



naše vezi

MAREC 2022

INTERNA IZDAJA, št. 90

ZDCIV SLOVENIJE, DUNAJSKA 129, 1000 Ljubljana

Poštnina plačana pri pošti 1102



**ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE**



*Hitro hitro mine čas,
kaj v tem letu še čaka nas.
Da bi težave in skrbi
odplavale v neskončne pozabe vse dni.*

Ivanka Peršič

naše vezi



VSEBINA 90. ŠTEVILKE

aktualno

- 3 skupščina zdciivs
- 4 predavanja za civilne invalide vojn
- 6 delovni sestanek zdvis z zamejci
- 7 mednarodni dan žensk

gradili so naša društva

- 8 jožefa lokovšek

kako sem postal invalid

- 9 oto hafner

iz naših društev

- 10 spomin na prešerna
- 11 dcivs ljubljana na ptuju
- 12 zbor članov dvi zasavje
- 12 aktivnosti mdciv celje
- 14 občni zbor dvi celje
- 15 povezovanje preko meja civ primorske
- 16 dvi zasavje spet obiskuje člane
- 16 zbor članov dciv gorenjske

naša preteklost

- 18 partizansko zdravstvo

poskrbimo zase

- 19 zdrava prebavila
- 20 vitamin D

šport

- 23 državno prvenstvo v šahu
- 23 tekmovalje v streljanju

Drage bralke in dragi bralci,

Epidemija je odšla, vojna je prišla. Sliši se kot slaba šala, mar ne? A na žalost ni. Komaj smo si malo oddahnili in se začeli veseliti sproščanj ukrepov, veliko bolj sproščeno obiskali prijatelje in svoje, odšli v gledališče, na tekmo, v trgovino ali pa samo na kavo s prijatelji, je nad nas prišla nova huda stvar. Misel, končno se vračamo nazaj na normalno življenje, je zagrenila tragedija v Evropi, v naši sosesčini, samo okoli 600 kilometrov od naše najbolj vzhodne meje. Vojna v Ukrajini.

Gre za spopad s hudimi posledicami, pred katerim si niti tisti, za katere so se tragedije ljudi v Siriji in Iraku dogajale tam daleč proč in do njih prišle, šele ko so na naša vrata trkali prebežniki, ne morejo zatiskati oči. Ta vojna se dogaja tukaj. Pred našim pragom. In povzroča človeške tragedije enakih razsežnosti kot vse vojne pred njo, ki so se dogajale daleč proč. Do tal požgana in porušena mesta, množice beguncev, ki so izgubili vse. Svoje imetje, dom, družino, prijatelje, prihodnost. Vojna, ki na naš prag naplavlja informacije o ubitih civilistih, tudi otrocih, bombardiranju domov, gledališč in porodnišnic ... Sirija, Irak, Ukrajina ... Ni pomembno. Žrtve so vedno ljudje, ki jih povezujejo enake grozote in enake izgube.

Civilni invalidi vojn si najbrž mislite – ko bi nas le poslušali. Ko bi le slišali naš glas, naš slogan: Nikoli več vojn! in razumeli njegov pomen. Ko bi se odločevalci ozrli okoli sebe in bi se jim oko ustavilo na »živih spomenikih« vojn in vojnega nasilja, kar so civilni invalidi vojn. Ta vojna je in še bo prišla do nas v nekaterih oblikah. Spet so tu sankcije in omejitve, ki se že in se bodo še poznale v kakovosti življenj, ki jih želimo živeti. V trgovinah je že videti, da nekatere ljudi skrbi, da bo prišlo do pomanjkanja osnovnih dobrin. In če smo se med epidemijo smejali, ker so nekateri ljudje kopicili toaletni papir, zdaj mnogi kopičijo jedilno olje in moko. In ni več smešno, ker je za to potrebo očitno prisoten strah ali vsaj globoka zaskrbljenost, da bodo hude stvari prišle tudi do nas. Skokovito naraščanje cen goriv je bilo eden prvih znakov, da naše vračanje v normalo po epidemiji ne bo to, kar smo si želeli in predstavljali. Po epidemiji smo zaradi vojne v Ukrajini pristali v nekem drugem stanju, kjer nas (spet) skrbi, kakšne bodo posledice za nas. Mar res ne moremo več normalno živeti? Z epidemijo se je bilo težko spopasti, ker je bil naš sovražnik tako majhen, da je bil neviden. A smo zmogli. Kako se bomo spoprijeli z vojno? Bombe, ki so vzele toliko oči, udov in zdravja v preteklosti, spet padajo po mestih, po ljudeh. Kakšne bodo posledice, ko bo tega enkrat konec? Kdo jih bo odstranil? Koliko gorja in uničenih življenj bodo še povzročile? Koliko novih civilnih invalidov vojn? Koliko mladit invalidov?

Nikoli več vojn. Stavek, ki so ga tako preprosto, v enem samem dnevu poteptali dogodki v Ukrajini.

Naj bo pomlad polna upanja.

Aleksandra K. Kovač
Urednica Naših vezi



Izdajanje glasila omogoča
Fundacija za financiranje
invalidskih in humanitarnih
organizacij Slovenije.

IZDAJATELJA:

Zveza društev vojn invalidov Slovenije in
Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije

UREDNIŠTVO:

ZDCIV SLOVENIJE, Dunajska 129, 1000 Ljubljana,
tel.: 01 300 69 69

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

SKUPŠČINA ZVEZE DRUŠTEV CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE

Vedno bolj ugotavljamo, da čas prehitro beži in hitro so se obrnila štiri leta, ki po Statutu Zveze DCIV Slovenije okvirjajo mandat organov zveze.

V sredo, 23. marca 2022 smo tako izvedli tako redno kot volilno Skupščino Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije. Poleg rednih točk dnevnega reda, o katerih mora po zakonu Skupščina razpravljati in odločati, so delegati pregledali in potrdili delovanje in finančno poslovanje zveze v mandatu 2018 - 2022.

Za predsednika zveze je bil spet, že za tretji mandat, izvoljen mag. Adolf Videnšek. Tudi skoraj vsem dozdajšnjim članom upravnega odbora zveze so delegati zaupali še en mandat. Janez Gorše iz DCIV Ljubljana, Franc Ožir iz DCIV Celje, Leon Pilinger iz DCIV Maribor, Ciril Podjed iz DCIV Gorenjske, Mirjan Bubnič iz DCIV Primorske so stari/novi člani Upravnega odbora ZDCIVS. Nov obraz v upravnem odboru zveze je Jože Poldan iz DCIV Dolenjske, Bele Krajine in Posavja.

Izvoljeni so bili tudi namestniki članov upravnega odbora zveze, člani nadzornega odbora in člani disciplinske komisije.

Načrt dela zveze za leto 2022 je, poleg rednih vsebin, opredeljen v petih posebnih socialnih programih (PSP) in sicer:

Skrb za ohranjanje zdravja - preventiva in kurativa: program je financiran s strani FIHO-a, MORS - Uprave za vojaško dediščino in lastnih sredstev,
Usposabljanje za aktivno življenje in delo: program

Delegati in ostali navzoči na seji Skupščine Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije so sprejeli naslednjo izjavo:

IZJAVA proti vojni

Vsaka vojna je nesmiselna in nepotrebna. Žrtve, uničenje, val beguncev, negotovost, strah in groza, ki jo ob tem občutijo tamkajšnji prebivalci, vse to so krutosti, ki se jih ne more opravičevati z nobenim vzrokom ali politično potrebo.

Skupščina Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije je na svoji redni seji, dne 23. 3. 2022, sprejela IZJAVO proti vojni ob dejstvu, da smo tudi mi, zbrani na skupščini, žrtve preteklih vojn. Prav zaradi tega OBSOJAMO vsako vojno, ki povzroča žrtve, tako med samo vojno kot tudi med civilnim prebivalstvom, še dolgo po končani vojni, še posebej med otroki.

Obsojamo reševanje vseh konfliktov interesov z orožjem, saj je to je v popolnem nasprotju z evropskimi in civilizacijskimi vrednotami. Kot žrtve vojn smo brezpogojno zavezani tem vrednotam, zato vsak vojaški poseg OBSOJAMO in si iskreno želimo, da se te vojne strahote hitro rešijo na miren način.

Nikoli več vojn!

Gorjuša, 23.03.2022



je financiran s strani FIHO-a, MORS – Uprave za vojaško dediščino in lastnih sredstev,

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

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

Integracija CIV v kulturnem in družbenem življenju: program je financiran s strani FIHO-a in lastnih sredstev.

Zveza DCIV Slovenije izvaja še program *Posebne socialne pomoči za socialno ogrožene civilne invalide vojn*, ki je financiran iz sredstev MORS - Uprave za vojaško dediščino in po potrebi iz lastnih sredstev.

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

Po Skupščini Zveze DCIV Slovenije je bila izvedena tudi 1. redna in konstitutivna seja novega Upravnega odbora Zveze DCIV Slovenije za mandat 2022 - 2026, na kateri se je konstituiral upravni odbor. Izvolili so dva podpredsednika in sicer Janeza Goršeta iz DCIV Ljubljana in Leona Pilingerja iz DCIV Maribor, in pripravili poziv za predloge za imenovanje članov stalnih komisij po statutu zveze in sicer:

- Komisija za akte in varstvo pravic CIV,
- Komisija za socialna in zdravstvena vprašanja,
- Komisija za šport in šah,
- Komisija za gospodarsko-finančna vprašanja.

Vsem na skupščini izvoljenim članom organov Zveze DCIV Slovenije želim uspešno delo in dobro sodelovanje.

Andreja Rožič

PREDAVANJA ZA CIVILNE INVALIDE VOJN SO ŽE V POLNEM TEKU

Februarja je imel DCIV Celje že organizirano in izvedeno predavanje v sklopu posebnega socialnega programa Zveze DCIV Slovenije in sicer na temo Posledice stresa in naravni načini obvladovanja. Predavatelja Adriana Dolinar in Rajko Škarič sta nam pomagala osvetliti, kako se lotiti naravnega obvladovanja posledic stresa na psihični in fizični ravni.

Predstavila sta nam pričevanja hudo bolnih in umirajočih, ki so pokazala, da je stres nenehni učitelj in glavni igralec vsakega življenja, od rojstva do smrti. Stres je učitelj, ki 'preverja' našo zmožnost dojemanja danih situacij. Če smo v življenju večinoma v stiku s sabo (t. j. prisotni), se bomo tudi ob stresnih situacijah hitro in ustrezno odzvali in obratno. Torej prej ko se ustrezno odzovemo (psihično in fizično), manjše bodo posledice stresa in hitreje si bomo od njega opomogli. Če se nam godi krivica, se čim prej izrazimo in postavimo zase, ne molčimo, ne trpimo! S tem preprečimo, da se stres podaljšuje in pogloblja. Vsak stres, še posebej pa kroničen, povzroča v telesu stresno reakcijo (dvig kortizola, povišan tlak, nespečnost, okrepitev bolečin ali poslabšanje osnovnih obolenj ...). Telesu lahko pomagamo nazaj do ravnovesja z ustrezno hidracijo, naravnimi pripravki kot je kombinacija antistresnih eteričnih olj (sivka, vrtnica, pomaranča ...), s pitjem sproščujočega čaja konoplje, ginsengom, meditacijo, masažo, globokim dihanjem, preživljanjem več časa v naravi ...

