



# naše vezi

DECEMBER 2017      INTERNA IZDAJA, št. 73

ZDCIV SLOVENIJE, Dunajska 129, 1000 Ljubljana

Poština plačana pri pošti 1102



ZVEZA DRUŠTEV  
CIVILNIH  
INVALIDOV VOJN  
SLOVENIJE

*Prijatelji v gozd so odšli,  
da varovali domovino bi,  
a kruta jim usoda  
pretrgala je nit življenja.*

*Solza, žalost, bolečina  
jih zbudila ni,  
a ostala je tišina,  
ki v srcu močno boli.*

*Ivanka Peršič*

## naše vezi



## VSEBINA 73. ŠTEVILKE

## aktualno

- 3 novoletna poslanica predsednikov zvez
- 5 dan invalidov
- 7 sprejem pri treh predsednikih
- 8 pohod za mir
- 9 predavanja za civilne invalide
- 10 partizansko zdravstvo

## v razmislek

- 13 ob koncu leta 2017

## iz naših društev

- 14 aktivnosti v dvi slovenske istre koper
- 15 45 let mdciv celje
- 16 jesen v dciv gorenjske
- 17 kostanjev piknik dvi maribor
- 17 103 leta ljudmile knez
- 18 vida mohor izdala pesniško zbirko
- 19 negovanje tradicij in vrednot nov v dvi zasavje

## šport

- 19 športne aktivnosti vojnih invalidov
- 20 telovadba v prijetni družbi
- 21 konec ribiške sezone v dvi maribor

## o zdravju

- 22 povečajmo celično energijo



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

## IZDAJATELJA:

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

## UREDNIŠTVO:

ZDCIV SLOVENIJE, Dunajska 129, 1000 Ljubljana,  
tel.: 01/ 56 53 802, 01/ 56 53 803

## GLAVNA UREDNICA:

Aleksandra Kerin-Kovač

## ČLANI UREDNIŠKEGA ODBORA:

Vladimir Pegan, Bojan Černjak, Janez Štrbenc,  
Andreja Rožič, Olga Skender

## OBLIKOVANJE: Zavod Lupa design

## TISK: ITAGRAF d.o.o.

## Drage bralke in dragi bralci!

*Konec leta nas vedno prisili v inventure. Dosežkov in doživetij, za katere si zaželim, da bi jih bilo v novem letu vsaj toliko ali pa še več, pa tudi žalostnih in tragičnih dogodkov, ob mislih na katere si zaželim, da bi se leto čim prej končalo, da bi jih čim prej simbolično odložili v preteklost, v novem letu pa si želimo, da ne bi bilo nobenega več.*

*Konec starega leta je tudi čas, ko »potegnemo skupaj številke«. Kako smo se finančno prebili čez leto, koliko smo privarčevali, koliko dolga odplačali ... S številkami se ukvarjajo tudi javne institucije. Koliko denarja je bilo treba izplačati v okviru zdravstvenega zavarovanja prebivalstva, koliko pripomočkov za invalide so financirali, sofinancirali in izdali ... kakšne finančne učinke bodo imele spremembe zakonov v novem letu ...*

*Ko sem prebiral prispevek Andreje Markovič iz ZDVIS-a, ki je v okviru članka ob dnevu invalidov (ta je bil 3. decembra) pripravila pregled na tem področju, sem spoznala, kako počasi se premikajo zadeve na tem področju, in kako hvaležni smo za vsak minimalni premik, ki olajša življenje invalidom. Nedvomno lahko govorimo o pozitivnih platih: omogočanje uporabe pripomočkov za invalide in spremembe, ki invalidu olajšajo prilagoditev vozila. Te so pozitivne, a morda ne dovolj velike, saj še vedno ne vključujejo nakupa avtomobila, ki je že izdelan kot vozilo za invalida, z ustrežno prilagojeno dodatno opremo. Tehnologija je danes že močno napredovala in invalidsko vozilo z dodatnimi senzorji, opremo za pritrditev invalidskih pripomočkov, bi kakovost življenja invalida močno povečala. Ne gre za luksuzne dodatke, ampak pripomočke, ki bi invalidu omogočili več samostojne mobilnosti. Morda torej kdaj v prihodnosti.*

*Ker je populacija društev tudi populacija starostnikov, ne morem mimo podatka o revščini med starejšimi in to kljub temu, da se je gospodarska situacija glede na (spet) številke močno izboljšala. Podatkov za leto 2017 sicer še ni, a se je odstotek starejših od 65 let v letu 2016 (ko nam je že šlo malo »bolje«) v primerjavi z letom pred tem, povečal. Najbolj pa žalosti tale podatek: »Zanimivo je, da je med starejšimi nad 75 let, ki živijo pod pragom revščine, enak delež tistih, ki so s svojim življenjem zelo zadovoljni, kot tistih, ki so zelo nezadovoljni. Lahko rečemo, da so »zadovoljni« nekako »vdani v usodo«, sprjaznjeni, kar socialni državi ne štejejo v plus,« piše Andreja Markovič.*

*Žalosti me ta sprjaznjenost v usodo in se sprašujem, ali je to res značilnost, ki je nekako programirana v našo osebnost? In zakaj se številke, ki kažejo na boljše gospodarsko stanje v državi, ne odražajo tudi v realnem življenju? Zakaj odmahujemo z roko in se sprjaznimo, da »tako pač je«?*

*V letu, ki prihaja, vam tako želim predvsem veliko poguma. Poguma, da se postavite zase, da postavite prava vprašanja, pravim ljudem. Da kdaj komu tudi rečete odločni »Ne!« in da v okviru svojih zmožnosti ob koriščenju pravic, ki vam pripadajo, svoje življenje izboljšate in v njem uživajte. Želim vam veliko radovednosti, ki vas bo pripeljala do pravih informacij in pravih ljudi, ki so tu zato, da vam pomagajo. Želim vam, čim krajše čakalne vrste v zdravstvenih ustanovah in na raznih okencih, človeške zdravnike, ki znajo tudi v kratkem času, ki ga imajo na voljo za pacienta, povedati vse nujno potrebne informacije, v razumljivem jeziku. Želim vam, da bi spoznali nove ljudi, različnih generacij in še poglobili odnose s tistimi, ki že zavzemajo mesta v vašem srcu. Želim vam življenje in ne životarjenja.*

*Pogumno v leto 2018!*

## NOVOLETNI POSLANICI PREDSEDNIKOV ZDCIVS IN ZDVIS

Leto 2017, ki se izteka, je prineslo veliko dobrega in pa tudi kaj slabega.

Spoštovani civilni invalidi vojn, člani naših medobčinskih društev civilnih invalidov vojn, vaši svojci ter vsi naši sodelavci. Res ne bi rad sledil tistim, ki v javnih nastopih kar tekmujejo, kdo bo bolj duhovito opisal slabe lastnosti ljudi in slabe odnose v družbi. Ne zanikam, da slabosti ne bi bilo, vendar če želimo izboljšanje, moramo začeti pri sebi. Vsak od nas mora ves čas gledati in se spraševati, kaj jaz lahko storim in kaj dejansko storim, da se ob sodelovanju z drugimi dobro počutim in da ne povzročam, da se drugi ne bi počutili dobro v sodelovanju z mano. Ali res ne počnem česa takega, kar ne želim, da bi drugi storili meni, pač pa obratno storim tisto, kar želim, da drugi storijo meni?

Skratka ljudje smo zato tukaj, da težave rešujemo in ne zapletamo. Poglejmo okoli sebe: radostijo nas dosežki slovenskih športnikov, dosežki umetniških in kulturnih ustvarjalcev, tudi razmere v naši državi se izboljšujejo, imamo pozitivno gospodarsko rast, umirjeno notranjepolitično delovanje, dobro sodelovanje v evropski skupnosti in še kaj. Vse to je dobro.

Ljudje moramo težiti k temu, da bomo medsebojno sodelovanje, od najožje do najširše asociacije uravnavali tako, da ne bo ponižanih in razžaljenih oziroma izločenih. To pa človeku ni dano v genih, pač pa si moramo privzgojiti. Vesel sem dobrega sodelovanja nas samih, znotraj naše organizacije, pa tudi našega



sodelovanja z ostalimi invalidi in njihovimi organizacijami. Zadovoljen sem, da smo v iztekajočem letu preko naše zveze uspeli številnim, vam, članom in vašim bližnjim polepšati vaš trenutek s koriščenjem naših enot za ohranjanje zdravja, s pomočjo pri zdravstvenih terapijah, na številnih predavanjih za premagovanje ovir, ki nam prihajajo naproti, na srečanju civilnih invalidov vojn iz celotne Slovenije in na številnih drugih srečanjih.

Glede poprave in izboljšanja varstva vojnih invalidov v dogovarjanju z državo v tem letu žal nismo prišli veliko naprej. Trenutno je najbolj pereče ponovno primerno usklajevanje prejemkov vojnih invalidov, kar je že dalj časa zamrznjeno. Naj v zvezi s tem povzamem verz našega priljubljenega pesnika Toneta Pavčka: *»Ko hodiš, pojdi vedno do konca, a če ne prideš ne prvič ne drugič do krova in pravega kova, poskusi vnovič in zopet in znova.«*

V iztekajočem letu 2017 smo končali ciklus praznovanj 45. obletnice začetka organiziranega delovanja zveze in društev civilnih invalidov vojn, zdaj pa pogumno v novo petletko do 50. obletnice.

Dragi prijatelji, civilni in drugi invalidi vojn, naši bližnji, naši sodelavci na vseh področjih, v letu 2018, ki se nam že nasmiha, želim: zadostno mero čuječnosti, dobrega sodelovanja, uspehov, posebej pa še osebno vsakemu od vas želim vso srečo, vse dobro, dobrega zdravja in dobrega počutja.

**Adolf Videnšek**

**predsednik Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije**

## Spoštovani vojni invalidi, članice in člani naših društev!

Leto 2017 se končuje, za mnoge je bilo razburljivo in polno resnih preizkušenj.

Ko se nam bliža novoletno praznovanje, se nehote ozremo tudi nazaj, v odhajajoče leto in šele takrat se zavemo, kako hitro je minilo! Mnogi se takrat vprašamo, koliko želja iz lanskih voščil se nam je zares uresničilo? Kako srečno in uspešno je zares bilo odhajajoče leto? Kot vedno se nam tudi letos niso



uresničile vse pričakovane in izrečene želje. To je realnost, ki jo živimo vse generacije.

V skrbi za vojne invalide naša zveza že 23. leto nadaljuje začrtano pot predhodnih združenj z izvajanjem posebnih socialnih programov. Na vsakoletnem tradicionalnem srečanju vojnih invalidov Slovenije vedno damo poudarek dogodkom, ki so bili pomembni v naši preteklosti. Na letošnjem srečanju smo zazna-



movali 26. obletnico samostojnosti naše države in njene suverenosti, 25. obletnico sprejema Republike Slovenije kot polnopravne članice v Organizacijo združenih narodov, 72. obletnico konca druge svetovne vojne in 75-letnico organiziranega partizanskega zdravstva. Prav tako smo se spomnili 142-letnice organiziranega povezovanja vojnih invalidov na Slovenskem, saj je bilo že leta 1875 ustanovljeno Mariborsko veteransko in bolniško podporno društvo nadvojvode Friderika.

To so dogodki, ki so nepozabno zaznamovali vojne invalide in njihove družine. Pri tem smo dolžni zahvalo vsem tistim, ki so nam s svojo požrtvovalnostjo in trpljenjem izborili tako želeno svobodo in samostojnost, kar so bile več stoletne sanje mnogih Slovencev. Prav je, da vsem tistim, ki so se borili za domovino in jih ni več med nami, izkažemo neizmerno spoštovanje in jih ohranimo v trajnem spominu.

