



naše vezi

MAREC 2021

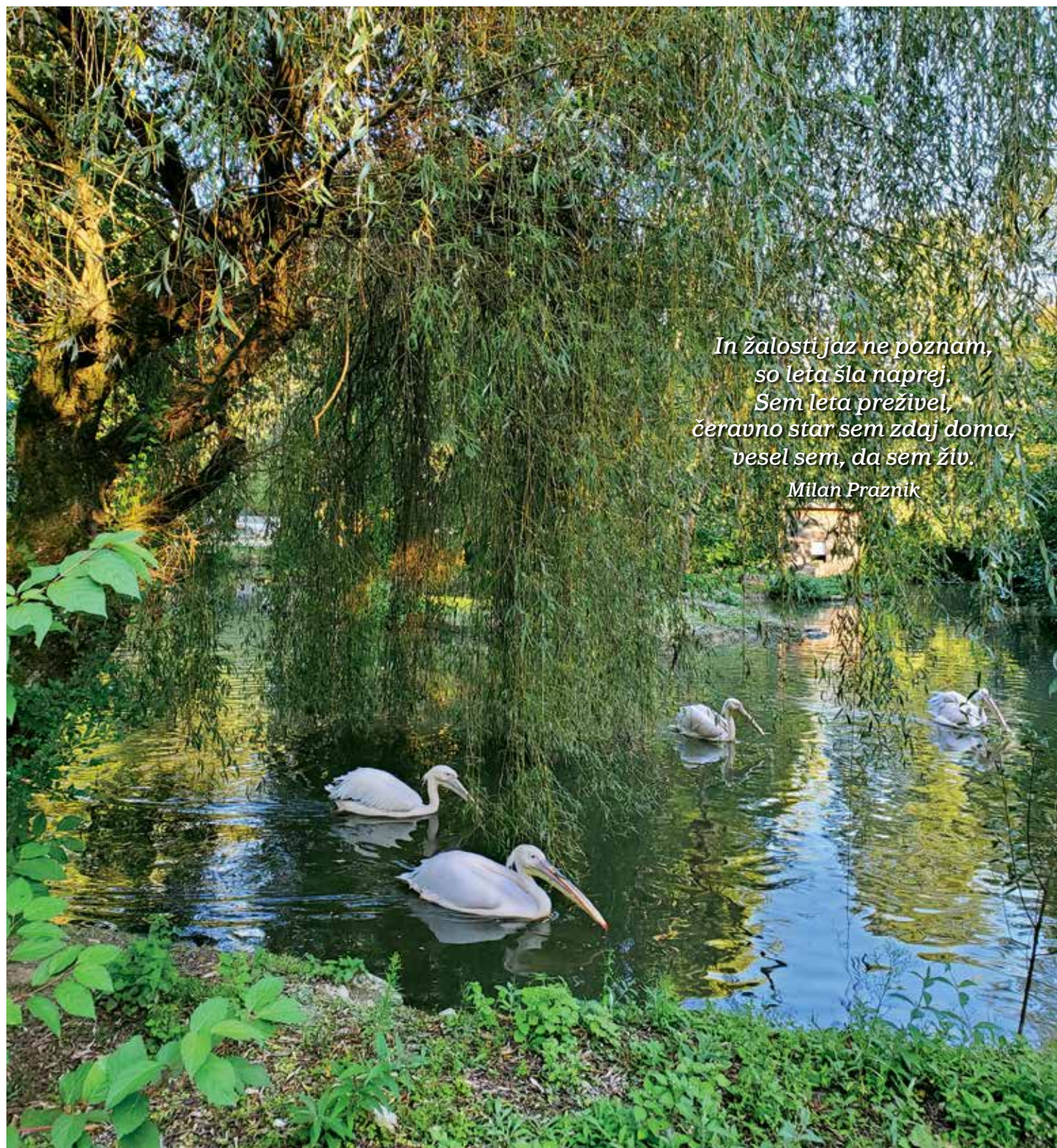
INTERNA IZDAJA, št. 86

ZDCIV SLOVENIJE, DUNAJSKA 129, 1000 Ljubljana

Poštnina plačana pri pošti 1102



ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE



*In žalosti jaz ne poznam,
so leta šla naprej.
Sem leta preživel,
čeravno star sem zdaj doma,
vesel sem, da sem živ.*

Milan Praznik

naše vezi



VSEBINA 86. ŠTEVILKE

aktualno

- 3 aktivnosti zdcivs
- 4 vrnitev pravice do zdraviliškega zdravljenja
- 5 vloga žensk v epidemiji covid-19
- 6 cepljenje da ali ne

gradili so naša društva

- 8 Bogomir Vesel – Miro

naše zgodbe

- 13 milka čičigoj

iz naših društev

- 14 poklon francetu prešernu
- 16 dciv ljubljana gre na pot
- 17 dvi celje z optimizmom naprej

naša preteklost

- 18 dan spomina na holokavst
- 19 litostroj – del slovenske zgodovine

poskrbimo zase

- 21 kaj je na koncu prebave?

šport

- 23 bronasti ribiči

Drage bralke in dragi bralci Naših vezi.

Že leto dni živimo v epidemiji. Ta je bila prvič razglašena 12. marca ob 18. uri, za kratek čas od konca maja čez poletje preklicana, nato pa spet razglašena 18. oktobra lani. In še traja.

Življenje v času epidemije je drugačno od siceršnjega vsakdanjika. Je življenje omejitev in prepovedi, ki jih moramo vsakodnevno spoštovati. Nekatere zato, ker s tem ščitimo sebe in druge pred okužbo in širjenjem virusa, nekatere pa pač zato, ker nam v primeru kršitev grozi visoka denarna globa. O takšnih in drugačnih ukrepih imamo vsi svoja mnenja in pogosto se zaradi njih (tudi upravičeno) jezimo.

Dlje kot traja epidemija, več do zdaj nekako prikritih plasti naših življenj nam odstira. O virusu in bolezni smo se v tem letu že veliko naučili. Poznamo simptome, vemo, kako dolgo približno traja okužba, vemo, da lahko pride do zelo hudih oblik bolezni, pri katerih je okrevanje zelo dolgotrajno, celo večmesečno in da lahko bolezen vodi tudi v smrt. Vemo pa tudi, da nekateri bolezen prebolevali brez zunanjih znakov in sploh ne vedo, da so okuženi. Vemo, kako se zaščiti. Vemo, da je treba nositi maske in držati razdaljo. Zdaj vemo tudi, da je na voljo cepivo.

Česar pa morda ne vemo, ali pa o tem ne razmišljamo, je, da epidemija pušča tudi posledice na naši duševnosti. Raziskave so pokazale, da se je med epidemijo povečalo število primerov nasilja v družini, strokovnjaki so poročali tudi o poskusih samomorov zaradi duševnih težav, ki jih je povzročila, duševne stiske ljudi so se zaradi omejitev, občutkov utesnjenosti in omejevanja osebne svobode še povečale. Marsikdo je v tem letu tudi izgubil nekoga, ki mu je bil blizu. Prijatelja, znanca, dedka, babico, očeta in mater. Tudi otroka. Kot ugotavljajo psihiatri in psihologi, je bilo tudi doživljanje smrti drugačno, saj je bilo obremenjeno z epidemijo. Proces žalovanja je bil pogosto površen in nekateri so imeli občutek, da se niso mogli dostojno posloviti od najbližjega, ki je umrl, zato proces žalovanja ni stekel, tako kot bi moral. Vse to lahko vodi v hude duševne stiske.

A tudi sama bolezen je povzročala negotovosti. Nekateri moji znanci, ki so zboleli, so poročali o tem, kako jih je bilo strah, da se bo bolezen poslabšala. Kaj če bo šlo na pljuča in bom potreboval(a) respirator? so se spraševali. In takšni strahovi lahko negativno vplivajo na prebolevanje. Mnoge je nepripravljene ujelo dolgotrajno postavljanje na noge po bolezni. Poročali so o hudi utrujenosti, ki je trajala še mesece po tem, ko so bolezen že zdavnaj preboleli. Občutki nemoči pa kaj lahko vodijo tudi v depresijo. Medicinski strokovnjaki ugotavljajo, da mnogi, ki so preboleli težjo obliko bolezni covid-19, trpijo za kognitivnimi posledicami, za katere se ne ve, ali bodo v celoti izginile. Nekateri izgubijo delovno kondicijo, strah jih je, da se ne bodo več zmožni vrniti v službo, čutijo nekakšno splošno anksioznost, imajo motnje spanja, počutijo se nemočne, ker še vedno potrebujejo nekoga, ki jim pomaga pri osnovnih potrebah. Nekatere muči tudi občutek krivde, sprašujejo se, če so koga okužili ... Za vse tiste, ki so bili pred boleznijo aktivni in so zmogli vse sami, je izguba samostojnosti lahko zelo velika stvar. Vsi ti občutki se nalagajo in lahko slabšajo duševno stanje posameznika.

Prav zato je treba o duševnem zdravju govoriti. To ne sme več biti tabu (ne nazadnje smo vsi kdaj malo »nori«, mar ne?). Če imamo težave, si to moramo priznati in poiskati pomoč. Dobro je, da je stroka preko medijev začela ljudi osveščati o pomembnosti duševnega zdravja in nakazala, da lahko vsak, ki pomoč potrebuje, to dobi. Zato se pridružujem pozivu, da ne zanemarimo svoje duševnosti. Trpljenje v samoti in prikrivanje težav lahko naše duševno in telesno stanje le še poslabša. Ko govorimo o skrbi zase, se ne smemo omejiti le na telesno zdravje, ampak moramo prisluhniti tudi svojemu notranjemu jazu, svoji duši in ji pomagati, če tudi ona potrebuje okrevanje.

Zato vam želim, da ostanete zdravi, telesno in duševno.

Aleksandra K. Kovač, urednica Naših vezi



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

GLAVNA UREDNICA:

Aleksandra Kerin-Kovač

ČLANI UREDNIŠKEGA ODBORA:

Vladimir Pegan, Bojan Černjak, Janez Štrbenc,
Andreja Rožič, Petra Kapš

PRELOM: Zavod Lupa design

TISK: ITAGRAF d.o.o.

fotografija na naslovnici: Nina Pavlovič
besedilo: Milan Praznik

NAČRTOVANE AKTIVNOSTI ZDCIV SLOVENIJE IN POVABILO K UDELEŽBI

Kljub še trajajoči epidemiji na Zvezi društev civilnih invalidov vojn Slovenije pripravljamo akcije za naše člane, ki seveda potekajo v skladu z vsemi varnostnimi ukrepi, ki so potrebni za zaježitev širjenja covid-19.

V marcu smo že pripravili dve predavanji, ki jih Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije izvaja v sklopu posebnega socialnega programa *Usposabljanje za aktivno življenje*, in sicer za člane DCIV Primorske, na temo *Hrana za imunski sistem* in člane DCIV Maribor, na temo *Kako čim dlje ostati zdrav, psihično in fizično*. Trenutno se predavanja izvajajo za do 10 udeležencev, zato bodo nekatera, za člane posameznega društva CIV, na isto temo izvedena dvakrat. V aprilu, maju in juniju načrtujemo izvedbo naslednjih predavanj:

Za člane DCIV Primorske še enkrat organiziramo predavanje *Hrana za imunski sistem*, in sicer 7. aprila 2021. Predavanje *Naravno, celostno in učinkovito čiščenje telesa* pa bo 14. in 21. aprila 2021.

Za člane DCIV Ljubljana bo izvedeno predavanje *Kako čim dlje ostati zdrav, psihično in fizično*. Predava-

nje bo 13. in 15. aprila 2021. Temi *Naravno, celostno in učinkovito čiščenje telesa* pa lahko člani prisluhnejo 8. in 10. junija 2021.

Za člane DCIV Celje bo predavanje o *Kroničnem bolečinskem sindromu* 14. aprila 2021, predavanje *Naravno, celostno in učinkovito čiščenje telesa* pa 5. maja 2021.

DCIV Gorenjske bo predavanju na temo *Težava s prebavili* lahko prisluhnil 21. aprila 2021, temi *Hrana za imunski sistem* pa 19. maja 2021.