V prvi polovici marca smo izvedli predavanje za DCIV Ljubljana in sicer na temo *Smrekove smole in izdelki iz smrekove smole*. Predavatelj Matic Konc je udeležence seznanil z zgodovino uporabe smrekove smole vse do današnjih dni. Znana dejstva govorijo, da so smrekovo smolo uporabljali že več kot 7000 let nazaj, kar so arheologi odkrili na Finskem. Prav tako je oče medicine Hipokrat pisal





o metodah uporabe smrekove smole, imamo pa še zapise Plinija ml., rimskega politika, govornika in pisatelja, ki govorijo o uporabi jantarja in še bi lahko naštevali znane zgodovinske osebnosti, ki so zaznale pozitivne učinke smrekove smole in jo tudi uporabljale v medicinske namene. Ameriški staroselci so jo med drugim tudi žvečili ob vnetjih grla in drugih ustnih težavah ter težavah prebavil. Kaj mislite, od kod ideja o žvečilnem gumiju? In ne nazadnje ne smemo pozabiti znanega slovenskega zeliščarja patra Simona Ašiča. Tudi on je v svojih delih pisal o učinkih smrekove smole na mišice, kožne bolezni, rane in telesno odpornost. Toliko na kratko o zgodovini smrekove smole. Kaj pa uporaba danes? Vse to in še kaj za nazaj v zgodovino, pa na predavanju.

Člani DCIV Maribor so v drugi polovici marca poslušali še eno zanimivo predavanje Adriane Dolinar in Rajka Škariča na temo *Ne krivite EMŠO! 10 razlogov zakaj se hitreje staramo*. Na predavanju smo ugotavljali, ali je izgovor na EMŠO ob težavah, ki jih trpimo na stara leta, zares upravičen? Ugotovili smo, da staranje ni enako bolezen, čeprav bi mnogim tak odnos do staranja koristil. Češ, ni kaj narediti, bom pač na stara leta užival kup zdravil, trpel bolečine,... in s tem se moram sprijazniti. Ni treba, da je tako, kajti potek staranja lahko spremenimo mi sami. Kako? Tako, da postanemo bolj čuječi do svojih potreb. Dejstvo namreč je, da če sami spregledamo ali zanemarimo ključne potrebe telesa in duha, ki omogočajo vzdrževanje vitalnosti in zdravja, bomo nedvomno z vsakim letom hitreje 'iztrošeni'. Vsi poznamo koga, ki je že pri 50. letih videti, kot 80-letnik, ali obratno nekoga, ki je pri 80. letih videti kot 50-letnik. Razlika med njima je v tem, kako živita ži-

vljenje. Slednji ima zagotovo bolj osveščen odnos do sebe in do lastnih potreb, zaradi česar je lahko tudi pri 80. letih videti čil in zdrav, kot 50-letnik. Pa pri tem ni mišljen le videz! Takšen človek npr. s skrbjo za hidracijo telesa, uživanjem kakovostne hrane, telesno aktivnostjo, izogibanjem toksinom, obvladovanjem stresa, kakovostnim spanjem in počitkom, kreativnostjo, pravočasnim reševanjem psihičnih ali fizičnih težav na naraven način ... skrbi za zdravje svojih celic in s tem tkiv, organov, organskih sistemov. Posledično je poln energije oz. vitalnosti. Torej ne EMŠO, lahko rečemo, da smo za prehitro staranje krivi tudi sami in to lahko vsak trenutek tudi spremenimo.

**Andreja Rožič, s pomočjo predavateljev
Adriane Dolinar in Matice Konca
Foto: Franc Ožir in Petra Kapš**

PESEM

Kako lepa je naša pesem,
pesem slovenska,
kdor jo pozna,
pesem naj naša vedno živi,
zato jo sprejmimo odprtih dlani.
Gore so naše vsem v ponos,
morje jadransko lep je sloves.
Pesem naj naša večno doni,
da peli iz srca vedno jo vsi.
Prijatli zdaj skupaj stopimo,
podajmo si svoje roke,
da med nami vladalo vedno
v ljubezni, s pesmijo, zvesto bi srce.
Dnevi hitro nam bežijo,
stare le spomine oživijo,
dnevi večkrat so otožni,
ki privrejo iz srea,
da bi se zgubili iz življenja našega.

Ivanka Peršič

ZDVIS NA DELOVNEM SESTANKU Z ZAMEJSKO ZVEZO IZ TRSTA

Na področju mednarodnega sodelovanja ZDVIS od ustanovitve naprej plodno sodeluje z zamejsko organizacijo Zvezo vojnih invalidov NOV iz Trsta. V okviru zveze je ta naloga zaupana lokalnemu Društvu vojnih invalidov Slovenske Istre Koper.

Zvezi s tvornim sodelovanjem še posebej dobro delujeta in sodelujeta pri ohranjanju zgodovinskega spomina na vojne dogodke in utrjevanju domoljubnega izročila. Obe organizaciji izvajata posebne socialne programe na področju socialno-zdravstvenega varstva, rehabilitacije in vključevanja vojnih invalidov v okolje in delo.

Na delovnem srečanju, 14. marca 2022, na sedežu koprskega društva vojnih invalidov, so se sestali predstavniki zamejske organizacije: predsednik Milan Pahor, sekretarka Pierina Furlan in Mirna Viola, predsednik Janez Podržaj, generalni sekretar Vladimir Pegan, strokovna delavka ZDVIS-a Andreja Markovič, predsednica društva vojnih invalidov Slovenske Istre Koper Janja Žagar, podpredsednik Čedomir Antič in tajnica Mihaela Gantar. Navzoči so izmenjali izkušnje delovanja zadnjih dveh let, ko je na dejavnost zelo vplivala epidemija koronavirusa. Zamejci so izpostavili, da so se v zadnjih dveh letih v Trstu zvrstili nekateri pozitivni dogodki, kot je Bazovica in vrnitev Narodnega doma, a ugotovili, da je treba nadaljevati z delom in dialogom in klimo spreminjati še na bolje. Obe organizaciji sta skupaj z drugimi domoljubnimi in veteranskimi organizaciji v letu 2021 prešli pod Upravo Republike Slovenije za vojaško dediščino. Ploden delovni sestanek z direktorjem uprave organizaciji navdaja z upanjem na dobro sodelovanje.

Na predlog koprskega društva je predsednik Janez Podržaj sekretarki Zveze vojnih invalidov NOV Trst Pierini Furlan podelil plaketo ZDVIS z listino za



njeno dolgoletno, prizadevno in uspešno delo na področju skrbi za vojne invalide, negovanja tradicij NOB in vrednot partizanskega zdravstva ter izjemen prispevek pri razvoju in izvajanju poslanstva ter sodelovanja med Zvezo vojnih invalidov NOV Trst in Zvezo društev vojnih invalidov Slovenije. Predsednik zamejske organizacije Milan Pahor je tržaški zgodovinar in je bil med drugim tudi dolgoletni ravnatelj Narodne in študijske knjižnice v Trstu, zdaj pa je predsednik Odbora za proslavo bazoviških junakov. ZDVIS-u je podaril izvoda svojih dveh knjig: *Tajna organizacija Borba 1927-1930* in *S knjigo v vojni: partizanska šola na Tržaškem 1943-1945*.

Andreja Markovič

DAN ŽENA JE PRAZNIK ENAKOPRAVNOSTI ŽENSK

Dan žena se je sprva imenoval Dan delovnih žena. Praznujemo ga od leta 1910, na Slovenskem pa od leta 1911. Praznik je tesno povezan z dolgoletnim zavzemanjem žensk za ekonomsko, socialno in družbeno enakopravnost.

V tem boju so se zgodili tudi tragični dogodki, med njimi tisti iz leta 1908, ko je umrlo 129 tekstilnih delavk v New Yorku, ki so stavkale za boljše pravice pri opravljanju dela. Leta 1977 je Organizacija združenih narodov 8. marec razglasila za mednarodni dan žensk. Na Slovenskem se je od konca 19. stoletja zvrstilo nekaj pomembnih dogodkov v boju za pravice

žensk. Glede na stanje, ko se ženskam sicer priznava enakopraven položaj, a vrsta dejanj kaže, da ekonomski, plačni in politični položaj žensk ni tako samoumeven, me je zanimalo, kako in s kakšnimi zahtevami so se slovenske ženske pridružile ženskemu gibanju v preteklosti, od konca 19. stoletja do konca druge svetovne vojne.

Nas Slovenskem se leta 1871 ustanovi državno žensko učiteljsko v Ljubljani, 1896 je ustanovljena višja dekleška šola, leta 1897 začne izhajati prvi slovenski ženski list Slovenka, na univerzo (Filozofsko fakulteto) se lahko vpišejo ženske. Ugotovitev, da za enako delo ni enakega plačila, da enake dolžnosti ne pomenijo enakih pravic, je leta 1898 privedla do ustanovitve Društva slovenskih učiteljic. Društvo je ustvarilo nastavke za politično in socialno gibanje, ki je zahtevalo enakopravnost spolov in je začelo svojo dolgotrajno prizadevanje za pridobitev splošne volilne pravice. Angela Vode je bila ena od glavnih protagonistk teh prizadevanj.

Leta 1901 je bilo ustanovljeno Splošno žensko društvo v Ljubljani, ki je postalo osrednja slovenska ženska organizacija. Leta 1906 je doktorirala prva Slovenka, Marija Urbas. Leta 1924 je bila ustanovljena Zveza delavskih žena in deklet (ZDŽD), začelo je izhajati glasilo Ženski list. 1926 ZDŽD zahteva popolno enakopravnost v »socialnem, civilnem in političnem oziru«. Leta 1936 poteka velika tekstilna stavka na Slovenskem, stavka za kolektivno pogodbo tekstilne stroke. Med drugo svetovno vojno leta 1942 so ženske z odlokom IO OF dobile volilno pravico na osvobojenem ozemlju (na kočevskem zboru oktobra 1943 je med poslanci 10,8 odstotka žensk). Leta 1943 je bila v Dobrniču ustanovljena Slovenska antifašistična ženska zveza AFŽ. Leta 1945 je bila uzakonjena splošna volilna pravica.

Velik poudarek v ženskem gibanju za enakopravnost je bil namenjen izobrazbi. V prvi številki ženskega lista Slovenka, ki je izšel 2. januarja 1897 v Trstu, uredništvo ugotavlja, da so »nekateri dobro misleči in dobro hoteči rodoljubi in pisatelji izrekli prav poštenim namenom svojo bojazen, da bode listu nedostajalo dobrih, v resnici kaj vrednih spisov. Ali moj Bog! Saj imamo poleg izvrstnih pisateljev, ki so obečali sodelovati, še mnogo dam, ki so sposobne za pisanje.« Uredništvo se je zavzelo za to, da naj bo ženskam dostopno čim več raznolikega branja, ki je bilo dolgo omejeno zaradi malo slovenske pisane besede. Velike upe so polagali v višjo dekleško šolo v Ljubljani, »ki bode morala popraviti te nedostatke in Slovenki bode tudi namen opozarjati naše ženstvo naj bode narodno, naj bode slovensko!« V časniku Slovenka je bila leta 1900 sprožena misel o ustanovitvi strokovne organizacije 'slovenskega ženstva', katere naloge bi morale zajemati splošno izobraževanje žensk in strokovno pripravljati ženske za aktiven vstop v družbo. 6. julija 1901 je bilo formalno ustanovljeno Slovensko splošno žensko društvo, ki sta ga ustanovili Franja

Tavčar in Josipina Vidmar, in je delovalo do leta 1945. Prvo žensko društvo je vrata odprlo vsem Slovenkam ne glede na njihov stan in poklic. V Pravila so ustanoviteljice zapisale, da je »namen društva skrbeti, da se povzdigne izobrazba rednih njegovih članov in sicer sploh, posebej pa še v socialnih vedah, in da se nadarjene revne deklice izšolajo.« Čeprav so bila prva leta delovanja namenjena leposlovju, praktičnim nasvetom in razvedrilu, je na ustanovnem večeru, 29. septembra 1901, govornica Zofka Kveder izpostavila pomembne ženske teme, t.j. konkurenčnost ženskega dela, emancipacijo žensk, boj za žensko izobrazbo, večje kulturno udejstvovanje ter socialno in pravno osvoboditev. Pri aktivnostih društva ne moremo brez omembe časnika Slovenka, ki je bil prva leta društveno glasilo, in je v času uredniškovanja Ivanke Anžič Klemenčič ponujal članke o prostituciji, spolni vzgoji, enaki morali za oba spola, ločitvi, odpravi celibata učiteljic in urednic, o detomori ... Takšnih vsebin si drugi časniki niso mogli ali znali »privoščiti«.