Če se ozremo na prehojeno pot zadnjih 26 let, smo lahko ponosni na mnoge dosežke, a hkrati kritični do nekaterih dogodkov. Mnogokrat se nam odpirajo nove možnosti za naprej, a včasih jih ne znamo prepoznati. Kot narod imamo dovolj delavnih rok in potrebna znanja za boljši jutri. Vsekakor pa moramo ohraniti občutek za solidarnost in pomoč ljudem v stiski.

Znamo sodelovati in priskočiti sočloveku na pomoč. Ponosni smo na vse naše številne prostovoljce, ki tako nesebično pomagajo ljudem v stiski. Sočutje, solidarnost in domoljubje naj bodo še naprej naše najpomembnejše vrednote. Slovenija premore veliko strokovnjakov s pomembnimi znanji, imamo podjetja, ki zmagujejo v svetovni konkurenci. Svetovno prepoznani so naši športniki, še posebej športniki invalidi, ki osvajajo medalje na mednarodnih tekmovanjih in olimpijadah, imamo vrsto umetnikov, ki navdušujejo in kot ambasadorji predstavljajo našo domovino povsod po svetu. Zaupajmo vase in v naš razvoj, ki bi bil z urejeno gospodarsko politiko še bistveno večji. To je naš velik kapital, ki pa na žalost mnogokrat ostaja neizkoriščen.

Invalidi smo v zadnjih letih za marsikaj prikrajšani,

invalidnine in pokojnine so že dalj časa praktično zamrznjene oziroma se usklajujejo s sramotno minimalnimi popravki. Neprestano poslušamo o uspešnem reševanju posledic krize in gospodarski rasti, govori se celo o obdobju debelih krav. Vendar pa je za invalide in upokojence z nižjimi prejemki to zgolj utopija. Varčevanje se na opešani populaciji s skromnim življenjskim standardom še kar nadaljuje, saj se veliko število državljanov približuje socialnemu dnu.

Za vojne invalide in žrtve vojn je obstoječa zakonodaja v določenih primerih še vedno neustrezna. Pripravlja se nov Zakon o nevladnih organizacijah in prenovljen Zakon o obrambi. V oba želimo vnesti več konkretnih in bolj prijaznih rešitev za vojne invalide in žrtve vojnega nasilja. V preteklem letu smo skupaj z Zvezo društev civilnih invalidov vojn Slovenije in Združenjem vojnih invalidov 91 začeli s postopkom za spremembe in dopolnitve Zakona o vojnih invalidih. Žal pristojno ministrstvo ni pokazalo posluha za naše predloge. Na primer, nujna bi bila pravičnejša ureditev lestvice odmernih osnov, saj bi se z neznatnimi finančnimi sredstvi lahko bistveno izboljšal položaj večini vojnih invalidov, posebej tistim s priznanim nižjim odstotkom invalidnosti.

Kljub vsem naštetim težavam vstopimo v novo leto z optimizmom in pričakovanji. Od države in njenih institucij pričakujemo, da bodo upoštevale naše predloge o spremembah in izboljšanju našega položaja. To je naša želja, to je naš cilj za v prihodnje! Verjamemo, da je vlada sposobna in kos tej nalogi, potrebna je samo politična volja.

Spoštovani, želim vam veliko zdravja, sreče in uspehov. Da bi se vam v prihodnjem letu izpolnilo čim več tistih najbolj skritih želja!

Vsem vam voščim srečno v letu 2018!

**Janez Podržaj**  
**predsednik Zveze društev vojnih invalidov Slovenije**

## OB MEDNARODNEM DNEVU INVALIDOV – INVALIDI V ŠTEVILKAH

Združeni narodi so 3. decembra 1992 z resolucijo razglasili mednarodni dan invalidov, z namenom družbenega spodbujanja razumevanja invalidnosti, zavzemanja za dostojanstvo, blaginjo in pravice invalidov ter zavedanja o koristnosti vključevanja invalidov v politično, družbeno, gospodarsko in kulturno življenje.

V letu 2014 je bil v Sloveniji na podlagi **Zakona o izenačevanju možnosti invalidov (ZIMI)** sprejet in v letu 2017 posodobljen **Pravilnik o tehničnih pripomočkih in prilagoditvi vozila**. V letu 2016 je bilo tako na njegovi podlagi, po podatkih ministrstva za delo, družino socialne zadeve in enake možnosti, odobrenih več kot 800 tehničnih pripomočkov za slepe in slabovidne, gluhe in naglušne in gluhoslepe osebe. 250 gibalno oviranim invalidom je bila odobrena prilagoditev vozila. Pravilnik je bil dopolnjen s postavkami predvsem glede prilagoditve vozila. Kljub nekaterim opozorilom in argumentiranim potrebam invalidov, ki niso bila upoštevana, in sicer, da bi pravilnik omogočal tudi možnost nakupa novega prilagojenega vozila, ki že tovarniško ponuja poglobljeno dno za doseganje zadostne višine, navozno klančino, varnostne pasove za osebo na invalidskem vozičku, zložljiv sedež in pritrjevalni sistem za invalidski voziček kot tudi možnost subvencije samodejnega vklopa/izklopa dolgih luči, samodejnega vklopa/izklopa zasenčenih luči ob vstopu v predor in ob zmanjšani svetlobi, senzorja za dež s samodejnim vklopom brisalcev ob dežju ... so spremembe in dopolnitve korak naprej k bolj dostopni prilagoditvi vozila in s tem večanju samostojnosti in neodvisnosti, ki vodi invalide do enakih možnosti.

MDDSZ je letos končal projekt uvedbe **Evropske kartice ugodnosti za invalide**, s katero se želi invalidom omogočiti enotnejšo obravnavo in specifične ugodnosti pri potovanju v druge države EU-ja. Tako kot bodo to lahko uporabljali slovenski invalidi v drugih državah članicah EU-ja, bodo imeli naše ugodnosti možnost izkoristiti invalidi drugih držav članic EU-ja v Sloveniji. **Upravne enote so v skladu z določili Zakona o izenačevanju možnosti invalidov začele izdajati**

**invalidsko kartico ugodnosti, za katero lahko invalidi zaprosijo na vseh 58 upravnih enotah po Sloveniji.** Z invalidsko kartico ugodnosti lahko invalidi v državah EU-ja uveljavljajo posebne komercialne popuste, ki so jim na voljo v posameznih državah. Ugodnosti lahko upravičenci spremljajo na spletni povezavi [www.invalidska-kartica.si](http://www.invalidska-kartica.si), kjer je objavljena baza podatkov. V njej je mogoče iskati podatke po vrsti ugodnosti in krajih.

V letu 2017 je bil sprejet težko pričakovan **Zakon o osebni asistenci**, ki začne veljati 1. januarja 2019. Zakon ohranja prag upravičencev med 18-65 let in najmanj 30 ur tedensko, vendar v 8. členu uvaja komunikacijski dodatek, ki gluhim, slepim ali gluhoslepim uporabnikom omogoča, da se jim lahko odobri osebna asistenca v obsegu 30 ur na teden ne glede na starostno omejitev, oziroma denarno nadomestilo v višini dodatka za pomoč in postrežbo pri opravljanju večine osnovnih življenjskih potreb, ki je določen v zakonu, ki ureja pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Pravica do osebne asistenc se izključuje s celodnevni institucionalnim varstvom, družinskim pomočnikom in dolgotrajno bolnišnično obravnavo, ne izključuje pa se s storitvijo pomoči na domu po zakonu, ki ureja socialno varstvo. V tem primeru se število ur osebne asistenc ustrezno zmanjša. O praviči do osebne asistenc odloča center za socialno delo, ki na podlagi izvedenskega mnenja izda ustrezno odločbo, pritožbeni organ pa je MDDSZ.

V kontekstu obravnave kakovosti življenja je treba opozoriti tudi na **zaposlovanje in zaposlenost invalidov**. V letu 2016 je bilo zaposlenih 32.205 invalidov, od tega več moških (16.338), žensk pa 15.867. Dobra polovica zaposlenih invalidov je stara od 50 do 59 let. Zaposlenost invalidov se zadnjih šest let povečuje. Število invalidskih podjetij se je v primerjavi z letom 2016 letos zmanjšalo za eno in jih je 144, s tem da so bila tri izbrisana, dve podjetji pa na novoustanovljeni. Invalidska podjetja so zaposlovala 17,8 odstotka vseh invalidov oz. 5.728 invalidov. Iz seznama zaposlitvenih centrov, ki omogočajo zaposlitev najtežjim

invalidom in seznama zaščiteneh delovnih mest, je razvidno, da se je njihovo število v letu 2017 povečalo na 60 v primerjavi z letom 2016, ko jih je bilo 51, kar je spodbudno. Eden od bolj aktualnih problemov invalidov je še vedno visoka stopnja brezposelnosti. V skupini brezposelnih v Sloveniji je delež brezposelnih invalidov kar 15,7 odstotka. Poleg tega življenjski stroški invalidov ostajajo zelo visoki, socialni transferji pa tega ne kompenzirajo ustrezno.

Med pozitivnimi namerami je tudi predlog **Pravilnika o psih pomočnikih**, ki je trenutno v javni obravnavi. S pravilnikom bo kategorija težko in najtežje gibalno oviranih invalidov pridobila pravico do psa pomočnika, ki jo že imajo slepi invalidi. Predlog pravilnika navaja, da bo do takšnega psa upravičen invalid, ki ima zaradi svoje invalidnosti velike težave pri gibanju, prenašanju, premikanju ali ravnanju s predmeti. Vlogo bo invalid vložil na upravni enoti, v nadaljevanju pa je postopek podoben kot pri uveljavljanju pravice do tehničnih pripomočkov ali prilagoditve vozila.

Ker je populacija vojnih invalidov tudi starajoča populacija, je nujno njihovo invalidnost obravnavati tudi v povezavi s **staranjem**. V Sloveniji je bila v letu 2016 stopnja tveganja revščine v populaciji starejših nad 75 let kar 20,5 odstotka, kar je 6,6 odstotka nad slovenskim povprečjem. Podobno razmerje velja tudi pri stopnji dolgotrajnega tveganja revščine. V starosti nad 65 let jih je materialno prikrajšanih oziroma jih živi pod pragom revščine 18,3 odstotka, od teh je več žensk kot moških. Odstotek teh se je glede na leto 2015 povečal za 1,2 odstotka. Zanimivo je, da je med starejšimi nad 75 let, ki živijo pod pragom revščine, enak delež tistih, ki so s svojim življenjem zelo zadovoljni, kot tistih, ki so zelo nezadovoljni. Lahko rečemo, da so »zadovoljni« nekako »vdani v usodo«, sprijaznjeni, česar socialni državi ne štejejo v plus.

Evropska komisija je 2. februarja 2017 predstavila poročilo o napredku pri izvajanju **Evropske strategije o invalidnosti v obdobju 2010 - 2020**. Ukrepi na ravni EU-ja so prinesli napredek na vseh osmih področjih strategije (dostopnost, udeležba, enakost, zaposlovanje, izobraževanje in usposabljanje, socialno varstvo,

zdravje in zunanji ukrepi), vendar številni izzivi ostajajo. Število invalidnih oseb v Evropi se zaradi staranja prebivalstva hitro povečuje, njihova zaposljivost pa ostaja precej nižja od zaposljivosti neinvalidov (48,7 odstotka v primerjavi z 72,5 odstotka pri neinvalidih). Poleg tega 30 odstotkov invalidov v EU-ju ogrožata revščina ali socialna izključenost, medtem ko je tem tveganjem izpostavljenih 21,5 odstotka neinvalidov.

Populacija starejših invalidov, kamor se uvrščajo tudi vojni invalidi, je ogrožena dvakratno, s samo invalidnostjo, ki vpliva na njihovo zdravje, mobilnost, integracijo, in starostjo, ki je pomemben dejavnik revščine in izključenosti. V **Akcijskem programu za invalide 2014-2021** je posebej opredeljen cilj »*staranje in invalidnost*« s konkretnimi ukrepi, s katerimi bi država omogočila starejšim in starajočim se invalidom doseganje in ohranjanje največje mogoče samostojnosti ter polno vključenost in sodelovanje na vseh področjih življenja. Treba je krepiti medsebojno pomoč in medgeneracijsko sodelovanje. Organizirati, krepiti in širiti moramo storitve v zvezi z zdravjem, zaposlovanjem, izobraževanjem in socialnim varstvom.

