



naše vezi

september 2019 INTERNA IZDAJA, št. 80

ZDVIS, Hacquetova 4, 1000 Ljubljana

Poštnina plačana pri pošti 1102



ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE

*Jesenski dnevi so vse krajši
narava se umirja vsa.
Zdaj čas si bomo vzeli
za prijetna druženja.*

Franc Režek

naše vezi



VSEBINA 80. ŠTEVILKE

aktualno

- 3 spomin na prenos ranjencev
- 5 izobraževanje za civ
- 6 80 let od začetka 2. svetovne vojne
- 8 100-letnica vrnitve prekmurja
- 10 večni ogenj za ruske vojake

naše zgodbe

- 12 ljudmila knez

iz naših društev

- 13 aktivnosti civ dolenjske
- 14 celjani na izletu
- 15 civ ljubljana na popotovanju po bosni
- 17 notranjci na potem po sloveniji
- 18 spomin na žrtve kamporja
- 19 dopust v čatežu
- 19 domžalčani na srečanju vojnih invalidov

poskrbimo zase

- 20 uredite inzulin

šport

- 22 športne igre civ v hoji in pikadu
- 22 tekmovalje v streljanju z zračno puško
- 23 prvo tekmovalje v petanki



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

IZDAJATELJA:

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

UREDNIŠTVO:

ZDVIS SLOVENIJE, Hacquetova 4, 1000 Ljubljana,
tel.: 01 300-69-60

GLAVNA UREDNICA:

Aleksandra Kerin-Kovač

ČLANI UREDNIŠKEGA ODBORA:

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

OBLIKOVANJE: Zavod Lupa design

TISK: ITAGRAF d.o.o.

Drage bralke in dragi bralci Naših vezi!

Slovenska družba se stara. Kaj to pomeni? Na kaj pomislimo, ko nam mediji ponujajo grafe, ki kažejo krivuljo staranja prebivalstva obrnjeno navzgor? Ta opozorila gredo z roko v roki s strahom pred pritiski na pokojninsko blagajno, ki da tega trenda ne bo vzdržala, in iskanju rešitev v smislu, da bomo morali delati dlje in dlje in dlje.

Po eni strani to ni nič hudega. Starejši zaposleni večinoma, če so kolikor toliko zdravi, ne iščejo hitre poti v pokoj. Posebej, če delajo v poslovnih okoljih, kjer vladajo humani odnosi. Žal pa so takšna okolja vedno bolj redka. A zaradi pritiskov po ustvarjanju dobička, katerega prve žrtve so ponavadi prav zaposleni (ker so vedno zamenljivi in kljub drugačnim javno objavljanim poslovnim poslanstvom za neko družbo pogosto najmanj pomembni), odločitve in želje po upokojitvi pogosto niso povezane s fizično upehanostjo, ampak s tisto drugo, skrito, manj vidno psihično utrujenostjo. Ko ima zaposleni, po več kot 40 letih delovne dobe vsega dovolj. Ne dela, ampak okolja, ki mu dnevno »daje na znanje«, da je star, počasen in odveč.

Na papirju (danes bolje rečeno računalniškem in telefonskem zaslonu) sicer beremo o načrtih, programih in ukrepih, ki bi starejše delavce zadržali v službah ... od prilagoditve delovnih mest, delovnega časa, do ustrežnejše razporeditve nalog. Realnost je drugačna. Ne spomnim se, da bi v medijih prebrala prav veliko zgodb o tem, kako se družbe prilagajajo svojim starejšim zaposlenim, kako jih cenijo in zanje naredijo vse, da bi s svojim znanjem in izkušnjami še naprej prispevali k razvoju in dobremu poslovanju družbe. Kljub jamranju o vse starejši populaciji, podaljševanju delovne dobe, so starejši zaposleni pogosto odrinjeni v kot in tarča neprijaznih pogledov, v smislu »kdaj misli it v penzijo«. Dejstvo je, da je za prerazporeditev dela v neki družbi potreben dober, razdelan načrt. A družbe tudi pri t.i. reorganizacijah gledajo predvsem na to, kako bi čim hitreje prišle do čim več dobička in se tako predstavljale kot »uspešno« podjetje. Katera točka takšnih načrtov so starejši delavci? Kako razmišljajo družbe? Ga damo nekam, kjer bo na področju, na katerem je (bil) strokovnjak s svojimi izkušnjami največ prispeval, ne da bi se izgaral do konca, ali ga damo nekam, kjer bo neviden in nas »ne bo motil«?

Posledice takšnega neiskrenega, dvoličnega odnosa so lahko pogubne. Človek kot bitje je namreč narejen za aktivnost. Ne le fizično (o pomenu gibanja smo pisali v prejšnjih številkah), ampak tudi umsko. Človek, ki je odrinjen na rob in je v tej ponoreli družbi, ki neprestano nekam hiti, hiti spregledan, otopi in »obsedi«. In začne tudi fizično pešati hitreje. Danes namreč vemo, da na fizično zdravje močno vpliva tudi stanje naše psihe.

Veliko govorimo in pišemo (tudi v Naših vezeh), kaj lahko zase naredimo sami. Berimo, rešujemo križanke, hodimo na sprehode, sodelujemo v društvih, udeležujemo se srečanj, izletov, športnih tekmovanj, družimo in pogovarjamo se. Pišemo ne le v smislu, da je to nekaj, kar lahko naredimo zase, ampak je to nekaj, kar moramo narediti, da bomo živeli bolj kakovostno. Sami smo najbolj odgovorni zase. Vse to drži, a v tej resnici se vseeno skriva ena majhna, bridka bodica. Sami moramo skrbeti zase tudi zato, ker država tega ne bo storila na način, ki bi prinesel največ dobrobiti za nas. Kljub letom dela, plačevanju prispevkov in davkov ...

Si torej drznemo reči? Po vsem zgoraj naštetem in izpostavljanju tega, da smo (bili?) v obdobju odlične gospodarske rasti, s katero se hvalimo ... Si drznemo reči? Draga država, malo več prosim. Malo več za zdravje, socialno življenje, kakovost bivanja. Malo več za vse, ki so že prispevali k temu, da kot družba napredujemo. Čisto malo več.

Lepo jesen vam želim.

Aleksandra K. Kovač
Urednica Naših vezi

SLOVESNOSTI V SPOMIN NA PRENOS RANJENCEV

Društvo vojnih invalidov Severne Primorske, Nova Gorica, Združenje borcev za vrednote NOB – Območni odbor Idrija – Cerkno in Klub prijateljev slovenskih vojaških partizanskih bolnišnic Franja in Pavla so v soboto, 31. avgusta 2019, organizirali že 36. slovesnost ob prenosu ranjencev iz Gorenjske in Primorske preko Notranjske v Loško dolino in od tam z letali v Bari v Italijo na zdravljenje.

Prva slovesnost je bila pri spomeniku na Hudem polju in druga na Vojskem. Pohodniki so se na Hudo polje in Vojsko odpravili iz Želina, Črnega Vrha in Zadloga.

HUDO POLJE

Prireditvev na Hudem polju je povezovala Ingrid Kašca Bucik, predsednica Kluba prijateljev SVPB Franja in Pavla. Navzoče je pozdravil predsednik DVI Severne Primorske Franc Anderlič in se jim je zahva-

Iz govora Lare Jankovič

Oblikovanje slovenskega zdravstva v Sloveniji je bilo tesno povezano z razvojem NOB oziroma z vojaško-političnimi razmerami v posameznih pokrajinah. Začetki segajo v avgust 1941, ko je na pobudo glavnega poveljstva slovenskih partizanskih čet v Ljubljani nastal zdravniški matični odbor OF, ki je skupaj s terenskimi odbori organiziral zbiranje sanitetnega materiala, zdravljenarja, prirejal skrivne strokovne tečaje za medicince in bolničarje. Za zdravljenje hudo ranjenih so začeli leta 1942 razvijati mrežo skrivnih partizanskih bolnišnic, ki so delovale v najtežjih razmerah. Vojaška saniteta se je močno razvila jeseni 1943, po kapitulaciji Italije in s prihodom nove velike skupine zdravnikov v partizane in z zaplenbo velike količine sanitetnega materiala. Sanitetni oddelek glavnega štaba NOV in POS je uspešno razvijal partizansko saniteto. Številne težave je razreševal ob sodelovanju z zdravniki na terenu, ki so izpopolnili svoje znanje predvsem iz kirurgije, a so bili skoraj brez opreme. Slovenska saniteta je mnoge težave reševala z veliko iznajdljivostjo in požrtvovalnostjo sanitetnega osebja.

Narodno osvobodilnemu boju, ki je imel svoj začetek že od italijanske zasedbe, je po njeni kapitulaciji sledila Primorska vstaja. Formirane so bile brigade, divizije in 9. korpus. Oborože-

ni odpor je zahteval številne žrtve, mrtve in ranjene borce, ki so potrebovali strokovno in varno zdravljenje. Številne zdravstvene postaje, ki jih je ustanovil in vodil dr. Aleksander Gala - Peter, niso zadostovale. Na pobudo partizanskega vojaškega vodstva in zaradi potreb za varno zdravljenje borcev so se odločili, da se v strogi tajnosti zgradi za potrebe partizanskih enot, ki so se borile v predelih Južne Primorske, konspirativna bolnica na robu trnovskega gozda, na Idrijskem področju, kjer je obilo vodnih virov, težko dostopnih poti v previsnih grapah in širokih predelov gozda, ki bo nudil varno zavetje. Sovražniku pa bo težko dosegljiva. Decembra 1943 se je začela gradnja partizanske bolnice nad idrijskimi klawžami. Potem pa, kot je zapisal dr. Ivan Cibic Mirko na silvestrovo 1943:

»Okrog poldneva na novega leta dan smo se ozrli proti stezi, ki je vodila od klawž k bolnici. Ali bomo dobili obiskovalce? Le kdo so, je šlo od ust do ust. Po pokrivalu enega izmed njih, ki je imel na glavi rdečo ruto z belimi pikami, smo vedeli, da to ni možki. Prišla sta dr. Peter in njegov stalni spremljevalec Žagar, z njima je bila lepa črnolaska z očali, vedrega in nasmejanega obraza, ki je s krepkimi koraki merila pot po skalnem pobočju k barakam. Lep tovariški pozdrav partizanke nas je dvignil od počitka in nam pospešil utrip srca. V našo skrivno bolnico 9.

korpusa smo dobili partizanko, za katero še nismo vedeli, kaj bo počela med nami. Ugibanja je bilo kmalu konec. Dr. Peter nam je najprej voščil srečno novo leto, leto svobode, ko se bomo vrnili v sončno Vipavsko dolino in na naš prelepi Kras. Nato nam je predstavil novo voditeljico naše bolnice, dr. Pavla Jerina. Tisti dan je naš kuhar pripravil čudovito kosilo, tudi za dr. Pavlo, ki je tedaj postala naša Pavla in bolnica je po njej nosila ime SVPB Pavla.«

Dr. Pavla Jerina Lah pa sama v svoji knjigi pravi tako:

»Današnji čas poskuša razvrednotiti narodnoosvobodilni boj na Slovenskem, moja knjiga pa pripoveduje o človečnosti v našem partizanskem delovanju./.../ Naklonjenosti trnovskih gozdov, še posebno na idrijskem območju, kjer so nas varovali leto in pol, ni mogoče pozabiti. Petdeset let je v meni tlela želja, da bi opisala naša domovanja v gozdovih, posebno še sedaj, ko so ti predeli zaščiteni v Krajinskem parku Zgornja Idrija. Ponovno sem se prestavila v Trnovski gozd in med tamkajšnje prebivalce samotnih domačij. Oboji so bili trdni prijatelji naše bolnice. Nikdar nas niso izdali! Gozdovi so molčali, ljudje bi lahko govorili, pa niso! Osebe bolnice, ranjenci, bolni in obnemogli borci ne bi mogli preživeti brez zanesljivih javk v Čekovniku in Mrzli Rupini./.../«

lil za vsakoletno udeležbo, pri čemer je posebej izpostavil pohodnike. Pozdravni govor je imel tudi novi predsednik združenja vojaških invalidov Furlanije Julijske krajine Violino Pierino, ki je poudaril pomen sodelovanja med organizacijami. Kulturni program je izvedel Ženski pevski zbor Zimzelen iz Nove Gorice.

