



naše vezi

MAREC 2018

INTERNA IZDAJA, št. 74

ZDCIV SLOVENIJE, Dunajska 129, 1000 Ljubljana

Poštnina plačana pri pošti 1102



**ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE**

*O, ti slovenska mi beseda,
kot nepregleden gozd.*

*In tu od pamtivreka
so želje tujcev,
da ta gozd se seka.*

*Čeprav smo majhen narod,
smo narod s trdno voljo.*

*Pritiskom se tujim ne pustimo,
zato na svoji zemlji
Slovenci tu živimo.*

Frane Režek

naše vezi



VSEBINA 74. ŠTEVILKE

aktualno

- 3 skupščina zdciivs
- 5 skupščina zdvis
- 6 programi zdvis
- 8 državna zaščita vi po 1. svetovni vojni

gradili so naša društva

- 10 matija anzeljc bogdan

iz naših društev

- 12 zbori članov dvi
- 14 mdciv celje: aktivno v novo leto
- 15 pustno rajanje v dcivs ljubljana
- 15 90 let ivanke hrovat
- 16 civ primorske na srečanju
- 16 dvi celje v prekmurju
- 17 tavčarjeva praznujeta 70-letnico
- 18 dciv dolenske na delavnici

v razmislek

- 19 praznik vseh žena

poskrbimo zase

- 20 ne pozabimo na kožo

šport

- 22 tekmovalje vi v streljanju



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 53 802, 01/ 56 53 803

GLAVNA UREDNICA:

Aleksandra Kerin-Kovač

ČLANI UREDNIŠKEGA ODBORA:

Vladimir Pegan, Bojan Černjak, Janez Štrbenc,
Andreja Rožič, Olga Skender

OBLIKOVANJE: Zavod Lupa design

TISK: ITAGRAF d.o.o.

Drage bralke in dragi bralci!

Zgodili so se pretresi. Predvsem politični. Sodišče je odločilo, da je referendum o drugem tiru neveljaven. Premier je odstopil. Stranke so se kregale in obtoževale tega ali onega. Volitve bodo predčasne, verjetno le kak teden ali dva dni prej od rednih. A vsi ti »pretresi«, pa naj so resnični ali namišljeni, na realna življenja državljanov vplivajo bore malo. Še vedno namreč moramo živeti in preživeti in si tako kot mesec, dva, tri poprej prizadevati za kakovostno, dostojno življenje.

Tako je država uskladila pokojnine in jih nato aprila še malo povišala. Za nekaj evrov. Nekoliko so se povišale minimalne plače. Spomnimo se na oporekanja, do katerih je prihajalo ob napovedih poviševanja. Govorilo se je »finančni (ne)vzdržnosti« in podobnih strokovnih terminih. Gospodarstvo pa raste. Trenutno je napoved že 5,5 odstotna. In tako je del ljudi v teh mesecih dejansko le prejel nekaj evrov več.

In tukaj smo pri dostojnem življenju. Vsi se namreč strinjamo, da bi morali biti prihodki aktivnih in upokojenih državljanov takšni, da omogočajo dostojno, človeka vredno življenje. A prav tukaj se postavlja vprašanje, kaj naj bi to dejansko pomenilo? Kaj je dostojno življenje? In kako ga ovrednotiti? Je dostojno življenje to, da imaš streho nad glavo, tekočo vodo, elektriko, gretje, primerna oblačila in obutev in tri obroke na dan? In koliko mesečnega prihodka zadošča za vzdrževanje/življenje tega življenja?

Zgoraj zapisanemu bi sama raje rekla »osnovno« življenje, da pa bi postalo tudi dostojno, je nujno dodati tudi dejavnosti, ki človeka osmišljajo tudi na drugih ravneh. Torej obiske kulturnih ustanov, možnost uživanja ob zabavnih, kulturnih in športnih dogodkih, branje knjig in druge literature (do česar je treba imeti dostop), možnost druženja s prijatelji, družino in drugimi ljudmi, (za kar moramo biti ali dostopni in/ali mobilni), ustvarjanje lastnih izdelkov (za kar moramo kupiti materiale npr. volno, barve, pripomočke za peko ...). Poleg tega je danes skoraj nemogoče živeti brez računalnika z internetom, ne samo za zabavo in izobraževanje, ampak tudi iskanje nujnih informacij, ki so potrebne za nekatera osnovna opravila, kot je denimo obisk pri zdravniku, informacije o davčnih obveznostih ... In čeprav upokojenci uživajo nekatere ugodnosti v obliki popustov, pa vse našeto pomeni tudi stroške.

Kako torej opredeliti dostojno življenje? In predvsem, kdo je tisti, ki ga lahko/sme opredeljevati? Verjetno vsak posameznik zase. Pa vendar bi se večinoma strinjali, da je dostojno življenje tisto, ki je zbir uresničevanja osnovnih življenjskih potreb in potreb po osmišljanju, druženju in ustvarjanju, ne da bi nas pri tem omejevala revščina. Če ilustriram res preprosto, bi bilo dostojno življenje tisto, v katerem se ne bi bilo treba odločati med nakupom drv za ogrevanje in dvodnevni izlet s prijatelji.

Povprečna starostna neto pokojnina je januarja znašala 621 evrov, medtem ko je bila najnižja pokojnina 207 evrov in najvišja izplačana pokojnina malenkost manj kot 2700 evrov. Žal pri mnogih razvrstitih v eno od zgornjih kategorij zelo verjetno pomeni tudi razliko med dostojnim in nedostojnim življenjem in velika večina upokojencev sodi v prvo polovico te lestvice. Gospodarstvo pa raste. Evropa ploska. Državljeni pa tega ne občutimo.

SKUPŠČINA ZVEZE DRUŠTEV CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE

Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije je 22. marca 2018 izvedla sejo Skupščine Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije (zveze). Poleg rednih točk dnevnega reda, so delegati pregledali in potrdili delovanje in finančno poslovanje zveze v prejšnjem mandatu, to je od leta 2014 do 2018, izvedene pa so bile tudi volitve v organe zveze za mandat od 2018 do 2022.

Za predsednika zveze je bil znova izvoljen Adolf Videnšek in tudi članom Upravnega odbora ZDCIVS so delegati zaupali še en mandat. Janez Gorše iz DCIV Ljubljana, Franc Ožir iz CIV Celje, Leon Pilinger iz DCIV Maribor, Ciril Podjed iz DCIV Gorenjske, Vinco Lipec iz DCIV Primorske in Jože Zupanc iz DCIV Dolenjske, Bele Krajine in Posavja so stari/novi člani Upravnega odbora ZDCIVS.

Izvoljeni so bili tudi namestniki članov Upravnega odbora zveze, člani Nadzornega odbora zveze, člani častnega razsodišča in člani disciplinske komisije.

Načrt dela zveze za leto 2018 je, poleg rednih vsebin, opredeljen v šestih posebnih socialnih programih (PSP):

Skrb za ohranjanje zdravja – preventiva in kurativa: program je financiran s strani FIHO-a, MDDSZEM in iz lastnih sredstev.

Predvidevamo, da bomo na podlagi finančnega načrta omogočili možnost koriščenja programa:

- CIV in njihovim spremljevalcem, ki bodo zaradi starosti in stopnje invalidnosti civilnega invalida souporabljali program koriščenja enot zveze za ohranjanje zdravja.
- CIV in spremljevalcem/uporabnikom: bivanje v naravnih zdraviliščih, v katerih zveza nima svojih enot za ohranjanje zdravja.
- CIV: bivanje v naravnih zdraviliščih, v katerih zveza nima svojih enot za ohranjanje zdravja za CIV-e, ki ne potrebujejo spremljevalca.
- CIV: zdravniške terapije (fizikalne terapije, nevrofizioterapije, različne masaže, bownove terapije, osteopatija, hidroterapije).

Usposabljanje za aktivno življenje in delo: program je financiran s strani FIHO-a, MDDSZEM in iz lastnih sredstev.

Načrtujemo izvedbo:

- 6 delavnic/predavanj na temo prebave, ohranjanja funkcije možganov v starosti,
- 6 delavnic/ predavanj na temo resnic oz. zmot o holesterolu,
- 6 predavanj na temo pravilnejše prehrane v starosti.

Informativna in svetovalna dejavnost: program je financiran s strani FIHO-a in iz lastnih sredstev

Predvidena vsebina tega PSP je:



- 5 številčk glasila Naše vezi,
- spodbujanje uporabnikov/invalidov k sodelovanju pri ustvarjanju vsebine glasila,
- urejanje in posodabljanje spletne strani zveze, ki je med drugim postavljena na način, da jo lahko berejo tudi slepi CIV s pomočjo braillove vrstice.
- Uporabo in število storitev pravne službe je v naprej težko opredeliti.

Športno rekreativne in šahovske dejavnosti: program je financiran s strani FIHO-a in iz lastnih sredstev.

V tem PSP načrtujemo:

- šest enodnevnih športnih iger CIV, in sicer v vrtnem kegljanju, balinanju, pikadu, streljanju z zračno puško, hoji na 3 in 5 kilometrov, kegljanju na avtomatskem kegljišču (vse aktivnosti bodo izvedene v kategoriji posamezniki in kategoriji ekipe),
- tridnevne športne igre CIV v šahu,
- rekreativni pohod okoli Ljubljane.

Integracija CIV v kulturno in družbeno življenje: program je financiran s strani FIHO-a in iz lastnih sredstev.

Predvidevamo udeležbo naših članov- invalidov na naslednjih dogodkih:

- udeležba CIV na proslavi ob dnevu zmage, 9. maj (osrednja proslava v Ljubljani),
- izvedba proslave in srečanja ob dnevu CIV, 26. juniju, ki bo 14. junija 2018 v Galaksiji Trebnje

(srečanje CIV, ki smo ga organizirali v letu 2017, je pri članstvu pustilo izredno pozitivne učinke, zato smo se odločili da srečanje izvedemo tudi letos),

- udeležba CIV na prireditvi v spomin na prvi oboženi spopada Tigrovcev,
- udeležba CIV na slovesnosti v spomin na osvoboditev koncentracijskega taborišča na Ljubelju,
- udeležba in sodelovanje na prireditvi ob svetovnem dnevu miru na Cerju v septembru,
- udeležba CIV na slovesnostih ob mednarodnem dnevu invalidov.

Tehnični, ortopedski in zdravstveni pripomočki: program je financiran s strani FIHO-a, MDDSZEM in če bo treba tudi iz lastnih sredstev.

Na podlagi vlog za razpis načrtujemo:

- sofinanciranje pripomočkov za civilne invalide: slušni aparati, očala, ortopedski čevlji, pripomočki za lajšanje inkontinence, povišane WC školjke, manjše in večje prilagoditve kopalnic in drugo.

Posebne socialne pomoči – program je financiran izključno iz sredstev MDDSZEM in če je treba tudi iz lastnih sredstev.

Sredstva programa so namenjena izključno posebnim socialnim pomočem za socialno ogrožene civilne invalide vojn.

Več o vsebini Posebnih socialnih programov lahko civilni invalidi vojn izvejo na svojih matičnih društvih, spletni strani zveze ali na zvezi.