Ugotavljamo, da Slovenija ratificirane **Konvencije o pravicah invalidov** ne izvaja na dogovorjen način, saj še vedno ni imenovala neodvisnega organa za spodbujanje, varovanje in spremljanje konvencije. Žal se še vedno dogaja, da se v pomembnih dokumentih, kot je na primer dokument Arhitekturna politika Slovenije »*Arhitektura za ljudi*«, invalide opredeljuje kot ljudi z zmanjšanimi vidnimi, slisnimi in gibalnimi sposobnostmi, kot marginalce, torej kot obrobne in nepomembne. V Sloveniji se namreč uporablja široko sprejeta beseda invalid, ki je kot taka umeščena tudi v slovensko ustavo.

Področje invalidskega varstva vsekakor ostaja izziv. Napredki na posameznem področju in v posameznem okolju so vidni, vendar naj bo to le spodbuda invalidom in neinvalidom za nadaljnje delo v smeri spodbujanja pozitivne podobe invalidov v javnosti, da bi bili prepoznani kot enakopravni in enakovredni državljani.



## SPREJEM PRI TREH PREDSEDNIKIH OB SVETOVNEM DNEVU INVALIDOV

Predsedniška palača je tudi letos gostila sprejem ob dnevu invalidov. Dan po uradnem dnevu invalidov, ki je 3. decembra, so ga gostili trije predsedniki: predsednik Republike Slovenije Borut Pahor, predsednik vlade Miro Cerar in predsednik državnega zbora Milan Brglez, udeležili pa so se ga predstavniki slovenskih invalidskih organizacij.

Združeni narodi so svetovni dan invalidov razglasili oktobra 1992, z namenom, da bi v najširši družbi spodbujali boljše razumevanje problematike povezane z invalidnostjo, s temeljnimi pravicami invalidov in z vključevanjem invalidov v družbo. Pomembno je zavedanje, da je invalid enakopraven in enakovreden član družbe.

Vojaške vojne in civilne invalide so na sprejemu zastopali predstavniki Zveze vojnih invalidov Slovenije in Zveze civilnih invalidov vojn Slovenije. V Slovenije je sicer 19 reprezentativnih invalidskih organizacij in 234 invalidskih organizacij, to so zveze in društva. Med prebivalci Evropske unije je 15 odstotkov invalidov. Registra invalidov v Sloveniji ni, se pa ocenjuje, da je v Slovenije med 160 tisoč in 170 tisoč invalidov. Zaradi velikega števila invalidov je treba na področju pravic invalidov še veliko postoriti in se pri tem držati gesla »Nič o invalidih, brez invalidov.«

Zbrane je nagovoril predsednik države Borut Pahor in med drugim spomnil, da invalidi predstavljajo največjo manjšinsko skupino na svetu ter izpostavil opredelitev invalidnosti v Konvenciji o pravicah invalidov. »Pomembno je torej zavedanje, da je invalidna oseba enakoopravni in enakovredni člen družbe, ki ima enake pravice kot vsi drugi, da sodeluje v družbi,« je dejal.

Pahor je povedal, da so ga predstavniki slovenskih invalidskih organizacij seznanili s težavami in pogledi na življenje invalidov. »Večini invalidov zdravje ne dopušča, da bi delali, zato so povsem odvisni od državnih pomoči. Te so premajhne, da bi invalidom lahko zagotovile kakovostno življenje. Skoraj 65 odstotkov tistih, ki so se morali invalidsko upokojiti, bi zgolj z lastnimi sredstvi živelo pod pragom tveganja revščine. Tudi povprečna invalidska pokojnina znaša manj kot je prag tveganja revščine. Minimalna invalidska pokojnina ni določena, zato tisti, ki so se invalidsko upokojili zelo zgodaj, prejemajo zelo nizko pokojnino. Država sicer invalidom omogoča pridobitev varstvenega dodatka, vendar bi bilo veliko enostavneje določiti minimalno invalidsko pokojnino,« je poudaril.

»Država bo morala svoje programe vzpodbujanja zaposlo-



Sprejem ob dnevu invalidov v predsedniški palači.

Vir: Spletna stran predsednika RS/Daniel Novakovič/STA

vanja invalidov še povečati, istočasno pa bo morala povečati tudi zaščito zaposlenih invalidov. Vendar država ne more storiti vsega. Nujno bo izboljšati odnos delodajalcev, ki bodo v invalidu videli enakovrednega delavca drugim in ki bodo za svojega delavca, ki je postal invalid, prevzeli del odgovornosti. Podjetja bodo morala postati bolj prilagodljiva pri oblikovanju delovnih mest primernih za invalide,« je še dejal predsednik države.

Kot predstavnik invalidov je zbrane nagovoril predsednik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije Boris Šuštaršič, ki je izpostavil pomen posebnih socialnih programov, ki jih izvajajo invalidske organizacije, saj imajo programi bistven vpliv na kakovost življenja invalidov v slovenskem prostoru. V govoru je tudi poudaril, da se v Sloveniji ne uporablja besede invalid, temveč se govori o osebah s pomanjkljivostjo, hendikepiranih ali se uporabljajo drugi izrazi. Ni evropskega jezika, ki ne bi uporabljali besede invalid, je opozoril.

Poudaril je pomen Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji, ki je zelo pomemben sofinancer posebnih socialnih programov invalidskih organizacij in njihovega delovanja. Zato je pomembno, da fundacija ostane v civilni sferi, in da so na vodilnih položajih predstavniki invalidskih in humanitarnih organizacij in ne predstavniki države.

Šuštaršič se je dotaknil tudi problematike zemljišč, ki jih ima Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije na Okroglem, in ki jih je dobila z volilom, zdaj pa jih hoče sklad kmetijskih zemljišč zvezi odvzeti. Podobno težavo ima Društvo distrofikov Slovenije v Izoli za del parka, kjer imajo distrofiki prostore za obnovitveno rehabilitacijo.

Na koncu je dejal, da invalidske organizacije težijo k sistemskim rešitvam in strokovnosti na področju invalidskega varstva za čim bolj kakovostno življenje invalidov.

## POHOD ZA MIR PO SLOVENSKI PRESTOLNICI

**N**a mednarodni dan miru, ki je 21. septembra, je v Ljubljani med 11. in 12.30 potekal Pohod za mir. Pohod simbolične narave je potekal od Trga Ajdovščina do Kongresnega trga. V programu so sodelovali praporščaki domoljubnih in veteranskih organizacij, Orkester Slovenske vojske in Orkester Slovenske policije ter mladi člani Društva za Združene narode za Slovenijo, ki so predstavili svoj pogled na mir. Pohod za mir so letos že drugič organizirale slovenske veteranske in domoljubne organizacije, članice Svetovne federacije veteranov, Zveza združenj borcev za vrednote NOB Slovenije, Zveza društev vojnih invalidov Slovenije, Zveza veteranov vojne za Slovenijo in Zveza policijskih veteranskih društev Sever, skupaj z drugimi organizacijami povezanimi v Koordinacijo domoljubnih in veteranskih organizacij Slovenije.

Pohod za mir je skupna aktivnost vseh članic svetovne federacije veteranov. Poteka 21. septembra po enakem scenariju v vseh prestolnicah držav, katerih veterani so člani svetovne federacije. Organizacije vojnih veteranov delijo enake vrednote in se zavzemajo za mir, vzgajanje patriotizma, demokratično družbo, socialno državo, ohranjanje tradicij boja za nacionalno suverenost, solidarnost in zato tudi s takšnimi manifestacijami, kot je pohod za mir, skušajo opozoriti na aktualne težave sodobnega sveta in naše domovine.

Ključni del scenarija je branje poslanice generalnega sekretarja OZN, minuta tišine za padle bojavnike v vseh vojnah ob 12. uri in nacionalno mirovno sporočilo.

Letos smo zanj zaprosili Anico Mikuš Kos, predsednico Slovenske filantropije in eno vodilnih strokovnjakinj za

pomoč otrokom z vojnih območij. Mikuš Kosova je v mirovnem sporočilu opozorila na vse razsežnosti, ki jih povzročajo vojne in oboroženi konflikti, opozorila, da se ljudje počutijo prikrajšane in ponižane in izpostavila revščino in naraščajoče socialne razlike. Sporočilo je končala s pozivom, da naj ne razmišljamo samo o tem, kaj lahko storita država in kapital za nas, razmišljajmo o tem, kaj lahko mi sami storimo za svojo skupnost, državo, človeštvo, za ohranitev miru in zmanjšanje zločestih vplivov velikega kapitala. Zavzela se je za to, da naj dan miru prispeva k nenasilnemu uporju zoper nasilje orožja in predvsem poziva k človečnosti, ki je podstat odnosa do drugih in drugačnih, da ne bi več nikoli morali biti tovariši v orožju, ampak tovariši v miru, svobodi, enakosti in bratstvu.

Posebnost letošnjega pohoda je bilo sodelovanje Društva za Združene narode za Slovenijo. V imenu mladih je njihov in svoj pogled na mir predstavil Patrik Bol. Mir je zanj že svobodno sprehajanje po ulici kot tudi sprejemanje drugih in drugačnih. Kot študent mednarodnih odnosov je povedal, da mir v mednarodni skupnosti v zadnjih letih žal izgublja na pomenu. V evropski politični prostor prodirajo ideje, ki propagirajo nestrpnost, sovraštvo do manjšin in kričijo po nacionalizmu. Prav zato ima pohod za mir poseben pomen. Na omenjene pojave je treba opozarjati in ljudi ozaveščati ter jim tudi prisluhniti, ker je ohranjanje miru dinamičen proces, ki ga kroji dialog. Povedal je tudi, da nam je begunska kriza nastavila ogledalo o prepričanjih, volji do pomoči in solidarnosti do tistih, ki bežijo pred strahotami vojne. Pokazala in opozorila je na uničujoče posledice vojne in







nam dala vedeti, da imamo privilegij, da živimo svobodno življenje. Svoj pogled na mir je končal z besedami, da je mirno reševanje sporov eno izmed vodil mednarodne skupnosti, pa vendar je velik del odgovornosti tudi na nas, da poskrbimo, da tako tudi ostane. Vse glasnejšim zahtevam po ukrepanju z agresijo moramo odgovarjati z diplomacijo in zavezanostjo k mednarodnemu pravu. Naše svetovljanstvo in razmišljanje o svetovnem miru je zapisano v naši čudoviti himni, ki postaja vse bolj slišana na mednarodnih prizoriščih. Ne samo to, vse bolj pridobiva na pomenu v teh čudnih časih, ko se zdi, da postaja človek človeku volk – vendar to, da smo

danes zbrani tukaj, dokazuje prav nasprotno – da je lahko človek človeku tudi brat in ne vrag, le sosed naj bo mejak, je še dejal Bole.

Na dogodku je bila predstavljena tudi poslanica generalnega sekretarja Združenih narodov, v kateri je izpostavil geslo letošnjega dneva miru »Skupaj za mir, spoštovanje, dostojanstvo, varnost za vse«.

Pohod za mir bodo slovenske organizacije veteranov organizirale tudi v prihodnje. Želimo, da bi se ga udeleževalo vse več državljanov, da bi postal del slovenske zavesti o miru, demokraciji, pravni in socialni državi.

**Andreja Markovič**

## PREDAVANJA V SKLOPU POSEBNEGA SOCIALNEGA PROGRAMA ZDCIVS – USPOSABLJANJE ZA ŽIVLJENJE

V zadnjih treh mesecih leta 2017 je Zveza društev CIV Slovenije, v sklopu svojega posebnega socialnega programa, organizirala in s pomočjo društev CIV izvedla šest predavanj.