Gospodarska in patriotska zavzetost žensk v zaledju front med prvo svetovno vojno ni zadostovala, da bi po koncu vonje, leta 1918 presegla tradicionalno ločevanje spolov. Tako so tudi v Kraljevini Srbov, Hrvatov in Slovencev ženske ostale brez političnih in pravnih pravic, kar je prispevalo k razmahu ženskega gibanja. V slovenskem delu prve Jugoslavije je bilo leta 1923 od skupnega števila zaposlenih že 27,32 odstotka žensk, leta 1924 pa kar 38,55 odstotka. Ženske v poklicnem življenju niso bile enakopravne, na primer niso mogle biti sodnice. Za enako delo so prejemale manj plačila. Delavke v tovarni Saturnus so na primer prejemale 3 dinarje na uro, medtem ko so delavci za enako delo dobili 4,6 dinarja na uro. Tudi v državnih službah so ženske prejemale od 30 do 40 odstotkov manjše plače od moških. Leta 1937 je bilo uzakonjeno, da učiteljici preneha delovno razmerje, če se poroči z osebo, ki ni učitelj (ljudske šole). Zato so ženske zahtevale možnost opravljanja vseh poklicev, enakopravnost med poročenimi in neporočenimi ženskami pri zaposlovanju, odpravo nočnega dela in dela otrok do osemnajstega leta starosti, osemurni delavnik, priznanje gospodinjskega dela kot poklica z možnostjo starostnega in pokojninskega zavarovanja. Zahteva po volilni pravici se ni uresničila vse do konca druge svetovne vojne. Ženske so se angažirale za odpravo prevzete avstroogrske zakonodaje, po kateri je bil mož glava družine in žena od njega odvisna, tako glede pravic, premoženja, otrok, in tudi razveza ni bila mogoča. Ženske so si prizadevale za uvedbo

obveznega civilnega zakona, sklenjenega pred državnimi organi, in za izključitev Cerkve iz zakonskega in rodbinskega prava, kot je dedovanje. Splošno žensko društvo je leta 1922 izpostavilo problem nezakon-skih otrok in zahtevalo otroški dodatek tudi za neza-konske otroke državnih uslužbenk. Ženske so imele še številne druge, a nič manj pomembne zahteve, kot je zahteva po poimenovanju ljubljanskih ulic po pomembnih Slovenkah, po skupnem pouku za dečke in deklice, po uporabi ženskih oblik nazivov prof., dr. ... zahteva po nazivu gospa za vse ženske, ne glede na njihovo starost, izobrazbo ali stan.

Večina teh zahtev do konca druge svetovne vojne ni bila uresničena. Ženske so sicer dobile možnost izobraževati se na vseh srednjih in visokih šolah, zaposlovanje, pravna vprašanja, politično angažira-nje pa je ostalo v domeni moških. Žal je danes stanje celo vse bolj podobno tistemu izpred druge svetovne vojne. Ženske težje najdejo zaposlitev kot moški, so

slabše plačane od njih in dvojno obremenjene, s služ-bo in domačim gospodinjstvom. Enakopravnost na političnem področju ni dosežena, zastopanost žensk na visokih položajih je še vedno redkost. Največja za zdaj je enakopravnost na družinskem področju, čeprav je v večini primerov prisoten tradicionalni model, po katerem ženski pripada gospodinjstvo in skrb za otroke. Opazne so intence za omejevanje pravice žensk do svobodnega odločanja o rojstvu otrok. Žensko v javnem prostoru se (spet) obravnava z vidika lepote, pridnosti in poslušnosti, medtem ko se moške opredeljuje na podlagi inteligence, sposob-nosti in moči. Zdelo se je, da smo to že presegli ...

Ko bo dan žena vsak dan v letu, ko dan žena ne bo enodnevno praznovanje, bo enakopravnost samou-mevna kot kisik, ki nas drži pri življenju. Ko bomo enakopravni, ko bomo imeli vsi enake pravice... Upanje umre zadnje.

Andreja Markovič

naše vezi gradili so naša društva

JOŽEFA LOKOVŠEK

Pretresla nas je novica, da je prenehalo biti plemenito srce Lokovškove mame Jožefe, ki je bila zadnji dve leti oskrbovanka Doma starejših v Grosuplju.

Jožefa se je rodila pred 84. leti v Planinski vasi na Kozjanskem, v številni družini Čepin, dru-žini štirih bratov in treh sester. Kot mnogo mladih je tudi ona zgodaj odšla od doma in se kot kuharica zaposlila v Ljubljani, kjer je spoznala Stanka, svojega bodočega moža, s katerim se je komaj 20-letna tudi poročila in si ustvarila družino. Stanko je bil invalid, žrtev vojnega nasilja 2. svetovne vojne, vendar je kljub slepoti opravljal delo telefonista. Jožefa je poleg službe skrbela za otroke, invalidnega moža, njegovo ostarelo mamo in svaka Franeta.

Vse dokler ji je zdravje dopuščalo je s prizadevnim delom in odločnostjo pomagala vojnim invalidom, saj je imela bogate izkušnje o tem, kako skrbeti za invalidne osebe. S tem je veliko prispevala k uspešne-mu delovanju našega društva. Poleg ostalih zadol-žitev je bila več mandatov predsednica nadzornega odbora društva. Imela je izreden občutek za sočlo-veka in pomoč drugim, za kar je prejela tudi nekaj zahval in priznanje ob 20-letnici društva.

Zadnja leta so ji pričele pohajati moči, zato smo jo pogosteje obiskovali na domu. Kljub omejeni giblivosti



je bila vedno aktivna pri pripravi hrane in dobrot za družino, pri njej je vedno dišalo po svežem kruhu ali pecivu. Vedno je povprašala tudi o tem, kakšno je zdravstveno stanje ostalih članov, kako poteka delo v društvu in ob slo-vesu naročila pozdrave za vse ostale člane društva. Tega ni nikoli pozabila.

Člani Območnega društva Grosuplje smo pokojni članici neizmerno hvaležni za vso pomoč in prostovoljno opravljeno delo v društvu ter njen pravi, človeški odnos do soljudi. Nikoli se ni izogibala delu ali odgovornosti. Ponosni smo, da smo bili njeni sopotniki, znanci ali prijatelji.

Ostala nam bo v spominu kot lik skrbne slovenske matere in žene, vedno dobre volje in vedno vsem pri-jazne. Vsi njeni, otroci Saša, Stanko in Vida ter šest vnukov in deset pravnukov, so lahko zelo ponosni na takšno mamo, babico in prababico.

Naj počiva spokojno v slovenski zemlji!

Družini in svojcem pokojne mame Jožefe pa v imenu vojnih invalidov izrekam iskreno sožalje!

Janez Podržaj

OTO HAFNER – KAKO SEM POSTAL VOJAŠKI INVALID

Služenje vojaškega roka sem nastopil leta 1970, v starosti 19 let. Vojaški rok sem 12 mesecev služil v Petrinji, od tega pet mesecev kot »nišandžija« na minometu 122 mm.

Ker sem bil kot vojak discipliniran, so me poslali na tečaj za desetarja. Končal sem ga z odliko, zato sem dobil svoj oddelek. Bilo je odlično, saj so bili vojaki v desetini zelo dobro izurjeni za svoje delo.

Konec dvanajstega meseca služenja vojske smo bili poslani na bojno streljanje na Slunj, kjer sem doživel uspeh življenja, ki ga bom, kar se da točno, opisal v nadaljevanju. Ko smo prišli na Slunj, smo se najprej namestili, postavili straže in vse drugo, kar je bilo potrebno storiti. Naslednji dan smo šli na teren, kjer smo dobili koordinate za izkop položaja za minomet. Izkop zaklonišča je trajal dva dni in oddelek je naredil res urejeno in varno zaklonišče. Po ogledu komisije, v kateri je bil tudi general Nikola Japundžić, smo prvič slišali pohvalo »vrlo dobro«, na katero smo odgovorili s »služimo narodu«. Po ogledu zaklonišča se je začelo streljanje z minometom, kjer se je naš oddelek zelo dobro odrezal. Prišla je noč in na vrsti je bilo nočno streljanje. Cilj zadetka je bilo videti na sosednjem hribu, bila je to kovinska »piksna« napolnjena z žagovino in nafto, ki so jo prižgali. Po ukazu polni in streljaj je naš »nišandžija« izvedel nekaj skoraj nemogočega. Cev minometa je usmeril tako, da smo dosegli popoln zadetek. Videlo se je, kako je ogenj brizgnil na vse strani in že drugič smo slišali pohvalo »vrlo dobro«, potem pa še »sedam dana nagradnog odelenju«. Tako natančen zadetek z minometom je bil namreč skoraj čudežen, zato je to nekaj, česar ne morem pozabiti.

Po uspešnem streljanju smo bili po vrnitvi v kasarno kar malo zvezdniški. Fantje so šli na dopust, jaz pa v prekomando v sosednji Sisak, kjer sem bil dodeljen v »komando stana«, kjer se je dalo lenariti in uživati. Imel sem še osem dni do odhoda domov, ko je prišel dežurni oficir, ki je nujno potreboval vojaka, ki bi en dan nadomeščal nekoga na straži. Vprašal sem ga, če mi da dva dni nagradnega dopusta, in ker se je strinjal, sem bil takoj za, saj sem imel že 4 dni nagrade zaradi krvodajalstva, tale naloga pa bi pomenila,



da se lahko po le enem dnevu straže vrnem domov v »civilizacijo«.

Tako sem po zadnji izmeni straže, od 4. do 6. ure zjutraj, odšel počivat na skupno ležišče, da bi počakal na odhod, saj sem imel avtobus ob 11. uri. Ob 9. uri pa je počilo. Komandir straže se je »igral« z ruskim avtomatom in je ob tem izstrelil naboj. Naboj je šel skozi moje koleno, sosednjega vojaka je oplazil po čelu, se odbil od zidu in vojaka zadel še v zadnjico.

Stekla je reševalna akcija. Z generalovim avtomobilom so me odpeljali v bolnišnico v Zagrebu, kjer sem ostal 14 dni, potem pa so me napotili v hišno nego za 25 dni. Ker je bila moja noga v kolenu trda in slabo gibljiva, so me za kar tri mesece poslali še v zdravišče Rimske Toplice. Tam nisem vedno upošteval navodil in sem nekega dne skočil v bazen, čeprav so mi to prepovedali, in pri tem na silo upognil poškodovano nogo in se tako spet poškodoval. Temu dogodku sta tako sledila še dva meseca rehabilitacije. Leta 1976 sem bil operiran v ljubljanskem kliničnem centru, kjer so mi morali odstraniti pogačico, in tako sem postal mirnodobni vojaški invalid VI. skupine.

Sem član Društva vojni invalidov za Koroško, kjer se počutim zelo dobro. Društvo dobro skrbi za nas, zato bi se še posebej zahvalil g. Džordževiću in g. Černjaku.