Andreja Rožič



24. SKUPŠČINA ZDVIS JE OCENILA DELO ZVEZE V LETU 2017

Pooblaščen predstavniki štirinajstih društev vojnih invalidov so se 28. marca 2018 sestali na 24. zasedanju skupščine Zveze društev vojnih invalidov Slovenije, ki je potekala v prostorih Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Soča v Ljubljani. Tudi tokrat je bila udeležba zelo dobra, kar pripisujemo zavzetemu odnosu in vlogi predstavnikov društev pri uspešnem izvajanju poslanstva ZDVIS, delovanju v dobrobit vojnih invalidov in drugih upravičencev po zakonu o vojnih invalidih.

Skupščina je obravnavala poročila o realizaciji programa dela in finančnega načrta za leto 2017 in jih v celoti sprejela. Ugotovila je, da so bili organi zveze pri svojem delu uspešni. Poseben poudarek je bil namenjen izvajanju posebnih socialnih programov, predvsem razumevanju njihove različnosti na državni/zvezni in lokalni/društveni ravni. Razprava o poročilih je bila dobra podlaga za predstavitev programa dela in finančnega načrta ZDVIS za leto 2018. Skupščina se je strinjala, da so cilji in naloge v programu dela skladni z namenom ustanovitve ter dolgoročnimi cilji in nalogami ZDVIS. Poudarjeno je bilo, da naj zveza nadaljuje z izvajanjem petih posebnih socialnih programov na področju ohranjanja zdravja, usposabljanja, športa, integracije in informiranja, pri čemer naj bo poudarek na čim večjem vključevanju vojnih invalidov, aktivnem delovanju v smeri ohranjanja in izboljševanja pravic vojnih invalidov ter zavzemanju za krepitev sodelovanja z državnimi organi, invalidskimi, veteranskimi, domoljubnimi in drugimi organizacijami. Razprave udeležencev so bile vsebinske in podanih je bilo več predlogov za prihodnje delovanje ter povabilo članom društev vojnih invalidov k vključevanju v aktivnosti, ki jih izvaja zveza, kot so športne igre in prvenstva ter tradicionalno srečanje vojnih invalidov.

Skupaj smo močnejši

Skupščine so se tudi tokrat udeležili predstavniki invalidskih, veteranskih in domoljubnih organizacij. Udeležence skupščine so pozdravili predsednik Združenja Sever Tomaž Čas, predsednik Zveze veteranov vojne za Slovenijo Ladislav Lipič, predsednik ZZB za vrednote NOB Slovenije Tit Turnšek, predsednik Društva TIGR Primorske, predsednik Zveze slovenskih častnikov Alojz Šteiner, sekretarka Zveze civilnih



invalidov vojn Slovenije Andreja Rožič in sekretar Zveze društev General Maister Rudolf Pfajfar, ki je predstavil aktivnosti in program zveze in društev General Maister v letu, ko zaznamujemo 100-letnico konca prve svetovne vojne in bojov za severno mejo. Poudaril je, da tako kot ZDGM ohranja spomin in sporočilnost boja Generala Maistra, tudi ZDVIS nosi veliko sporočilnost na invalidskem področju. Savin Jogan je spomnil na lanskoletno zaznamovanje 100-letnice društva TIGR Primorske in opozoril na ponovno pojavljanje fašizma. Pri tem je pomembno, da sorodne organizacije nastopamo skupaj pri izražanju naših zahtev in pričakovanj. To je izpostavil tudi Tit Turnšek, še posebej glede na naše skupne vrednote, ki jih ohranjamo in gojimo. Koordinacija domoljubnih in veteranskih organizacij nam omogoča takšno sodelovanje in delovanje. Tomaž Čas je poudaril, da veteranske in domoljubne organizacije izvajajo marsikaj, kar bi morala urediti država, zato je pričakovanje njene podpore upravičeno. Alojz Šteiner se je zahvalil ZDVIS za lansko uspešno vodenje koordinacije ter poudaril pomen takšnega povezovanja teh organizacij v javnosti. Dobro sodelovanje z ZDCIVS je izpostavila tudi Andreja Rožič in izrazila željo, da bi zvezi uspeli pri zahtevah za izboljšanje socialnega stanja vojnih invalidov.

Pomembne obletnice

Na ravni Evropske unije, je leto 2018 je proglašeno za Evropsko leto kulturne dediščine. ZDVIS se zaveda pomena in vloge vojaških vojnih invalidov v času osamosvajanja in nastajanja naše domovine. Njihova dediščina je odsev in izraz vrednot, identitet, prepričanj, znanj in tradicij. To bi radi predstavili širši javnosti.

Prihodnje leto, leta 2019, ZDVIS praznuje 25-letnico ustanovitve in delovanja in takrat bo priložnost, da kulturno dediščino vojnih invalidov zveza še bolj predstavi širši javnosti.

Poleg 100-letnice konca prve svetovne vojne in bojev za severno mejo Generala Maistra, v letu 2018 zaznamujemo tudi 50. obletnico ustanovitve Teritorialne obrambe in 10-letnico Koordinacije domoljubnih in veteranskih organizacij Slovenije.

Andreja Markovič



PROGRAMI ZVEZE DRUŠTEV VOJNIH INVALIDOV SLOVENIJE

Zveza izvaja pet posebnih socialnih programov.

1. Ohranjanje zdravja vojnih invalidov

• bivanje v hiški v kampu Terme Čatež

Vsa društva so dobila razpored koriščenja hiške v kampu Terme Čatež, v okviru programa ohranjanje zdravja. Bivanje v hiški traja teden dni - od nedelje do nedelje. Hiško lahko koristita tudi dva vojna invalida v dveh delih, npr. prvi od nedelje do četrтка in drugi od četrтка do nedelje. Za vse informacije se obrnite na matično društvo vojnih invalidov.

2. Integracija težkih, socialno ogroženih in socialno izključenih vojnih invalidov v kulturno in družbeno življenje

Osrednji dogodek v okviru programa integracije vojnih invalidov je 19. srečanje vojnih invalidov, ki bo v soboto 26. maja 2018, ob 11.00 uri, v Športni dvorani v Podčetrtku v izvedbi Društva vojnih invalidov Celje. Program bo sproščen in zabaven. Na srečanju bo po vzoru srečanja v Kopru v letu 2017, organizirana degustacija vina in salam.

Društva vojnih invalidov že zbirajo prijave, zato vas vabimo na srečanje v čim večjem številu. Prispevek, ki ga zveza od društev prejme za vsakega udeleženca znaša 7 evrov na osebo. Skupno višino prispevka glede na potrebe določijo društva. Ta se od društva do društva lahko razlikuje, največkrat zaradi cene najema avtobusa, ki je odvisna od razdalje in trajanja najema. Celodnevni najem avtobusa stane okoli 300 evrov, k čemur se prišteje še 1,20 evra za kilometer prevoza. V najem je po navadi vključeno

določeno število prevoženih kilometrov.

Če katero društvo vojnih invalidov zaradi različnih vzrokov, npr. premalo prijavljenih članov, ne bi organiziralo prevoza na srečanje vojnih invalidov, se posamezniki, ki si želite na srečanje, obrnite na zvezo (tel.: 01 300-69-60) in našli bomo najboljšo rešitev, da se boste lahko srečanja udeležili.

Po koncu srečanja so mogoči tudi ogledi okolice in znamenitosti:

Vir: Povzeto po Wikipediji

Podčetrtek

Podčetrtek je največji kraj na Sotelskem. Razteza se v dolini ob stranski cesti, ki se pri železniški postaji odcepi od glavne ceste Slovenska Bistrica-Mestinje-Brežice. Grad nad naseljem in samo naselje se v srednjem veku večkrat omenjata, pomembnejši pa je postal leta 1328 po pridobitvi trških pravic. V kraju so v srednjem veku prepregali konje na furmanski poti Kunšperk-Lemberg pri Šmarju-Poljčane. Še v 19. stoletju se je veliko domačinov ukvarjalo z živinorejo. Danes je poleg turizma precej razvito tudi vinogradništvo. V Podčetrtku so tudi znane toplice, ki so jih v času, ko je atomska energija veljala za nekaj naprednega, poimenovali »Atomske toplice«. Danes so bolj znane po imenu podjetja, ki toplice upravlja: Terme Olimia. Posebnost term je Kamp Natura s petimi zvezdicami in Glamping Olimia Adria village, s posebnimi hiškami za nočitve.

Olimje

Olimje je kraj v Občini Podčetrtek ob vznožju Kozjanskega hribovja. Kot naselbina je Olimje prvič omenjeno leta 1208, vendar pa je bil na tem

območju že v začetku 11. stoletja zgrajen grad. Pri baročni župnijski cerkvi Marijinega vnebovzeta se v gradu Olimje nahaja tretja najstarejša lekarna v Evropi. Okolica je prepredena z vinskoturistično cesto, ob kateri so kmečki turizmi in kmetije, ki po- strežejo z domačimi kmetijskimi pridelki. V naselju je tudi manufaktura čokolade, t. i. Čokoladnica.

Jelenov greben

Jelenov greben se nahaja 4,5 km od Podčetrтка pod Olimsko goro. Posebnost je ogled črede in hranjenje jelenov in muflonov. Zraven je trgovinica »Zlata skrinjica«, kjer prodajajo divjačinske salame, doma- či med z orehi in lešniki, jabolčni sok in kis, žganje, marmelade, buteljčna vina in drugo.

Grad Podsreda

Grad Podsreda stoji na severnem pobočju Orlice v osrčju Kozjanskega regijskega parka nad trgom Podsreda. Zgrajen je bil v prvi polovici 12. stoletja. Takrat je imel običajno preprosto pravokotno zasno- vo. Okoli leta 1180 je bil prizidan visok obrambni stolp, okoli 1220 južni bivalni del ter okrog 1260 še kapela. Današnje podobo je dal gradu predvsem grof Schönburg-Glauchau, zet kneza Weriana za Windischgrätz v 19. stoletju. Grad so začeli obna- vljati leta 1983.

Kozjanske svete gore

Malo je krajev, ki bi imeli toliko znamenj svetosti kot Svete gore na Kozjanskem. Pet cerkvenih stavb si je našlo prostor na vrhu ene same gore. Zakaj ime v množini, če pa je gora ena sama? Morda pa vsaka od peterih cerkev predstavlja »drug vrh« – kar bi pomenilo, da vsebujejo Svete gore več različnih razsežnosti, ki se lahko tolmačijo kot posamezni vrhovi.

Vinotoč in muzej

Vinotoč Mramor se nahaja 12 km od Term Oli- mia med vinogradi ob cesti Buče-Kozje. Ponujajo degustacijo odprtih in ustekleničenih vrhunskih vin in hladne jedi za predhodno najavljene skupine do 60 ljudi. Klet se nahaja ob lepo ohranjenem starem slovenskem kozolcu – toplarju.

Muzej kmečke opreme se nahaja 1 km od Term Oli- mia, v centru Podčetrтка. Etnološka zbirka predsta-

vlja življenje na deželi v preteklosti. Zbirko bogati več kot 4000 eksponatov, med katerimi so nekateri izjemne starosti in so prave mojstrovine. Ogled je mogoč po predhodni najavi. Možnost kratke pred- stavitve zgodovine Podčetrтка ob kozarčku.