Konec septembra je bilo predavanje za DCIV Gorenjske na temo »*Ko prebava stavka*«. Težave s prebavo so postale stalnica našega načina življenja. Zdravila, ki le blažijo simptome, pa lahko pripeljejo v

slepo ulico, če ne poiščemo in ne odpravimo vzrokov zanje. Napenjanje, občutek teže v želodcu, kislina, kandida, zaprtost, driske ... vse to so znaki, s katerimi nam prebavila sporočajo, da nekaj počnemo narobe. Predavateljica je udeležencem predstavila delovanje prebavil, kaj nam lahko sporočajo in kako jim je mogoče pomagati na naraven način.

V oktobru so se udeleženci, člani DCIV Primorske,





DCIV Ljubljana in DCIV Dolenjske, Bele krajine in Posavja na predavanju »*Ne morem se izraziti*«, naučili, kako pomembno je, da ljudje med seboj komuniciramo in se izražamo o svojih težavah, čustvih .... Na primer: rada bi mu (ji, jim) povedala, vendar ne morem ... moral bi ji sporočiti, a si ne upam... Zavestna vprašanja, ki ostanejo brez odgovorov (o lastnem neizražanju), pripeljejo do stisk. Človek ne najde izhoda, se še bolj zapre vase in začarani krog se nadaljuje. Predavatelj je ponudil nekaj zornih kotov, ki podajo vpogled v neizražanje ter njegove



vzroke in posledice. Udeležencem je predstavil tudi načine reševanja teh težav, ki so univerzalni in dani vsem.

DCIV Maribor in DCIV Celje pa sta prisluhnila predavanju ne temo »*Konec zgage in ostalih želodčnih težav*«. Udeležencem predavanja so predstavili drugačen, pogosto spregledan vrok zgage, bakterijo *Helicobacter pylori* in ostale želodčne težave, s katerim so bili podrti nekateri miti o zgagi in želodčnih težavah.

**Andreja Rožič**

## PARTIZANSKO ZDRAVSTVO: OBLIKOVANJE ORGANIZACIJSKE MREŽE ZDRAVLJENJA RANJENCEV IN ILEGALCEV

Zaradi posebnih nalog zdravstva v narodno-osvobodilnem boju je Izvršni odbor Osvobodilne fronte (IOOF) dal pobudo, naj se zdravstvena služba poveže kot posebna oblika OF. Treba je bilo oblikovati trdnejšo in širšo organizacijsko mrežo. Na začetku avgusta 1941 so začeli organizirati Zdravniški matični odbor osvobodilne fronte (ZMO), ki so ga sestavljali tudi terenski odbori po vseh oddelkih ljubljanske Obče državne bolnice in drugih zdravstvenih, pozneje tudi socialnih ustanovah. Skupaj je bilo takšnih odborov 30, njihovi člani pa so bili poleg zdravnikov tudi drugi sanitetni delavci.

Terenski odbori so zbirali in urejali sanitetni material ter ga odpošiljali v partizanske enote in zdravili bolne in ranjene partizane ter ilegalce. Ilegalno so jih zdravili v bolnišnicah in ambulantah, v skritih stano-

vanjih v Ljubljani in okolici, v partizanskih enotah. Mobilizirali so zdravnike, medicince in bolničarje v partizane ter prirejali tečaje prve pomoči. Poleg tega so posredovali tudi pomoč jetnikom z navodili, kako naj podaljšajo »*bolezni*« v zaporu ali v bolnišnici, pomoč pri pobegih jetnikov iz bolnišnice, pomoč pri simuliranju bolezni ipd., vse z namenom, da se te ljudi reši. Če so hoteli jetnika spraviti iz bolnišnice na svobodo, so za pobeg pripravili skrben načrt. Pri tem so organizirali zdravnike, strežnike in druge, ki so pomagali pri pobegu. Po Ljubljani so angažirali zasebne zdravnike vseh strok, ki so obolele skrivaj zdravili. Med njimi je bilo veliko požrtvovalnih ljudi, še posebej v času, ko je bila Ljubljana obdana z žico. Veliko so jih zdravili tudi v bolnišnici ali sanatoriju Emona, kjer so bili vpisani pod lažnimi imeni. Zbiranje sanitetnega materiala so organizirali po ustanovah v Splošni bolnici in Državni bolnici za ženske



bolezni, v Okrožnem uradu za zavarovanje delavcev, v Mestnem fizikatu, precej je prispeval tudi Rdeči križ. Na začetku so pripravljali predvsem male ročne apoteke, pozneje pa sanitetne nahrbtnike in torbice. Zbirali so tudi material za premično bolnišnico. Vse to je bila podlaga, ki je omogočala dobro delo v prvi Glavni partizanski bolnici in drugih konspirativnih partizanskih bolnišnicah v Rogu. Mobilizacija zdravnikov v partizanske enote se je intenzivno začela z nastankom osvobojenega ozemlja, ko je konec maja leta 1942 odšla v partizane prva skupina štirinajstih zdravnikov z enim medicincem in enim zobozdravnikom. S tem se je začelo novo obdobje v razvoju partizanske sanitete. Glavno delo se je preselilo na teren. Ljubljana je tako postala v glavnem le še vir za kadre in sanitetni material.

Organizacijo v bojnih enotah in bolnišnično zdravljenje so ločili. Organizacijo v bojnih enotah je prevzel dr. Franc Novak - Luka, ki je bil na čelu zdravstvenega oddelka glavnega poveljstva. Njegov namestnik je bil dr. Bogdan Breclj, ki je bil tudi glavni kirurg in nadzornik partizanskih postojank. Zdravstveni oddelk glavnega poveljstva je imel 11 odsekov z referenti, ki so izpolnjevali določila oddelka. Eden od odsekov je bil zadolžen celo za kulturo, ki se je širila v bojnih enotah do poslednjega borca in tudi v tem je bila veličina slovenskega odpora v 2. svetovni vojni in razlika od drugih odporiških gibanj. V bojnih enotah so sanitetni referenti od čet do korpusov organizirali zdravstveno oskrbo ranjencev in njihovo evakuacijo v skrite bolnišnice. Dobre rezultate je rodila zamisel dr. Pavla Lunačka, da v Kočevskem Rogu zgradi skrite postojanke v globelih, ki jih je zamaskiral z vejevjem in mahom. Ob upoštevanju strogih navodil konspiracije, ki so veljala za vse osebe, je bila varnost zagotovljena. Slovenska centralna vojna partizanska bolnišnica SCVPB v Kočevskem Rogu je imela 11 postojank. Po njenem zgledu so bile zgrajene postojanke po Sloveniji. Od 240 zdravstvenih postojank, lekarn, letališč in evakuacijskih baz jih je bilo odkritih samo 14. Od 22 tisoč ranjencev, ki so se zdravili v skritih postojankah, je sovražnik našel in pobil 164 ranjencev. To je bilo v nasprotju z mednarodnimi

konvencijami, ki so jih partizanski zdravniki upoštevali in so zdravili tudi zajete sovražne ranjence. Posebnost partizanskega bolnišničnega zdravljenja je bila porodnišnica v Kočevskem Rogu, kjer se je rodilo 54 novorojenčkov. To je zagotovo edinstven pojav v gverilskem načinu vojskovanja. Razumevanje stisk nosečih bork in njihove skrbi za novorojence je dokaz humanosti slovenskega partizanskega zdravstva.

Večje bolnišnice z več postojankami so bile na Snežniku, na Pohorju in Franja in Pavla na Primorskem. V Žumberku je delovala slovensko - hrvaška bolnišnica, ki je namestila ranjence po hišah v vaseh. Rezultati zdravljenja so bili zadovoljivi, če upoštevamo nezavidljive razmere, ki pa so se proti koncu vojne naglo izboljševale zaradi izdatnejše pomoči zaveznikov. V partizansko saniteto sta bili vključeni tudi lekarniška in zobozdravstvena služba. Evakuacija ranjencev je bila skrbno načrtovana: v primeru bližajočega se sovražnika iz postojank bojnih enot v skrivališča ter z belokranjskih letališč in z letališča na Notranjskem v Italijo, v zavezniške bolnišnice v Bariju.

Civilno zdravstvo na osvobojenem ozemlju Bele krajine je vodila civilna oblast - zdravstveni oddelk Slovenskega narodnega osvobodilnega sveta (SNOS - vrhovni organ OF). Načelnik oddelka je bil dr. Marjan Ahčin. Ustanovljene so bile tri bolnišnice za potrebe civilnih bolnikov in civilnih ranjencev, 16 zdravnikov in 57 babic je skrbelo za zdravje civilnega prebivalstva. Pomagale so jim številne bolničarke, ki so se izučile na bolničarskih tečajih. V higienskih postajah so zdravili garje in razuševali in s tem pre-



Vir: Slovensko zdravniško društvo



prečili vdor pegavega tifusa, ki ga prenašajo okužene uši in je divjal v sosednjih jugoslovanskih pokrajinah. Po vaseh so to dejavnost opravljale mobilne higienske ekipe. Cepljenje prebivalstva je preprečilo širjenje trebušnega tifusa. Pred koncem vojne je bilo z zavezniškimi letali iz Bele krajine v begunsko bazo SNOS-a v Kaštelu pri Splitu evakuiranih 2.100 žensk, ostarelih in bolnikov ter 600 otrok, ki so na varnem pričakali konec vojne.

Svobode ni dočakalo 45 zdravnikov in 55 medicincev, 6 farmacevtov, 14 dentistov in 465 bolničarjev. Med temi žrtvami okupatorja je bilo 192 žensk, zdravstvenih delavk.

V drugi svetovni vojni je bila partizanska vojaška in civilna saniteta izvrstno organizirana. Delovala je v težavnih razmerah mobilnega partizanskega načina bojevanja in si je kljub temu prizadevala doseči uveljavitev tedanje vojne doktrine: to je skrb za zdravje borcev, zdravljenje ranjencev v varnem zaledju in

skrb za invalide. Partizansko zdravstvo se je razlikovalo od razmer frontnega bojevanja po mobilnosti partizanskega načina vojskovanja, pomanjkanja strehe nad glavo, pomanjkanja stalnega dotoka zdravil, zdravstvenih pripomočkov in sanitetnega materiala ter nujnih življenjskih potrebščin. Največja težava je bila v tem, da niso imeli varnega zaledja za zdravljenje in rehabilitacijo ranjencev. Za zaledje je bilo treba najti nadomestitev. Slovenski partizanski zdravniki so se z vsemi temi težavami spopadali z neverjetno organizacijsko in tehnično iznajdljivostjo, inovativnostjo, samoiniciativnostjo in z izredno sposobnostjo improviziranja. Partizansko zdravstvo se je razvijalo na izviren način, s pridobivanjem lastnih izkušenj in se je razlikovalo od partizanskega zdravstva drugje po Jugoslaviji.

**Andreja Markovič**

*Vir: Zapisi dr. Božene Ravnihar - Nataše, dr. Zore Konjajev in dr. Pavle Jerina - Lah, Revija Borec, 548-550, 1996*

## AKTIVNOSTI DRUŠTEV CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE JANUAR - MAREC 2018

### DCIV Gorenjske

Januar:

- Pohod Dražgoše,
- testiranje in delavnica zveze z naslovom Resnice in zmote o holesterolu.

Februar:

- Kulturni praznik (obisk pesnikovega groba),
- obiski članov v domovih in na domu.

Marec:

- Zbor članov,
- proslava ob materinskem dnevu,
- delavnica namenjena članicam.

### MDCIV Celje

Januar:

- Predavanje Resnice in zmote o holesterolu.

Februar:

- Kulturni praznik.

Marec:

- Praznovanje ob dnevu žena,
- seja upravnega in nadzornega odbora,
- občni zbor članstva.