Osrednja govornica je bila pevka in igralka Lara Jankovič. Dejala je, da je govor naslovila po knjigi *V objemu človečnosti* (izdal ZDVIS, op. a). Poudarila je pomen svobode in miru, ki so ga borci in borke priborili v vojni in dodala, da so temeljne točke, ki jih je sprejel OF, aktualne še danes. Dejala je, da je bil prej sovražnik viden, v zdajšnjem času pa ni. Zato se je osebno angažirala proti krivici in skritemu sovražniku. »V imenu demokracije smo dovolili, da je porasel fašizem. Z javnim podpiranjem korupcije, kraje, goljufij, izkoriščanjem delavca in jemanjem človekovih pravic nam politika jemlje dostojanstvo in vero v svetlo prihodnost,« je med drugim dejala. V govoru je navedla tudi besede Pinka Tomažiča: »Če so nam že vzeli svobodo, nam pesmi ne morejo vzeti. Bolj ko nas zatirali bodo, več bomo moral peti.« Zato se je potrebno boriti za človečnost in človekove pravice. Ostro se je odzvala na potvarjanje polpretekle zgodovine. Ne smemo dovoliti, da se zgodovina druge svetovne vojne potvarja. Spomnila je na pomen partizanskih bolnišnic ter pomen tega, da se tradicija na prenos ranjencev ohranja.

VOJSKO

Na proslavi na Vojskem pa je bil osrednji govornik predsednik državnega zbora Dejan Židan. Pozdravil

je navzoče in tudi on je posebej izpostavil pohodnike. »Kraji, skozi katere je mnoge od vas danes vodila pot, so izjemni. Njihov prispevek k slovenski zgodovini je neprecenljiv. Evakuacija ranjenih borcev iz bolnišnice Franja in Pavla avgusta leta 1944 sodi med najzahtevnejše podvige iz časa narodnoosvobodilnega boja, tako z medicinskega, vojaškega, kot tudi organizacijskega vidika. Za prenos in transport 95 ranjencev je bilo v celotni akciji angažiranih preko 3000 borcev. To dokazuje, kakšna je človeška zmogljivost, če deluje v imenu svobode in ohranjanja življenja,« je dejal Židan.

V nadaljevanju je izpostavil pomen partizanskega zdravstva in njegovo dobro organizacijo ter spomnil, da se je v okviru partizanske sanitete v vojnih časih zdravilo preko 15 tisoč ranjencev. »V narodnoosvobodilnem boju je delovalo več kot 200 zdravnikov in čez 3.300 članov bolniškega osebja. Takratna zdravstvena oskrba je bila edinstvena, organizacijsko in tehnično inovativna ter samoiniciativna,« je dodal Židan. »Tovarišice Franja in Pavla ter mnoge druge, so svojo vlogo odigrale z odliko. Svojemu narodu so podarile največ kar so lahko: moč preživetja,« je še dejal.

Na koncu se je Židan zahvalil vsem, ki negujejo spomin na prenos ranjencev in ga prenašajo na mlajšo generacijo ter negujejo spomin na temeljno izročilo partizanskega boja in še posebej partizanskega zdravstva.

Obe prireditvi sta se končali s pogostitvijo in tovariškim druženjem.

Vladimir Pegan



ŠKRIPLJETE? PREDAVANJE ZA DCIV LJUBLJANA IN PRIMORSKE

Jesenski del predavanj organiziran v skladu z vsebino posebnega socialnega programa Zveze društev CIV Slovenije: Usposabljanje za aktivno življenje, se je začel s predavanjem za DCIV Ljubljana in DCIV Primorske, ki sta predavateljici prisluhnili v septembru.

Člani so poslušali predavanje z naslovom: *Škripljete? Kako poskrbeti za vitalnost sklepov*. Predavateljica Adriana Dolinar, predsednica Združenja za obuditev celostnega človeka, je na predavanju poudarila, da se pomembnosti naših sklepov večinoma zavemo šele, ko ti zabolijo in ko obstanemo. Takrat se postavi vprašanje, ali se znamo zavestno ustaviti in dojeti, kaj je težave povzročilo in jih odpraviti na celosten in naraven način. Bomo raje ignorirali opozorilno »rdečo lučko« in pod balzomom protibolečinskih pripravkov vozili v nadaljnji propad sklepov z vsemi posledicami?

Premalo se zavedamo, da imamo edino mi sami, z načinom življenja največjo moč, da preprečimo izgubo vitalnosti sklepov. Z dobro in celostno preventivo se tako lahko ubranimo bolečih težav s sklepi, med katerimi sta najpogostejši težavi osteoartritis in revma. Prvi težave s sklepi povzroča zaradi prehitre obrabe tkiv sklepa, druga zaradi avtoimunega obolenja sklepov. Da bi ta obolenja preprečili, je treba prisluhniti potrebam našega telesa in predvsem potrebam naših sklepov.

Naši sklepi potrebujejo:

- hidracijo, ki omogoča, da sklepna tekočina dobro podmazuje sklep,
- kakovostno hrano, ki je polna osnovnih gradnikov, ki jih naši sklepi potrebujejo za učinkovito regeneracijo oz. obnovo,
- zadostno gibanje, ki ne krepi le sklepov, ampak celo telo,
- energijsko pretočnost ...

Za vse, ki težave s sklepi že imajo, npr. bolečine v kolenu, kolku, ramenih, hrbtu, prstih ... pa ne obstaja le možnost uživanja sinteznih protibolečinskih zdravil, prejetanja blokad, ko je hudo in, ko ni več druge možnosti, operacija. Mnogi ne vedo, da narava in nasploh celostni pristopi za obvladovanje težav s sklepi ponujajo številne naravne rešitve, na primer za blažitev bolečine, obvladovanje vnetja, pospeševanje regeneracije hrustanca itd. Z njimi si lahko učinkovito



pomagamo, seveda če le vemo, da obstajajo. Poleg tega z njimi ne boste v nevarnosti zaradi morebitnega nastanka hujših stranskih učinkov. Saj veste, sintezna protibolečinska sredstva res hitro 'primejo', a imajo v primerjavi z naravnimi, tudi neprimerno več stranskih učinkov. Tako si lahko za ceno odpravljanja bolečine v sklepu z njimi pridelate vnetje in bolečine na prebavilih ali kje drugje. Pomembno se je tudi zavedati, da mnoga sintezna protibolečinska zdravila resda trenutno omilijo bolečino, ampak vzroka bolečine ne odpravljajo. To pa lahko poslabša stanje sklepov, saj jih še naprej obremenjujemo, kakor da je z njimi vse v najlepšem redu. Bolečina v sklepih (ali kje drugje v telesu) je v resnici naša prijateljica, ki nam sporoča, da je s sklepom nekaj narobe. Je kot rdeča lučka za olje, ki sveti v avtomobilu in nas opozarja, da je v izogib uničenja motorja potrebno doliti olje. Pravilno ravnanje je torej: dolijte olje in luč bo ugasnila, oz. dajte sklepom to, kar potrebujejo in bolečina bo izzvenela. Dobro je torej bolečino jemati resno in ugotoviti, kaj naši sklepi potrebujejo, da bodo nehali boleti. Seveda to ne pomeni, da bomo pustili, da nas bolečina razžira. Nikakor ne. Pomeni le, da bomo ob sočasnem odpravljanju vzrokov blažili tudi bolečino.

Vse to in še več so udeleženci predavanja slišali in o tem nato razpravljali s predavateljico.

Tema je vsekakor primerna za naše sklepe, saj niso več ravno mladi, zato predavanje priporočamo tudi ostalim društvom CIV. Najdete ga v ponudbi predavanj iz vsebine posebnega socialnega programa zveze za leto 2020.

Adriana Dolinar in Andreja Rožič

80 LET OD ZAČETKA DRUGE SVETOVNE VOJNE

»Prejšnjo noč se je začel odvijati pred očmi kulturne Evrope z neznansko naglico žalostni film sedanjih časov, film, ki prikazuje vso silo, s katero nastopa narod proti narodu v svoji sosesčini. Dolgo so potekale vse priprave za to predstavo, kajti ta film naj bi bil tak, da bi prinesel zagotovo koristi tistemu, ki se ga je postopil snemati. Kot platno, na katerem bi Evropa opazovala to filmsko »predstavo«, so tokrat izbrali Poljsko. Prejšnjo noč se je »filmskemu operaterju« zazdelo, da so vsa dela pri snemanju tega filma končana, in da je napočil trenutek, ko je ta umotvor dvajsetega stoletja treba pokazati vsemu svetu. Morda bo le še kdo, ki se mu bo čudil. Da čudil se mu bo pač, toda občudoval ga zlepa ne bo kdo, kdor ima v sebi še količkaj poštenosti in srca do milijonov tistih, ki pač ne morejo biti odgovorni, če se je kakemu narodu kdaj pripetila morda res krivica.«

(Slovenski dom, št. 200, 2. 9. 1939, str. 4)

1. septembra 1939 so nemške čete prestopile poljsko mejo, potem ko so nacisti dan prej uprizorili napad na nemške radijske oddajnike v kraju Glivice in odgovornost pripisali Poljski, ki jo je Adolf Hitler že nekaj časa obtoževal agresije nad Nemčijo.

POMEMBNI DOGODKI – UVOD V DRUGO SVETOVNO VOJNO

Dejstvo je, da si zgodovinarji niso enotni glede vzrokov za 2. svetovno vojno, vendar ga gre vsekakor iskati v koreninah 1. svetovne vojne oziroma njenih posledicah. Poražena Nemčija je ostala brez kolonij, Versajska pogodba pa ji je naložila visoke odškodnine (reparacije) in omejitve. Mešanica porasta nacionalizma in velika gospodarska kriza konec 30. let sta tudi usodno prispevali k začetku morije. Leta 1933, tudi zaradi omenjenih razmer, postane kancler Nemčije Adolf Hitler.

Dejstvo je, da se zmagovalke 1. svetovne vojne, še posebej Velika Britanija in Francija, na pospešeno oboroževanje Nemčije niso odzvale. Velika Britanija s sporazumom Nemčiji celo dovoli ustanovitev mornarice. Politika popuščanja ni obrodila sadov. Nemčija leta 1936 zasede levi breg Rena, leta 1938 je aneksirala oziroma k Nemčiji priključila Avstrijo

(anšlus), 30. septembra istega leta pa ji je bila z münchenskim sporazumom priznana pravica do Sudetov oziroma dela Češkoslovaške, kjer je bilo večinsko prebivalstvo nemško. Pojav separatističnega gibanja na Slovaškem je Nemčija izkoristila kot izgovor, da je 16. marca 1939 okupirala Češko in ustanovila protektorat Češka-Moravska, Slovaška pa je postala satelitska država.

Velika Britanija in Francija sta menili, da se bodo Hitlerjevi apetiti s tem končali, kar je v svojih govorih sicer rad poudarjal. Vendar je hotel Hitler zavzeti tudi Gdansk, pristanišče ob Baltskem morju pod upravo Lige narodov, ki so si ga lastili tako Nemci kot Poljaki, večinsko prebivalstvo pa je bilo nemško. V nemškem interesu je bilo, da teritorialno poveže rajh z Vzhodno Prusijo, kar pa bi lahko naredil le z zasedbo Gdanska. S to zahtevo je pritiskal na Poljsko.

