kratice ris in ta divja mačka je uradni simbol enote MORIS. Rudi Kajtna je s svojo enoto sodeloval v blokadi v Krakovskem gozdu, kjer so pričakali kolono BOV (bojno oklepno vozilo), ki se je z Medvedjeka skušala prebiti proti Hrvaški.

Zgodilo se je 2. julija, ko je v bojnem delovanju drobec eksplozivnega naboja iz BOV zadel Rudija v čeljust. V knjigi: Boj v Krakovskem gozdu (avtor Rudi Smodiš) je na strani 58 zabeležena njegova izpoved: »Prišel je tisti čas in odjeknil je rafal. Okoli mene je zaropotalo in odjeknilo nekaj močnih eksplozij, po katerih



sem sklepal, da so to bili zadetki naših protioklepni sredstev. Ko dobimo ukaz za umik, prenesem povelje še svojim kolegom v bližini. Vstanem in se v nizkem položaju odpravim. Naredim tri korake, nato tresk, naredi se mi tema pred očmi, v glavi šumi in piska. Vprašam se:

Kaj je to? Sem zadet, sem še živ? Pogledam okoli sebe, vsi se umikajo. Bil sem na kolenih, puško držim v rokah. Vstanem, pogledam po sebi, nisem krvav, pomislim, še sem živ, nato spet v tek. Skok čez jarek, nato se spet pogledam, bil sem ves krvav, kri mi je tekla iz brade curkoma, nisem vedel, ali imam brado in jezik, nisem mogel govoriti, le momljaj sem: ranjen sem. Dva me pograbitita pod rokama, odložim puško in se jima prepustim. Peljeta me po gozdu, grmovju, okrog nas poka. Kam? Pot je neznana. Pridemo do jase, se ustavimo, kje me obvežejo s prvim povojem, kar ne ustavi krvavitve. Nekako me privlečeta do rešilca, kjer me še enkrat obvežejo, nato pa takoj v Zdravstveni dom v Krško. Sledi vožnja v Sevnico, kjer me še enkrat obvežejo in takoj v Celje. Ob pol osmih sem bil operiran, zbudim se s cevčkami v nosu.“

Rudi je bil ves čas pri zavesti in je sam odkorakal do reševalnega vozila. Po osmih dneh v celjski bolnišnici so ga, z žico povezano čeljustjo, odpustili in čez pol leta opravili operacijo čeljusti z lastnim tkivom.

22. oktobra 2005 so v spomin na bitko v Krakovskem gozdu odkrili spomenik na počivališču bencinskega servisa Petrol Zaloke na avtomobilski cesti v občini Krško.



DJURO BJELJAC: KAKO SEM POSTAL VOJAŠKI INVALID

Djuro Bjeljac, vojaški mirnodobni invalid živi v občini Sevnica v vasi Jablanica pri Boštanju. Rojen je bil 4. januarja 1946 v vasi Ljeskovica pri Drvarju. Osnovno šolo je obiskoval v Prekaji, gimnazijo pa v Drvarju.

Leta 1965 je odšel na služenje vojaškega roka v Štip ob reki Bregalnici v Makedoniji. Takratna obvezna državljanska dolžnost naj bi trajala leto in pol. Vmes je bil na rednem dopustu v domači vasi in na cesti so ga dohiteli vojaki iz Zadra, ki so se mimo pripeljali v kampanjoli - džipu in uniformirana fanta povabili naj prisede.

Pa se je zgodilo. Voznik je zapeljal v drevo: en vojak mrtev, Djuro pa hudo ranjen, saj je imel odprt zlom kolka. Mesec in pol je ležal okovan v mavcu v bolnišnici na Šalati v Zagrebu.

Seveda so ga poslali na zdravljenje v vojaške toplice, in sicer v Rimske Toplice in po 28 dneh je odločno zahteval, da mu dovolijo do konca odslužiti vojaški rok v enoti, kamor je bil premeščen - v Kumanovo v Makedoniji. Po me-



secu dni je bil odpuščen, vendar ni dolgo vzdržal doma, saj ga je vleklo v Rimske Toplice. Tam med zdravljenjem namreč ni preskočila samo iskra - cel ogenj je vzplamtel zaradi Marice, ki je bila zaposlena v toplicah. Redno jo je obiskoval

in se odločil. Nastanil se je v Rimskih Toplicah in se zaposlil kot kopalški mojster. Tri leta je upravljal bazen na prostem. Kasneje se je zaposlil v Laškem v tovarni TIM (tovarna izolacijskega materiala). Novi kolk ni dolgo vzdržal, po šestih letih so mu v Valdoltri vstavili novega in je zadovoljen, saj nima težav. Na ženini domačiji se je lotil gradnje svoje hiše in jo samo v enem mesecu spravil pod streho in se iz štirisobnega stanovanja v Toplicah v naslednjem letu preselil v Jablanico. Z ženo sta ustvarila bogato domačijo v čudovitem naravnem okolju. Kot zanimivost pove, da je v novi državi kot »tuj« državljan takoj pridobil slovensko državljanstvo in njegovo sporazumevanje poteka v čisti slovenščini.

Janez Štrbenc

NAROD

Narod slovenski je bil poteptan,
Z borbo junaško pregnan je tiran,
Saj narod slovenski se je boril,
Da enkrat zagledal svetel bi dan.

Z borbo junaško,
Prelite bilo je dosti krvi,
Da zdaj narod Slovenski,
Svobodno in v miru živi.

Pozdravljena dežela naša si zdaj,
Ponosno povzdignimo glavo vsi,
Naj naša pesem vedno živi,
Z ljubeznijo si danes zapojmo jo vsi.
Prelepa naša si Slovenija.

Ivanka Peršič

RAZKOŠJE ROŽ OKOLI NAŠE HIŠE

*Lansko leto spomladi sem med naložene mogočne skale pobočja pod sinovo hišo zasadil sivke sorte *lavandula angustifolia*. Letos so že v polnem razcvetu in nam v veselje.*

Rastlina potrebuje sončno rastišče in dobro odcedna tla in tu, kjer rastejo, imajo vse te pogoje. Ni je treba gnojiti, dobro uspeva tudi v revni zemlji. Pretirane mokrote nima rada. Pozimi preživi pri temperaturi do -15 stopinj Celzija. Mlade rastline je priporočljivo v zimskem času zaščititi s smrečjem ali s kopreno. Poleti dobro prenaša sušna obdobja, a občasno zalivanje je potrebno.

V literaturi sem zasledil, da obstaja okoli 30 vrst sivk. Omenjena sivka, ki krasi skalovje, je zrasla precej visoko in se razbohotila tudi v širino. Sadil sem jo posamično med stike skal, lepo pa se razraste tudi v skupinah kot pokrivna rastlina. Vsem je zanimiva vijolično modra barva, izredno lepo diši, obenem je tudi hrana za čebele, metulje in čmrlje. Cvetove s stebli sem ravno porezal (julija), saj so takrat najlepši in v razcvetu. Hkrati sem jo tudi obrezal, in sicer okoli 10 cm pod cvetovi. V oktobru so še malo zacvetele, drugo leto v marcu pa sledi še en rez.