Na področju športnih aktivnosti bomo nadaljevali z rednimi treningi v kegljanju na avtomatskem kegljišču in izvedli trening v streljanju z zračno puško.

## PREDSTAVNIK INVALIDOV V DRŽAVNEM SVETU

Boris Šuštaršič, predsednik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije je bil za mandatno obdobje 2017 - 2022 izvoljen za predstavnika interesne skupine negospodarske dejavnosti Državnega sveta na področju socialnega varstva.

## RAZMIŠLJANJE OB KONCU LETA

**N**ovembra in decembra praznujemo več državnih praznikov: dan reformacije, dan Rudolfa Maistra ter dan samostojnosti in enotnosti. Poznojesenski čas začnemo s spominjanjem na mrtve in končamo z božičnim vzdušjem ter prazničnim pričakovanjem novega leta. Tako se venomer prepletata obe ravni našega bivanja, odnos do države in osebne, družinske zgodbe posameznikov in skupnosti. Nekako postaneta neločljiva, in sicer toliko, kolikor razumemo in prepoznamo univerzalne vrednote, kot so tovarištvo, pomoč, strpnost, razumevanje, solidarnost, sobivanje, in ne nazadnje nasme, objem, pogled in stisk rok ...

Verjetno to prinese čas, nikoli ni prepozno, da se usposobimo biti dobri državljani. Medgeneracijsko učenje je zame prav to. Prenašanje znanj, sporočil, vrednot, spoznanj, spominov starejših mlajšim in obratno. Če gre za neko organizirano delovanje, to razumemo kot usposabljanje, pozablja pa se na vrednost tisočerih trenutkov, vsakdanjih, ki so pravzaprav najboljše ure za učenje - usposabljanje. Pogovor z otrokom, ko nas povezuje univerzalni jezik, ki ga premalo uporabljamo. Smeh, ki odpira tudi vrata brez kljuk. Navdušenje nad otrokom, ki si svoj prosti čas krajša s tem, da prijatelju sošolcu pomaga pri nalogi. Spet drugič presenečenje nad njegovo samozavestjo, ki nam odraslim tolikokrat manjka.

Poleg državnih praznikov imamo zadnja meseca v letu kar nekaj mednarodnih in svetovnih dni, kot so mednarodni dan strpnosti (16.11.), mednarodni dan boja proti nasilju nad ženskami (25.11.), dan darovanja (28.11.), svetovni dan otroka (30.11.), svetovni dan boja proti aidsu (1.12.), mednarodni dan odprave suženjstva (2.12.), mednarodni dan invalidov (3.12.), mednarodni dan prostovoljstva za ekonomski in socialni razvoj (5.12.), svetovni dan človekovih pravic (10.12.), svetovni dan migrantov (18.12.), svetovni dan človeške solidarnosti (20.12.).

Nekje začnemo in na koncu končamo. Tako pač je, karkoli že počnemo. Tudi čisto nehote se soočamo z vsem, kar nam je leto prineslo in odneslo. Težko je domoljubno praznovati praznike države, ko nam usoda kar naprej spodmika tla pod nogami. Pa vendarle so lahko prav dnevi, ki nas opominjajo na pomen strpnosti, sprejemanje drugačnih in drugih ter njihovo vključevanje v družbo, na pomen solidarnosti in prostovoljstva za kakovostno življenje, človekove pravice vseh z enakopravnimi odnosi in odpravo vseh oblik izkoriščanja, priložnost, da na lastno usodo pogledamo s širšega zornega kota. Nismo sami in zavzemamo se za vrednote, ki jih ti poznojesenski mednarodni in svetovni dnevi sporočajo, naj nas povezujejo v vsej naši raznolikosti.

**Andreja Markovič**

### ZDCIVS RAZPISUJE TEME PREDAVANJ ZA LETO 2018

**V**okviru posebnega socialnega programa *Usposabljanje za življenje in delo*, Zveza društev CIV Slovenije razpisuje naslednje teme predavanj:

- Resnice in zmote o holesterolu,
- Ko prebava stavka,
- Hrana za ohranjanje vitalnosti (predavanje o prehrani v zrelem obdobju),
- Preventivne vaje za krepitev medeničnega dna,
- Kako je črevesna flora povezana z zdravjem možganov,
- Kako ohraniti možgane,

- Kako stati ob strani dementnim, pomoči potrebnim ljudem,
- Invalidi - uspešni ljudje, ki sooblikujejo našo civilizacijo (pregled skozi zgodovino).

Društvo civilnih invalidov vojn si lahko izmed ponujenih naslovov/tem izbere dve predavanji ali več. Na svojih društvih tako predlagajte ali povprašajte, za katere teme so se odločili. Predavanja bodo predvidoma v spomladanskih in jesenskih mesecih, o točnem datumu pa vas bodo društva pravočasno obvestila s posebnim vabilom.

**Andreja Rožič**

## KOMPENZIRANJE INVALIDNOSTI IN OHRANJEVANJE SOCIALNIH STIKOV V DVI SLOVENSKE ISTRE KOPER

**D**ecember je tisti čas, ko se ozremo nazaj in pogledamo, kaj vse smo naredili, in kaj bo treba še opraviti do konca leta.

Prav zato vam bom opisala dejavnosti, ki smo jih izvedli v tem letu in pri katerem programu smo imeli največ uporabnikov programa. To je program *Kompenziranje invalidnosti in ohranjanje socialnih stikov*. To so vsa tista druženja, ki se jih naši ljudje najbolj veselijo, saj komaj čakajo, da kam gremo, in kaj lepega doživimo skupaj. Marca smo pripravili zbor članov, ki se ga udeleži večina naših članov. Poleg uradnega dela smo imeli bogat srečelov, ki je razveselil prav vsakega izmed nas, saj so bili dobitki bogati. Zato sem vsako leto hvaležna vsem tistim, ki so tako radodarni in nam že tradicionalno pomagajo pri izpeljavi našega srečelova. Maja smo organizirali tradicionalno Srečanje vojnih invalidov Slovenije. Letos je bilo to v Kopru, ker je bilo naše društvo na zvezi izbrano za izvajalca tega srečanja. Dela smo se lotili prav profesionalno in poskrbeli, da je bil celoten program, z vsemi izvajalci, izpeljan izredno dobro. S strani vseh udeležencev smo prejeli številne pohvale. Bili smo ponosni, da smo tako homogena ekipa, saj skupaj zmoremo vse. Še posebej nas je pohvalil podpredsednik državnega zbora Matjaž Nemec. Bilo mu je zelo všeč, ko je videl kakšna pozitivna energija je med nami, in kako se družimo različne generacije. Za vse pa so bile kroštole, pršut in oljčno olje, pika na i. V začetku poletja smo organizirali piknik v Lovski koči na Baredih nad Izolo. Pridružili so se nam tudi člani društva vojnih invalidov iz Severne Primorske. Imeli smo predavanje o zdravju in meritve holesterola. Zabavno je bilo, ko smo imeli razne

aktivnosti z žogo, nekateri pa so igrali karte ali šah. Za glasbo je spet poskrbel naš Igor. Še več bi lahko naredili, vendar je bilo vsem prevroče. Po poletju smo se odpeljali v Belo krajino in občudovali lepote narave, saj belih brez, zidanic na vsakem hribčku in vinogradov, ne vidiš povsod. Obiskali smo eno izmed starih šol iz leta 1957, z izredno strogim učiteljem. Temu primeren je bil tudi pouk v razredu. Na koncu smo dobili spričevala, saj smo vsi izdelali razred in se do solz nasmejali. Tudi na predavanju o zdravilnih oljih smo bili. Zaradi dolge poti smo bili utrujeni, vendar zadovoljni. V ta program sodijo tudi obiski naših članov. Obiskujemo tiste vojne invalide, ki ne morejo z nami, ker jim zdravje tega ne dopušča več. Naših obiskov so zelo veseli, saj z njimi klepetamo in prinašamo sveže novice. Največ obiskov opravimo pred prazniki. Tudi v našo pisarno člani radi prihajajo, predvsem pa se radi udeležujejo meritev krvnega tlaka in sladkorja v krvi, saj se tudi na ta način družijo med seboj. Na ta način ljudje ohranjajo medsebojno socialno vez, zato se vsakega dogodka, ki ga organiziramo, zelo veselijo. Če je treba, si pomagajo in so pozorni drug do drugega. Do konca leta se bomo zbrali še vsi tisti, ki delujemo v organih društva in športniki, da skupaj končamo to leto, saj vsak prispeva svoj prosti čas za dobro delo našega društva. Devetnajst nas je in ko stopimo skupaj, smo dobra ekipa. Tudi tukaj velja pregovor: »V slogi je moč«. Cilje, ki smo si jih zastavili v tem programu smo dosegli.

Bližajo se prazniki, zato tudi jaz želim vsem bralcem Naših vezi lepe praznične dni, v letu 2018 pa vam želim zdravja in osebnega zadovoljstva.

**Janja Žagar**





## 45 LET MEDOBČINSKEGA DRUŠTVA CIVILNIH INVALIDOV VOJN CELJE

Letos mineva 45 let, odkar je po ustanovnem zboru v Narodnem domu v Celju začelo delovati Medobčinsko društvo civilnih invalidov vojn Celje.

Ob tej obletnici smo 18. oktobra 2017, v hotelu Celeia, priredili proslavo s kulturnim programom, ki se je je udeležilo lepo število članov s spremljevalci in gostje: podžupanja Mestne občine Celje Darja Turk, svetovalka na oddelku za vojne invalide, vojne veterane in žrtve vojnega nasilja na upravni enoti Celje Renata Planinšek, predsednik Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije s strokovno službo, predstavniki društev civilnih invalidov vojn Ljubljane, Maribora, Gorenjske, Primorske in Dolenjske, predstavnika društva vojnih invalidov Celje, ter predstavnika društva slepih in slabovidnih Celje.

Civilni invalidi vojn smo ljudje, ki smo kot civilne osebe utrpeli poškodbe telesa in zdravja, zaradi aktiviranja, delovanja zatiralskih in ubijalskih sil v vojnah. Večina civilnih invalidov je poškodbe utrpela ob najdbi vojaških neeksplodiranih eksplozivnih sredstev po vojnah. Iniciativni odbor za ustanovitev društva so leta 1972 sestavljali: Adolf Videnšek, ki ga je tudi vodil, 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 in od leta 2014 Franc Ožir.

Vse od ustanovitve društva pa do danes se je zvrstilo kar nekaj dogodkov, ki so oblikovali temeljne cilje društva, ki 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 boljše socialno vključenost oziroma preprečevanje socialne izključenosti civilnih invalidov vojn.
- Skrb za ohranjanje zdravja. Dostopnost zdraviliških in počitniških kapacitet za člane in sofinanciranje koriščenja, če je to potrebno. Skrb za krepit



45 let MDCIV Celje: Kulturni program so popestrile mlade plesalke.

tev zdravja z organiziranjem športne rekreacije.

- Skozi celotno obdobje delovanja pa je pomemben cilj društva druženje naših invalidov s sebi enakimi in izmenjavanje izkušenj.

Društvo je danes prostovoljna invalidska organizacija, v katero je včlanjenih 66 civilnih invalidov vojn in 17 družinskih članov po umrlih in še živečih civilnih invalidih vojn. Društvo izvaja različne socialne programe: skrb za ohranjanje zdravja, kompenziranje invalidnosti, šport in rekreacija, kulturna dejavnost, usposabljanje za aktivno življenje in delo invalidov, organizacija prevozov in informativna dejavnost. Društvo deluje na temelju humanih odnosov in solidarnosti in se zavzema za mirno reševanje sporov med ljudmi, narodi in državami. Nasprotuje vojnam 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 raslo: združiti civilne invalide vojn in se boriti za naše pravice.