Na podlagi informacije, da namerava Hitler napasti Poljsko, je Stalin Poljski ponudil, da na nemško-poljsko mejo postavi milijon vojakov Rdeče armade in 5000 tankov. Poljska ponudbo zavrne in z Veliko Britanijo in Francijo sklene obrambni sporazum. Medtem pa Sovjetska zveza 23. 8. 1939 z Nemčijo podpiše pakt o nenapadanju, ki pa je vključeval tudi skrivni amandma, da se Sovjetska zveza pridruži napadu na Poljsko, takoj ko bo podpisano premirje z Japonsko v Aziji.

Še pred samo invazijo na Poljsko je Hitler sklenil trojni pakt med Nemčijo, Italijo in Japonsko (sile osi). Dejstvo je, da je bila fašistična stran bistveno bolj povezana kot zahodne sile.

»Po vsem mestu vlada nemir kot leta 1914, ko so pričakovali vojno napoved.«

»Sklep glede vojne s Poljsko že gotov? (...) glede pogajanj s Poljsko in Nemčijo pa pravijo, da je to sedaj prepozno, Nemčija je dosegla s svojim paktom s Sovjetsko Rusijo to, da Rusija ne bo pomagala Poljski v nobenem primeru z dobavljanjem vojnega materiala. Tuji opazovalci pa so mnenja, da ravno zato, ker bo stala Poljska sama brez materialne pomoči Rusije, hoče Nemčija izvesti svoj načrt za vsako ceno. Kljub temu pa

smatrajo, da še ni zamujen čas, v katerem bi se mogel doseči mir.«

»Vzdolž nemško-poljske meje se neprestano odigravajo incidenti, da postaja položaj vedno bolj resen. «

(Slovenski dom, št. 193, 25. 8. 1939, str. 1, 2)

»London, 31. avgusta, 1939. V dobro poučenih krogih izjavljajo, da Hitlerjev odgovor, ki ga je snoči prejela angleška vlada, vsebuje v glavnem tele točke: 1. Znova naj se potrdi prijateljstvo med Nemčijo in Anglijo. 2. Nemška vlada ponavlja svoje zahteve po priključitvi Gdanska in koridorja. 3. Nemška vlada je pripravljena sprejeti angleške ponudbe, da stavi svoje dobre usluge na razpolago Nemčiji in Poljski. 4. Izraža se upanja, da bo mogoče Poljski poslati v Berlin svojega opolno-močenca, da bi se na podlagi enakopravnosti začela pogajanja z Nemčijo

(Slovenski dom, št. 198, 31. 8. 1939, str. 1)

BLISKOVITA VOJNA (BLIETZKRIEG)

Napad na Poljsko se je začel teden dni po podpisu pakta Ribbentrop-Molotov, s katerim sta se Hitlerjeva Nemčija in Stalinova Sovjetska zveza zavezali k nenapadanju. Nemške čete, ki jih je Berlin že nekaj časa kopičil na meji, so tik pred zoro napadle s severa, juga in zahoda. Hitlerjeva septembrska invazija na Poljsko je bil taktično velik uspeh. Med prodiranjem močno mehaniziranih in dobro opremljenih enot so nemška letala bombardirala vsa večja poljska mesta. V nemškem napadu je sodelovalo okoli 1,5 milijona vojakov, več kot 2.700 tankov in 2.300 letal. V samo petih tednih so bili izpolnjeni vsi vojaški cilji, poljska država pa je nehala obstajati. Nemške izgube so bile majhne. Slabo oboroženi Poljaki se niso mogli dolgo upirati. Po desetdnevnem obleganju in nenehnih letalskih napadih se je Varšava 28. septembra vdala, 120 tisoč poljskih vojakov pa je prišlo v nemško ujetništvo. Zadnji poljski vojak se je vdal 6. oktobra. V skladu s paktom Ribbentrop-Molotov je 17. septembra 1939 na Poljsko vkorakala tudi Rdeča armada in zasedla območja, ki so bila obljubljena Sovjetski zvezi.

Poljska bo razdeljena?

Cudna vloga Sovjetske Rusije ob poljski

(Slovenski dom, št. 210, 16. 9. 1939)

Velika Britanija in Francija sta Nemčijo neuspešno pozvali k prenehanju sovražnosti in 3. septembra Nemčiji napovedali vojno, vendar se v bitke nista vključili. Zapora kopenskih in morskih meja ni zalegla, saj so se Nemci oskrbovali iz Sovjetske zveze. Začela se je druga svetovna vojna.

Poljska glasila v glasili

Slovenski dom

Štev. 199 V Ljubljani, petek 1. septembra 1939 Leto VI

Vojna se je začela!

Ob 9-10 so se začele sovražnosti proti Poljski
 Pariz 1. septembra. Havas poroča iz Berlina, da so se ob 9.10 začele z nemške strani sovražnosti proti Poljski.

Kdo je začel sovražnosti?

Pariz, 1. sept. 1. Poljsko veleposlaništvo je objavilo, da so nemške čete prekorale poljsko mejo na štirih mestih.

Nemško veleposlaništvo pa pravi, da so te vesti popolnoma izmišljene. Poljske neredne čete so napadle nemško vojsko pri Gleiwitzu.

(Slovenski dom, št. 199, 1. 9. 1939, str. 1)

V teh prelomnih dogodkih je Kraljevina Jugoslavija izvedla pomembno notranjo preureditev. 26. avgusta 1939 je bila ustanovljena avtonomna banovina Hrvaška, kar so Slovenci pozdravljali in izrazili podobne zahteve po banovini Sloveniji. Časopisi so redno poročali o vojaških in političnih dogodkih v Evropi in Aziji. Jugoslovanska vlada je hitro sprejela odločitev, da v vojnih razmerah ostane nevtralna.

Strokovnjaki na delu za ureditev banovine Slovenije

Belgrad, 16. septembra. m Z vprašanjem o razširitvi raznih kompetenc tudi na dravsko banovino se bavi današnja »Politika« in pravi med drugim: »Razširitev uredbe, kakršno je dobila banovina Hrvatska, na druge banovine, je dala povod, da se je takoj v Ljubljani sestavila komisija strokovnjakov, ki bo izdelala potrebne predloge in jih nato predložila glavni komisiji, ki jo je postavil predsednik vlade Dragiša Cvetkovič. Na delu sta dve komisiji in sicer politično-upravna ter finančno-gospodarska. Obe sta se ustanovili pri stranki JRZ v Ljubljani. Komisiji sta

(Slovenski dom, št. 210, 16. 9. 1939, str. 1)

Jugoslavija bo v sedanji evropski vojni nevtralna

Uradna izjava naše vlade

(Slovenski dom, št. 200, 5. 9. 1939, str. 1)

Že pred vojno in z njenim začetkom je bilo sprejetih več zaščitnih ukrepov: 15. 4. 1939 uredba o zaščiti prebivalstva v vojnem času, 6. 5. 1939 uredba o zaščiti pred zračnimi napadi, 27. 7. 1939 uredba o rezervi hrane, septembra 1939 uredba o pobijanju draginje in brezvestne špekulacije ter uredba o kontroli cen, ki pa sta bili neuspešni glede porasta cen. 4. 12. 1939 je bila izdana uredba o državni mobilizaciji. V večjih mestih so ustanavljali zaščitne urade, ki so bili zadolženi za zaščito pred napadi iz zraka, preskrbo

rezervne hrane in organizacijo podpore družinam tistih, ki so morali na vojaške vaje. V želji po ohranitvi javnega miru in reda in še posebej v smislu varovanja nevtralnosti je ban Marko Natlačen izdal odredbo, ki je prepovedovala »sprejemati oddajo inozemskih radijskih postaj na odprtih prostorih in v javnih lokalih«, prepovedovala »nošenje krojev, oblek, emblemov, znakov in zastav, kar bi moglo služiti za propagando v korist ali škodo katere koli vojskujoče se države«. Te odredbe so pomenile privajanje na vojne razmere, ki so bile konec marca 1941 že vsakodnevna stvarnost. 6. aprila 1941 je Nemčija brez vojne napovedi napadla Kraljevino Jugoslavijo.

Andreja Markovič

100. OBLETNICA PRIKLJUČITVE PREKMURJA

Leta 1919, 17. avgusta, postane Prekmurje del Kraljevine Srbov, Hrvatov in Slovencev in se s tem končno združi z matičnim slovenskim narodom. Prekmurški Slovenci so po odločitvi pariške mirovne konference prvič zaživali ne samo državnopravno, temveč tudi jezikovno in civilizacijsko-kulturno s preostalimi deli slovenskega naroda in se zlili v slovensko narodno celoto. Zaznamovanje 100. obletnice tega pomembnega zgodovinskega dogodka je zaznamovalo prvo polovico letošnjega leta in vrhunec doseglo avgusta s počastitvijo državnega praznika v Beltincih.

Morda se večini ljudi danes zdi samoumevno, da je Prekmurje slovensko in mislijo da v to ni bilo treba vložiti velikih naporov. Pa ni bilo tako. Prekmurje je bilo na Pariški konferenci obrobno vprašanje in niso mu bili vsi naklonjeni. Slovenci smo takrat izgubili ozemlje na severu in na zahodu, izgubili smo del Primorske in Koroško in tudi za Prekmurje bi se lahko izteklo drugače, če ne bi bilo ljudi, ki so se zavzeli za ta košček slovenskega ozemlja.

POLOŽAJ SLOVENCEV NA MADŽARSKEM PRED IN V ČASU PRVE SVETOVNE VOJNE

Po statističnih podatkih je bilo leta 1910 na Ogrskem 74 tisoč Slovencev. Večinoma so živeli in se preživljali kot mali kmetje in kočarji, pogoste so bile družine z velikim številom otrok. Gospodarski položaj tam

živečih ljudi je bil zelo slab. Slovenščina je bila izključena iz vseh uradov in šol. Slovenska beseda se je uporabljala samo še v cerkvenih pridigah ter v domačih krogih. Med prvo svetovno vojno ni bilo političnih izpadov zoper Slovence na Madžarskem, saj so tudi oni sodelovali v vrstah honvedskih enot in so na bojiščih branili ogrsko domovino. Madžari so ugodili zahtevam prekmurskih katoliških duhovnikov po izdajanju časopisov v prekmurskem jeziku: Marijinega lista, Kalendarja Srca Jezušovega in Novin, ki jih je urejal Jožef Klekl, niso pa Prekmurcem priznali njihove narodnosti.

PRELOMNI TRENUTKI

Odnosi med Madžari in Prekmurci so se zaostriili na velikem zborovanju v Murski Soboti, ki ga je ob svoji 25-letnici pripravilo Madžarsko izobraževalno društvo za Vendsko krajino. Razmere v prekmurski pokrajini so bile zelo napete. Številni tam živeči Slovenci so se 3. novembra 1918 organizirano udeležili slovesnosti ob razglasitvi države Slovencev, Hrvatov in Srbov v Ljutomeru, na kateri so s posebno izjavo predstavili željo Slovenske krajine (Prekmurja), da se združi z ostalimi Slovenci v enotno državo. Zavest o združitvi Prekmurja z matičnim narodom je še pred razpadom Avstro-Ogrske izrazil tudi Narodni svet za Štajersko, ki je bil ustanovljen 26. septembra 1918 in

je imel sedež v Mariboru. Ob ustanovitvi je kot prvo od svojih nalog poudaril določitev jasne narodne meje proti nemški Štajerski in Madžarski. Za urešničenje te naloge je narodni svet zadolžil teologa dr. Matijo Slaviča.

Želja po združitvi s Kraljevino SHS in ostalimi Slovenci je bila med narodno zavednimi prekmurskimi Slovenci vedno večja. 26. decembra 1918 so v Gornji Radgoni pripravili zborovanje za Prekmurce, na katerega je prišlo več kot tri tisoč ljudi. Na shodu, ki mu je predsedoval Prekmurec Ivan Jerič, sta poleg drugih govorila tudi Rudolf Maister in Matija Slavič. Sprejeli so resolucijo, ki je bila objavljena v Slovincu in Novinah.

