



naše vezi

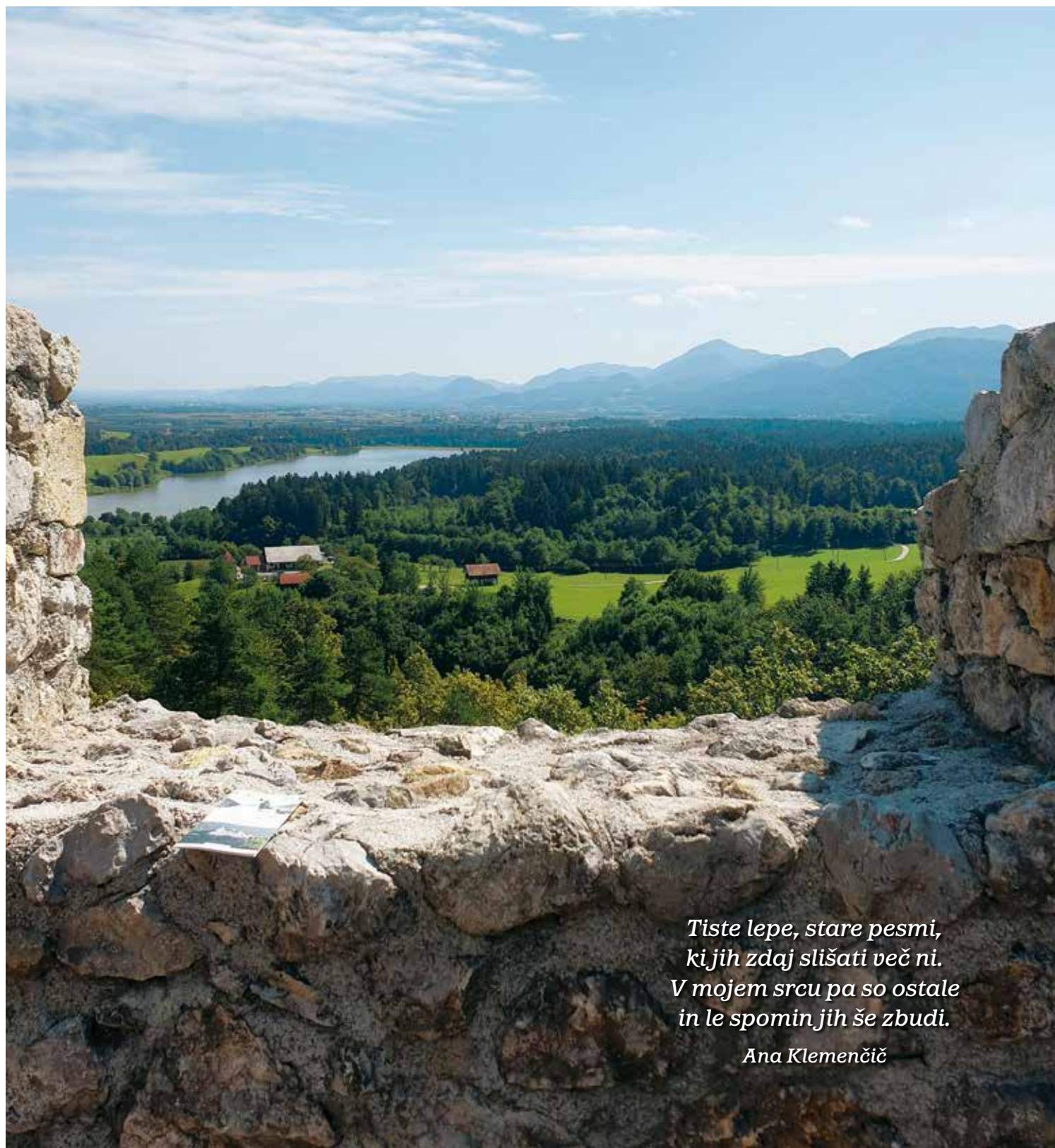
SEPTEMBER 2021 INTERNA IZDAJA, št. 88

ZDCIV SLOVENIJE, DUNAJSKA 129, 1000 Ljubljana

Poštnina plačana pri pošti 1102



ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE



*Tiste lepe, stare pesmi,
ki jih zdaj slišati več ni.
V mojem srcu pa so ostale
in le spomin jih še zbudi.*

Ana Klemenčič

naše vezi



VSEBINA 88. ŠTEVILKE

aktualno

- 3 predavanja za civ
- 4 posvet zdvis
- 6 spomin na hudo polje

gradili so naša društva

- 8 jože zupanc

naše zgodbe

- 9 božidar debevc

iz naših društev

- 10 civ ljubljana na kočevskem
- 11 mdciv maribor pri kovaču
- 13 poletne aktivnosti v dciv gorenjske
- 14 vi slovenske istre na barki
- 14 25 let vi notranjske
- 15 vi celje na izletu

naša preteklost

- 16 trianonska pogodba

poskrbimo zase

- 19 pravilna skrb za imunski sistem

šport

- 22 športne aktivnosti civ
- 22 športna prvenstva VI



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.: 01 300 69 69

GLAVNA UREDNICA:

Aleksandra Kerin-Kovač

ČLANI UREDNIŠKEGA ODBORA:

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

PRELOM: Zavod Lupa design

TISK: ITAGRAF d.o.o.

Drage bralke in dragi bralci!

Po dokaj sproščenem poletju se je začela jesen, ki nas je glede razmer vrnila (skoraj) tja, kjer smo že enkrat enkrat bili. Lani. Tokrat nam življenja ne krojijo zaprtja, ampak PCT, ki je nekakšna prepustnica v javno življenje. Tista QR koda na kosu papirja ali v aplikaciji na telefonu trenutno pomeni skoraj več kot osebna izkaznica. Je kot vstopnica, ki ti dovoli na izlet, na kavo, na bencinsko črpalko, v trgovski center, na obisk v domove ostarelih in še kam, med drugim tudi na delo. Žal je tudi tista, ki ljudi deli na tiste, ki jo imajo in tiste, ki je iz različnih razlogov nimajo, ne morejo pridobiti, ali je ne želijo pridobiti. Ali je res svobodna izbira ali ne, pa ve vsak sam pri sebi.

Mnoga društva so poletje odlično izkoristila. Organizirali so se številni izleti in ekskurzije, obnovili so se stiki in druženja, vrnila so se športna tekmovanja. Društva delujejo in se trudijo programe izvajati v okviru prej omenjenih omejitev.

Številni člani društev živijo v domovih za starejše. Razmere v njih je pandemija novega koronavirusa razgalila, kot še nikoli. Treba je bilo priznati, da gre za problematiko na sistemski ravni in da je treba poseči v sistem in ga izboljšati. V Sloveniji delujeta 102 domova za ostarele, od tega je 50 javnih, preostali pa so zasebni s koncesijo, kar v sistemu delovanja ne pomeni neke velike razlike. Sistem domov za ostarele je zastarel sam po sebi. Domovi so bili namreč grajeni za mlajše, še aktivne starostnike, danes pa vemo, da v njih bivajo predvsem tisti, ki potrebujejo veliko pomoči. V nekaterih domovih je poleg tega še vedno najti tri, celo štiriposteljne sobe, česar ne najdemo več niti v študentskih domovih. O zasebnosti, ki je nujna za kakovost bivanja, tako v teh primerih sploh ne moremo govoriti.

Resna tema pogovora morajo biti tudi zaposleni. Teh je absolutno premalo, so močno podplačani, njihovo delo pa zahteva človeka, ki je tako fizično kot psihično močan. Verjamem, da je zgaran človek, ki dela za nedostojno nizko plačilo, težko še sočuten in priazen, čeprav so mnogi tisti, ki delajo (in negujejo) v domovih prav takšni. Kljub utrujenosti in preobremenjenosti so prijazni, sočutni, družabni in predvsem humani. In zato jih občudujem.

Država se je na problematiko domov za starejše sicer nekoliko začela odzivati. Načrtovana je gradnja novih enot, pri čemer pa nekateri opozarjajo, da je treba nove enote odpirati tam, kjer je zanje največje zanimanje, saj premestitev v sobo, ki je sicer na voljo, a je daleč od doma, ne naredi koristi, ampak lahko pri nekaterih starejših povzroči veliko stresa in stiske. Vsak je namreč rad doma. Zato bi si morali prizadevati predvsem zato, da bi vsak človek lahko bival doma, dokler je to le mogoče. To pomeni, da je treba vsakemu državljanu omogočiti pomoč, ki jo potrebuje, da še lahko dokaj samostojno živi. Zakon o dolgotrajni oskrbi, pravite? Kritike nove verzije prihajajo prav iz strani tistih, ki se jih najbolj dotika. Tako da na ureditev tega področja še vedno čakamo.

Da za starejše v času zaprtja nismo dobro poskrbeli, smo že priznali. A žal je res, da Slovenija ni edina. S pepelom se posipajo tudi v Belgiji, na Nizozemskem, na Švedskem pa še kje. Se bo končno kaj premaknilo? Epidemija je dejansko osvetlila področje ravnanja s starejšimi. Prej nevidni so postali še kako vidni, postali so skoraj vest družbe. Ne dovolimo, da izboljšanje razmer populacijo starejših znova potisne na obrobje, v senco, da (spet) postanejo nekaj, o čemer sicer vemo, da obstaja, a ne želimo preveč razmišljati in se s tem ukvarjati.

Vsak mlajši človek bi se moral vprašati: Bi rad dolgo živel? Zagotovo. A to pomeni, da bom tudi dolgo star. Kako bi rad preživel ta leta?

Pa lepo jesen vam želim.

Aleksandra K. Kovač

USPOSABLJANJE ZA AKTIVNO ŽIVLJENJE CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE

Poletna in dopustniška meseca sta za nami in že takoj v začetku septembra smo članom - civilnim invalidom vojn - ponudili nova predavanja o temah, ki so pomembne za kakovostno življenje.

2. septembra 2021 je bilo za člane **DCIV Celje** izvedeno predavanje na temo *Prehrana za imunski sistem*. Predavateljica Katja Simič je udeležencem predstavila pomembnost imunskega sistema in jim povedala, kako telesu pomagamo tudi s tem, kaj pojemo. Naloga imunskega sistema je obramba pred virusi, bakterijami, glivicami, paraziti in tujimi snovmi. Že ime »sistem« pove, da morajo vsi deli delovati usklajeno in pravilno. Pristop je torej celosten. Imunski sistem mora delovati usklajeno in ravno prav. Pretirano delovanje povzroča težave (alergije, vnetja, avtoimune bolezni). Govorimo torej o tem, da mu omogočimo pravilno delovanje. Kako močno in za kako dolgo nas virusno obolenje položi v posteljo, je odvisno predvsem od tega, v kako dobrem stanju ohranjamo svoje zdravje in svoj imunski sistem. Zdravila nam le pomagajo lajšati določene simptome. Pozdravijo pa nas ne. Imunski sistem je odvisen od prirojene in pridobljene imunosti. Razlike med posamezniki nastajajo zaradi genetike, spola, starosti, prehrane, količine gibanja, kajenja, uživanja alkohola ali drog, tudi zdravil, stresa, količine in kakovosti spanca, zgodovine infekcij ... Na veliko teh dejavnikov lahko vplivamo. Pri preprečevanju okužb moramo posebno skrb nameniti prebavnemu sistemu. Kar 80 odstotkov imunskega sistema je namreč v črevesju. Ko govorimo o močnem imunskem sistemu, torej nimamo pred očmi le organov, tkiv in števila celic imunskega sistema, ampak tudi našo mikrofloro, ki je pri ohranjanju močnega imunskega sistema še kako pomembna.