Hiša vin Emino, Podčetrtek, nudi vodene ogled- e kleti in vodeno degustacijo vin Emino. Podčetrtek se nahaja na meji Slovenija Hrvaška.

Kumrovec

Kumrovec je vas in istoimenska občina v Krapin- sko-Zagorski županiji na Hrvaškem. Leži v obmej- nem pasu s Slovenijo ob reki Sotli. Kumrovec je najbolj poznan kot rojstni kraj predsednika Jugosla- vije, Josipa Broza Tita (1892-1980). Po podatkih iz leta 2001 ima občina Kumrovec 1854 prebivalcev, vas pa le 304 prebivalce.

Glavna turistična zanimivost vasi je etnološki muzej Staro selo z restavriranimi vaškimi hišami, zgraje- nimi konec 19. stoletja. Rekonstrukcija in redek- oracija 40-ih hiš in drugih kmetijskih objektov se je začela leta 1977. Titova rojstna hiša, zgrajena leta 1860 kot prva z zidaki pozidana hiša v Kumrovcu, je od leta 1953 Muzej maršala Tita. Pred njo stoji njegov bronasti kip, delo Antuna Augustinčiča (1900-1979).

Drugi dogodki v programu integracije:

- Srečanje ranjencev SPB Pavla 25. avgusta 2018 na Hudem Polju dopoldne in proslava na Voj- skem.
- Pohod za mir, Ljubljana. 21. september 2018
- Zborovanje ob mednarodnem dnevu miru, Cer- je, 22. september 2018.

3. Posebna informativna in založniška dejavnost vojnih invalidov ter informiranje javnosti o položaju vojnih invalidov

Zveza društev vojnih invalidov Slovenije bo skupaj z Zvezo društev civilnih invalidov vojn Slovenije v letu 2018 izdala štiri številke glasila Naše vezi.

4. Šport in rekreacija vojnih invalidov

- 17. športne igre ZDVIS (izvajalec Društvo voj- nih invalidov Zasavje), sobota 21. april 2018.
- Prvenstva ZDVIS: streljanje, DVI Slovenske Istre Koper,

sobota 17. marec 2018,
kegljanje, DVI Pomurja, sobota 7. april 2018,
balinanje, DVI Gorenjske Kranj, sobota 12. maj 2018,
ribolov, DVI Maribor, sobota 16. junij 2018,
šah, DVI Ljubljana, sobota 20. oktober 2018,
pikado, DVI Ptuj, sobota 20. oktober 2018.

Prijavite se v matičnih društvih vojnih invalidov.

5. Usposabljanje vojnih invalidov za samopomoč in članov društev za delo z vojnimi invalidi

- Dvodnevni posvet o izvajanju posebnih socialnih programov, Thermana Laško, 12. in 13. februar 2018.
- Usposabljanje prostovoljcev v društvih vojnih invalidov.
- Enodnevni posvet v Ljubljani.

Vladimir Pegan

DRŽAVNA ZAŠČITA INVALIDOV MED PRVO SVETOVNO VOJNO

Prva svetovna vojna je v organizacijo skrbi in nege za vojne invalide prinesla velike spremembe. Zaradi velikega števila vojnih invalidov jih je država želela čim prej usposobiti za normalno življenje. Po državnem zakonu z dne 26. decembra 1912, je revnim svojcem vpoklicanih vojakov pripadala državna podpora. V času vojne so celoten sistem organizirane skrbi in nege za vojne invalide razdelili med posebne komisije. Komisije so začeli ustanavljati po cesarski naredbi izdani 12. junija 1915. Z njo so bila postavljena nova (vojaška) izhodišča za organizacijo skrbi za vojne invalide ter hkrati tudi za vdove in otroke brez staršev. Prvi korak v tem pogledu je naredilo že »brambno« ministrstvo z odlokom, izdanim 8. marca 1915, ki je odredilo, da se svojcem umrlih vojakov preskrbnina plačuje dlje in ne samo prvih šest mesecev, kakor je bilo prvotno določeno in da dobivajo preskrbnino tudi svojci v primeru bolezni ali ran vojakov, ki so na dopustu, in sicer toliko časa, da postane vojak, tudi če je že »v civilu«, popolnoma sposoben za njihovo preskrbo.

Cesarska naredba in naredba obrambnega ministrstva sta bili objavljeni 16. junija 1915 v dunajskem časniku Wiener Zeitung. Njun namen je bil urediti oskrbo vojnih oškodovancev za čas, dokler se ta ne uredi po redni zakonodaji. Cesarska naredba (zakon) določa v splošnem nadaljevanje invalidnih podpor in preskrbo svojcev, ministrska naredba (pravilnik) pa ustanavlja višino podpor in način prejemanja. Konkretno so opredeljeni zneski invalidnin za vojne invalide ter podpore in preskrbnine za svojce invalidov in posebej za svojce padlih ali umrlih vojakov oziroma vojnih invalidov. Višina invalidnin je bila

odvisna o odstotka zmožnosti za delo: od 20 do 50 odstotkov, od 50 do 100 odstotkov in popolna »delo-nezmožnost«. Na vpliv poškodovanosti na dejansko delozmožnost so opozorili tudi v prispevku v časniku Delavec (št. 34, 3. 7. 1915): *«Jasno je tudi, da je prav često že način poškodbe same jako važen moment. Izkušnja nas uči, da na primer poškodovanci po nezgodah z ozirom na njih poškodbe dobe lažje ali pa težje primeren posel, in marsikdo je prav zaradi kakovosti svoje poškodbe mnogo bolj izpostavljen brezposelnosti, dasi je še precej delozmožen. Enake primere bomo imeli tudi pri vojnih invalidih.»* Opozorili so tudi na to, da so preskrbnine v Nemčiji bistveno višje kot v Avstro-Ogrski. Jasno je bila izražena zahteva, da je preskrba vojnih oškodovancev naloga države. Pri tem so izpostavili vprašanje glede preskrbe dela za delozmožne invalide in pa preskrbe invalidov, ki so postali popolnoma nezmožni za delo. *«Za posredovanje dela je torej potrebna ustanovitev državne posredovalnice za delo, za 'popolne invalide' pa primerna preskrba ali primerni zavodi, v katerih jih bo preskrbovala država, kateri so žrtvovali svoje zdravje. To je naša dolžnost, ki se ji država in družba ne bosta mogli odreči.»*

Še isto leto so začele na Štajerskem in v nekaterih drugih deželah Avstro-Ogrske (Kranjska) delovati posebne deželne komisije, ki so skrbele za vojne invalide, ki so se vračali iz bojev domov, in jih je ustanovilo ministrstvo za notranje zadeve. *«Vojnim invalidom, ki se vračajo zopet domov, nismo dolžni samo največjega spoštovanja in občudovanja, temveč moramo skrbeti tudi za njih bodočnost in storiti vse, kar je v naši moči, da se jih uvede zopet v urejeno pridobitno življenje»*, je leta 1915 objavil častnik Učiteljski tovariš (8. 10. 1915,

št. 15, str. 2) in pri tem v prispevku izpostavil pomen Deželne komisije za oskrbo vračajočih se vojnih invalidov: »*Mnogoterna in obsežna je naloga te komisije: Ortopedično specialno zdravljenje; preskrba umetnih udov; šolanje nosilcev protez; zagotovitev sprejema in zdravljenje v zdraviliščih, letoviščih in domovih za bolne na pljučih, končno posredovanje dela.*« Prispevek se konča s prošnjo za prostovoljne prispevke: »*Vsi plemenito misleči se torej naprošajo, da to že započeto akcijo po svojih močeh podpirajo. Vsako darilo, in naj se zdi še tako majhno, podpira delovanje deželne komisije in tvori dejanje hvaležnosti do naših hrabrih bojnikov.*«

Poseben oklic o ustanovitvi Deželne komisije za oskrbo vračajočih se vojnih invalidov je bil objavljen tudi v časniku Gorenjec, 1. oktobra 1915, s podpisom kranjskega deželnega predsednika.

S prvo svetovno vojno se je zelo razvila ortopedija oziroma zagotavljanje nadomestnih udov in protez. V tesni povezavi z ortopedijo ter s ciljem hitrejšega vključevanja vojnih invalidov v vsakdanje življenje sta bili organizacija in izvedba t. i. šol za invalide, »*katerih naloga je, napraviti vojne invalide v njih dosedanjih poklicih zopet delazmožne oziroma, ako to ne bi bilo mogoče, izšolati jih za kak drug poklic. Oni invalidi, ki se nahajajo še v oskrbi bolnic ter okrevališč, oddali se bodo od pristojnih poveljstev v take šol. Ker se pa nahaja mnogo invalidov že doma, se županstvom naroča, da poizvedo za take invalide, jih poduče o obstoječi napravi šol ter posamezne ob popisu njihovega dosedanjega poklica, dela, nezmožnosti ter pohabljenosti na glavarstvo naznanijo, da se zamore naprositi »deželno komisijo za oskrbo vračajočih se vojnih invalidov« za posredovanje.*« (Gorenjec, 1. 10. 1915).

V prvi svetovni vojni je začela na Štajerskem najprej delovati posebna vojna komisija za organizacijo šol invalidov. Za delovanje teh komisij je bilo v Gradcu kasneje organizirano posebno administrativno vodstvo šol za invalide na Štajerskem, ki je skrbelo za to, da so bili vojni invalidi sprejeti v primerne šole. Vzporedno z izvajanjem šolanja je bila komisija aktivna tudi pri iskanju prostih delovnih mest za veliko število vojnih invalidov. Taka šola za vojne invalide je bila organizirana tudi v zdravilišču v Rogaški Slatini. Sem so prihajali vojni invalidi iz različnih delov Avstro-Ogrske ter si z umetnimi udi pridobivali različno dodatno znanje. V Rogaški Slatini je bil poudarek pri

šolanju za poklice, povezane z ročnimi spretnostmi, ki so potrebne pri izdelovanju raznih posod, torbic, košar iz trsja in podobno. Za slepe je bilo organizirano šolanje za poklic knjigoveza ali za izdelavo krtač. Tukaj je delovala tudi velika delavnica za mizarska in ključavničarska dela ter razne manjše usnjarske in šiviljske delavnice. Tu so se vojni invalidi izobraževali tudi za poklic fotografa in za uslužbenca finančnega ministrstva. V Vinarski šoli v Mariboru pa so se vojni invalidi z različnimi protezami s praktičnim poukom usposabljali in si pridobivali znanje s področja vinogradništva in sadjarstva.

Zelo se je razvila dobrodelnost. V času vojne in tudi po njej so potekale številne dobrodelne akcije, namenjene civilnemu prebivalstvu in v vojne dobrodelne namene. Za vojne vdove in sirote so nastajali skladi. Ministrstvo za deželno brambo je tako odredilo ustanovitev posebnega Vdovskega in sirotinskega sklada, svoj sklad so ustanovili tudi alpinci za preskrbo vdov in sirot 27. domobranskega pešpolka, na Dunaju je bil ustanovljen Vdovski in sirotinski sklad za oboroženo silo pod pokroviteljstvom nadvojvode Leopolda in njegove žene Blanke. Organizirali so tudi dobrodelne tedne, kot je bil teden Rdečega križa od 30. aprila do 7. maja 1916, dneve darovanja v času goda cesarja Franca Jožefa I.