»Prvi tabor prekmurskih Slovencev zbran 26. decembra 1918 v Radgoni, pozdravlja novo skupno vlado neodvisne države SHS ter jo prosi, da vzame kmalu pod svoje okrilje slovensko Prekmurje, da bo zanj konec tisočletne sužnosti pod Ogrri ter začetek novega svobodnega narodnega življenja. /.../ Kakor ne želimo sebi narodne smrti, tako protestira 1. tabor prekmurskih Slovencev proti temu, da bi spadali primorski in goriški Slovenci pod Italijo, ker to bi bila njih narodna smrt. Vlada naj stori vse potrebno, da se to prepreči in da bodo v državi SHS združeni v resnici tudi vsi Slovenci.«

(Slovenec, 4. 1. 1919, str. 3.)

17. januarja 1919 je bil organiziran shod v Beltincih, na katerem je pet tisoč udeležencev poudarilo željo po priključitvi Prekmurja k ostalemu slovenskemu narodnemu ozemlju ter h Kraljevini SHS. Zborovanje je pokazalo, da se prekmurški Slovenci niso več zadovoljili z avtonomijo v okviru Madžarske, ampak so videli rešitev le v priključitvi h Kraljevini SHS.

Sočasno z urejanjem položaja v Slovenski krajini so si jugoslovanski delegati na mirovni konferenci v Parizu prizadevali, da pripade Prekmurje Jugoslaviji. Vendar pa je bila antanta manj naklonjena jugoslovanskim zahtevam po Prekmurju in je zato odlašala z rešitvijo tega vprašanja. Stanje na Madžarskem je bilo tisto, ki je prepričalo antanto, da se je odločila, da bo Prekmurje pripadlo Kraljevini SHS. 9. julija 1919 je Vrhovni svet peterice sprejel sklep, da naj bo meja med državo Srbov, Hrvatov in Slovencev ter

Madžarsko razvodnica med Muro in Rabo; to je ob zdajšnji državni meji.

»Službeni brzojav (telegram) je poslalo z Pariza Francozsko poslaništvo v Belgrad 6. tega meseca, v šterom naznanja, da je naša slovenska krajina prikapčena k Jugoslaviji. To je v Parizi na mirovnoj konferenci potrjeno i čaka še samo na podpis. Z tem se je spunila želja, vroča pravična, da bi se prekmurški Slovenci združiti z svojimi brati na ono stran Müre brez krvnoga prelejanja, kak so vsikdar naglašüvali i srčno želeli pa prosili jezeri ino jezeri dobroga Boga. Do popolne rešitve počakajte mirno, molite i se Viüpažite!

(Novine, št. 31, 17. 8. 1919, str. 4)

Na podlagi privolitve vrhovnega sveta Pariške mirovne konference je 12. avgusta 1919 Prekmurje zasedla jugoslovanska vojska.

»Uradno poročilo položaja v Prekmurju ob 17. uri: Naša vojska je zavzela celo Prekmurje v mejah, ki so določene od pariške konference. Postavljena je naša vlada. Železniški promet Čakovec – Mursko Središče – Spodnja Lendava je vzpostavljen. Toliko časa, dokler se ne reši vprašanje denarja, ki ga je velika množica ponarejenega, ni dovoljeno nikomur iz Prekmurja.«

(Ptujski list, št. 20, 17. 8. 1919, str. 1)

Začasni civilni komisar je postal Srečko Lanjšič, ki je 17. avgusta v Beltincih, pred tamkajšnjo cerkvijo organiziral proslavo in uradno razglasil združitev. Tistega dne se je na množičnem zborovanju v Beltincih zbralo več kot 20 tisoč ljudi, ki so plebiscitarno podprli priključitev Prekmurja Sloveniji. Na shodu je zbrane nagovoril Jožef Klekl.

»Dragi rojaki! Deca ste ljublene slovenske matere, slavne Slovenije, štera prebridke skuzé morete točiti. ... Poslušajte jo, potrta srca, poslušajte jo vsi mladi i stari, katoličanci i evangeličanci, bogati i soromaki, vsi ste njéni, nad vse vas razprestera svoje materne peroti, zato ka ste vsi njena deca, zato ka ste vsi Slovenci. To ste! ... To veselo vest, glas preradosten tvojega rešenja ti naznaja tvoja slovenska mati, mati Slovenija. Prekjezerole-

tno robstvo konec jemle. ... Veseli se, dobro slovensko ljudstvo, vira tvoje slobode je odbila, vernost tvoja je plačo dobila! (...) Prekmurci, v svojem maternom jeziki nemate zdaj nikaj, v Jugoslaviji bote meli vse. Vse šole, vsi uradi (kivotal), pošta, železnica, vse bo slovanske. Lepa Slovenska večstoletna iména naših vesnic nazaj dobimo. Ne de več Bodóhegy nego Bodonci kak je vsikdar bilo; ne do vam deco pobijavali, če slovenski reč spregovori, slovenski de se včilo i pisale, slovenski bo“ gučo zvami vsaki gospod, svecki i cerkveni. V cerkve nazaj pride slovenščina Odked je s trána, Dobrovnik, D. Lendave ta prova čüli slovensko predgo, ka sta že več petdeset let nej.»

(Novine, št. 31, 17. 8. 1919, str. 2, 3)

Na državnih poslopih v Ljubljani so vihrale zastave. Posebej so priključitev Prekmurja pozdravili Ptujčani.

»Osvoboditev Prekmurja je posebne važnosti za nas, ki smo najbližji sosedje. Padle so umetne meje, ki so nas ločile do sedaj politično in kulturno. Za nas nastane velika naloga, da pritegnemo osvobojeno Prekmurje čim preje v obojnem pogledu nase. Prekmurcem ni bilo do sedaj dovoljeno gojiti svoj slovenski jezik, ni jim bilo dovoljeno čutiti slovensko (...) Pozdravljamo vas vrli Prekmurci, pozdravljamo vas vaši bratje ob Dravi! Pristrčno vam čestitamo k osvoboditvi izpod jarma, ki vas je tlačil stoletja in stoletja. Iz srca vam želimo vsestranskega napredka in krepkega razvoja v svobodni Jugoslaviji!

(Ptujski glas, št. 20, 17. 8. 1919, str.1)

Natančna določitev in dokončna utrditev meja se je zgodila s Trianonsko mirovno pogodbo 4. julija 1920, ki je zagotovila tudi ustrezno zaščito narodnim manjšinam, ki so lahko svoj jezik uporabljale v javnosti in šolstvu.

Andreja Markovič

VEČNI OGENJ PRI SPOMENIKU SINOVOM RUSIJE IN SOVJETSKE ZVEZE

Ob 80. obletnici začetka 2. svetovne vojne so na pokopališču Žale v Ljubljani, pri spomeniku Sinovom Rusije in Sovjetske zveze, ki so padli v prvi in drugi svetovni vojni na slovenskih tleh, prižgali Večni ogenj.

V skladu z rusko tradicijo imajo najpomembnejši vojaški spomeniki poseben arhitekturni pomen – večni ogenj, ki stalno gori pred vsemi pomembnimi spomeniki padlim ruskim oz. sovjetskim vojakom v vojnah. Eden takšnih spomenikov je tudi spomenik ruskim vojakom padlim na slovenskih tleh v obeh svetovnih vojnah. Večni ogenj, ki so ga prižgali pri spomeniku na Žalah, je del Večnega ognja, ki gori pri Grobnici neznanega junaka ob obzidju Kremlja in so ga s posebnim letalom ruskega obrambnega ministrstva pripeljali v Ljubljano.

Spomenik sta 30. junija 2016 svečano odprla predsednika Slovenije in Rusije, Borut Pahor in Vladimir Putin.

Slovensko delegacijo je na slovesnosti ob prižiganju večnega ognja vodil predsednik Državnega sveta Republike Slovenije Alojz Kovšca. V delegaciji so

bili župan Mestne občine Ljubljana Zoran Jankovič, generalna sekretarka in ministrica za delo v času postavitve spomenika Anja Kopač Mrak, predstavniki drugih ministrstev, predstavniki veteranskih in domoljubnih organizacij ter predstavniki združenj Slovenija – Rusija.

Rusko delegacijo je vodil podpredsednik Državne dume Ruske federacije Pjotr Tolstoj. Med člani delegacije je bil še ruski veleposlanik v Sloveniji Doku Zavgajev, njegova namestnica, ki je tudi prevajala slovesno prireditev, predstavniki ministrstev, Ruskega zgodovinskega društva, Ruske zveze veteranov





ter Društva za prijateljstvo in kulturne povezave s Slovenijo.

Na slavnostni prireditvi so bili navzoči tudi državljani Rusije, ki delajo v Sloveniji ter drugi predstavniki družbenega življenja v Sloveniji. Prireditev je povezoval Boštjan Romih. Ko je predstavljal rusko stran je govoril v ruščini in nato v slovenščini in obratno. Celotna prireditev je bila prevajana v oba jezika.

Na začetku slovesnosti je podpredsednik Ruske dume Pjotr Tolstoj prižgal večni ogenj. Sledila je minuta molka.

Slavnostni govor sta imela podpredsednik Ruske dume Pjotr Tolstoj in predsednik Državnega sveta Alojz Kovšca. Tolstoj je poudaril, *»da je Rusija, takrat še Sovjetska zveza, temeljno prispevala k porazu fašizma v Evropi.«* V nadaljevanju je še dejal, da nam je zgodovina dana zato, da se iz nje učimo, da se česa naučimo iz njenih lekcij ter da gradimo boljše življenje za nas, naše otroke in vnuke. Podpredsednik Ruske dume se je na koncu tudi zahvalil vsem, ki so prispevali k postavitvi spomenika in prižiganju večnega ognja ter poudaril, da veteranov nikoli ne bomo pozabili.

Alojz Kovšca, predsednik državnega sveta pa je med drugim dejal, da je *»lepo in prav, da gojimo spomin na pogosto neimenovane junake, ki so se borili za svobodo in mir. Ta dar danes jemljemo kot*

samoumevnega, pozabljamo pa, da so za nas ugasnila številna življenja, mnoga na tujih tleh.« V nadaljevanju je dejal, da so se med Rusko federacijo in Republiko Slovenijo v letih samostojnosti spletle tesne vezi medsebojnega prijateljstva in sodelovanja. Na koncu je še dejal, da so *»spominska obeležja in tovrstne slovesnosti nekaj, kar lahko storimo in kar je moralno prav, da storimo, za vse tiste, ki so doma pustili dom, družino in vse, kar jim je veliko pomenilo, da so se v tujini borili za domovino, vrednote, svobodo. Večni ogenj bo razsvetljeval spomin nanje in nam predstavljal opomin, da se kaj takega ne bi nikoli več ponovilo.«*

Odkritje spomenika Slovincem padlim v Rusiji

10. in 11. septembra 2019 je bila slovenska delegacija s predsednikom Vlade Republike Slovenije Marjanom Šarcem na obisku v Rusiji. Ob tem obisku sta predsednik Vlade RS in predsednik Vlade Rusije Marjan Šarec in Dmitrij Medvedjev odkrila spomenik slovenskim žrtvam v obeh svetovnih vojnah na območju današnje Ruske federacije. Ob tem je Medvedjev dejal, da bo spomenik postal še en opomnik sedanjim in prihodnjim generacijam, *»da ideologija, ki je osnovana na sovraštvu na koncu propade.«* Spomenik je postavljen v moskovskem Parku zmage in je odziv hvaležnosti ruske strani na odkritje zgoraj omenjenega spomenika padlim ruskim in

sovjetskim vojakom na Žalah. Spomenik v Moskvi je izdelal slovenski arhitekt Rok Klanjšček, narejen je iz slovenskega granita in upodablja Triglav. Na njem je v slovenščini in ruščini napis »Slovenskim žrtvam, hvaležna domovina.« Največ Slovencev je na ruskih tleh sicer padlo v prvi svetovni vojni.