Telesu škodita tako energijska ali hranilna podhranjenost, kot tudi prehranjenost. Težava je predvsem enolična, z energijo bogata in vitamini ter minerali revna prehrana. Vnos hranilno bogate hrane in regulacija telesne mase sta tako ključna pristopa, ko se odločamo za krepitev svojega imunskega sistema. Udeleženci predavanj so prejeli tudi primere pravih dnevnih jedilnikov, saj je predavateljica Katja Simič dietetičarka.



3. septembra 2021 so imeli člani **DCIV Dolenjske, Bele Krajine in Posavja** predavanje na temo *Naravno, celotno in učinkovito čiščenje telesa*. Temo predavanja smo vam opisali v junijski številki Naših vezi.

15. septembra 2021 so imeli člani **DCIV Gorenjske** predavanje na temo *Bolečine v križu, boleznih hrbtenice, bolečine v vratu in ramenskem obroču*. Dr. Lado Golouh je udeležencem povedal, da je bolečina v križu najpogostejša bolečina odraslega človeka, ki nastane zaradi pokončne drže in velike obremenitve ledvenih vretenc hrbtenice pri dvigovanju bremen, v starosti pa že zaradi teže lastnega telesa. Na predavanju/delavnici je udeležence tudi praktično seznanil z razteznimi vajami, s katerimi preprečujemo bolezni in okvare hrbtenice, pri že obstoječih okvarah pa dosežemo, da s težavami lažje shajamo in da preprečujemo ponovitve akutnih bolečin in poslabšanje stanja. Delo in aktivne vaje krepijo mišice, raztezne vaje razgibajo sklepe in ohranjajo prožno gibljivost kosti, ki se premikajo v sklepih.

»Skrbeti moramo za celotno hrbtenico. Najpogostejše okvare so v ledveni hrbtenici in v vratni hrbtenici. Bolečine in mravljinčenje pogosto sevajo v roke in v noge.

Po vsakem počitku, ki traja 15 minut ali več, najprej opravimo osnovne naučene raztezne vaje z današnje delavnice, v postelji pa pred vstajanjem, da okrepimo mišični steber okrog hrbtenice: zaspane mišice namreč potrebujejo 20 sekund, da se prebudijo in dajo oporo hrbtenici.

Razumevanje in naučene vaje preprečijo potrebo po operaciji hrbtenice in velikih sklepov kot so kolk, rama in koleno. Če operacija ni potrebna, vaje izboljšajo stanje. Če vaje ne pomagajo, je praviloma potrebna operacija. Občutek, da razumem in da sem nekaj naredil zase, je prijeten. Zdravila proti bolečinam vzamemo zato, da lahko opravimo vaje. Pozdravijo nas vaje, ne zdravila, ko gre za bolečino v križu,» je udeležence podučil dr. Lado Golouh.

Andreja Rožič



POSVET ZDVIS O IZVAJANJU PROGRAMOV V ČASU PANDEMIJE

Konec junija je ZDVIS organiziral posvet predstavnikov društev vojnih invalidov o izvajanju programov v zvezi in društvih vojnih invalidov. Posvet je bil posvečen predvsem temu, kako izvajati posebne socialne programe v času pandemije in drugih omejitev zaradi covid-19. Po ugotovitvah na posvetu se je velika večina vojnih invalidov in družinskih članov cepila.

Na posvetu je bilo med drugim rečeno, da naj društva, ki so sredstva FIHO iz leta 2020 prenesla v leto 2021, ta primarno porabijo do konca leta 2021. Če zaradi pandemije novega koronavirusa zveza ali društva sredstev ne morejo v celoti porabiti za kandidirane programe oz. delovanje, lahko do 1. decembra 2021 zaprosijo za spremembo njihove namembnosti, in sicer tako, da iz enega programa prenesejo sredstva v drug program, sredstva za delovanje prenesejo

v programe ali iz naložb v delovanje in programe, vendar največ do višine zaprošenih sredstev FIHO. V obratni smeri namembnosti sredstev ni mogoče spreminjati (iz programa v delovanje ali naložbe). Če društvo ne porabi vseh sredstev FIHO prejetih leta 2021, jih prenese v leto 2022 in do konca januarja 2022 o prenosu poroča na FIHO.

UPORABA DEFIBRILATORJA

Pred posvetom je bilo za navzoče organizirano predavanje o uporabi defibrilatorja. Zelo praktično, nazorno in predvsem koristno je delovaje defibrilatorja prikazal Andraž Ogorevc iz družbe iHelp, d.o.o. Udeleženci posveta so tudi praktično preizkusili izvajanje masaže srca. Na strani srca je potrebno močno pritiskati, tudi tako močno, da počijo rebra.



Predavatelj je namreč poudaril, da je bolje masirati srce in čim prej uporabiti defibrilator, kot pa da nič ne storimo, ker večje škode, kot je zastoj srca, ne moremo povzročiti. Poleg masaže srca, moramo izvajati tudi vpihe. Ogorevc je prikazal praktično uporabo defibrilatorja, ki ga ima zveza in je vedno v pripravi na vseh prireditvah ZDVIS-a. Defibrilator ima pisna in zvočna navodila. Če kaj naredimo narobe, nas zvočno sporočilo na to opozori.

Kratka navodila:

1. *Položite oskrbovanca na hrbet. Namestite eno roko na čelo in nagnite glavo rahlo nazaj. Z dvema prstoma privzdignite brado. Tako ravnanje sprosti dihalne poti. Sedaj preverite znake življenja oskrbovanca.*
2. *Če ne zaznate znakov življenja, poiščite najbližji defibrilator (AED). Če je kdo ob vas, ga prosite, naj prinese defibrilator – AED napravo.*
3. *Vi ali oseba poleg vas naj pokliče nujno pomoč na 112.*
4. *Defibrilator je primeren za uporabo, če zelena lučka utripa. CardiAid defibrilator se samodejno vklopi, ko odprete pokrov. Sledite govornim in slikovnim navodilom naprave.*
5. *Odstranite oblačila s prsnega koša ponesrečenca. Namestite elektrode na goli prsni koš, tako kot je narisano na ovitku elektrod. Za odstranitev oblačil lahko uporabite škarje, priložene v torbi za nujno pomoč.*
6. *Odpakirajte že priklopljene elektrode.*
7. *Odstranite zaščitni papir s hrbtne strani elektrod.*

Namestite jih na pacienta, kot je prikazano na slikah embalaže elektrod.

8. *Zalepite elektrode na pacienta po navodilih.*
9. *Defibrilator takoj začne analizo srčnega ritma. Prepričajte se, da se nihče ne dotika pacienta v času analiziranja.*
10. *Defibrilator CardiAid (AED), vas bo obvestil ali je elektrošok potreben ali ne. Če da, se naprava sama pripravi in dovede električni šok (pri polavtomatskih je potrebna sprožitev s pomočjo pritiska na označeni gumb). V tem času naj se nihče ne dotika pacienta.*
11. *CardiAid defibrilator vodi uporabnika skozi celoten proces oživljanja. Potem, ko ste (30) tridesetkrat pritisnili na prsni koš pacienta (masaža srca), sledite govornim navodilom. Defibrilator CardiAid ima vgrajen metronom, ki tonsko usmerja pravilni ritem med masažo srca.*
12. *Po tridesetih (30) pritiskih na prsni koš pacienta, naredite dva (2) vpiha skozi usta. Nadaljujte z oživljanjem in pri tem upoštevajte govorna navodila defibrilatorja.*

Vladimir Pegan



Znak, kje se nahaja defibrilator.

***Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije
obvešča svoje člane,
da so od 1. 6. 2021 uradne ure pisarne
od ponedeljka do petka
od 8. do 12. ure.***

PRIREDITEV V SPOMIN NA SLOVENSKO VOJAŠKO PARTIZANSKO BOLNIŠNICO PAVLA

Društvo vojnih invalidov Severna Primorska, Nova Gorica in Klub prijateljev slovenskih vojaških partizanskih bolnišnic Pavla in Franja, sta 28. avgusta 2021 organizirala 39. tradicionalno srečanje osebja in ranjencev pri spomeniku na Hudem polju (Mrzla Rupa - Vojsko).

Prireditve je povezovala **Ingrid Kašca Bucik**.

Pozdravila je navzoče in med drugim dejala, da s srečanjem *»ohranjamo zgodovinsko žlahtnost in ji dajemo novega zagona. Naj bo dan lep in zapisan v naših spominih.«* Ob začetku proslave so delegacije položile venec k spomeniku SVPB Pavla in v Mrzli Rupi.

V imenu Društva vojnih invalidov Severne Primorske in Kluba prijateljev SVPB Pavla in Franja je udeležence pozdravil predsednik DVI Severne Primorske **Franč Anderlič**. Posebej je pozdravil **Lucijana Skoka**, nekdanjega ranjenca iz SVPB Pavla, ki je zdaj v 97. letu starosti in je bil, star le štiri leta, najmlajši bolnik, ki se je zdravil v bolnišnici. Posebej je pozdravil tudi pohodnike, ki so iz Predmeje, Zadloga in Vojščice prehodili del poti, *»po kateri so od 13. do 20. avgusta 1944 ranjence iz vojaških bolnišnic Franja in Pavla prenesli v Loško dolino, od tam pa so jih zavezniki prepeljali na zdravljenje v Italijo.«* Izrazil je spoštovanje do žrtev druge svetovne vojne, do borcev IX. korpusa, ki so osvobodili slovensko ozemlje in ohranili slovensko mejo, saj brez njihovih bojov za svobodno Slovenijo, tudi danes ne bi bilo samostojne Slovenije. V obeh partizanskih bolnišnicah, Franji in Pavli, se je zdravilo 2.461 ranjencev, partizank in partizanov, tudi ranjencev drugih narodnosti, med njimi 143 iz takratne Sovjetske zveze in tudi iz nasprotni strani. Za vse je skrbelo 209 članov osebja, zdravnikov, medicincev in tehnikov. Anderlič je bil kritičen do spreminjanja polpretekle zgodovine, ki temelji na laži. O tem je dejal: *»Ko so se sodelavci okupatorja udinjali njemu in njihovi ranjenci zdravili v takrat sodobnih bolnišnicah in jim je v veselje igrala godba, so ranjeni in bolni partizani s skrajnimi močmi in z njimi zdravstveno osebje in domačini teh krajev komaj preživeli v nemogočih*



razmerah in vendar vztrajali in pričakali svobodo, tako da so lahko odšli v »svetla mesta iz temnih gozdov« kot poje naša partizanska pesem.« Končal je z besedami, da se naj ne pozabi na junaško polpreteklo zgodovino, na spomin na takratne dogodke in na partizansko zdravstvo na Primorskem. DVI Severne Primorske je tako že postavil več spomenikov partizanskim zdravnikom in obeležje domačinom v Mrzli Rupi, kjer je bila javka in sprejem ter razporejanje ranjencev v SVPB Pavla. Z aktivisti OO ZB za vrednote NOB Idrija – Cerklje so očistili stezo do bolnišnice Pavla, kar omogoča lahek dostop in ogled.

