



naše vezi

SEPTEMBER 2022 INTERNA IZDAJA, št. 92

ZDCIV SLOVENIJE, DUNAJSKA 129, 1000 Ljubljana

Poštnina plačana pri pošti 1102



ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE



*Hitro, hitro mine čas,
le kaj v tem letu še čaka nas?
Naj težave in skrbi
v pozabo odplavajo vse dni.*

Ivanka Peršič

naše vezi



VSEBINA 92. ŠTEVILKE

aktualno

- 3 praznik vrnitve primorske k matični domovini
- 4 vojskarska planota: po poteh prenosa ranjencev
- 5 spomin na bazoviške junake

naše zgodbe

- 6 malči jakša
- 6 čudovite hortenzije
- 7 praznovanja na vrhniki

iz naših društev

- 8 50 let mdciv celje
- 10 potepanje po dolenski
- 10 poletje v dcivs ljubljana
- 13 ribiški memorial roberta hvalca
- 13 notranjci na srečanju v zelšah
- 14 slovesnost na hudem polju
- 16 z barko iz kopra v piran
- 17 na primorsko skozi žiri
- 18 vi celje na ogledu gradov

naša preteklost

- 20 kako se je primorska vrnila k domovini

poskrbimo zase

- 21 zaveži si čevlje
- 22 inzulinu lahko pomagamo tudi s hrano

Drage bralke in dragi bralci Naših vezi!

Prvič po dolgem času, po dobrih dveh letih, v prispevkih v Naših vezeh skorajda ne omenjamo več covida-19 in epidemije. Ta se je umirila, različica omikron je (za večino ljudi) blažja, zato za zdaj ni pritiska na bolnišnice. Razvijajo in prilagajajo se tudi cepiva in zdravila za zdravljenje že obolelih, zato kaže, da bolezen, ki bo sicer ostala z nami, nekako obvladujemo. To je dobra novica.

Vendar pa si, kot kaže, kar ne moremo oddahniti in zaživeti, kot smo živeli prej. V stanju, ki smo mu rekli 'normalno'. Če sem v junijski številki, sredi vročega poletja pisala o napovedanih in dejanskih podražitvah hrane, pa nas zdaj, ko prihajata hladna jesen in mrzla zima, začenjajo pestiti nove tegobe. Izraz energetska revščina se vse bolj prebija v naša besedišča. Ogrevanje bivalnih prostorov pozimi je bilo že 'v normalnosti' pogosta težava starejših in upokojenih, saj so bili energenti že takrat velik zalogaj za nizke pokojnine in druge prihodke. Pogosto so, že takrat, ko si nismo niti mislili, da bi lahko prišlo do pomanjkanja npr. plina za ogrevanje, članom društev pri nakupu energentov za zimsko ogrevanje pomagala društva. Zdaj pa smo v neki novi, še bolj nori situaciji. Zaradi vojne v Ukrajini gredo cene energentov v nebo, države pripravljajo krizne načrte za dobavo energentov za gospodinjstva, iščejo se nove poti in nove države, iz katerih bi jih lahko uvozili, da nas pozimi ne bo zeblo. Za piko na i pa so trgovci neverjetno podražili pelete in drva, ki jih mnogi še vedno uporabljajo za ogrevanje domov. In čeprav država zagotavlja, da bodo imela prednost pri dobavi energentov gospodinjstva in da je strah, da energentov enostavno ne bo, odveč, pa to ne zagotavlja cen, ki bi jih gospodinjstva z lahkoto odštela od družinskega proračuna. Kot se je pokazalo, so cene peletov od začetka lanske ogrevalne sezone do zdaj narasle za več kot 100 odstotkov, cene drv pa za 30 odstotkov. Podražili so se tudi drugi energenti, katerih cene pa država za zdaj kroti z regulacijo cen.

Ob strahu, da nas bo pozimi zeblo, pa v ospredje znova prihaja problematika, ki smo se je pred pojavom energetskega problema, že uspešno lotevali, zdaj pa kot kaže, spet stopamo korak nazaj. Zaradi pomanjkanja energentov se namreč mnoge države, tudi Slovenija, spet bolj naslanjajo na fosilna goriva, čeprav smo pred krizo aktivno delovali v smeri prehoda na zeleno energijo. Hkrati se raziskujejo možnosti povečanja pridobivanja energije iz jedrskih elektrarn, pri čemer so mnenja različnih skupin državljanov glede širjenja na tem področju tako v Sloveniji kot v Evropski uniji najmanj deljena, če ne izrazito nasprotna. Slovenija že preizkuša indonezijski premog, da bi ugotovila, ali je primeren za uporabo v termoelektrarni, zaloge fosilnih goriv pa kopičijo tudi druge države. Proti pomanjkanju na tem področju se borijo tudi z omejevanje najvišje temperature v javnih prostorih.

Jasno je, da so življenja ljudi na prvem mestu. Zaradi premrzlih bivanjskih prostorov vsako leto umirajo ljudje tudi v Evropski uniji. Pogosto tisti, ki so starejši, slabega zdravja in revni. Zato moramo najprej poskrbeti za ljudi. In upati, da nam bo narava odpustila.

Želim vam lepo jesen. Naj vam bo toplo in ne bojte se zaprositi za pomoč, če jo potrebujete.

Aleksandra K. Kovač
Urednica Naših vezi



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

IZDAJATELJA:

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

UREDNIŠTVO:

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

GLAVNA UREDNICA:

Aleksandra Kerin-Kovač

ČLANI UREDNIŠKEGA ODBORA:

Vladimir Pegan, Bojan Černjak, Janez Štrbenc,

Andreja Rožič, Petra Kapš

PRELOM: Zavod Lupa design

TISK: ITAGRAF d.o.o.

fotografija na naslovnici: Aleksandra K. Kovač

VSTALA PRIMORSKA NA PRAZNIKU VRNITVE PRIMORSKE K MATIČNI DOMOVINI

Praznik vrnitve Primorske k matični domovini izmenično pripravljajo primorske občine. Državna proslava, kakršna je bila na predvečer praznika v Portorožu, pa je organizirana vsakih pet let.

Praznik vrnitve Primorske k matični domovini je državni praznik od leta 2005, ni pa dela prost dan. Portoroški Avditorij je bil na predvečer praznika napolnjen do zadnjega kotička. Ob začetku proslave je predsednik Republike Slovenije Borut Pahor pregledal ešalon praporščakov. Med prapori domoljubnih in veteranskih organizacij sta bila tudi prapora Zveze društev vojnih invalidov Slovenije in Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije.

Slavnostna govornica je bila predsednica državnega zbora Urška Klakočar Zupančič, ki je med drugim orisala zgodovino Primorske po Rapalski pogodbi leta 1920 in poudarila, da si danes težko predstavljamo, da je bila skoraj tretjina slovenskega etničnega ozemlja odrezana od matične domovine. Primorska se je znašla v težki družbeno-



politični situaciji, njen živelj pa je postal predmet fašistične raznarodovalne politike. V delu Primorske, ki je bil dodeljen Italiji, je ostalo mnogo Slovencev, zato je po besedah slavnostne govornice praznovanje še vedno povezano z bolečino: »*To pomeni, da boj narodne zavesti še vedno ni končan. Vendar se danes bije na drug način, in sicer v obliki ohranjanja slovenskega jezika, slovenske kulture, tesnega sodelovanja zamejskih Slovencev z domovino in*

opozarjanjem na pravice slovenske narodne skupnosti v Italiji.«. Ob zaključku je izrazila spoštovanje vsem, ki so se tako v preteklosti kot še danes borili in se borijo za človečnost, spoštovanje, solidarnost, svobodo.

Režiserka umetniškega dela proslave z naslovom Ljubezen, svoboda, resnica, pravica je bila Yulie Roschne, ki je z Ano Pandur pripravila tudi scenarij. Na proslavi so nastopili igralci in igralkе Gaja Filač, Lara Jankovič, Mak



Tepšič in Vladimir Jurc ter plesalca Nastja Bremec Rynia in Michal Rynia. Nastop pevcev in plesalcev je spremljal Policijski orkester pod vodstvom Nejca Bečana. Rdeča nit proslave je bila izjemna dediščina, izreden pisateljski opus maja letos preminulega pisatelja Borisa Pahorja. Slišali smo odlomke iz romanov Grmada v pristanu in Zatemnitev ter odlomke iz intervjujev O ljubezni in Svoboda, resnica, pravica.

Kulturni program so sooblikovali Lea Sirk, Jure Lesar, ansambel Avtomobili, Vasko Atanasovski in Teo Collori. Pečat kulturni prireditvi je dal primorski glasbenik Drago Mislej – Mef s pesmijo Svoboda. Pesem primorskega glasbenika Slavka Ivančiča 'Ko mene več ne bo' sta zapela Štefica Grasselli in Gregor Ravnik.

Kot presenečenje se je ob koncu pesmi pojavil Slavko Ivančič in skupaj so čustveno končali pesem.