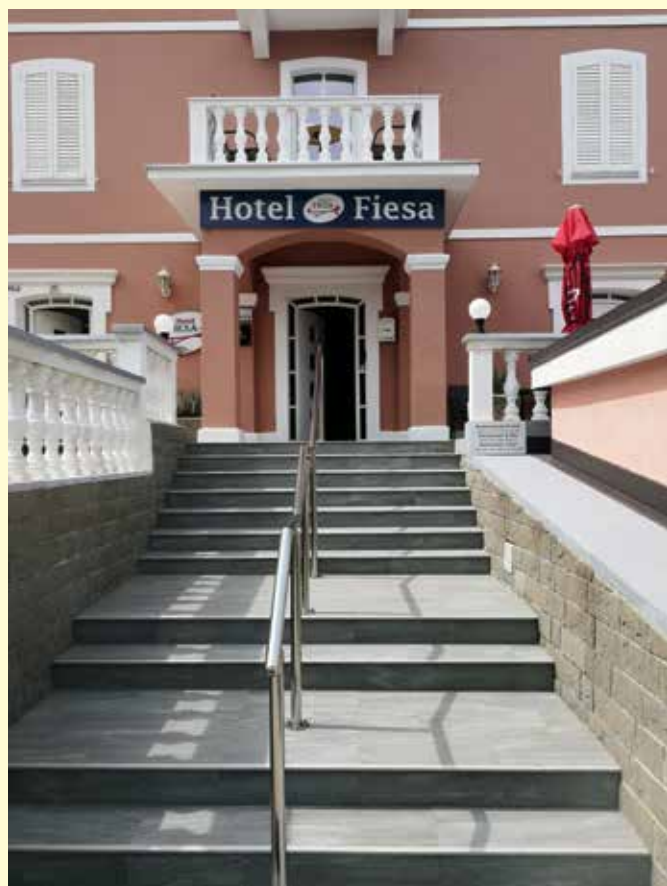
Za DCIV Dolenjske, Bele Krajine in Posavja bo predavanje *Motnje spanja in budnosti* izvedeno 26. maja 2021.

Za člane DCIV Maribor pa bo v prvi polovici aprila izvedeno še predavanje *Naravno, celostno in učinkovito čiščenje telesa*. O datumu boste člani obveščeni naknadno.

Še enkrat poudarjamo, da bodo predavanja izvedena v skladu z vsemi varnostnimi ukrepi. Pri številu udeležencev bomo sledili navodilom NIJZ in Vlade RS.

Na posamezna predavanja vas bodo povabila vaša matična društva civilnih invalidov vojn Slovenije.

Prav tako zbiramo prijavnice liste z dokumentacijo za





zdravljenje v zdraviliščih in/ali terapije. Prijavni list dobite v svojih matičnih društvih ali na spletni strani zveze (<https://www.zdcivs-zveza.si>) - prijavni list - 2.

Takoj ko bodo zdravilišča in ambulate za terapije začeli s pripravo na odprtje, bomo na zvezi začeli z urejanjem rezervacij terminov.

Vabimo vas, da nam posredujete tudi prijavnne liste za **koriščenje enot za ohranjanje zdravja**, ki jih ima zveza. Prijave za letošnje zbiramo do 30. aprila 2021. Tudi ta prijavni list dobite v vaših matičnih društvih ali na spletni strani zveze.

Z željama, da nam epidemija covid-19 ne bi več krojila življenj in da bi se lahko spet brez skrbi družili, vas vabimo na prej omenjena predavanja in druge akcije tako vaših matičnih društev kot Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije.

Vse dobro in pazite nase.

Andreja Rožič

VRNITEV PRAVICE DO ZDRAVILIŠKEGA IN KLIMATSKEGA ZDRAVLJENJA ZA VOJNE INVALIDE

Konec leta 2020 so vojni invalidi spet pridobili pravico do zdraviliškega in klimatskega zdravljenja.

86. člen Zakona o izvrševanju proračunov Republike Slovenije za leti 2021 in 2022 določa dopolnitev Zakona o vojnih invalidih, tako da se je vanj znova vpisala pravica do zdraviliškega in klimatskega zdravljenja. Pravica do zdraviliškega in klimatskega zdravljenja je bila vojnim invalidom odvzeta z Zakonom o uravnoteženju javnih financ leta 2012.

Zakona o izvrševanju proračunov Republike Slovenije za leti 2021 in 2022 v nadaljevanju določata:

Vojni invalid ima pravico do zdraviliškega in klimatskega zdravljenja, kadar je to potrebno za nadaljnje zdravljenje bolezni, ki so predpisane kot indikacije za zdravljenje.

Vojni invalid ima pravico do povračila potnih stroškov (prevoznih stroškov ter stroškov prehrane in nastanitve med potovanjem in prebivanjem v drugem kraju), kadar ga upravna enota ali ministrstvo pošlje ali pokliče v drug kraj zaradi pregleda pred zdravniško komisijo ali zaradi zdraviliškega in klimatskega zdravljenja po tem zakonu. Vojni invalid ima v primerih iz prejšnjega odstavka pravico do povračila potnih stroškov tudi za spremljevalca, če mu je priznana pravica do dodatka za pomoč

in postrežbo ali mu je določen spremljevalec za pot na zdraviliško in klimatsko zdravljenje.

Vojni invalid s priznano pravico do dodatka za pomoč in postrežbo ima pravico do povračila stroškov prehrane in nastanitve za osebo, ki mu streže in pomaga med zdraviliškim in klimatskim zdravljenjem v naravnem zdravilišču, če slednje ne zagotavlja pomoči in postrežbe.

PODROČJE SKRBI ZA VOJNE INVALIDE PREŠLO POD DRUGO MINISTRSTVO

S 13. marcem 2021 je začel veljati zakon o spremembah zakona o državni upravi. Področje vojnih invalidov, vojnih veteranov in žrtev vojnega nasilja ter vojnih grobišč je prešlo iz ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti na ministrstvo za obrambo.

Sprememba zakona določa, da v treh mesecih od ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti preide na ministrstvo za obrambo področje vojnih invalidov, vojnih veteranov in žrtev vojnega nasilja in vojnih grobišč. Ministrstvo za obrambo prevzame ustrezne javne uslužbenke, opremo, dokumentacijo in prostore.

Do prve spremembe proračuna za leto 2021 se sredstva za delovanje prenesenega delovnega področja zagotavljajo v okviru ministrstva za delo, družino,

socialne zadeve in enake možnosti, katerega del je bilo to delovno področje pred uveljavitvijo tega zakona.

Upravne enote bodo tako kot do zdaj za vojne invalide

opravljale enake naloge, tako da se za vojne invalide v bistvu nič ne spremeni.

Vladimir Pegan

VLOGA ŽENSK V ČASU PANDEMIJE BOLEZNI COVID-19

Za nami je leto, ki ga je zaznamovala pandemija bolezni covid-19. Z ukrepi za zmanjšanje širjenja virusa, preprečevanjem razpada zdravstvenega sistema in reševanjem življenj se je delovno in družbeno življenje skorajda ustavilo.

Gospodarstvo je ugašalo stroje, delavci in šolarji so ostali doma, virtualni svet je vstopil v naše domove, čas je postal nenavadno upogljiv.

Ta nenadni in nepričakovani skok v neznano, na katerega se pravzaprav nismo nikoli pripravljali, smo preživeli. Nekje je bilo potrebno več, drugje manj prilagoditev na novo stanje. In ker smo bili tako veseli, da smo prvi skok preživeli brez modric in uspeli stopiti naprej, so stvari tekle dalje, češ »pa saj bi bilo lahko hujše«. Na ukrepe se ljudje doma in po svetu različno odzivajo. Ne glede na nesoglasja pa je iz večine odzivov slišati opozarjanje, da morajo biti v vseh odzivih in ukrepih prav človekove pravice v središču, saj nam prav to pomaga premagovati izzive javnega zdravja, ščiti naše dostojanstvo in demokratične svoboščine.

Zaznamovanje letošnjega mednarodnega dneva žensk daje poudarek vlogi žensk v času pandemije covida-19. Stroka in splošna javnost se strinjata, da pandemija še pogloblja že tako globoko neenakost, s katero se spopadajo ženske in dekleta, in s tem briše leta napredka k enakosti spolov. Prav to je tisto, zaradi česar »kriza zaradi covida-19 nosi ženski obraz«, kot je ob dnevu žensk povedal generalni sekretar Organizacije združenih narodov (OZN) António Guterres. Da so ženske v tem času še bolj obremenjene, opozarja direktorica Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa dr. Metoda Dodič Fikfak: »Nekatere že narejene študije v svetu kažejo na to, da so bile med epidemijo bolj prizadete ženske, ker so bile še bolj kot sicer obremenjene z dodatnimi gospodinjskimi in starševskimi obveznostmi. Če je imela mati še delo od doma, je bil njen urnik dela vsaj podvojen. Tudi v poklicih, ki so bili med epidemijo bolj izpostavljeni (nega,

bolnišnice, šola), je več žensk. Pri nas v teh poklicih kronično primanjkuje kadra že v normalnem času, med epidemijo so tako vse delale nadure, epidemija pa traja in traja ... Tistih nekaj ur, ko so bile doma, bi potrebovale mir in nego, pa so morale poskrbeti še za šolo, hrano, poslušati stiske otrok. Veliko starih staršev, ki bi bili v pomoč, pa se je moralo odmakniti.»

V okviru Deloitteove raziskave, v kateri je sodelovalo nekaj manj kot 400 žensk iz vsega sveta, jih je čez 80 odstotkov povedalo, da pandemija negativno vpliva na njihovo življenje. Vloga žensk je v času epidemije še toliko bolj prepoznavna, saj so v poklicih kritične infrastrukture zaposlene pretežno ženske, in sicer kot medicinsko in negovalno osebje v bolnišnicah in domovih za ostarele, v šolah, vrtcih ... V vrtcih in osnovnih šolah so tudi na vodilnih položajih v veliki večini prav ženske, ki so morale sprejemati in naglo udeležati odgovorne odločitve in pri tem nuditi podporo vsem: otrokom, sodelavcem, staršem.

Ženske so za 24 odstotkov bolj izpostavljene izgubi službe in večjemu izpadu dohodka. Že tako velika razlika v plačah med spoloma se je še povečala, kar velja tudi za zdravstvo. Matere, zlasti samohranilke se soočajo z akutno stisko in tesnobo. Nesorazmerno veliko je namreč breme zlasti staršev samohranilcev, med katerimi je 85 odstotkov žensk, kar pomeni, da je v EU-ju 6,7 milijona gospodinjstev z materjo samohranilko. Socialna izključenost ali revščina resno ogrožata skoraj polovico teh gospodinjstev. Raziskava Evropske fundacije za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer (Eurofound) kaže na veliko nevarnost, da bi kriza zaradi pandemije covida-19 utegnila povzročiti izgubo desetletij napredka na področju enakosti spolov na trgu dela, zlasti če bodo dejavnosti v sektorjih, kjer je zaposlenih zelo veliko žensk, še bolj omejene.

Pandemija je po vsem svetu sprožila tudi vzporedno epidemijo nasilja nad ženskami, kar se izraža v velikem povečanju nasilja v družini, primerov

trgovine z ljudmi, spolnih zlorab in otroških porok. V nekaterih slovenskih nevladnih organizacijah za pomoč ženskam v primeru nasilja so v prvem valu zabeležili dve tretjini več vključenosti v svoje programe. Po pripovedih žrtev se je nasilje, ki je bilo navzoče že prej, nadaljevalo in stopnjevalo, ponekod pa se je pojavilo na novo zaradi stresa in različnih stisk. Policija je v času prvega vala epidemije obravnavala 177 kaznivih dejanj nasilja v družini, kar je 20 odstotkov več kot v enakem obdobju lani. Najpogostejše so žrtve fizičnega, psihičnega in ekonomskega nasilja ali kombinacije naštetih oblik nasilja ženske, storilci večine kaznivih dejanj pa njihovi zdajšnji ali nekdanji partnerji. Po ugotovitvah policije sicer žrtve nasilja v času epidemije težje pokličejo na pomoč. Glede na to pozivajo vse, ki zaznajo nasilje, naj ga prijavijo policiji.

Starejši potrebujejo več zdravstvene oskrbe, pogosto se srečujejo s socialno izključenostjo, visoka je tudi stopnja tveganja revščine, kar je epidemija še poglobila. *»Lansko leto smo ob mednarodnem dnevu starejših zapisali, da je v naši domovini težko biti star. Letos lahko k temu dodamo, da je v času epidemije bolezen covid-19 starejšim pri nas še veliko težje, še zlasti, če bivajo v domovih za starejše ali so odvisni od tuje pomoči,«* so neposredni v Sindikatu upokojencev Slovenije.