Viri:

<https://www.gov.si/novice/2019-09-10-predsednik-vlade-marjan-sarec-se-je-sestal-s-predsednikom-vlade-ruske-federacije-dmitrijem-medvedjevom/>

<https://si.rbth.com/zgodovina/85192-spomenik-slovinci-moskva-svetovna-vojna>

Vladimir Pegan

naše vezi naše zgodbe

LJUDMILA KNEZ, NAJSTAREJŠA ČLANICA VOJNIH INVALIDOV, JE DOPOLNILA 105 LET

V začetku septembra je predsednik Društva vojnih invalidov Celje Stane Mele obiskal najstarejšo članico društva in Zveze vojnih invalidov Slovenije, Ljudmilo Knez. Knezova je namreč proslavila svoj 105. rojstni dan.



Ljudmila Knez je dopolnila 105 let.

V Sedražu pri Laškem, idilični vasi, ki se je te dni bohotila z zeleno obarvanimi travniki in gozdovi, nas je pričakal Ljudmilin najmlajši otrok, skoraj osemdesetletna hči Olga. Po mami je očitno nasledila dobre gene, saj človek kar težko verjame, da je pri teh letih tako mladostna in čila. Kmalu v kuhinjo pripelje svojo mamo, ki je sicer na vozičku, a še precej dobro poskrbi sama zase. Ljudmila Knez se je našega obiska zelo razveselila, s predsednikom Meletom je bila pripravljena pokramljati, predvsem obuditi spomine. Še vedno bistra in vedrega duha se je z žalostjo spominjala druge svetovne vojne pa tudi časa po njej, ko ni bilo ne sledu ne glasu o njenem možu. Ljudmilin soproj je bil namreč partizan, a so ga leta 1944 ujeli Nemci in ga odpeljali v zapore. Bil je zaprt v Starem piskru, v Dachau, nato v še enem nemškem nacističnem koncentracijskem taborišču Buchenwaldu ter v Ohrdrufu, kjer je tik pred koncem vojne, februarja 1945, tudi umrl. Ljudmila je za njegovo smrt izvedela šele po vojni, ko jo je o tem obvestil Rdeči križ.

Ostala je sama s tremi otroki, sinovoma Cvetkom in Bogdanom ter Olgo. Ljudmile pa ni nič ustavilo,

boriti se je bilo treba tudi po vojni in preživljati družino. Da je prava borka, je videti tudi na njenem obrazu, zdi se, kot bi se vedno smehljala. Zagotovo pa se je, ko ji je predsednik Stane Mele izročil prelep šopek rož, knjižno darilo ter spominsko plaketo, ki jo je Knezovi podelila Zveza društev vojnih invalidov Slovenije. V njej je zapisano, da jo naši slavljenki podeljujejo za prizadevno delo na področju skrbi za vojne invalide in spodbujanje domoljuba ter izjemen prispevek pri izvajanju poslanstva DVI Celje in ZDVI Slovenije.

Ljudmili Knez čestita tudi uredništvo Naših vezi.

Vesna Tripkovič Sancin

Foto: Vesna Tripkovič Sancin



Ljudmila Knez in Stane Mele.

AKTIVNOSTI ČLANOV DRUŠTVA CIV DOLENJSKE, BELE KRAJINE IN POSAVJA

VDruštvu CIV Dolenjske, Bele krajine in Posavja smo pred jesenjo izvedli precej zastavljenih ciljev po posameznih programih. Za nami so predavanja na temo »*Kako s hrano obvladati tlak in diabetes*« in »*Zakaj boli, predavanje o bolečini*« v organizaciji ZDCIV Slovenije.

Predavanja so vsem udeležencem odprla obzorja o tem, kako premagovati težave s previsokim tlakom, diabetesom, bolečino. Spoznali smo vzroke in posledice ter kako vse skupaj obvladovati.

V velikem številu smo se udeležili vseslovenskega srečanja civilnih invalidov vojn Slovenije, ki je bilo v Galaksiji Trebnje. Druženje vseh društev CIV je popestril glasbeni program, za katerega je poskrbel vsem znan kantavtor Adi Smolar s svojimi uspešnicami.

Društvo je tudi organiziralo strokovno ekskurzijo, na kateri smo si ogledali rojstni kraj ter hišo Josipa Broza Tita v vasi Kumrovec na Hrvaškem. Glavna turistična zanimivost vasi je etnološki muzej »*Staro selo*« z restavriranimi vaškimi hišami, zgrajenimi konec 19. stoletja. Rekonstrukcija in opremljanje 40 hiš in kmetijskih objektov sta se začeli 1977. leta. Pred hišo Josipa Broza Tita stoji njegov bronasti kip, hiša, zgrajena leta 1860 kot prva z zidaki pozidana hiša, pa je vse od leta 1953 »*Muzej maršala Tita*«. V njej smo si ogledali priznanja, članke, video dokumentarce ter ostale stvari, ki so povezane z njegovim življenjem.

Pred poletjem smo organizirali ekskurzijo z ogledom stalne razstave v Muzeju Lojzeta Slaka v Mirni Peči. Vodič muzeja nam je predstavil življenje Lojzeta Slaka in vpliv, ki ga je na njegov glasbeni opus imela dolenjska pokrajina, njeni ljudje in ljudska glasba. Prav tako smo si v vitrinah ogledali vse njegove harmonike, ki jim je dodal dodaten gumb - »*Slavkov gumb*«. Da je bil ogled še bolj pester in vesel, pa so poskrbeli naši člani, ki so na povabilo vodiča ob glasbeni spremljavi zapeli Slakovo pesem. Muzej je petje posnel tako v avdio kot video obliki, da nam ostane v spominu.

V septembru, oktobru in novembru pripravljamo za vse naše člane poleg športnega udejstvovanja (krajši pohodi, pikado ...) še ogled muzeja Jamarski dom na Gorjuši, martinovanje, delavnico na temo »*Predavanje o pravem čaju*« s predavateljem Petrom Kapšem



ter strokovno ekskurzijo z ogledom kulturnih znamenitosti.

Samo Urbančič
Foto: Samo Urbančič

Rastite mi rožice,
veselje delajte,
zvečer prišel bo vasovat,
moj fant pod okence.
Mu dala šopek za spomin,
bom iz vaših korenin,
zvečer, ko šel bo skozi vas,
ponašal se bo z njim.
Pa prišla bo zima, mraz,
ovenele boste vse,
spomladi spet ponese vas,
na toplo sončece.
In spet pognal bo novi cvet
iz starih korenin.
Na fanta pa ostal mi bo
samo en lep spomin.

Ana Klemenčič

IZ CELJA DO CERJA IN ŠE NAPREJ V PRETEKLOST TER NAZAJ

ep in prijazen julijski dan je bil kot nalašč za izlet. Ravno pravišnja temperatura je privabila številne člane celjskega Društva vojnih invalidov, ki so se na sončno sredo zbrali v Celju in se z avtobusom podali na pot. Kot je to v navadi, je načrt vseboval tako poučno ekskurzijo kot sproščeno druženje, oboje pa je tudi eno od pomembnih poslanstev društev vojnih invalidov.

Več kot petdeset udeležencev (iz Celja, Slovenskih Konjic, Rogaške Slatine in drugih krajev), ki so do zadnjega kotička napolnili avtobus, se je najprej odpravilo po avtocesti skozi Savinjsko dolino, mimo prestolnice, vse do Nove gorice in Mirna na Krasu. Prva postojanka je bilo Cerje in spomenik braniteljem slovenske zemlje. Spomenik, načrtovan že vsaj desetletje - spomnimo, da je zamisel vzkliła v rodoljubni organizaciji TIGR - se je bohotal v vsej svoji veličini. Štirinadstropni in enaindvajset metrov visoki spomenik privablja številne obiskovalce in ljubitelje zgodovine. Udeležencem iz Celja je pomen spomenika in zapleteno zgodbo njegove izgradnje pojasnil župan občine Miren - Kostanjevica Zlatko Martin Marušič, ki je ob tej priložnosti tudi prijazno pozdravil goste iz Savinjske regije. Napovedal je tudi veliko proslavo vseh domoljubov, ki bo pred veličastnim spomenikom 22. oktobra.

4200 RAZSTAVLJENIH PREDMETOV V MUZEJU TABOR

Po ogledu spomenika Cerje se je skupina ustavila na malici v bližnji gostilni, nato pa se napotila do naslednjega cilja, do Lipice, zibelke vseh lipicanskih konj



Pogled z vrha spomenika na Cerju, od koder se razprostira pogled na levo (občina Miren-Kostanjevica), v ozadju pa občina Nova Gorica.



Takole pa smo se nastavili fotografskemu objektivu pred spomenikom na Cerju.

na svetu. »Vesel sem, da smo napolnili avtobus, da se širi dobra volja, da smo zadovoljni in da smo se že dogovorili za naslednje druženje, jesenski izlet, ko si bomo ogledali Muzej Južne železnice v Šentjurju, Muzej neandertalcev v Krapini in vas Kumrovec,« je ob tej priložnosti povedal predsednik DVI Celje Stane Mele, ki je, odkar je prevzel vodenje celjskega Društva, pripravil že tretji izlet. V zgodnjem popoldanskem času je skupina krenila še do ene zanimive točke, ki leži v neposredni bližini Lipice, do kraške vasi Lokev. Ljubitelji pršuta zagotovo poznajo najstarejšo pršutarno na slovenskem Krasu, ki se nahaja v tej vasi, Celjane pa je tokrat zanimal predvsem vojaški muzej Tabor. Muzej, ki predstavlja eksponate iz prve in druge svetovne vojne je odprt že skoraj dve desetletji in je bil dozdej kar 43-krat nagrajen in odlikovan. Muzej predstavlja največjo zasebno zbirko te vrste v Evropi, uredila pa sta ga Srečko Može in njegova soproga Irena. Njuna zbirka obsega več kot 140 tisoč predmetov, a razstavljenih jih je le okoli 4.200. Med najzanimivejšimi primerki so zagotovo vojaške uniforme, med katerimi izstopa umetelno izdelana rdeča uniforma iz časa Marije Terezije, in pa uniforma Svetozarja Barojeviča, generala s soške fronte.

PRILOŽNOST ZA TKANJE NOVIH VEZI

Kot je še povedal Stane Mele, so druženja priložnost za tkanje novih vezi, še posebej pa je bil vesel množičnega odziva članov, med katerimi je tudi 96-letni Jože Bajc, ki se je izleta udeležil s svojo soprogo. »Želimo si starejše člane potegniti iz njihovih domov, si ogledati lepe



Najstarejši udeleženec izleta Jože Bajc, rojen 26. oktobra 1916 s soprogo. Ob tej priložnosti mu člani društva želimo še veliko zdravja in skupnih prijetnih druženj s člani društva.



Postanek pred muzejem v senci mogočne lipe.

koščke naše domovine, s tem pa navsezadnje uresničujemo tudi del našega programa, to je prizadevanje za zmanjšanje socialne izključenosti,« je še poudaril Mele. Po ogledu se je celjska skupina izletnikov ustavila še na poznem kosilu v Divači, kjer je harmoniko raztegnil

Janez Gradišnik. Z obljubo, da se oktobra spet vidimo, so izletniki, celjski člani ZDVI Slovenije, sklenili svoj prvi letošnji izlet.

Vesna Tripkovič
Foto: Stane Mele

DCIV LJUBLJANA NA POPOTOVANJU PO BOSNI

Obisk Sarajeva je bil že nekaj časa na našem seznamu ekskurzij in končno se je tudi uresničil. V petek, 13. septembra, smo v zgodnjih jutranjih urah napolnili avtobus in se polni pričakovanj odpravili na večdnevno popotovanje po Bosni in Hercegovini.