Po podatkih pristojnih služb, naj bi bilo na slovenskem ozemlju še vedno okoli milijon kosov vojaških neeksplodiranih ubojnih sredstev, ostankov 1. in 2. svetovne vojne. Zato je prav, da ozaveščamo prebivalce, predvsem otroke na nevarnost, ki jo zapuščen ubojna sredstva še vedno predstavljajo in jih opozorimo, da se jih ob morebitni najdbi ne dotikajo, ampak da o tem takoj obvestijo pristojne službe, da ne bi ob morebitni eksploziji tudi sami postali invalidi.

## AKTIVNOSTI POLNA JESEN DRUŠTVA CIVILNIH INVALIDOV VOJN GORENJSKE

Stopili smo v zadnji mesec letošnjega leta in spet bomo ugotavljali, kako hitro je minilo leto, kaj vse smo postorili in kaj še moramo.

V DCIV Gorenjske smo bili v jesenskem času zelo dejavni. Septembra smo zelo uspešno izvedli 22. športne igre v hoji in 10. športne igre v pikadu za leto 2017, ki jih organizira Zveza DCIV Slovenije, izvajalec pa je naše društvo. Prišlo je kar 86 udeležencev, športne igre pa so, tudi po njihovem mnenju, minile v zelo prijetnem vzdušju.

27. septembra smo se udeležili predavanja z naslovom »Ko prebava stavka«, iz niza predavanj, ki jih organizira zveza za člane društev. Predavanje Sanje Lončar je bilo enkratno. Povedala je veliko novega o področju, na katerem imamo skoraj vsi nekaj težav. Zares izjemno dobro izvedeno predavanje, s čimer so se strinjali tudi drugi udeleženci.

V oktobru smo za člane organizirali jesensko ekskurzijo. Obiskali smo Luko Koper in si ogledali kulturne znamenitosti v mali istrski vasi Padna. Luko Koper smo si ogledali pod vodstvom izjemnega vodiča, ki je bil prava enciklopedija podatkov o luki, njenem razvoju in sedanosti. Po ogledu luke smo si ogledali Tonino hišo, ki prikazuje življenje oljkarjev in kako so včasih stiskali olje. Srečanje se je končalo s pravim istrskim kosilom in druženjem. Člani so bili z ekskurzijo zelo zadovoljni, kar je bil tudi naš cilj in naša želja.

V sklopu programa *Preventivna skrb za zdravje* in programa *Skrb za aktivno življenje* smo v novembru organizirali merjenje krvnega tlaka, holesterola in sladkorja, po testiranju pa smo izvedli še delavnico »*Vsak lahko pomaga*«, s praktičnim prikazom oživljanja in prve pomoči pri opeklinah, krvavitvah ... Ponovili smo tudi nekatera znanja, ki v ključnih trenutkih še kako pridejo prav in včasih morda rešujejo življenja. Delavnica je bila izjemno poučna, udeleženci pa zelo zadovoljni.

Novembra smo v društvu sklicali sejo upravnega odbora, na kateri smo sprejemali finančni načrt za leto 2018, okvirni program dela, imenovali smo inventurno komi-



sijo in kandidacijsko komisijo, saj nas v letu 2018 čakajo volitve v organe društva. Naj izkoristim to priložnost, da pozovem člane k aktivnemu spremljanju kandidacijskega postopka in jih povabim h kandidaturi na posamezne funkcije v organih društva, saj ga bomo le tako lahko ohranili in pokazali svojo pripadnost društvu.

6. decembra smo organizirali prednovoletno srečanje na Okroglem. 12. decembra smo si ogledali gledališko komedijo Čakalnica, kamor nas je povabil Kulturni hram Ignacija Borštnika Cerklje.

Naj izkoristim to priložnost in zaželim najprej vam, naši dragi člani DCIV Gorenjske, vašim svojcem in vsem, ki so nam v pomoč pri izvajanju naših programov, pa tudi članom in vodstvom ostalih društev in naši zvezi, vse dobro v prihajajočem letu. Naj vam podarim tole pesem meni ljubega pesnika Toneta Pavčka:

### DROBTINICE

Na svetu si, da gledaš sonce.

Na svetu si, da greš za soncem.

Na svetu si, da sam si sonce,

in da s sveta odganjaš sence.

Naj bo v vašem življenju čim manj senc. Če pa le pridejo, jih bomo skupaj pregnali. Zato, dragi člani, vas vabimo, da se čim večkrat poveselimo skupaj. Pridite na naše prireditve in akcije in poskrbeli bomo, da nam bo vsem skupaj lepo. Imejte se radi in na snidenje vsem skupaj! Voščilu in dobrim željam se pridružuje tudi predsednik društva Ciril Podjed.

## VESELO NA KOSTANJEVEM PIKNIKU

Člani Društva vojnih invalidov Maribor smo se tudi letos udeležili tradicionalnega kostanjevega piknika v Domu invalidov na Trubarjevi oziroma v njihovem prijetnem parku. Pozdravljalo nas je jesensko toplo sonce, narava je bila zaobjeta v svoji škrlatni opravi in pri organizatorjih je bilo že vse nared. Udeležba pa ravno pravšnja - polnoletna.

Delo smo si skorajda enakopravno porazdelili, saj smo pri pripravi pogojev za dober piknik sodelovali skoraj vsi aktivni člani. Za peko kostanjev pa smo najeli »profesionalce«, saj smo le tako lahko zagotovili neoporečno pečene kostanje. Pečen kostanj smo poplaskali z moštom rumenega muškata in se posladkali z odličnimi dobrotami z roštilja, ki nam jih je pripravil naš Alojz. Pa tudi drobnega pekovskega peciva ni manjkalo. In družba je postajala vse bolj prešerno razpoložena.

Kostanj je zdrava in okusna jesenska popestritev jedilnika, nabiranje kostanja pa je lahko odlična rekrea-



cija in zabava. V višavskih predelih Sredozemlja, kjer je bilo težko pridelati žito, je bil kostanj glavna hrana jeseni in pozimi. V časih, ko ljudje še niso poznali krompirja, je bil kostanj pomemben vir prehrane tudi v Sloveniji. Njegovi domovini sta Mala Azija in Sredozemlje. Pri nas je največ kostanjevih dreves na Primorskem, v Beli krajini in v jugovzhodnem delu, sicer pa raste povsod, razen na Koroškem. Kostanj vsebuje veliko ogljikovih hidratov, največ škroba, skoraj nič maščob in nekaj malega beljakovin. Bogat je z vitamini iz skupine B in je odlična hrana za starejše, otroke ali športnike. Kostanj bogati telo tudi s folno kislino, kalijem, fosforjem in številnimi drugimi pomembnimi elementi v sledovih. Prav tako se uporablja kot zdravilo.

Čeprav prepričani o vseh teh dobrih lastnostih kostanja, smo z veseljem »pospravili« tudi že omenjene dobrote z žara, ki pa jih je to pot Alojz popestril še z ajdovo kašo in krompirjevo solato. Seveda pa niso manjkale še ostale priloge; čebula, ajvar, česen, kisle kumarice, gorčica in še kaj. Da je bilo vse v najlepšem redu pa so poskrbele glavne organizatorke Marija, Zofka in Kristina, ki so jim na pomoč priskočile tudi nekatere druge članice. K razgibanemu dogajanju so prispevali tombola in športne igre: balinanje, pikado in vrtno kegljanje. V prijetnem in zabavnem vzdušju se je naše druženje nadaljevalo do poznih večernih ur.

**Vasja Cimerman**

## LJUDMILA KNEZ JE PRAZNOVALA 103. ROJSTNI DAN

Društvo vojnih invalidov Celje je v začetku septembra svojo redno sejo izvršnega odbora zaznamovalo zelo slavnostno. 7. septembra je bila namreč prav posebna priložnost. Naša najstarejša članica Ljudmila Knez iz Sedraža pri Laškem (pododbor Laško) je 4. septembra praznovala svoj 103. rojstni dan, zato so se člani IO odločili, da ji bodo pripravili presenečenje, in so jo povabili na sejo, tokrat slavnostno.

Ljudmila Knez je prišla v spremstvu svoje hčerke Olge Dernovšek in vnukinje Marine Cegnar in s svojo simpa-

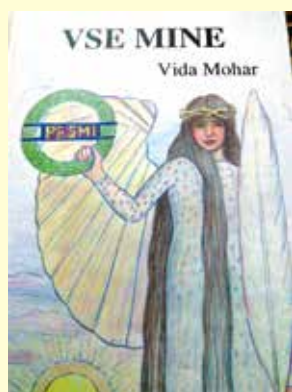




tičnostjo, zbranostjo in z neverjetno mladostno energijo razveselila vse povablence. V gostišču Guliver v Dolu pri Hrastniku so se ji pridružili člani najožjega vodstva Društva vojnih invalidov Celje, predsednik DVI Celje Stane Mele, s svojo navzočnostjo pa so slavjenko počastili tudi predsednik območnega odbora za vrednote NOB Laško Andrej Mavri, člani celjskega DVIC Martin Gole, Rudi Brilej, Jože Niegelhel, Nina Dvorjak in Janja Tajnšek, predsednik NO Rajko Zupančič, podžupan Laškega Jože Senica in načelnica UE Laško Andreja Stopar. Nagovor in zelo ganljiv uvodni pozdrav je naši slavjenki namenil predsednik Mele, ki ji je izročil simbolično knjižno darilo in cvetje. Izjemna gospa Knez, ki je članica

ZDVI Slovenije od vsega začetka, pa je zbranim naklonila tudi nekaj besed, predvsem spominov in drobcev iz svojega življenja. »Ne nazaj, v bodočnost se ozrite, pozabite življenja delo in skrbi, radosti nove si odkrijte, saj 103. leto človek samo enkrat doživi.« To so besede, zapisane tudi na vabilu na srečanje, ki je minilo v znamenju prijetnega druženja in občutkov, da je mogoče imeti tudi v tako častljivih letih prijazen obraz, ne glede na vse preživeto. Srečanje sta s harmoniko in pesmijo obogatila in sklenila člana ansambla Avšič. Ljudmila Knez, ob tej priložnosti vam želimo še obilo zdravih in veselih dni!

Vesna Tripkovič Sancin  
Foto: V. T. S.



Naslovnica pesniške zbirke Vide Mohar.  
Foto: V. T. S.

## PESNIŠKA ZBIRKA ČLANICE DVI CELJE VIDE MOHAR

Članica DVIC Vida Mohar že leta piše pesmi. Nekaj smo jih objavili tudi v Naših vezeh. Končno pa je napočil trenutek, ko so pesmi naše 94-letne zveste članice ugledale luč sveta tudi v tiskani obliki. Naslov pesniške zbirke, ki jo je lektorirala, uredila in pravzaprav našo članico tudi ves čas spodbujala pri njenem ustvarjanju Ljudmila Conradi, je Vse mine. Vida Mohar, naša srčna, ljubezniva in topla gospa, kakršne so tudi njene

pesmi, živi namreč v Domu ob Savinji v Celju, kjer redno hodi na delavnice, ki jih vodi Conradijeva. »Pesniška zbirka Vse mine je izpoved in pripoved Vide Mohar, stanovalke Doma ob Savinji v Celju, ki ne misli le na svoje bolečine in častitljiva leta, ki jih malokdo doživi, ampak išče in najde svoje zavetje v pisanju pesmi,« je v spremni besedi pesniške zbirke zapisala Ljudmila Conradi. Moharjeva je imela predstavitev pesniške zbirke na Mestni plaži Celje, v neposredni bližini Doma ob Savinji, novem domu, ki mu posveča tudi marsikateri verz. Hvaležnost življenju, dnevom, toplim medčloveškim odnosom, hvaležnost naravi, ljudem, predvsem pa živalim, je skromna Moharjeva izrazila v verzih.