Po statističnih podatkih so starejše ženske posebej

ogrožena skupina. Gre za fizično, psihično, socialno in ekonomsko ranljivo populacijo. Veliko je revnih, živijo same, so vdove ali ločene, lahko so brez svojih bližnjih ali pa z njimi nimajo stikov. Nekateri sicer lahko živijo v skupnem gospodinjstvu, v skupni hiši, kjer pa vladajo slabi odnosi ... V letu 2019 je bilo v Sloveniji 235.440 žensk starih 65 let in več, kar je 11,3 odstotka celotnega prebivalstva. Pod pragom revščine jih je živelo 23 odstotkov, oziroma 54.151, med katerimi jih 25 tisoč živi samih. Veliko je danes tudi ekonomskega nasilja, saj so neredki primeri, ko z eno (lahko zelo nizko) pokojnino živi tri generacijska družina. Pojavljajo se zlorabe starejših žensk s strani bližnjih, kot so nepravilna poraba prihrankov, posesti ali lastnine. Kaznivih dejanj nad starejšimi je po podatkih policije pri nas približno pet tisoč na leto, njihovo število se vsako leto zviša za okoli tristo, v času epidemije pa najbrž še bolj, opozarjajo v Združenju Srebrna nit.

Zgodbe posameznic, raziskave in statistika govorijo o tem, kako pomembno je, da je in bo ekonomska in socialna vključenost žensk v središču ukrepov za okrevanje gospodarstva. Če ima t. i. covidna kriza ženski obraz, naj bodo tudi ukrepi za njeno okrevanje oplemeniteni z ženskim principom empatije in solidarnosti.

Andreja Markovič

COVID-19: CEPLJENJE DA ALI NE?

Veliko ljudi me sprašuje, kako je s cepljenjem proti covidu-19, ali naj se cepijo ali ne. Na podlagi tega sem sklenil, da vam vsem, čimbolj na kratko, vendar strokovno, v skladu z dostopnimi podatki in raziskavami na tem področju, napišem ta članek. V prid cepljenja, ki je pred nami.

Na začetku VSEM VAM PRIPOROČAM CEPLJENJE, razen nosečim ženskam in otrokom in pa tistim, ki jim bodo cepljenje odsvetovali njihovi zdravniki.

Naj povem: ta pojasnila niso zrasla na moji glavi. Tu gre za številna pojasnila dostopna v različnih panogah znanosti in medicine. V ozadju so pojasnila strokovnjakov, virologov in drugih, ki se ukvarjajo s proizvodnjo cepiv in zdravil. Vse to sem pregledal, zbral in

strnil na najbolj razumljiv način.

Zdaj pa k podrobnejšim pojasnilom, zajetim iz dostopnih virov.

Številne skupine raziskovalcev po vsem svetu so v preteklem letu delale dan za dnem in prišle do rezultatov, ki so zdaj na voljo kot zdravila proti **koronavirusu SARS-CoV-2** (Severe Acute Respiratory Syndrome CoronaVirus varianta 2) in bolezen **covid-19** (Corona Virus Disease of 2019).

V medicini se uporabljata dva načina za soočenje z boleznijo oziroma patogeni (mikroskopskimi povzročitelji bolezni): zdravljenje in cepljenje. Zdravljenje pride v poštev takrat, ko je bolezen že prisotna, da se jo ublaži in ustavi. Cepljenje pa je preventivni ukrep, katerega namen je preprečiti, da bi se bolezen pojavila. V obeh primerih telo razvije imunost - od-

pornost proti obolenosti, ki jo povzroča patogen.

KAKO PRITI DO UČINKOVITIH MEDICINSKIH PRIPRAVKOV?

Navadno gre za dolgo pot. Najprej se izbere možne tarče za napad. To so navadno proteini, encimi ali pa nukleinske kisline patogenov. Inštituti in farmacevtske družbe imajo »knjižice« raznih spojin in strategij, ki jih potem preizkušajo proti tarčam v laboratoriju, in vitro (v epruvetah). To je začetna raziskovalna stopnja. Navadno znanstveniki že predvidevajo, katere skupine spojin oziroma strategij bi lahko bile učinkovite proti dani tarči, da ne preizkušajo vse vprek na slepo. Na tej stopnji gre za najbolj osnovne preizkuse, kjer so v igri le tarča in kandidat za pripravek v kontrolnih raztopinah. Ko odkrijejo obetavne kandidate, jih navadno še izboljšajo, da so še bolj učinkoviti. Ko pridobijo izboljšano učinkovino, gre ta v predklinično testiranje.

PREDKLINIČNO TESTIRANJE

Na stopnjah predkliničnega testiranja kandidatno učinkovino postopoma preizkušajo in vivo, to je v celicah, tkivih in organizmih. Začnejo s celičnimi in tkivnimi kulturami standardnih in uveljavljenih celičnih linij, kjer je delo še vedno laboratorijsko. Namen je ugotoviti, ali kandidatna učinkovina še vedno deluje proti tarči v bolj zapletenih sistemih, ne da bi poškodovala celice oziroma tkiva. Na tej stopnji so na vrsti tudi poskusi na tkivih (tudi človeških - odmrlih fetusih), torej poskusi, ki so za nekatere etično sporni. Sledi testiranje na poskusnih živalih, navadno so to posebej gojene miši, podgane ali zajci, prašiči, včasih tudi opice, torej fiziološki modeli podobni človeškemu. Če ugotovijo, da je kandidatna učinkovina varna in učinkovita na laboratorijskih živalih, jo usmerijo v klinično testiranje.

KLINIČNO TESTIRANJE

Klinično testiranje ima tri faze. V prvi fazi preizkušajo kandidatno učinkovino na majhnem številu prostovoljcev, da ugotovijo varnost in doziranje ter potrdijo učinkovitost. V drugi fazi se poveča velikost vzorca prostovoljcev, ki so iz različnih demografskih skupin (starost, spol ...), da ugotovijo, če in koliko kandidatna učinkovina deluje različno v različnih skupinah ljudi. Še vedno testirajo tudi varnost. V tretji fazi pa se vzorec poveča na tisoče ljudi, prav tako v različnih skupinah, ki jih razdelijo v dve skupini, testno in kontrolno. Kontrolna skupina prejme t.i. »placebo«, razto-

pino brez kandidatne učinkovine, medtem ko testna skupina prejme raztopino s kandidatno učinkovino. V tej fazi se ugotovi statistična učinkovitost, ki jo citirajo v odstotkih. Podatke vseh faz testiranja potem predstavijo pristojnim zdravstvenim organom v odobritev za splošno uporabo v zdravstvu.

Zdaj pa se osredotočimo na cepivo proti koronavirusu SARS-CoV-2, ki povzroča bolezen covid-19. Prva in najbolj očitna tarča je površinski protein-S, katerega velik del gleda na površje, en del je v dvoplastni membrani, en del pa sega v notranjost virusnega delca, kjer je parkiran 30.000 znakov dolg genom v obliki ribonukleinske kisline (RNA). Protein-S daje koronavirusom ime. Protein-S se pri okužbi z virusom veže na površinske receptorje ACE2 človeških celic, v katere se potem virus vsrka in jih napade - prevzame oblast nad celičnimi procesi, da proizvajajo nove kopije virusa.

Raziskovalci preučujejo protein-S drugih sorodnih koronavirusov že več kot desetletje. Cilj je, s cepivom spodbuditi močnejši odziv imunskega sistema in produkcijo protiteles, ki potem onemogočijo »naravni« virusni protein-S in s tem virus.

Danes imamo na seznamu že več cepiv. Predstavil bom tri cepiva, ki so registrirana, in jih uporabljamo v Sloveniji: Pfizer/BioNTech, Moderna-NIH, AstraZeneca-Oxford.

Vsa ta cepiva so usmerjena v spodbujanje proizvodnje protiteles v človeškem organizmu, proti isti tarči, to je koronavirusnemu površinskemu proteinu-S, vendar uporabljajo različne strategije.

Cepivi Pfizer/BioNTech in Moderna uporabljata podoben pristop. Sintetična sporočila ribonukleinske kisline (mRNK) pakirata v sintetični lipidni (mastni) nanokroglici, ki simulira celično membrano. Ta molekula, imenovana informacijska RNK (mRNK) ima navodila za proizvodnjo proteina virusa, ki povzroča covid-19. S cepljenjem imunski sistem v telesu proizvaja ustrezna protitelesa in si jih zapomni. In če se enak virus ponovno pojavi, se imunski sistem hitro organizira, še preden se virus bolezni razširi, in virus premaga.

Cepivi se sintetizirata in vitro, brez živalskih in človeških celic, kar omogoča boljšo biokemično čistost in poenostavi proizvodnjo. Cepivi se morata hraniti pri zelo nizki temperaturi, kar predstavlja precejšnje težave za distribucijo.

Cepivo AstraZeneca pa uporablja drugačen pristop.

Navodila za produkcijo proteina-S so namesto v občutljivi mRNK shranjena v bolj stabilni deoksiribonukleinski kislini (DNA), ki je zapakirana v adenovirusu. Adenovirus se veže in vsrka v celico ter dostavi S-DNA v jedro in zažene proteine-S. Enako kot pri prej omenjenih cepivih se telo pripravi na obrambo pred virusom SARS-CoV-2. Prednost tega cepiva je, da se lahko hrani v hladilniku in tako ne predstavlja večjega logističnega zalogaja za distribucijo.

Vsa tri cepiva so učinkovita. Bolj ko je virus nalezljiv, več ljudi se mora cepiti, da se doseže večinska imunost. Torej lahko rečem, da priporočam cepljenje. Sam se bom cepil, ko bo mogoče.

Avtor članka je dr. Stanislav Maričič.

Članek je z njegovim dovoljenjem preoblikoval mag. Vladimir Pegan, pri čemer je ohranjen prvoosebni nagovor bralca.

Še več o cepivih lahko preberete na spletni strani NIJZ.

naše vezi gradili so naša društva

BOGOMIR VESEL – MIRO, PRVI PREDSEDNIK ZDVIS (1924 - 2021)

Na Plečnikovih Žalah smo se 22. marca 2021 poslovili od prvega in častnega predsednika Zveze društev vojnih invalidov Slovenije, prvoborca, direktorja Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta RS - Soča, predsednika Zveze za rekreacijo invalidov Slovenije in predvsem - Človeka.

Miro Vesel se je rodil 17. novembra 1924 v Novi vasi pri Blokah. Umrli je 10. marca 2021 v Ljubljani. Kot mlad fant, star 17 let, je leta 1941 začel sodelovati z Osvobodilno fronto in se leto kasneje, ko je bila cela Evropa okupirana od nacizma in fašizma, pridružil partizanom. Bil je spomeničar oziroma prvoborec, kar je bilo visoko jugoslovansko odlikovanje partizanom in vsem tistim, ki so se narodnoosvobodilnemu gibanju pridružili leta 1941.

Osnovno šolo je končal v Novi vasi, nato se je šolal na kmetijski šoli Grm Novo mesto. Že leta 1941 se je na kmetijski šoli povezal z odporiškim gibanjem in aktivisti Osvobodilne fronte, najprej v Novem mestu nato na Blokah. Pred vojno je bil športno aktiven v Sokolskem društvu. V začetku 2. svetovne vojne je že deloval, kot je sam dejal, v čvrsti mladinski organizaciji. »Takrat še vedeli nismo, kaj je SKOJ (Zveza komunistične mladine Jugoslavije),« je poudaril. Kot je dejal, je okupator ob pomoči domačih izdajalec začel registrirati njihovo pripadnost »in tako smo že prvo leto vojne dejansko živeli v ilegali, marca 1942 pa smo večinoma odšli v partizane.«

O številnih prigodah iz časa vojne je spregovoril tudi za medije. »Utrjena postojanka bele garde je bila nad mojo rojstno hišo v aeronavtičnem centru za jadralna le-

tala v Novi vasi. In kaj smo hoteli? Italijanske vojake smo prisilili, da so topove namerili v belogardistično utrdbo in udarili po njej. Ampak kaj, ko je prva granata zgrešila cilj in padla točno na mojo hišo,« je povedal za časopis Dnevnik, leta 2011. Na začudenje, da so Italijani leta 1943 napadli belogardiste, pa je povedal: »Seveda so streljali na belogardiste, ko smo jim mi pištole pod pazduho tiščali. Oficirju sem rekel: ‚Samo še eno zgreši, pa jaz ne bom zgrešil tvoje glave!‘ Potem pa so se usule granate. V Novi vasi so ostali vsa tehnika in orožje, italijanske mule in konji, vojaki pa so peš in brez vsega nadaljevali pot proti Italiji.«

Preživel je hude boje 2. svetovne vojne, ko so se partizani borili proti okupatorju na slovenskem ozemlju, proti italijanski in nemški vojski ter belogardistom. Leta 1942 je bil hudo ranjen v boju v Begunjah. Zdravil se je v Iški, nato pa v bolnišnici »Pri mrliču« pod Snežnikom. Bil je komisar čete, pa komandir čete v Tomšičevi brigadi. Zaradi posledic rane, ki jo je pridobil v vojni in nato leta 1945 v nesreči, je drugo svetovno vojno končal kot vojni invalid. Amputirali so mu levo nogo. Celo življenje je hodil s protezo, zadnja leta življenja pa je bil na invalidskem vozičku. Bil je 100-odstotni invalid 2. skupine.