Iz cvetov s stebli je žena naredila lepe aranžmaje in venčke v obliki srčkov. Izdelala je tudi mila s cvetovi sivke in dišečo sol za kopeli. Nekaj sivke sem posušil, jo osmukal, očistil in spravil v vrečke. Vrečice lahko položimo v omare, da odišavijo perilo, odganjajo molje in z omamnim vonjem odišavijo prostor. Sivka je res vsestransko uporabna.

Sivko lahko razmnožujemo sami. Za potaknjence sem izbral necvetočne letošnje poganjke, dolge 6 do 8 cm. Na spodnjem delu sem

potrgal liste in jih posadil v korita z zemljo. Korita so postavljena na svetlem, a ne neposredno na soncu. Občasno sem jih zalil in tudi popršil z vodo. V pomladnem času jih bom presadil na stalno mesto.

Obrezani grmički se bodo med letom ponovno obrasli in bujno zacveteli.

Všeč mi je pregovor:

***Kdor ima rože rad,
v srcu je bogat.***

Božidar Debevc



JESENSKO – ZIMSKI DOGODKI V MDCIV CELJE

V MDCIV Celje smo jesenske aktivnosti začeli s predavanjem »Težave s krvnim tlakom«. Predaval nam je Ladislav Golouh, dr. med. Predavanja se je udeležilo izjemno visoko število članov s spremljevalci, saj je visok krvni tlak ali hipertenzija ena najpogostejših zdravstvenih težav tudi med prebivalci Slovenije, ki ima lahko usodne posledice.

Povzroči lahko bolezen srca ali žil (na primer angino pectoris), srčni infarkt, možgansko kap, poškodbe ledvic, hude težave z očmi in tudi težave s cirkulacijo krvi, kar ima lahko za posledico gangreno. Znano je, da so našteje posledice lahko smrtno nevarne. Že samo malo povišan krvni tlak pomeni 1,5-krat večje tveganje za možgansko kap.

V novembru smo se v času martinovega družili s člani DCIV Ljubljana in MDCIV Maribor v vinskem dvoru Dev, Mokronog, kjer smo začeli z degustacijo vin v njihovi kleti, nadaljevali pa s kosilom ob zvokih glasbe ter ob koncu še s pravim krstom vina. S člani MDCIV Maribor pa smo si še pred tem ogledali grad Sevnica. In že je tu december, zadnji mesec v letu, ki smo ga, kot je pri nas večletna »praksa«, rezervirali za meddruštveno srečanje s člani MDCIV Maribor ob zaključku leta na turistični kmetiji Ačko, Štatenberg, kje ni manjkalo ne hrane ne pijače in tudi glasbe ne. Imeli smo tudi sejo UO, kjer so se člani seznanili z dozdajšnjimi aktivnostmi in sprejeli načrt dela in finančni načrt za leto 2023. Predsednik in tajnica sta se udeležila zaključne seje UO zveze CIV v Gorjuši, in še 50. obletnice delovanja DCIV Dolenjske.

Na športnem področju smo se



udeležili športnega srečanja v hoji in pikadu, ki ga je po programu zveze organiziral MDCIV Dolenjske, in športnih iger v šahu, ki jih je po programu zveze organiziral DCIV Gorenjske. Prav tako smo se odzvali na povabilo DVI Celje in se udeležili meddruštvenega srečanja v kegljanju na avtomatskem kegljišču v dvorani Golovec v Celju. Pridružili so se nam še vojni veterani iz Celja in veterani vojne 91 iz Maribora. Nadaljevali smo tudi z rednimi treningi v kegljanju na avtomatskem kegljišču v dvorani Golovec.

Leto 2022 se neizbežno poslavlja. Obrnili bomo nov list življenja. Spet bomo starejši in modrejši. Zato je prav, da se pred tem ozremo nazaj, poskusimo oprostiti in popraviti napake. Saj

veste, kar lahko storiš danes, ne odlašaj na jutri. Morda pa s tem koga osrečiš in mu polepšaš dan. Ne pozabite: sreča je v majhnih stvareh, toplih ljudeh, stisnjenih dlaneh!

**Na pragu novega leta naj vam
'čas vladar' nakloni spoznati
prave ljudi,
storiti prave reči,
ubрати prave poti,
ter v sebi in drugih
najti le dobre sledi.**

Srečno 2023!

**Sara Voršič,
Franc Ožir**

VESELJE OB JESENSKEM DRUŽENJU

»Radi smo skupaj, kot ena velika družina«. To je izjava naše članice, bog ji požegnaj in tako naj ostane. Tokrat v Društvu civilnih invalidov vojn Primorske izpostavljam nekaj slikovno podprtih dogodkov, saj se zgodi, da nekatere v vznemirjenju pozabimo ovekovečiti, ali pa so podobe nas neukih fotografov popolnoma neuporabne za objavo.

Kaj vse smo torej počeli? Pridno smo delali na predprazničnih delavnicah. Izdelki, voščilnice in novoletne ikebane, ki naj, narejene pretežno iz v okolici nabranih okrasnih rastlin, vsakemu od imetnikov čim dlje dišijo v spomin na druženje, so bili prekrasni, rezultat vloženega truda in jaza vsakega posameznega ustvarjalca. Pohajkovali smo po (dobesedno) osrednjem delu domovine, saj smo obiskali njeno geometrijsko središče Geoss, pa še prekrasen grad Bogenšperk, kjer smo si ogledali neprecenljivo kulturno dediščino, ki jo hranijo tam. (plonk ceglc: Valvasor).

Nismo pozabili niti na sicer manj priljubljeno, a po oceni vodstva društva obvezno obnovitev prometnih predpisov. V goste smo povabili predavatelja policista Prometne policije Vipava, ki nam je, s posebnim poudarkom na področju, ki je povezano s starejšimi vozniki, nazorno pomagal obnoviti znanje iz obstoječih prometnih



predpisov in nam predstavil tudi novosti. Ena ura je bila prekratka, da bi obdelali vsa naša vprašanja, zato svetujemo, da si, če boste imeli podobno predavanje tudi v vašem društvu, zanj vzamete več časa. S precejšnjim zanimanjem smo poslušali tudi predavanje Preventiva za zdrave ledvice. V zadnjem času imamo več stikov

z italijanskimi CIV iz Trsta in Gorice. Z njimi smo se sestali 6. decembra, predvsem v zvezi z njihovo pobudo za oživitev Evropske zveze CIV.

Tudi martinovali smo, pa tudi že odključali drugi letošnji zbor članov, ki je potrdil vsa potrebna poročila in sprejel začasni finančni načrt za prihodnje leto.

Vodjem delavnic in predavateljem iskrena hvala za vložen trud, vodstvu društva pa hvala, da nam je omogočilo nepozabna druženja. Posebno zahvalo izrekamo Društvu paraplegikov Istre in Krasa, ki nam

vsako leto radodarno odstopi svoje prostore v Kopru za potrebe našega društva.

Vsem voščimo vse dobro v 2023!

Iris Pahor



SREČANJE ČLANOV DVI SEŽANA

Društvo vojnih invalidov Sežana je organiziralo srečanje članov društva. Odločili smo se, da srečanje združimo z izletom na Bled z okolico, in sicer v drugi polovici oktobra.