Osrednji govornik na slovesnosti je bil poslanec v državnem zboru **Samo Bevk**. Dejal je, da po lepi žlahtni tradiciji vsako leto, na zadnjo avgustovsko soboto, na obrobju Trnovskega gozda obujamo spomin na junaške dni in slavno borbena pot udeležencev narodno osvobodilnega boja. Poudaril je, da naj bo *»srečanje tudi spodbuda za soočanje z izzivi prihodnosti, obenem pa sporočilo vsem tistim, ki zanikajo zgodovinsko dejstvo, da je v drugi svetovni vojni zmagala protifašistična in protinacistična mednarodna koalicija, katere sestavni del je bila tudi slovenska narodnoosvobodilna vojska.«* Poudaril je, da je partizansko zdravstvo izjemno uspešno opravljalo svoje poslanstvo.

Na prireditvi je bilo tudi več kot 30 praporščakov, ki so se s prapori poklonili spominu na partizanske bolnišnice. Navzoče je pozdravil in spomnil

Iz govora Sama Bevka:

»Bolnišnici Pavla in Franja sta bili ustanovljeni konec leta 1943 in sta, vsaka na svojem koncu, ena na Cerkljanskem in druga tu, na Idrijskem, delovali vse do osvoboditve naše domovine. Bili sta zelo dobro opremljeni. Zdravnice, zdravniki in kirurgi so opravljali zahtevne operacije, skupaj z ostalim medicinskim ter drugim osebjem so v vsem vojnem času oskrbeli skoraj 3000 ranjenih in bolnih. V obeh centralah in pomožnih oddelkih na Primorskem in Gorenjskem se je zdravilo tudi veliko pripadnikov drugih narodnosti, zlasti Italijanov, Francozov, Rusov, Poljakov, Američanov ter celo en Avstrijec, ki se je kot ujeti nemški vojak zdravil v bolnišnici Franja ter po ozdravitvi, kot čevljar ostal v soteski Pasice vse do konca vojne. Partizanska bolnišnica Franja se je ohranila še po vojni in je na poskusnem Seznamu svetovne dediščine pri Unescu, bolnišnica pa nosi tudi znak Evropske dediščine. Na bolnišnico Pavlo pa danes spominjajo obeležja, spominske plošče in spomeniki, toda njen pomen je enakovreden Franji, po številu ranjencev, ki so se zdravili v njej, pa je bila celo večja ustanova kot Franja. Na srečo je v popolnosti ohranjena medicinska dokumentacija bolnišnice Pavla, z vsemi bolniškimi listi in drugimi avtentičnimi arhivskimi dokumenti, ki pričajo o njenem zgodovinskem poslanstvu in so sestavni in nepogrešljivi del naše nacionalne identitete.«

»Ob vsem, kar se je zadnje leto in pol slabega nabralo v našem prostoru, kljub zmotam in stranpotem politike, pa ni prav in pošteno do vsega, kar so za nas žrtvovali rojaki v njihovem požrtvovalnem boju za svobodo ter do vas, danes zbranih ponosnih dedičev narodnoosvobodilnega boja, da politika zasenči to veličastno in prisrčno srečanje. Zato se vam, spoštovane udeleženke in udeleženci današnjega srečanja ter pohodnice in pohodniki, iskreno zahvaljujem za vaše prizadevanje za ohranjanje spomina na junaške čase naših predhodnikov.«

na delo partizanske zdravnice Pavle Jerine Lah tudi njen sin **Marko Lah**, ki je dejal, da je bila njegova mama zelo delovna. Poudaril je, da sta bili s partizansko zdravnico Franjo v prisrčnih in prijateljskih odnosih ter da se njuni otroci še danes družijo.

V kulturnem programu je sodeloval ženski pevski zbor Zimzelen, ki je prireditev zaključil s pesmijo Vstajenje Primorske, ob kateri se je marsikateremu udeležencu orosilo oko.

Vladimir Pegan

CORONA 19

Ko pomlad je k nam prišla,
z njo hudoben koronakovid
in prevladal je cel svet
ter upočasnil življenje vsem.

Kovid prišel kot strela je z neba,
da s tem obvladal je cel svet,
zato prvo priporočilo je bilo,
ostati vedno zdaj doma.

Življenje ustavilo se je,
ker premoč je imel kovid,
zato sprejeto na hitro je bilo,
da s tem doma varneje bo.

Tišina zemlje, morja in neba
prevladala je veseli svet,
zato nemir in strah v ljudeh
obšel po vseh nam je kosteh.

Ivanka Peršič

JOŽE ZUPANC - NEOMAJNI BOREC ZA PRAVICE CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE

(julij 1937 - september 2021)

Na četrtkovo jutro nas je pretresla vest, da nas je v sredo, 15. septembra 2021, ponoči, za vedno zapustil naš Jože Zupanc. Ob novici smo civilni invalidi vojn, nekateri kljub temu, da smo vedeli, da je bolan, onemeli.

Jože je bil v tisti skupini invalidov (takrat so jih imenovali žrtve vojne), ki so se v času prvih desetih let po drugi svetovni vojni, ko so bivali v Zavodu za slepo mladino v Ljubljani, kot mladeniči začeli zavedati, da kot otroci, ponesrečeni z ostanki vojnega materiala, niso »samo« slepi invalidi, ampak so invalidi zaradi opuščene vojaškega materiala. Jože je namreč že pri šestih letih na grozovit način in ob grozovitih spremljevalnih okoliščinah ob eksploziji vojaške bombe izgubil najpomembnejše s čimer narava obdari človeka, svoj vid.

Ko so bili nekateri iz omenjene skupine že na delovnih mestih, je njihova odločenost dozorela do te točke, da so postavili temelje današnje organizacije civilnih invalidov vojn Slovenije. Tako so se leta 1969 odločili, da ustanovijo lastno organizacijo in z organiziranim delovanjem ponudijo potrebno pomoč za premagovanje težav, ki jih civilnim invalidom vojn predstavlja invalidnost. Poleg tega se je bilo organizirano lažje uradno pogovarjati z organi takratne republike Slovenije in države Jugoslavije.

Jože je bil član iniciativnega odbora in podpisnik vabila na ustanovni občni zbor zveze. Konec leta 1970 je bila tako ustano-



vljena Zveza civilnih žrtev vojne.

Vsa nadaljnja leta je bil močno vpet v delovanje organizacije v organih upravljanja, komisiji za varstvo pravic civilnih invalidov vojn, bil je predsednik zveze v dveh obdobjih, in sicer v letih od 1972 do 1978 in od 1988 do 2002, od leta 2002 dalje pa je opravljal funkcijo podpredsednika. Leta 2017 je Jožetu Skupščina Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije v zahvalo za vse dobro, kar je naredil v korist civilnih invalidov vojn Slovenije, ob njegovi 80-letnici, podelila naziv častni predsednik. Dejstvo, da je Jože že kot otrok izgubil vid in njegova izjemna miselna pronicljivost s sposobnostjo dobrega analiziranja podatkov, sta doprinesla, da se je Jože razvil v eno najbolj prizadevnih osebnosti med nami pri reševanju krivic, ki so jih utrpele civilne žrtve vojn. To je postal njegov življenjski moto.

V vseh letih svojega aktivnega delovanja pa je deloval tudi širše na področju invalidskega varstva v Sloveniji in tudi mednarodno. Bil je eden od ustanoviteljev in večletni predsednik Evropske zveze invalidov vojn.

Težko je pisati o življenju in delu človeka, ki je tudi tebi zaznamoval življenje in si lahko le hvaležen trenutku, ki ti je bil dan, da si ga spoznal, in času, ki ti je bil namenjen, da si ga preživel z njim. V glavi vrejo samo spomini in »spomini so kot iskre, ki pod pepelom tlijo, a ko jih razgrneš, vedno znova zažarijo«. (J. W. Goethe).

Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije
predsednik Adolf Videnšek
in sekretarka Andreja Rožič

BOŽIDAR DEBEVC: KAKO SEM POSTAL VOJAŠKI INVALID

Služenje vojaškega roka sem nastopil leta 1980, ko sem bil star 23 let. Že dobri dve leti prej sem vedel, da bom vojaški rok služil v Novem sadu, vojna pošta 3258/2 veza RR (radio relejna).

Dobro se še spominjam večera odhoda. Slovo od prijateljev, ki so že odslužili in tistih, ki jih je obveznost še čakala, je bilo bučno, s harmoniko. Mlajši kolega je odhajal istočasno, a za Kumanovo. Nočna vožnja z vlakom je trajala do 6. ure zjutraj, ko sem prispel do mesta Ruma, nato pa sem se še eno uro vozil z avtobusom do Novega Sada, kjer se nas je zbralo večje število fantov, še vedno v »civilu«. Pričakal nas je vojak, ki nas je odpeljal v kasarno na Petrovaradin.

Po opravljenih pregledih je sledilo striženje in preoblačenje v vojaške uniforme. Zame je bila to velika sprememba. Dnevi v kasarni so tekli počasi. Vsak dan »nastava« oz. predavanja kot v šoli, po kosilu pa prosti popoldnevi. Potem je prišel čas svečane zaobljube, končal se je teoretični del »obuke«, sledile pa so terenske vaje in fizično delo pri kopanju jarkov na več kilometrov dolgem terenu za telefonijo. Bilo je precej žuljev in prelitega znoja, saj je bil to poletni čas, a smo vse dobro opravili.

Del »obuke« se je izvajal na smučarskem središču Kopaonik, kjer smo imeli vaje na smučeh. Tretji dan smučanja sem imel pri spustu po neravnem delu nesrečo, ko mi je desna smučka zapeljala preko leve in se zapičila v trdi sneg. Utrpel sem kompliciran zlom desne noge in sicer se mi je od glavne kosti odlomil del v dolžini cca 15 cm (notranji zlom). Težava je bila tudi v tem, ker se je nesrečni dogodek zgodil daleč pod motelom, kjer smo bili nastanjeni in me je nazaj na hrbtu kar nekaj časa nosil močnejši vojak. Še zdaj sem mu hvaležen. Po zasilni imobilizaciji so me odpeljali v bolnišnico Novi Pazar in tam sem ostal do zaključka smučanja ostalih na Kopaoniku. V bolnišnici, kjer sem

pristal, nisem imel nobene medicinske obravnave. Dobival sem le tablete proti bolečinam. Težko sem pričakal premestitev v Novi Sad, saj sem upal, da bom takoj premeščen v bolnišnico, vendar se je to zgodilo šele naslednji dan. Rentgensko slikanje je



pokazalo zlom z diagnozo »fractura cruris dex. dislocato«. Bil sem uspešno operiran, v bolnišnici pa sem ostal kar mesec dni. Iz bolnišnice sem odšel v vojaški uniformi ob spremstvu kolega vojaka, na vlak za Slovenijo na bolnišnično nego s »štakama«.

3. julija sem se moral vrniti na odvzem mavca, nato sem se »razdolžil« in šel na daljšo rehabilitacijo v vojaško zdravilišče Rimske

toplice. Zdravljenje je bilo uspešno in čez leto dni sem že šel nazaj v bolnišnico Novi Sad na odvzem vijakov. Zdravniška komisija me je pregledala 1. februarja 1984. V odločbi, ki sem jo prejel, piše, da imam od 1. februarja 1984 trajno status vojaškega mirnodobnega invalida IX. skupine, zaradi 30-odstotne vojaške invalidnosti.

To je moj nesrečni dogodek v času služenja vojaškega roka v JLA, s srečnim koncem. Če bo ljubo zdravje, bom mesto Novi Sad po dolgem času spet obiskal. Kljub nezgodi imam nanj lepe in prijetne spomine.