Leta 1952 je kot major zapustil jugoslovansko ljudsko vojsko. Študiral je pravo, a mu je, še preden je študij končal, sekretar sekretariata za socialno politiko (zdaj ministrstvo za socialne zadeve) ponudil vodenje resorja za borce in vojne invalide v Sloveniji. Položaj so mu ponudili, ker je bil aktiven v Zvezi vojaških vojnih invalidov Slovenije, ki je delovala od leta 1945 do 1963. V zvezi je vodil različne komisije,

predvsem pa komisijo za šolanje invalidov in otrok padlih borcev ter komisijo za socialno in zdravstveno zaščito vojnih invalidov. Vodil je tudi prvo komisijo za rekreacijo in šport vojnih invalidov. Ta komisija je predstavljala prvo organizirano obliko uvajanja športa in rekreacije invalidov. Komisijo je vodil 20 let. Tudi sam se je aktivno udeleževal rekreacije in športa invalidov.

Temu področju je tudi sicer posvečal veliko časa. Bil je zagovornik pristopa k športni dejavnosti pod vodstvom strokovnjakov za šport invalidov. *»Kot nosilec športnih aktivnosti pri vojnih invalidih sem skušal vplivati tudi na druge in invalide združiti v športu. Pri tem sem pogosto naletel na odpor, saj je vsaka organizacija želela delati po svoje. Strinjam se, da so invalidi organizirani glede na specifiko svoje invalidnosti, saj imajo različne potrebe, a šport bi bilo treba organizirati pod skupno streho. Škoda ga je v majhni državi razbijati na dele, poleg tega pa invalidov športnikov ni veliko,«* je leta 2014 povedal za Naše vezi.

Imel je močne poslovne in športne povezave s skandinavskimi državami in kot Bločan je bil vnet smučar in tekmovalec. Sprva je bil udeleženec smučarskega tečaja v Avstriji, kar je bil del velike povezave s Slovenci na avstrijskem Koroškem. Nato je bil organizator vsakoletnih smučarskih tečajev v alpskem smučanju, sprva v Sloveniji, nato po vsej Jugoslaviji. Bil je organizator tudi drugih športnih tečajev, športni funkcionar in promotor športa invalidov in je tako navezal tudi stike s krovno športno organizacijo v Sloveniji, Zvezo za telesno kulturo Slovenije, kjer je bil leta 1961 izvoljen v upravni odbor. Leta 1962 je bil pobudnik ustanovitve Zveze za rekreacijo invalidov Slovenije in njen prvi predsednik (zdaj Zveza za šport invalidov Slovenije - slovenski paraolimpijski komite). Njen predsednik je bil do leta 1971, nato pa spet v obdobju od leta 1981 do 1983.

Že leta 1955 je prejel priznanje ob 10-letnici telesne kulture v Jugoslaviji. Bloudkovo priznanje, plaketo je Vesel prejel dvakrat. Leta 1965 za delo v športu in športni rekreaciji invalidov in leta 1981 za organizacijsko in strokovno delo v invalidskem športu. Kot invalid in športnik je pustil neizbrisen pečat na področju rekreacije in športa invalidov.

Od leta 1962 do leta 1976 je bil glavni direktor Zavoda za rehabilitacijo invalidov, sedaj URI Soča. Direktor je bil v pomembnem obdobju, ko je bilo po-



Otvoritev obnovljenega hotela Svoboda Krka Zdravilišče Strunjan, 22. aprila 1999. Na sliki od leve: Miloš Kovačič, direktor Krka, d.d., Bogomir Vesel – Miro, častni predsednik ZDVIS, Vladimir Perovič, direktor Krke Zdravilišča, d.o.o., Ivan Pivk, predsednik ZDVIS in Miran Gaspari, direktor Krka Zdravilišča Strunjan, d.o.o.

trebno združiti Ortopedsko podjetje Soča in Zavod za rehabilitacijo invalidov. Zavod je pridobil dodatna pooblastila in naloge, ki so obogatile proizvodnjo in prodajo ortopedskih pripomočkov in bolnišnične opreme. Miro Vesel je tudi spodbujal razvoj znanstveno raziskovalne dejavnosti zavoda. Posebej je zaslužen, da je v okviru rehabilitacijskega procesa za invalide v URI Soča uvedel program športne rehabilitacije in tja pripeljal prvega športnega strokovnjaka, prof. Bojana Hrovatina. Veliko je prispeval k temu, da je bil podpisan meddržavni sporazum med Jugoslavijo in Kuvajtom na področju zdravstva in farmacije. Pomemben delež projektov, tudi program na področju rehabilitacije invalidov, se je izvajal v Sloveniji, v Zavodu Soča, lahko beremo v publikaciji Soča 60 let. Upokojil se je kot direktor zavoda.

Leta 1994 je bil pobudnik ustanovitve Zveze društev vojnih invalidov Slovenije. Ta je bila namreč leta 1963 združena z Zvezo združenj borcev NOB. Zveza društev vojnih invalidov Slovenije je bila tako *»na novo«* ustanovljena 19. decembra 1994, v Ljubljani. Miro Vesel je postal prvi predsednik novoustanovljene zveze (ZDVIS). Zvezo so ustanovila štiri društva vojnih invalidov po zakonu o društvih. Pomemben pečat je dal zagonu delovanja Zveze društev vojnih invalidov Slovenije, kar je razvidno iz programa zveze ob njeni ustanovitvi. Med najpomembnejšimi nalogami novoustanovljene zveze je bilo, da se zveza aktivno vključi v dogovarjanje pri nastajanju novega slovenskega zakona o vojnih invalidih, in prizadevanja, da vojni invalidi z novo zakonodajo ne bi bili prikrajšani.



Miro Vesel je bil navdušen smučar. Fotografija je iz Jahorine.

O nalogah ZDVIS je na ustanovni skupščini dejal, da je novonastala organizacija zveza vseh vojnih invalidov, od prve do druge svetovne vojne, maistrovih borcev, mirnodobnih vojaških invalidov in vojnih invalidov ob agresiji na Slovenijo 1991. Poudaril je, da so imeli vojni invalidi pred 30 leti močno in čvrsto lastno organizacijo in da si takšno želijo imeti tudi zdaj, čeprav so veliko starejši. Dejal je, da si vojni invalidi zaslužijo spoštovanje in priznanje. Ostro je nastopil proti potvarjanju polpretekle zgodovine. Vesel si je kot predsednik zadal nalogo, da se na terenu organizira primerno število društev vojnih invalidov. Med drugimi nalogami pa je izpostavljал sledeče: Zveza naj še naprej sodeluje z ZZB NOB, saj je potrebno skupaj utrjevati resnico druge svetovne vojne. Povezati se je treba tudi s sorodnimi organizacijami doma in v tujini in z drugimi invalidskimi organizacijami ter realizirati socialne, kulturne ter športne programe. Več pozornosti je treba posvetiti informiranosti članov društev vojnih invalidov. Poudaril je še, da je prav, da se od vojnih invalidov in vdov tudi spoštljivo poslovimo.

Miro Vesel je bil tudi prvopodpisani pod pobudo ustavnemu sodišču, da naj se popravijo krivice, ki so nastale z novim zakonom o vojnih invalidih. Na pobudo vojnih invalidov je Ustavno sodišče Republike Slovenije odločilo, da znižanje odmerne osnove ni v skladu z ustavo in Ustavnim zakonom. Državni zbor je nato popravil in občutno povečal odmerno osnovo po Zakonu o vojnih invalidih.

Zavzemal se je tudi za sodelovanje z invalidskimi in veteranskimi organizacijami, med drugim za včlanitev v Svetovno federacijo veteranov, katere ustanoviteljica je bila tudi Jugoslavija. Do vključitve v federacijo je nato prišlo 10. novembra 1997, na 22. generalni skupščini v Seulu. Posebno pozornost pa je namenil skrbi za vojne invalide in vdove

po padlih partizanih in umrlih vojnih invalidih ter vdove in otroke po padlih v agresiji na Slovenijo 1991. Zastavil je temelje izvajanja posebnih socialnih programov zveze in društev vojnih invalidov. V zvezo je bilo na začetku vključenih 17 društev vojnih invalidov in predsednik Vesel je aktivno in delovno sodeloval z vsemi. Zveza je ob ustanovitvi delovala na prostovoljni podlagi. V začetku ji je prostore, kader in nekaj sredstev zagotavljala Zveza borcev NOB. Z delovno vnemo predsednika Vesela je zveza pridobila prva sredstva iz Loterije Slovenije in ministrstva za delo, pri čemer je treba poudariti tudi aktivno vlogo takratnega podpredsednika Viktorja Leskovška. Nato je zveza po zaslugi predsednika Vesela leta 1996 zaposlila poslovno sekretarko in leta 1997 še generalnega sekretarja. Z zaposlenim kadrom je zveza veliko lažje izvajala svoje poslanstvo ter razbremenila funkcionarje prostovoljce, predvsem predsednika in podpredsednika zveze.

Miro Vesel je bil pomemben del ZDVIS, v svoje delovanje v zvezi je vnašal lastna znanja in izkušnje, in si prizadeval za izboljšanje kakovosti življenja vseh, ki so zaradi vojn izgubili zdravje. Na vojno je gledal trezno. »Razpoloženja in odločitve v vojnem času, so nekaj drugega kot danes, ko se vsako majhno stvar prouči do kraja. Danes se zgodovine žal ne gleda v času, v katerem se je dogajala, to se izkorišča ... « je dejal v pogovoru za Naše vezi leta 2014. »Vojna prinese svoje. Vse, ki navijajo za vojno, bi dal za teden dni pod pogoje partizanstva in vojne in bi hitro nehali z brezplodnim besedičenjem,« je takrat strnil svoj pogled na



Kot navdušen športnik je hodil tudi v hribe.

aktualne dogodke in dodal, *»namesto, da bi dograjevali, sesuvamo ... Ničesar se nismo naučili iz vojne, ne ene, ne druge ...«*

Bil je prepričan, da so interesi invalidov skupni, zato se je zavzemal za sodelovanje. In kaj je po njegovem mnenju skupen interes invalidov? *»Čim bolj socialna država, da se bodo lažje prebili skozi življenje,«* je dejal. *»Treba je na obisk, treba je preveriti, kakšno je socialno stanje, kakšno je stanovanje, zdravstveno stanje, kakšne so potrebe. Živi stik s člani, je bistvenega pomena,«* je bilo njegovo stališče.

In česa si je najbolj želel? *»Da se stare rane nehajo odpirati, da se brigamo za današnje probleme, saj bi stvari šle takoj bolje.«*

Miro Vesel je bil predsednik zveze le en mandat, vendar je pustil neizbrisen pečat organiziranja in delovanja zveze in društev vojnih invalidov. Ob koncu mandata, leta 1999, ga je skupščina soglasno, z aklamacijo izvolila za častnega predsednika Zveze društev vojnih invalidov Slovenije.

Ohranili ga bomo v trajnem spominu.

Vladimir Pegan

KAKO SEM SPOZNAL PREDSEDNIKA MIRA VESELA

Leta 1990 sem z nalogo Stavke v podjetjih diplomiral iz sociologije, kadrovske - managerske smer na Fakulteti za sociologijo, politične vede in novinarstvo (zdaj Fakulteta za družbene vede.) Leta 1997 sem v časopisu Delo zasledil oglas, da Zveza društev vojnih invalidov išče tajnika zveze. Pogoji so bili, da ima kandidat univerzitetno izobrazbo družboslovne smeri, tri leta delovnih izkušenj in znanje dela na računalniku. Na oglas sem se prijavil, saj se mi je zaključevalo delo za določen čas na Študentski organizaciji Univerze v Ljubljani, kjer sem delal kot svetovalec za socialno in zdravstveno varstvo ter izobraževanje. Med svojim delom sem sodeloval tudi pri ustanovitvi Društva študentov invalidov. Pred tem se delal na sindikatu.

Na razgovor sem prišel na Malenškovo 1, v Ljubljani, kjer je imela zveza svoje prostore. Takrat je bila na zvezi že zaposlena tajnica Mara Pipan. Na razgovoru, ki je bil 11. marca 1997, sta bila navzoča predsednik Bogomir Vesel in podpredsednik Viktor Leskovšek. Dejala sta mi, da je moja vloga za delovno mesto zelo dobro napisana, in da potrebujejo ravno takšen kader.