Na pot smo člani sežanskega odbora društva krenili v petek, 21. oktobra, preko Divače do Postojne, kjer so se nam še pridružili še člani iz Postojne in Ilirske Bistrice.

Na počivališču Voklo smo imeli postanek, kjer smo pojedli sendviče in spili kavico. Nato smo nadaljevali pot proti Bledu. Med potjo nam je naša Lenca opisovala znamenitosti, mimo katerih smo se peljali. Na Bledu smo se najprej peljali ob jezeru do Titove





vile, nato pa smo šli na ogled Blejskega gradu.

Po ogledu gradu smo nadaljevali pot proti Begunjam na Gorenjskem, kjer smo imeli vodeni ogled muzeja Avsenikove glasbe. Po končanem ogledu smo imeli kosilo v restavraciji Avsenik in se, ko smo se okrepčali, odpeljali še do slapa Peričnik. Prečudoviti slap Peričnik je bil končna postaja našega izleta in druženja.

Polni lepih doživetij in vtisov celodnevne druženja smo se napotili proti Sežani, kamor smo prispeli v večernih urah.

Karlo Guštin

Foto: Branko Brajdih

NOTRANJCI V POSAVJU

V soboto, ko smo se člani društva odpravili od doma, je lilo kot iz škaфа, a to nas ni odvrnilo od načrtovanega izleta. Odpeljali smo se v smeri Dolenjske, do Spodnjega Hotiča in od tu do slikovite vasice Vače.

Da smo lažje prenašali mraz in dež, smo se najprej okrepčali z malico, potem pa se mimo prelepega vaškega vodnjaka odpravili do vaške cerkve Svetega Andreja. Župnik, ki v njej deluje, nas je na kratko popeljal skozi njeno zgodovino in nam razkazal dragocenosti, ki jih hranijo v cerkvi. Kulisa Božjega groba, narejenega iz tisočih delcev barvnega stekla, deluje, ob posebni osvetlitvi, naravnost magično. Cerkevno dragocenost predstavlja tudi posoda z zemljo, ki jo je papež Janez Pavel poljubil, ko je iz letala stopil na slovenska tla.

Ker je še vedno močno deževalo, nekateri naši člani pa so že v letih, smo si za vaškim pokopališčem iz avtobusa ogledali fosilne ostanke obale morja, ki je nekoč davno oblivalo ta področja. Izvedeli smo tudi, da je 800 metrov od Vač, v vasici Klenk, razstavljena povečana kopija 2500 let stare pivske posode, znane kot Vaška situla.

Pot smo mimo Litije nadaljevali do gradu Bogenšperk. Vedeli smo, da velja grad za enega najlepših pri nas, in nismo bili razočarani. Mogočno, z lepo okolico urejeno poslopje naredi na obiskovalca močan vtis. Nič manj ni zanimiva notranjost gradu, ki z bogato vsebino nazorno predstavi življenje in delo, za Slovence najpomembnejšega lastni-

ka gradu, Janeza Vajkarta Valvazorja. Ob pogledu na zbirko grafik v njegovi delovni sobi in tiskarsko prešo iz tistega časa, smo si lažje predstavljali, v kakšnih okoliščinah je nastalo njegovo znamenito delo Slava vojvodine Kranjske. Prav zaradi visokih izdatkov pri tiskanju, je moral Valvazor grad prodati in se preseliti v Krško, kjer je tudi umrl.

Po ogledu gradu smo petim članom našega društva, ki se zaradi bolezni in starosti ne morejo udeleževati izletov, poslali razglednice. S pozdravi vseh



navzočih, smo jim dali vedeti, da niso pozabljeni, tudi če niso z nami.

Dan se je prevesil v popoldne, bili smo že rahlo utrujeni pa tudi malce lačni, zato smo se preko Zasavja odpeljali do Radeč, kjer nas je čakalo kosilo. Ob dobri hrani in prijateljskem klepetu je čas hitro

tekkel. Ko smo se po Mirenski dolini, mimo Mokronoga in Trebnjega peljali proti domu, nas je poleg vožnje uspavalo še sonce, ki je skozi okna grelo kot za nagrado, ker se zjutraj nismo ustrašili močnega dežja in smo se podali na ta zanimiv, poučen izlet.

Emilija Mrlak

SKUPINA ROČNIH DEL NAGELJ DVI ZASAVJE RAZSTAVILA IZDELKE

Skupina ročnih del Nagelj je vsako leto bolj dejavna. Članice in člani so svoje izdelke sestavljali, pletli, risali, delali novoletne aranžmaje in še in še.

Prva priložnost se je pokazala na zboru članov društva, kjer so razstavljali svoje izdelke. Druga priložnost za postavitev razstave je bila v začetku meseca julija. Na povabilo DVI Notranjske smo jo postavili v Zelšah, kjer smo imeli srečanje društev vojnih invalidov Slovenije. Konec avgusta so nas povabili na srečanje DVI Sežana. Tudi tukaj so nam dali priložnost, da njihovi člani vidijo naše izdelke. Najlepša hvala predsedniku iz sežanskega društva.

Kot vedno razstavljamo svoje izdelke tudi na srečanju vojnih invalidov Slovenije. Tokratno srečanje je bilo v Trbovljah. Najlepša hvala organizacijskemu odboru, da smo lahko postavili razstavo.

Zadnja letošnja samostojna razstava pa je potekala v začetku decembra v društvenih prostorih. Razstavljali smo pletenine, kvačkane izdelke, izdelke za veliko noč in novo leto, voščilnice, gobeline, izdelke nareje-



ne s pickpoint in papirno servietno tehniko, izdelke graviranja na steklo.

Hvala vsem članom in članicam skupine, ki so uspeli postaviti kar štiri razstave.

Urška Holešek

DRUŠTVO CIVS LJUBLJANA Z LADJO PO HRVAŠKI ISTRI IN NA MARTINOVANJE NA DOLENJSKO

Ko smo v septembru, zaradi izredno slabe vremenske napovedi, že razočarani odpovedali naše potepanje po Hrvaški Istri, se nam je v oktobru prikazalo sonce, pridih poletja in izredno lepo vreme, ki nam je omogočilo, da smo se vkrcali na ladjo in po valovih odpluli na raziskovanje zahodne Istre na Hrvaškem.

V zgodnjih jutranjih urah smo posedli na avtobus in se odpeljali v Poreč, kjer smo na sprehodu ob obali poiskali simpatičnega, nasmejanega kapitana, ki nas je sprejel na svojo prostorno barko, kjer je že dišalo po morskem

zraku in svežih ribah. Pljuča smo si napolnili z morskim zrakom, ki blagodejno vpliva na naše telo in um, in se odpravili odkrivati najlepši del zahodne Istre: Poreč, Vrsar, Rovinj in Limski kanal. Dobro voljo in smeh je bilo



slišati daleč naokoli. Po mirnem morju smo pripluli do prve postojanke. To je Vrsar, srednjeveško mesto z enim najlepših arhipelagov. Ima kar 18 nenaseljenih majhnih otočkov z gosto poraščenim sredozemskim zelenjem, ki je idealno za raziskovanje s čolni. Najprej smo si mesto ogledali z morske perspektive, nato pa smo se peš odpravili odkrivat njegove ozke ulice in trge. Kar nekaj članov je mesto poznalo, saj je imelo društvo pred leti v kampu pri Vrsarju prikolico, zato je bil obisk tega mesta zanje zelo nostalgichen. Po ogledu mesta, preizkusu kavarn in najboljšega sladoleda smo se zbrali pred barko, saj je kapitan obljubil pravo morsko pojedino, ki smo si jo privoščili ob melodijah istrske glasbe, ob kateri smo kasneje tudi zaplesali.