Posebno emocionalno noto kulturnemu programu je prispeval tržaški Partizanski pevski zbor Pinko Tomažič pod vodstvom Pie Cah, ki je na koncu prireditve zapel pesem Vstala Primorska. Ob pesmi je občinstvo vstalo in skupaj s pevskim zborom zapelo pesem. Aplavz ob koncu prireditve je bil bučen, dolg in prisrčen, tako da so se nastopajoči dvakrat priklonili občinstvu.

Lokalna društva so pripravila prigrizke, seveda pa brez krošule ni šlo.

Vladimir Pegan
Foto: DCIV Gorenjske

VOJSKARSKA PLANOTA: PO POTEH PRENOSA RANJENCEV

Severnoprimorska Vojskarska planota je bila zaradi svoje odmaknjenosti in narodne zavesti prebivalcev vseskozi trdno oporišče osvobodilnega boja druge svetovne vojne.

V grapi Studenca je od 17. septembra 1944 do 1. maja 1945 delovala Partizanska tiskarna Slovenija, nedaleč stran, v povirju Belce, v zavetju Trnovskega gozda pa Partizanska bolnišnica Pavla.

V spomin na največjo humanitarno akcijo v drugi svetovni vojni na naših tleh, avgusta leta 1944, v kateri so borci IX. korpusa prenesli ranjence iz bolnišnic Franja in Pavla na partizansko letališče Nadlesk pri Starem trgu na Notranjskem, je Društvo vojnih invalidov Severne Primorske organiziralo svečanost na Hudem polju. Posebnost prireditve je vsakoletni tradicionalni pohod po poteh prenosa ranjencev.

Vojskarska planota je bila eno od središč boja proti okupatorju. Še posebej je bilo krvavo v bojih po kapitulaciji Italije. Poleg žrtev bitke na Vojščici je precej borcev padlo tudi drugje. Nekaj jih je pokopanih na pokopališču na Vojskem. Udeleženci svečanosti so se s polaganjem vencev poklonili padlim borcem pri obeh obeležjih in tudi pri

obnovljenem spominskem obeležju, Relejni kurirski postaji P-6.

Osrednja in dobro obiskana spominska svečanost se je končala pri Domu krajanov in gasilcev na Vojskem. Slavnostni govornik je bil predsednik Zveze združenj borcev za vrednote NOB Slovenije Marijan Križman, ki je poudaril, da je bil prenos ranjencev, v katerem so prehodili 140 kilometrov,

»najsvetlejši del zgodovine, ki ga moramo ohranjati kot vrednoto in humanost za naslednje rodove, saj brez vrednot, humanosti, tovarištva in solidarnosti postanemo pasivni, neobčutljivi za sočloveka in s tem družba brez prihodnosti.«

Kulturni program so obogatili ženski pevski zbor Kanomlja, Marjetka Popovski in Žan Podobnik, z zgodbami pod skupnim naslovom »Kanc vajske« pa članice KUD Planika Vojsko. Svečanost se je končala s primorsko himno Vstajenje Primorske.



Relejna kurirska postaja P-6.

SPOMIN NA BAZOVIŠKE JUNAKE

Pred spomenikom na gmajni na Bazovici smo se 11. septembra spomnili smrti štirih bazoviških junakov, ki jih je pred 92. leti, 6. septembra 1930, usmrtil italijanski fašistični režim.

Hkrati zaznamujemo tudi 95-letnico ustanovitve organizacije TIGR (iz kratic: Trst, Istra, Gorica, Reka) in Tajne organizacije Borba. Obe sta nastali oktobra 1927. Različne prireditve so potekale od 3. do 27. septembra 2022, ko je bila v Novi Gorici slavnostna akademija Društva TIGR Primorske.

Spominske slovesnosti se je udeležil minister Matej Arčon in generalni konzul v Trstu Gregor Šuc, ki sta v spomin bazoviškim junakom položila venec. »Na tem kraju moramo biti ponižni, ker nam spomin na bazoviške žrtve pripoveduje o tem, kako krhek je mir in kako šibka je človečnost, ko zapihajo vetrovi sovraštva,« je dejal minister Arčon.

Slavnostni govornik, predsednik tržaškega pokrajinskega odbora ANPI – VZPI Fabio Vallon je dejal, da so tukaj umrli štirje junaki, ki niso bili teroristi, in bi morali stati ob boku drugih velikih evropskih antifašistov. Slavnosti govornik je bil tudi beneški kulturni in družbeni delavec Giorgio Banchig. Množico udeležencev so pozdravili tudi predsednik Odbora za proslavo bazoviških junakov Milan Pahor, tržaški župan Roberto Dipiazza in predsednik Društva TIGR Primorske Gorazd Humar.

Bazoviški junaki v Italiji še vedno veljajo za teroriste, ker so nasprotovali fašizmu, takratni oblasti v Italiji. Potomci bazoviških junakov in odbor za proslavo bazoviških junakov pri Narodni in študijski knjižnici v Trstu ter obe krovni slovenski organizaciji si prizadevajo za njihovo rehabilitacijo.

Vsi bazoviški junaki

Spominjamo se torej štirih mladih fantov: Ferda Bidovca, Zvonimirja Miloša, Franja Marušiča in Alojza Valenčiča, ki so verjeli v boljšo prihodnost in so bili zanj pripravljeni žrtvovati tudi svoja življenja.

Ob spomeniku stoji tudi spominski kamen z napisom Anton Gropajc. Kdo je bil Anton Gropajc? Bil je kmet, družinski oče, doma iz Drage. Anton je bil zaprt v zaporu Regina Coeli v Rimu. Zaradi strašnega mučenja si je v zaporu, še pred prvim tržaškim procesom, 16. junija 1930, vzel življenje. Tako lahko

rečemo, da imamo pet bazoviških junakov. Tudi Vladimir Gortan je bil žrtev fašizma, saj so ga fašistične oblasti usmrtil v Istri že leto prej.

Žrtev fašizma je bilo ogromno. Pomembno se jih je spominjati in si prizadevati za preprečevanje nastanka novih fašističnih sil. V nekaterih državah Evropske unije namreč neofašistične stranke pridobivajo velik krog volivcev. Ali se iz zgodovine res nismo ničesar naučili?

Vladimir Pegan



MALČI JAKŠA - MIŠA 1922 – 2022

Predsednica DCIVS Ljubljana Angela Zadnikar in podpredsednik Marko Brežan junija na obisku ob praznovanju stoletnice Malči Jakša.

Naša članica Malči Jakša je 21. junija 2022 praznovala stoletnico. Žal pa je usoda hotela, da smo se kmalu zatem od nje tudi za večno poslovili.

Malči se je rodila leta 1922 v Zgornjem Kašlju pri Ljubljani, v družini Andreja Hujana, tovarniškega delavca v papirnici Vevče. Pri 19. letih se je odločila, da se bo pridružila Osvobodilni fronti in kasneje partizanom. Prvič so jo ujeli in zaprli domači domobranci, drugič so jo prijeli in ji sodili italijanski okupatorji. Borka je v partizanih skrbela za ranjence, če pa je bilo potrebno, pa je prišla tudi za puško. Bila je zadnja od trinajstih, ki so preživeli poboj 130 partizanov v gorjanski vasi Javorovica nad Šentjernejem. Tistega dne je pod cerkvico sv. Ožbolta izkrvavel 4. bataljon Cankarjeve brigade.

Na spominski slovesnosti na Javorovici leta 2018 je Malči, ki je preživela pomor dejala: »Tu je bilo strašno. Z razbito glavo in odrezanimi prsti je v kapelici ležala moja prijateljica Suzi ... Še mrtve so domobranci tolkli s puškinimi kopiti, razrezali z bodali in slekli.«

Kljub grozotam, ki jih je Malči doživela, je bila hvalna, da je preživela in ni izgubila vere v življenje.



Bila je vedno nasmejana, prijazna, polna življenjskega elana. Tako rada nam je pripovedovala zgodbe iz časa druge svetovne vojne, za kar smo ji neizmerno hvaležni. Leta 2021 je svojo zgodbo pripovedovala tudi v oddaji Spomini na RTV Slovenija, ki si jo še danes lahko ogledate na povezavi <https://365.rtvsl.si/arhiv/spomini/174754030>.

Petra Kapš

RAZKOŠNE HORTENZIJE OKOLI NAŠE HIŠE

Še tako lepa hiša brez rož je prazna hiša. Tudi skromni hiši rože na oknu in okoli hiše vdahnejo življenje.

O tem poje veliko pesmi, tudi tale:

**Tam sem jaz doma,
kjer je sonce,
kjer je vrt cvetoč
tam dom je moj.
Kjer je sonce,
tam so rože,
kjer pa sonca ni,
roža ne cveti ...**

(poje pevka Stanka Kovačič)

Pri naši hiši se vsako leto bohotijo cvetovi raznobarnih rož. Z ženo jih obožujeva, zato se nama strošek za nakup poplača s pogledi na cvetje. Rad se ustavim ob grmičku hibiskusa z nešteto velikimi cvetovi temno rdeče barve, ob koritih z marjeticami in s sivko, ob vrtnici, ki je včasih krasila grajski vrt in hortenzijah, ki privabljajo poglede s svojimi velikimi cvetovi.