Vida Mohar se je rodila 22. oktobra v Globodolu pri Mirni Peči na Dolenjskem. Po končani osnovni šoli je odšla v Ljubljano k sorodnikom in se kasneje zaposlila kot otroška negovalka v zavodu za otroke s posebnimi potrebami. Službovala je v Kočevju, Velenju in nazadnje v Celju, kjer je našla svoj dom. Izredno srečna je v naravi, ljubi so ji otroci, pri njih in živalih najde svoj mir, svoj vir navdiha, vir ljubezni. Pravzaprav so vse njene pesmi ena sama ljubezen, kot je nekoč napisal mladi pesnik Marko Pavček. Moharjevi želimo še veliko zdravja in navdiha, ki bi ga s pesmijo delila z našimi člani.

### Ljubezen

Brezmejna kot širnega  
morja gladina.

Nepremagljiva in močna  
kot grajski zidovi.

Prelestna in lepa  
kot gorska cvetlica.

Živahna kot jagnje  
sredi pisanih trač.

In sveža kot večno  
zelena pomlad,

kot sonce jasna,  
kot najlepša pesem.

Naj tak mi ostane  
spomin na ljubezen!

Vida Mohar

## NEGOVANJE TRADICIJ IN VREDNOT NOB DVI ZASAVJE

**Č**as, v katerem živimo, od nas zahteva, da se ozremo tudi v preteklost ter v sedanjosti ustrezno vrednotimo zgodovinske dogodke in vrednote, ki jih nekateri želijo izbrisati iz narodovega spomina. Zato je pomembno, da se ohranja spomin na te dogodke tudi danes, v samostojni državi Sloveniji.

Sekcija Domžale Društva vojnih invalidov Zasavje skrbno spremlja programe ZDVIS-a, jih sproti izboljšuje in dopolnjuje. Želimo, da bi naši člani živeli čim bolj kakovostno in da bi enakopravno sodelovali pri oblikovanju svojega življenja v družbi.

6. avgusta 2017 so se štirje člani sekcije Domžale, na Šipku nad Blagovico, udeležili 74. obletnice ustanovitve Šlandrove brigade, z namenom obuditi spomin na dogodke pred 74 leti v Črnem grabnu, Tuhinjski dolini, Zgornjesavski dolini in Moravški dolini. To je bila brigada v sestavi NOV in partizanskih odredov Jugoslavije.

12. avgusta 2017 smo se udeležili spominske svečanosti ob 75-letnici požiga vasi Zlato polje v občini Lukovica. V kulturnem programu so sodelovali Godba Lukovica, Veterani vojne za Slovenijo 1991, MPZ Janez Krsnik Lukovica, recitatorji in harmonikarji iz Lukovice in okolice. Slavnostni govornik je bil Milan Brglez, predsednik Državnega zbora RS. Uradnemu delu je sledilo tovariško srečanje ob dobro pripravljenem golažu Slovenske vojske. 19. avgusta 2017 je bila v Zgornjih Kosezah pri Moravčah osrednja občinska slovesnost ob spomeniku v spomin pobitim na javki 18. septembra 1943. Po izdajstvu so okupatorjevi vojaki pobili sodelavce NOB-



Častna straža pri spomeniku pobitim na javki v Zgornjih Kosezah pri Moravčah. Foto: Jože Novak

-ja in požgali domačijo Janež. V kulturnem programu so sodelovali Partizanski pevski zbor, Pihalna godba Moravče, častna straža, pihalni kvartet Orkestra slovenske vojske. Slavnostni govornik je bil državni sekretar MORS-a Miloš Bizjak. Spominska slovesnost se je končala s pesmijo Domovina naša je svobodna. Gotovo je prav, da se spomin na žalosten dogodek iz partizanske javke ohranja. Množica obiskovalcev na kraju zločina se je po uradnem delu družila pri gostoljubnih domačinih. Dogodek sta pripravila Občina Moravče in Združenje za vrednote NOB Moravče. Naj omenim, da se je vseh spominskih slovesnosti udeležil tudi praporščak sekcije Janez Cerar iz Domžal. 2. septembra 2017 se je nekaj članov udeležilo 25. mednarodnega srečanja upokojencev iz Slovenije in avstrijske Koroške.

Tudi v prihodnje se bodo člani zasavskega društva vojnih invalidov udeleževali spominskih slovesnosti, ki zaznamujejo pomembne zgodovinske dogodke naše skupne domovine Slovenije.

**Jože Novak**

## naše vezi šport

### ŠPORTNO REKREATIVNI DOGODKI ZDVIS

#### PIKADO

21. oktobra 2017 je Društvo vojnih invalidov Sežana uspešno izvedlo prvenstvo ZDVIS v pikadu. Z veliko dobre volje in športnega navdušenja se je v Vaškem domu v Kreppljah pri Dutovljah zbralo veliko tekmovalcev. Najboljši je bil **Ken Tavčar** iz domačega društva, drugo mesto je zasedel **Franc Širovnik** iz Društva vojnih invalidov Ptuj, tretji pa je bil vojni invalid **Matjaž Grom** iz Društva vojnih invalidov Maribor. Pomerili so se tudi prostovoljci društev, med katerimi je bil najboljši **Ljubiša**





**Stojanovič** iz DVI Notranjske, drugo in tretje mesto pa sta zasedla tekmovalca iz DVI Zasavje, **Matija Mlakar** in **Janez Borštinar**. Med ženskami je bila prva **Viktorija Buh** iz DVI Zasavje, druga **Sonja Apšner** iz DVI za Koroško, tretja pa je bila **Terezija Moljk** iz DVI Notranjske.

### ŠAH

Letošnje prvenstvo vojnih invalidov ZDVIS v šahu je spet izvedlo Društvo vojnih invalidov Pomurje. Šahisti osmih društev vojnih invalidov so se pomerili 18. novembra 2017, v prijetnem vzdušju hotela Diana v Murski Soboti. Tokrat je bil najboljši **Franc Kirbiš** iz Društva vojnih invalidov Ptuj, drugo in tretje mesto pa sta zasedla vojna invalida iz Društva vojnih invalidov Gorenjske Kranj, drugo mesto **Milan Golja** in tretje mesto **Janez Zurc**.

*Andreja Markovič*



## TELOVADBA V PRIJETNI DRUŽBI

**D**ruštvo DVI Maribor organizira telovadbo za starejše pod vodstvom gospe Ksenije. Vadbe so namenjene vsem, ki se zavedajo pomena ohranjanja gibljivosti, ravnotežja in dobrega počutja v zrelejših letih, pa tudi druženja.

Ker so vadbe vodene ob glasbi in pod strokovnim vodstvom, je vadba prijetna, po vadbi pa ni bolečin v

mišicah. Med vadbo se tudi pošalimo, se nasmejimo, skratka imamo se lepo in urica vadbe kar prehitro mine. Skupina je zelo pozitivna in razmišlja nekako takole: zdravo je, da se gibljemo, veliko se šalimo, se nasmejimo in ura kar prehitro mine. Važno je, da radi hodimo k telovadbi.

*Ceca*





## RIBIŠKA SEKCIJA DVI MARIBOR: RIBE, DRUŽENJE IN SKRB ZA OKOLJE

Počasi se bližamo koncu leta in tudi v ribiški sekciji DVI Maribor opravljamo revizijo in pregled opravljenega dela v letu, ki se izteka.

Lahko povemo, da smo ponosni na svoje delo. Ugotavljamo, da je med nami kar nekaj ljubiteljev lepe in neokrnjene narave in da nam skrb za to, da takšna ostane še dolgo, ni tuja. Kot ljubiteljski ribiči se namreč nismo posvečali samo ribolovu, temveč tudi čistemu okolju, saj smo posamezni člani sodelovali tudi v akcijah čiščenja okolice ribnikov ali pa v večjih akcijah, kot je bila akcija Očistimo Pohorje.

V letu, ki se poslavlja, smo uspeli pripraviti tudi več tekmovanj tako interne kot tudi meddruštvene narave. Vedno pa smo skušali svoje aktivnosti umestiti v krog aktivnosti ob praznovanju naših pomembnih praznikov. Tako smo prvo tekmovanje izvedli ob praznovanju dneva OF in 1. maja, drugo ob obletnici pekrskih dogodkov, tretje smo povezali z dnevom državnosti. Ob koncu sezone pa smo v oktobru izvedli še tekmo za ribiškega carja za leto 2017.

Naše delo lahko ocenimo za uspešno tudi glede udeležbe na dogodkih. Tekmovanj se je namreč skupaj udeležilo 47 vojaških in vojaških vojnih invalidov in 29 drugih članov društva, kar kaže na interes naših članov po tovrstnem druženju. Prav ponosni pa smo na organizacijo meddruštvene tekme, ki so se je



udeležili člani DVI Zasavje, DVI Kranj, DVI Celje in DVI Ptuj, in ki je med drugim pokazala, da je treba le malo dobre volje, pa je lahko življenje nekaj trenutkov lepše. Upamo in potrudili se bomo, da to ostane in postane tradicija.

Seveda vseh aktivnosti ne bi uspeli izvesti, če pri tem ne bi sodelovali vsi člani sekcije, podporo pa smo imeli tudi pri drugih članih društva. Poleg internih tekmovanj smo se udeležili tudi tekmovanja ZDVIS, ki ga je organiziral DVI Ptuj, kjer so nekateri naši člani dosegli odlične rezultate in se uvrstili med najboljše.

Vsem članom ribiške sekcije, vsem članom DVI Maribor in vseh drugih društev vojnih invalidov, našim sponzorjem in vsem prijateljem želim v letu 2018 predvsem veliko zdravja in lepih trenutkov v neokrnjeni naravi. Srečno in »dober prijem« v letu 2018.

**Marjan Mauko**

### Temačen gozd

Prijatelji v gozd so odšli,  
da varovali domovino bi,  
a kruta jim usoda  
pretrgala je nit življenja.

Solza, žalost, bolečina  
jih zbudila ni,  
a ostala je tišina,  
ki v sreču močno boli.

Trpljenja grozot ste mnogo prestali,  
misli na boljše v sebi držali,  
a kruta usoda tega ni hotela,  
življenje vaše v svoje roke je vzela.

In ko veter bo zapihal  
prek domačih bo širjav,  
vsakič vam prinesel bo  
prisrčen nem pozdrav.

Ivanka Peršič

## S POVEČANJEM CELIČNE ENERGIJE NAD UTRUJENOST, IZČRANOST ALI BOLEZEN

**K**o nam primanjkuje energije, se vse zdi težko. Že sivo, megleno, deževno vreme nas takrat utruja, kaj šele vzpenjanje po stopnicah do stanovanja ali vzpon na bližnji hrib. Tudi naši možgani v takšnem stanju radi »štrajkajo«. Ko želimo nekaj prebrati, zaspimo, ali pa petkrat prebiramo isti stavek, ne da bi na koncu vedeli, kaj smo prebrali. Prav tako hitro postanemo vznemirjeni, prizadeti in ne zmoremo mirno reševati običajnih konfliktov. Sprva blago pomanjkanje energije pa se lahko prelevi v hujše težave, kot so sindrom kronične utrujenosti, mentalna izčrpanost in depresija ter druga obolenja povezana s pomanjkanjem energije.

### KAKO SI LAHKO POMAGAMO NA NARAVEN NAČIN?

Navedenih težav ni nujno treba reševati le z uživanjem zdravil, lahko jih učinkovito obvladamo tudi tako, da celicam priskočimo na pomoč pri nastajanju celične energije. Ko dobi celica energije toliko kot je potrebuje, lahko spet normalno opravlja svoje funkcije, se obnavlja in kljubuje težavam. Da bi razumeli, kako lahko celicam pomagamo do več energije, najprej pogledjmo, kako celice energijo sploh proizvajajo.