Vesel me je tudi povprašal o mojih starših. Povedal sem, da je bil moj oče sekretar občinskega komiteja SKOJ, strici pa so bili v partizanih. Stric Izidor, komandant bataljona, je na konju na čelu kolone, 8. maja 1945 prišel v osvobojeni Zagreb, kar je opisano v knjigi Boj pod Olimpom, avtorjev Alberta Kluna (njegova hči Nevja Klun je bila več let skrbnica pogodbe zveze na MDDSZ) in Toneta Gošnika. Na kratko sem predstavil knjigo. Knjiga, ki je izšla leta

1984, opisuje boje slovenskih partizanov v Makedoniji, Grčiji in Albaniji. Moj stari oče je bil doma iz vasi Gaberje v Vipavski dolini in je po Rapalski pogodbi skupaj z ženo in majhnimi otroki prebegnil v Jugoslavijo, kot še sto tisoč drugih Slovencev. Najprej v Marof na Notranjskem, nato na Čabar na Hrvaškem, pa v Prekmurje in nazadnje v Makedonijo, kjer jim je takratna Kraljevina Jugoslavija dodelila zemljo in kjer so preživeli drugo svetovno vojno. Moj oče se je po vojni vrnil na Primorsko. Ime sem dobil po stricu, ki je padel na sremski fronti, 27. aprila 1945. Knjigo sem jima kasneje posodil in sta jo veseljem prebrala.

Predsednik Vesel je bil s predstavitvijo zadovoljen, tudi zato, ker je imel pred seboj kandidata partizanskih korenin, kot je bil sam, saj, kot je dejal, ne bi zaposlili nekoga iz domobranskih vrst. Nato mi je predstavil delo na zvezi in jaz pa sem predstavil svoja znanja in kompetence. Podpredsednik Franc Leskovšek pa mi je dejal, da je delal kot tajnik na fakulteti, kjer sem diplomiral.

Pred razgovorom nisem poznal ne Vesela, ne Leskovška, ne koga drugega iz zveze. Moja predstavitev na pogovoru je pripomogla k temu, da sem bil med 16 kandidati izbran za delovno mesto tajnika ZDVIS. Izvršni odbor ZDVIS me je za tajnika imenoval na seji, 17. aprila 1997. Na mojo vlogo, ki jo hranimo v arhivu zveze, je Vesel dopisal, *»mislim, da sodi v ožji izbor kandidatov.«*

Pred nastopom dela, sem bil leta 1997 navzoč na 3. skupščini zveze, kjer se mi je dogodila zabavna zgodbica. Po skupščini sem se pogovarjal z Veselom



Bogomir Vesel – Miro je bil osrednji govornik na srečanju vojnih invalidov v Celju, 13. junija 2001.

in drugimi člani, on pa me je predstavil kot novega sodelavca. Ko so delegati odhajali, je z enim izmed njih odšel tudi moj »trenč« (plašč). Takoj ko sem to opazil, sem povedal tajnici, ki je delegate poznala, in je lahko ugotovila, da »trenč«, ki je ostal, pripada predsedniku DVI Maribor Rudiju Roglju. Stekla je za njim in oba plašča, ki sta si bila zelo podobna, sta prišla do pravih lastnikov.

Delati sem začel 1. junija 1997, na Knezovi ulici 2, Ljubljana, nato pa smo se preselili v Rožno dolino, kjer smo imeli večje poslovne prostore. Vsepovsod smo plačevali najemnino. Leta 2000 je zveza z zbranimi sredstvi treh let od Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji kupila poslovne prostore na Hacquetovi ulici 4, Ljubljana, kjer smo še danes.

S predsednikom Veselom sem imel delovne in pristrčne odnose. Svoje delo sem hitro obvladal in sva odlično sodelovala. Velikokrat sem bil pri njemu doma v Rožni dolini, kjer sem se počutil domače, saj so me vedno lepo sprejeli. Prijazna Veselova soproga mi je vedno postregla s pijačo in hrano. V dvoletnem sodelovanju je Bogomir Vesel name naredil velik

vtis in pustil neizbrisen pečat na delu ter usmeritvi ZDVIS. Bil je načelen, korekten in vedno si je prizadeval za pravice vojnih invalidov, vdov in otrok po padlih borcih ali umrlih vojnih invalidih. Posebno pozornost je namenjal tudi žrtvam agresije na Slovenijo 1991. Največ je pripomogel k temu, da je ZDVIS pridobil lastninsko pravico na Zdravilišču Strunjan. Prav zaradi njegovega neumornega prizadevanja v Nacionalnem svetu invalidskih organizacij Slovenije in vloge na Loterijo Slovenije, je zveza za leto 1997 prejela več sredstev, in je poleg tajnice lahko zaposlila še generalnega sekretarja. Ob zaključku mandata leta 1999 je dejal, da ne bo več kandidiral za predsednika zveze. Tako so se najine delovne poti razšle, vendar sem ga še velikokrat obiskal na njegovem domu. Ne nazadnje je bil Človek z veliko začetnico in Človek dobre volje, saj se je znal tudi šaliti. Tako je med drugim dejal: »Tudi ko nisem vesel, sem Vesel.« Hvaležen sem, da sem ga poznal.

Vladimir Pegan



Toni Kuhar in Miro Vesel na tekmovanje v smučanju v Kranjski gori, leta 1952.

MILKA ČIČIGOJ, 90-LETNICA

Milka je luč sveta zagledala 16. septembra 1930, v kraški vasi Gabrovica pri Komnu, v kmečki družini s šestimi otroki. Otroštvo je preživljala na domačiji, pomagala je materi pri kuhinjskem delu, se potila na njivah, se vrtela okoli domačih živali (bik, krava in tele, pujs, nekaj kur), živela je v stiku z naravo.

Sedem razredov osnovne šole je v domačem kraju obiskovala v italijanskem jeziku. Po kapitulaciji Italije leta 1943 je v osmem razredu v slovenščini poučeval vaški učitelj, in to zastoj. Potem je šla na sprejemne izpite v staro Gorico, da bi se vpisala na gimnazijo. A denarja za stroške ni bilo in nadaljnjemu šolanju se je morala odpovedati.

Najstniška leta je preživela v vojnem času, ki jo je življenjsko zaznamoval. Pri štirinajstih letih, tik pred koncem vojne, je doživela trenutek, ko je na domačem dvorišču zažvižgala nemška topovska granata in eksplodirala. Močno je poškodovala očeta, Milka pa je bila ranjena v levo roko in nogo. Za silo jo je oskrbel partizanski bolničar. Posledice ran so jo tako ovirale, da ni mogla več opravljati skoraj nobenega kmečkega dela.

Pri sedemnajstih letih se je zaposlila kot kurirka v podjetju Slovenija-avto v Ljubljani in se izobraževala ob delu. Kmalu so jo zaposlili v kadrovskem oddelku. Po treh letih ljubljanske megle se je želela vrniti na sončno Primorsko. Zaposlila se je v Solkanu, v trgovini z avtodeli. Zbližala se je z znanim mizar-skim mojstrom Antonom Čičigojem in se omožila. V zakonu sta se jima rodili dve hčeri. Doma je ostala štiri leta, potem se je mož pri delu ponesrečil in spet je morala v službo. Zadnjih 25 let je bila zaposlena kot komercialistka pri Elektrotehni Ljubljana, v predstavnštvu Nova Gorica, in to vse do upokojitve leta 1985.

Po upokojitvi se je posvetila delu v Društvu civilnih invalidov vojn Primorske. Štiri mandate je bila predsednica socialno-zdravstvene komisije društva in članica Socialno-zdravstvene komisije Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije. Vsa leta je bila članica upravnega odbora in Skupščine DCIVP ter Skupščine Zveze DCIV Slovenije.



Milka Čičigoj.

Z velikim veseljem se je v društvu borila za pravice civilnih invalidov Primorske in Slovenije. Njena prva skrb je bila vedno blaginja civilnih invalidov vojn. Ob 55-letnici društva je, 26. novembra 2013, prejela zlati znak DCIV Primorske. Milka je leta 2017 postala tudi častna članica društva.

Milka Čičigoj stalno skrbi tudi za svojo telesno kondicijo. Dvajset let, do pandemije, je enkrat tedensko trenirala pikado za Društvo upokojencev Solkan in DCIV Primorske. Hodila je na tekmovanja, prejela je veliko medalj, posamičnih in skupinskih. Zdaj trenira doma, na vratih ima tarčo. Bila je prva ženska na Primorskem, ki je že leta 1952 opravila voznški izpit za avto in motor, na kar je še posebej ponosna.

Še do nedavnega je z veseljem obiskovala onemogle, osamljene in bolne civilne invalide na njihovih domovih, v bolnišnicah ali v domovih upokojencev v številnih primorskih občinah. Spominja se, da so se obiskov posebej razveselili slepi invalidi, ki so se radi zapletli v živahen pogovor. Hude invalide je v spremstvu obiskovala vsako leto, druge pa občasno.

In prav na dan po šestih mesecih okroglega jubileja sva se srečali na njenem domu v Solkanu, v hiši mizarja Antona Čičigoja. Seveda me je poleg vsega zanimalo predvsem, kako je praznovala svoj 90.



Milka Čičigoj je leta 2013 prejela Zlati znak ob 55-letnici DCIVP. Foto: Arhiv DCIVP

rojstni dan. Vsa nasmejana je povedala: »Najprej sem pomislila, da se v času pandemije bolezni covid-19 ni primerno družiti in da bomo praznovanje prenesli na kasnejši čas. A že zjutraj so se zvrstili obiski. Prihajali so iz društva CIV, Društva upokojencev Solkan, iz Krajevne skupnosti Solkan, pa prijatelji in znanci, tako da se je hiša polnila s cvetjem in darilci. Popoldne sem utrujena legla in malo zadremala. Okrog tretje ure popoldne sem na cesti pod balkonom zaslišala harmo-

niko in glasno petje; hitro sem se pridružila skupini, ki jo je privabil vnuk Simon. Izročil mi je pokal, takoj pritisnil na fotoaparat in sliko prilepil tudi na avtomobil. Muzika je privabila sosede, ki so v trenutku poskrbeli za ogromen šopek. Vsi so se pridružili petju, rajanju in veseljačenju, ki je trajalo kar do sedmih zvečer. Kljub bolečinam v nogah sem plesala, kot bi bila mladenka. Obujala sem spomine na čas, ki sem ga več kot trideset let doživljala ob druženju s člani društva na različnih koncih Slovenije, kjer smo vedno radi prepevali in se tudi zavrteli.« Naj pripomnimo, da je naša draga Milka med drugim spekla tako dobro potico, da take že dolgo nismo jedli, a se seveda s tem ne hvali, kot tudi sicer ne. In tudi zaradi tega jo vsi, ki jo poznamo, tako zelo cenimo.

Nepričakovano proslavljanje je izjemno uspelo. Izkazalo se je, da je bilo prav tisto sončno septembrsko popoldne najboljši trenutek za druženje ob visokem jubileju. In navsezadnje, zdaj je položaj še neprimerno bolj skrb vzbujajoč, kot je bil pred šestimi meseci, saj je okužb iz dneva v dan več in jim ni videti konca. Gospe Milki želimo, da tudi v prihajajočih letih zbira energijo za polno in bogato življenje, kot ga je živela doslej.

Katarina Vuga

naše vezi iz naših društev

POKLON PESNIKU FRANCETU PREŠERNU OB KULTURNEM PRAZNIKU SLOVENCEV

Vsako leto ob slovenskem kulturnem prazniku se člani društva CIV Gorenjske s ponosom spomnimo, da ima naše društvo svoj sedež prav v prelepem mestu Kranj, ki ga je imel pesnik France Prešeren tako zelo rad, in je bilo njegov poslednji dom pred smrtjo.

Toliko zgodb je povezanih z življenjem in delom našega največjega pesnika, a žal premalokrat o tem spregovorimo in se ga spomnimo tudi na druge dni, ne le 8. februarja, ko praznujemo slovenski kulturni praznik.

Pa vendar smo tudi letošnje leto kljub razmeram, ki nam še kar onemogočajo normalno življenje, z vsemi častmi položili cvetje na njegov grob in mu prižgali

svečko. To sem letos storila v družbi treh šolarjev OŠ France Prešeren in male triletne Zale, ki tudi hodi v vrtec v okviru podružnične šole Franceta Prešerna. Cvetje smo na pesnikov grob položili v imenu DCIV Gorenjske, kar si še posebej štejem v čast. 10-letni Lovro, ki obiskuje glasbeno šolo v Kranju, je pesniku v čast na trobento zaigral himno, z Manco pa sva pesniku Francetu Prešernu recitirali Vrbo. Tudi Zala je povedala pesniku pesmico, 14-letni Vid pa je dogodek ovekovečil s fotoaparatom in z vsem spoštovanjem in velikim veseljem ga delim tudi z vami. Da boste vedeli, da nismo pozabili veličine Prešerna kljub težavam in omejitvam v teh, upam da kmalu pozabljenih razmerah.