Oto Hafner

Zelo malo ljudi je sposobnih neprizadeto izraziti stališča, ki se razlikujejo od predsodkov njihovega družbenega okolja.

Večina ljudi takih stališč sploh ne zmore izoblikovati.

POKLON PESNIKU FRANCETU PREŠERNU OB KULTURNEM PRAZNIKU SLOVENCEV

Kot vsako leto sem se tudi letos odpravila k spomeniku Franceta Prešerna in nisem mogla verjeti, da se mi je šele v drugem poizkusu uspelo »prebiti« v Prešernov gaj, kjer sem v svojem imenu in v imenu članov našega društva CIV Gorenjske položila cvetje in prižgala svečko.

Skoraj vedno ko obiščem njegov grob, na praznik ali kak drug dan, sem večinoma sama ob grobu.

Tudi letos sem se pesniku poklonila z nekaj njegovimi verzi. Pa ne le jaz. Z našim Antonom Žakljem sva si v tednu praznovanja izmenjala veliko lepega o tem, kar veva o pesniku, da o izjemnem poznavanju poezije Franceta Prešerna našega Toneta sploh ne govorim.

Kot veliko Slovencev sem se tudi sama spraševala, zakaj pravzaprav praznujemo svoj kulturni praznik na dan pesnikove smrti in ne rojstva. V teh dneh sem slišala pojasnilo, da 3. december pravzaprav ni čisto zagotovo dan pesnikovega rojstva. Menda naj bi bil na ta dan krščen. No ja, tako je določeno, in 8. februar letos je bil zame izjemen. Nisem še srečala toliko ljudi, ki bi se v prekrasnem sončnem dnevu poklonili pesniku. Očitno sta prelep, sončen dan in neizmerna želja ljudi po druženju in srečanju s prijatelji v nas vzbudila nekoliko več narodne zavesti, da smo majhen, a ponosen narod. In ponos našega naroda je tudi naš France! Morda pa se po tej epidemiji bolj pogrešamo. To je na koncu tudi edina dobra stvar teh dveh napornih let.

Z njegovo smrtjo se pravzaprav začena drugi, veliko bolj bleščeči del Prešernove javne podobe. Kot piše v knjigi Priznanje in slava, o življenju Prešerna, je Janez



Bleiweis kot dober politik verjetno zaslutil, da utegne pesnikovo ime kdaj zares postati slavno, zato je priredil slovesen pogreb in poskrbel za postavitev spomenika, s katerim naj bi se slovenski narod oddolžil Prešernovemu spominu. Zgodba o zbiranju denarja za Prešernov spomenik odlično ilustrira tedanji odnos do pesnika in tudi širše značilnosti slovenskega značaja. Časopisi so že marca in aprila 1849 začeli objavljati pozive za zbiranje prostovoljnih prispevkov. Slovenci so denar zbirali štiri leta. 280 darovalcev je zbralo 626 goldinarjev. Bleiweisa poznajo danes le redki, Prešeren pa je s svojimi poezijami eden najtrdnjših temeljev samozavesti sodobnega slovenskega naroda.

Za vas sem obiskala še nekaj kotičkov, kjer je spomenik pesniku in muzej. Dodajam še tole kitico



njegove pesmi in priznam, pogrešam vas dragi moji člani društva CIV Gorenjske in tudi vse druge, ki ste se kakor koli dotaknili mojega življenja v teh prelepih letih znanstva z vami!

Slovo od mladosti

Dni mojih lepši polovica kmalo,
mladosti leta! kmalo ste minule;
rodile vé ste meni cvetja malo,
še tega rož'ce so se koj osule,
le redko upa sonce je sijalo,
viharjov jeze so pogostó rjule;
mladost!
vender po tvoji temni zarji
sreč bridkó zdihuje,
Bog te obvarji!

Vida in člani Društva CIV Gorenjske

V čast Francetu Prešernu.

Vida Doles

DRUŠTVO CIVS LJUBLJANA Z MDCIV CELJE NA PTUJ

*»Da bo debela repa in korenje,
mora biti na pustni torek norenje!«*

Na sončni pustni torek smo se člani društva Civilnih invalidov vojn Slovenije Ljubljana odpravili v najstarejše mesto v Sloveniji, Ptuj.

V tem času naše društvo že dolgo organizira obiske slovenskih krajev in tako kliče pomlad in odganja zimo. To je že naša tradicija, ki pa smo jo morali zaradi epidemije lani prekiniti. Letos smo tako imeli prav posebno nalogo. Priklicati pomlad v dobesednem smislu in priklicati »pomlad« v prenesenem pomenu besede, v smislu izboljšanja zdravstvenih razmer in padca ovir, ki so nam kratile skupne trenutke v zadnjih dveh letih.

Na našo »misijo« smo povabili tudi člane MDCIV Celje, ki so se z veseljem z nami podali na pot. Najprej smo se odpravili na Ptujski grad, ki ima bogato zgodovino. Grič, na katerem stoji, naj bi bil poseljen že v kameni dobi. Pridih pustnega torka se je poznal tudi na gradu, saj nam je skrivnostna čarovnica sledila na vsakem koraku.

V pritličju gradu smo si ogledali zbirko orožja in zbirko glasbil, med njimi svetovno redkost, antično tibio. Instrumente iz različnih obdobij oživljajo zvočni posnetki stare glasbe. V prvem nadstropju smo videli najlepše grajske sobane. Ambientalna postavitve pohištva, tapiserij, slik in drobnega inventarja predstavlja fevdalno bivalno kulturo od druge polovice 16. do druge polovice 19. stoletja. V slavnostni dvorani smo si ogledali turkerije, slike s turškimi motivi iz 17. stoletja, ogledali smo si kapelico, v kateri potekajo poroke in se nazadnje spustili v grajsko konjušnico, kjer smo spoznali tradicionalne pustne maske in like s Ptujkega in Dravskega polja, Haloz in Slovenskih goric (koranti, orači, ploharji in drugi).



Navdušeni nad bogatimi zgodovinskimi zbirkami, samo se spustili v mesto. Za Ptujčane je pustni torek praznik. Veliko ustanov in trgovin je na ta dan povsem zaprtih, ali pa delajo le do 12. ure, ko se v mestu začne osrednja prireditev ob pokopu pusta. Poseben delovnik imajo številni uradi, manjše trgovine, storitveni obrati, knjižnica in lekarna.

Pred mestno hišo je bilo živahno. Pustne maske so divjale sem in tja, ob srkanju kavnice pa so nas za rokave cukale male maskare: »Imate kaj za pusta-hrusta?«. Zvonovi korantov in zvoki bičev ter glasbe so odmevali po pustno okrašenem Ptuj, kjer so se tudi izložbe trgovin spremenile v razstavo pustnih mask. Že pošteno lačni in polni vtisov smo se odpravili na naše »pustno rajanje« v Videm pri Ptuj, kjer smo se po dolgem času ob zvokih glasbe preoblekli v pustne maske in tudi zaplesali, se objeli, skupaj zapeli in se ob dobri hrani in pustnih krofih spominjali lepih skupnih trenutkov. Tri najboljše maske so bile nagrajene. V poznih popoldanskih urah smo se poslovili od prijateljev iz Celja in se dobre volje, zadovoljni in polni upanja za prihajajočo pomlad odpravili proti domu.

Petra Kapš



ZBOR ČLANOV DVI ZASAVJA

Ker zaradi epidemije lani nismo mogli pripraviti zbora članov, smo ga z največjim veseljem pripravili letos.

Konec februarja smo se tako zbrali na zboru članov v dvorani Delavskega doma v Trbovljah. Zbora članov se je udeležila županja občine Trbovlje Jasna Gabrič, podžupan občine Hrastnik Božo Majcen, direktor občinske uprave Zagorje ob Savi Tadej Špitalar, predsednik ZDVIS Janez Podržaj, predsednik DVI Celje Stane Mele, predstavnika DVI Maribor Marjan Mauko in Mile Bera, Bogdan Šteh, predsednik ZB NOB Trbovlje, Danijela Kovač, predsednica ZB NOB Hrastnik ter predstavniki invalidskih in veteranskih organizacij. Da bi zbor potekal nemoteno smo izvolili delovno



predsedstvo, dva overitelja zapisnika, verifikacijsko komisijo in komisijo za sklepe. Udeleženci zbora članov so potrdili poročilo predsednika društva Zvoneta Tahiroviča o delovanju društva, finančno poročilo za leto 2021, poročilo nadzornega odbora in častnega razsodišča. Prav tako so člani sprejeli finančni načrt in program dela za leto 2022.

Članice skupine Nagelj pa so nam tudi tokrat pripravile razstavo svojih izdelkov.

Urška Holešek

MDCIV CELJE S »POLNO PARO« V LETO 2022

V Medobčinskem društvu civilnih invalidov vojn Celje smo v novo leto krenili z vsemi močmi in izvedli vrsto dogodkov, ki so se jih udeležili naši člani.

Že na začetku leta so člani Medobčinskega društva civilnih invalidov vojn Celje začeli z rednimi treningi v kegljanju na avtomatskem kegljišču, ki so vsako sredo. Začetek leta smo nadaljevali z izvedbo predavanja »Posledica stresa in naravni načini obvladovanja«, ki ga je organizirala naša zveza. Prav na pustni torek pa smo se pridružili članom DCIVS Ljubljana na pustovanju na Ptuj. Ogledali smo si grad Ptuj, nato pa smo se podali v mesto, kjer nas je pričakalo pravo pustno rajanje, na katerem ni manjkalo kurentov in drugih pustnih mask. Nato nas je pot vodila v motel Majolika, v Vidmu pri Ptuj, kjer smo naše druženje končali ob dobri hrani in prijetni glasbi, vmes pa so se nekateri udeleženci našemili. Imenovali smo posebno komisija, ki je trem najbolj izvirnim maskam podelila nagrado.

Predsednik društva se je v marcu udeležil občnega

zbora članov DCIV Primorske. Nekaj dni kasneje je sledilo družabno srečanje ob dnevu žena in dnevu mučenikov, ki smo ju že prav pogrešali. Za ta dogodek sta predsednik in tajnica pripravila posebni nagovor.

Predsednik je navzoče dame nagovoril tako:

»Bog je ustvarjal žensko, ko je prišel angel in ga vprašal: "Zakaj pa se tako dolgo ukvarjaš z njo?" Bog je odgovoril: "Ali si morda pogledal navodila za sestavo? Ona mora znati priti, ne sme biti iz plastike, imeti mora več kot 200 gibljivih delov. Njeno telo mora delovati brezhibno, čeprav je na dieti. Imeti mora naročje za najmanj štiri otroke hkrati. Ko zboli, se mora znati sama pozdraviti in lahko dela 18 ur na dan. Njen poljub mora zdraviti vse, od odrgnjenih kolen do zlomljenega srca. In za vse te številne naloge, ki jih mora opraviti, ima na voljo samo dve roki ...

Angel se je začudil, se približal in dotaknil ženske.

“Toda Bog, napravil si jo tako mehko ...”

“Res je mehka,” se je strinjal Bog, “toda naredil sem jo tudi močno. Ne boš verjel, kaj vse lahko vzdrži.”

“Ali zna misliti?” vpraša Angel.

“Ne le to. Zna tudi oceniti in se pogajati, odločati in se zavzemati.”

Angel je stegnil roko in se dotaknil lica ženske. “Ojoj, mislim, da pušča.”

“Nič ne pušča ... to je solza,” odgovori Bog.

“Čemu pa služi solza?” vpraša angel.

“Solza je njena možnost, da izrazi svoje veselje, žalost, skrb, ljubezen, razočaranje, osamljenost, bolečino in ponos.”

“Bog, ti si genij! Na vse si mislil. Ženska je osupljivo bitje!”