Kako pomemben dejavnik nacionalnega obsega so postali vojni invalidi zlasti po prvi svetovni vojni, kaže podatek, da je bilo v prvi svetovni vojni okrog 21 milijonov ljudi ranjenih in pohabljenih. V Jugoslaviji je bilo okrog 90.000 vojnih invalidov, 180.000 vojnih vdov in 200.000 vojnih sirot padlih vojakov. Skrb zanje in njihove svojce je postala ena pomembnejših v novi državi.

Andreja Markovič

Viri:

Časnik Slovenski gospodar, 7. 5. 1925, št. 21, str. 1-2,

Časnik Učiteljski tovariš, 8. 10. 1915, št. 15, str. 2,

Časnik Delavec, 3. 7. 1915, št. 34, str. 1-2,

Časnik Gorenjec, 1. 10. 1915, št. 40,

Vojni invalidi: pravna zaščita in organiziranost vojnih invalidov na Slovenskem / Peter Pavel Klasinc ... [et al.]; [uredil Božo Repe]. – Ljubljana: Zveza društev vojnih invalidov Slovenije, 2005.

V SPOMIN MATIJI ANZELJCU – BOGDANU (1923-2017)

*»Ko domovina vstane iz trpljenja in gorja,
takrat bo Štirinajsta zmagovito stopala,
takrat med prvimi bo stala v vrsti divizij,
ki so borile se za boljše in srečnejše dni.«*

Pride trenutek, ko moramo napisati tudi žalostno vest. Takrat (in tokrat) nam je vsem tesno pri srcu. A beseda je močna in nujna. In Človek je je vreden. Še posebej, če gre za klenega Slovenca, hrabrega borca, skromnega, poštenega in delovnega člana naše družbe, kakršen je vse življenje bil in do zadnjega trenutka ostal Matija Anzeljc – Bogdan.

Matija Anzeljc se je rodil 4. avgusta 1923 v vasi mali Log v Loškem potoku na Dolenjskem. Skupaj s sestrama je že kot otrok zgodaj izgubil starše, zato je živel pri stricu in se preživljal z delom v notranjskih gozdovih. Čeprav mlad, a z zavestjo, da je v življenju treba sprejemati odločitve, in pred-

vsem, da je treba prevzeti odgovornost in vztrajati, se je v njem prebudil duh upornika, zato se je še ne polnoleten pridružil partizanskemu gibanju. Že 5. maja 1942 je postal partizan Zidanškovega odreda, kjer se je izkazal kot zelo zanesljiv, tako da so ga kmalu sprejeli za kurirja Staneta Rozmana pri glavnem štabu NOV Slovenije, kjer je ostal do odhoda Šerčerjeve brigade. Z njo se je kot komandir I. čete II. Bataljona Šerčerjeve brigade udeležil pohoda 14. divizije na Štajersko. Tu je preživel nekaj najtežjih trenutkov v svojem življenju, hudo je bil namreč ranjen na Paškem Kozjaku, kjer se je od 65 borcev Šerčerjeve brigade skozi nemške obročje prebilo le šest. *»Bili so to časi popolnih odrekanj, nošenja glave v torbi, muk, solza in krvi, vsi smo bili pripravljeni dati za svobodo življenje,«* je pred tridesetimi leti zapisal Bogdan v svojih spominih.



Navkljub težkim preizkušnjam na Štajerskem je Matija Anzeljc – Bogdan vzljubil ta čudoviti kos Slovenije, pokrajino, ljudi, in svojo ljubezen, prav tako borko, Slivničanko Ljudmilo. Rodila sta se jima hči in dva sinova. Najstarejšega je poimenoval Bogdan, kot je bilo njegovo partizansko ime, drugega pa Milenko, v spomin na svojega izjemnega prijatelja in soborca, črnogorskega komandanta, ki je padel za domovino.

Matija Anzeljc – Bogdan je bil podporočnik, poročnik, kapetan, kapetan prve klase in nato major. Vse od začetka, od 14. divizije, pa do konca, do Celovca, je bil udeleženec bojev, v katerih je bil trikrat ranjen. Tudi takoj po vojni in kasneje je ostal hraber, a skromen človek, ki je skupaj s svojo ženo navkljub ranam in krogli, ki jo je do smrti nosil v pljučih, pomagal pri obnovi porušene domovine. Za svoj prispevek k osvoboditvi in gradnji nove družbe je Matija Anzeljc – Bogdan prejel številna priznanja in odlikovanja, med drugim tudi za zasluge za narod. Od vsega začetka je bil tudi član zveze borcev in Zveze vojnih invalidov Slovenije, nazadnje DVI Celje. Največje priznanje bi tovarišu Bogdanu pomenilo, da se vrednote, za katere je krvavel in jih živel do smrti, ne bi nikdar pozabile. Ob tej priložnosti izreka DVI Celje svojcem in bližnjim iskreno sožalje.

Vesna Tripkovič

Foto: arhiv družine Anzeljc

Objavljeno v Savinjskih vezeh.

Življenja reka

Pomlad je čas, ko vse rojeva.

Pomlad je čas, ko narava vedno znova se odeva.

Je čas zelenja, je čas cvetenja
in je čas, ki mineva.

A človeška reka teče, teče,
iz potočka v reko se razvije.
Med gorami, čez polja, čez ovire,
dokler se v morje ne razlije.

Včasih nabuja, včasih usiha,
včasih hrope, včasih kiha,
a vedno diha, diha.

Mirno teče proti morju,
tam se zlije v večne vode
in brezkončne nam svobode.

Cilj je daleč na obzorju,
v neskončnem širnem morju.
Tako konča se življenja reka
in tako bo šla do veka.

Frane Režek

OBVESTILO

ZVEZE DRUŠTEV CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE

Pisarna Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije bo od **ponedeljka 4. 3. 2018** dalje odprta od **8.00 do 12.00 ure**.

Za informacije in prijavo za koriščenje enot zveze za ohranjanje zdravja pokličite na telefon **031 31 21 70 med 9.00 in 13.00 uro**. V primeru, da se vam ne bomo uspeli oglasiti, vas bomo poklicali nazaj, prav tako v času med **9.00 in 13.00 uro**.

Prijavne liste lahko pošljete z navadno pošto na naslov zveze:

ZDCIVS, Dunajska c. 129, 1000 Ljubljana ali po e-pošti na e-naslov: enoteciv@siol.net.

Strokovna služba ZDCIVS

ČLANI DRUŠTEV VOJNIH INVALIDOV NA ZBORIH ČLANOV

Društva vojnih invalidov marec večinoma namenijo tudi zborom članov, na katerih pregledajo poslovanje preteklega leta, začrtajo smernice delovanja za prihodnje, sprejmejo finančne načrte in v primeru končanih mandatov izvolijo nova vodstva in organe društev.

Večina društev izvaja šest posebnih socialnih programov. Ti so:

1. Ohranjanje zdravja vojnih invalidov v naravnih in klimatskih zdraviliščih s terapijami,
2. Kompenziranje invalidnosti in ohranjanje socialnih stikov,
3. Preprečevanje in odpravljanje ovir v fizičnem in socialnem okolju ter oskrba s tehničnimi pripomočki,
4. Skrb za zdravje vojnih invalidov z rekreacijo,
5. Usposabljanje vojnih invalidov za premagovanje življenjskih težav in članov društev za delo z vojnimi invalidi,
6. Posebna informativna in založniška dejavnost vojnih invalidov ter informiranje javnosti o položaju vojnih invalidov.

Društva vojnih invalidov na zборе članov povabijo predstavnike drugih društev vojnih invalidov, predstavnike veteranskih in domoljubnih organizacij, predstavnike ZDVIS in druge goste, tudi župane, ki se vabilom z veseljem odzovejo. Tako si predstavniki društev lahko izmenjujejo mnenja in pozitivne prakse pri izvajanju posebnih socialnih programov. Predstavniki zveze najvišjemu organu društva predstavijo delovanje in načrtovane aktivnosti v programih zveze, na katere jih tudi povabijo.

Zbor članov pa je tudi priložnost, da se društva in zveza zahvalijo vojnim invalidom in drugim članom za delo na področju skrbi za vojne invalide.

ZBORI DRUŠTEV

DVI NOTRANJSKE

Kljub majhnosti društva so se člani Društva vojnih invalidov Notranjske, ki pokriva področje Cerknice, Logatca in Vrhnike, na zboru članov zbrali v velikem številu. Zbor članov so pripravili 10. marca 2018, na Uncu.



Utrinek z zbora DVI Zasavje. Priznanje DVI Zasavje je prejel tudi 90-letni Jože Novak (desno).



Predsednik DVI Notranjske Ferdinand Pišek je Avgustu Rodelu, članu društva in vojaškemu mirnodobnemu invalidu podelil plaketo ZDVIS.

Društvo je bilo lani posebej uspešno pri izvajanju posebnega socialnega programa ohranjanja zdravja vojnih invalidov v zdraviliščih, ki ga bodo v letu 2018 razširili še na posamične terapije. Programske naloge izvajajo tudi na področju športa in rekreacije ter integracije z organizacijo družabnih srečanj.

Zbor članov pa je tudi priložnost, da se društvo in ZDVIS zahvalita vojnim invalidom in drugim članom za opravljeno delo na področju skrbi za vojne invalide. V imenu obeh je Avgustu Rodetu, članu društva in vojaškemu mirnodobnemu invalidu, plaketo ZDVIS podelil predsednik društva Ferdinand Pišek. Avgust Rode je bil ustanovni član DVI Notranjske. Z invalidsko problematiko se je začel ukvarjati že okrog leta 1970, ko je skupaj z nekaterimi drugimi vojaškimi invalidi organiziral odbor, ki je skrbel za invalide borce NOB in takrat še za nekaj invalidov iz prve svetovne vojne. Vsa leta je v notranjskem društvu vojnih invalidov zadolžen za ohranjanje osebnih stikov z vojnimi invalidi na področju Vrhnike.

Andreja Markovič

DVI ZASAVJE

Člani Društva vojnih invalidov Zasavje, v katerega so vključeni člani iz občin Hrastnik, Trbovlje, Zagorje ob Savi in člani iz nedavno priključenega DVI Domžale, so se na zboru članov zbrali 5. marca 2018 v delavskem domu Trbovlje.

Predsednik društva Zvone Tahirovič je predstavil delo društva v preteklem letu in načrte za leto 2018. *»Lani je društvo izpeljalo nekaj pomembnih projektov: eden od njih je izvedba športnih iger Zveze društev vojnih invalidov Slovenije. Naše društvo ga je uspešno opravilo prvič. Da so športne igre potekale brez težav, se moram zahvaliti predvsem našim prostovoljcem,«* je med drugim dejal Tahirovič.

Navzoči so prisluhnili poročilom o delu društva v letu 2017, finančnemu poročilu, poročilu častnega razsodišča in poročilu nadzornega odbora. Navzoči so poročila potrdili in prav tako sprejeli načrt dela društva za leto 2018.