### KAKO CELICA PROIZVAJA ENERGIJO?

Da se lahko brez napora povzpne na bližnji hrib, celice mišic, ki imajo pri tem podvigu veliko vlogo, potrebujejo več energije. Za ta namen se v celičnih elektrarnah – mitohondrijih, prižgejo »turbine« za proizvodnjo energije. Produkti v pljuča zajetega zraka in zaužite hrane se tu čarobno pretvorijo v energijo. Natančneje - kisik, aminokisliline, sladkorje in maščobne kisline se v procesu celičnega dihanja v mitohondrijih spreminjajo v energijo, shranjeno v molekulah ATP in NADH. Na osnovi tega se mišična celica učinkovito krči, mi pa se brez težav pomikamo proti vrhu hriba. Celice so tako sposobne na sekundo ustvariti tudi do 10 milijonov ATP molekul in tako zadostiti našim potrebam po gibanju, razmišljanju ali regeneraciji.

Da bi naše celice lahko nemoteno proizvajale dovolj energije, so med drugim potrebne številne »obratovalno sposobne« celične elektrarne (oz. mitohondriji, ki lahko zadovoljijo naši potrebi po energiji), osnovne

surovine za proizvodnjo energije in skladišča za shranjevanje ustvarjene energije. Če ustrezno skrbimo in po potrebi dodatno podpremo te ravni celice, bo premagovanje višinske razlike pri vzponu na hrib in tudi premagovanje kronične utrujenosti, izčrpanosti, depresije lažje in učinkovitejše. To pa je preprosteje, kot se vam ta trenutek morda zdi.

### KAKO CELICI POMAGATI OB SLABEM DELOVANJU CELIČNIH ELEKTRARN?

Celici pomagamo predvsem z zdravim načinom življenja. To pomeni ustrezno hidracijo, naravno prehrano brez strupov, skrb za črevesno floro, zadostno spanje in počitek, primerno telesno aktivnost, obvladovanje psihičnega in fizičnega stresa oz. skrb za regeneracijo telesa in duha. Zdrav način življenja ni le »kliše«, ampak nuja za ohranjanje polne obratovalne moči naših elektrarn. Živo srebro, konzervansi, pesticidi, BPA v plastiki, statini, močni antibiotiki, preveč sladkorja v hrani ... lahko povzročijo motnje v delovanju mitohondrijev ali celo njihovo uničenje. Ker si ne želimo »bombardiranja« delov celic, od katerih je odvisno naše življenje, je smiselno neustrezen način življenja čim prej spremeniti, posebej če je že nastopila kronična utrujenost, izčrpanost, depresija, upad imunskega sistema ali ostale težave povezane s pomanjkanjem energije.

Ker neustrezen način življenja ustvarja kopico prostih radikalov, ki med drugim naše elektrarne uničujejo, jim lahko kljubujemo tudi s krepitvijo telesnih antioksidantov. Eden pomembnih znotrajceličnih telesnih antioksidantov je glutation. Ta lovi proste radikale (skrb za njihovo čiščenje iz telesa) in tako omogoča mitohondrijem nemoteno obratovanje. Kadar nivo glutaciona upade, lahko po poročilih Ameriške fundacije za zdravstveno varstvo pride do preobremenitve imunskega in antioksidativnega sistema ter do nastanka kronične utrujenosti, mišično skeletnih bolečin, motenj spanja, kognitivnih in psihičnih motenj. Mnogi zdravniki, ki se ukvarjajo z raziskovanjem in odpravljanjem sindroma kronične utrujenosti, so dokazali, da se pacienti odlično odzivajo že na dvig ravni telesnega antioksidanta glutaciona na normalno raven. S tem

se namreč znova omogoči normalno delo celičnih elektrarn. Več energije v celici pa pomeni več moči za njeno obrambo, regeneracijo in delovanje. Ker glutati-ona telo ne more uporabiti v končni obliki, je njegovo nastajanje dobro spodbuditi z uživanjem hrane in/ali prehranskih dodatkov, ki vsebujejo osnovne gradnike za njegovo izgradnjo. Med močne telesne antioksidante, morda še močnejše od glutati-ona, naj bi sodil tudi NADH, ki smo ga omenjali že pri proizvodnji celične energije, kot molekulo, ki poleg ATP nekako skladišči nastalo energijo oz. predstavlja »gorivo« za naše celice. Ker je NADH med drugim sposoben obnoviti iztrošene antioksidante (npr. vitamin C, E ...), aktivirati neaktivne antioksidante, kot je Q10 in ker sodeluje še pri okoli 1000 metabolnih procesih v telesu, je za našo vitalnost izrednega pomena. Veliko ga je v celicah, ki potrebujejo obilje energije za svoje delovanje, v celicah srca in možganov, kjer je logično tudi ogromno celičnih elektrarn pomembnih za njegov nastanek. Raziskovalci opazajo, da raven NADH upada s staranjem, pa tudi s porastom kroničnih telesnih vnetij. Slednja so posledica nekakovostnega načina življenja, ki v telesu povzročajo oksidativni stres z vsemi posledicami. Kadar raven telesnega NADH upade, pa si po novem lahko pomagamo krizo v proizvodnji »elektrike« premostiti tudi z dodajanjem NADH-ja. Do nedavnega je veljalo, da NADH v obliki hrane (veliko ga je npr. v mesu perutnine, rib ...) in prehranskih dopolnil ne moremo zaužiti in v telesu uporabiti v končni obliki, saj je izredno občutljiv na razpad. Danes to ne velja več. Dr. Birkmayerju je namreč uspelo to molekulo stabilizirati oz. zaščititi pred prehitrim razpadom. Uspel je tudi dokazati, da se celicam s pomočjo dodajanja NADH dokazano dvigne energija. Dvig celične energije pa celici omogoči boljše delovanje, obrambo in regeneracijo. Mnoga klinična testiranja uporabe Birkmayerjevega stabiliziranega NADH-ja prinašajo obetavne rezultate. Tako naj bi dokazano pomagal pri sindromu kronične utrujenosti, depresiji, debelosti, diabetesu, Alzheimerjevi demenci, Parkinsonu, multipli sklerozi ... Koristi pa si poleg obolelih lahko obetajo tudi zdravi, saj naj bi ob uživanju občutili več energije, izboljšal naj bi se reakcijski čas, povečal libido, izboljšalo delovanje imunskega sistema, dvignila naj bi se raven energije v celicah možganov, kar med drugim omogoča tudi sprotno premagovanje depresivnega počutja in mentalnega izčrpanja.

#### KAKO CELICI ZAGOTOVITI OSNOVNE SUROVINE ZA PROIZVODNJO ENERGIJE?

Kot vemo, da je delo hidroelektrarn lahko zaradi suše ogroženo, vemo tudi, da naše elektrarne ne morejo proizvajati energije, če jim ne dovajamo osnovnih surovin. Pravšnja telesna aktivnost bo do vseh celičnih elektrarn pripeljala kisik, pitje vode in uživanje naravne zdrave hrane pa bo celicam omogočilo dotok osnovnih gradnikov beljakovin, maščob in sladkorjev. Pomemben dejavnik pri preskrbi celičnih elektrarn z osnovnimi surovinami zaužitimi preko hrane pa je tudi stanje naše črevesne flore. Ta namreč omogoča, da se zaužita hrana optimalno prebavi in obogati, vitalne snovi pa se vsrkajo preko črevesja v telo. Kadar je črevesna flora porušena zaradi neustrezne hrane (polne sladkorja, mesa, škodljivih industrijsko uničenih maščob, ostankov pesticidov, konzervansov ...), jemanja antibiotikov, psihičnega stresa ..., lahko hitro pademo v začaran krog pomanjkanja energije in težav, povezanih s tem. Celice namreč trpijo pomanjkanje osnovnih gradnikov za proizvodnjo energije. Da do tega ne pride, je treba ustrezno poskrbeti tudi za redno nego črevesne flore. Več o tem si lahko preberete tudi v knjigi »Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas«.

Med pripravke, ki učinkovito krepijo črevesno floro, sodijo z vlakninami bogata živila, mlečno kisli-nsko fermentirana živila (kefir, sirotka, koncentrirana fermentirana sirotka, kimči, jogurt, mlečnokislinsko fermentirani zelenjavni sokovi, kaskadno fermentirani pripravki ...) ter različni probiotični pripravki. Med slednjimi so na voljo tudi takšni, ki imajo poleg široke palete različnih vrst koristnih mikrobov tudi osnovne gradnike vitalnih snovi, potrebnih za hitro proizvodnjo celične energije. Večstopensko fermentiran eliksir z 31 sevi učinkovitih mikroorganizmov poleg tega, da obnavlja črevesni mikrobiom, podpira tudi proizvodnjo energije v celičnih elektrarnah. Z invitro mitohondrijsko analitiko so namreč na Univerzi v Leipzigu dokazali, da takšen pripravek poveča nastajanje ATP energije v mitohondrijih do 500 odstotkov. Takšni probiotiki so še posebej zaželeni, ko se spopadamo s kombinacijo porušene črevesne flore in težavami zaradi pomanjkanja energije.

**Adriana Dolinar**

Vir: [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net)



# NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	KAZEN ZA KRŠILCA CERKVENE ZAPOVEDI	OBIRALEC	DOVOZNA POT	HČERKA	OTON JUGOVEC	AMERIŠKI FILMSKI IGRALEC (JOHNNY)	GESLO		NAGLAS, POUDAREK	TRAČ, ČENČA	PEVEC JUNKAR	OSKAR DEV	SOCIALNA DEJAV- NOST	KMEČKI DELOVNI STROJ
PREHOD ZA PEŠCE POD CESTO							NEZNAT- NOST, NIČVRED- NOST							
OBOK, ARKADA							JUŽNOAM. DRŽAVA GLAVNO MESTO ZAMBIJE							
SAD AKTI- NIDIJE					HRAST PLUTOVEC							CORAZON AQUINO		
					ZIDNA OBLOGA							PRODA- JALEC MLEKA		
MAKE- DONSKO LJUDSKO KOLO				VSA DELA KAKEGA AVTORJA UGOVAR- JANJE					STROKOV- NJAK ZA KEMIJO DESKA ZA ODRE					
ZMOŽNOST TREZNE PRESOJE						STAROGR. FILOZOF- SKA ŠOLA PRAVOSL. DUHOVNIK					KORUŽNI STORŽ, VLAT			
											POTOMEČ			
ANTON ČHOV			LEOPARDU PODOBNA ZVER							VAS				
			IZRAZEN GIB GLAVE											
POMOČ: ODRNICA PLUTEČ POKIM STOA	GIB Z RAMENI, SKOMIG	NAŠA IGRALKA (MAJDA) ŽURNAL- LIST										GRŠKI MITOLOŠKI LETALEČ IGRALKA RINA		
MATERIJA					PLAČILO ZA RABO PAŠNIKA LOV V AFRIKI								SOL OCETNE KISLINE	JAPONSKA ZNAMKA MOTORNH KOLEŠ
VELIK TROPSKI OREH						KOS SUKANCA OZEK PAS KOŽE MED LASMI, KI SO POČESANI ALI RAZDELJENI NA DVE STRANI					SLEPI PIANIST CHARLES ZAVIHEK ROKAVA			
ZAPREKA, BARIERA						SLAB OBRTNIK ANGLEŠKI MATEMATIK TURING						CHRISTINA AGUILERA		
												IZUMRLA PTICA		
GIBI TELESA, MIMIKA				BURKA PALIČA Z JERMENOM ZA UDAR- JANJE						VODENA BULA V TKIVU GLAS VRANE				
ISAAC NEWTON			UMETNI- ŠKI PLES						DELEŽ, KOLIČINA					
			PAVEL ŠIVIC						PIA ZEMLJIČ					
PRIPRAVA ZA ZAPI- RANJE, ZAPIRALO								ODMOR, PAVZA						
GRŠKI JEZIK								TAJNO ZAHRTNO DEJANJE						

Rešitev križanke pošljite na: **ZDCIVS, Uredništvo Naših Vezi, Dunajska 129, 1000 Ljubljana.**

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

1. **Franc ČANŽEK**, Vodnikova 5, 3000 Celje
2. **Pavla ŠUMEJ**, Pod Rifnikom 1, 3230 Šentjur
3. **Milan KONČAR**, Finžgarjeva 24, 4248 Lesce