Po okrepčilu smo odpluli do enega največjih istrskih turističnih središč, ki ga na leto obišče preko dva milijona turistov. Očaral je tudi nas. Nekatere prvič, nekatere pa vsakič znova, ko ga obiščejo. To je Rovinj, mesto na polotoku, polno zgodovine in kulture, ki izven sezone, brez pretirane gneče, še bolj pride do izraza. Zajeli smo dih in se odpravili na pohod po ozkih tlakovanih uličicah in trgih nad mesto, na vrh hriba, kjer stoji cerkev svete Eufemije, ki jo krasi 60 m visok zvonik, ki je simbol mesta. Pričakal nas je čudovit razgled na Jadransko morje, urejene plaže in naravne lepote, ki jih nudi ta obmorski biser. Člani, ki zaradi zdravstvenih težav niso zmogli hoje, so posedli ob obali, srkali kavico ob najlepšem razgledu in prijetnem klepetu s prijatelji ali pa nakupovali na prijetni tržnici in v prikupnih trgovinicah, ki jih skriva mesto. Pritoževal se ni nihče. Čas je minil, kot bi mignil in že smo se vkrcali na barko in odpluli naprej v Limski kanal, potopljen del Limske doline. Zaščitena pokrajina Limski kanal je ena od najlepših naravnih znamenitosti v Istri. Je



blizu Rovinja in Vrsarja in osvaja z edinstvenim prepletom modrega morja in nedotaknjenega zelenja okoliške pokrajine. Zaradi kombinacije sladke in slane vode je morje v kanalu bogato z ribami in zelo ugodno za vzrejo školjk. Po ogledu Limskega kanala smo dojeli, da se je sonce že obrnilo na zahod in se že bliža morski gladini, kar je pomenilo le eno. Naše morsko potepanje se bliža koncu. Čakala nas je še plovba nazaj do Poreča, skupna »fotka« in vrnitev domov. Pridih poletja nam je dal energije še za nekaj časa, torej bo tale izlet zagotovo skrajšal mrzlo in sivo zimo.

Sicer pa se nismo pritoževali, saj smo se kmalu zatem spet srečali v drugačnem okolju, v drugačnih okoliščinah, in sicer na martinovanju, ki smo ga proslavili s prijatelji iz društev CIV Celje in Maribor. Odpravili smo se na Dolenjsko. Praznovanje v čast enega najbolj priljubljenih svetnikov, svetega Martina se pokriva s časom, ko se mošt spremeni v vino, ko so vsa težja poljska dela za nami in ko se po starih običajih za fante začne lov na prosta dekleta, ki traja vse tja do pušta. Razlogov za slavlje smo imeli tako več kot dovolj.





Prepuštili smo se praznovanju in se zavrteli v veter zabave, kjer ni manjkalo glasbe in plesa. Ogledali smo si vinsko klet v Vinskem dvoru Deu in poskusili domače dobrote in mlado vino. V omejenih količinah seveda. Ker nam je jesen postregla z čudovitim vremenom, smo se kar naenkrat znašli sredi decembra, v času obdarovanj, prazničnih jedi in lepih misli. Tudi v društvu bomo organizirali srečanje z obdarovanjem, plesom in kozarčkom penine, ko se bomo poslovili od leta, ki odhaja in nazdravili novemu. Vsem vam pa želimo prijetna doživetja, sproščene trenutke in ne izgubite upanja na lepši jutri.

Petra Kapš

PELJI ME NA TISTI KRAJ ...

Članice in člani DVIC smo se po skoraj dveh letih spet udeležili tradicionalnega novoletnega srečanja, tokrat v gostišču Bohorč v Šentjurju. Lani smo namreč srečanje zaradi epidemije opustili, zato smo se letošnjega še posebej veselili.

V odličnem kulturnem programu, za katerega so se organizatorji še posebej potrudili, sta med drugim nastopila tudi priznana glasbenika in zakonca Majda in Marjan Petan. S svojo interpretacijo Kajuhovih pesmi pa je požela močan aplavz tudi članica ljubiteljskega gledališča Petra Simoniti. Sledilo je odlično kosilo. Po kosilu smo ob nagovoru predsednika DVIC Staneta Meleta, ki je vsem navzočim zaželel v novem letu obilo zdravja in osebnega zadovoljstva,



nazdravili ob zvokih melodije *Kolkor kapljic tolko let*. Pesem pa smo posvetili tudi našemu članu, civilnemu invalidu vojne Vladimirju Veselaku, ki je praznoval svoj 85. rojstni dan. Srečanje se je nadaljevalo prešerno naprej, še posebej ob glasu Majde Petan, ki

je naši članici Milici Goubar izpolnila tudi glasbeno željo. Skupaj z Marjanom sta namreč zapela njuno najlepšo pesem *Pelji me na tisti kraj*.

Besedilo in foto:
Vesna Tripkovič Sancin



VESELI DECEMBER V DRUŠTVU VOJNIH INVALIDOV SLOVENSKE ISTRE KOPER

Res je veseli december, saj naši športniki še vedno dosegajo dobre rezultate. Novembra je bilo v Doliču pri Slovenj Gradcu tekmovanje o streljanju z zračno puško, ki ga je organiziralo društvo vojnih invalidov za Koroško.

Naš Čedomir Antič je dosegel 3. mesto in prejel bronasto medaljo. Prvo soboto v tem mesecu pa je bilo v Ljubljani prvenstvo v namiznem tenisu, ki ga je izvedlo Društvo vojnih invalidov Ljubljana, po programu prvenstev ZDVIS. Blestel je naš Silvan Vrčon, saj je zasedel 1. mesto in prejel zlato medaljo. Prav zato je pri nas še bolj veselo. Še enkrat obema iskrene čestitke!

Ponosna sem na naše športnike, ki se trudijo doseči čim boljše rezultate za naše društvo. Sicer pa zaključujemo naše programe. Obiskujemo svoje člane, tiste, ki se z nami ne morejo več družiti in so našega obiska toliko bolj veseli, ko vidijo, da nam je mar zanje.

Pred dnevi smo imeli tudi delovno srečanje z pred-



stavniki Zveze vojaških invalidov iz Trsta, ki so se ga udeležili: predsednik Milan Pahor, Mirna Viola in Pierina Furlan. Navzoč je bil tudi generalni sekretar zveze Vladimir Pegan, naš podpredsednik Čedomir Antič, Jelka Gantar in jaz. Beseda je tekla o delu obeh organizacij, o težavah, s katerimi se srečujemo in o načrtih za prihodnje leto. Posvet smo sklenili z željo, da bi v prihodnjem letu še boljše sodelovali.