Priznanja ZDVIS za dolgoletno delo v društvih so prejeli: Vida Rosulnik, Ciril Rogelj in Jože Novak.

Jože Novak

DVI CELJE

Letna konferenca Društva vojnih invalidov Celje (DVIC) je bila 15. marca, v hotelu Celeia Celje. Kot vsako leto je vseh 21 delegatov in gostov pozdravil Stane Mele, predsednik DVIC. Delegati so obravnavali poročilo o delu DVI Celje v preteklem letu, finančno poročilo in poročilo Nadzornega odbora, sprejeli pa so tudi program dela in finančni načrt za letošnje leto. Predsednik Mele je med drugim povedal, da je društvo uspešno izvedlo vseh šest programov.

Na konferenci so podelili tudi priznanja in nagrade najzaslužnejšim in aktivnim članom s Celjskega. Za prizadevno delo so priznanja ZDVIS prejeli Janez Golob, Bogomir Pečnik in Franc Praprotnik. Sledila so priznanja, ki jih je podelil DVIC. Prejeli so jih Ivan Jovan iz Žalca, Martin Gole iz Mozirja, Rudolf Lah iz Celja in Avgustin Šantej iz Laškega.

Vesna Tripkovič

Zbore članov so organizirala in izvedla tudi druga društva vojnih invalidov: Društvo vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine, Društvo vojnih invalidov Gorenjske Kranj, Območno društvo vojnih invalidov Grosuplje, Društvo vojnih invalidov za Koroško, Društvo vojnih invalidov Ljubljana, Društvo vojnih invalidov Maribor, Društvo vojnih invalidov Pomurja, Društvo vojnih invalidov Ptuj, Društvo vojnih invalidov Severne Primorske, Društvo vojnih invalidov Sežana in Društvo vojnih invalidov Slovenske Istre Koper.

Na zborih so zveza in društva izrekli zahvalo in priznanje za dejavno delo v društvih svojim zaslužnim članom. Tako so za posebne dosežke pri izvajanju programskih ciljev Zveze društev vojnih invalidov Slovenije in za razvijanje sodelovanja z drugimi invalidskimi organizacijam v letu 2017 podelili priznanja:

Plaketa Zveze društev vojnih invalidov Slovenije z listino

Avgust Rode iz DVI Notranjske,
Anton Skok iz DVI Slovenske Istre Koper.

Listina **Priznanje Zveze društev vojnih invalidov**
Marjan Čeh iz DVI Ptuj,
Janez Golob iz DVI Celje,

Bogomir Pečnik iz DVI Celje,
Zinka Premrov iz DVI Sežana,
Ciril Rogelj iz DVI Zasavje.

Listina **Zahvala Zveze društev vojnih invalidov Slovenije:**

Andreja Markovič iz strokovne službe ZDVIS,
Partizanski pevski zbor Šempeter pri Gorici,
Oton Pok iz DVI za Koroško,
Beno Stojnik iz DVI Ptuj,

Strelesko društvo Panovec,
Darko Šajhar iz DVI za Koroško,
Vida Rosulnik iz DVI Zasavje.

Spominska plaketa Zveze društev vojnih invalidov Slovenije:

Franc Merkač iz DVI za Koroško,
Luka Obradović iz DVI Maribor,
Franc Praprotnik iz DVI Celje.

Vladimir Pegan, A. K. K.

MDCIV CELJE AKTIVNO V LETO 2018

MDCIV Celje je z aktivnostmi začel že v januarju, ko je lepo število udeležencev prisluhnilo predavanju »Resnice in zmote o holesterolu«, ki ga je organizirala Zveza CIV.

Naši člani so pridno obiskovali treninge v kegljanju na avtomatskem kegljišču, saj so se februarja odzvali povabilu Društva vojnih invalidov Celje na troboj z njimi in organizacijo Združenja vojnih invalidov 91. Športnih iger so se udeležili tudi predsedniki vseh treh društev.

Glede na to, da se letos konča mandat organom društva, je kandidacijska komisija vse od lanskega decembra aktivno delovala in 19. februarja 2018 končala z delom, pripravila kandidatne liste in jih predlagala upravnemu odboru v potrditev.

Tudi letos smo organizirali srečanje ob dnevu žena in dnevu mučenikov. Tudi tokrat smo združili prijetno s koristnim in hkrati organizirali predavanje »Preprečevanje kroničnih bolezni«, ki ga je izvedel Center za krepitev zdravja Celje. Po predavanju je predsednik ženskim udeleženkam podaril cvet, moškemu delu navzočih pa je tajnica podarila naslednjo »pridigo«:

Danes je dan, ki vam, dragi fantje, je v dar poslan.

Ker celo leto trpite in se znojite, pod težko nalogo, da ženske zadovoljite.

Bi kavico? Pivce? Morda masažo al' dve? Vam ženkice danes žvrgole.

Nežen dotik po glavi, poljubček na nos in dobre volje zvrhan koš.

S prijatelji skupaj staknite glave, o mukah vsakdanjih naj jezik pove.

Za šankom poznanim, naj vam bo lepo, s kozarcem v roki si nazdravite glasno.

14. marca 2018 smo sklicali sejo nadzornega in upravnega odbora, kjer so člani pregledali poslovanje društva za preteklo leto in pripravili gradivo za občni zbor, ki smo ga imeli 28. marca 2018.

**Sara Voršič,
Franc Ožir**



PUSTNO RAJANJE V DRUŠTVU CIV LJUBLJANA

V Društvu CIV Ljubljana že nekaj let zapored organiziramo srečanje naših članov s pustnim rajanjem in tudi letos ni bilo nič drugače. Ker so napovedovali sneg, smo se odločili, da bomo letošnji pustni torek preživeli v bližini Ljubljane, zato smo se odpravili na Gorjušo pri Domžalah. Poleg dobre hrane in plesa v maskah smo za naše člane pripravili pravo presenečenje, saj so nas obiskali ptujski kurenti, ki so srečanje prijetno popestrili.

Naše pustno rajanje je bilo torej pravo malo kurentovanje. Člani so se kurentov neizmerno razveselili, še posebej so se jim vtisnili v spomin tisti najmlajši.

Kurentovanje velja za ljudski običaj, ki je značilen predvsem za Ptuj in okolico in se priredi z namenom odganjanja zime. Upajmo, da so kurenti uspešno pregnali zimo.

Tadeja Šmalc



90. ROJSTNI DAN IVANKE HROVAT

Konec decembra, tik pred novim letom, ki je naznanjalo hladno zimo, je naša srca pogrela dolgoletna članica Društva vojnih invalidov Celje (DVIC) Ivanka Hrovat, ki je slavila svoj 90. rojstni dan. Po uvodnem pozdravu predsednika DVIC Staneta Meleta smo slavljenci navzoči, med njimi tudi Ivo Grobelnik, edini še živeči od osvoboditeljev zapornikov iz Starega piskra, zaželeli vse najboljše, sama pa je na kratko povzela svojo življenjsko pot. Čeprav Ivanka ni imela lahke življenjske poti, ki jo je zaznamovala tudi druga svetovna vojna, je ohranila neizmerno voljo do življenja, radost in veselje, ki sijeta celo iz njenega pogleda. Ob njeni častitljivi obletnici ji iskreno čestitamo!



Vesna Tripkovič

Slavljenska Ivanka Hrovat s hčerko Ingrid. Foto: Vesna Tripkovič

»TAKU LEPU SE JMAMO KDR SMO SKUPEJ«

Člani Društva CIV Primorske smo se 8. marca, na dan žena, srečali v Izoli. V Hotelu Delfin smo najprej poslušali izredno zanimivo predavanje Zveze DCIVS »Invalidi - uspešni ljudje«, nato pa smo se po poobedku še zavrtili ob prijetni glasbi.

Vsa navzoča dekleta so bila na ta posebni dan obdarjena s tradicionalnim nageljnom. Hvala naši fantje!

Srečanje je bilo prekratko, da bi si povedali vse, kar smo želeli. Z nekaterimi člani se namreč ne srečamo

tako pogosto. Zato se pa že veselimo naslednjega srečanja!

Iris Pahor



CELJANI SMO SE ODPRAVILI V PREKMURJE

Članice in člani Društva vojnih invalidov Celje (DVIC) smo se udeležili enodnevnega izleta. Tokrat je bil naš cilj Prekmurje. Naš prvi postanek je bil kar v središču, v Murski Soboti, v bližnji vasi Markišavci pa smo si pod strokovnim vodstvom ogledali šunkarno in zorilnico mesnih izdelkov. Sprehodili smo se med zorilnicami, ki so najbližje naravnim razmeram in pretekli tradiciji prekmurskih domačij, kjer mesnine zorijo pod slamnato streho in med ilovnatimi ometi.

Po tem, ko smo naredili skupinsko fotografijo, smo se že napotili v Lendavo, najvzhodnejše mesto v Sloveniji, tik ob madžarski meji. Povzpeli smo se na razgledni stolp Vinarium Lendava, visok 53, 5 metra. Pogumni kot smo, v stopnicah, ki so se iznenada pojavile pred nami, nismo videli drugega kot izziv. Kar po 240 stopnicah je bilo treba, da smo si prislu-

žili izjemen razgled, in sicer pogled na štiri države v enem mahu: Slovenijo, Madžarsko, Hrvaško in Avstrijo. Čeprav nismo najmlajši, smo z veseljem naredili selfije; slika za spomin z razglednega stolpa res ni mačji kašelj.

Prepolni pozitivne energije in vtisov smo si privoščili zaslužen kosilo na podeželju, v gostišču Tompa ob regionalni cesti Ljutomer - Ormož. Postanek smo izkoristili tudi za krajši kulturni program, s pesmijo nas je očaral član Marjan Ostruh, ki je zapel nekaj pesmi, med drugim pesem Benjamina Ipavca Domovini. Da je naša domovina res razkošna, smo se prepričali tudi tokrat, izlet pa Celjani najraje končamo v Žalcu ob znameniti fontani, kjer še malo poklepeta-mo in se v mislih že veselimo novega snidenja.

Vesna Tripkovič
Foto: Vesna Tripkovič



70 SKUPNIH LET ZORKE IN LEOPOLDA TAVČARJA

Zorka in Leopold Tavčar sta v začetku leta 2018 praznovala 70. obletnico poroke. Slavljenca sta ta častitljivi jubilej proslavljala v prijateljskem krogu na svoji domačiji. Skupaj s povabljenici sta obujala spomine na prijetna, boleča, žalostna in radostna doživetja. Omenila sta tudi srečni splet okoliščin in naključij, ki so jima pomagali preživeti drugo svetovno vojno. Povabljenici so si bili edini, da je 70 let njunega zakona dokaz o medsebojnem spoštovanju, ki je prepleten s potrpežljivostjo in razumevanjem.