Božidar Debevc

„Veliko je majhnih stvari, ki so vredne spoštovanja. Malo je velikih stvari, ki so vredne občudovanja.“

Egipčanski pregovor

DRUŠTVO CIVS LJUBLJANA - POTEPANJE PO KOČEVSKEM

V Društvu civilnih invalidov vojn Slovenije Ljubljana smo se v začetku septembra odpravili na avanturo na Kočevsko. Morda se zdi komu ta destinacija dolgočasna, saj je to področje prerašče-no z gozdovi, vendar je Kočevje z okolico znano po mnogih kulturnih in naravnih znamenitostih, ki privabljajo domače in tuje obiskovalce.

Zgodaj zjutraj smo napolnili avtobus in se odpravili na pot. Ker v Kočevju in njegovi okolici živi kar nekaj naših članov, smo jih na poti na cilj »pobirali« kar sproti. Med potjo se nam je pridružil tudi muzikant, ki je naše popotovanje popestril z obilo dobre volje in glasbe.

Prva postaja je bila Kočevska reka. V Kočevski Reki smo se razdelili v dve skupini, saj nas je bilo za skupen ogled preveč. Prva skupina se je odpravila do občine Kostel, kjer si je ogledala nekdanj mogočno utrdbo, strateško postavljeno na vzpetini nad reko Kolpo, ki je nekdanj nudila zavetje, tudi pred Turki, množici mogočnih družin, od grofov Ortenburških do Langenmantlov. Prva omemba gradu je iz leta 1336, prav ta številka pa je danes tu tudi krajevna poštna številka. Grad Kostel je skupaj z trgom, drugi največji grajski kompleks v Sloveniji. Z nekaj truda smo skoraj vsi »prilezli« do vhoda gradu, ki ponuja izjemen razgled na čudovito dolino reke Kolpe. V prenovljenem gradu smo si ogledali etnološko zbirko Sledi časa in diaprojekcijo o resničnih zgodbah, kot je zgodba o prevari Turkov in legenda o Mikulovem vragu.

Druga skupina je prestopila na manjši avtobus in se s prevezami čez oči odpravila na ogled dolgo najbolj varovane slovenske skrivnosti - bunkerja Škrilj. Zamolčana kočevska vas se ponovno vrača na zemljevid, hodniki, ki so burili domišljijo ljudi pa prvič v zgodovini razkrivajo svoje zgodbe. Globoko pod hribi, v nadržih kočevskih gozdov smo spoznavali fascinantno podzemlje in tehnično znanje minulih rodov. Bunker Škrilj je bil zgrajen v času hladne vojne, 80 metrov pod površjem. 500 metrov hodnikov in šest podzemnih sob z lastnim vodnim zajetjem in dvema generatorjema za proizvodnjo električne energije bi omogočilo bivanje v primeru atomskega udara, v njem pa bi brez zunanje pomoči 30 ljudi



preživel tudi 100 dni. Bunker je nastal v času spora med Jugoslavijo in Sovjetsko zvezo, ko sta se sprla Tito in Stalin. Jugoslavija se je bala vojaške intervencije. Zgrajen je bil leta 1957 kot komunikacijska opora bližnjim vojaškim objektom v Gotenici. Republiško vodstvo bi se ob morebitnem napadu umaknilo v Gotenico. Gradnja je potekala v strogi tajnosti. V bunkerju in njegovi okolici je strogo prepovedana uporaba telefonov in snemalnih naprav, saj je območje še danes strogo varovano. Glavni vhod v bunker varujejo kar pet ton težka jeklena vrata, za obiskovalce pa so pripravljene omarice, kamor smo pospravili osebne stvari in telefone. Pot smo nadaljevali skozi

hladen hodnik do bivalnih prostorov, kjer je stalna temperatura 17 stopinj Celzija. Tik pred vhodom v glavni del bunkerja sta umivalnik in skafander – prostor za dekontaminacijo. Ogledali smo si kuhinjo z naravnim virom vode, jedilnico, spalnice, delovne prostore, komandno in telekomunikacijsko sobo, radijske oddajnike ter zasilni izhod – navpični rov z 72 metrov dolgo lestvijo. Da je vhod v bunker res dobro varovan, priča tudi dejstvo, da je nad bunkerjem tudi medvedov brlog. Ogled priporočamo, saj je dovršenost gradnje neverjetna in nas je vse pustila odprtih ust.

V Kočevski Reki smo si ogledali tudi najdebelejši oreh v Sloveniji, ki je star več kot 400 let. Njegov obseg meri 434 cm, visok pa je 15 m. Pod orehom je kamnita klop z vklesano letnico 1696. Tu so se nekoč zbirali vaški možje in sprejemali pomembne odločitve.

Po dopoldanskih ogledih smo se skupaj odpravili do Kočevskega jezera, kjer smo si v bližnji restavraciji privoščili zaslužen kosilo. Nekateri, ki so imeli še veliko moči in energije, pa so se sprehodili tudi ob enem izmed najčistejših in najglobljih jezer v Slove-

niji ter zaplesali ob zvokih harmonike in domačih melodij. Druga polovica dneva je bila namenjena sprostitvi in uživanju ob dobri hrani in pijači, kar pa ne pomeni, da smo z ogledi že končali.

Pozno popoldne nas je pot vodila še do Stare cerkve pri Kočevju, kjer smo v kleti domače hiše družine Tekavec, skozi okušanje, degustacijo in ogled, spoznali butično družinsko pivovarno in njeno zgodbo. Pivovarna MATT je zrasla iz želje očeta in dveh sinov, ki so iskali nekaj, kar bi jih družilo, nekaj, kar bi lahko počeli skupaj v prostem času, po službi in nekaj v čemer bi skupaj uživali. Craftpivo oz. različne vrste piva iz osrčja kočevskih gozdov so poimenovane po destinacijah kočevskega območja. Z vsemi čutili smo tako okusili piva Bunker, Kraljica roga, Pragozd, Kipa in pivo, ki je nastalo v vsem znanih razmerah, poimenovano Karantena.

Prelep sončen dan, razvozlane skrivnosti kočevskih gozdov, sprehod po grajskem kompleksu, iskrice na vodni gladini jezera obsijanega s sončnimi žarki in družba pravih prijateljev ob melodijah ter dobri hrani in pijači. Čudovit dan, ki ga velja ponoviti.

Petra Kapš

AKTIVNOSTI V MDCIV MARIBOR

V MDCIV Maribor smo v preteklih mesecih organizirali in sodelovali na kar nekaj dogodkih, od športnih tekmovanj in kulturnih dogodkov do druženj na ekskurziji po Prlekiji.

Na področju športa in rekreacije so se naši člani v vrtnem kegljanju pomerili z DU Rogoza na meddruštvenem turnirju, potem pa še na prijateljskem srečanju z MDCIV Celje. V vrtnem kegljanju so tekmovali tudi na 30. športnih igrah civilnih invalidov vojn Slovenije.

Člani MDCIV Maribor smo se udeležili tudi slavnostne proslave ob ob 50. obletnici organiziranega delovanja ZDCIV Slovenije, ki je bila 22. junija, v Linhartovi dvorani Cankarjevega doma v Ljubljani.

Ob kulturnem programu, nagovorih gostov in predsednika ZDCIVS so na proslavi podelili tudi priznanja članom in drugim posameznikom. IZ MDCIV Maribor sta posebni priznanji prejela predsednik društva **Leon Piliger**, za doprinos pri izvajanju soci-

alnih programov in delovanju društva ter dolgoletno aktivno sodelovanje v organih ZDCIVS in **Dezider Cener**, za aktivno delovanje na področju kulture, ustvarjanje na glasbenem področju in zasluge za to, da je MDCIV Maribor prejel Zahvalo župana





MOM za neprecenljiv prispevek k bogatenju kulture invalidov. Zlati znak zveze je prejel ustanovni član in prvi predsednik MDCIV Maribor **Jožef Ferjančič**, dolgoletni podpredsednik društva in vse do leta 2018 tudi član upravnega odbora društva. Florjančič je bil aktiven tudi v zvezi, kjer je bil več mandatov član statutarne pravne komisije in predsednik disciplinskega sodišča. Ker se podelitve osebno ni mogel udeležiti, smo mu priznanje izročili na njegovem domu, in mu hkrati voščili ob njegovem jubileju, 90. rojstnem dnevu, ki ga je pred kratkim praznoval.

V avgustu smo imeli ob ribnikih s športnim ribolovom v Malečniku športno rekreativno in družabno srečanje članov društva, ki smo ga sklenili z odličnimi pečenimi ribami.

Zaradi epidemije covida-19, ki je zaznamovala leto, smo ekskurzijo v Prlekijo organizirali 3. septembra. Najprej smo se odpravili v Razkrižje, na ogled kovaškega muzeja z najstarejšo še vedno delujočo kovačijo v Pomurju. Ob prihodu nam je gospa Horvat postregla z okusnimi prigrizki. V kovaškem muzeju, ki je vpisan tudi v register kulturne dediščine, smo si ogledali bogato zbirko starih predmetov povezanih z zgodovino kovaštva in kovaško orodje, med katerim je tudi orodje staro več kot 200 let. Gospod Horvat nam je pripovedoval o delu v kovačnici, ki ga je opravljal od mladosti. Izvedeli smo več o kovanju kmečkega orodja, plugov, bran, motik in seveda o zelo pomembni veščini podkovanja konj. Nazorno nam je v nekaj zamahih pokazal tudi, kako se izdelava žebelj. Odkar se je pred tremi leti upokojil, izdeluje predvsem okrasne predmete: podkvice, obeske za ključke in spominke. Vesel je, da ga bo s prikazi

kovaštva v muzeju nasledil njegov vnuk. Pred odhodom smo si ogledali še njihovo prav tako zanimivo zbirko kolarskega muzeja. Pot smo nadaljevali mimo Romarske cerkve Sv. Janeza Nepomuka, ki je simbol prizadevanj za ohranitev maternega jezika, saj je šele leta 1994, z dekretom Sv. sedeža v tej cerkvi uradni jezik postal slovenski. Ustavili smo se pri stojnicah z lokalno pridelanimi izdelki (bučno olje, med, zelišča, napitki). Sledil je obisk prazgodovinske naselbine Gradišče na Šafarskem. Rekonstrukcija prave zgodovinske vasi je postavljena na mestu arheoloških izkopavanj. Na ogled nas je pospremil gospod Gašparič, ki skrbi tudi za kulturno dediščino »šoštarskega« in »dimnikarskega« orodja. Člani Turistično narodopisnega društva Razkrižje so nam prikazali življenje tedanjih prebivalcev izpred 5500 let in njihov način prehranjevanja. Poskusili smo kruh pečen v prapeči, prikazali so nam obdelavo zemlje s kamnitim ralom. Povabili so nas, da smo skupaj podoživeli daljne čase. Ker nam je koncentracija že rahlo popustila, smo potrebovali malce oddiha. Lakoto in žejo smo si potešili v Gostilni na Gmajni. V Svetem Juriju ob Ščavnici smo imeli organiziran voden ogled Tehničnega in etnološkega muzeja. V njem so razstavljeni pozabljeni predmeti, ki so jih naši predniki uporabljali za pomoč pri raznih opravilih v kmetijstvu, gospodinjstvu in pri obrtnih dejavnostih. Ogledali smo si veliko zbirko starodobnih vozil, traktorjev, motorjev, mopedov in koles, v kletnih prostorih muzeja pa njihovo urejeno vinoteko.

Dan je hitro minil, obogateni z novimi spoznanji smo uspešno zaključili naš izlet.

Slavica Jarc

POLETNE AKTIVNOSTI DRUŠTVA CIV GORENJSKE

V Podkorenu, v Domu pri Mejašu so bile 23. junija 2021, 30. športne igre Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije v vrtnem kegljanju. Igre je izvedlo Društvo civilnih invalidov vojn Gorenjske.