V prejšnji številki Naših vezi sem pomotoma napisala, da je bil z nami na druženju predsednik Društva vojnih invalidov Sežana Karlo. Vsi vemo, da se piše Guštin, meni pa jo je zagodel tiskarski škrtar in sem napisala Udovič. Še enkrat se opravičujem.

Blížajo se prazniki in želim vam lepe praznične dni ter zdravja in sreče v letu 2023.



PRAZNIČNE POJEDINE BREZ SLABEGA POČUTJA

Ste že slišali za izraz »hiperokusna hrana«? Tako poimenujemo hrano, ki vsebuje kombinacijo živil, ki so bogata z maščobo in soljo (npr. slanina), maščobo in enostavnimi ogljikovimi hidrati (npr. peciva, torte) ali ogljikovimi hidrati in soljo (npr. kruh, pomfrit). Pogosto se ravno ta živila in kombinacije znajdejo na praznično obloženih mizah.

Hiperokusna hrana v možganih povzroča motnje več signalnih poti, povezanih z nadzorom vnosa hrane in aktivira sistem nagrajevanja, ki sproži občutek veselja in zadovoljstva zelo podoben tistemu pri zlorabi drog. Ta občutek namesto lakote tako postane tisti, ki nas spodbudi k temu, da jemo še. Da ga občutimo, potrebujemo več in več hrane. Po hiperokusni hrani hrepenimo tudi, če smo siti, a prenajedanje slej kot prej poslabša našo storilnost, razpoloženje in počutje in lahko povzroči tudi kratkotrajne prebavne težave kot so zgaga, napenjanje ali zaprtje.

Raziskave kažejo, da se med prazniki v povprečju zredimo za 1,5 kg. Praznično prenajedanje je pogosto tudi motiv za kasnejšo odločitev o hujšanju in sledenju dietam, ki pa so praviloma nekritične, napačno zastavljene in izločajo celotne skupine pomembnih hranil. Pogosto se tako poleg pridobljenega maščobnega tkiva

izgublja tudi pusta telesna masa oz. mišičevje, kar vodi v nove zaplete.

Letošnje praznike skušajmo slediti trem preprostim korakom in preprečimo praznično prenajedanje ter pridobivanje nepotrebnih kilogramov:

Na zabavo ne pridemo lačni.

Pred dogodkom pojemo vse običajne obroke in dovolj pijemo. Korekcije naredimo dan po dogodku, ko uživamo lahko hrano, bogato s prehransko vlaknino in dovolj tekočine. Jedilnik za dan po zabavi je npr. ovseni kosmiči z granatnim jabolkom in proteinskim jogurtom za zajtrk, jabolko za malico, zelenjavna obara s piščancem za kosilo, paradižnikova solata za malico ter ajdovi žganci s kislim zeljem in kislim mlekom za večerjo. Prav tako skušamo biti telesno aktivni in narediti daljši sprehod v naravi.

Na zabavi za žejo pijemo vodo.

Izogibamo se vnosu nepotrebne energije v obliki tekočih kalorij.

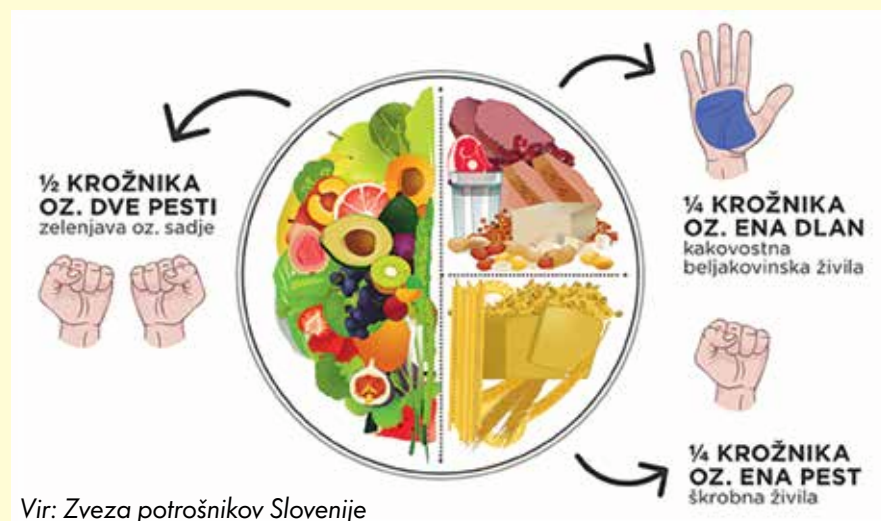
Tako namesto po sokovih, sirupih ali gaziranih pijačah posežemo po vodi, mineralni vodi ali nesladkanemu čaju. Za pomoč pri prebavi se bo obnesla nesladkana limonada. Ob vsakem kozarcu alkoholne pijače spijemo kozarec vode. Kavi se izognemo.

Na zabavi izbiramo po načelih zdravega krožnika.

Zdrav krožnik sestavlja $\frac{1}{2}$ zelenjave, $\frac{1}{4}$ kakovostnega beljakovinskega vira in $\frac{1}{4}$ škrobnate priloge. Prehranska vlaknina, beljakovine ter zdrave maščobne kisline povzročijo počasnejši dvig krvnega sladkorja ter povečajo občutek sitosti. Ob praznično naloženi mizi izberemo sedež, ki je bolj ob robu mize, da hrane nimamo v vidnem polju. Vse, kar želimo pojesti, najprej naložimo na svoj krožnik in se izognimo »pikanju« čez mizo oz. vnosu hrane neposredno iz servirnega krožnika. Tako dobimo boljši pregled nad vnosom. Preden ponovno posežemo po hrani, vstanemo in se za nekaj minut umaknemo od mize. Repete vzamemo le, če smo še vedno lačni, ko se vrnemo.

Za piko na i pa še to. Vse, kar pojemo, pojemo brez slabe vesti in v hrani uživajmo. Dobro jo prežvečimo, in kot rečeno, korekcije naredimo prihodnji dan. Po načelih zdravega krožnika pa si pripravimo vsak obrok v prihajajočem letu.

Lepe praznike in vse dobro v 2023!



Vir: Zveza potrošnikov Slovenije

Katja Simič

KRONIČNE BOLEČINE SKLEPOV, VZROKI IN ZDRAVLJENJE

V prostorih celjskega društva vojnih invalidov je bilo 18. oktobra predavanje z naslovom Kronične bolečine sklepov, ki ga je vodila mag. farmacije Nina Krč iz Lekarne Šentjur. Zanimivega predavanja in konkretno tudi telesnih vaj se je udeležilo lepo število celjskih članic in članov, ki so postavili tudi več dodatnih vprašanj, predvsem o lajšanju bolečin, ki pesti ogromno število ljudi.

Bolezni sklepov so namreč eden najpogostejših vzrokov za obisk osebnega zdravnika in eden najpogostejših vzrokov invalidnosti v razvitem svetu. Pogostost zaradi staranja prebivalstva narašča, prizadene pa tudi mlajše osebe obeh spolov. Najpogostejši bolezninski sklepi sta osteoartroza in revmatoidni artritis. Osteoartrozo ima več kot 80 odstotkov starejših od 55 let, revmatoidni artritis pa en odstotek prebivalstva.