V naslednjih vrsticah bom nanizal nekaj zanimivosti o čudovitem grmu hortenzije. Na grmih od pozne pomladi vse do pozne jeseni žarijo veliki okrogli



cvetovi, ki spreminjajo barvo. Tudi tisti okoli naše hiše, ki rastejo v keramičnih loncih, vabijo poglede. Najbolje uspevajo v polsenci in vlažni dobro odcedni zemlji. Posadimo jih na prostor, ki je dopoldne osonen, popoldne in proti večeru pa senčen. Latinsko ime teh grmičkov je *Hydrangea* in je sestavljeno iz dveh besed: *hydro*, ki pomeni voda, in *angeniom*, ki pomeni posoda. Da imajo rade vodo, sem opazil letošnje poletje, saj jih je bilo treba redno zalivati. Občudujem jih zaradi cvetov, ki tvorijo bogata socvetja v obliki krogle. Barva je odvisna od sestave in kislosti tal in se preliva od rožnate do rdeče, pa vse do modre. Da bi modra ostala modra in tudi če bi v modre radi spremenili cvetove druge barve, dodamo vodi, s katero jih zalivamo, aluminijev sulfat.

Cvetovi so v okras tudi pozimi. Odstranimo jih šele spomladi, ko hortenzijo obrežemo. Spomladi odrežemo odmrle in poškodovane poganjke vse do prvega brsta, prav tako odstranimo tudi odcvetele cvetove lanskega leta. Tako bodo med letom bujno cvetele.

Lataste hortenzije (rastoče na vrtu) obrežemo skoraj do tal in tudi te bodo pognale poganjke in bodo lepo zacvetele.



Kot večina trajnic se razmnožujejo s podtaknjenci. Poleti narežemo do 10 centimetrov dolge vršičke, jim odstranimo spodnje liste in jih podtaknemo v lonček z zemljo, ki ji dodamo malo kremenčevega peska za boljšo ukorenitev. Vsaka roža potrebuje za bujno rast dobro zemljo, redno zalivanje, občasno gnojenje, pozornost in ljubezen.

Božidar Debevc

NA VRHNIKI SMO PRAZNOVALI

Člani DVI Notranjske smo obiskali dva naša člana, ki sta v avgustu praznovala visok življenjski jubilej, 90. rojstni dan.

Najprej smo se odpravili na Staro Vrhniko, kjer živi naš **Avgust Rode**, po domače Gustl. Nepopi-



sno je bilo presenečenje, ko nas je Gustl zagledal na domačem pragu. Voščilom in željam za dobro zdravje kar ni bilo konca. Zapeli smo mu 'Vse najboljše', razrezali torto, ki smo mu jo prinesli in se v sproščenem, prijetnem vzdušju pri njem zadržali še urico ali dve. V domu na Vrhniki pa je praznoval naš dolgoletni član **Dušan Porenta**. Ker sladke stvari za njegovo zdravje niso dobra izbira, smo se nanj spomnili s steklenico penine in glasbeno voščilnico, saj je glasba igrala pomembno vlogo v Dušanovem življenju.

Obema članoma želimo še veliko lepega, predvsem pa zdravja.

Emilija Mrlak



50. OBLETNICA DELOVANJA MEDOBČINSKEGA DRUŠTVA CIVILNIH INVALIDOV VOJN CELJE

Letos mineva 50 let, odkar je po ustanovnem zboru v Narodnem domu v Celju začelo delovati Medobčinsko društvo civilnih invalidov vojn Celje. 15. septembra 2022 smo jubilej počastili s slavnostno prireditvijo v Ipavčevem kulturnem centru Šentjur.

Slavnostno prireditev je vodil Luka Žerjav, novinar na Radiu Celje. V programu so sodelovali člani Moškega pevskega zbora skladateljev Ipavcev, pevka Aleksandra Keše in slavnostni govornik, predsednik ZDCIVS Adolf Videnšek.

Predsednik društva Franc Ožir je po himni kot prvi nagovoril navzoče, jih pozdravil in nadaljeval z naslednjimi besedami: *»Civilni invalidi vojn smo ljudje, ki smo kot civilne osebe utrpeli poškodbe telesa in zdravja ob aktiviranju/delovanju zatiralskih in morilskih, ubijalskih sil v vojnah. Večina pa je utrpela poškodbe ob najdbi vojaških neeksploziranih eksplozivnih sredstev po vojnah.«*

»Civilni invalidi vojn celjske regije smo nastali pretežno kot posledica II. svetovne vojne. Najprej ob nasilju okupatorja zaradi mučenj in trpljenja v zaporih in taboriščih, kot prisilno izseljeni, na prisilnem delu, tudi zaradi slabe zdravstvene zaščite na okupiranem območju, ipd. Večina naših invalidov pa predstavljajo ljudje, ki so bili kot civilne osebe poškodovani z vojaškimi eksplozivnimi ubojnimi sredstvi. Med slednjimi smo tisti, ki smo utrpeli poškodbe pretežno kot otroci, največ v starosti od 7 do 12 let,« je dodal Ožir.

»Poškodba otroka z eksplozivnim sredstvom je ena najtežjih poškodb, ki jih človek sploh lahko doživi. Ročne bombe, razni trombloni in detonatorji so strokovno izdelana sredstva za uničenje oziroma onesposobitev žive sile ob vojskovanju med vojaki - odraslimi osebami. Kadar takšno ubojno sredstvo eksplodira v bližini otroka, ali kakor je ob večini teh nesreč v njegovi roki; če preživi, so posledice za njegovo telo in psiho katastrofalne.

Na primer: krn delno amputiranega uda od zadnjega sklepa ne raste več, ostane iste dolžine. Kovinski drobci, katerih je otroško telo ob taki eksploziji polno, povzročajo ob odraščanju in vseskozi nepredvidljive škodljive posledice. Da o začetnem šoku in bolečinah, ki so prisotne ne le v začetku, ampak se jih nikoli povsem ne znebimo, sploh ne govorimo,« je Ožir orisal hude posledice eksplozij zavrženih ubojnih sredstev. Takšnih nesreč med civilnim prebivalstvom, z eksplozijami vojaških ubojnih sredstev, je bilo na našem območju veliko že med drugo svetovno vojno, v času okupacije. Še več



pa prvo desetletje po vojni. Nato do leta 1970 postopno upadajo. Ponovno pa zabeležimo takšno nesrečo v letu 2010, ko se je na območju Rogaške Slatine zelo hudo poškodoval 17-letni fant. V desni roki mu je eksplodiral tromblon nemške izdelave iz obdobja druge svetovne vojne. Našel ga je kot udeleženec akcije *»Očistimo Slovenijo«*, 17. aprila 2010.

Iniciativni odbor za ustanovitev društva (leta 1972) so sestavljali: Adolf Videnšek, ki ga je tudi vodil, in ožja člana: Anton Janežič in Marjan Petrak. Za prvega predsednika je bil izvoljen Anton Janežič, nato pa so društvo vodili Marjan Štemberger, Janko Cencelj, Franc Zupanc, Štefka Škornik, Adolf Videnšek, ter od leta 2014 dalje Franc Ožir.

Ožir je predstavil tudi temeljne cilje društva, ki so se oblikovali glede na razvoj dogodkov in prepoznavanje potreb vse od začetka delovanja društva pa do danes.



Temeljni cilji društva torej so:

- Skrb za statusno ureditev in ustrezno zaščito civilnih invalidov vojn in njihovih družinskih članov, kar se ves čas izvaja skupaj z vsemi društvi civilnih invalidov vojn Slovenije v okviru Zveze društev CIV Slovenije,
- skrb za čim boljšo socialno vključenost oziroma preprečevanje socialne izključenosti civilnih invalidov vojn,
- skrb za ohranjanje zdravja. V tej vsebini je prednostna skrb, da so vsem CIV dostopne zdraviliške in počitniške kapacitete ter sofinanciranje bivanja, če je to potrebno.
- skrb za krepitev zdravja z organiziranjem športne rekreacije.
- Skozi celotno obdobje pa je pomembno druženje invalidov s sebi enakimi in izmenjavanje izkušenj.

Društvo je danes prostovoljna invalidska organizacija, ki izvaja različne socialne programe: Skrb za ohranjanje zdravja, preprečevanje in blaženje socialnih in psihičnih posledic invalidnosti, šport in rekreacija, kulturna dejavnost, integracija CIV v kulturnem in družabnem življenju.