Igre so potekale pod budnim očesom sodnika Franca Šerneka, k uspešni izvedbi iger pa so poleg izjemnih tekmovalcev pripomogli tudi pobiralci kegljev: Marko Jeretina, Dragica Šernek, Domen Bremec in Alojzija Pirc. Zapisnik rezultatov je vodila Ljubica Jeretina. Opravili so zares izjemno delo, saj je bila temperatura tudi na Podkorenu izjemno visoka. Vodja tekmovanja je bil naš dolgoletni, prizadevni član Anton Pirc, ki je v društvu zadolžen za športno rekreacijo članov. Na športne igre so se v razpisnem roku prijavi tekmovalci vseh šestih društev naše zveze. Skupaj je bilo na igrah več kot 60 udeležencev, kar nam je bilo še posebej v veselje.

Športne igre je odprl predsednik DCIV Gorenjske **Ciril Podjed**, tekmovalce pa je pozdravil tudi **Anton Pirc**, vodja tekmovanja in predsednik Zveze DCIV Slovenije **Adolf Videnšek**. Tekmovanje se končalo ob 15. uri, razglasitev rezultatov in podelitev pokalov ter medalj pa je potekala v Gostišču Avsenik v Begunjah. Ker nekateri udeleženci še niso obiskali galerije v Begunjah, kjer so zbrani prekrasni spomini na življenje in glasbene uspehe bratov Avsenik, smo gostitelji na ogled povabili vse, ki so to želeli.

Prvo mesto na 30. športnih igrah je pripadlo ekipi Maribora, drugo mesto društvu Novo mesto in tretje našemu društvu. Med posamezniki je zlato odličje v kategoriji A prejela **Nežka Furlan**, srebrna medalja je pripadla **Martinu Oslaku** in bronasta **Darinki Podlesnik**. V kategoriji B pa so si prva tri mesta priborili **Leon Pilinger**, **Jakob Furlan** in **Ciril Podjed**. Ostali tekmovalci so prejeli priznanja za udeležbo na tekmovanju.

Bolj kot vsa priznanja pa je pomembno prijetno vzdušje in druženje, ki je po okrnjenem druženju članov zaradi epidemije še posebej dobrodošlo in seveda polno iskrene želje, da se tudi v prihodnjem letu srečamo v tako velikem številu in brez omejitev in virusov.

Vsako leto, že 21 let, se vedno znova veselimo srečanja s člani **Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Kranj**, s katerimi smo v teh letih stkali zares izjemno prijateljske in pristne odnose. Tako smo se tudi letos, 7. julija zbrali na Korenskem sedlu, v enoti za ohranjanje zdravja zveze CIVS, kamor se



vedno z veseljem vračamo. V kegljanju sta tekmovali dve ekipi z osmimi člani. Zmagala je ekipa je MDSS Kranj s skupaj 363 podrtimi keglji, posamezno pa je zmagal **Milan Veselko** iz MDSS Kranj s 54 podrtimi keglji. Gostujoča ekipa je tako ostala nepremagana. Sicer pa rezultat na koncu ni tako pomemben kot je pomemben prelep, skupaj preživet dan s prijatelji. Po športnem delu so se člani obeh društev srečali na družabnem srečanju v prijetnem ambientu Hotela Krek v Lescah, kjer so nas prijazno pogostili.

Naj bo ta prispevek skromna zahvala vsem sodelujočim za prijetno srečanje, kakor tudi vsem, ki so pri pripravi in izvedbi srečanja sodelovali. Še posebej hvala oskrbnici Nadi, ki nas tako veselo in nasmejano pričaka s kavico na Podkorenu, kot tudi postavljalcem in spremljevalcem ter voznikom obeh ekip, predvsem pa vsem, ki so kljub vročini vztrajali v izjemnem vzdušju prijetnega druženja na Korenskem sedlu.

21. julija pa smo se srečali na delovnem sestanku organov društva na Križni gori nad Škofjo Loko. Pregledali smo poslovanje društva, predsednik **Ciril Podjed** in tajnica **Vida Doles** sta podala poročilo o opravljenih obiskih v prvi polovici leta, dogovorili pa smo se tudi za okvirni datum izvedbe proslave ob 50-letnici društva, če bodo razmere glede covida-19 to dopuščale. Nekaj članov je odšlo tudi na krajši pohod v okolico Križne gore, tako da smo prijetno povezali s koristnim.

24. avgusta smo se člani društva odpravili na težko pričakovano ekskurzijo v Piran. Ogledali smo si akvarij, se družili na prekrasnem in znamenitem Tartinijevem trgu, potem pa nas je pot vodila v Marezige, kjer nas je čakalo kosilo in nepozabno druženje članov ob dobri kapljici ob fontani, in kjer smo uživali ob prekrasnem razgledu na Luko Koper in Tržaški zaliv ter ostale lepote naše prekrasne Primorske in dela prelepe Slovenije.

Vida Doles

RIBJI PIKNIK

Bil je lep sončen dan, ko smo se člani Društva vojnih invalidov Slovenske Istre iz Kopra, zbrali v koprskem mandraču in se vkrcali na barko. Kapetan Mile nas je prijazno sprejel in nam izrekel dobrodošlico.

Vozili smo se počasi, morje je bilo mirno, mi pa smo občudovali obalo z morske strani. Nasmejali smo se in se veselili, ker smo spet skupaj. V Izoli smo imeli enourni postanek, da smo lahko v prijetnem okolju narave in morja posedeli in popili vsak svojo kavico. Ob vrnitvi na barko nam je Mile spekel slastne ribice sardele, ki smo jih z veseljem pojedli.

Kot je že v navadi, je bil z nami naš Igor, vojni invalid, ki je takoj raztegnil svoj meh in izvabil iz harmonike lepe melodije. Zraven je tudi zapel.



Veseli, zadovoljni, polni lepih občutkov, smo se poslovili z željo, da takšno druženje na barki še kdaj ponovimo.

Janja Žagar

PRAZNOVALI SMO 25. OBLETNICO DELOVANJA DIV NOTRANJSKE

Smo v »koronačasu«, ko so bila večja druženja dolgo prepovedana. Zato smo bili v DVI Notranjske toliko bolj veseli izboljšanja razmer na tem področju, ki so dopuščale izvedbo našega tradicionalnega srečanja pri koči v Zelšah.

Člani in članice smo se tam zbrali 11. julija 2021. Ker društvo letos praznuje 25 let delovanja, so se povabilu na naše srečanje odzvali številni gostje. S svojo navzočnostjo so nas počastili predsednik ZDVIS **Janez Podržaj**, generalni sekretar **Vladimir Pegan**, strokovna sodelavka **Andreja Markovič** in predstavniki DIV Zasavje, DIV Ljubljana, DIV Maribor, DIV Sežane in DIV Gorenjske.

Najprej je pihalni orkester Kovinoplastika Lož zaigral himno in z njo počastil 30. obletnico naše države, nato pa zaigral še nekaj skladb za veselo

vzdušje. S pozdravnim nagovorom je nadaljeval naš dolgoletni predsednik **Ferdo Pišek**. Na kratko se je dotaknil aktualnih društvenih tem, aktivnosti, ki se v društvu izvajajo, in sodelovanja med društvi. Poudaril je, da se marsikatera težava lažje reši, če so ljudje prijateljsko razpoloženi in odprti drug do drugega in druženja, kot je današnje, v veliki meri pripomorejo k temu.

Vsi udeleženci srečanja so prejeli spominska darilca, dva člana pa še posebno priznanje za aktivno sodelovanje v društvu.

Sledila je pogostitev in živahen klepet, med katerim je čas tekel hitreje, kot nam teče doma med vsakdanjo rutino.

Emilija Mrlak



ČLANI DVI CELJE NA TRADICIONALNEM IZLETU V DOLINI ZELENEGA ZLATA

September je letos zares prijazen in takšen je bil tudi v petek, tretjega v tem prvem jesenskem mesecu. Na lep sončen dan smo se člani Društva vojnih invalidov Celje tako odpravili na tradicionalni izlet.

Zaradi zdravstvene situacije smo tokrat srečanje izvedli v bolj okrnjeni obliki, v skladu z ukrepi preprečevanja covid-19 in ob spoštovanju navodil ter priporočil Nacionalnega inštituta za javno zdravje, torej upoštevajoč PCT. Žal je to pomenilo, da se izleta kar nekaj članic in članov zaradi različnih razlogov ni udeležilo. Kljub temu pa je organizator poskrbel za dobro voljo in pester program. Članice in člani iz Mozirja, Velenja, Žalca in Celja smo bili zadovoljni, da bo letošnji izlet usmerjen v spoznavanje bližnjih točk, saj smo se že v preteklosti pogovarjali, da marsikdo bolje pozna oddaljene kraje kot pa tiste, ki so v bližini doma.

OD STRAHOTNIH SLIK IZ CELJSKEGA PISKRA DO SPOMINOV NA JLA

Prvi postanek je bil kar v našem knežjem mestu, in sicer v Muzeju novejšje zgodovine Celje. Izjemna muzejska vodnica **Katja Pur** nas je najprej vodila do Starega piskra, celjskega zapora, ki je v času nemške okupacije postal osrednja nacistična jetnišnica, mučilnica in morišče na Celjskem. Po ogledu dvorišča in podoživljanju strahot, ki so ga preživljale žrtve, smo si ogledali tudi spominsko sobo, v kateri je med drugim tudi 35 izvirnih poslovnih pisem talcev s celjskega območja, zaprtih in ustreljenih v prvih dveh letih nemške okupacije. Z mislimi, da se nikdar ne ponovi, smo se vrnili v prostore MNZ Celje, kjer smo si ogledali še razstavo s pomenljivim naslovom *Služimo narodu – Spomini slovenskih vojakov Jugoslovanske ljudske armade*. Letošnje leto je namreč v znamenju 30. obletnice samostojne države in odhoda zadnjega vojaka JLA iz naših krajev. Naši mlajši člani pa tudi nekatere članice so obudili spomin na čas, ko je, kot poudarjajo v muzeju, »služenje vojaškega roka veljalo za iniciacijo v svet odraslosti, obenem pa je moški posameznik šele z opravljenimi obveznostmi do države obveljal za njenega polnopravnega člana. To ob-

vezno »služenje narodu«, kot se je glasil krovni slogan služenja vojaščine v Jugoslaviji, so njeni vojaki dojemali različno, od nujnega zla do častne dolžnosti, ki jih je navdajala s ponosom.«

OGLED TURISTIČNE KMETIJE IN EKOMUZEJA V ŽALCU

Dan se je prevesil v popoldan, ko smo nadaljevali pot proti našemu osrednjemu cilju, turistični kmetiji Podpečan v Galiciji pri Žalcu, kjer nas je gospodar in naš član - po vodenem ogledu kmetije, ki je stara več kot 250 let, in ogledu moderno obnovljene »štale« in predavanju o zdravi prehrani - povabil na pokušino sirov in drugih dobrot v t.i. degustacijski sobi, kasneje pa smo posamezne dobrote lahko tudi kupili v domači trgovinici. Zadnji postanek našega izleta je bil v Žalcu, kjer smo se udeležili vodenega ogleda po Ekomuzeju hmeljarstva in pivovarstva, ene najpomembnejših turističnih pridobitev za celotno Spodnjo Savinjsko dolino, saj je tradicija teh dveh panog živa že od leta 1876. Interaktivni muzej, ki ponuja sprehod skozi zgodbo hmelja, se nahaja v prenovljeni hmeljarski sušilnici Inštituta za hmeljarstvo in pivovarstvo in je del turističnega projekta Dolina zelenega zlata. Bogata razstavna ponudba nas je prevzela, saj smo se seznanili z vsem: tako z orodjem za obdelavo in pridelavo hmelja kot s škropilnicami ter prehrano, oblačili, običaji in načini preživljanja človeka, ki se je ukvarjal s hmeljem. Seveda pa na koncu ni šlo brez pokušine, po grlu nam je steklo



Voden ogled Celjskega piskra. Foto: Vesna Tripkovič Sancin.