Res je. Ženske so močne, ko prenašajo stisko in nosijo težka bremena. A poznajo tudi srečo, ljubezen in znajo izraziti svoje mnenje. Borijo se za to, v kar verjamejo. Vsemu se odpovejo, da imajo njihove družine, to kar potrebujejo. Prijateljico spremljajo k zdravniku, ker vedo, da jo je strah. Njihova ljubezen je brezmejna. Jočejo, ko njihovi otroci v življenju doživijo kaj novega, in so vesele svojih prijateljev. Vesele so vsakega novega rojstva in vsake poroke. Njihovo srce se tudi zlomi, vendar so močne tudi takrat, kadar menijo, da ni več ničesar, za kar bi se še bilo vredno boriti. Ženske vedo, da poljub in objem zdravita zlomljena srca. Vseeno pa se je v božjo stvaritev prikradla ena napaka ... Ženska pogosto pozabi, koliko je v resnici vredna.«

Predsednik društva je nagovor končal z naslednjo mislijo:

»Noben cvet ni tako lep kot ženska. Noben vetrič ne piha tako nežno kot je nežna ženska. Noben kamen ni tako trd kot je trdna ženska. Noben vihar ne prenese toliko dežja, kolikor solz pretoči ženska. In nihče ne premore toliko ljubezni kot jo ima v sebi ženska. Zato vam vsem tukaj zbranim želim za vaš praznik vse naj-lepše, kar naj traja skozi vse leto.«

V počastitev dneva žena je predsednik vsaki udeleženci podaril vrtnico.

Tajnica pa je navzoče »mučenike« nagovorila takole:

»Dan mučenikov, ki ga praznujemo 10. marca, ima korenine v krščanskem izročilu, po tradiciji pa naj bi moški na ta dan prejel simbolično darilo v obliki suhih sliv, trnja in klobase. Praznik večina krščanskih cerkva zaznamuje kot spomin na dogodek iz časa vladavine cesarja Licinija (308-324). Ta je od spora s



cesarjem Konstantinom I. Velikim v krščanstvu videl sovražnika, za kristjane pa je odločil, da jih je potrebno spreobrniti ali pa odstraniti. Z odlokom je tudi vojakom na svojem območju ukazal, naj se krščanstvu odrečejo ali pa bodo kaznovani s smrtjo. Ukazu se je leta 320 junaško uprlo štirideset vojakov elitne legije XII. Fulminata. Po legendi naj bi v zaporu napisali še poslednje pismo, oporoko, v kateri so zapisali, da želijo biti pokopani v vasi v Mali Aziji, danes znani pod imenom Kyrklar. Odvzeli so jim oblačila in jih 9. marca, v najhujši zimi, v bližini mesta Sebaste (danes Sivas v Turčiji) odpeljali do tamkajšnjega zmrznjenega ribnika ter jih vrgli vanj. Kljub vsemu naj bi Licinij vojakom tik pred smrtjo ponudil še zadnjo priložnost in jim ob ribnik namestil kopel s toplo vodo, ki je bila namenjena spreobrnjencem. Premislil si je le eden od vojakov, ki je iz ledeno mrzlega ribnika skočil v kopel, vendar naj bi ga zaradi nenadne spremembe temperature zadela kap in je umrl. Eden od stražarjev, naj bi odvrnil svoja oblačila in se pridružil mučenikom v ribniku, tako da je število mučenikov vseeno ostalo 40. Naslednjega dne je prišel sodnik, ki je ukazal mučenikom polomiti roke in noge ter jih sežgati na grmadi, njihov pepel pa raztresti. Čeprav se vojakom ni izpolnila zadnja želja, da bi bili skupaj pokopani, so doživeli skupno smrt. Čeprav se je mučeništvo dogajalo 9. marca, se dan mučenikov zaznamuje 10. marca.« V počastitev dneva mučenikov je tajnica vsem udeležencem podarila krepčilo za lajšanje »muk«.

V nadaljevanju leta v društvu načrtujemo sejo nadzornega in upravnega odbora. Konec marca pa bomo izvedli volilni občni zbor članstva.

Naj vam pomlad odžene vse tegobe in pričara toplino in nasmeh na obraz.

OBČNI ZBOR DRUŠTVA VOJNIH INVALIDOV CELJE

Društvo vojnih invalidov Celje, pododborov Celje, Laško in Slovenske Konjice, je 4. marca pripravilo svoj redni letni občni zbor, na katerem so poleg rednega pregleda poslovanja v lanskem letu sprejeli tudi program dela in finančni načrt za letošnje leto, hkrati pa izvolili tudi delegate za letno konferenco DVIC.

Občnega zbora se je poleg članov vseh treh pododborov udeležila tudi Renata Planinšek, predstavnica UE Celje, zadolžena za invalidsko problematiko. Uvodoma je predsednik DVIC Stane Mele pozdravil navzoče in spomnil na minulo obdobje, ki ga je zaznamovala epidemija Covid-19. Povedal je, da je društvo marsikatero dejavnost kljub težkim razmeram redno izvajalo, žal pa je v tem času marsikaj tudi odpadlo. Predvsem obiski na domu naših članov so bili precej okrnjeni, kar je še posebej boleče. Sicer pa je bilo konec lanskega leta v UE celjske regije po zakonu o vojnih invalidih 168 upravičencev. DVIC je imel ob koncu leta 140 članov, od tega 9 VVI, 49 VMI, 8 VI-91, 37 DU, 6 CIV in 31 pridruženih članov. Vsako leto žal, kar nekaj naših članov tudi umre.

PRIMARNA SKRB JE VAROVANJE ZDRAVJA NAŠIH ČLANOV

»Realizacijo dela v lanskem letu smo prilagodili našim lokalnim razmeram, specifičnostim in možnostim ter epidemiji,« je pojasnil predsednik Mele in izpostavil predvsem delovanje socialne komisije, saj tem programom društvo namenja največ pozornosti. »Na zdravljenje v zdraviliščih smo napotili 18 članov, od tega 12 članov v hišico v Čatež. Terapije smo odobrili enajstim članom, finančna sredstva v okviru programa za preprečevanje in odpravljanje ovir



v fizičnem in socialnem okolju ter oskrbo z medicinskimi in s tehničnimi pripomočki pa smo odobrili 40 članom. Sredstva za programe - odobrena na osnovi Pravilnika o merilih za sofinanciranje posebne pomoči VI in drugim članom društev VI, ki ga je izdala ZDVIS in s predložitvijo vseh potrebnih dokumentov posameznikov - smo črpali bodisi iz sredstev FIHO, državnega proračuna, občin ali lastnih sredstev ZDVIS. Povečala pa se je potreba naših članov po denarni pomoči.« Predsednik je v nadaljevanju omenil še druge de-

javnosti društva, kot je izlet, ki smo ga v skromnejši sestavi in ob prilagajanju razmeram organizirali kar v mestu samem in okolici. Med drugim smo si ogledali Muzej hmeljarstva in pivovarstva v Žalcu, ob upoštevanju vseh ukrepov pa smo se udeležili tudi srečanja ZDVIS v Mariboru. Novoletno srečanje pa je zaradi razmer žal odpadlo.

PROGRAM SMO ZASTAVILI, KOT DA COVIDA NE BO

Nekateri naši člani so zelo aktivni tudi v organih ZDVIS-a, s čimer skrbijo za dobro povezavo med društvom in zvezo. Izvedli smo številna športna srečanja, s čimer naše člane spodbujamo k aktivnejšemu preživljanju prostega časa, skrbi za zdravje, hkrati pa spoznavajo nove športne aktivnosti. Mele je poudaril tudi dobro sodelovanje z drugimi veteranskimi organizacijami: z zvezo borcev, policijskim veteranskim društvom Sever, veterani vojne



za Slovenijo 91 in Društvom generala Maistra. Zelo dobro sodelujemo tudi z Medobčinskim odborom civilnih invalidov vojn, ker nas veže skupna zakonodaja, izvedli pa smo tudi dve tekmovanji v kegljanju in pikadu.

V nadaljevanju je Stane Mele predstavil program dela za letos: »Zastavili smo ga tako, kot da virusa ne bo, v drugačnih razmerah pa bomo prireditve, srečanja, tekmovanja in obiske prilagajali aktualnim ukrepom vlade. V vsakem primeru je naša primarna skrb varovanje zdravja naših članov.« Načrtovane aktivnosti so: v soboto, 26. marca, je letna skupščina DVI Celje, v soboto, 28. maja je 23. srečanje ZDVIS, v soboto, 10. septembra pripravljamo izlet, 10. decembra pa novoletno srečanje DVIC. Tudi vse ostale aktivnosti

bodo potekale v skladu s programi zveze, v aprilu in oktobru bomo pripravili tudi zdravniška predavanja in delavnice o zdravem načinu življenja, prehrani, preprečevanju in zgodnjem odkrivanju bolezni, če bo zanimanje med člani, pa bomo organizirali tudi tečaj računalniškega opismenjevanja.

Člani zbora DVIC so izvolili tudi svoje delegate za letno konferenco DVIC, in sicer Nežo Šrot, Miloša Agbabo, Štefana Kaurina in Rudolfa Laha. Nenazadnje pa se po besedah predsednika Meleta nikakor ne moremo izogniti napadu na Ukrajino in begunski problematiki, kjer bomo kot društvo in posamezniki pomagali po svojih najboljših močeh.

Vesna T. Sancin
Foto: Vesna T. Sancin

KREPITEV MEDNARODNIH ODNOSOV MED CIVILNIMI INVALIDI VOJN

V začetku letošnjega leta so se predstavniki Društva CIV Primorske in ANVCG, Sezione di Trieste (organizacija civilnih invalidov s tržaškega) srečali na sestanku, kjer so se pogovorili o možnostih intenzivnejšega sodelovanja.

Sestanek je že obrodil sadove, saj smo 8. marca 2022, v Postojni gostili predstavnike slovenskih in italijanskih civilnih invalidov vojn tržaškega in goriškega območja. Poleg predsednikov celjskega, mariborskega in primorskega društva CIV Franca Ožirja, Leona Pilingerja in Mirjana Bubniča je bil na srečanju navzoč tudi predsednik ZDCIV Slovenije Adolf Videnšek, iz Italije pa so prišli predstavniki društev Otello Dreossi, Germano Švara, predsednik tržaškega društva CIV Fabio Casi in predsednik goriškega društva CIV Luciano Negri.

Predsednika obeh italijanskih društev CIV in Otello Dreossi, nekdanji predsednik goriškega društva, delujoč v italijanski zvezi ANVCG s sedežem v Rimu (Associazione Nazionale Vittime Civili di Guerra) so predstavili pobudo, da bi zaradi poostrenih političnih razmer Evropska zveza invalidov vojn, s sedežem v Ljubljani, pristopila k projektu osveščanja za bratstvo in mir med narodi. Pogovori o tem se bodo zdaj nadaljevali na ravni obeh nacionalnih zvez CIV, slovenske in italijanske.

Kot je ob ustanovni skupščini 3. decembra 2002 poročal časnik Dnevnik, je Evropska zveza civilnih

invalidov vojn nastala predvsem iz potrebe civilnih invalidov vojn za urejanje varstva civilnih invalidov, izplačilo vojnih odškodnin ter zaradi aktivnega preprečevanja vseh oblik nasilja nad ljudmi, še posebej vojn. Vanjo je vključenih šest evropskih držav, razen Italije so vse ostale iz območja nekdanje Jugoslavije.

Iris Pahor



Srečanje italijanskih in slovenskih civilnih invalidov v Postojni, 8. 3. 2022. Od leve proti desni: Luciano Negri, Franc Ožir, Adolf Videnšek, Otello Dreossi, Leon Pilinger, Germano Švara, Fabio Casi in Mirjan Bubnič.