Revmatoidni artritis je kronična sistemska vnetna bolezen, ki prizadene predvsem sklepe, lahko pa tudi vse organske sisteme. Vzrokov zanj je več in niso dokončno raziskani. Na razvoj bolezni poleg dejavnikov okolja vplivata predvsem dednost in spol, saj se trikrat pogostejše pojavlja pri ženskah. Začetek bolezni je po navadi počasen in neopazen. V sklepni ovojnici pride do vnetja z njenim razraščanjem, v sklepnem prostoru se nabira tekočina. Če se bolezen ne zdravi, pride do uničenja sklepnega hrustanca, deformacij in nepopravljivih okvar sklepov. Najhujša simptoma sta stalna bolečina in jutranja okorelost. Bolezen najpogostejše prizadene male sklepe rok in stopal, pa tudi zapestja, komolce, ramena in kolena.

Osteoartroza je degenerativna bolezen sklepov. Prizadeti so lahko sklepi rok (Heberdenovi in Bouchardovi vozlički), stopalo (hallux vagus), koleno, kolk, hrbtenica in drugi. Pojavi se bolečina, najprej po telesni dejavnosti, kasneje tudi v mirovanju. Okorelost je najpogostejša zjutraj in ne traja več kot pol ure. Sklepi so zadebeljeni, omejeno gibljivi, pojavijo se krepitacije. Napredujoče spremembe v sklepu povzročijo močnejše vnetje, obraba hrustanca pa trenje kosti na kost, kar povzroči močnejše bolečine.

Zdravljenje sklepnih obolenj

Bolezni sklepov zdravimo nefarmakološko in z zdravili. Pomembno je, da bolnik vzdržuje primerno telesno težo in je redno fizično aktiven. Izvajati mora aerobne vaje, vaje za krepitev mišic in vaje za moč. Jesti mora zdravo, uravnoteženo prehrano, bogato z vitaminom D, kalcijem in omega-3 maščobnimi kislinami, izogibati pa se mora čezmerni količini ogljikovih hidratov, sladkorju in nasičenim maščobam.



Celjske članice in člani smo pod budnim očesom predavateljice naredili nekaj vaj, ki so najboljše za krepitev mišic.

V akutnem vnetju je prizadete sklepe treba hladiti s kopeljo, z ledom, v obdobju umirjenega vnetja je potrebna hidroterapija, boleče sklepe brez znakov vnetja pa lokalno segrevamo (kopeli, parafin).

Pri zdravljenju z zdravili si lahko pri blažji obliki bolezni najprej pomagamo z lokalnimi antirevmatikami v obliki gelov, krem in obližev, ki vsebujejo diklofenak. Prav tako so na voljo tradicionalna zdravila rastlinskega izvora, ki vsebujejo izvleček svežega cveta navadne arnike, izvleček listov in korenin navadnega gabeza ali eterično olje navadnega rožmarina. Pomagamo si lahko tudi s pripravki, ki vsebujejo eterična olja poprove mete, bora, evkalipta, kafra, mentol in kapsaicin. V obliki tablet je na voljo zdravilo rastlinskega izvora s suhim izvlečkom korenine vražjega kremplja, v obliki kapsul ali praška pa zdravila z glukozaminom. Kot prehransko dopolnilo svetujejo tudi kurkumo.

Za lajšanje blagih do zmernih bolečin brez vnetnih znakov farmacevti svetujejo paracetamol, pri vnetjih pa nesteroidne antirevmatike. Seveda o tem odloča osebni zdravnik, še posebej, če ima bolnik pridružene bolezni. »Pri zdravljenju skušamo nadzorovati bolečino in vnetje, izboljšati kakovost življenja bolnika ter upočasniti napredovanje bolezni. Pri tem je ključna zavzetost bolnika za zdravljenje, kjer mora sodelovati celoten zdravstveni tim, da je bolnik o bolezni ustrezno poučen ter da se v zdravljenje in rehabilitacijo aktivno vključuje,« je za konec poudarila Nina Krč.

HITRA ŠOLA HIDRIRANJA

Kaj, če bi nas poročila namesto o starosti obveščala o dehidriranosti žrtev covid-19? Stavim, da bi hitro ugotovili visoko korelacijo med izsušenostjo in zapleti. Pri tem ne gre za novo spoznanje, za katero bi morali biti izvedenci za koronavirus.

Gre za temeljno poznavanje varčevalnih mehanizmov, ki jih telo vključi vsakič, ko začuti pomanjkanje vode.

Se spomnite, kako ugotavljamo, ali oseba, ki je v nezavesti, diha? Pod nos ji damo ogledalo, in če se to zamegli, pomeni, da človek diha. Zakaj se ogledalo zamegli? Ker z zrakom izdihujemo tudi vlago! Z vsakim izdihom gre iz našega telesa tudi nekaj vode. Na dan tako izgubimo od pol litra do liter in pol te dragocene tekočine. Če pa telesu vode primanjkuje, z njo poskuša varčevati. Eden izmed mehanizmov je ta, da v pljučih nastane več sluzi, ki kot filter poskuša ujeti vlago in zmanjšati izgube vode z dihanjem. Telo sicer doseže namen, vendar za visoko ceno: pljuča postanejo močvirje, v katerem imamo mlakužo sluzi, ki je odlično gojišče za patogene organizme. Druga posledica dehidracije je, da telo začne pospešeno črpati tudi vodo iz črevesja, zato se črevesje zasuši, blato zgosti in hitro nastopi zaprtje.

Oba mehanizma sta pogosta pri starejših ljudeh, ki ne pijejo dovolj vode, ker ne želijo pogosto na stranišče: v domovih namreč varčujejo s pleniciami, starostniki pa pogosto tudi ne želijo obremenjevati svojih oskrbnikov. Zaprtje tako ustvarja dodatno zakisanost telesa, ker se nakopičeni strupi ne izločajo. Zdrava pljuča in zdravo debelo črevo sta soodvisna, neustrezni procesi pa neposredno oslabijo tudi odpornost pljuč.

Položaj se še bolj zaplete, če pride do vdora patogenih mikrobov, ki jih skuša telo »pokuriti« s povišano telesno temperaturo. V normalnih okoliščinah bi telo vsiljivcem dobesedno »podkurilo«, in ko so dovolj »pečeni«, odprlo lopute na koži, da se s potenjem ohladimo in temperaturo hitro normaliziramo.

Tako se odvija scenarij v telesu, ki ima dobro vodno bilanco. Če pa smo dehidrirani, se hitro zaplete. Zaradi močvirja v pljučih in zakisanosti v telesu (zaprtosti) se infekcije lahko hitreje širijo. Telo se na to odzove z vročino in tedaj se utegne zatakni, ker naši gasilci v ceveh nimajo vode. Pri vročini namreč telo za uravnavanje temperature potrebuje veliko vode. Če smo dehidrirani, naša notranja »sežigalnica« ne more ustrezno delovati in telo se dodatno izsušuje, poškodbe na pljučih pa lahko nastajajo zelo hitro.

Kljub vsemu naštetemu je veliko ljudi prepričanih, da »voda še za v čevlj ni dobra«. Zato raje posegajo po so-

kovih, čajih, kompotih, pivu ... Pri tem imajo nešteto teorij, zakaj ne pijejo več vode ali izotoničnih pijač.