Po nekaj urah vožnje smo se ustavili v Zavidovičih, kjer smo si ogledali park kamnitih krogel, velikih skrivnosti preteklosti, ki jih je po svetu na stotine in še vedno vznemirjajo znanstvenike. Prav v Zavidovičih so odkrili največjo kamnito kroglo v Evropi. Domačini pripovedujejo, da je v Zavidovičih leta 1930 divjalo hudo neurje. Strela je udarila v vrh hriba in ga razklala. Iz njega se je skotalilo osemdeset kamnitih krogel različnih velikosti. Štirideset jih je zdrvelo navzdol po strugi in so pristale v reki Bosni, druge pa so se zagostile med skalami. Nekatere so odnesli domačini in si jih postavili na vrtove. Med ljudmi se je kmalu razširila novica, da krogle skrivajo v notranjosti bajeslovni zaklad. Da bi se prepričali o tem, so razen treh vse razbili. Dr. Semir Osmanagić trdi, da so delo visoko razvitih prazgodovinskih

civilizacij, ki so jih uporabljale za pridobivanje nam neznane energije, pa tudi v nekatere druge namene. Kakorkoli, mi skrivnosti odkrili ne bomo, smo se pa po kroglah posedli, meditirali in se napolnili z energijo, ki prihaja iz njih, saj smo jo še kako potrebovali za nadaljevanje poti.

Naslednji postanek so bile piramide v Bosni, nekaj, kar v najboljšem primeru izvabi prizanesljiv nasmešek, največkrat pa posmehljivo, celo zaničljivo pripombo. Do nedavnega. Zdaj niti ni več modno samo zamahniti z roko. V Visoko prihaja vse več uglednih strokovnjakov, arheologov, egiptologov, fizikov, geologov ... in svetovni mediji, televizijske hiše ter nenazadnje tudi mi. Z vodičem smo se spustili po podzemnem labirintu in ugotavljali ali je mogoče, da se z bosanskimi piramidami v enem hipu zruši vsa zgodovina, ki smo se je učili vse življenje. Dr. Osmanagić trdi, da gre za civilizacije mnogo naprednejše od naše, ki naj bi bile stare okrog 30.000 let. Po ogledu predorov, z čeladami na glavah, že po nekaj metrih vsi v skupini začutimo posebno atmosfero, popolnoma čist zrak, boljše počutje in negotovost

glede obstoja piramid. Za nekaj trenutkov smo se ustavili in meditirali. Nismo obžalovali obiska tega skrivnostnega kraja. Po nakupu spominkov in menda zdravilne vode smo se z avtobusom odpravili naprej do našega končnega cilja, Sarajeva.

Naslednje jutro, po zajtrku, nas je pot najprej peljala do sarajevskega predora imenovanega »Tunel spasa«. Bil je zgrajen med obleganjem Sarajeva leta 1993 izpod steze letališča Butmir. Bil je največja skrivnost Sarajeva. Skozi predor so v Sarajevo prihajali hrana, orožje ... Da bi danes prišli do obstoječega dela predora, se moramo spustiti v klet hiše, ki je bila last družine Kolar. Predstavljajte si, kako hodite po predoru, ki je visok samo malo več kot meter in pol, s 50 kilogrami tovora na hrbtu, med električnim kablom na eni in naftovodom na drugi strani. Tako je v Sarajevo prišlo veliko zalog, in zato je predor pomenil življenjsko povezavo med tri in pol letnim obleganjem mesta. Danes je tam muzej. Ohranjenih je 20 metrov predora, po katerem smo se sprehodili tudi mi. Obisk muzeja je pustil grenak priokus. Po ogledu krajšega filma z zbranimi posnetki, ki so nastajali med vojno in ogledu muzeja, nismo ostali ravnodušni. Kar nekako slabe volje smo se odpravili naprej v mesto. Ker je bila na avtobusu večinoma ženska zasedba, je vodička pravilno predvidela, da bo obisk sarajevske tržnice kar nekakšen balzam za dušo, sploh po obisku »težkega« vojnega muzeja.

Najprej nas je pot peljala po ulici ostrostrelcev proti centru mesta Sarajeva. Zakaj ulica ostrostrelcev? Tako so jo poimenovali med vojno, saj je bilo gibanje po ulici med vojno prava »ruska ruleta«. Sarajevo, mesto vojne. Slednja bo čudoviti bosanski prestolnici še dolgo dajala grenak priokus. Večina sveta pozna Sarajevo le po obleganju in vojni (nekateri sicer tudi po olimpijskih igrah leta '84 in maskoti Vučku), ne vedo pa, da je to tudi mesto okusne hrane (čevapčiči, burek in številne slaščice so le nekatere specialitete), tramvajeve, ki vozijo po ulicah, kjer se prepletajo islamska arhitektura z minareti in lesenimi balkončki, avstroogrška z upravnimi palačami in socialistična z nezgredljivimi stolpnici, polnih kavnarn, kjer se ljudje ne pustijo motiti med pitjem turške kave. Najlepši predel Sarajeva je zagotovo stari trgovski in kulturni center, imenovan Baščaršija, ki leži na vzhodnem



koncu mesta. S hriba v bližini ga opazuje stara turška trdnjava. Kot že naznanja ime, gre za čaršijo, center mesta, ki ga določajo džamija, česma (vodnjak) in trgovine, izvor pa ima v islamski in otomanski tradiciji. Ogledali smo si verske objekte štirih veroizpovedi. Na Baščaršiji in v njeni bližini imamo tako judovsko sinagogo, muslimansko džamijo, pravoslavno cerkev in katoliško katedralo. Bosi in z rutami na glavi smo vstopili v najbolj sveto mesto islama v Sarajevu. V džamijo. V rokah smo držali Koran in se seznanili z islamom.

Naredili smo krog čez center mesta in spoznavali kulturo tamkajšnjih prebivalcev. Naslednji postanek je bil Avaz Twist Tower, najbolj luksuzen stolp na Balkanu, ki meri 175 metrov. S super hitrimi panoramskimi dvigali smo se povzpeli v 36. nadstropje, od koder se razprostira čudovit razgled na mesto in okoliške hribe. S ptičje perspektive smo ugotavljali, kako majhen je človek v resnici. Predvsem pa se nas je dotaknil pogled na muslimanska pokopališča, ki se dvigajo nad mestom in človek si ob tem res zaželi, da

bi se ljudje vendarle iz zgodovine kaj naučili.

Z avtobusom smo naredili še krožno vožnjo okoli mesta. Vodička Sofija, ki je bila mimogrede prava »živa enciklopedija«, ki pozna mesto do potankosti, pa nam je ob spremljavi starih, nostalgčnih, balkanskih hitov do potankosti predstavila »tloris mesta«. Na eni strani moderna arhitektura, na drugi ruševine, prestreljeni deli mesta ... Za konec dneva smo se ustavili tudi na mestu, kjer je bil pred 26 leti v Sarajevu ubit slovenski novinar Ivo Štandeker ter se mu poklonili z minuto molka. V spomin in opomin, da se vojne nikoli več ne bi ponovile. Sledil je zadnji dan, ko smo se počasi odpravili proti Sloveniji. V Travniku smo si ogledali rojstno hišo nobelovega nagrajenca Iva Andrića in v mestu Jajce znameniti slap, muzej Avnoja in katakombe. Skozi Republiko Srbijo, mimo Banja Luke do Slovenije smo prispeli v poznih večernih urah. Čudovito in poučno. Čeprav z rahlo grenkim priokusom zaradi zadnje vojne, bi izlet vendar z veseljem ponovili.

Petra Kapš

DVI NOTRANJSKE NA POTEPO SLOVENIJI

Člani Društva vojnih invalidov Notranjske smo se 1. junija odpravili na ogled vzhodnega dela naše lepe dežele.

Prvi kraj, ki smo si ga ogledali, je bila Rogaška Slatina. Osrednji del mesta predstavlja skrbno negovan park s spomenikom grofa Attemsa, ki velja za ustanovitelja zdravilišča. Sprehod mimo mogočnih zgradb, ki obdajajo park in so danes namenjene zdraviliškemu turizmu, je na nas naredil močan vtis. Malica in jutranja kavica, ki smo jo popili v tem lepem okolju, sta nam zato toliko bolj teknila. Po cesti, ki teče ob hrvaški meji, smo ob vznožju Donačke gore prišli do Rogatca. Vas se lahko pohvali z največjim slovenskim muzejem ljudskega stavbarstva na prostem. Med drugim smo si

v spremstvu lokalne vodičke ogledali rojstno hišo pesnika Jožeta Šmita, ki so jo uspešno predstavili iz njegove domače vasi v Rogatec. Z nostalgijo smo



si ogledovali kmečka poslopja z bogato opremo, še posebej pa nas je pritegnila stara trgovina iz prejšnjega stoletja. V njej je marsikdo od nas prepoznal predmete, ki smo jih nekoč kupovali in uporabljali. Pred odhodom smo se okrepčali s kozarčkom Brajdovca, potem pa smo zapustili te lepe kraje, ki sta jim geografska odmaknjenost in zaprtost omogočila, da so ohranili svojo izvirno obliko in neokrnjeno naravo.

Naša naslednja postaja je bila Ptujška gora, majhna vas, sredi katere kraljuje mogočna bazilika zgrajena v gotskem stilu. Med letom jo obiščejo številni romar-

ji, njena znamenitost pa je relief Marije Zavetnice s plaščem, pod katerim je upodobljenih 82 ljudi iz tedanjega časa. Za nekatere naše starejše člane je bil vzpon do cerkve naporen, a trud je bil poplačan s prelepim razgledom na Dravsko polje, Haloze in Slovenske gorice na eni ter Pohorje na drugi strani. Na Ptujju smo se po obilnem kosilu odpravili na ogled vinske kleti. Vzhičeni smo bili tako nad velikostjo sodov, v katerih shranjujejo vino, kot tudi nad visoko ceno zaprašenih steklenic v vinskem arhivu. Ob

koncu izleta smo si ogledali še Ptujski grad, mogočno utrdbo nad levim bregom Drave. Sprehodili smo se skozi sobane s prelepimi stropnimi štukaturami, opremljene z izvirnim pohištvom in predmeti, ki so bili nekoč last plemstva, ki je na gradu živel. Na poti domov nas dobra volja kljub utrujenosti ni zapustila. Bili smo le bolj tihi, nekateri zato, ker so dremali, drugi pa so morda v sebi premlevali, kako lep dan je za nami.

Mila Mrlak

SPOMIN NA ŽRTVE TABORIŠČA V KAMPORJU NA RABU

Na otoku Rab je med drugo svetovno vojno, od 27. julija 1942 do 11. septembra 1943, delovalo uničujoče italijansko fašistično koncentracijsko taborišče.

V njem je trpelo okrog 15 tisoč internirancev, med katerimi so prevladovali Slovenci, Hrvati in Judje. Zaradi nevzdržnih življenjskih razmer, izstradanosti, bolezni in nasilja so taboriščniki množično umirali. Umrlo naj bi okoli 4.500 ljudi, od katerih pa so jih do danes identificirali le 1.490. Okoli 800 taboriščnikov je zaradi posledic, ki so jih pustili trpinčenje in razmere v taborišču, umrlo kmalu po premestitvi v drugo taborišče ali takoj po vrnitvi domov.

Komemoracija v spomin na žrtve taborišča se je začela s polaganjem vencev. Vence so v imenu svojih organov in organizacij položili: župan občine Rab Nikola Grgurč, poslanka DZ-ja RS Mateja Udovič in predstavnik veleposlaništva RS v Zagrebu Matjaž Marko, delegacija Taboriščnega odbora Rab – Gonars, ki jo je predstavljal Herman Janež ml., generalni sekretar ZB za vrednote NOB Slovenije Aljaž



Verhovnik, župana občine Kočevje in Čavle in drugi posamezniki in organizacije.

V kulturnem programu, ki je potekal tako v slovenskem kot v hrvaškem jeziku, so nastopili trobentač Tone Habjan, harmonikar Nejc Seme in klarinetist Zvone Richter.