Njuna skupna življenjska pot se je začela kmalu potem, ko so si Primorci končno izbojevali osvoboditev izpod fašistične in nacistične okupacije. Oba sta bila udeleženca NOB-ja. Polde je bil dvakrat ranjen v bojih s sovražniki. Zdravil se je v partizanski bolnišnici Pavla in po okrevanju postal vodja patrolj okrevališča. Zorka je delala v partizanskih tiskarnah, tudi v skritem in slabo prezračenem bunkerju. Po osvoboditvi so jo dodelili uradu za tisk v Gorici. Z razmejitvijo cone A in cone B so se morale junija 1945 vse na novo konstituirane slovenske organizacije umakniti iz mesta. Tako je bila premeščena v grgarski okraj, kjer je delala na oddelku za kolportažo. Ko so pri Statističnem uradu ustanovili oddelek za invalidske zadeve, so Zorko dodelili k referentu, ki je zbiral podatke o padlih in pogrešanih. Leta 1947 so grgarski okraj ukinili. Premeščena je bila na vojno področje v Vipavo, kjer sta se spoznala s Poldetom. Vnela se je obojestransko ljubezen. Okronala sta jo januarja 1948 s poroko v Sežani. Skozi njuno življenjsko pot se razkrivajo nekateri dogodki, s katerimi je mogoče osvetliti polpreteklo zgodovino. Mladi par se je zaradi narave dela preselil v Črnomelj, kjer je Polde delal kot pomočnik načelnika Vojnega odseka. V težkih povojnih razmerah se je Zorka udeleževala udarniškega dela in drugih družbeno koristnih dejavnosti. Polde, 80-odstotni vojni invalid je kmalu po poroki začel obiskovati oficirsko šolo v Sarajevu. Tam ga je dosegla trpka novica. Iz domačega Orleka so mu namreč sporočili, da so njegovega 51-letnega očeta vpoklicali na vojaške vaje v bližini Sarajeva. Ko so mu dovolili, je očeta obiskal. Izvedel je, da so ga na vaje vpoklicali kazensko, ker ni hotel pristopiti



v obdelovalno zadrugo. Pred tem je z argumenti pojasnjeval, da je nesmiselno združevati po obsegu skromne kraške kmetije v zadrugo. Te so začeli uvažati po sovjetskem zgledu. Na srečo so imele kmečke zadruge kratko življenjsko dobo.

Polde je po enoletnem šolanju postal pomočnik načelnika Vojnega odseka v Šoštanju, zato se je povečana družina preselila v ta štajerski kraj. V 50. in 60. letih je bila Zorka članica Društva za napredek gospodinjstva in tudi njegova predsednica. Zaradi njene angažiranosti so jo izbrali v okrajni odbor za zdravstvo v Celju, ki ga ni z lahkim srcem sprejela, ker je menila, da ni dovolj usposobljena. Izkazalo pa se je, da je s svojimi tehtnimi predlogi kos tej nalogi. Težko bi bilo prešteti ves prostovoljni čas, ki ga je Zorka darovala za skupno dobro. Polde je ob zahtevnem delu skoraj ves svoj prosti čas posvetil nogometnemu klubu Usnjar Šoštanj. Sčasoma je postal podpredsednik kluba, potem njegov predsednik. V kako skromnih razmerah je klub deloval, ponazorijo naslednje zagate. Že prevoz nogometašev jim je povzročal težave, ker ni bilo mogoče najeti avtobusov. Znašli so se tako, da so za prevoz nogometne ekipe uporabili tovarnjake znamke FAP ali TAM. Klubu so jih posodila razna podjetja: tovarna Usnjar, Gradis, Vegrad in drugi. Kamione so opremili s sedeži in prekrili s ponjavami. Tako preurejena vozila je pregledala komisija Notranje uprave in jim zatem izdala ustrezno listino, s katero bi se lahko predstavili miličnikom, če bi jih ustavili na potovanjih. Po tekmah utrujenim nogometašem niso mogli priskrbeti večerje, ampak so se okrepčali le s sendviči. Največja nagrada zanje

je bila zmaga nad nasprotnim moštvom.

Iz udobnega šoštanjskega stanovanja se je petčlanska družina Tavčar preselila na Pristavo. Zorkina starša sta komaj zmogla obdelovati posestvo. In spet je bil pred Zorko in Poldetom nov življenjski izziv. Po preselitvi v Novo Gorico sta oba energijo usmerila v obdelovanje velikega vrta in se posvetila vinogradništvu. Ob stari hiši sta zgradila novo, vanjo sta požrtvovalno vložila veliko svojega dela. Veliko skrb sta posvečala odrasčajočim trem hčerkam in mnogo pozneje vnukom in vnukinji. Polde je ob službi na občini, na oddelku za narodno obrambo, nadaljeval z organizacijskimi aktivnostmi, tokrat v nogometnem klubu Nova Gorica. Zorka pa je bila dejavna v krajevni skupnosti, društvu Rdeči križ in Zvezi borcev. V veliko oporo je bila pri organiziranju vsakoletnega srečanja v čast partizanski bolnišnici Pavla. Teh tradicionalnih srečanj so se redno udeleževali dr. Pavla in nekdanji ranjenci, ki jim je v vojni vihri dr. Pavla reše-

vala življenja, skupaj z drugim bolnišničnim osebjem.

Naš slavljenec je bil med soustanovitelji Društva vojnih invalidov severne Primorske v Novi Gorici in njegov aktiven član, dejaven je bil tudi v organizaciji ZB NOB. Prav zato je prejel številna priznanja in odlikovanja.

Zorka in Polde sta ostala zvesta ohranjanju in obujanju spominov na težka leta in boj za obstoj slovenskega naroda med NOB. Tako kakor mnogi člani Društva vojnih invalidov severne Primorske sta s finančnimi sredstvi podprla odkritja treh kiparskih portretov. Posvečeni so partizanskim zdravnikom: Antoniju Ciccarelliju, Aleksandru Gala-Petru in Francu Dergancu. Postavljeni so v parku ob šempetrski bolnišnici in opominjajo mimoidoče na altruistične in požrtvovalne zdravnike, ki so v nemogočih vojnih razmerah nesebično reševali življenja ranjenim borcem.

Lidija Tavčar

DCIV DOLENJSKE NA DELAVNICI O ZMOTAH IN RESNICAH O HOLESTEROLU

Člani Društva CIV Dolenjske, Bele krajine in Posavja smo se udeležili izobraževalne delavnice, ki jo je organizirala Zveza DCIV Slovenije in sicer na temo *«Resnice in zmote o holesterolu»*.

Delavnica je potekala v prostoru Restavracije Štefanič, v Brežicah, 21. marca. Tema delavnice je pritegnila veliko zanimanja naših članov, ki so komaj čakali, da izvedo nekaj novega. Predavatelja sta tako med drugim povedala, kako že od druge svetovne vojne naprej živimo v prepričanju, da so holesterol in nasičene maščobe zlo, ki naj bi povzročali mašenje ožilja, srčni infarkt in možgansko kap. Izvedeli smo, da je večina prepričanj, ki so nam jih v povezavi s holesterolom prodajali leta in leta, napačna.

Predavanju so sledila še vprašanja članov, ki so bili na koncu zelo zadovoljni tako s temo delavnice kot s predavatelji, ki so dobro in nazorno predstavili problematiko o holesterolu. Člani so prejeli še knjigo z istim naslovom: Resnice in zmote o holesterolu, ki jih je podarila zveza in v kateri lahko izvemo še več podrobnosti o holesterolu. Sklep delavnice je: holesterol potrebujemo, saj opravlja pomembne funkcije v našem telesu. Holesterol ni bolezen, ampak stanje.

Današnji svet

Najprej pogled,
potem beseda,
nato dotik.
In objem, seveda.

Je tempo to bodočih dni,
saj časa skorajda več ni?

Le kam prišel bo ta naš
svet,
začel tak' hitro smo živeti,
da še v grob se nam
mudilo bo,
zato sedaj uživajmo.

Franc Režek

Samo Urbančič

PRAZNIK VSEH ŽENA

Premalokrat se zavemo, da je dan žena svetovni, mednarodni praznik, dan, posvečen ženskam. Že v osnovni šoli so nas spodbujali, da svojim mamam za ta dan narišemo najlepšo risbico in jim poklonimo rožico, in tako danes, kot odrasla ženska ta dan še vedno dojemam na tak način, a hkrati tudi drugače.

Dobila sem najlepše risbice in poljubčke svojih fantov, stisk roke in cvetje prijateljev in sodelavcev. Pomembne pa so tudi besede, pogovori o ženski v današnjem času, njeni vlogi in mestu v družbi. Čeprav moramo gledati naprej, pogleda nazaj ne smemo zanemariti. Prešteti vsa dejanja v prid ženski, ni lahka naloga. Zakonodaja zadnjih desetletij je uzakonila enakopravnost spolov na raznih področjih. Pa je v praksi res tako? Prav na to neskladnost je v nagovoru ženskam in ostalim navzočim na proslavi ob dnevu žena Društva vojnih invalidov Ljubljana opozoril profesor dr. Vid Jakulin.

Žal dan žena ni toliko namenjen praznovanju kot bolj opozarjanju. Opozarjanju na to, da so ženske še vedno slabše plačane za isto delo, kot njihovi moški kolegi, da se s službenimi obveznostmi njihov dan ne konča, temveč nadaljuje doma z gospodinjenjem, skrbjo za družino, otroke, starše. Popoldan tako postanejo tudi učiteljice, prevoznice in negovalke. To verjetno s predanostjo večina počne. Vseeno zmoti ta samoumevnost, ki se je vrasla v medsebojne odnose. Razumevanje sobivanja v družini in družbi je navkljub modernosti včasih še tako zelo zelo tradicionalno, da se ženske celo ne opazi. Misel mlajšega moškega, izrečena ta dan, da je smisel dneva žena v tem, da se ga ohranja zaradi tega, zaradi česar se je pojavil, zaradi zavzemanja za ekonomsko, politično in socialno enakopravnost žensk, navdihuje in upajoče namiguje na to, da bodo moški s simboličnimi darili in izrečenimi zahvalami žensko podpirali v teh prizadevanjih in predvsem spoštovali. Priznavanje različnosti in spoštovanje sta verjetno vsaj na krajši rok ključa za vstop v prostor večjega zadovoljstva. Zadovoljna žena, zadovoljna družina, pravijo. Občutek cenjenosti, ne le zaradi prijaznosti in marljivosti temveč tudi zaradi sposobnosti in kompetentnosti, je nemalokrat gonilka v kolesu, ki se vrti še leta naprej.



Lažje ga je poganjati s podporo.

Pa še nekaj o prostem času. Lahko je ležeren, len in zato prost vsega, kar namiguje že njegovo poimenovanje. A pritisk današnjega časa zahteva od nas aktiven prosti čas, prežet z aktivnostmi, s športom in podobno. Kar je zelo blizu vsakdanjiku ženske. Meja se zabrisuje med tem, kje se začne in kje konča. Aktiven prosti čas tako na neki način promovira prav to, da je nenehno delovanje ženske tisto pravo. Pa verjemite, tudi ženska rada obrne gumb na OFF, tako kot nekateri moški brez slabe vesti pritisnejo gumb na ON na televiziji.

Tako kot je profesor dr. Vid Jakulin simbolično poklonil rožo eni ženski med zbranimi na proslavi ljubljanskega društva, vojaški vojni invalidki, v znak sprejemanja in priznavanja enakopravnosti žensk v družbi, vam želim drage ženske, da se čim več prijetnih in navdihujočih besed, izrečenih ob prazniku dnevu žena, tudi uresniči.