Društvo deluje na temelju humanih odnosov in solidarnosti ter se zavzema za mirno reševanje sporov med ljudmi, med narodi in med državami. Nasprotuje vojnem in vsem oblikam nasilja, agresije in terorizma. Z dozdajšnjim delom je društvo postalo pomemben dejavnik civilne družbe. »Uspelo nam je ohraniti osnovno idejo, okrog katere se je društvo oblikovalo in rastlo: združiti civilne invalide vojn in se boriti za naše pravice,« je izpostavil Ožir.

Po podatkih pristojnih služb naj bi bilo na slovenskem ozemlju še vedno okoli milijon kosov vojaških neeksplodiranih ubojnih sredstev, ostankov prve in druge svetovne vojne. Državna enota za neeksplodirana ubojna sredstva je samo v letu 2021 opravila 167 intervencij, v katerih je uspešno odstranila in uničila 3.021 kosov ubojnih sredstev skupne teže 7.127 kilogramov. Zato je prav, da opozorimo prebivalce, predvsem otroke na nevarnost ter jih naučimo, da se teh sredstev ob morebitni najdbi ne dotikajo, ampak naj takoj obvestijo pristojne službe, da zaradi morebitnih eksplozij ne bi postali invalidi.

Slavnostne prireditve so se udeležili člani društva, predstavnika zveze CIV, predstavniki vseh društev

CIV, društev vojaških invalidov, delovnih invalidov, slepih in slabovidnih iz celjske regije, ki so se predsedniku društva med njegovim nagovorom pridružili na odru, mu v imenu svojih članov čestitali ob jubileju in izrazili željo po dobrem sodelovanju tudi v prihodnosti.

Po čestitkah in lepih željah sta predsednik društva in tajnica društva podelila zlate plakete za dolgotrajno delo v organih društva članom: Alojzu Dolerju, Francu Čanžeku, Martinu Goletu, Francu Ožirju, Vladu Veselaku, Adolfu Videnšku, Mariji Vodovnik in tajnici Sari Voršič.

Po podelitvi je predsednik dogodek zaključil takole: *»Daleč segajo spomini, ko smo kot otroci utrpeli poškodbe z vojaškim ubojnim materialom, bili izgnani med vojno in podobno. Postali smo invalidi brez lastne krivde, vsak s svojo zgodbo življenja. Vendar danes nismo tu, da bi obujali boleče spomine. Danes smo zbrani tu, da v dobrem vzdušju in v družbi prijateljev proslavimo 50 let našega skupnega dela. Upravičeno smo lahko ponosni na vse, kar smo dobrega naredili za vse civilne invalide vojn. Hvala, dragi udeleženci prireditve za vašo nesebično pomoč k našemu boljšemu vsakdanu. Hvala vam, ker ste z vašo prisotnostjo pokazali, da naš trud ni zaman.«*

SVET BREZ VOJN IN NASILJA JE EDINA PERSPEKTIVA ZA ČLOVEŠTVO.

Sara Voršič

Kje so zdaj ti stari časi,
ko bilo lepo je res na vasi,
zdaj prišel je drugi čas,
ki vse veselje vzel je od nas.

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

Tišina ubija nas vsak dan,
življenje mučno nas skrbi,
kaj prineslo bo še naslednje dni,
v življenju težkih bo še dni.

Ivanka Peršič

ČLANI DCIV GORENJSKE NA IZLETU NA DOLENJSKO

V začetku septembra smo se člani DCIV Gorenjske odpravili na jesenski izlet. Tokrat nas je pot vodila na Dolenjsko, mimo zelenih gričev in prelepih krajev te slovenske pokrajine.

Naš cilj je bil muzej Lojzeta Slaka in Toneta Pavčka v Mirni Peči. Obisk muzeja, s katerim se je občina Mirna Peč, od koder oba izhajata, poklonila velikima imenoma slovenske besede, je ne le opravičil, ampak po mnenju udeležencev presešel naša pričakovanja. Muzej je bogato opremljeno multimedijsko središče kraja, prirejen tudi za slepe, slabovidne in naglušne obiskovalce, zato obisk toplo priporočamo.

Gospa Mojca nas je z besedo, glasbo in sliko popeljala skozi življenje obeh mož. Zelo lepo je predstavila njuno življenje in delo. Ob melodiji Lojzeta Slaka pa smo vsi skupaj tudi zapeli njegovo ponarodelo 'V dolini tih'. Bilo je lepo in ganljivo.

Ob koncu smo si v muzeju ogledali tudi paviljon - čebelji svet. Vsi udeleženci, še posebej pa tisti, ki se tudi sami ukvarjajo s čebelarstvom, so bili nad paviljonom navdušeni. Odlična je bila tudi predstavitev paviljona zares izjemne vodičke po muzeju gospe Mojce.

Lojze Slak je nekoč dejal: »Bili so časi, ko je pesem prišla sama od sebe, se utrnila kot zvezda, velikokrat pa sem ure sedel in ostal prazen. Pesem je treba čutiti,



potem jo lahko zaigraš«. In ko obišeš muzej v Mirni Peči, šele spoznaš, da je bilo teh pesmi zares ogromno.

Naše popotovanje smo zaključili s srečanjem članov v Novem mestu, kjer so nas v prijetnem okolju gostišča »Pri Štefanu« razvajali z okusnimi dobrotami.

Naj naše potovanje zaključim z besedami pesnika Toneta Pavčka:

»Sreča ni v glavi in ne v daljavi,

Ne pod palcem skrit zaklad.

Sreča je, ko se delo dobro opravi.

In ko imaš nekoga rad.«

Vida Doles

POLETJE V DRUŠTVU CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE LJUBLJANA

Ker smo zabredli že globoko v september, si ne moremo kaj, da ne bi že razmišljali, kakšno leto je (skoraj že) za nami. Leta 2022 se bomo spominjali kot pestrega, polnega raznolikih aktivnosti, kot leto povezovanja, polnega zanimivih dogodkov in ustvarjanja.

Po izzivov polni prvi polovici leta, ki jo je zaznamovala proslava ob 50. obletnici društva in izdaja zbornika, je napočil čas, da se vsi skupaj malo sprostimo. Seveda ob izvajanju socialnih programov. Ker smo se tako zapodili v delo, se zdi, da bo pri poročanju konec leta zmanjkalo prostora v obrazcu, kamor vpisujemo aktivnosti, kot bi hoteli nadoknaditi vse, kar smo v zadnjih dveh letih zaradi

epidemije zamudili.

V zadnjih mesecih so člani z organiziranim prevozom obiskovali Terme Snovik, kjer so imeli na voljo kopanje z vodeno vadbo v bazenu, obiskovali so terapevtske masaže v masažnem salonu in zdraviliščih, razvozili smo 28 paketov pomoči v sodelovanju z Rdečim križem Slovenije, obiskali smo kar nekaj civilnih invalidov na domu in v domu upokoencev,

praznovali smo 90-letnico članice Fani Podržaj in 100-letnico članice Malči Jakša, ki je žal kmalu po jubileju preminila, družili smo se v skupinah za samopomoč, spremljali smo socialno zdravstveno sliko članstva, občasno smo članom pomagali pri opravih doma, ustvarjali smo v delavnici ročnih del, v dveh skupinah smo si ogledali predstavo »Deseti brat« v letnem gledališču Studenec in



med drugim izvedli dve strokovni ekskurziji v juliju.

V začetku julija smo se z avtobusom odpravili na Notranjsko. Ogleдали smo si svetovno posebnost, najbolj obiskano kraško turistično jamo – Postojnsko jamo, in se vanjo zapeljali po 140 let stari jamski železnici. Kljub temu, da smo jo nekateri videli že večkrat, nas vsakič znova navduši zaradi izjemne lepote. Oglede smo nadaljevali v Notranjskem muzeju Postojna, kjer smo si ogledali stalno razstavo »Muzej krasa«, ki je najbolj celovita razstava o krasu v Evropi. Če smo se v Postojnski jami dodobra nagledali kapnikov, smo se jih tu lahko še dotaknili. Navdušila nas je tudi bogata zbirka okostij ledenodobnih živali in ogled jamskih živali pod mikroskopi. Nekaj metrov naprej smo se odpravili do znamenite Brivnice Ožbič. V Postojni so znamenito brivnico, ki so jo odprli pred skoraj stotimi leti, preuredili v živi muzej. Stavbo so obnovili, v prostorih pa še naprej živi dejavnost brivca in frizerja. Kot bi vstopil k brivcu leta 1936. Pot smo nadaljevali v Pivko, kjer

smo si privoščili kosilo in počitek. Po kosilu smo si ogledali Center Dina Pivka, ki je edinstveni poučno-zabavni center. Gre za nepozabno doživetje spoznavanja velikih zveri. Volka, risa in medveda smo spoznali v prikazanem dokumentarcu, sledilo pa je spoznavanje sveta volkov, risov in medveda v ambientu čarobnega gozda, s pomočjo najsodobnejše tehnologije virtualne in obogatene resničnosti.