Na primer:

»Ne morem piti vode, ker me takoj začne boleti želodec.«

»Ne pijem, ker že čez pol ure vse polulam.«

»Ne prenesem okusa vode.«

»Po pitju vode me začne boleti grlo.«

Poglejmo, kaj lahko storimo pri vsaki opisani težavi, ki vas morebiti odvraca od vode.

Če želimo, da nam voda ne obleži kot kamen v želodcu, je ne smemo naenkrat popiti preveč; prav tako ne smemo uživati mrzle vode. Namesto hudournika, ki bi drl po naših kotanjah, potrebuje telo dehidrirane osebe nežno kapljično namakanje. Namesto petih minut poletne nevihte si raje privoščite postopno namakanje. V praksi to pomeni, da ne goltamo vode naenkrat, temveč jo pijemo po požirkih, ob tem jo povaljamo po ustih, da jo prepojimo s svojo slino in jo ogrejemo. Še bolje je piti mlačno vodo.

Če ugotovite, da morate pol ure po pitju na stranišče, potem voda ni uspela opraviti svoje naloge v vaših celicah. Kot hitri vlak je prepotovala predor in je že na izhodu. V takšnem primeru je dobro uživati vodo, ki vsebuje tudi elektrolite. Lahko ji dodajamo slanico ali pijemo limonado s slanico. V naravi pa najdemo le eno pijačo, ki ima enako elektrolitsko ravnovesje kot naša kri, zato deluje kot naravna infuzija – to je kokosova voda. Seveda govorimo o vodi iz mladih zelenih kokosov, ki še ni sladka: takšno lahko izkoristimo za hitro hidracijo celic. Če uživamo zares kakovostno kokosovo vodo, bomo opazili, da bodo po zaužitju denimo pol litra naše celice tekočino kot spužva posrkale in ne bo le zletela skozi naše telo. Večina pijač, ki so v prodaji kot kokosova voda, pa žal nima teh lastnosti. So bolj sladke, bolj motne, nekatere pa celo pridelujejo iz posušene pulpe. Če vas okus vode zares moti, lahko vanjo namočite nekaj listov melise, mete, bezga ali vrtničnih cvetov. Vse te rastline bodo vodo lepo aromatizirale, hkrati pa ne bodo obremenjevale prebavil.

Če vas po pitju vode boli grlo, razlog za to ni voda, temveč temperatura zaužite tekočine. Uživajte le vodo, ki ima vsaj sobno temperaturo, še bolje pa temperaturo telesa.

Sanja Lončar (www.zazdravje.net)

ZDCIVS: ŠPORTNE IGRE V PIKADU, HOJI IN ŠAHU

V jesenskem času sta DCIV Dolenjske, Bele Krajine in Posavja in DCIV Gorenjske izvedla še zadnje športne igre, ki so bile predvidene po koledarju Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije za leto 2022.

DCIV Dolenjske, Bele Krajine in Posavja je 7. oktobra 2022 izvedel športne igre v pikadu in hoji na lokaciji Mali Slatnik pri Novem mestu. Iger so se udeležili člani in članice vseh šestih društev, skupaj 38 tekmovalcev in 16 spremljevalcev.

V pikadu se je pomerilo 23 tekmovalcev. Prva tri mesta v kategoriji posamično so zasedli: 1. mesto **Franc Lukše** (NM), 2. mesto **Franc Čanžek** (CE), in 3. mesto **Jože Jordan** (NM). V kategoriji ekip pa so 1. mesto osvojili člani **MDCIV Dolenjske, Bele Krajine in Posavja**, v sestavi Franc Lukše, Jože Jordan, Alojz Erlah, 2. mesto člani **DCIV Celje** v sestavi Franc Čanžek, Franc Ožir, Boštjan Plavčak in 3. mesto člani društva **CIVS Ljubljana** v sestavi Marko Brežan, Jože Omahen in Anton Majcen. Nekateri tekmovalci pikada so se pridružili tudi članom, ki so se udeležili lažjega pohoda po Machovi poti. Po končanem tekmovanju sva z vodjo za šport in šah DCIV Dolenjske, Bele Krajine in Posavja Alojzom Erlahom podelila medalje in priznanja.

Kot zadnjo športno aktivnost pa je DCIV Gorenjske izvedel 32. športne igre ZDCIVS v šahu. Igre so potekale od 18. do 20. oktobra, v hotelu Zarja na Mariborskem Pohorju. Udeležili so se jih trije člani

iz DCIV Maribor, trije člani iz DCIV Primorske, en član iz DCIV Gorenjske in en član iz DCIV Celje. Na otvoritev iger smo povabili tudi Joco Zurc, hčer šahista iz DCIV Gorenjske Janeza Zurca. Žal smo se od njega za vedno poslovili samo nekaj dni pred začetkom dogodka. Veselil se je ponovnega srečanja s kolegi šahisti in samega tekmovanja. Bil je dober šahist in tudi večkratni zmagovalac ŠI CIV v šahu za posameznike. Tako smo se v navzočnosti njegove hčerke od Janeza spoštljivo in dostojno poslovili z kratkim nagovorom in minuto molka.

Po pravilniku smo igrali pet kol, ki so bila razporejena med tri dni trajanja tekmovanja. Zadnji dan smo predsednik športne komisije DCIV Gorenjske Zvone Pirc, predsednik komisije za šport in šah pri ZDCIVS Franc Ožir in sodnik Boris Perkovič podelili medalje in priznanja.

Rezultati:

1. mesto Branko Počkaj	DCIV – Primorske
2. mesto Franc Čanžek	DCIV – Celje
3. mesto Leo Peršak	DCIV – Maribor
4. mesto Albin Štanta	DCIV – Primorske
5. mesto Zvone Pirc	DCIV – Gorenjske
6. mesto Miloš Benčič	DCIV – Primorske
7. mesto Leon Pilinger	DCIV – Maribor
8. mesto Stanislav Mučič	DCIV – Maribor



Ob koncu leta se zahvaljujem vsem tekmovalcem na športnih igrah, kot tudi vsem spremljevalcem, ki so članom - civilnim invalidom vojn nudili spremstvo in pomoč, da so se iger lahko udeležili.



Foto: Samo Urbančič

Vsem članom, spremljevalcem, še posebej športnikom pa želim srečno, zdravo leto 2023, polno športnega duha.

Franc Ožir, predsednik športne komisije Zveze DCIV Slovenije



Foto: Boris Perkovič

ZDVIS – ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Prvenstvo ZDVIS v šahu

V prostorih Društva vojnih invalidov Ljubljana je 17. septembra 2022 potekalo prvenstvo ZDVIS v šahu v posamični konkurenci. Med tekmovalci iz šestih društev vojnih invalidov je naslov prvaka osvojil **Mirko Čakarič** iz DVI Ljubljana, srebro je pripadlo **Branimirju Javorniku** iz DVI Maribor, bron pa **Franju Kirbišu** iz DVI Ptuj.