Letos mineva 140 let od rojstva Zofke Kveder, slovenske pisateljice in publicistke, ki se je zavzemala za emancipirano žensko, ustvarjalko in izobraženko. Poudarjala je, da emancipirane ženske niso sovražnice moških in naj se jih ti ne bojijo. Želela je dokazati, da je emancipirana ženska lahko tudi soproga in mati. Tudi v leposlovnih delih prikazuje ovire (npr. nezaželena nosečnost, dojenje, neplodnost), ki ženskam preprečujejo pot do neodvisnosti. »Nisem hotela vlačiti ženskega trpljenja v blato, le pokazati sem ga hotela onim, ki ga ne vidijo, da vedo zanj in da spoštujejo ženo radi nje in njega in njene temne, zagonetne usode.« je zapisala v uvodu zbirke črtic Misterij Žene iz leta 1900. Med drugim zelo ilustrativno tudi za današnje čase opiše razumevanje in dojemanje prostega časa ženske.

Zofka Kveder: Misterij žene, črtica, str. 48

»Prišla je iz šole. Sedem let je bila stara.

– Pojdi zibat! – ji je dejala mati, – Tonček gre lahko na dvorišče. –

Tonček se je šel na dvorišče igrat, ona je zibala najmlajšega brata. Njen prosti čas ...

Prišla je domov. Bila je stara dvanajst let, – po hišah je raznašala časopise. Pri materi v kuhinji je sedel Tonček. Tonček je služil pri peku in raznašal zemlje.

– Raznesi ti v naši ulici pecivo, – ji je dejala mati, – Tonček naj se nekoliko pogreje. – Bilo je namreč zima.

In ona je vzela košek in šla zopet ven v zimo, da se Tonček lahko pogreje ... Njen prosti čas ...

Prišla je iz tovarne. Devetnajst let ji je bilo. Po dvanajst ur na dan je bila v tovarni.

– Skuhaj nam večerjo, lačni smo, – je dejal oče. Matere ni bilo več, – umrla je bila.

Ona je šla in skuhala večerjo za očeta in brate in za se.

Pri večerji je dejal oče:

– Jutri je nedelja, zašij mojo obleko za delavnik. –

– Pa še najino pokrpaj, – sta se oglasila brata.

Drug dan so oče in brata pili v krčmi. Treba se malo pokrepčati ... Ona je sedela doma in jim krpala raztrgane suknje. Njen prosti čas ...

Prišla je domov. Bila je omožena, imela je dva mala otroka: par mesecev in dve leti ... Mož je hodil v tovarno, ona je stregla v hišah dopoldne, popoldne je pazila na svoja dva otroka in na tri male od sosedke, ki je popoldne gladila po hišah perilo ... Pazila je na otroke in plela nogavice za prodaj ... Ni vedela, kedaj je njen prosti čas ali dopoldne, kadar leta umivat in pospravljat od hiše do hiše, ali popoldne, kadar sedi doma in plete nogavice in ne sme vzeti svojih otrok v naročje, da se ne zamudi ... Niti male, smešne, dveletne deklice, ki je že poskušala, da ji pomaga zibat dojenca ...

Njen prosti čas ...?!? ...«

Andreja Markovič

naše vezi poskrbimo zase

KOŽA: IZKORISTITE SVOJA DRUGA USTA

Koža je bližnjica, po kateri v telo pride veliko tega, kar bi sicer vanj prišlo po daljši poti, torej prek prebavil.

Danes medicina uporablja hormonske, protibolečinske, nikotinske in druge obliže, ki omogočajo, da aktivne snovi skozi kožo neposredno prehajajo v telo. Če lahko tako natančno odmerjajo odmerke najrazličnejših zdravil, čemu torej ne bi telesu tudi sami pomagali do snovi, ki jih potrebuje za ohranjanje zdravja ali celo odpravljanje bolezni. Poglejmo nekaj načinov, kako prek kože po naravni poti doseči zdravilno delovanje.

Termalne mineralne kopeli

Že od nekdaj so znane naravne terapije ob pomoči termalnih mineralnih voda. Naravne termalne vode imamo tudi pri nas. Tako lahko v naših termah najdemo morsko termalno mineralno vodo (tako imenovana kopel iz pramorja), ki je po kemični sestavi le delno podobna zdajšnjemu morju. Vsebuje namreč veliko mineralov, kot so kloridi, pa tudi sulfati, natrij, kalij in magnezij. Zaradi nizke alkalnosti pomaga telo razkissati in razstrupiti, po zaslugi visoke vsebnosti mineralov, kot je magnezij, in sulfatov (žveplove spojine) pa dodatno blagodejno vpliva na zdravje.

Magnezijeva kopel

Blagodejno mineralno kopel si lahko pričarate tudi doma. Potrebujete kad, polno tople vode, in mineralni dodatek, denimo magnezijev sulfat (grenka sol), saj oba vsebujeta magnezij in žveplo. Magnezij je veliko pomembnejši za zdravje in dobro počutje, kot si mislimo. Uporabljajo ga namreč prav vsi telesni organi, najbolj pa srce, mišice in ledvice. Magnezij vsebuje več kot tristo encimov, brez katerih ni življenja. Pomembno vlogo igra tudi v procesih razstrupljanja ter pri zaščiti pred kemikalijami, težkimi kovinami in drugimi strupenimi snovmi. Če vas muči kronična utrujenost, aritmija, mišični krči, migrenski glavoboli, depresija, zaskrbljenost, diabetes, nespečnost ali visok krvni tlak, se utegne vzrok za težavo skrivati prav v pomanjkanju magnezija.

Pomanjkanje magnezija je mogoče odpraviti z uživanjem magnezijevih pripravkov, pa tudi s kopelmi z dodatkom magnezijevega sulfata. V ta namen trikrat na teden poskrbite za dvajsetminutno kopel vsega telesa ali vsaj nog.

Kopel v mivki

Tudi kopel v mivki ima blagodejno delovanje. V prime-

ru kostnih bolezni je še posebno priporočljiva morska mivka, ki vsebuje uran. Od tovrstne kopeli bodo imeli koristi vsi, ki jih pestijo rahitis, šibkost kosti, pomanjkanje kalcija, artritis, revmatizem, lumbago, išias, vnetje ledvic ...

Kopel je treba izvajati na soncu in s suho mivko. Izkopljite jamo, ležite vanjo in se pokrijte z debelo plastjo mivke, tako da bo na prostem samo glava. Glavo seveda zaščitite s slamnikom. Tega se lotite postopoma: prvi dan naj kopel traja od deset do petnajst minut, nato jo podaljšujte do dveh ur na dan. Po kopeli se ohladite z mrzlo vodo. Če se pod mivko že hitro začnete znojiti, lahko kopel prekinete in se pozneje znova zakopljete v pesek. To ponovite dva do trikrat. Kopeli ne izvajajte po jedi. Če postanete utrujeni ali vas začne mraziti, kopel prekinite.

Zeliščne kopeli

Zlasti v zimskih mesecih se priležijo zeliščne kopeli nog ali vsega telesa, denimo kopel z dodatkom matrine dušice, evkalipta, bora, poprove mete in drugih zelišč ali njihovih eteričnih olj. Tovrstne kopeli odlikujejo opojne vonjave, vendar pa niso le prijetne – po zaslugi snovi, ki skozi kožo prehajajo v telo, imajo namreč tudi znane blagodejne učinke: krepijo imunski sistem, olajšajo dihanje, pomagajo obnavljati prizadete sluznice dihal, uničujejo mikrobo ...

Zeliščne kopeli lahko izvajate tudi poleti. Kopel za noge z dodatkom žajblja, melise ali vrtnice pomirja, prav tako kopel celotnega telesa z dodatkom sandalovine ali sivke. Kadar je zares vroče, pozabite na klimatsko napravo in si raje pripravite kopel z dodatkom poprove mete, ki vas bo globinsko ohladila.

Obkladki in mazila

Ti obliki zdravljenja sta danes zapostavljeni; večina ljudi ju pripisuje starim časom, ko še ni bilo učinkovitejših zdravil. Toda obkladki in mazila nikakor niso neučinkoviti, le da večina ljudi ne ve, kako jih uporabljati. Drži tudi to, da je večini ljudi lažje popiti tableto, kot pa se mazati, povijati, vtirati ... Drugim se zdi tovrstno zdravljenje povezano s preveč umazani in z madeži na oblačilih in posteljnem perilu. Vsi ti predsodki zdržijo le, dokler se ne prepričate, kako učinkovite so te metode.

Obkladki z naravnim medom so znani po nenavadni moči, da lahko iz globokih ran posrkajo gnoj in celo tujke.

Nanašanje gela aloje vere je v številnih primerih

rešilo ljudi, ki so po obsegu opeklin ali zaradi drugih poškodb kože sodili v skupino »odpisanih«. Aloja je namreč sposobna delovati kot »rezervna koža«, s čimer prepreči vdor patogenih organizmov. Kožo obenem vlaži in ji celo omogoči obnovo brez napak v dednem zapisu. Mislite, da obstaja sintetizirano zdravilo, ki bi zmoglo kaj takega?

Vzhodnjaki, ki trpijo zaradi vnetja sklepov, bolečin v mišicah ali degenerativnih sprememb na koži, vedo, kako blagodejni so lahko obkladki iz nekaterih začimb. Kurkuma ima močno protivnetno delovanje, poleg tega redči kri in preprečuje degenerativne spremembe na koži, v degeneriranih celicah pa sproža mehanizem samomora. Če jo uživamo, to dosežemo od znotraj, če pa jo uporabimo na koži, deluje lokalno, natanko na mestu težave.

Podobno delujejo tudi obkladki, obliži in druge lokalne oblike uporabe čilija. Ta začimbnica vsebuje tudi močne protivnetne in protibolečinske snovi. Poleg tega pospešuje krvni obtok in greje. Zakaj si ne bi pomagali brez tveganja, da poškodujemo želodec in obremenimo jetra?

Dodatna hrana skozi kožo

Dr. Budwigovo najbolj poznamo po terapijah s skuto in z lanenim oljem. Manj znano je, da je bil sestavni del njenega protokola tudi vtiranje olj z visokim deležem esencialnih maščobnih kislin.

Za to je zelo koristno uporabljati olja, bogata z omega 3 alfa-linolenično kislino (laneno, konoplino, orehovo ...), ali pa olja, bogata z maščobnimi kislinami GLA, kot sta svetlinovo in boragino olje. O zadnjih dveh oljih je znano, da preprečujeta oksidativne procese ter tako ščitita celice in živčevje ter pomagata pri obnovi kože. Poleg tega GLA pospešuje tvorbo prostaglandina E-1, ki zavira nastajanje krvnih strdkov. Zato sta njuno uživanje in lokalna uporaba v veliko pomoč pri težavah z ožiljem in pri bolečih menstruacijah. Poleg tega omilita zatekanje sklepov in pomagata vsem, ki jih pesti artritis.