OBISKALI SMO ČLANA DVI ZASAVJE JOŽETA BRODARJA

Zaradi epidemije skoraj dve leti nismo mogli obiskovati svojih članov. Zato smo z veseljem čakali dan, ko smo spet lahko začeli z obiski.

Tako smo na sončni ponedeljek obiskali nekdanjega predsednika DVI Domžale Jožeta Brodarja in njegovo ženo Gabrijelo. Obiska so se udeležili Zvone Tahirovič, predsednik društva, Vida Rosulnik, članica sekcije Domžale in Urška Holešek, tajnica društva. Jože in Gabrijela sta bila našega obiska zelo vesela. Jože je v tednu pred našim obiskom praznoval 87. rojstni dan in se kljub bolezni zelo dobro drži. Gabrijela pa bo v kratkem praznovala 83-letnico. Z veseljem smo poklepetali in se spominjali dni, ko smo se družili. Jože nam je pokazal svojo zbirko vžigalnikov. Ti so lepo shranjeni v okvirjih, ki jih je naredil sam. Njegova



zbirka vsebuje preko 1000 kosov različnih vžigalnikov.

Društvo vojnih invalidov Zasavje želi obema vse najboljše za rojstni dan.

Urška Holešek

REDNI IN VOLILNI ZBOR ČLANOV DCIV GORENJSKE

Letošnji Zbor članov Društva CIV Gorenjske je bil zelo težko pričakovan dogodek, saj nam je epidemija kar dve leti onemogočila normalno delovanje in narekovala nenehno prilagajanje omejitvam druženj, kar je od društva zahtevalo veliko naporov pri uresničevanju načrtanih programov.

Pred začetkom zbora je zadonela naša prelepa Prešernova Zdravljica, saj je društvo v letu 2021 praznovalo 50-letnico delovanja in zaradi omejitev ni bilo mogoče izvesti svečane proslave ob tem dogodku. Po uvodni himni je spregovorila tajnica društva in nekaj besed in misli namenila navzočim članom. Udeleženci zbora so se z enominutnim molkom

poklonili članom, ki so umrli v letu 2021. Poklonili so se tudi vsem nedolžnim žrtvam nasilja v Ukrajini, ki ga zaradi vojne doživlja veliko nedolžnih otrok, mater in drugih prebivalcev okupirane države. Vse te grozote vojne se še kako dotaknejo članov CIV, ki so kot majhni nedolžni otroci gorje vojne občutili tudi sami.





Predsednik društva Ciril Podjed je v nadaljevanju odprl redni letni in volilni Zbor članov. V uvodnem nagovoru je pozdravil vse udeležence zbora, nekaj besed pa je namenil tudi 50-letnici društva, ki jo je društvo praznovalo v preteklem letu. Zbor je delo začel z izvolitvijo delovnega predsedstva, ki je poskrbelo za nemoteno delovanje zbora. Delovni predsednik Anton Žakelj je svoje delo kot vedno opravil vrhunsko. Zbor je s svojo prisotnostjo počastil in navzoče tudi nagovoril predsednik DCIV Slovenije Adolf Videnšek. Pohvalil je delo društva in spregovoril nekaj besed o smernicah oz. načrtih dela zveze in se dotaknil tudi reorganizacije delovanja društev, saj se članstvo stara, s čimer se spreminja tudi struktura članstva, kar narekuje nove vsebine delovanja in tudi način delovanja, ki bi v večji meri nudil članom tisto, kar najbolj potrebujejo. Zbor je pozdravil tudi Emil Muri, predsednik MD slepih in slabovidnih Kranj, s katerim društvo odlično sodeluje že vrsto let. Tega si vsi skupaj želimo tudi v bodoče.

Po Zboru članov so bile izvedene volitve članov v organe društva. Glasovanje je potekalo na podlagi zaprte liste kandidatov, ki jo je pripravila kandidacijska komisija na podlagi predlogov članov v času kandidacijskega postopka.

V organe društva so bili izvoljeni:

PREDSEDNIK DCIV GORENJSKE:
Ciril Podjed

ČLANI UPRAVNEGA ODBORA DCIV GORENJSKE
Ivan Čerin
Marjeta Destovnik
Zvone Pirc
Anton Žakelj

**ČLANI NADZORNEGA ODBORA
DCIV GORENJSKE**

Terezija Dolinar
Mirko Lukman
Marjan Požek

**ČLANI DELEGACIJE V SKUPŠČINO ZVEZE
DCIV SLOVENIJE**

Antonija Zalašček
Janez Zurb
Anton Žakelj

Po končanem zboru smo se z majhno pozornostjo poklonili vsem materam in ženam ter jih skromno obdarili, saj je marec mesec namenjen njim tako ob dnevu žena kot materinskem dnevu. Po zboru so se člani družili v prijetnem vzdušju ob kosilu, ki ga je za člane pripravilo prijazno osebje Doma oddiha na Okroglem, kjer nas vedno toplo sprejmejo že vrsto let.

Vida Doles

**Zdrava pamet je od vseh reči na
svetu porazdeljena najbolj
enakomerno:**

**Vsakdo namreč meni
da je ima zadosti.**

Rene Descartes

80. OBLETNICA ORGANIZIRANJA ZDRAVSTVENE OSKRBE V PARTIZANSKEM ODPORNIŠKEM BOJU

Skupaj z narodnoosvobodilnim bojem se je na slovenskih tleh za oskrbo ranjencev in kasneje tudi drugih, ki so potrebovali zdravstveno pomoč, oblikovala edinstvena oblika zdravstvenega varstva.

Začetki segajo v avgust leta 1941, ko je na pobudo glavnega poveljstva slovenskih partizanskih čet v Ljubljani nastal Zdravniški matični odbor Osvobodilne fronte. Prihod skupine dvajsetih zdravnikov na osvobojeno ozemlje spomladi leta 1942 je omogočil organizacijo partizanske vojaške sanitete (PVS) v enotah. Načela slovenskega partizanskega zdravstva so zakoličili partizanski zdravniki na sestanku v Tisovcu v Suhi krajini v začetku junija 1942. Ločili so organizacijo v bojnih enotah in bolnišnično zdravljenje. Prvo je prevzel dr. Franc Novak – Luka, njegov namestnik pa je bil Bogdan Breclj.

Prva partizanska bolnišnica na območju Ljubljanske pokrajine je bila Bercetova bolnišnica v Iškem vintgarju. Kasneje je dobila ime Krvavice. Postavljena je bila v drugi polovici maja leta 1942 in je delovala do junija 1943. Takrat so jo našli italijanski vojaki in jo požgali. Ranjence so pravočasno evakuirali.

V obdobju 1942/43 je imela vsaka brigada sanitetnega referenta – zdravnika, v bataljonih in četah bolničarje, v odredih pa večinoma študente medicine, ki so bili zadolženi za zdravstveno oskrbo ranjencev in njihovo evakuacijo v skrite bolnišnice. Organizacijo in gradnjo bolnišnic je prevzel dr. Pavel Lunaček-Igor. Prva bolnišnica oziroma sanitetna postaja št. 11 je začela delovati v začetku junija 1942 v gozdarski koči na Daleč hribu, ki so jo imenovali Centralna bolnica. V italijanski ofenzivi poleti 1942 je bila požgana, zato so že septembra pričeli graditi centralno bolnišnico v Kočevskem Rogu, ki je imela več postojank, v katerih se je zdravilo okrog 7000 ranjencev in 3000 bolnikov. Po njenem zgledu so bile zgrajene druge bolnišnice po Sloveniji. Tako organiziranih in uspešnih bolnišnic, kot je bila Slovenska centralna vojna partizanska bolnišnica v Kočevskem Rogu, ni bilo v nobenem drugem odporniškem gibanju okupiranih evropskih držav. O tem je pisal tudi kirurg Lindsay Rogers iz Nove Zelandije, ki ga je leta 1944 kot strokovno pomoč poslala britanska armada in je deloval v bolnišnici Ajdovec, ki je bila ena od skritih postojank v Kočevskem Rogu.

Od leta 1943 je prevladoval stacionarni način zdravljenja bolnikov in ranjencev v večjih skrivnih bolnišnicah s po nekaj deset ležišči. Večje bolnišnice z več postojankami so bile na Snežniku, na Pohorju, kjer se je v 12 postojankah leta 1944 in 1945 zdravilo okrog 300 ranjencev. Na Primorskem sta v Trnovskem gozdu delo-

vali bolnici Franja in Pavla, v katerih se je zdravilo 931 bolnikov in ranjencev. Na Gorenjskem so organizirali odredne bolnišnice, manjše bolnišnične postojanke so delovale tudi v Goriških Brdih, Beneški Sloveniji in na Tolminskem. Na Štajerskem je bila večina partizanskih bolnišnic zgrajenih v letu 1944.

Posebnost partizanskega bolnišničnega zdravljenja je bila porodnišnica v Kočevskem Rogu, kjer se je rodilo 54 novorojenčkov. V partizansko saniteto sta bili vključeni tudi lekarniška in zobozdravstvena služba.

Slovenskih partizanskih bolnišničnih enot, postojank, lekarn, letališč in evakuacijskih baz je bilo v obdobju NOB več kot 240 z okoli 5.000 ležišči. Po analizi dr. Pavla Lunačka se je med vojno v partizanskih bolnišnicah zdravilo okoli 22.000 ranjencev in bolnikov. O uspehih njihovega zdravljenja pričajo naslednji podatki: 61 odstotkov ranjenih in obolelih je bilo odpuščenih ozdravljenih in poslanih v svoje enote, 19,7-odstotka jih je bilo evakuiranih, 2,6-odstotka jih je umrlo, za 1,9-odstotka pa izidi zdravljenja niso znani. Od 22.000 ranjencev, ki so se zdravili v skritih postojankah, jih je sovražnik našel in pobil 164. Svobode ni dočakalo 45 zdravnikov in 55 medicincev, 6 farmacevtov, 14 dentistov in 465 bolničarjev. Med temi žrtvami okupatorja je bilo 192 žensk, zdravstvenih delavk. Za delovanje partizanskih bolnišnic je bila zelo pomembna tajnost objektov. Bolnišnice so bile večinoma daleč v gozdovih in v težko dostopnih krajih, zgrajene iz lesa, izolirane z listjem in mahom. Objekti so bili pokriti z lubjem, škodlami ali deskami. Maskirani so bili z vegetacijo, prekrili so jih z grmovjem, smrekovimi iglicami. Kurili so s suhim lesom ali ogljem. Glasno govorjenje ali petje ni bilo dovoljeno. Pot do objektov so poznali samo izbrani člani. Zveze z bolnišnico so bile mogoče le prek javk, kjer so člani osebja prevzemali ranjence in sanitetni material. Evakuacija ranjencev je bila skrbno načrtovana. V primeru bližajočega se sovražnika iz postojank bojnih enot v skrivališča ter z belokranjskih letališč Otok in Krasinec in z letališča Nadlesk na Notranjskem v Italijo, v zavezniške bolnišnice v Bariju.

Zavzemanje za vrednote kot so solidarnost, požrtvovalnost, nesebična pomoč in tovarištvo, ki je bilo vtakano v sistem partizanske sanitete skupaj z nesebično izpeljanimi evakuacijami ranjencev in bolnikov iz stacionarnih in premičnih bolnišnic so sporočilo in opomin današnjemu času, ki se od teh vrednot žal vse bolj oddaljuje.

Andreja Markovič

ZDRAVA PREBAVILA, ZDRAVA STAROST

Zakaj starostni upad dobrega delovanja prebavil poslabša zdravje starostnika in kako prebavila ter s tem telo na stara leta podpreti na naraven način?