Prisluhnili smo predavanju o zgodovini kmetije in zdravi prehrani. Foto: Vesna Tripkovič Sancin.

domače pivo Kuček, ki se imenuje po očetu laškega piva, pivovarju Simonu Kukcu.

Minilo je še eno prijetno, čeprav bolj okrnjeno družjenje članic in članov DVIC, domov smo se vračali dobro razpoloženi in, kot je poudaril podpredsednik



Spominska fotografija pred turistično kmetijo Podpečan. Foto: Vesna Tripkovič Sancin

Stanko Markovič, v upanju, da nas bo prihodnje leto na izletu več, svetovni zdravstveni problem pa končno za nami.

Vesna Tripkovič Sancin

naše vezi naša preteklost

POMEN TRIANONSKE POGODBE ZA ZDRUŽITEV PREKMURCEV Z MATIČNIM NARODOM

Prizadevanja za združitev prekmurskih Slovencev z matičnim narodom so bila navzoča že v času revolucionarnih dogodkov leta 1848, ko sta avtor programa Zedinjene Slovenije Matija Majar Ziljski in štajerski Slovenec Oroslav Caf zahtevala vključitev prekmurskih Slovencev v skupno državo.

V času taborskega gibanja so bili tudi prekmurški Slovenci udeleženci prvega slovenskega tabora v Ljutomeru, avgusta 1868. Prekmurci so čas prve svetovne vojne v letih 1914 - 1918 preživljali v pomanjkanju in strahu za svoje sinove, ki so se kot ogrski vojaki borili predvsem na vzhodni fronti proti carski Rusiji, na Balkanu in z odprtjem soške fronte tudi na tem bojišču. V letih 1917 - 1918 so Prekmurci podpisovali majniško deklaracijo in se kot posamezniki - prostovoljci pridružili Maistrovim borcem.

Premirje med Ogrsko kot poraženim delom tedaj že razpadle Avstro-Ogrske in antantnimi silami je bilo sklenjeno 7. novembra 1918, podpisano pa 13. novembra, v Beogradu. V podporo priključitvi k matičnemu narodu so od oktobra do decembra 1918 potekali trije

shodi, na katerih so Prekmurci množično zahtevali združitev Prekmurcev z novo jugoslovansko državo. Shodi so bili: 20. oktobra v Murski Soboti, 3. novembra v Ljutomeru in 26. decembra v Radgoni. Žal ni bilo zadostne podpore narodne vlade v Ljubljani zasedbi pokrajine s strani Maistrovih borcev, kar je pospešilo tudi vojaško premirje 13. novembra 1918.

MAŽARSKA MIROVNA POGODBA — PODPISANA.

LDU Pariz, 4. junija. (DunKU — Havas.) Mažarska mirovna pogodba je bila danes ob poluštirinajstih popoldne podpisana.

LDU Budimpešta, 4. junija. (DunKU) Povodoma podpisa mirovne pogodbe so ostale danes vse prodajalne zaprte. Ob desetih dopoldne so začeli zvoniti vsi zvonovi. Vsa prometna sredstva so stala deset minut. V državnih in mestnih uradih je delo mirovalo istotako deset minut. Zvečer so bila zaprta gledališča in zabavišča.

Večerni list, št. 126, 5. 6. 1920, str. 1

Velike zasluge za priključitev Prekmurja k matici ima ameriški izvedenec, major Douglas W. Johnson, ki je maja 1919 na mirovni konferenci v Parizu predlagal, da naj meja poteka severno od Mure. Predlog je bil uvrščen na dnevni red Vrhovnega sveta 9. julija 1919 in pariška mirovna konferenca je odločila, da naj meja poteka po razvodnici med Rabo in Muro. S tem je devet, pretežno slovenskih vasi, skupaj z Monoštrom (Szenogthárd) pripadlo Madžarski, Prekmurje pa Kraljevini Srbov, Hrvatov in Slovencev. Vest o razmejitvi na razvodnici med Muro in Rabo je med člane jugoslovanske delegacije prispela 4. avgusta, v Beograd pa 6. avgusta, že 12. avgusta 1919 pa je redna vojska Kraljevine Srbov, Hrvatov in Slovencev pod poveljstvom generala Krste Smiljanica vkorakala v Prekmurje. 17. avgusta 1919 je bila oblast predana civilnemu komisarju, kar zaznamujemo z državnim praznikom združitve Prekmurcev z matičnim narodom.

Podpis madžarske mirovne pogodbe.

Prekmurje je meje dobilo leta 1919 in 1920. Saintgermainška mirovna pogodba je 10. septembra 1919 določila mejo z Republiko Avstrijo po reki Kučnici, meja z Republiko Madžarsko oziroma Trianonska pogodba pa je bila zaradi socialistične revolucije v tej državi podpisana šele 4. junija 1920. Podpisali so jo v palači Grand Trianon, v Versaju (Versaille) pri Parizu, v Franciji.



Prihod madžarske delegacije na podpis Trianonske pogodbe, 4. junija 1920. Vir: <https://zgodovinanadlani.si/1920-podpis-trianonske-pogodbe/>

27. člen trianonske pogodbe je določil mejo med Ogrsko in Kraljevino Srbov, Hrvatov in Slovencev, četrti del te pogodbe pa govori o zaščiti manjšin. Ogrska se je v pogodbi morala obvezati, da bo svoje prebivalstvo vsestransko zaščitila ne glede na rojstvo, narodnost, jezik, raso ali vero.

15. novembra 1920 je madžarski parlament v Budimpešti Trianonsko mirovno pogodbo tudi ratificiral. Čeprav trianonska meja še ni bila zakoličena in je o njej še dolgo tekla pravda, je ratifikacija precej pripomogla k ustalitvi razmer. Razmejevanje med Madžarsko in Kraljevino Srbov, Hrvatov in Slovencev je trajalo od leta 1921 do leta 1924, ko so na območju vasi Trdkova, 31. maja 1924 postavili tromejni kamen. Vsaka stran piramidno oblikovanega kamna nosi grb ene od mejnih držav (Grb Republike Slovenije je bil nameščen leta 1993), obrnjen v smeri te države in letnico določitve državne meje (10. 9. 1919 in 4. 6. 1920). Tako je na avstrijski strani zapisano leto saintgermainške konference, na madžarski trianonske, na slovenski pa obeh.

S Trianonsko mirovno pogodbo je Madžarska izgubila več kot dve tretjini ozemlja, ki je bilo pred koncem vojne še ogrsko ter približno dve tretjini prebivalcev Ogrske, od tega okoli 3,3 milijona ljudi, ki so se šteli za Madžare. Z mirovno pogodbo so največ ozemlja po razpadli Avstro-Ogrski pridobile Romunija, Češkoslovaška in Kraljevina Srbov, Hrvatov in Slovencev.

Madžarska je podpisala mirovno pogodbo, vkljub odporu dela njenega javnega mnjenja. Hortyjeva strahovlada in rovarjenje proti drugim državam se nadaljuje. Madžarska se ne more vživeti v sedanjí položaj, ko ne more več tlačiti drugih narodov.

Edinost, št. 127, 5. 6. 1920, str. 2

Slovenski pogajalci, predvsem dr. Matija Slavič, so na Pariški konferenci utemeljevali tudi zahtevo, da se k slovenskemu ozemlju priključijo še Porabje – Monošter in tri županije, a za to ni bilo nobene-ga posluha. Uroš Lipušček v svoji knjigi *Prekmurje v vrtincu pariške mirovne konference 1919* to poja-snjuje s tem, da so vsi člani ameriške delegacije zagovarjali ekonomske tokove pred samoodločbo

† Mirovna pogodba z Madžarsko. V tretjem delu mirovne pogodbe z Madžarsko se govori o razmerah Madžarske do Jugoslavije. Madžarska prizna popolno neodvisnost Jugoslavije in se odreka po Jugoslovanih zasedenim bivšim madžarskim okrajem. Čez 14 dni bo posebna komisija določila natančno mejo med Jugoslavijo in Madžarsko. V tej komisiji bo en Jugoslovčan, en Madžar in 5 članov entitinskih držav. Madžarska se pravici do Reke popolnoma odreče. Madžari, ki postanejo podaniki Jugoslavije, uživajo popolno enakopravnost z stalimi državljani glede šolstva, veroizpovedanja in socialnega stališča.

Naprej, št. 127, 5. 6. 1920, str. 2

narodov. To načelo je prevladalo v Porabju, saj so trdili, da so porabske vasi ekonomsko bolj navezane na Madžarsko kot na slovenske kraje, da s kravami na pašnike ne hodijo čez Muro in podobno. Hkrati pa je po eni izmed poslanih spomenic, ki so jo Slovenci poslali v Pariz z dokazili, da v Porabju živijo Slovenci, Johnson Slaviču dejal, da je bila izguba porabskih vasi kompenzacija za vasi v okolici Lendave, ki so pripadle Kraljevini SHS, čeprav so bile večinsko madžarsko poseljene. Ne glede na to lahko pritrdimo Otu Lutharju, zgodovinarju ZRC SAZU, da če bi območje v trianonski pogodbi pripadlo Madžarski, bi najbrž leta 1991 tam ostal le še za vzorec ljudi, ki bi še govorili slovensko.

Andreja Markovič

viri:

Wikipedija

mag. Bernarda Roudi: Sto let od priključitve Prekmurja k matičnemu narodu

<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/stevilke/174609156>

<https://www.rtvsllo.si/prekmurje/zgodovina/prizadevanja-za-prikljucitev-prekmurja-to-je-bila-skupna-akcija/496489>

Pesem, ki sem jo posvetil svoji
rodni dolini – Loški dolini:

LOŠKA DOLINA

Loška dolina, rojstni moj kraj,
v njen je življenje lepše kot nekaj.
Mnoge nove so hiše, obnovljene vasi,
a kaj ko v njih premalo ljudi zdaj živi.

Ceste so boljše,
se po njih več prah ne kadi,

le prerad vsak z avtom
naokrog odbrzi.

Okrog so gradovi, ki spominjajo na
minuli naš čas.

Včasih so tukaj živeli Rimljani,
nato pa tlačani, ki so gospodi ceh
svoj dajali.

Sedaj smo svobodni občani,
ki sami skrbimo za lepši ta kraj.

Ulaka naša tisočletno zgodovino ima,
a kaj ko jo marsikdo premalo pozna.

Na njej mladina svoje smučišče ima,
čeprav je zima večkrat
brez pravega snega.

Na vrhu spomenik veličasten stoji,
ki priča

da se tukaj prelila nedolžna je kri.

Stanislav Hacc, 90 let (CIV)

„Ni bolj praznega človeka od tistega, ki je sam sebe poln.“

Ljudska modrost

NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE PRI KREPITVI IMUNSKEGA SISTEMA

Nespametno prizadevanje za krepitev imunskega sistema se lahko hitro konča z njegovim poslabšanjem. Driska, slabost, bolečine v želodcu in ledvične težave so le nekatere od mogočih posledic napačne krepitve imunskega sistema. To zagotovo ni bil vaš namen. Zato pogledjmo, kje se skrivajo pasti – in kako se jim izogniti.