Na komemoraciji sta bila navzoča tudi predstavnika DVI Zasavje, predsednik Zvone Tahirovič in Urška Holešek. Prišli so tudi številni svojci žrtev iz Slovenije in Hrvaške.

Urška Holešek



DOPUSTNIŠKI DNEVI V ČATEŽU

Ljubica in Rudi Lah iz DVI Celje sta del dopusta preživela v hišici zveze v Čatežu. Kako lepo sta se imela in kaj sta počela je Ljubica zvezi sporočila kar v verzih.

V TERMAH ČATEŽ, HIŠKA ŠTEVILKA 20,

Smo dopust preživeli, lepo in prijetno smo se imeli.

Malo obnovili dušo in telo, res bilo nam je lepo.

Zahvala društvu vojnih invalidov, da je vse tako obnovilo,
in hiško dopusta pravljico uredilo.

Malo smo tudi mi hoteli sodelovati, malo svoje energije zraven
dodati,

Rudi je porezal živo mejo, jaz pa rožice posadila,

Tako sva okolje malo obogatila.

Teden dni bilo je lepo, a zdaj je prišlo slovo.

Čatež, 4. avgust 2019, Ljubica Lah



VOJNI INVALIDI IZ DOMŽAL NA SREČANJU VI

Dvajseto srečanje vojnih invalidov, družinskih članov ter svojcev umrlih vojnih invalidov je bilo velik dogodek tudi za majhno sekcijo Domžale, ki deluje pod okriljem Društva vojnih invalidov Zasavje.

Člani domžalske sekcije smo se na srečanje pripeljali s posebnim avto-busom. Predsednik ZDVIS Janez Podržaj je v nagovoru spomnil na pomembne dogodke iz naše zgodovine, med njimi na 25. obletnico ustanovitve ZDVIS, 100-letnico ustanovitve Združenja vojaških vojnih invalidov Kraljevine SHS, hkrati pa letos mineva še 145 let od začetka organiziranja vojaških invalidov na slovenskih tleh ter 15 let članstva Slovenije v EU. Predsednik je pozdravil vse prisotne, še posebej goste, med katerimi so bili župan Občine Litija Franci Rokavec, načelnica Generalštaba Slovenske vojske generalmajorka Alenka Ermenec, predsednik državnega zbora

Dejan Židan in drugi. Posebej je pozdravil praporščake, zastavonoše in veterane ter vsem zaželel prijetno srečanje. Slavnostni govornik Dejan Židan je pohvalil delovanje zveze in društev vojnih invalidov po Sloveniji. Vsi govorci so bili deležni burnega aplavza.

Po uradnem delu srečanja smo imeli skupno kosilo, med njim pa prijetne prijateljske pogovore.



Utrjevanje starih in navezovanje novih stikov, ki so dobrodošli. V popoldanskih urah smo si člani DVI Zasavje ogledali Sitarjev rudnik ter muzej na romantičnem Gradu Bogenšperk. Nekateri člani so si grad ogledali prvič. Po ogledu gradu smo se zadržali na prijetnem druženju, polnem dobrega počutja, kjer so gostitelji poskrbeli za nepozabno vzdušje. Zadovoljni smo se poslovili in se v večernih urah vrnili na svoje domove.

Naj omenim še, da je pri DVI Zasavje zelo aktivna ženska sekcija Nagelj, ki je s svojimi izdelki navzoča na vsakem srečanju članov zasavskega društva in tudi drugod po Sloveniji. Svojo dejavnost in izdelke so predstavile tudi na 20. srečanju v Litiji.

Že zdaj se veselimo naslednjega, 21. srečanja v prihodnjem letu!

Jože Novak

Foto: Vida Rosulnik

UREDITE INZULIN IN REŠILI BOSTE VELIKO TEŽAV HKRATI

Debelost na območju trebuha, povišan krvni tlak, povišana raven trigliceridov, nizka raven HDL ter povišana raven glukoze in inzulina, vse to so lahko znaki inzulinske rezistence oziroma metabolnega sindroma.

Znano je, da so osebe z metabolnim sindromom med drugim podvržene večjemu tveganju za nastanek diabetesa tipa 2, srčno-žilnih obolenj, demence in raka. Kaj lahko storimo, da se težavi izognemo ali jo celo obvladamo?

Metabolni sindrom ali inzulinska rezistenca je stanje, pri katerem so celice bolj ali manj neobčutljive na »ukaze« inzulina, naj iz krvi potegnejo glukozo in jo uporabijo za energijo. Posledično trebušna slinavka izloča vse več inzulina, da bi telo presežno glukozo umaknilo iz krvnega obtoka v celice ali pa v skladišča za odvečno energijo. Če naj se stanje umiri, je dobro ukrepati v smeri zniževanja inzulina, tudi ob pomoči sprememb v prehrani.

KDAJ INZULIN NARASTE?

Da lahko učinkovito preprečimo ali obvladamo metabolni sindrom oziroma inzulinsko rezistenco, je dobro vedeti, katera živila še posebno prispevajo k dvigu ravni inzulina in motnjam v njegovem delovanju, katera pa nanj ne vplivajo. Vse jedi so običajno kombinacija maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov ter drugih mikronutrientov. Kljub vsemu med njimi obstaja razlika glede tega, ali vsebujejo pretežno ogljikove hidrate (rafinirani, nerafinirani), pretežno maščobe (naravne, umetne) ali pretežno beljakovine. Kako vplivajo na povišanje ravni inzulina?

MAŠČOBE

Potem ko se maščobe v prebavilih prebavijo v maščobne kisline in glicerol, na različne načine vstopajo v kri. Kratkoverižne maščobne kisline

(maslo) in srednjeverižne maščobne kisline (maslo, kokos) se neposredno vsrkajo v jetra, presnovijo v ketone in uporabijo kot hitri vir energije. Dolgoverižne nasičene in nenasičene maščobne kisline (meso, mleko, ribe, oreščki, olive, avokado ...) pa se s holesterolom in proteini transportirajo po krvi. Če jih telo ne porabi, se uskladišijo v maščobnem tkivu. Kakor koli, za presnovo maščob inzulina ni potreben. To pomeni, da uživanje živil, ki vsebujejo veliko maščob, skorajda nima vpliva na raven inzulina v krvi.

To seveda velja za naravne maščobe (npr. maslo, naravne margarine iz hladno stisnjenih in nerafiniranih olj ...) ne pa tudi za umetne maščobe, kot so transmaščobe, ki jih je denimo najti v klasičnih margarinah. Transmaščobe so v poskusih, opravljenih na opicah, vodile v debelost trebuha in spremenile odzivnost telesa na inzulina.

BELJAKOVINE

Beljakovine se po zaužitju v prebavilih razgradijo na aminokisline in se vsrkajo v kri. Telo jih ne uporablja primarno za energijo, ampak za obnovo telesnih beljakovin (mišice, vezno tkivo ...). Kadar jih zaužijemo več, kot jih potrebujemo, jih jetra predelajo v glukozo. Torej načeloma tudi za presnovo beljakovin ne potrebujemo inzulina, razen kadar jih zaužijemo preveč, zaradi česar se morajo predelati v glukozo in uskladiščiti.

OGLJIKOVI HIDRATI

Ogljikovi hidrati (kruh, kosmiči, testenine, žita, krompir, sadje, sladkor ...) se po zaužitju v prebavilih razgradijo na osnovne gradnike (npr. glukozo), vsrkajo v kri in uporabijo za energijo. Rafinirani ogljikovi hidrati (sladkor, izdelki iz bele moke ...) se prebavljajo hitreje. Tudi v kri vstopajo hitreje (hitreje dvigujejo raven glukoze v krvi) kot nepredelani ogljikovi hidrati, saj ti še vedno vsebujejo nekaj beljakovin, maščob in vlaknin. Zato rafinirani ogljikovi hidrati povzročijo hitrejšo in večjo povišanje ravni inzulina v krvi kot pa nerafinirani. Tako kot v primeru presežka zaužitih beljakovin se tudi v primeru presežka zaužitih ogljikovih hidratov raven

Od dobrih besed do dobrih dejanj je težka pot.

Latinski pregovor

inzulina še bolj poveča. Kadar zaužijemo več ogljikovih hidratov, kot jih potrebujemo, so torej vse telesne celice pod poveljstvom insulina primorane potegniti presežke glukoze iz krvi. Če glukoza kljub temu še vedno ostaja v krvi, visok insulin ukaže, naj jo jetra v obliki glikogena pospravijo v shrambo. Če se napolni tudi ta shramba, insulin jetrom zapove, naj ogljikove hidrate predelajo v trigliceride (maščobe) te pa nato pošlje v hrambo v maščobna tkiva. Povečanje telesne teže in povišana raven trigliceridov v krvi sta znaka, da se to že dogaja.

KDAJ RAVEN INZULINA PADE?

Kadar ne jemo, se raven insulina zniža. To sproži proces izkoriščanja oziroma uporabe uskladiščene energije, ki nam omogoči preživetje v času, ko ne jemo. Jetra kot prva začnejo prazniti shrambo, in sicer tako, da glikogen razgradijo v glukozo in jo sprostijo v kri. Shramba za glukozo v jetrih naj bi se izpraznila v približno 24 urah stradanja oziroma ne-živanja hrane. Ko je ta shramba prazna, se začne prazniti še energija, shranjena v maščobnih tkivih.

KAKO DO RAVNOVESJA INZULINA?

Kot kaže, je z zornega kota insulina zdravje ravnovesje med porabo in shranjevanjem energije, ki ga uravnava insulin. Če se ravnovesje prevesi na stran pretežnega shranjevanja energije – torej do pretežnega stanja porasta insulin – to prej ali slej pripelje do debelosti, povišane ravni glukoze in insulina ter drugih s tem povezanih težav. In nasprotno, tudi pretežno trošenje energije – pretežno stanje brez insulina – ne vodi v zdravje. Kako se torej čim bolj približati ravnovesju?

Številni naturopati in celostni zdravniki rešitev vidijo v kombinaciji diete LCHF in »stradanja« med obroki. Z njo niso pomagali le številnim predebelim ljudem, da so varno in trajno izgubili odvečne kilograme, ampak so pri tem celo odpravili inzulinsko rezistenco in z njo povezane težave.

LCHF je dieta, pri kateri uživamo več naravnih kakovostnih maščob in manj naravnih nepredelanih ogljikovih hidratov. Kot ste lahko prebrali, so zaradi povečanja ravni krvne glukoze in posledično ravni insulina najbolj problematični prav ogljikovi hidra-

ti, najmanj pa kakovostne maščobe. Beljakovine so problematične le, če z njimi pretiravamo. Takšna prehrana nam omogoča, da telesa ne obremenjujemo s presežki krvne glukoze, zaradi česar se tudi raven insulina ne dviguje več v višave. Ker ni presežkov glukoze, se ta ne skladišči v jetrih, ne presnavlja v trigliceride in ne skladišči v maščobnih oblogah. To pomeni, da se ne redimo, raven trigliceridov v krvi pa upade. Zaradi enakega razloga lahko zdaj tudi lažje hujšamo oziroma porabljammo že uskladiščeno energijo v maščobnih oblogah. Dolgotrajno povišana raven insulina namreč blokira sproščanje uskladiščene energije v maščobnem tkivu, če pa ta ni povišana – in zaradi diete LCHF ni, oziroma se zniža že kmalu po jedi – se lahko proces hujšanja začne.