V poznih popoldanskih urah smo se že utrujeni in polni vtisov odpravili proti domu.

Čez teden dni, 14. julija smo spet napolnili avtobus in se v zgodnjih jutranjih urah odpravili na drug konec Slovenije, in sicer na potepanje po Kozjem. Iz smeri Podsreda, ob desnem bregu reke Bistrice, nas je na ekološki kmetiji Kukovičič ob enem redkih delujočih mlinov pričakala gospodinja. Ogledali smo si delovanje starega mlina na kamne, ki ga poganja voda in prisluhnili gospodarici, ki nam je predstavila pot od zrnja do kruha in nas poučila o ekološki prehrani. Kot prava gospodinja nam je pripravila pokušino več vrst sveže pečenega kruha, nama-zov in domačega soka. Po ogledu smo si torbe napolnili z domačimi ekološko pripravljenimi izdelki kot so testenine, moke, peciva, keksi, bio-čaji, bio-marmelade, kompoti, omake ipd. Ko smo se dodobra okrepčali, smo bili pripravljeni na pohod na 709 m visok Vetrnik, kjer je postavljena vetrna harfa, ki simbolizira dlani, ki objemajo





slovenskih prvih čitank iz 19. in 20. stoletja, kamnite tablice s kamenčki, raznovrstne lesene peresnice, stare šolske torbice, stoječe in namizno računalno, globus ipd. Sedli smo v šolske klopi in se vrnili v čas, ko smo še obiskovali pouk. Vodička nam je kot prava učiteljica, kar po poklicu resnično tudi je, predstavila potek pouka v tistem času, ki je bil pravo nasprotje današnjemu. Ker smo se ravno ogreli za spoznavanje zgodovine, smo se spustili v klet sosednje hiše, kjer je na ogled zapor nekdanjega Okrajnega sodišča Kozje. Sprehodili smo se po celicah in prisluhnili razlagi vodičke, ki nam je predstavila delovanje nekdanjega kozjanskega sodišča. V poznih popoldanskih urah smo se polni vtisov odpravili proti domu.

Kljub veliko izvedenim aktivnostmi v letošnjem letu smo še vedno polni idej in že načrtujemo nove za jesenski in zimski čas. Naj bo jesen tista prava, s pečenim kostanjem in sprehodi po gozdu.

Petra Kapš

kozjansko jabolko. Z avtobusom smo se zapeljali do zadnje kmetije na hribu in se peš, čez suhi travnik, poln travniškega cvetja sprehodili do vetrne harfe. Po 20 minutah hoje smo se ustavili in uživali v prekrasnem razgledu, ob katerem imaš občutek, da lahko kar poletiš in prisluhnili čudovitim zvokom vetrne harfe. Že pošteno izmučeni smo se po ostrih ovinkih spustili v dolino do Kozjanskega dvora, kjer smo si privoščili kosilo, sladoled in počitek. Ob občutku kot da bi se svet ustavil, smo posedli po ležalnikih ob jezeru in opazovali ribe, pa čeprav nas je čakalo še kar nekaj ogledov. Ker pa nas je na trgu v Kozjem čakala vodička, smo počitek prekinili in se peš odpravili do trga, kjer smo si najprej ogledali simbole polpretekle zgodovine: Spomenik 572 žrtvam fašističnega nasilja, spomenik v spomin na leto 1942, ko je okupator nadaljeval z izgonom Slovencev iz Kozjanskega v nemška izgnanska taborišča, spomenik rodoljubom Slovenije. Nato smo si ogledali trg in prisluhnili vodički, ki je zgodovino kar

stresala iz rokava. Popeljala nas je do sosednje stavbe v muzejsko učilnico »Šola moje mame«, kjer je kozjanski rojak Marjan Marinšek uredil muzejsko učilnico iz časov Kraljevine Jugoslavije. Razstavljen so tudi originalna šolska vrata stare šole, ki je v Kozjem delovala od leta 1882 do 1966 ter razred z lesenimi klopki in šolsko tablo. Prav tako je na ogled pregled



RIBIČI SO SE POMERILI NA 5. MEMORIALU ROBERTA HVALCA

Leto se je zavrtilo in spet je nastopil čas, ko se spominjamo tragičnih dogodkov iz leta 1991 in naše osamosvojitvene vojne. Člani DVI Maribor in njegova ribiška sekcija se vsako leto spominjamo Roberta Hvalca.

Hvalc je kot mlad rezervni policist izgubil življenje zaradi zahrbtnega, strahopetnega dejanja,

JLA, ki je kljub razglašenemu premirju streljala na službeno vozilo milice, v katerem je takrat patroljiral Zdenko Lilek s tovarišem Robertom Hvalcem. V tem sprevrženem dejanju je Robi umrl, Zdenko pa je postal paraplegik.

V spomin na ta dogodek smo člani ribiške sekcije DVI Maribor 11. junija 2022, organizirali tekmovanje - 5. memorial Roberta Hvalca. Počastitvi spomina so se odzvali člani OO ZVVS občin Kungota-Pesnica-Šentilj, člani policijskega veteranskega društva SEVER, člani Zveze častnikov občin Kungota-Pesnica-Šentilj in člani DVI Maribor. Dogodka se je udeležila tudi Suzana Furek, sestra Roberta Hvalca, in se vsem zahvalila za ohranjanje spomina na njenega brata.

Tekmovalo je sedem ekip z 22 tekmovalkami in tekmovalci. Po koncu tekmovanja smo ob poštenem



sojenju Marjana Frajzmana in Srečka Cehnerja ugotovili, da je prvo mesto osvojil član PVD Sever Aleš Vešnik, drugi je bil član PVD Sever Jože Ačko, tretji pa član OOZVVS občin Kungota-Pesnica-Šentilj Marjan Frajzman. Vsi trije so za osvojena mesta prejeli medalje.

Ekipno so bili zmagovalci tekmovalci iz PVD Sever-II, drugo mesto je osvojila ekipa OO ZVVS občin Kungota-Pesnica-Šentilj in tretje mesto ekipa PVD Sever-I. Prve tri ekipe so za dosežene rezultate prejele pokale. Prehodni pokal je kot najboljša ekipa osvojila ekipa PVD Sever-II.

Razglasitvi rezultatov je sledila pogostitev in druženje do poznega popoldneva. V prijetnem vremenu in prijateljskem vzdušju smo si obljubili, da se srečamo drugo leto, na 6. memorialu Roberta Hvalca.

Marjan Mauko

ČLANI DVI NOTRANJSKE NA SREČANJU V ZELŠAH

Mogočna drevesa pred lovsko koč v Zelšah so s svojo senco poskrbela, da je bila nedelja 3. julija 2022, kljub vročinskemu valu za vse navzoče znosna in prijetna.

Že na začetku srečanja je za dobro vzdušje poskrbel pihalni orkester Kovinoplastika Lož. To je eden najstarejših tovrstnih orkestrov pri nas, orkester z dolgoletno tradicijo in pestrim naborom skladb, ki se vedno prijazno odzove na naše povabilo.





Sledil je pozdravni govor našega predsednika, ki se je kritično ozrl na lanskoletno delovanje društva. Zaradi epidemije niso bile izvedene vse aktivnosti načrtovane v letnem delovnem načrtu. Ni bilo ekskurzij in izletov, zastalo je koriščenje termalnih zdravilišč in udejstvovanje na športnih tekmovanjih. Tudi letno skupščino društva smo bili prisiljeni izpeljati na daljavo.

Ker so trenutno razmere v zvezi z epidemijo dokaj dobre, smo bili toliko bolj veseli srečanja v Zelšah.

Veliko je bilo rokovanja in objemanja, saj smo med korono prav vsi najbolj pogrešali neposredne stike s prijatelji in znanci.

Kot je poudaril naš predsednik, je naše društvo med manjšimi po številu članov, a veliko po številu prostovoljcev, ki nesebično pomagajo pri delovanju društva. Eden takih je Janez Škrlič, dolgoletni tajnik društva, ki smo mu v zahvalo za požrtvovalno delo in topel, prijateljski odnos do sočloveka podelili priznanje DVI Notranjske. Izročil mu ga je predsednik društva Ferdo Pišek, ki je iz rok predsednika ZDVIS Janeza Podržaja prav tako prejel priznanje, in sicer za večletno uspešno vodenje društva, kjer si vseskozi prizadeva za kar najbolj celovito skrb za vojne invalide, za ohranjanje njihovega zdravja in pridobljenih pravic. Hkrati pa ne pozablja na krepitev ugleda in poslanstva ZDVIS.

Uradnemu delu je sledilo kosilo, po njem pa smo s srečanjem nadaljevali do popoldanskih ur. Domov smo odhajali sproščeni in zadovoljni, saj je druženje s prijatelji vedno nekaj najlepšega.