ABC O VITAMINU C

Vitamin C je zagotovo pomembna prvina krepitve imunskega sistema. Če vam tega vitamina primanjkuje, so tkiva »razmehčana«, v njih nastaja manj kolagena, njihova obnova je upočasnjena, peša tudi resorpcija železa, pri kateri je vitamin C pomemben sodelavec. Čeprav je zelo koristen, vitamin C pri številnih ljudeh draži sluznice in ustvarja pekoč občutek v želodcu. Uživanje visokih odmerkov lahko povzroči tudi slabost, drisko in dodatno obremenitev ledvic. Ta vitamin je vodotopen, zato se njegovi presežki že v nekaj urah po zaužitju izločijo z urinom, toda če v telesu ostaja preveč neuporabljenega vitamina C, imajo ledvice z njim več dela. Drži: med bojem z boleznijo njegova poraba naglo poskoči, zlasti če so napadena pljuča. Takrat ga res potrebujemo daleč več, kot znaša dnevno povprečje. Toda če takšne zelo povečane potrebe ni, utegne redno jemanje odmerkov, ki presegajo 2000 mg na dan, pomeniti resno obremenitev in povečati tveganje za nastanek ledvičnih kamnov. To se zgodi zato, ker se presežni vitamin C skozi ledvice izloča v obliki oksalatov. Študija, v okviru katere so odrasli dvakrat na dan zaužili po 1000 mg vitamina C, je že po šestih dneh pokazala, da se je količina oksalatov v urinu povečala za celih 20 odstotkov. (*Reviews in Urology*, VI/3, 2004, str. 167.) Zato je treba količino nujno prilagoditi stvarnim potrebam.

Kako uživati vitamin C?

Namesto enega udarnega odmerka, ki ga bomo že po nekaj urah sprali iz telesa, je vitamin C bolje uživati po večkrat na dan, torej po malem. V obliki prehranskega dopolnila ga raje vzemimo takrat, ko ga ne vsebuje tudi hrana, ki jo bomo zaužili. Jemanje

na zalogo, torej večkrat na teden v večjih odmerkih, je povsem nesmiselno, saj pomeni zgolj nepotrebno obremenjevanje organizma, obenem pa ne bo ustvarilo zaloga vitamina C. Pri uživanju vitamina C iz naravnih virov je možnost, da bi v telesu nastajali presežki, zelo majhna, saj zagotovo ne boste jedli po 30 pomaranč ali 13 paprik na dan. Pri prehranskih dopolnilih pa se hitro uštejemo in pomislimo, da več pomeni tudi boljše.

Viri in oblike vitamina C

To, kar večina ljudi pozna pod imenom vitamin C, je umetno pridobljena askorbinska kislina. Izdelujejo jo ob pomoči kemičnih procesov ali pa procesa encimske obdelave, v katerega so čedalje pogostejše vključeni tudi gensko spremenjeni encimi. Vitamin C v naravni obliki ponujajo šipkov prah, pa tudi prah iz acerole in sadeža kamu kamu, ki so veliko nežnejši do večine želodcev, njihova biorazpoložljivost pa je veliko boljša (vitamin C v naravni obliki je namreč vezan na številne druge naravne antioksidante, s katerimi deluje sinergično). Do želodca je najnežnejši vitamin C v obliki estrov. Če pa na prvo mesto postavljate hitro biorazpoložljivost in dvig zaloga, kar je pomembno predvsem pri ljudeh s kroničnim pomanjkanjem vitamina C, je najbolje uživati lipo-somske oblike, pri katerih je vitamin že povezan z maščobnimi molekulami, zaradi česar hitro pripotuje do celic. Takšna oblika vitamina C ima ima dokazano šestkrat boljši izkoristek in je primerna takrat, ko moramo hitro odpraviti njegovo pomanjkanje.

C KOT CINK

Če ne želimo podleči virusom, ne smemo pozabiti na zagotavljanje zadostne količine cinka. Cink je namreč zelo pomemben pri obvladovanju virusov in bakterij ter pri celjenju poškodb, poleg tega podpira čut za vonj in okus, ki sta na udaru pri koronavirusni bolezni.

Cink vsebujejo številni oreščki, semena, jajca ... Pri dodajanju v obliki prehranskih dopolnil je treba biti previden, saj večina cinka ostane telesu nedostopna.

Da ga lahko telo dobro uporabi, mora biti cink v kelatni obliki. Najbolje se vsrkava v obliki cinkovega pikolinata, cinkovega citrata, cinkovega acetata in cinkovega monometionina.

VITAMIN D

Že vrabci na strehi čivkajo, da se obramba dihal začne z vnašanjem zadostnih količin vitamina D. A mnogi se sprašujete, ali ga morate jemati vsak dan, ali bi morali poleg vitamina D₃ jemati tudi vitamin D₂, kakšne količine morate uživati, da boste dosegli optimalno zaščito ... Vse to so dileme z velikim D, saj odgovori niso preprosti.

Vitamina D₂ in D₃ nista različna vitamina, kot velja za tiste iz skupine B. Vitamin D₂ je oblika vitamina D, ki se mora v telesu pretvoriti v obliko D₃, katere delovanje se najbolj približa temu, kar poteka v telesu, kadar ta vitamin nastaja pod vplivom sončnih žarkov. Oblika D₃ je torej za telo veliko uporabnejša. Koliko zaužitega vitamina bo telo v resnici izkoristilo, pa se razlikuje od posameznika do posameznika. Večina raziskav povezuje doseganje minimalne potrebne ravni z uživanjem najmanj 2000 enot na dan. Številna priporočila pravijo, da za optimalno raven zadošča od 2000 do 4000 mednarodnih enot na dan. Toda nekateri ljudje ga lahko jemljejo tudi po desetkrat več, vendar vseeno ne dosežejo dviga ravni vitamina D v krvi. In nasprotno, zaradi jemanja zelo velikih odmerkov vitamina D v obliki prehranskih dopolnil lahko pride do predoziranja, ki žal povzroča enake težave kot njegovo pomanjkanje. Zato je treba pri jemanju večjih količin občasno preveriti raven vitamina D v krvi in tako uravnati osebni odmerek (sprva vsake tri mesece, pozneje vsakih šest mesecev). V nasprotju z vodotopnimi vitamini lahko vitamin D uživamo tudi »na zalogo«. V tujini terapevtski protokoli določajo tedensko raven, ki jo dosežemo tako, da uživamo vitamin D vsak dan po malem, dvakrat na teden v večjem odmerku ali pa v kombinaciji z izpostavljanjem sončnim žarkom.

PROBIOTIKI

Tudi na tem področju se še vedno pojavljata tisoč in ena dilema. Sprašujemo se, kateri sevi so najboljši, kdaj jih uživati, kako pogosto, koliko časa ... Pra-

viloma se preveč ukvarjamo z izbiro probiotičnih »zvezdnikov«, premalo pa z razumevanjem delovanja mikrobioma; ta je namreč veliko več kot zgolj število sevov, ki jih uživamo. Vse, kar lahko kupimo v obliki liofiliziranih sevov (kapsule, vrečke...), so le »interventne enote«, ki pridejo na bojišče, da bi umirile napade patogenov na črevesno steno. Ni mišljeno, da bi ti »specialci« za vekomaj ostali na našem ozemlju. Mir v črevesju nastane šele takrat, ko se na vojno območje vrnejo njegovi prvotni prebivalci in znova začne delovati civilna družba. To pomeni, da po hitri sanaciji poškodb, ki jih lahko povzročijo antibiotiki, kemoterapija, kortikosteroidi ali kaka okužba, potrebujemo veliko širši nabor sevov (govorimo o tisočih različnih sevih!), ki se bodo nato harmonizirali. Večina teh sevov pa do nas ne more priti v obliki liofiliziranih praškov. Številni lahko preživijo le v tekočih medijih z visokim deležem desnosučnih mlečnih kislin, zato bomo dobili veliko večji nabor sevov, če jih bomo uživali v obliki tekočih pripravkov ali domačih fermentiranih jedi in pijač.

Dobro delujoč mikrobiom je temelj imunskega sistema, kajti vse, kar zaužijemo, gre skozi proces predelave in dodelave, ki poteka ob pomoči mikroorganizmov v črevesju. Ko ga uglasimo, je tudi izkoristek vsega, kar zaužijemo (s prehranskimi dopolnili vred), veliko boljši, zato bomo enak učinek dosegli z nekajkrat manjšimi odmerki, kot jih potrebujejo tisti, pri katerih je črevesje nezmožno opravljati to nalogo. Prebava ter presnova oziroma izkoristek hranil sta samo en razlog, zakaj mora biti mikrobiom uravnotežen. Drugi, še pomembnejši, je nenehna interakcija mikroorganizmov s celicami imunskega sistema in s tem njihov neposredni vpliv na delovanje imunskega sistema. Koristni mikroorganizmi so tudi prva linija obrambe naših sluznic, saj preprečujejo, da bi na njih prihajalo do vnetij, alergij in avtoimunskih reakcij.

Nedavno objavljena raziskava, ki so jo opravili na kitajski univerzi v Hongkongu, razkriva, da imajo pacienti, ki prebolevajo covid-19, precej drugačno sestavo mikrobioma kot zdravi posamezniki. Ekipa znanstvenikov je med februarjem in majem 2020 preiskovala krvno sliko, blato in zgodovino bolezni pri stotih hospitaliziranih pacientih s koronavirusom.

sno boleznijo. Pri tretjini pacientov so te preiskave ponovili trideset dni po prestani okužbi. Sočasno so analizirali tudi enake vzorce 78 zdravih oseb. Raziskava je pokazala, da sestava mikrobioma vpliva na izraženost simptomov pri okužbi z novim koronavirusom, verjetno prek procesa moduliranja odziva imunskega sistema. Za osebe, pri katerih je prišlo do večjih zapletov, je bilo značilno pomanjkanje mikroorganizmov, o katerih je znano, da modulirajo imunski odziv pri okužbi. Pri bolj zapletenih primerih so ugotovili večje količine nekaterih bakterij, kot so *Ruminococcus gnavus*, *Ruminococcus torques* in *Bacteroides dorei*. Hkrati so zaznali nizko raven mikroorganizmov, o katerih je znano, da aktivno pomagajo imunskemu sistemu, kot sta *Faecalibacterium prausnitzii* in *Bifidobacterium bifidum*. (<https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-9137823/Bacteria-GUT-affects-Covid-19-severity.html>)

IMUNOMODULATORJI ALI IMUNOSTIMULANTI?

Ker bodo virusi v vseh svojih različicah še dolgo naši spremljevalci, je treba optimizirati tudi zmogljivosti imunskega sistema. Zato je pomembno poznati razliko med snovmi, ki sprožajo hiter odziv imunskega sistema, in tistimi, ki delovanje imunskega sistema prilagajajo stvarnim potrebam. Prve so sirena, ki razglasha preplah, četudi gre zgolj za vajo. Druge so sposobne hitro razglasiti preplah, kadar je to potrebno, vendar ga tudi preprečiti, če se naš imunski sistem pretirano odzove in s tem ogroža vitalne funkcije (denimo s prevelikim povišanjem telesne temperature, s pretiranim izločanjem slin in sluzi ...). Ne vemo, ali je to lastnost novih virusov ali kakšna sistemska pomanjkljivost človeškega imunskega sistema, vendar se vse pogosteje dogaja, da je naš imunski odziv napačen – včasih preveč zapoznel, spet drugič nesorazmerno močan. Pri obvladovanju t.i. prašičje gripe in številnih respiratornih virusov so se denimo zelo dobro izkazali pripravki, ki so prispevali k ustreznemu upravljanju imunskega odziva. Največ dokazov o tem mehanizmu delovanja je na voljo za alkoholni izvleček celotne rastline ameriškega slamnika (s korenino vred). Naravno zdravilo Echinaforce A. Vogel tudi znanstveno doka-

zano deluje na novi koronavirus in na številne druge respiratorne viruse. Imunomodulatorno učinkujejo tudi sladki koren, ingver in sirup iz bezgovih jagod, vendar v primeru bezgovih jagod še ni na voljo standardiziranih in registriranih naravnih zdravil, pri katerih bi natanko poznali mehanizem delovanja in dolgoročno odmerjanje.