Delovanja prebavil starostnikov ne zmotijo le težave z zobmi in vse bolj enolična hrana, pomanjkanje gibanja zaradi bolečin v sklepih, kopica sinteznih zdravil (zaviralci izločanja kisline, protivnetna in protibolečinska zdravila, antibiotiki, antidiabetiki, ...), ki jih ti pogosto uživajo, ampak tudi sam proces staranja.

KO SE STARA ŽELODEC

Želodec zaradi staranja proizvaja vse manj kisline, kar je za telo problematično iz več vidikov.

Ker se v želodcu s pomočjo encimov in želodčne kisline prebavljajo beljakovine, je preskrba telesa z beljakovinami vse slabša. To med drugim vidimo v upadu mišične mase, slabšem počutju, slabšem delovanju možganov, slabši regeneraciji poškodovanih tkiv in slabšem delovanju obrambnih moči (več infekcij).

Tudi vsrkavanje mnogih vitalnih snovi (B12, C vitamin, magnezij, kalcij, cink ...), je ob pomanjkanju želodčne kisline močno ovirano. Že če samo magnezija, C vitamina in cinka primanjkuje, to npr. lahko pomeni slabšo borbo telesa starostnika s telesnimi vnetji, tako kroničnimi (npr. revma, artritis, ateroskleroza ...), kot akutnimi (okužbe s škodljivimi bakterijami, virusi ...).

Pomanjkljivo delovanje želodca žal zmoti tudi pravilno delovanje črevesja in med drugim trebušne slinavke. Slednja izloča manj prebavnih sokov polnih encimov za prebavo zaužite hrane, zato je izkoristek le te na splošno vse slabši. Premalo želodčne kisline škodljivo spremeni tudi ravnovesje mikroorganizmov v našem črevesju. Vse večji je razmah škodljivih mikrobov kot je kandida in sproščanja njenih toksinov, kar še dodatno zavre nastajanje želodčne kisline.

KO SE STARA ČREVESJE

Staranje slabo vpliva tudi na črevesje in črevesno floro. Velika raznolikost mikroorganizmov v sestavi črevesne flore naj bi po novih raziskavah bila ključ do zdravja in dobrega počutja tudi na stara leta. Zato izguba pestrosti črevesnih mikrobov, ki je značilna za ljudi po 60. letu, ni dobra novica za zdravje starostnikov.

S staranjem se tudi premikanje črevesne vsebine po črevesju upočasnjuje, zato je zaprtje vse pogostejša težava. Posledica tega je zastajanje toksinov v črevesju in telesu ter še dodatno rušenje ravnovesja črevesne flore.

Če je črevesna mikrobiota prizadeta, telo kljub zaužitju hrani strada, saj ni ne optimalne prebave hrane v črevesju, ne optimalnega vsrkavanja vitaminov in mineralov preko sluznice črevesja v telo. Poleg tega upade tudi telesna preskrba z B vitamini, serotoninom, K2 vitaminom in drugimi vitalnimi snovmi, ki jih za nas proizvajajo koristni mlečno kislinski mikrobi. Pomanjkanje K2 vitamina, lahko povzroča nabiranje kalcija v mehkih tkivih (npr. na stenah arterij). Ker je tudi delovanje imunskega sistema povezano z ravnovesjem črevesne flore, je ob prizadetosti le te, tudi pojav vnetij in drugih težav lahko vse pogostejši.

Ob disbiozi pa trpi tudi zdravje sluznice črevesja. Vsaka celica epitelne plasti sluznice črevesja živi le 4-5 dni. V tem času se mora zamenjati z novo. Sluznica za svojo hitro regeneracijo in zdravje v prvi vrsti potrebuje prav uravnoteženo črevesno floro.

NARAVNA POMOČ

Da bi trdno zdravje in dobro počutje lahko obdržali tudi na stara leta, je zato dobro redno skrbeti za zdravje in dobro delovanje prebavil.

Želodcu pri izločanju želodčne kisline lahko pomagamo z uživanjem biološkega jabolčnega kisa, limonade, vina, izvlečkov pelina, artičoke, encijana, hrane bogate z grenčinami, mlečno kislinsko fermentiranih napitkov ... in s prehranskimi dodatki kot je npr. betain HCl. Natančne napotke o naravni pomoči želodcu najdete v knjigi Konec zgage in ostalih želodčnih težav.

Črevesni flori in s tem zdravju ne le črevesja in želodca ampak celega telesa, pa med drugim lahko pomagamo z rednim uživanjem hrane in pripravkov bogatih s prebiotiki, ki spodbujajo rast koristnih črevesnih mikrobov. Dnevno je zato dobro uživati živila bogata z vlakninami, kot so med drugim inulin (topinambur krompir, šparglji, artičoke, čebula, česen, solata regrata, korenina cikoriije, banana ...), betaglukan (ječmen, oves ...) in pektin (jabolka ...). Nadalje prebiotično delujejo tudi živila z vsebnostjo desno sušne mlečne kisline, ki nastane ob mlečno kislinski fermentaciji živil (sirotka, kisava, tradicionalno ali doma narejeni kefir, jogurt, sok kislega zelja, tradicionalno kisano zelje in repa, kimči, ...) ter tovrstni prehranski dodatki (koncentrirana sirotka, kaskadni bio fermenti ...).

Med slednjimi je dobro izpostaviti črevesni flori, črevesju, želodcu in na sploh celemu telesu dobrodejen kaskadni bio ferment RegulatproBIO. Gre za produkt kaskadne mlečno kislinske fermentacije, ki posnema prebavo v našem telesu. Na ta način se fermentirajo ekološko sadje, zelenjava, oreščki in začimbe do najbolj drobnih delcev, ki se ob zaužitju lahko takoj vsrkajo v telo in so hitro na voljo vsem celicam telesa. Ker napitek vsebuje desno sušno mlečno kislino in osnovne gradnike za izgradnjo koristnih črevesnih mikrobov, spodbuja krepitev črevesne flore in s tem regeneracijo sluznice črevesja. Prav tako podpira želodec k boljši proizvodnji solne kisline. Zaradi vsebnosti osnovnih gradnikov za izgradnjo telesnih encimov med drugim podpira telo pri proizvodnji celične energije, razkisanju in razstrupljanju. Mnogi polifenoli v napitku pa krepijo

protivnetne in antioksidativne moči telesa. Po vrh vsega pa številne raziskave potrjujejo še ugoden vpliv takšnega napitka tudi v primeru številnih kroničnih težav (npr. visok tlak, ateroskleroza, diabetes, revma, osteoartritis, demenca ...) s katerimi se starostniki pogosto srečujejo.

Še posebej ob jemanju antibiotikov in ostalih zdravil, ki ustvarjajo disbiozo, pa je dobro črevesni flori čim prej pomagati tudi z uživanjem klinično testiranih probiotikov. Ti črevesne mikrobe intenzivneje vračajo v ravnovesje. Več natančnih napotkov kako okrepiti črevesno floro lahko poiščete tudi v knjigi Obvladajmo kandido preden ona obvlada vas.

Adriana Dolinar
(objavljeno v novicah

Skupaj za zdravje človeka in narave)

VITAMIN D ALI »VITAMIN SONCA«

Vitamin D je v maščobi topen vitamin, ki med drugim igra pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema. Ta organizem varuje pred prehladi, gripami, okužbami ter sezonskimi obolenji.

Vitamin D se biosintetizira v naši koži, a ta proces potrebuje sončno svetlobo, konkretnije le en tip ultravijoličnega sevanja, ki ga oddaja sonce, in to so UVB žarki. Gre za srednjevalovne žarke, ki se večinoma vpijejo v višjih plasteh ozračja in le njihov manjši del doseže tla. Koliko, je odvisno od dolžine poti sončnih žarkov skozi ozračje, le ta pa je odvisna od geografske širine, letnega časa, nadmorske višine in tudi ure v dnevu.

V času od aprila do septembra je na območju Slovenije za zdravega posameznika dovolj že 15 minutna izpostavljenost soncu, pri čimer je dovolj, da so izpostavljene roke in obraz in teh 15 minut na sebi ne smemo imeti zaščitne sončne kreme. A jeseni in pozimi se na območju Slovenije biosinteza vitamina D v koži ustavi, saj UVB sončni žarki do površja zemlje in naše kože ne pridejo in nastanek vitamina D3 v koži je od oktobra do konca aprila prekinjen. Lahko pa nas sonce še vedno opeče.

Poleg samega sonca na sintezo vpliva tudi barva kože (nižja je pri temnejši koži), uporaba sončnih krem in tudi starost. S starostjo se namreč sposobnost kože za sintezo vitamina D zmanjša, zato so strokovnjaki leta 2020 izdali priporočila, da naj starejši od 70 let dopolnjujejo vitamin D preko prehrane in prehranskih dopolnil skozi vse leto,

in sicer v količini med 1000 in 2000 mednarodnih enot dnevno. Pred samo odločitvijo o dopolnjevanju svoje prehrane s prehranskim dopolnilom, ali pa po tem, ko ga že uživamo, je smotno preveriti tudi serumske vrednosti vitamina D, kar lahko za okoli 25 € opravimo samoplačniško. V primeru nizke izmerjene koncentracije vitamina D3 (manj kot 50 nmol/l do izmerjene koncentracije vsaj 75 nmol/l) se namreč priporoča višje vrednosti nadomeščanja, in sicer do 4000 mednarodnih enot na dan. Ena izmed pozitivnih lastnosti vitamina D je tudi ta, da je učinek enega večjega odmerka zelo podoben, kot če enako visok odmerek razdelimo na več manjših preko celotnega dneva. To ne velja za vse vitamine, zato se pri večini teh odsvetuje uživanje preko dopolnil, kar pa torej pri vitaminu D ne velja. O posameznih konkretnih izdelkih se posvetujmo z zdravnikom ali farmacevtom v lekarni.

Poleg dopolnil pa uživajmo vitamin D tudi s prehrano. V rastlinskih živilih se vitamin D nahaja v obliki ergokalciferola (vitamin D2), v hrani živalskega izvora pa v obliki holekalciferola (vitamin D3). Prav to obliko s pomočjo UVB sintetizira naše telo in ko je sinteza ustavljena zaradi premalo sončnih žarkov, je potrebno zagotoviti vnose

vitamina D3. Dober vir predstavljajo ribe oz. ribje olje in jajčni rumenjak, tudi jetra, polnomastno mleko ter polnomastni mlečni izdelki. Živila torej, ki so bogata z maščobo, saj gre za v maščobi topen vitamin. Če posegamo po obogatenih živilih je dobro preveriti, kakšnim potrebam s tem zadostimo. Vsebnost mora namreč biti označena na embalaži.

Naš imunski sistem seveda ni odvisen le od vitamina D. Krepi ga več dejavnikov, med katerimi naj izpostavim dovolj spanja, soočanje s stresom, polnovredna prehrana še z vidika ostalih mikro in makro hranil, zadosten vnos tekočine, izogibanje alkoholu, kajenju, drogam in seveda redna rekreacija.

Katja Simić, Dietetik priporoča

Spomin srca odstrani slabo in poveča dobro; in zahvaljujoč tej zvijači lahko prenašamo breme preteklosti.

Gabriel Garcia Marquez

SREČNA STAROST

Drug ob drugem v parku sva sedela
in mlade dni v mislih sva imela
Spominjala sva se, kako v mladosti sva garala,
da otrokom topel dom lahko sva dala.

Od takrat že dolga leta so minila,
midva postala stara sva in siva,
a lepa misel se nama je utrnila,
če ravno stara sva, a sva še živa.