Emilija Mrlak

SREČANJE RANJENCEV IN OSEBJA PARTIZANSKIH BOLNIŠNIC FRANJA IN PAVLA

Na Hudem polju v Mrzli rupi je 27. avgusta potekalo že 39. tradicionalno srečanje ranjencev in osebja partizanskih bolnišnic Franja in Pavla. Kot vsako leto je tudi letos srečanje privabilo številne obiskovalce iz vse Primorske, zamejstva in tudi širše Slovenije.

Iz leta v leto se srečanja udeležuje tudi več pohodnikov, ki prihajajo iz vseh strani. To vedno znova dokazuje, kako pomembno je ohranjati spomin na hude in hkrati izjemno svetle čase narodno osvobodilnega boja. Posebno veličastna je bila udeležba več kot 20 praporščakov, med njimi tudi praporščakov iz društva TIGR in društva general Maister.

Zbrane je nagovoril predsednik Društva vojnih invalidov Severne Primorske Franc Anderlič, ki je skupaj s Klubom prijateljev partizanskih bolnišnic Franja in Pavla organizator srečanja. Poudaril je pomen tovrstnih druženj in se zavezal, da se bodo nadaljevala tudi v prihodnje. Pozdrave sorodnih organizacij iz Furlanije Julijske krajine je prenesel redni udeleženec srečanja, predsednik organizacije vojnih invalidov FJK Violino Pierino. Slavnostni govornik

je bil predsednik Zveze veteranov vojne za Slovenijo, generalmajor Ladislav Lipič. »Organizatorja današnje slovesnosti izpostavljam predvsem zato, da poudarim široko fronto organizacij civilne družbe, ki negujejo spomin na čas druge svetovne vojne, na zgodovinsko vlogo slovenske partizanske vojske in na čas, ko smo bili





pomemben del zmagovite protihitlerjevske koalicije, in smo bili na pravi strani zgodovine», je dejal v uvodu in v nadaljevanju orisal humanost partizanske sanitete, ki je našla izjemne organizacijske rešitve, ki jih najdemo le redkokje v takratni Evropi. »Zelo težko razumljivo je nenehno ponavljanje nekaterih ljudi, da je bil upor zoper fašizem in nacizem nesmiseln in da je povzročil veliko nepotrebnih žrtev, čemur bi se lahko izognili, kar pomeni, da bi na toplem počakali na konec vojne, saj bi za našo svobodo in prihodnost umirali drugi. Ali se ljudje, ki o tem govorijo, danes, po pol leta vojne v Ukrajini, vprašajo, zakaj bi bil upor zoper fašizem in nacizem nesmisel, oborožen upor ukrajinskega naroda pa je kljub strahoviti premoči agresorja upravičen?» je izpostavil Lipič. »Danes, ob vsem že povedanem o herojskem času reševanja ranjencev in bolnikov v drugi svetovni vojni, njihovem prenosu iz skritih bolnišnic po skoraj nepreglednem terenu do letališča Nadlesk ter njihovem transportu z letali v Italijo, vsakoletnem pohodu v spomin na navedene dogodke ter največji nevarnosti za obstoj Evrope, kakršno smo poznali do danes, in v katero smo upravičeno ponosno vstopili, je čas, da spregovorimo o miru,« so bile misli, s katerimi je Ladislav Lipič pozval k temu, da se za mir in sožitje zavzemamo vsak dan, in da naj bodo vse naše aktivnosti usmerjene v ohranjanje spomina na vse, kar se je v naši burni in tudi krvavi zgodovini dogajalo.



Srečanje na Hudem polju je s partizanskimi in domoljubnimi pesmimi obogatila ženska vokalna skupina Zimzelen iz Nove Gorice.

Ingrid Kašca Bucik

LASTOVKE

Lastovke so se vrnile,
Kos v pozdrav jim je zapel,
A njih ni prebudilo niti sonce,
Niti njihov lepi spev.
Gozd temačen nad njimi bedi,
In zemlja mrzlo jim grob hladi,
Ptica jim poje v slovo,
Ki v grobu počiva njegovo telo.
Po gozdovih ni lepo,
Tam polno je gorja in bolečin,
Spomin na njih na le ostane,
Dokler v daljavi se ne zgubi.
Tuja jim roka življenje je vzela,
Domača jih zemlja lepo je sprejela,
Domača naj zemlja, lahka jim bo,
Naj vedno jih spremlja v srečo kot jasno nebo.
Spomini ostanejo naj v tišini,
Zato na grob jim položimo,
Rdeč nagelj in rožmarin,
Ta naj jim bo večni in trajen tih spomin.
Dežela slovenska ponos svoj ima
S hribi in gozdovi prežeta je vsa,
Saj v naši bližini se morje lesketa,
Ki k sebi vabi junake s celega sveta.
Ponosni v deželici smo vsi,
Zato branili z vsemi jo močmi,
Da bi nikoli več zgubili je ne bi,
V njej svobodno živeli bi vse dni,
V naši prelepi bi Sloveniji!

Ivanka Peršič

DVI SLOVENSKE ISTRE PO VALOVIH IZ KOPRA DO PIRANA

V začetku julija, tik pred največjo vročino smo se člani društva, z barko Delfin II podali na pot, po valovih od Kopra do Pirana.

Kapitan nas je pristrčno sprejel in popeljal proti cilju. Naša članica pa nas je 'pocrkljala', saj je za nas spekla celo košaro 'kroštol'. Med prijetnim prijateljskim druženjem nas je z igranjem harmonike razveselil še naš Igor. Z nami sta bila tudi predsednik naše zveze Janez Podržaj z ženo Marinko in predsednik DVI Sežana Karlo Udovič.

Morje je bilo mirno in plovba čudovita. V Piranu smo obiskali Akvarij, kjer smo imeli strokovno vodenje. Vodič nam je pripovedoval o podvodnih živalih: ribah, raki, školjkah in podvodnem morskem svetu. Žal se je ulil dež, ki nam je preprečil ogled starega mestnega jedra.

Ob vrnitvi nam je kapitan pripravil slastno ribjo pojedino. Ribice so bile res sveže, kot da bi jih pravkar ujel.

S predsednikom zveze Janezom Podržajem sva nato podelila priznanja, ki jih na predlog matičnega društva, podeljuje Zveza društev vojnih invalidov Slovenije. **Anton Skok** je prejel najvišje priznanje, plaketo za dolgoletno aktivno delo v društvu, **Josip Topolovčan** pa pisno zahvalo za njegov trud in delo v društvu.

Po kratkem naliwu se je razvedrilo in sonce nas je pospremlilo nazaj v Koper. Zadovoljni in veseli smo si obljubili, da se bomo kmalu spet družili.



CIVILNI INVALIDI VOJN GORENJSKE NA PRAZNIKU PRIMORSKE

15. septembra 2022 je Slovenija praznovala 75. obletnico vrnitve Primorske k matični domovini Sloveniji. Državne proslave na predvečer praznika se je na povabilo naše zveze udeležil tudi predsednik našega društva z nekaj člani upravnega odbora društva.

Na pot smo se podali preko Škofje Loke po prelepi Poljanski dolini in se ustavili v Žireh, od koder je doma naš član Tone Žakelj, ki se nam je skupaj s Stanetom Mlakarjem pridružil na poti. Popeljala sta nas skozi Žiri in nam predstavila zanimivosti kraja.

Stane Mlakar, ki je že dolga leta naš nepogrešljivi sodelavec in spremljevalec, je pred kratkim skupaj s še nekaterimi domačini v Žireh, v Industrijski coni postavil zanimivo skulpturo treh žirov, ki predstavljajo oz. simbolizirajo kraj Žiri in so upodobljeni tudi v grbu in zastavi kraja. Skulptura je nastala po idejni zasnovi Staneta Mlakarja, ki jo je želel kraju podariti že ob 30-letnici samostojne Slovenije, pa se je žal postavitev nekoliko zamaknila.



Iz Žirov nas je pot vodila preko Logatca, po avtocesti proti Kopru, kjer smo obiskali Marezige, ki ponujajo čudovit razgled na slovensko obalo. Ob pogledu na tisto malo, pa vendar naše slovensko morje in obalo, ti vedno znova zaigra srce.

Pred prireditvijo smo se na kratko sprehodili po Portorožu in se po njej, v poznih večernih urah vrnili domov.

Vida Doles

Foto: Samo Urbančič

ŽELJA

Lepa si naša dežela
Prestala si dosti gorja
Gorja, strahu in bolečin,
Zato jo počastimo
S pesmijo lepih želja

Svoboda in mir, želja vseh ljudi,
Če v srečo z njo živiš,
S pesmijo po svetu hodi,
Z veseljem dokler živiš.

Ivanka Peršič

OD GRADU BRESTANICA DO GRADU RAKA

September se je začel v znamenju težko pričakovanega dežja, a v soboto, 10. septembra je bilo nebo svetlo in jasno, članice in člani DVI Celje pa precej dobre volje, saj smo se, kot je že tradicija, odpravili na naš septembrski izlet. Tokrat sta bila cilja naše poti dva znamenita gradova, grad Rajhenburg in grad Raka.