Če imunski sistem ne deluje optimalno, kar je še posebno izrazito pri ljudeh s kroničnimi boleznimi in z avtoimunskimi zdravstvenimi težavami, tovrstna preventiva seveda ne zadošča. Njihov imunski sistem namreč ne deluje usklajeno, zaradi česar je imunomodulacija nujna tako za izboljšanje osnovnih zdravstvenih težav kot tudi za preventivo pred zimskimi obolenji. Znanstveno potrjeno odlično delujejo naravni laktično fermentirani polipeptidi, ki povišajo raven ključnih celic imunskega sistema, kot so makrofagi in NK-celice, ter harmonizirajo vzajemno delovanje pomembnih osi imunskega sistema.

PRESNOVNA MATEMATIKA

Ker o presnovi vemo tako malo, pogosto na eni strani dodajamo, na drugi pa odvezujemo. Raziskave so pokazale, da 100 mg vitamina C, zaužitega ob hrani, ki vsebuje železo, za 67 odstotkov poveča resorpcijo železa. Toda kava, ki jo popijemo po kosilu, resorpcijo železa zmanjša za celih 80 odstotkov! Tako ledvicam naložimo dvojno delo – draži jih tako kofein kot presežek vitamina C.

Če še ne obvladate vseh podrobnosti, na katere je treba biti pozoren pri samooskrbi zdravja, si oglejte delavnice na spletnem naslovu <https://delavnice.zazdravje.net>.

Sanja Lončar
Vir: zazdravje.net

**„Lahko boš ostal nepremagan,
samo ne spuščaj se v boj, v katerem
zmaga ni odvisna od tebe.“**

Epiktet



ZDCIVS – DVE ŠPORTNI AKTIVNOSTI NA ENEM SREČANJU

Na področju športa in rekreacije smo 21. septembra 2021 pri Zvezi DCIV Slovenije izvedli kar dve športni aktivnosti, in sicer športne igre v metanju pikada in hojo oziroma lažji pohod, ki je namenjen predvsem rekreaciji in druženju.

Igre so bile izvedene po koledarju za šport in šah pri ZDCIVS, organizator iger pa je bil DCIV Primorske. Igre so bile v Solkanu. Kljub »covid situaciji«, ki je danes realnost, so se iger udeležili člani iz vseh šestih društev civilnih invalidov vojn. Seveda sta dogodka potekala v skladu in z upoštevanjem navodil NIJZ-ja in pogojev PCT.

Ob odprtju športnih iger smo se navzoči z minuto molka poklonili Jožetu Zupancu, dolgoletnemu aktivistu in borcu za pravice civilnih invalidov vojn, ki je nedavno preminil.

Če se na kratko dotaknem rezultatov: V pikadu so v posamični konkurenci moških tekmovalcev prva tri mesta osvojili: **Marko Brežan**, DCIVS Ljubljana,

Jože Simončič, DCIVDBP Novo mesto in **Alojz Doler**, MDCIV Celje. Ekipno je bil vrstni red enak: 1. mesto Ljubljana, 2. mesto Novo mesto in 3. mesto Celje. V konkurenci ženskih tekmovalk pa so prva tri mesta osvojile: **Marica Vodovnik**, MDCIV Celje, **Dragica Jovanovič**, MDCIV Maribor in **Marjeta Destovnik**, MDCIV Kranj.

Kot predsednik komisije za šport in šah pri ZDCIVS se organizatorju, DCIV Primorske, še posebej predsedniku Mirjanu in tajnici Iris zahvaljujem za dobro izvedene igre in gostoljubnost. Vsem prejemnikom priznanj, medalj in pokalov pa iskreno čestitam. Tudi vsem ostalim udeležencem gre zahvala in čestitka, da so zbrali voljo in se iger udeležili.

Pred nami so v tem letu še športne igre v streljanju z zračno puško in turnir v šahu. V upanju na dobro udeležbo na obeh pošiljam vsem en lep športni pozdrav.

Franc Ožir



ŠPORTNA PRVENSTVA ZVEZE DRUŠTEV VOJNIH INVALIDOV SLOVENIJE

Zveza društev vojnih invalidov Slovenije je tudi letos, ko je bilo zaradi razmer to mogoče, organizirala športna prvenstva, v katerih so se pomerili člani društev vojnih invalidov iz vse Slovenije.

Prvenstvo ZDVIS v petanki

Prvenstvo ZDVIS v petanki je bilo izvedeno 26. junija 2021, na balinišču Športnega društva Zarja

v Ljubljani. Izvajalec prvenstva je bil DVI Zasavje. Sodelovalo je deset ekip vojnih invalidov in pet ekip drugih članov. Balinišče ima štiri steze za igranje petanke. Ekipe vojnih invalidov so igrale na 4-steznem igrišču za petanko, ekipe drugih članov pa na igrišču za balinanje. Razlika med igrišči za petanko in igriščem za balinanje je v tem, da je igrišče za balinanje pokrito z drobnim, finim peskom, medtem ko



je igrišče za petanko pokrito z drobnim gramozom. Petanka se sicer lahko igra na vseh površinah, tudi na travnatih ali pokritih z zemljo.

Ekipe vojnih invalidov so tekmoval v treh predtekmovalnih skupinah. Prvi dve ekipi iz ene predtekmovalne skupine in po ena iz druge in tretje predtekmovalne skupine so se uvrstile v nadaljnje tekmovalje v polfinale in nato dve najboljši v finale.

Rezultati vojni invalidi:

1. mesto: DVI Slovenske Istre
2. mesto: DVI Zasavje 2
3. mesto: DVI za Koroško

Rezultati drugi člani:

1. mesto: DVI Ljubljana
2. mesto: DVI Notranjska
3. mesto: DVI Zasavje 1

Prvenstvo ZDVIS v streljanju zračno puško

Prvenstvo ZDVIS v streljanju zračno puško je bilo 3. julija 2021, na strelišču Streleskega društva Panovec v Solkanu. Prvenstvo je potekalo skupaj s tekmovaljem veteranskih organizacij, ki ga vsako leto organizira in izvede DVI Severne Primorske. Prvenstvo zveze je potekalo v posamičnem tekmovalju. Tekmovalo je 33 vojnih invalidov in drugih članov. Tekmovalje veteranskih organizacij pa je bilo ekipno, v njem so poleg ekip društev vojnih invalidov sodelovale tudi ekipe drugih veteranskih organizacij. Tekmovalo je 19 ekip.

Rezultati vojni invalidi:

1. mesto: Žare Milič, DVI Zasavje
2. mesto: Čedomir Antič, DVI Slovenske Istre
3. mesto: Rudi Rogelšek, DVI za Koroško

SH kategorija vojni invalidi:

1. mesto: Marko Saksida, DVI Severne Primorske

2. mesto: Edi Bruderman, DVI Ljubljana
3. mesto: Alojz Sever, DVI Severne Primorske

Rezultati drugi člani:

1. mesto: Milan Goubar, DVI Celje
2. mesto: Darko Šajhar, DVI za Koroško
3. mesto: Anton Kastelic, DVI Ljubljana

Rezultati ekipnega tekmovalja veteranskih organizacij:

1. mesto: DVI Severne Primorske
2. mesto: DVI za Koroško
3. mesto: DVI Ljubljana

Vladimir Pegan

SPOMINI

Kje so tisti lepi časi,
ko smo mladi še bili?

Tam na vasi smo se zbrali
in pesmi smo prepevali.

Tiste lepe, stare pesmi,
ki jih zdaj slišati več ni.
V mojem sreču pa so ostale
in le spomin jih še zbudi.

Vse dala bi za en dan veselja
in odšla spet tja na vas,
da bi s prijatelji zapela,
iz srca in na ves glas.

Prehitro je vse minilo,
že v kosteh okorna je starost.
Spomini lepi pa živijo,
v sreče priključijo radost.

Ana Klemenčič

NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	SALA- MANDER	AMORAL- NOST	ŽIVALSKI IZRASTEK	MARTIN LUTHER	KIS	OGRODJE S POLICAMI ZA KNJIGE	GESLO	GORSKE REŠEVAL- NE SANI, AKIA	NARAVA, ČUD	DRSNA PLOSKEV PRI SANEH	IVO JAN	RAZKO- SAVANJE Z REZILOM	OCVRTA, NAVADNO MOČNATA JED
BELA KAMNINA							NOGOMET. STADION V MILANU						
MANJŠE OMELO							KRAJEC, KRAJEVEC						
NAŠ VESLAČ (IZTOK)				EVA GREEN			STRUPEN PLIN. DICIAN				ZDENKO VERDENIK		
				OČKA, ATEK			LOVSKO OBMOČJE				KITAJSKA RASTLINA, GINSENG		
EDVARD RUSJAN			ZNAMKA RAČUNAL. PREKMUR. HUMORIST (GEZA)					AVTOR VIŽ VODNA ŽIVAL S KLEŠČAMI					
VELIK GUMIJAST ČOLN					SHAKE- SPEAROV KRALJ VERNOV KAPITAN				STOTINA EVRA SKANDI- NAVSKA DRŽAVA				
FRANC. FILMSKI IGRALEC DELON						VLADAVINA 8. NAJ- VEČJE MESTO V NEMČIJI							
DARILO, POKLON				EDINA HČI						LISAST VOL			
				OVOJ, OVITEK						IZDELO- VALEC OPANK			
POMOČ: ADNEKS DISPNOA DORTMUND SAN SIRO	ZELO GLOBOKA JAMA S STRMIMI STENAMI	ZAPRT PROSTOR OBLIKA ZEMEĽJ. POVRŠJA						BIBLIJSKI LADJAR				OSTANEK GROZDA, S KATEREGA SO OBRANE JAGODE	KAR SE DRŽI ČESA, PRIVESEK
ŠKODLJIVA ŽUŽELKA, KI ŽIVI V ZEMLJI							OTEŽENO, TEŽKO DIHANJE VARJENI SPOJ						
KUHALNIK					PODJETJE, DRUŽBA DUŠEVNO UGODJE, OMAMA						ZLATKO DOBRIC		
											LEDENA PADAVINA		
EVA LONGORIA			KITARIST DOMICELJ					PESNIK AŠKERC					
			SRD					KRAJ PRI ZADRU					
GUG, ZIBLJAJ				VELIKA DOMAČA PTICA					AMERIŠKI KOŠARKAR BRYANT				
				SLAVKO ADAMLJE					JANEZ TRDINA				
IRSKI FILMSKI IGRALEC (LIAM)							MANJŠI VIJAK						
NEDO- VOLJENI POLOŽAJ PRI NOGO- METU							KUŽNA BOLEZEN GOVEDA, VRANIČNI PRISAD						

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

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

1. **Lidija HUBER, Gornji Slaveči**
2. **Milan DERNAČ, Laško**
3. **Zofija ŠOSTER, Maribor**