Želim si, da bi bili tudi na nepraznične dni bolj ponosni, da smo Slovenci in da imamo v Kranju grob

našega velikega pesnika, in bi ga večkrat obiskali tudi med letom. Mi, v našem društvu bomo v grob vsekakor obiskali in se tudi skupaj, ko bodo razmere dovoljevale, poklonili pesniku, kot si to zasluži.

To, da smo na fotografiji brez obveznih mask pa žal pomeni, da smo bili ob grobu sami.

Tole pesem je France Prešeren posvetil svojemu velikemu prijatelju Andreju Smoletu, jaz pa jo posvečam njemu in vsem našim članom, našim prijateljem, ki jih žal ni več med nami, a jih bomo vedno pogrešali in se jih spominjali, pa vsem vam, ki boste to prebrali in ste ponosni na našega Franceta Prešerna in na to, da smo Slovenci!

Vida Doles



France Prešeren

V SPOMIN ANDREJA SMOLETA

Črne te zemlje pokriva odeja
v grobu tihotnem, naš bratec, Andrej!
Vince zlató se v kozarcih nam smeja,
v tvojo opombo pijemo ga zděj.

Zbrani prijatlji v spomin ga pijemo
tvojih veselih in žalostnih dni;
zraven si take zdravljice pojemo,
de ni nesrečen, kdor v grobu leži.

Čedna postava bila ti je dana,
bistri je um ti z bogastvam bil dan;
boljga srca ni imela Ljubljana,
kak si za srečo človeštva bil vžgan!

Kratko sijale so zvezde prijazne,
v sanjah prijetnih te zibal je up;
jezo si sreče občutil sovražne,
zgodej okusil življenja si strup.

Deklica družga moža je objela,
ki od ljubezni do nje si bil vnet;
trešla v bogastvo nesreče je strela,
kranjski v obupu zapustil si svet.

Videl si Nemško, Francosko, Britansko,
videl si Švajcea visoke goré,
videl si jasno nebo italjansko;
sreče ni ranjeno najdló srce.

Videl povsod si, kak išejo dnarje,
kak se le uklanjajo zlatmu bogú;
kje bratoljubja si videl oltarje?
S srceam obupnim si prišel domú.

Mogla umreti ni stara Sibila,
de so prinesli ji z doma prsti;
ena se tebi je želja spolnila:
v zemlji domači de truplo leži.

V zemlji slovenski, v predragi deželi,
ki si jo ljubil presrčno ves čas;
v kateri očetje so naši sloveli,
ktera zděj íma grob komej za nas.

Težka človeku ni zemlje odeja,
vzamejo v sebe ga njene moči;
trčimo, bratje! še vince se smeja,
dolgo Smoletov spomin naj živi!

GREMO NA POT

Februar. Še vedno zima, vendar sonce sije tako močno, da že globoko diši po pomladi. Po rahli sprostitvi ukrepov smo že v polnem zagonu z upanjem, da nam le uspe izpeljati načrtovani program, pa čeprav v več delih in z manjšim številom udeležencev.

Brez premišljanja smo se odpravili na pot. Ne na katerokoli pot, ampak na pot pod noge in na hrib, ki nam je blizu in se dviga severno od Ljubljane, natančneje nad vasjo Rašica in Dobeno. To je Rašica (Vrh Staneta Kosca – 641 m). Ustavili smo se v vasi Rašica, ki jo je septembra 1941 požgal nemški okupator, prebivalce pa izgnal na Hrvaško. Nad vasjo je bila 28. avgusta 1941 ustanovljena Rašiška partizanska četa, 27. avgusta 1941 pa Kamniški partizanski bataljon. Po koncu 2. svetovne vojne je bila Rašica obnovljena.

Od tu smo se odpravili na vrh. Da pa le ne bi na cilju preveč mirovali, saj bi dan prehitro minil, smo s seboj peljali prostovoljko Martino, ki je po ne preveč naporni hoji vodila tudi skupino za samopomoč. Ker nekaterih članov nismo srečali več mesecev, smo se



odločili spregovoriti tudi o ne preveč ljubi, vendar aktualni temi o tem, kako smo preživeli karanteno in občutkih, ki jih ob tem imamo. Toliko smo si imeli povedati, da sploh opazili nismo, kdaj smo prišli na cilj.

Na vrhu nas je pričakal 17 metrov visok razgledni stolp, ki je bil zgrajen v spomin na ustanovitev Kamniškega bataljona. Iz stolpa smo opazovali Kamniško-Savinjske Alpe in videli večji del osrednje Slovenije. Vzeli smo si trenutek in na sončku lovili sončne žarke, ki smo jih že zelo pogrešali. Ob bližnji koči smo si privoščili čaj in kavo in pot nadaljevali v dolino proti vasi Dobeno, kjer nas je v bližnjem hramu čakala malica in po dolgem času kavica v skodelici. Čas je bil tudi za bolj resne teme. Med dolgim pogovorom smo ugotovili, da so naši člani v času karantene in vsem znanih prepovedi najbolj pogrešali ravno druženja in stike s prijatelji. V prijetni družbi smo se skozi gozd vračali proti kombiju in ves čas so nas božali sončni žarki in spremljala vijoličasta preproga spomladanskih žafranov. Domov smo se odpravili z nasmehom na obrazu in to je najbolj pomembno.

Petra Kapš



„Visoko čislam učenjaka, ki nam preganja temo zmot, a še bolj cenim poštenjaka, ki ve in hodi pravo pot.“

Simon Gregorčič

DVI CELJE Z OPTIMIZMOM V NOVO LETO

»Program dela DVI Celje smo za letošnje leto sestavili tako, kot da covid ne bi bilo. Kljub vsemu smo optimisti in si želimo, da bi načrtovane dejavnosti društva v največji možni meri in v najbolj varnem okolju uresničili. Hkrati pa se zavedamo, da obstaja tudi velika verjetnost, da se bomo morali zaradi nepredvidljivih trenutnih razmer doma in po svetu marsičemu tudi odpovedati,« poudarja predsednik DVIC Stane Mele. Dodaja še, da se zdaj že vsi zavedamo, da se virusa v popolnosti prav kmalu ne bomo znebili, prihajajo pa tudi nove različice virusa, zato bo DVIC prireditve, srečanja, tekmovanja in obiske prilagajal ukrepom vlade.

»V vsakem primeru je naša primarna skrb varovanje zdravja naših članov, zato ne bomo ničesar prepuščali naključju,« je jasno sporočilo predsednika DVIC. Tako bo DVI Celje tudi letos uresničeval cilje, ki so opredeljeni v posebnih socialnih programih. Na podlagi meril bo po predloženih vlogah usmerjal člane na zdravljenje, zagotavljal pa bo tudi polno izkoriščenost počitniške hišice v Termah Čatež in kopalne karte v Thermani Laško. Socialna komisija bo obravnavala tudi vloge za pomoč pri nabavi medicinskih pripomočkov, pomoč pri nabavi kurjave, zdravlil itd. Zaradi čedalje težjih socialnih razmer postaja ta program vedno pomembnejši. Tudi tu je osnovno merilo socialni položaj upravičenca.

Tudi letos se bodo člani DVIC udeležili skupnega srečanja vojnih invalidov, ki ga maja tradicionalno organizira ZDVIS, pripravili bodo septembrski izlet po Sloveniji in obiskali ter skromno obdarili vse tiste člane, ki se ne morejo udeleževati skupnih aktivnosti in srečanj društva. Prav tako pa bo tudi letos šport pomemben dejavnik v celjskem društvu. Udeleževali se bodo tekmovanj, ki jih organizira ZDVIS, in zagotavljali vadbo z najemom vadbišč (kegljišča, strelišča, ribiške dovolilnice). Pikado in šah pa običajno potekata v lastnih prostorih na sedežu DVIC. V društvu bo poskrbljeno tudi za informiranje vseh članov. *»Izdali bomo eno številko našega glasila, na letnih konferencah pododborov bomo obveščali članstvo o delovanju društva, za potrebe obdaritev kupili tudi knjige, ki jih izdajajo naši člani in knjige iz NOB. Redno se udeležujemo tudi radijskih oddaj o invalidih,«* je

informativno dejavnost povzel predsednik društva.

Pred dvema letoma so v DVIC uvedli tudi enodnevna predavanja in delavnice v klubskih prostorih društva, kar se je izkazalo kot zelo dobrodošla osvežitev aktivnosti naših članov, zato bodo s to dobro prakso nadaljevali tudi letos, če bo le mogoče. V načrtu je več predavanj, izpostavimo zdravstvena predavanja in delavnice o zdravem načinu življenja, prehrani, preprečevanju in zgodnjem odkrivanju bolezni, ki bodo letos aprila in oktobra. Če bo med člani zanimanje, pa bodo organizirali še tečaj osnov računalniškega opismenjevanja.

Tudi v prihodnje bo celjsko društvo krepilo sodelovanje z invalidskimi in veteranskimi organizacijami, predvsem z Medobčinskim društvom civilnih invalidov vojn Celje, prav tako pa se bodo predstavniki društva udeleževali prireditev in proslav, ki jih pripravlja Zveza združenj borcev za vrednote NOB. Na željo sorodnikov bomo zagotovili praporščaka na pogrebih naših članov. Predsednik Mele še enkrat poudarja, da bodo pri vsem naštetem upoštevali ukrepe, ki jih bo, glede na epidemiološko sliko v naši državi, uvedla slovenska vlada.

Vesna Tripkovič Sancin

**Glej, sončni žarek obsvetil je prelepo pokrajino,
kjer bil je rojstni kraj tam moj.**

se vse je spremenilo.

**Odhod v svet je bil težak,
še vedno me to spominja
in domotožja nikdar kraj.**

**Ko se rodiš nebogljen otrok
in krepak mož postaneš,**

že star si in nebogljen,

da komaj iz postelje vstaneš.

Življenje kratko je, tako ne veš kako ti uide.

Preživi ga čimbolj lepo, samo če to se izide.

In žalosti jaz ne poznam, so leta šla naprej.

Sem leta preživel, čeravno star sem zdaj doma,

vesel sem, da sem živ.

Milan Praznik, 83 let (CIV)

SVETOVNI DAN SPOMINA NA ŽRTVE HOLOKAVSTA

»Eni so mi rekli, da si izmišljam, Pa si ne, pa si ne ... Moj bog, kakšni so lahko ljudje.«

(Izpoved taboriščnice)

Generalna skupščina Združenih narodov je 27. januar razglasila za svetovni dan spomina na žrtve holokavsta. S tem dejanjem je skupščina zavrnila kakršnokoli zanikanje obstoja holokavsta kot zgodovinskega dogodka.

Skupščina je pozvala države članice, naj v šolske sučne načrte vključijo problematiko holokavsta. Države, v katerih so bila nekoč koncentracijska taborišča, prisilna delovna taborišča in zapori, so bile poklicane k ohranjanju teh v spomin ter opomin na holokavst. Koordinacijski odbor žrtev vojnega nasilja pri ZZB NOB Slovenije je v sodelovanju s TV Medvode pripravil osrednjo slovensko proslavo ob dnevu spomina na holokavst. Tokrat zaradi epidemije v virtualni obliki na Facebooku ZZB NOB Slovenije in YouTube kanalu. Prireditev je vodil Matej Ulčar, zasnova in režija pa sta delo Silvane Knok. Slavnostni nagovor je imela pisateljica, filozofinja, sociologinja in esejistka Spomenka Hribar, za kulturni del programa pa so uporabili najbolj sporočilne točke iz proslav preteklega desetletja, ki so jih pripravljali v Pionirskem domu in Kinu Šiška. S proslavo so spomnili in opomnili na stanje, ki je pripeljalo do holokavsta, na problematiko anonimnega zla, ki je izpolnjevalo vse ukaze, ki so prihajali od peščice močnih, vplivnih posameznikov, katerih obrazi danes poosebljajo zlo holokavsta. Ne smemo pozabiti, da to anonimno zlo ni tvorilo le nekaj posameznikov s



Judje v varšavskem getu. Vir: Wikipedija

peklenskimi nameni, temveč so ga tvorili mali ljudje - pokorni državljani.

Holokavst ni le kratko, temno obdobje, v katerem je človek prenehal biti človek, temveč je ta tema v človeku, odkar človek je.