Kot običajno smo se na pot odpravili iz avtobusne postaje Žalec in nadaljevali do Celja, s postanki v Laškem, kjer so se nam pridružili še nekateri člani iz tamkajšnjega pododbora. Pot nas je vodila skozi Zidani Most do Sevnice, kjer smo imeli prvi postanek za kavico in zajtrk. Prav kmalu smo se odpravili do naše osrednje destinacije, najstarejšega gradu v Sloveniji, nad sotočjem rek Brestanice in Save. Pred desetletjem je bil grad v Brestanici, grad Rajhenburg, v celoti obnovljen, kar smo se lahko prepričali tudi v živo. Razdelili smo se v dve skupini, prijazni vodički pa sta nas popeljali skozi grajske sobane, stalne razstave, muzej pa tudi grajsko klet.

Grad je res mogočen. Grajsko stavbo je med letoma 1131 in 1147 pozidal znameniti lastnik posesti, salzburški nadškof Konrad, o čemer priča najstarejši, romanski del objekta. Stavbo in pripadajoče posestvo so stoletja upravljali ministeriali, ki so dobili ime po gradu – Rajhenburški. Leta 1881 so grad kupili menihi trapisti in ga preuredili v samostan, ki je deloval vse do okupacije aprila 1941, ko je nemška oblast v njegovih prostorih in pripadajočih gospodarskih poslopih vzpostavila taborišče za izgon Slovencev. Po vojni je bil red trapistov razpuščen, grad pa so nacionalizirali. Leta 1948 je bil v gradu odprt Kazensko popljševalni dom za ženske in pozneje še druge kazenske ustanove. Od leta 1968, ko je bila v njem odprta razstava o slovenskih izgnancih, pa je name-



Ob ribniku v senci pred gradom.

njen predvsem muzejski in prireditveni dejavnosti in je v lasti občine Krško.

Z veseljem smo prisluhnili vodičkama, ki sta nas seznanili z življenjem menihov trapistov iz reda cistercijanov, ki so si na naših tleh našli svoj dom. Strogi red jim je nalagal veliko molitve, 17-urni delavnik, tišino in le znakovno govorico. Vsi so bili tudi vegetarijanci. Izdelovali so odličen sir trapist, ki je še danes znan. Leta 1896 so začeli tudi z industrijsko proizvodnjo čokolade, čokoladnih izdelkov in likerjev. Cesar Franc Jožef je trapistom za njihove izdelke podelil naziv 'imperial', ki je postal blagovna znamka, in simbol leva kot zaščitni znak njihovih proizvodov. Malo manj prijeten in za naše člane manj oddaljen pa je bil spomin na slovenske izgnance. Stalna



Pokušina penin v kleti gradu Rajhenburg.



Pred gradom Raka smo prisluhnili vodiču.

razstava omogoča vpogled v nacistične raznarodovalne ukrepe. Na velikem zemljevidu osrednjega dela Evrope so na ogled označena taborišča in kraji izгона, s katerimi je povezana usoda približno 80 tisoč izgnancev. Na ogled so tudi kovčki, skrinje in osebna prtljaga, ki so jih pridobili med zbiranjem gradiva za razstavo. Posebno mesto je namenjeno svetinjam s številkami, ki so jih dobile družine v taborišču za izgon v Rajhenburgu in predstavljajo njihovo simbolično razčlovečenje. Po ogledu grajskega pohištva iz 18. in 19. stoletja smo obisk končali z degustacijo vin v grajski peninoteki.



Pred kosilom smo pozorno prisluhnili pozdravu predsednika DVIC Staneta Meleta.

Skriti biser Dolenjske

V srcu Dolenjske med Novim mestom in Krškim pa se skriva eden najstarejših gradov pri nas, renesančni grad Raka. Od leta 2014 je v zasebni lasti, lastnik ga je obnovil in kar 34 soban opremil z avtentičnim pohištvom. V prijetnem okolju ob ribniku smo prisluhnili vodiču, se nekoliko odpočili in naš izlet končali s kosilom in druženjem v bližnjem gostišču Dolinšek nad Rako. Zares lep dan, ki ga je vse do izstopa iz avtobusa spremljalo toplo sonce, smo končali polni novih znanj in vtisov, ki se jih bomo še dolgo spominjali.



Ogledali smo si razkošne grajske sobane.

Vesna Tripkovič Sancin
Foto: Vesna Tripkovič Sancin



Skupinska fotografija članic in članov DVIC.

KAKO SE JE PRIMORSKA VRNILA K DOMOVINI

Vrnitev Primorske k matični domovini je od leta 2005 državni praznik, v spomin na uveljavitev pariške mirovne pogodbe 15. septembra 1947, ki je takratni Jugoslaviji prinesla velik del Primorske, Istro južno od Mirne, Reko, Zadar in otoke.

Tako se je večina Primorcev, ki so pred tem več kot 20 let trpeli pod fašizmom in od septembra 1943 pod nacistično okupacijo, pridružila matičnemu narodu v okviru tedanje jugoslovanske federacije. Mirovna pogodba, ki je bila podpisana 10. februarja 1947, je sicer pod Italijo umestila Benečijo, Režijo, Gorico in Kanalsko dolino, takratna Jugoslavija pa je dobila velik del Goriške in del Tržaške, Istro južno od reke Mirne, jadranske otoke in Zadar z okolico. Z uveljavitvijo Pariške mirovne pogodbe nam je bil namreč vrnjen velik del ozemlja, ki smo ga izgubili po prvi svetovni vojni, po vzpostavitvi krivične Rapalske meje. Še vedno pa je izven slovenskih meja, v Italiji ostalo 140 tisoč Slovencev.

Nikoli več hlapci, temveč za vedno gospodarji na svoji lastni zemlji

Prva veličastna počastitev priključitve je bila v nedeljo 21. septembra 1947 na Lijaku v Vipavski dolini. Takratni slavnostni govornik je bil tudi pisatelj France Bevk. Po celotni dolini so bili posejani slavaloki, ki so prikazovali panoge dela. Na slavnostnem sprevedu je bilo veliko transparentov, ki so prikazovali uničevanje slovenskih kulturnih ustanov, zapiranje antifašistov, Bazoviške žrtve, partizanski tisk, tiskarne, bolnice, zavzemanje za pravično mejo ipd. S posebnim navdušenjem je bil sprejet velik transparent z napisom: »*Zgradili si bomo novo Gorico!*«. Presenetili pa so tudi z velikim transparentom s sliko Sabotina in predorom pod njim, ki naj bi povezoval Brda z ostalim delom Primorske.



Vir: digitalna knjižnica

75. obletnica vrnitve Primorske
sovpada tudi z nastankom Svobo-
dnega tržaškega ozemlja (STO)
na območju takratne Julijske
krajine, sicer formalno neodvisne
države, ki pa je od leta 1947 - 1954
delovala pod upraviteljstvom
Združenih narodov.

STO so razdelili v dve coni. Bujski in koprski okraj sta prišla v cono B, ki jo je upravljala jugoslovanska armada, Trst z okolico pa je postal del cone A pod upravo britanskih častnikov. Uradna jezika v okviru STO-ja sta bila slovenščina in italijanščina, v coni B pa še hrvaščina. STO ni nikoli zares deloval kot enotna država, kljub temu pa je izdajal svoj denar in poštne znamke ter je bil zastopan v Organizaciji Združenih narodov v New Yorku.

Leta 1954 je prišlo do dogovora, da se cona B in delček cone A priključi Jugoslaviji, večina cone A s Trstom pa pripade Italiji. S Spomenico o soglasju oziroma london-
skim sporazumom iz oktobra 1954 je STO tudi dejansko prenehal obstajati. V pogodbi so bile zagotovljene pravice manjšin na obeh straneh meje.



Svobodno tržaško ozemlje 1947 - 1954
(Vir: Wikipedija)

Z ukinitvijo STO je Ljudska Republika Slovenija tudi uradno dobila izhod na morje, istega leta pa so na današnjem Kongresnem trgu postavili spomenik sidro. Spomenik sporoča, da so Slovenci pomorski narod in spominja na priključitev Primorske k matični domovini.

Končna določitev meje med Jugoslavijo in Italijo je bila sprejeta po dolgotrajnih pogajanjih 10. novembra 1975, z Osimskimi sporazumi.

Andreja Markovič



Spomenik Sidro (Vir: Wikipedija)

ZAVEŽI SI ČEVLJE

Takole pravi Svetovna zdravstvena organizacija, ki je konec novembra 2020 izdala nova priporočila za telesno dejavnost: vsaj 300 minut na teden se gibajmo v nizki intenzivnosti - to je okoli 45 minut na dan, dvakrat tedensko temu gibanju dodajmo vaje za krepitev večjih mišičnih skupin in dvakrat tedensko vaje za preprečevanje padcev. Vse lepo in prav. A kaj, ko je včasih težko najti motivacijo.