»Stradanje« med obroki dodatno podpira ravnovesje insulina in s tem zdravje celotnega telesa, saj mu omogoča še učinkovitejše trošenje energije, shranjene v maščobnih tkivih, oziroma hujšanje. Pri takem prehranjevanju je treba obroke razporediti znotraj osemurnega intervala. Preostali čas v dnevu telesa ne obremenjujemo z uživanjem hrane. Zakaj? Uživanje hrane je povezano s povišanjem ravni insulina, čas, v katerem ne jemo, pa z njenim znižanjem. S tem ko podaljšamo čas, v katerem ga ne motimo s hrano, telesu dodatno pomagamo, da sproti prebavi, kar smo zaužili, in sproti pospravi morebitne presežke energije v jetrih, lažje pa počisti tudi nakopičene presežke energije, shranjene v maščobnih oblogah. Več o obvladovanju inzulinske rezistence, diete LCHF in omenjenem načinu prehranjevanja najdete na www.dietdoctor.com

Adriana Dolinar

Adriana Dolinar je dr. vet. med., predsednica Združenja za obuditev celostnega človeka, predavateljica in soavtorica številnih knjig na temo naravnih in celostnih rešitev zdravstvenih težav (članek s spletne strani www.zazdravje.net).

Kdor hoče, najde pot, kdor noče, najde izgovor.

Neznan avtor

ŠPORTNE IGRE CIVILNIH INVALIDOV VOJN V PIKADU IN HOJI

Civilni invalidi vojn so se 18. septembra pomerili na 24. športnih igrah CIV Slovenije v hoji in 12. športnih igrah CIV Slovenije v pikadu. Že drugo leto zapored sta bili obe disciplini izvedeni v Jamarskem domu na Gorjuši, in sicer v organizaciji DCIV Gorenjske.

Športne igre v hoji so nekaj zadnjih let organizirane kot lažji pohod, primeren starosti in invalidnosti civilnih invalidov vojn. Pohod je bil organiziran na relaciji v okolici Gorjuše. Kljub deževnim kapljam in nuji uporabe dežnikov se je pohoda udeležilo 22 civilnih invalidov vojn s spremljevalci. Športne igre v hoji niso več tekmovalno naravnane, ampak so rekreativnega pomena. Tekmovanje v pikadu je bilo izvedeno v ženski in moški konkurenci posamezno, moški člani pa so tekmovali tudi ekipno.

Rezultati pikada v ženski konkurenci:

- 1. mesto:** Marija Vodovnik (DCIV Celje),
- 2. mesto:** Antonija Zalašček (DCIV Gorenjske),
- 3. mesto:** Milka Čičigoy (DCIV Primorske).

Bravo, punce! Seveda pa pohvala in čestitke tudi ostalim tekmovalkam za pripravljenost tekmovali.

Rezultati pikada v moški konkurenci:

- 1. mesto:** Alojz Špec (DCIV Dolenjske, B. Krajine in Posavja),
- 2. mesto:** Jože Jordan (DCIV Dolenjske, B. Krajine in Posavja),
- 3. mesto:** Pavel Skrt (DCIV Primorske).

Fantje, bravo tudi za vas. In seveda pohvala in čestitke ostalim tekmovalcem.



In še rezultati moških ekip:

- 1. mesto** DCIV Dolenjske, B. Krajine in Posavja I. Ekipa: Alojz Erlah, Jože Jordan, Franc Lukše,
- 2. mesto** MD CIV Celje II. Ekipa: Franc Čanžek, Martin Gole, Zvone Kovač,
- 3. mesto** MDCIV Celje I. Ekipa: Franc Ožir, Alojz Doler in Vlado Veselak.

Čestitke tudi vam in ostalim tekmovalcem ekip.

Nenazadnje pa je treba čestitati in se zahvaliti tudi tajnici DCIV Gorenjske Vidi Doles, ki je uspešno izpeljala organizacijo in izvedbo. Hvala tudi predsedniku športne komisije zveze Francu Ožirju in tajniku DCIV Dolenjske, Bele Krajine in Posavja Samu Urbančiču, ki sta Vidi priskočila na pomoč.

Dan smo končali s prijetnim druženjem.

Andreja Rožič
Foto: Franc Ožir

VOJNI INVALIDI SO SE POMERILI V STRELJANJU Z ZRAČNO PUŠKO

V DVI Zasavje smo junija, v času občinskega praznika, organizirali 6. tekmovanje z zračno puško za vsa društva vojnih invalidov Slovenije.

Na povabilo se je odzvalo 8 društev vojnih invalidov (DVI Celje, DVI Dolenjske, Posavja in Bele Krajine, DVI za Koroško, DVI Maribor, DVI Sežana, DVI Severne Primorske, DVI Slovenska Istra in DVI Zasavje). Tekmovalo je 31 strelcev, sodnik pa je bil Žarko Milič. Po tekmovanju smo se družili v pozne popoldanske ure.

Rezultati:

Streljanje - posamično:

Ivo Manfreda: DVI SP NG - 185 krogov
Marko Saksida: DVI SP NG - 176 krogov
Darko Šajhar: DVI za Koroško - 172 krogov

Streljanje - ekipno:

DVI Severna Primorska 528 krogov
DVI za Koroško 489 krogov
DVI Maribor 439 krogov
DVI Dolenjska, Posavje in

Bela Krajina 432 krogov
DVI Celje 428 krogov
DVI Zasavje 1 421 krogov
DVI Slovenska Istra 343 krogov
DVI Zasavje 2 331 krogov
DVI Sežana 197 krogov

Urška Holešek



ZDVIS ORGANIZIRAL PRVO TEKMOVANJE V PETANKI

ZDVIS je 29. junija 2019 prvič izvedel tekmovanje vojnih invalidov v petanki. Tekmovanje je bilo na igrišču za petanko pri BD Zarja Ljubljana.

Udeležilo se ga je osem ekip iz šestih društev vojnih invalidov ter tri ekipe drugih članov iz dveh društev.

Rezultati - vojni invalidi:

Maribor 1: Boris Beranič in Vasja Cimerman.

Celje: Maksimiljan Močenik in Rudolf Lah

Zasavje: Stanislav Korbar in Zvone Tahirovič

Rezultati - drugi člani:

Zasavje 2: Janez Borštnar in Viktorija Buh.

Maribor: Mile Bera in Sabina Nepužlan.

Zasavje 1: Štefanija Holešek in Majda Korbar

KAJ JE PETANKA?

Petanka (izvirno petanque v francoščini) je moštvena športna igra podobna balinanju. Igra petanke je zagotovo ena najbolj razširjenih iger na svetu. Je enostavna igra s kovinskimi, plastičnimi ali lesenimi krogli (premera približno 7 cm) z zelo enostavnimi pravili. Igramo jo lahko praktično vsepovsod na katerikoli podlagi - v parkih, na sprehajalnih stezah, na travi, na dvorišču, na plaži ... Igra ne zahteva posebne fizične pripravljenosti, tako da jo lahko igrajo vsi, tako stari kot mladi, otroci, moški in ženske in invalidi. Zelo je primerna za rekreacijo in razvedrilo, v svetu pa je priznana tudi kot atraktiven tekmovalni šport.

ZGODOVINA

Začetki petanke segajo v leto 1907, ko so jo prvič zaigrali v Franciji, v mestecu La Ciotat. Leta 1959 je bilo organizirano prvo svetovno prvenstvo za moške, leta 1988 pa so prvič samostojno na svetovnem prvenstvu zaigrale tudi ženske. V mednarodno petankarsko zvezo (FIP JP) je trenutno vključenih 73 držav z več kot 600.000 registriranimi igralci, ki sodelujejo na evropskih in svetovnih prvenstvih v vseh kategorijah - moški, ženske in mladinci.



PETANKA V SLOVENIJI

Zveza društev petanke Slovenije (ZDPS) je bila ustanovljena leta 1999, v letu 2000 pa je Slovenija postala članica mednarodne petankarske zveze. Istega leta so bila organizirana prva državna prvenstva, prvič pa sta na svetovnem prvenstvu nastopili moška in ženska reprezentanca.

OSNOVNA PRAVILA IGRE

Petanka je igra s kovinskimi krogli in balinčkom, podobna balinanju. Igrata dve ekipi, ena proti drugi, običajno v sledečih kombinacijah:

- trije igralci proti trem igralcem (vsak igralec ima dve krogli)
- dva igralca proti dvema igralcema (vsak igralec ima tri krogle)
- en igralec proti enemu igralcu (vsak igralec ima tri krogle)

POTEK IGRE

Ekipe žrebata, kdo bo začel z igro. Ekipe, ki je dobila žreb, zariše krog premera 35-50 cm in iz kroga vrže balinček na razdaljo 6 do 10 metrov od kroga, najmanj 1 meter od najbližje ovire (lahko je drevo, klop ali pa enostavno določena meja igrišča).

Prvo kroglo odigra katerikoli igralec ekipe, ki je metala balinček, in jo skuša vreči čim bližje balinčku. Igralec mora stati ali čepeti v krogu z obema nogama na tleh vse dokler se igrana krogla ne dotakne tal. Premik, dvignjena noga ali stanje na zarisanemu krogu med metanjem veljajo za prestop.

NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAZ HLADNIK	DEL TRUPA OB REBRIH, NEDRJE	KNJIŽNI IN FILMSKI ČAROVNIK (HARRY)	NAŠ IGRALEC (PRIMOŽ)	MANJŠE GOSTIŠČE V GORAH	ANJA RUPEL	MIK, PRI- VLAČNOST	GESLO		PETAR GRAŠO	HRIBI	PISANA TROPŠKA PAPIGA	ORODJE ZA DELANJE LUKENJ V USNJE	AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA (JENNIFER)	UTRJE- VANJE, KREPITEV, VEČANJE
TOASTER							LOČILO NA KONCU VPRASHA- NJA							
KAZEN ZA KRŠILCA CERKVENE ZAPOVEDI							OŽGANA PLAST NA KOVINI OSTRINA, OSTROTA							
LUKNJAČ					SKUPINA ŽUŽELK MLAJŠI SIN PRINCESE DIANE				TV VODITELJ (VID) PITJE DO DNA					
BOJAZEN						BOLEZEN RASTLIN ANGLEŠKI ROCKER (CHRIS)					ČEBELI PODOBNA ŽUŽELKA GL.MESTO TOGA			
REAKTIVNO LETALO				PRODAJNI IZDELEK LADJA NA PARNI POGON								TONI NIEMINEN AMERIŠKI IGRALEC (GREGORY)		
EDVARD RUSJAN			PRODUKT PRERISO- VANJA PISATELJ LEVSTIK							UGODJE, OMAMA DOGOVOR- JEN LIK S POMENOM				
POMOČ: AKAD OGORINA SNET TROJAČA	PRISTAŠ BAPTIZMA	VLADAR V STAREM EGIPTU EMAJLI- REC							NICVREDEN ČLOVEK, SLABIČ DRAMATIK CANKAR					
AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA (HALLE)						TEŽKA KOVINA (Pb) OTROK NA SANKAH							REJA, VZGOJA	OGNJENIK
GLAVNO MESTO JORDA- NIJE					NAPOVED NA SREČO AVSTRAL. MEDVEDEK VREČAR						KOVANJE NARISAN OSNUTEK			
NENADEN, VELIK STRAH						RIBIŠKA VRVICA IZ UMETNE SNOVI ŽUPNIJA						DEBORAH UNGER PATER IN ZELIŠČAR (SIMON)		
TOM JONES			MEJNI KAMEN, MEJNIK ORGAN VIDA							FILOZOF MARX POJAV NA VODNI GLADINI				
ILOVICA				GL.MESTO STARE BA- BILONIJE UDO JÜRGENS					VRHUNEC, PLAFON ZACHARY TAYLOR					
LOČITEV CERKVE OD DRŽAVE														
NEKDANJI AVSTRIJSKI NOVEC ZA TRI SOLDE							FEVDALNI PODLOŽ- NIK							

Rešitev križanke pošljite na: **ZDVIS, Uredništvo Naših Vezi, Hacquetova 4, 1000 Ljubljana**

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

1. **Edvard Matko**, Trbovlje
2. **Vlasta Pukart**, Nova Gorica
3. **Ivan Domanjko**, Šentjur