Poleg lanenega, konopljinega in orehovega olja so za zdravje kože in vsega telesa dobrodošle tudi druge maščobe, kot sta denimo kokosovo in avokadovo olje. Kokosovo olje zaradi nizke molekularne mase in posebnega načina vezave na beljakovine prodre globlje v plasti kože kot večina krem in olj. Prav zato lahko kožo globinsko nahrani in navlaži. Zasluga za izdatno

vlaženje suhe kože gre nasičeni strukturi kokosove maščobe, ki preprečuje izgubo vode prek kože. Kokosovo olje je zaradi svojih protivnetnih lastnosti tudi vse bolj priljubljeno sredstvo za odpravljanje glivic, ekcemov in luskavice. Poleg kokosovega olja je za odpravljanje težav s kožo priporočljivo tudi mazanje z avokadovim oljem. Tudi to naj bi bilo zelo učinkovito pri odpravljanju luskavice. Vse to seveda pripomore k boljšemu delovanju kože in vsrkavanju zdravilnih učinkovin prek nje.

Pri oljni terapiji je pomembno, da se koža odpre, saj lahko le tako vpije kar največ dragocenih sestavin. To boste najlažje dosegli, če se boste pred nanašanjem

olja okopali ali pa se oprhali s toplo vodo. Olje je najbolje nanašati na še vlažno kožo, saj voda in olje ustvarita emulzijo, ki jo koža veliko lažje vpije. Presežek olja po eni uri sperite s toplo vodo (brez mila), da se bodo pore znova odprle.

Da se bodo blagodejne in zdravilne snovi, ki jih nanašate na kožo, čim bolje prenesle v globine telesa, ne smete pozabiti na ustrezno hidracijo. Pijte vsaj 2 do 2,5 litra čiste vode na dan, da bodo telesne tekočine (medceličnina, limfa ...) normalno pretočne. V primeru stresa, obilnega znojenja, velike telesne ali duševne dejavnosti, po kopelih ... je seveda treba zaužiti še več vode.

Adriana Dolinar

naše vezi šport

PRVENSTVO V STRELJANJU V ANKARANU

Društvo Vojnih invalidov Slovenske Istre iz Koprja je marca organiziralo prvenstvo v streljanju z zračno puško.

Priprav smo se lotili na podlagi dogovora s Strelsko družino Ankaran in Hotelom Adria Convent v Ankaranu. Še dan pred prvenstvom smo se sestali: Bojan Černjak, ki je pripravil urnik tekmovalcev, Davor Rušnjak in jaz, da smo pregledali in dorekli vse podrobnosti glede tekmovanja.

Prvenstvo v streljanju je bilo v soboto, 17. marca, ob 9. uri. Ker so bile vremenske napovedi zelo slabe, napovedano je bilo namreč tudi sneženje, nas je kar malo skrbelo, kakšna bo udeležba. Na srečo se slabe napovedi niso uresničile, tako da je tudi sonce pokukalo izza oblakov. Tekmovalce smo pričakali z dobrodošlico in sladicami. Žene nekaterih naših vojnih invalidov so pridno napekle pecivo, saj smo želeli ponuditi nekaj dobrega, svežega, domačega. Res so se zelo izkazale, saj je bilo pecivo izvrstno in vsi udeleženci so ga pohvalili.

Udeležba je bila velika. Tekmovalci so se pomerili v treh kategorijah: vojni invalidi, drugi člani in SH-2. Pri-

jave je spremljal naš član Čedomir Antič. Za tiskovni center je skrbel Davor Rušnjak, Urška Holešek iz Zasavja pa je vedno tista, ki vedno natanko ve, kaj je naslednji korak in vedno priskoči na pomoč. Vesela sem bila, ker so se tudi strelec iz našega društva povabilu na tekmovanje odzvali v velikem številu. Strelišče je nad Ankaranom, zato je bilo treba tekmovalce tja odpeljati. Zahvala in pohvala za to gre Zvonetu Tahiroviču, ki je tekmovalce na strelišče razvažal po razporedu in urniku.

Navzoči so lahko razpored tekmovalcev in rezultate spremljali na velikem ekranu. Po končanem tekmovanju smo imeli razglasitev rezultatov in podelitev medalj.

V kategoriji Vojni invalidi sva z generalnim sekretarjem zveze Vladimirjem Peganom podelila zlato, srebrno in bronasto medaljo. V kategoriji drugi člani smo prav tako podelili zlato, srebrno in bronasto medaljo, v kategoriji SH-2 pa smo podelili samo zlato medaljo. Seveda smo nekaj pozornosti namenili tudi tekmovalcu, ki je imel najslabši rezultat. Dobil je salamo.

Najstarejši udeleženec prvenstva bo kmalu praznoval svoj 88. rojstni dan, in ker je tudi izredno dobro streljal, smo ga nagradili tako, da smo mu izročili velik pladenj z domačim pecivom, ki ga je bil zelo vesel.

Vsem tekmovalcem sem zaželela varno pot domov in kmalu nasvidenje.

Veselim se naslednjih tekmovanj in prvenstev ZDVIS, saj se športniki radi družijo med seboj in sklepajo nova prijateljstva in znanstva.

Janja Žagar



AKTIVNOSTI DRUŠTEV

DRUŠTVO CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE LJUBLJANA

- solne terapije v Šmarci pri Kamniku,
- kopanje v Snoviku z vodeno vadbo ali v drugih zdraviliščih po Sloveniji,
- predavanje, ki ga organiziramo v sodelovanju z ZDCIVS: »Resnice in zmote o holesterolu«, 10. 4. 2018, gostišče Jamarski dom na Gorjuši,
- v aprilu načrtujemo izlet v Park Škocjanske jame, Škocjanski zatok in ogled Pokrajinskega muzeja v Kopru,
- srečanja v skupinah za samopomoč,
- vsako sredo so v dnevnem centru na sedežu Društva CIVS Ljubljana, Letališka cesta 33, 1000 Ljubljana od 9. do 12. ure organizirane

delavnice ročnih del,

- v maju načrtujemo izlet v Savinjsko dolino,
- regijska srečanja CIV. Poleg družabnega srečanja bomo pripravili tudi predavanja s preventivnimi vajami, predavanja o zdravi prehrani, zeliščih, merjenja. Regijska srečanja so predvidena v aprilu, maju in juniju,
- predavanje, ki ga organiziramo v sodelovanju z ZDCIVS: »Hrana za ohranjanje vitalnosti«, 11. 6. 2018,
- v juniju načrtujemo izlet na Slovensko Primorje,
- obiski članov,
- terapije z ročno masažo.

Prijave : 01/52 11 088

VSTOP V SVET RUDARJEV SKOZI VIRTUALNO RESNIČNOST

V Trbovljah si roko podajata bogata narava in človek s svojimi delovnimi rokami in bistrimi mislimi. Od tod boste odšli polni globokih vtisov in edinstvenih doživetij, saj vas bodo Trboveljčani popeljali po poteh rudarskih zgodb, življenja delavskih družin skozi čas, obenem pa vam pokazali, da smelo zrejo v prihodnost.

V Virtualnem muzeju rudarstva 4. dritl lahko doživite izkušnjo rudnika na atraktiven in s sodobnimi tehnologijami podprt način. Kramp, lopata in navidezna resničnost skupaj pričarajo nepozabno doživetje za vse generacije. Muzejski eksponati so zanimivi tako s tehničnega, zgodovinskega vidika, kot tudi zaradi samega načina prikaza. Po udarek tako ni na opisovanju golih zgodovinskih dejstev, temveč na občutkih in zgodbah o ljudeh, ki jih doživite tudi s pomočjo novih medijskih tehnologij. Obisk je primeren za vse generacije!

VSTOPNINA

Otroci do 15. leta: **3 evre**

Odrasli: **6 evrov**

Skupina 10 oseb in več: **20-odstotni popust.**

info@4dritl.si

051 356 893

ODPIRALNI ČAS:

Torek od 10. do 13. ure

Četrtek od 17. do 19. ure

Sobota od 10. do 13. ure

Nedelja od 10. do 13. ure

Skupine po dogovoru



NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	TABORNI- CA, SKAV- TINJA	16. PRED- SEDNIK ZDA (ABRAHAM, 1809-65)	OČKA, ATEK	PREČNI DROG V KOZOLCU	OLGA REMS	ŽAREČA TEKOČA SNOV V ZEMLJI	GESLO		OSKAR DEV	MOŠKI IN ŽENSKI ...	TRENJE	AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA GARDNER	NAČIN OBNAŠA- NJA	VMESNI, PRILAGO- DITVENI ČLEN
HITRA SMUČAR- SKA DIS- CIPLINA							PREVOZ ROBE NA DOLOČEN KRAJ							
BRENKALO NA ŠEST STRUN							IZJAVA O PRENEH. SLUŽBE OSLOV GLAS							
BOGAT ATENSKI KRZNAR, SOKRATOV TOŽNIK					SIMBOL DRŽAVE ALI MESTA ŠTEVILO 2, DVE			OKUSNA MORSKA RIBA ... IN KATODA						
VINCENT CASSEL			MORNARI- ŠKI ČIN PLANOTA NAD VIPAVO								FRED ASTAIRE	ELA PEROCI SPREJEM- NIK RTV VALOV		
GLAS, ZVOK				DEL VLAKA DOLŽIN- SKA MERA, PEDENJ						POB, DEČEK BALKON ALPSKE HIŠE				
SKUPINA, DRUŠČINA						TRAM ZA TELESNE VAJE	IGRANJE Z ŽOGO ODTENEK							
AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA HATHAWAY					JAJČECE UŠI RIBA STOJEČIH VODA						KATRAN KOŠARKAR LAKOVIČ			
POMOČ: ALPAKA ANT ANIT JETRNIK	SPOŠTLJIV NAZIV ZA ODRA- SLEGA MOŠKEGA	ODSTRA- NJEVANJE KRITINE DIRIGENT TOSCANINI											MESTO ZAHODNO OD SPLITA	JUŽNO- AMERIŠKA DOMAČA ŽIVAL
PLIN				MADRIDSKI NOGOMET- NI KLUB SUHA ŽIT- NA STEBLA				POSODA ZA SMETI DOBRO BITJE S KRILI						
OTIS REDDING			SAJENJE ARABSKI SULTANAT							FILOZOF MARX ZNAK ZA TON				
VISOKA IN VITKA STAVBA						BRAZILSKI DIRKAČ F1 (AYRTON) IZDELEK ČEBEL						OTO PESTNER STAR SLOVAN		
SREDNJE VELIKA AMERIŠKA ZVER					TROPSKO DREVO IN SADEŽ JOHN LENNON						NEKDANJI TURŠKI BOGATAŠ RAFAEL NADAL			
PREDEL OB RAMI							ZIMZELENA RASTLINA Z MODRIMI CVETI							
PREDSED- NIK ZDA TRUMP							MODEL ZNAMKE HYUNDAI							

Rešitev križanke pošljite na: **ZDCIVS, Uredništvo Naših Vezi, Dunajska 129, 1000 Ljubljana.**

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

1. **Ljubica Vukašinovič**
2. **Mihael Česnik**
3. **Stanislav Poljanec**

Posebno nagrado za izvirnost pa prejme **Marija Jenko.**