Poplačano je najino trpljenje,
starost prinesla nama lepše je življenje.
Preživela skupaj mnogo sva pomladi,
otroci in vnuki naju imajo radi.

Ana Anica Klemenčič

Civilni invalidi vojn iz širše okolice Ljubljane!

V sklopu razpisa namestitve v zdraviliščih in terapij, vam ponujamo tudi možnost fizioterapije, delovne terapije in vadbe na domu.

FIZAKTIV je podjetje, ki ima izkušeno ekipo s področja fizioterapije, rehabilitacije in športa, ki vas ponovno postavi na noge (z dovoljenjem Ministrstva za zdravje izvajajo zdravstveno dejavnost na domu). Specializirani so za obravnavo starejših in onemoglih posameznikov ter posameznikov v procesu rehabilitacije po poškodbah, po hospitalizaciji, nepokretnih ter mišično oslabele, ali ob kroničnih bolezenskih stanjih, tudi po covidu-19 ter vseh, ki ste onemogli in se želite ponovno postaviti na noge ali doseči večjo samostojnost in razbremeniti svojce. Nekateri naši civilni invalidi vojn njihove usluge že s pridom uporabljajo. Delujejo v širši Ljubljane, na relaciji od Ljubljane do: Ivančne Gorice, Litijske, Celja, Kamnika, Kranja, Logatca, Podpeči. Storitve so samoplačniške, cena pa je odvisna od lokacije. Prvi pregled in obravnavo se običajno

lahko izvedeta še v istem tednu, ko se dogovorite za termin.

Služba Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije, vam na podlagi vaše vloge na Prijavnem listu 1, s potrebno dokumentacijo, (dobite ga na vašem matičnem društvu ali pa na spletni strani Zveze www.zdcivs-zveza.si) sofinancira potrebne oz. zelene terapije.



Za morebitna vprašanja o terapijah, ki jih izvajajo pri FIZAKTIV-u, pokličite na telefonsko številko : 041 161 555 ali pišite na vadba@fizaktiv.si.

Andreja Rožič

RAZPISI ZVEZE DRUŠTEV CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE

Zveza DCIV Slovenije je v februarju objavila naslednje razpise:

1. Razpis za PSP Ohranjanje zdravja – terapije in zdravilišča

Na podlagi vsebine posebnega socialnega programa »Ohranjanje zdravja« za terapije in zdravljenje v naravnih in klimatskih zdraviliščih, razpisujemo sredstva za sofinanciranje zdraviliškega zdravljenja in različne terapije. Vlogo za odobritev lahko posredujejo na Zvezo DCIV Slovenije, Dunajska c. 129 Ljubljana civilni invalidi vojn, ki bi želeli koristiti namestitev v zdravilišču, fizioterapije (tudi alterantivne). K vlogi – Prijavnemu listu 2022-2 (dobite ga na vašem matičnem društvu CIV ali pa na spletni strani zveze www.zdcivs-zveza.si; Prijavni list 2022-2) morate priložiti potrebno dokumentacijo, ki je na prijavnem listu navedena. Za pomoč pri izpolnjevanju se lahko obrnete na vašo matična DCIV.

Zveza DCIV Slovenije na podlagi Pravilnika o izvajanju programa ohranjanja zdravja in v njem določenega cenusa sofinancira želeno namestitev oz. terapije.

2. Razpis za pomoč – sofinanciranje nakupa zdravil in prehranskih dopolnil

Na podlagi 11. člena pravilnika o dodeljevanju socialnih pomoči, pomoči za nakup medicinskih in tehničnih pripomočkov ter zdravil in prilagajanju bivalnega okolja ter v njem določenega cenusa razpisujemo sredstva za sofinanciranje oz. pomoč pri nakupu:

- zdravil, ki jih je potrebno doplačevati oz. so na beli recept,
- zdravil, ki lajšajo simptome posameznikove bolezn in so samoplačniška.
- Prehranskih dopolnil, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. Prehranska dopolnila so

koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki se dajejo v promet v obliki kapsul, pastil, tablet in v drugih podobnih oblikah, v vrečkah s praškom, v ampulah s tekočino, v kapalnih stekleničkah in drugih podobnih oblikah s tekočino in praškom, ki so oblikovane tako, da se jih lahko uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah (Pravilnik o prehranskih dopolnilih, UL RS 66/13).

Civilni invalid vojn mora na Zvezo DCIV Slovenije posredovati izpolnjeno VLOGO 4 (dobite jo na vašem matičnem društvu CIV ali pa na spletni strani zveze www.zdcivs-zveza.si) z zahtevanimi prilogami. Za pomoč pri izpolnjevanju in posredovanju vlog se lahko obrnete na svoja matična društva.

3. Razpis za posebne socialne pomoči, tehnične in medicinske pripomočke

Zveza DCIV Slovenije na podlagi svojega letnega programa razpisuje tudi:

- Razpis za vloge za PS program ohranjanje zdravja – zdravstveni in medicinski pripomočki (sredstva FIHO-a); VLOGA 1
- Razpis za vloge za program rehabilitacije – tehnični pripomočki (sredstva MORS – Uprava za vojaško dediščino); VLOGA 2
- Razpis za vloge za program socialno – zdravstvenega varstva (sredstva MORS – Uprava za vojaško dediščino); VLOGA 3

Civilni invalidi vojn vse tri obrazce vlog »VLOGE« dobite na vašem matičnem društvu CIV ali pa na spletni strani zveze www.zdcivs-zveza.si. K posameznemu obrazcu VLOGA mora biti priložena zahtevana dokumentacija. Za pomoč pri izpolnjevanju in posredovanju vlog se lahko obrnete na svoja matična društva.

Andreja Rožič

**Slabe navade lahko premagaš
samo danes, ne jutri.**

Slovenski pregovor

**Obstaja samo eno dobro: znanje,
in samo eno zlo: nevednost.**

Sokrat

DRŽAVNO PRVENSTVO V ŠAHU

Dva vojna invalida sta se kot predstavnika ZDVIS udeležila 31. državnega prvenstva v šahu posamično, ki ga je v soboto, 5. marca, pod pokroviteljstvom Zveze za šport invalidov Slovenije izvedlo lokalno Društvo delovnih invalidov Črnomelj v Malem Nerajcu pri Dragatušu.

Tekmovanje, ki se ga je udeležilo 41 tekmovalcev, 13 žensk in 28 moških iz 23. invalidskih organizacij, sta koordinirala sodnika iz Slovenije in Hrvaške. Ob odprtju tekmovanja je udeležence pozdravil župan Občine Črnomelj, ki je izrazil zadovoljstvo, da lokalna društva organizirajo športna tekmovanja in udeležence povabil tudi k ogledu katere od lokalnih znamenitosti, med drugim Krajinskega parka Lahinja. Kljub temu, da je šah vsaj na videz umirjena športna disciplina, je tekmovanje potekalo v sproščenem vzdušju in prijetnem druženju. Prav to je tudi nepogrešljivo na športnih srečanjih, kar je lepo opisal naš tekmovalac vojni invalid: »Z igro sem



zelo zadovoljen, malo manj z rezultatom, a še največ z druženjem in prijetno preživetim dnevom».

Andreja Markovič

CELJANI USPEŠNI NA PRVENSTVU ZDVIS V STRELJANJU

Na strelišču Strejskega društva Mrož v Velenju je bilo v soboto, 12. marca, 22. prvenstvo Zveze društev vojnih invalidov Slovenije v streljanju z zračno puško, ki je potekalo v organizaciji Društva vojnih invalidov Celje.

V sproščenem ozračju je minilo še eno srečanje športnikov in športnic ZDVIS-a in pridruženih članov, ki so prišli iz vse Slovenije in se pomerili v streljanju. Uspešni so bili prav vsi, vendarle pa poudarimo, da je zmagal prav član našega Društva iz Celja, **Bojan Pušnik**, ki je zbral kar 159 točk. Sledila sta mu člana DVI z Dolenjske, in sicer **Branko Rogelj**, ki je zbral 154 točk, na tretje mesto pa se je zavihtel **Janez Štrbenc** s 137 točkami. 133 točk so zbrali kar trije člani in se tako uvrstili na četrto mesto: **Branko Zorko** iz DVI Ptuj, **Zvone Tahirovič** iz DVI Zasavje ter **Alojz Dragan** iz DVI Dolenjska.

Kot je v navadi, so vojni invalidi tekmovali v nacionalni in tudi v SH-2 kategoriji. V slednji se je najbolje odrezal **Marko Saksida** iz DVI Severne Primorske s kar 175 točkami, sledil mu je **Edi Bruderman** iz DVI Ljubljana s skupno 153 točkami, na tretje mesto pa se je uvrstil **Alojz Sever**, prav tako iz DVI Severna Primorska, s skupno 146 točkami. Prav vsem udeležencem tega športno-rekreativnega tekmovanja pa iz srca čestitamo.

Vesna T. Sancin

Foto: Stanko Markovič



NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	GOLJUF, PREVA- RANT	VEČJA PLETENA POSODA	OLIVER TWIST	ZNAMKA ŠPORTNE OPREME	TRKALO, TOLKAČ	LENNON, VDOVA (YOKO)	GESLO		RIDLEY SCOTT	PLAVALEC TAHIROVIČ	DEL STOLA ZA SEDENJE	REKA NA PELOPO- NEZU, EVROTAS	PISATELJ SUHODOL- ČAN	MODEL ŠKODE
POPUST PRI CENI							KRESILNI KAMEN							
SVEŽA OBRAZNA TEKOČINA, LOSJON							OKTAEDER AMERIŠKA ALPСКА SMUČARKA (LINDSEY)							
EDI ŠELHAUS			CIRKUŠKI BURKEŽ MESTO V DRŽAVI ILLINOIS						BEBEC, NEUMNEŽ ANJA RUPEL					
UMAZAN OTROK						NAOČNIKI STAVČNO LOČILO						PAULA ABDUL ZASEK S CEPINOM		
NAŠA POPEV- KARICA (MAJDA)				PRODA- JALEC APNA						MESTO V ZAHODNI UKRAJINI LIKER IZ VIŠENJ				
ITALIJAN- SKI RTV				SLADKOV, RIBA MAKEDON, LJUDSKO KOLO					VIOLINA, ŠKANT STAR SLOVAN					
POMOČ: ANT GRIOT LINJ SPAJKA	SPONKA, ZAPONKA	ANGLEŠKI POMOR- ŠČAK (JAMES) VALOBRAN					BRIGA, SKRB AFRIŠKA DRŽAVA				IME VEČ RUSJANO- VIH LETAL DRŽAVA V ZDA			
OKVARA, KVARJE- NJE					OSTRO DIŠEČ PLIN, NH ₃ LOT, ZLITINA								TV NADA- LJEVANKA	KMET Z BRANO
DRUGO NAJVEČJE MESTO V AFRIKI						USTVAR- JALEC ŠIROKO ODPRTO MORJE						SANDRA BULLOCK UMETNIK GOTSKE DOBE		
ILOVICA				MANJŠI VOLKS- WAGEN RVAČ, PRETEPAČ					AZIJSKA ZVER BOLEZEN VIRUSA HIV					
PEDRO OPEKA			POLICIJSKA AKCIJA IGRALKA KRAJNC BAGOLA							JUTRANJA ZARJA BAKTERIJA V OBLIKI KROGLICE				
SLIVOVO DREVJE							STRUPEN ALKALOID V TOBAKU LILIAN THURAM							
FRANCO- SKI OTOK V TIHEM OCEANU														
OKRASNA RASTLINA, REPATI ŠČIR								ŠAHOVSKI KONJ						

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

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

- Drago Fabjan, Sadinja vas**
- Štefka Kovač, Cirkovce**
- Amalija Maček, Radenci**