(Goran Vojnovič ob dnevu holokavsta leta 2018)

Zaznamovanje dneva spomina na holokavst je naša narodna in naša civilizacijska dolžnost, saj so žrtve koncentracijskih taborišč temelj naše svobode in suverenosti. Tudi tokratna proslava je opozorila na grozote holokavsta z zapisi tistih, ki so mu uspeli ubežati. Izpostavljeni so bili primeri sovražnega govora po socialnih omrežjih, ki večinoma zanikajo holokavst ali celo predlagajo uporabo njegovih metod na tistih, ki jim niso všeč. Zelo tanka je meja med svobodo govora in sovražnim govorom. In tišina, ki mu sledi, je enaka ali celo bolj škodljiva od sovražnega govora. Njegova definicija je izmuzljiva. Leta 2012 je bilo zabeleženih 4707 prijav sovražnega govora, obsodbe po 279. členu kazenskega zakonika pa so bile zgolj tri. Na posledice vojne, nestrpnost, odrekanje sobivanja različnih ljudi, na kratenje in odrekanje človekovih pravic, so opozarjali tudi zapisi izbrisanih leta 1992 in bosanskih beguncev, ki so leta 1992 bežali pred vojno viхро. »Priznam, imam seznam. Ljudi delim na tiste, ki spoštujejo človekove pravice, in na tiste, ki jih ne,« je povedal takratni bosanski begunec Amar.

Zgolj ohranjanje spomina ni dovolj, ampak je dolžnost vseh, narediti vse, da se konča množično uničevanje človeških življenj v imenu ideologij, religij, etično čistih dežel, politik ali kapitala.



Prihod skupine Judov v Auschwitz. Vir: Wikipedija

Ne bodimo med tistimi, ki bodo tiho, ko bodo prihajali po drugače misleče, drugače verujoče, drugače čuteče. Ne bodimo med tistimi, ki vklepajo telesa, ki uniformirajo duše, ki ljudi spreminjajo zgolj v številke s seznama. Ne bodimo med tistimi, ki bi zamahnili z roko in rekli, saj nič ne moremo, to ni naša stvar. **Kajti to je naša stvar, kjerkoli in kadarkoli je kršena temeljna človekova pravica. Vsi se rodimo svobodni, z neodtujljivo pravico do življenja in iskanja sreče.**

Andreja Markovič



Jetnice v taborišču Birkenau. Vir: Wikipedija

TOVARNA LITOSTROJ, SIMBOL DELAVSTVA

Podjetje Litostroj je bilo nekoč spomenik modernizacije Jugoslavije. Za gradnjo tovarne in delavskega naselja so mobilizirali množice ljudi, udarnike, prostovoljne mladinske brigade, nemške vojne ujetnike in politične zapornike.

K razmišljanju o tako velikem tovarniškem sistemu, ki je na vrhuncu zaposloval več tisoč ljudi, me je spodbudil lanski zelo drugačen praznik dela in zgodovinska družinska povezanost z njim, saj so moji ožji družinski člani velik ali celo največji čas zaposlitve delali prav v Litostroju.

Pričetek obratovanja livarne „Litostroj“ - nova zmaga delovnega ljudstva

Ljudska pravica, št. 203, 30. 8. 1947, str. 3

ZAČETKI LITOSTROJA

Začetki tovarne Litostroj sežejo v čas kmalu po 2. svetovni vojni. Njegove temelje sta v Šiški leta 1946 zakoličila idejni oče Litostroja Franc Leskovšek - Luka in inženir Franc Pečar, ki je postal tudi prvi direktor tovarne. Litostroj je svoje prve delavce sprejel že v letu 1947.

Augusta 1946 so bile zasajene prve lopate. Kljub takrat še nejasnemu položaju, o možnosti nabav potrebnih proizvodnih sredstev, o kapaciteti gradbenih podjetij, o delovni sili, so že meseca septembra, to je en mesec po pričetku gradnje, ko so bili zabetonirani šele prvi temelji, postavili plan gradnje in istočasno že tudi proizvodni plan in proizvodni program za leto 1947.

... je v Ljudski pravici 30. 8. 1947 (št. 203) zapisal inženir Franc Pečar.



Ljudska pravica, št. 204, 31. 8. 1947, str. 1

O splošnem vzdušju pred otvoritvijo in na otvoritvi 1. septembra 1947 sta poročala *“Ljudska pravica in ‘Slovenski poročevalec’*.”

Livarna Titovih zavodov „Litostroj“ dela!

»(...) Že v zgodnjih popoldanskih urah so se začele valiti po Celovski cesti velike množice ljudstva, ki so hotele prisostvovati svečanemu trenutku. (...) Kmalu pa se je pozornost vseh navzočih obrnila na kupolno peč, v katero so livarji naložili prve količine železa. Livarji so z največjo pazljivostjo spremljali topljenje železa v peči. Pred žlebom, po katerem bo steklo prvo železo, je bil pripravljen velik lonec. Nad njim je visel močan kavelj žerjava, ki je čakal, da bo prenesel prvi tovor nove proizvodnje. (...) Bilo je točno ob 16.30, ko je direktor tovarne Pečar z roko pozval okoli stoječe, naj se odmaknejo in s tem še bolj pritegnil pozornost vse množice. Pred žleb je stopil visok delavec z dolgim železnim drogom in z njim odprl peč. Med navdušenim ploskanjem je začel teči tanek ognjen curek raztopljenega železa. Godba je igrala himno. Navdušenje je doseglo višek. Ko so lonec nalili, ga je žerjav dvignil in odpeljal do ročnih modelov za vlivanje uteži. Delavci so spretno nagnili lonec in raztopljeno železo je teklo v kalupe ter jih zalivalo do vrha. Pri prvem vlivanju so napolnili pet takih kalupov. (...) Sedaj je priteklo že zelo tanko železo, ki je bilo primereno že za zahtevnejše odlitke. Žerjav je odnesel lonec k modelu državnega grba, katerega odlitje je simbolično poudarjalo važnost trenutka za vso našo državo.« Slovenski poročevalec, 3. 9. 1947, št. 206, str. 1

V dobrih štirih desetletjih obstoja se je tako iz dediščine leta 1937 ukinjenih Strojnih tovarn in livarn Ljubljana, ki so leta 1919 nastale iz šestih še starejših tovarn (Strojne tovarne [Gustav] Tönnies (iz 19. stoletja), tovarne Kastelic & [Avgust] Žabkar (iz 19. stoletja), Zvonarne in livarne Samassa (iz 18. stoletja), ter Železolivarne, Kovinolivarne in Zvonolivarne) Litostroj razvil v eno največjih industrijskih podjetij na ozemlju nekdanje Jugoslavije. S prodajo svojih izdelkov na številne tuje trge pa je njene meje tudi močno presegel.

V samo dveh desetletjih se je v okolici Litostroja praktično iz nič razvilo urbano naselje: litostrojski kompleks Spodnja Šiška s stanovanjskimi bloki (1947). [zasnovali so ga arhitekti Edo Mihevc (1911-1985), Miroslav Gregorič (1907-1983) in Miloš

Lapajne (1925-2014).], litostrojsko industrijsko šolo in dijaškim domom (1947), sodobnim samskim domom (1953), osnovno šolo (1959), otroškim vrtcem (1962), zdravstvenim domom (1962), kinodvorano (1962) ... Nastala je Djakovičeva ulica (danes poznana kot Litostojška ulica), ki se je na enem koncu priključila Celovski cesti. Tovarna je dobila tudi svoje lastno železniško (1949) in avtobusno postajališče.

SINDIKALNA DEJAVNOST IN STAVKA

Podjetje je imelo pomembno gospodarsko, družbeno in politično težo. Svoje izdelke in znanje je izvažalo po vsem svetu. Z znamenito stavko leta 1987 pa so se v njem začeli tudi prvi koraki k demokratizaciji Slovenije.

Sindikalna organizacija je s svojim delovanjem zagotovila, da je Litostroj med prvimi uvedel 42-urni delovni teden, pozorno spremlja izvajanje potrebnih ukrepov za zagotovitev varstva pri delu, še zlasti pa se ukvarja z vprašanji socialistične politike. Uspešno so rešili probleme otroškega varstva za otroke svojih delavcev, razen tega pa omogoča svojim članom kulturno udejstvovanje, izobraževanje ter rekreativno dejavnost v najširšem smislu. Sindikalna organizacija je vedno vzpodbujala gradnjo stanovanj za delavce. Sindikalna organizacija posveča posebno skrb vzgoji mladine, njeni organiziranosti in vključevanju v samoupravni sistem. Obenem vzdržuje korist-

Javna tribuna, 1974, št. 108/109, str. 10

Stavka v Litostroju, ki je trajala od 9. do 15. decembra 1987, je bila prelomni dogodek v zgodovini demokratizacije Slovenije, saj so stavkajoči, pod vodstvom Franceta Tomšiča, izrekli nezaupnico takratnemu sistemu in zahtevali ustanovitev neodvisnih sindikatov. Stavko v Litostroju zato mnogi razumejo kot pomemben korak na poti k uvedbi parlamentarne demokracije in slovenske samostojnosti.



Tržnica in Litostroj 1987

<http://gledalnice.si/izobrazevalni-objekt/>

Litostroj je razpadel leta 1991. Ostanke nekoč velikega poslovnega sistema, ki se je ukvarjal predvsem z ulivanjem in izdelavo turbin ter drugih ulitkov, so se razdelili in nadaljevali samostojno pot skozi burna leta sanacij in prestrukturiranj v devetdesetih letih. Zgodba o Litostroju ima neskončno interpretacij, dobrih in slabih plati, veselih in žalostnih trenutkov. Najtežji so gotovo spomini na odpiranje kuvert, s katerimi so delavcem sporočali, da *gredo »na čakanje«*. Kljub temu pa Litostrojčani o tistem času večinoma povedo vesele zgodbe, na primer, kako so si najboljša kosila pripravili kar v tovarniških pečeh, kako je bila vsako jutro pred tovarno prava tržnica, kako so hodili na delo v eksotične dežele, kako množično je

otroke obdaroval Dedek Mraz. Živim v okolišu, kjer živijo nekdanji Litostrojčani in sem tudi doma deležna teh pripovedi. Tako kot mnogi Litostrojčani tudi moja mama rada pove, da kadar koli se kam odpravi, skoraj vedno sreča kakšnega Litostrojčana.

Andreja Markovič

Drugi viri:

<http://rfondablog.blogspot.com/2017/01/litostroj-ska-leta-mojega-oceta.html>

<http://zgodovina.si/litostroj-ska-stavka/>

<https://siol.net/trendi/kultura/gradnja-tovarne-litostroj-kako-je-nastal-ljubljanski-simbol-novih-casov-435601>

<https://www.kamra.si/album-slovenije/item/litostroj.html>

<https://www.total-slovenia-news.com/lifestyle/5157-december-9-in-slovenian-history-strike-in-litostroj-begins-democratisation-process>

naše vezi poskrbimo zase

KAJ NAM O DELOVANJU PREBAVIL SPOROČA BLATO

Pogled v straniščno školjko po vsakem iztrebljanju nam lahko pove, ali prebavila (skupaj z jetri, žolčnikom in trebušno slinavko) delujejo dobro ali ne. Saj veste, brez njihovega dobrega delovanja in optimalne prebave zaužite hrane ni dobrega splošnega zdravja in počutja.

Kakšne »potičke« lahko vidimo v straniščni školjki in kaj nam povedo, lepo prikaže Bristol-Meyer-sova lestvica, ki opisuje sedem različnih tipov blata.

Normalno blato je videti kot pri tipih 3 in 4. Blato se izloča najmanj enkrat, idealno pa dvakrat na dan. Po veliki potrebi zadnjik ni umazan, kar pomeni, da za brisanje porabimo le malo papirja. Blato ne zaudarja in je navadno v rjavih odtenkih.

Pri blatu tipa 1 in 2 gre navadno za težje in počasnejše izločanje blata oziroma zaprtje. Iztrebljanje je lahko prepočasi oziroma ovirano zaradi različnih vzrokov. Morda smo zgolj dehidrirani, ker pijemo premalo vode. Če nismo dovolj telesno dejavni, je tudi masaža trebušnih organov slabša – in zaprtje je tu. Morda nas prežema žalost, zato tako pljuča kot debelo črevo nimajo dovolj energije za optimalno delovanje. Morda pojemo preveč neakovostne hrane (hitra hrana, uživanje velikih količin mesa ali hrane, polne sladkorja ...) in premalo hrane bogate z vlakninami, zaradi česar nastane gosto in trdo blato, ki se težko izloča. Ne pozabite, da tudi nekatera živila in

napitki, kot so črna čokolada, črni čaj idr., zaprejo »spodnja vrata«. Zaprtje je lahko posledica jemanja nekaterih pripravkov in zdravil, kot so pripravki za dvig ravni železa v krvi, antidepresivi, pomirjevala, opiatna protibolečinska sredstva, zdravila proti visokemu krvnemu tlaku itn. Povzročijo ga lahko tudi nekatere zdravstvene težave, kot je nezadostno delujoča ščitnica. Poleg tega lahko izločanje blata ovirajo obloge, ki se zaradi dolgoletnega uživanja neakovostne hrane nakopičijo na stenah črevesja.