Foto: Edo Truppe

Prvenstvo ZDVIS v pikadu

Tudi letos je bila udeležba na prvenstvu v pikadu izjemna, s tekmovalci iz dvanajstih društev vojnih invalidov. Gostitelj DVI Ptuj je tekmovanje izvedel v dvorani v Spuhljah, 8. oktobra. V kategoriji vojnih invalidov je slavil **Mitja Krabonja** iz DVI Ptuj, drugo mesto je osvojil **Bojan Černjak** iz DVI za Koroško in tretje **Matjaž Lanišnik** iz DVI Zasavje. Med člani-

cam je bila prva **Sonja Drvarič** iz DVI Pomurja, druga in tretja sta bili **Silva Zorko** in **Zinka Kokol** iz gostiteljskega društva. Med člani je bil najboljši **Radivoje Dorđević** iz DVI za Koroško, drugo mesto je pripadlo **Jožefu Moljku** iz DVI Notranjske, tretje pa **Francu Anderliču** iz DVI Severne Primorske.



Foto: Urška Holešek

Prvenstvo ZDVIS v namiznem tenisu

Na pobudo vojnih invalidov je ZDVIS decembra prvič izvedel prvenstvo v namiznem tenisu. Odločili smo se, da dan invalidov 3. decembra, zaznamujemo aktivno. Ob letošnjem dnevu invalidov so v ospredju transformativne rešitve za vključujoč razvoj ter vloga inovacij pri spodbujanju dostopnega in pravičnega sveta. Med drugim pri Združenih narodih kot razvojno, za invalide vključujočo inovacijo izpostavljajo tudi šport. Prepoznavanje športa kot dejavnosti, ki lahko ljudem z invalidnostjo izboljša kakovost življenja, ni nič



Foto: Urška Holešek

nenavadnega, saj ima šport že od nekdaj moč, da ljudi navdušuje in prispeva k pozitivnim spremembam.

Tekmovanje je potekalo v prostorih DVI Ljubljana na treh mizah. Sodnik je poskrbel, da je tekmovalje potekalo tekoče in predvsem zelo dinamično. Čeprav tekmovalnega duha ni manjkalo, je bilo v ospredju sproščeno druženje z obilico smeha. Smeh je pol zdravja, kar vojni invalidi z dobro voljo in optimizmom vsakič znova dokazujejo. Priznavajo sicer, da starost in z njo povezane spremembe vplivajo na kakovost njihovega življenja, a prav takšna druženja ob športnih aktivnostih so jim spodbuda za ohranjanje kondicije in samostoj-

nosti. V igri, ki zahteva veliko gibčnosti, natančnosti in kondicije so se pomerili tekmovalci iz sedmih društev vojnih invalidov. Da so Štajerci mojstri tega športa, dokazujejo drugo mesto **Silva Pilingerja** iz DVI Ptuj ter tretje mesto **Branimirja Hermana** iz DVI Maribor in **Franja Kirbiša** iz DVI Ptuj. Prvi prvak prvenstva ZDVIS v namiznem tenisu pa je postal **Silvan Vrčon** iz DVI Slovenske Istre Koper, ki se tudi tokrat ni odrekel 50 let staremu loparju, ki mu je že v preteklosti prinesel nič koliko zmag. Vsem udeležencem čestitamo!

Andreja Markovič

VOJNI INVALIDI NA DRŽAVNIH ŠPORTNIH PRVENSTVIH

Stanislav Korbar je tudi letos zastopal ZDVIS na državnem prvenstvu v športnem ribolovu v stoječi kategoriji, ki je bilo 2. julija na Škalskem jezeru pri Velenju. Izboljšal je lanskoletni rezultat in postal podprvak. Čestitamo!

Ekipa vojnih invalidov se je 12. novembra v Dolu pri Hrastniku udeležila državnega prvenstva v pikadu in si z MDI Novo mesto delila 7. mesto med 16. ekipami. Vojni invalidi so se udeležili tudi ekipnega

državnega prvenstva v šahu, 19. novembra v Murski Soboti, in odigrali kar po enajst partij.

Letos se je državnih prvenstev udeležilo 15 vojnih invalidov na šestih tekmovanjih v petih panogah: balinanju, ribolovu, kegljanju, pikadu in dvakrat v šahu, enkrat posamično in enkrat ekipno. Vsem tekmovalcem se zahvaljujemo za zastopanje zveze na državnih tekmovanjih.

Andreja Markovič



Foto: ZŠIS-SPK



Foto: ZŠIS-SPK

NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	AMERIŠKA PEVKA FRANKLIN	IGRALKA MARKLE, ŽENA PRINCA HARRYJA	MANJŠI FIAT	LIDIJA OSTERC	PRED- STAVNIK EMPIRIZMA, EMPIRIST	TOPLICE	GESLO		NAPET, SRHLJIV FILM	SPREDNJI DROG PRI KMEČKEM VOZU	MESTNI NASAD	NATALIJA VERBOTEN	VELIKA PTICA UJEDA Z GOLIM VRATOM	SPOKOR- NICA
ČAROBNI OBESEK							NIVO, RANG							
UGLED, SLOVES							NASELJE VZHODNO OD ŽALCA ELZA BUDAU							
JAZ				PRED- SEDNIK VLADE KAVBOJSKA PIVNICA								SREČKO KOSOVEL AVTOMO- BILSKA GUMA		
TOMAŽ HUMAR			ZNAK, ZNAMENJE GRŠKI POTUJOČI PEVEC							IGRALKA WINSLET PREMIČNI DEL ČELADE				
GLAVNO MESTO ZIMBAB- VEJA							ŠPRANJA, ODPRTINA POKRAJINA V ZAHODNI SLOVENIJI				NASAD OB HIŠI			
KRONIKA, LETOPIŠ						ŠAHIST KASPAROV RENATA TEBALDI					APETIT PRI JEDI LILI NOVY			
POMOČ: GUŠTI ISAR OPONA RAPSDOD	DIALOG, RAZGOVOR	POKLOP NARAMKA Z OZNAKO ČINA NA UNIFORMI							ZLOBNOST GLAVNO MESTO KENIJE					
VALUTA NA KUBI					ŠPORTNO URJENJE NEKDANJI TURŠKI BOGATAŠ								ŽENSKE PRSI	PREBI- VALEC ARABIJE
STENSKA OBLOGA, TAPETA					REKA SKOZI MÜNCHEN ŠOLSKI RAZPORED						REKA MED HRVAŠKO IN BOSNO RAZRED, STOPNJA			
OSEBNI PRAZNIK				MIHA GUŠTIN NOVOZE- LANDSKI DOMAČIN						PRIPADNIK NARODA V KAMBODŽI ČUT V USTIH				
OTTO LOEWI			PISATELJ TWAIN PODZEMNI ŽUŽKOJED					PECIVO Z NADEVOM PRAVO- SLAVNI DUHOVNIK						
KOŽNA GUBA PREKO ZRKLA					MANJŠA POVRŠIN. RAZPOKA BEN AFFLECK							RICHARD BURTON TOMMY LEE		
OVOJNI DELI SEMEN							DEL OBRAZA OB USTIH							
STROJ NA SMUČIŠČU, TEPTALNIK							PISATELJ, PISEC							

Rešitev križanke pošljite na: **ZDCIV SLOVENIJE, Dunajska 129, 1000 Ljubljana.**

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

1. **Ljubo DJORIČ, Kranj**
2. **Marija JENKO, Prem**
3. **Dragica MARKIČ, Deskle**