Zato začnimo na začetku in si najprej odgovorimo na vprašanje, kaj vse bi radi še počeli samostojno?

Bi si radi zavezali čevlje? Potem se je treba dovolj globoko skloniti in iztegniti roke, da dosežemo noge. Prav tako je treba ohraniti fino motoriko prstov, da bodo še lahko držali vezalke, jih zavezali in naredili pentljico.

Bi radi sami oblekli pullover? Potem moramo biti sposobni roke dvigniti čez glavo in si ga nadeti. Pa raje kot pullover nosimo jopico? Potem je treba z roko seči daleč za hrbet in ujeti rokav. Bi se radi igrali s svojimi vnuki ali hišnimi ljubljenci? Med igranjem jih bomo najbrž tudi dvignili, kar pomeni, da moramo biti dovolj močni, da lahko premagamo to breme. Ali pa smo skuhali odličen lonec domače marmelade, ki ga je treba prestaviti na kuhinjski pult. Še več moči in spretnosti od nas zahtevajo opravila okoli hiše ali vrta, če pa živimo v bloku, nam skoraj gotovo ne uide premagovanje stopnišča. Nič kaj prijetno ni niti na sprehodu, če moramo hoditi po mokrih koreninah ali drsečem pločniku, sploh če naš korak več ni stabilen in nas morda celo skrbi vrtoglavica.

Zato se gibajmo! Vsak dan vsaj ogrejmo telo.

Tukaj vam predstavljam jutranjo in večerno gibalno minutko za zdravje.

Zjutraj, še v postelji, leže naredimo osnovne vaje. Poglejmo levo in desno, da ogrejemo vrat, roki iztegnimo daleč nazaj čez glavo, da ogrejemo ramenski obroč, objemimo najprej eno in nato drugo nogo, da ogrejemo kolke. Nato se obrnimo na bok in se z rokami odrinimo od ležišča. Vajo ponovimo na drugi strani. Ko vstanemo, na postelji obsedimo ter se nekajkrat v sedečem položaju dvignimo na prste. S stopalom tudi zaokrožimo, vsaj trikrat v vsako smer, da ogrejemo gležnje. Nato se uprimo na stegna



in dvignimo iz sedečega v stoječi položaj. Tudi to vajo ponovimo vsaj trikrat. Za piko na i pa ponovimo dvig na prste. Tokrat stojte. Po potrebi se uprimo ob steno ali uporabimo kakšno drugo oporo. Šele ko se ogrejemo, pojdimo po hiši. Takšno ogrevanje telesa je še posebej pomembno, če naša spalnica in dnevni prostori niso v istem nadstropju in moramo že takoj zjutraj, popolnoma zakrčeni od nočnega počitka, po stopnicah.

Jutranji rutini dodajmo še večerni razteg. Preden se uležemo v posteljo, stresimo okončine. Kolikor gre močno. Nato naredimo nekaj predklonov, ni treba do tal. Dovolj je, če se dotaknemo postelje. Pazimo, da se nam ne zavrti. Po predklonih se usedimo na posteljo in zasukajmo v obe smeri. Z rokami sledimo pogledu, tega pa usmerimo daleč nazaj za svoje telo. Nato se uležimo in v obratnem vrstnem redu ponovimo jutranje raztege. Zvečer najprej objamemo nogi, nato z rokami sežemo daleč za glavo in na koncu še pogledamo levo in desno, da sprostimo vratne mišice.

Svetovna zdravstvena organizacija v priporočilih navaja tudi, da telesna dejavnost pomembno vpliva na ohranjanje zdravja srca, telesa in uma, pomaga preprečevati in obvladovati nenalezljive bolezni (bolezni srca in ožilja, raka, sladkorne bolezni), zmanjšuje simptome depresije in tesnobe, krepi razmišljanje, učenje in sposobnost presoje in izboljša splošno počutje.

Nezadostno telesno dejavni ljudje imajo 20 do 30 odstotkov večje tveganje za smrt v primerjavi z ljudmi, ki so dovolj aktivni. Dovolj velik odstotek, da se torej spravimo v gibanje!

Katja Simić, vaditeljica športne rekreacije za starostnike, Dietetik priporoča

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 posebej 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 mikrohranil. Kljub vsemu med njimi obstaja razlika v tem, 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 uskladiščijo 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 najdemo v klasičnih margarinah. Transmaščobe so v poskusih, opravljenih na opicah, vodile v debelost trebuha in so 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. glukozna), 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 večje povišanje ravni inzulina v krvi kot pa nerafinirani.

Tako kot v primeru presežka zaužitih beljakovin se tudi v primeru presežka zaužitih ogljikovih hidratov raven inzulina še bolj poveča. Kadar zaužijemo več ogljikovih hidratov, kot jih potrebujemo, so torej vse telesne celice pod poveljstvom inzulina primorane potegniti presežke glukoze iz krvi. Če glukoza kljub temu še vedno ostaja v krvi, visok inzulin ukaže, naj jo jetra v obliki glikogena pospravijo v shrambo. Če se napolni tudi ta shramba, inzulin jetrom zapove, naj ogljikove hidrate predelajo v trigliceride (maščobe) te pa nato pošljejo 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 inzulina 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 neuživanja 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 inzulina zdravje ravnovesje med porabo in shranjevanjem energije, ki ga uravnava inzulin. Če se ravnovesje prevesi na stran pretežnega shranjevanja energije – torej do pretežnega stanja porasta inzulina, to prej ali slej pripelje do debelosti, povišane ravni glukoze in inzulina ter drugih s tem povezanih težav. In nasprotno, tudi pretežno trošenje energije – pretežno stanje brez inzulina – 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 kilo-

grame, 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 inzulina najbolj problematični prav ogljikovi hidrati, 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 inzulina 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 porablamo že uskladiščeno energijo v maščobnih oblogah. Dolgotrajno povišana raven inzulina 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 inzulina 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 inzulina, 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, 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)

NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	V MANJŠI KOLIČINI PRIMEŠANA SNOV	GENERAL MAISTER	NAŠA MISS LETA 2019 (SPELA)	OVRATNA PLETENINA	TV VODITELJ PUCER	SESTAVINA ČOKOLADE, KAKAV	GESLO	VETRNI JOPIČ S KAPUČO	PREGOVOR	AMERIŠKI REVOLVER	AMERIŠKI NEMI KOMIK (STAN IN ...)	ZOBNI SOGLAS- NIK, SIKAVEC, SIBILANT	TINA TURNER
SNOV V OBLIKU DROBNIH SUHIH DELCEV							VELIKA SVETLOST, BLESK						
PECIVO Z NADEVOM, ZVITEK							BAKRENA DOBA						
PISEC IDIL							NAŠA PEV- KA (ANA) JAMAJŠKI ATLET BOLT						OČE
SILA, JAKOST				GORLJIV STISNJE- NEC, PELET	NAŠ TV VODITELJ (STOJAN) ETIOPSKI KNEZ				1.000 KG NAŠA PEVKA IN PIANISTKA NEŽA BUH				
EVA LONGORIA			IRSKI IGRALEC (PIERCE) PEVKA PRODNIK							KRATICA MOČNEGA EKSPLO- ZIVA	IVAN TAVČAR ROCK PEVEC (BILLY)		
KROGLA, SVET						NAUK O ASKEZI VITAMIN B1							
POMOČ: ENEOLIT LOLE RAS TIAMIN	REJEC SOKOLOV	MISTIČEN ČLOVEK, OKULTIST GOSLI						INDIJSKI VELETOK				FRANCO- SKI AVTO	ZVEN DENARJA
SESTRIN MOŽ ALI ŽENIN BRAT					HRVAŠKO NAFTNO PODJETJE TRAVNIK, TRATA			ČEŠAREK TRETJA BEETHOV- NOVA SIMFONIJA					
OŽBALT ILAUNIG			PISATELJI- CA PEROCI TROPŠKA KULturna RASTLINA				OSREDNJI DEL HAR- MONIKE			KRALJ ŽIVALI NAŠA PEVKA (ANJA)			
ENOTNO ŽENSKO OBLAČILO							DRŽAVNA BLAGAJNA HITRA GORSKA ŽIVAL				NELA ERŽIŠNIK OMEJEN, NEUMEN ČLOVEK		
VZKLIK PRI BIKOBORBI				FILMSKI IGRALEC MORTEN- SEN					PRIPADNIK ULANOV				
AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA TAYLOR				KRONIKA, LETOPIŠ NINA PUŠLAR					ŠOLSKO PODAJA- NJE SNOVI HUGO ROBLEK				
INDIJSKI ŠAHOVSKI VELEMOJ- STER (VIŠ- VANATAN)						AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA PFEIFFER							
ZAPOR- NICA						AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA JOHANS- SON							

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

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

1. **Plaznik Nikolaj, Zg. Jezersko**
2. **Lukanič Ivan, Črnomelj**
3. **Forjan Terezija, Maribor**