Uradna medicina meni, da smo zaprti šele takrat, ko blato izločamo manj kot trikrat na teden. Holistiki pa priporočajo, da vzroke za redkejšo iztrebljanje poiščete in jih čim prej odpravite že, če blato izločate manj kot enkrat na dan. Dolgotrajnejše zadrževanje blata v črevesju namreč lahko pripelje do dodatnega rušenja črevesne flore, zastrupljanja črevesja in celotnega telesa ter posledično do slabega počutja (glavobol, utrujenost ...).

Blato tipa 5, 6 in 7 običajno kaže na motnje, povezane s prehitrim izločanjem nepravilno strukturiranega blata oziroma na diarejo. Tudi prehitro izločanje blata ima lahko številne vzroke. Praznjenje črevesja lahko pospeši duševna vznemirjenost, zaskrbljenost. Znano je, da jemanje antibiotikov zelo poruši ravnovesje črevesne flore in povzroči diarejo. Povzročijo jo lahko tudi antacidi, sorbitol in preveliki odmerki magnezija ali vitamina C. Če imamo težave s preba-

vljanjem nekaterih živil, denimo mlečnega sladkorja zaradi pomanjkanja encimov za njegovo prebavljanje, lahko diareja nastane tudi ob zaužitju mleka in mlečnih izdelkov. Hudo diarejo tipa 7 lahko povzroči okužbe s škodljivimi bakterijami ali paraziti, zaužiti z vodo ali hrano (npr. potovalna diareja). Pri otrocih so pogoste diareje, ki so posledica okužbe z virusi (npr. rotavirus).

Običajno se težave s prehitrim izločanjem blata hitro umirijo same od sebe. Če se diareja pogosto ponavlja, preverite, kaj je vmes, saj gre lahko tudi za prehitro delujočo ščitnico, sindrom razdražljivega črevesja, celiakijo, Crohnovo bolezen ... Če močna diareja vztraja več dni, če je v blatu prisotna kri ali pa je blato črne barve, če imate močne krče oziroma bolečine v trebuhu in telesno temperaturo, ki presega 39 °C, čim prej poiščite pomoč.

KAKO HITRO PO ZAUŽITJU HRANE PRIDE DO IZLOČANJA BLATA?

Ali se hrana optimalno prebavlja, nam pove tudi čas, ki mine od zaužitja hrane do njenega izločanja z blatom. Optimalni čas je od 24 do 36 ur. Če se blato izloči prej, to pomeni, da je prebavljanje hrane nepopolno (lahko so vidni tudi neprebavljeni delci hrane), zato lahko telesu sčasoma začne primanjkovati vitalnih snovi. Če do izločanja hrane pride po več kot 24 oziroma 36 urah, je to lahko znak zastajanja hrane v črevesju. Dlje, ko se hrana zadržuje v črevesju, več toksičnih snovi lahko ustvari, to pa slabo vpliva tako na ravnovesje črevesne flore kot na naše telo in počutje. Čeprav blato izločate po enkrat na dan, torej še ni njuno, da izločate ostanke obroka, ki ste ga zaužili pred enim dnevom. Kako hitro potuje hrana, lahko preverite z zaužitjem kuhane neolupljene rdeče pese (dva gomolja). Ko jo boste izločili, boste to opazili po značilni rdeči obarvanosti blata in ostankih olupka.

KAKEC POTONE ALI PLAVA?

Ne glede na tip blata pa to lahko potone ali plava na vodi. Plavajoče blato je pogosto le znak zaužitja zdravega obroka z veliko vlakninami (sadje, zelenjava, polnozrnata žita). Zaradi zaužitja vlaknin in/ali tvorbe plinov, ki nastanejo zaradi uživanja fižola, brokolija, brstičnega ohrovtja ipd., je blato manj gosto in zato plavajoče. Ženske naj bi zaužile 25 g, moški pa 38 g vlaknin na dan. Plini in posledično redkejša, plavajoča blata pa lahko nastanejo tudi zaradi spremembe prehrane.

Plavajoče blato utegne biti tudi znak okužbe, na primer z bakterijo *E. coli*, salmonelo, ali virusi, pri čemer lahko pride do tvorbe plinov. Okužba lahko tudi poslabša prebavo in vsrkavanja vitalnih snovi v telo. Tako je lahko blato polno maščob in zato plava. Plavajoče blato lahko kaže tudi na težave s trebušno slinavko (ni ustreznega izločanja prebavnih sokov ob pomoči encimov za prebavo) ali z žolčnikom (ni ustreznega izločanja žolča za prebavo maščob). Tako nezadostno izločanje žolča moti prebavo in vsrkavanje maščob, zato blato plava.

Če plavajoče blato vztraja več dni in imate obenem bolečine v trebuhu, zaprtje ali diarejo, vaše počutje pa je slabo, poiščite pomoč.

BRISTOL-MEYERSOVA LESTVICA BLATA		
Tip	Videz blata	Opis blata
Tip 1		Trdi, zasušeni, med sabo ločeni bobki, podobni oreščkom. Težavno izločanje.
Tip 2		V obliki klobase grudaste strukture. Težje izločanje.
Tip 3		V obliki klobase z razpokami na površini. Normalno izločanje.
Tip 4		V obliki klobase, banane ali kače, gladke in mehke konsistence. Normalno izločanje.
Tip 5		V obliki mehkih, nepovezanih keplic z jasnimi robovi. Izločanje poteka zlahka.
Tip 6		V obliki puhastih, kašastih koščkov z raztrganimi robovi. Izločanje poteka zlahka.
Tip 7		Tekoče blato brez trdih delcev, ki se zelo hitro izloča iz črevesja.

KAJ PA SPREMEMBA BARVE BLATA?

Barvo blata lahko spremenijo različna živila in prehranski dodatki (rdeča pesa, kopriva, borovnice, pripravki z železom, ogljem ...), kar ni razlog za preplah. Če je blato blede sivo (v barvi gline) ali črno ali pa je v njem opaziti svežo kri, to ni normalno. Bledo blato lahko kaže na nezadostno izločanje žolča, ki vsebuje bilirubin za obarvanje blata, zlasti če je maščobno in plava. Črno blato je lahko znak krvavitve v požiralniku, želodcu ali dvanajstniku. V primeru pogostega pojavljanja bledega blata, zlasti

pa v primeru sledi črne ali sveže krvi v blatu čim prej preverite, kaj je narobe.

KAKO LAHKO IZBOLJŠAMO STANJE?

Odpravimo vzroke, ki povzročajo motnje v izločanju. Redno pijmo vsaj od 2 do 2,5 litra vode na dan. Prebavilom bo koristil tudi počitek v obliki posta (na www.zazdravje.net si lahko preberete članek na to temo: Post med obroki).

V primeru kakršnih koli nepravilnosti pri izločanju blata nikakor ne pozabimo na redno krepitev črevesne flore. Vse premalo se namreč zavedamo, da brez ravnovesja črevesne flore ni zdravega delovanja prebavil, obnove sluznice prebavil, optimalne prebave hrane in normalnega izločanja blata. Črevesno floro poleg uživanja kakovostne hrane, bogate z vlakninami, krepimo tudi s prebiotičnimi živili in pripravki (kislo zelje, kislja repa, kefir, sirotka, kaskadni biokoncentrati ...), po potrebi tudi s probiotiki (poiščite klinično testiran probiotik).

Med kakovostne prebiotične pripravke sodi tudi Regulatpro Bio. Izdelan je s kaskadno fermentacijo ekološkega sadja, zelenjave, začimb in oreščkov, zato ta pripravek vsebuje paleto telesu zlahka dostopnih vitalnih snovi. Nabor esencialnih aminokislin, polifenolov, flavonoidov, vitaminov, mineralov, osnovnih gradnikov encimov in probiotikov ter koncentrat desnosučne mlečne kisline med drugim dokazano okrepi in obnovi črevesno floro. To pomeni, da izboljša izkoristek zaužite hrane ter olajša zaprtje, diarejo, zgago, krče, napenjanje in vetrove (vir: knjiga *Diagnoza: »Končno ozdravljeni!«* dr. Karla-Heinza Blanka). Tak kaskadni bioferment je v dobro podporo tudi pri sindromu razdražljivega črevesja, gastritisu, ulcerativnem kolitisu in Crohnovi bolezni. Za odpravljanje kroničnega zaprtja je priporočljivo uživanje treh jedilnih žlic fermenta na dan. Več o uporabi kaskadnih biofermentov v primeru različnih težav si preberite v omenjeni knjigi.

Adriana Dolinar
(www.zazdravje.net)

naše vezi šport

BRONASTA KOLAJNA NA DRŽAVNEM PRVENSTVU V ŠPORTNEM RIBOLOVU

Tudi v letu 2020 so se tisti vojni invalidi, ki so dosegli najboljše rezultate na prvenstvih ZDVIS, udeležili državnih prvenstev Zveze za šport invalidov Slovenije.

Zaradi epidemije covid-19 žal vsa načrtovana tekmovanja niso bila izvedena.

Ekipa vojnih invalidov iz Društva vojnih invalidov Zasavje (Matjaž Lanišnik, Stanislav Korbar, Roman Laneger in Zvone Tahirovič), ki je dosegla prvo mesto na prvenstvu ZDVIS v letu 2019 (v letu 2020 je bilo prvenstvo izvedeno kasneje, 5. septembra), je zastopala ZDVIS na državnem prvenstvu invalidov v balinanju, v Postojni, 25. julija 2020. Zasedli so 7. mesto.

20. septembra 2020 sta vojna invalida Stanislav Korbar in Viktor Lebreht zvezo zastopala na državnem prvenstvu v športnem ribolovu v stoječi kategoriji, na Škalskem jezeru pri Velenju. Stani-



slav Korbar je dosegel izvrstno 3. mesto posamično, kar je drugo najvišje mesto naših vojnih invalidov športnikov na državnih tekmovanjih. Leta 2018 so namreč osvojili tretje mesto ekipno v pikadu. Hkrati je to prva posamična tako visoka uvrstitev. Čestitamo!

Andreja Markovič

NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	SOVRAŽ- NIK	MEHIŠKI INDIJANCI	SPODNJI DEL POSODE	SMUČAR- SKI SKA- KALEC HVALA	ANŽE KOPITAR	ZORANA ZEMLJA	GESLO		NEKDANJI PRESED- NIK ZDA (BARACK)	INFEKTO- LOGINJA BEOVIČ	ROBERT ŽAN	ATEK	... IN PRAKSA	PROZORNA UMETNA SNOV, UMETNO STEKLO
PRIDELO- VALEC SADJA							DOBRO- SRČNOST							
OZNAČBA							UBOŽEC LAHKA SIVA KOVINA (Y)							
VTEKANJE					SOŽITJE ALGE IN GLIVE KRONIKA, LETOPIŠ						CERKVENI PEVSKI ZBOR			
ROBERT ERJAVEC			ANTON AŠKERC IZMEČEK, IZVRŽEK			PREDMET DEBATE HOMERJEV EP O TRO- JAN.VOJNI					LADJAR ONASSIS HRVAŠKA PEVKA VUICA			
GORSKE REŠEVAL- NE SANI, AKIA				BLAŽENO STANJE V BUDIZMU DIREKTNI UDAREC								IVAN LOTRIČ MOČEN TROPSKI VIHAR		
DOMIŠ- LJAVEC, NASTOPAČ									TROPSKA MESNATA RASTLINA AFRIŠKI VELETOK					
POMOČ: ADU AKRIŁAT BETIČAR DODGE	IDILA, IDILIČ- NOST	TISOČ TISOČEV SLAD- KORNI SIREK								ZNAK ZA MNOŽENJE DON ELLIS				
ŠPANSKA LETALSKA DRUŽBA							OPEKA PALICA ZA ČIŠČENJE PLUGA, RALKA						ZNAK ZA DELJENJE BESED	NEREALNA ZAMISEL
OTROK					AMERIŠKI AVTO ŠAHIST PIRC						BRITANSKA PEVKA (SADE) OČETOV BRAT			
IVAN TAVČAR			KVATRNI TEDEN DIHANJE, DIH							GLIVIČNA BOLEZEN RASTLIN SNOV IZ APNENCA				
SPISEK, SEZNAM						MERA ZA ZLATO IN DRAGE KAMNE ZMIKAVT						LINDSEY VONN Z NJIMI GLEDAMO		
HUMO- RISTKA PUTRIH				DRŽA, POLOŽAJ LAURENCE FISHBURNE					KAVNI NADO- MESTEK ANGELA MERKEL					
DELEČ TEKOČINE V OBLIKI KROGLICE							POTURČEN OTROK ZA VOJAKA							
NEKDANJI PALES- TINSKI VODITELJ (JASER)							ČUSTVO							

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

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

1. **Jože Šumečnik, Mozirje**
2. **Božidar Debevc, Sevnica**
3. **Viktor Oven, Kranj**