



naše vezi

MAREC 2025

INTERNA IZDAJA, št. 102

ZDCIV SLOVENIJE, Dunajska 129, 1000 Ljubljana

Poština plačana pri pošti 1102



ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE

*Ubrani akordi strun sonca, njih zlati sijaj,
žar pestrega cvetja - v vseh barvah predstava ...
in misel nazaj mi odplava,
v čase otroštva, v življenja mi maj.*

Jelka Vuk Novakovič



naše vezi



VSEBINA 102. ŠTEVILKE

aktualno

- 3 predavanja za civilne invalide
- 5 spomin na dražgoško bitko
- 6 skupna pobuda slovenskih in italijanskih civ

iz naših društev

- 7 dan žensk v dvi ljubljana
- 8 aktivnosti v mdciv celje
- 9 prešernov dan v kranju
- 11 pustovanje dcivs ljubljana
- 13 začetek leta v dciv primorske

poskrbimo zase

- 14 živila, ki niso zdrava
- 15 viroze

šport

- 17 športne igre civ slovenije
- 18 prvenstvo zdvis v streljanju
- 19 prvenstvo zdvis v kegljanju

Drage bralke in dragi bralci Naših vezi!

Ljudje se radi spominjamo. Radi obujamo spomine med prijatelji, se nostalgичno smehljamo, ko gledamo fotografije minulih doživetij ali na ves glas krohotamo, ko s prijatelji znova in znova podoživljamo zabaven dogodek iz preteklosti.

Tudi z obletnicami je tako. Spomnijo nas na pretekle dogodke in (včasih) osvežijo lekcije iz zgodovine. Tako nam obletnice dogodkov iz prve in druge svetovne vojne služijo kot opomin, kako krute so posledice človeške zlobe in nas skušajo prepričati, da bi odločneje stopili na pot prepričanja »Nikoli več vojn!«. A če se soočimo s sedanostjo ... žal neuspešno. Vojna v Ukrajini, vojna v Gazi, spopadi v Kongu ... Očitno nam za lekcije zgodovine ni prav nič mar.

Še ena obletnica mineva v teh marčevskih dneh. Pred petimi leti smo 4. marca 2020 v Sloveniji zabeležili prvi primer okužbe s covidom-19, 12. marca je takratna vlada razglasila epidemijo, 14. marca pa smo zabeležili prvo žrtev epidemije. Letos je torej minilo pet let od začetka epidemije v Sloveniji.

Okrogla obletnica je to. Seveda so jo zaznali tudi mediji, v katerih so vzniknile rubrike tipa »pet let po covidu«. Večinoma se zdijo kot rubrike polne člankov in prispevkov z motom »Spominjamo se covidu«, medtem ko bi sama veliko raje prebrala in si ogledala več kritičnih člankov in prispevkov iz kategorije »Kaj smo se naučili iz epidemije«. Le nekajkrat sem zasledila priznanje o neustrezni komunikaciji, pa še to večinoma ni prišlo iz ust strokovnjakov, ki so vodili boj proti epidemiji, ampak iz ust analitikov, ki so stanje analizirali. Zakaj je človeku tako težko priznati, da se je morda zmotil, da bi lahko kaj povedal drugače, da nečesa pač ne ve in predvsem priznal, da se je bal. V prvem valu smo se bali vsi. Virus je bil izredno nevaren, informacij o njem še ni bilo dovolj, manjkalo je opreme ... Mar ne bi bilo bolje, če bi tudi strokovnjaki povedali: »Glejte, trudimo se. Ne vemo vsega. Vsak dan se učimo in dobivamo nove informacije. Na nekatera vaša vprašanja (še) ne znamo odgovoriti. Tudi nas je strah. Prosim, sodelujmo.«.

Kot so prvi napovedali nekateri strokovnjaki v tujini, želi virus živeti, zato pogosto mutira tako, da svojega gostitelja (več) ne ubije, s čimer postane manj nevaren, zato ljudje niso mogli razumeti strogih in marsikdaj tudi nerazumnih ukrepov, ki se kar niso nehali. Prav tako niso bili zadovoljni s komunikacijo glede cepiv. In kaj se vedno zgodi, ko človek ne dobi informacij, ki jih potrebuje? Poišče jih drugje ali pa si sam interpretira tiste, ki jih ima, na način, da ublaži notranjo stisko. In te interpretacije so pogosto napačne, saj slonijo na domnevah ali trditvah t. i. »kavč strokovnjakov« ali celo teorijah zarote.

Velika negativna posledica epidemije je tako povečano nezaupanje v cepiva. Ne le cepljenje proti covidu-19, za katerega je izredno malo zanimanja. Tudi zaupanje v druga cepiva je upadlo in znova so vzniknile strokovno že zdavnaj zavržene teorije zarot o povezavi med cepljenjem in nekaterimi bolezenskimi stanji. To nezaupanje je verjetno tudi posledica neustreznega komuniciranja med epidemijo. Konkretno? Evropo in svet znova ogrožajo ošpice, ki so bile pred tem praktično izkoreninjena ali pa vsaj zelo redka bolezen. Virus ošpic, ki lahko izzove hudo obliko bolezni in celo povzroči smrt.

Zaradi nezaupanja, ki je posledica epidemije, smo pozabili, da cepljenje dejansko rešuje življenja, da so cepiva, s katerimi se cepi že desetletja, varna in da napredek v razvoju tehnologije dejansko omogoča hitrejši razvoj cepiv za mnoge bolezni. Upam, da bomo to obletnico znali »uporabiti« tudi kot kampanjo za vnovično povečanje zaupanja v pomen cepljenja. In da bo ta razlaga strokovna, jasna, iskrena in podprta z dobro argumentiranimi dejstvi. To je naloga strokovnjakov.

Želim vam lepo pomlad.

Aleksandra K. Kovač
Urednica Naših vezi



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

IZDAJATELJA: Zveza društev vojnih invalidov Slovenije in Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije
UREDNIŠTVO: Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije, Dunajska 129, 1000 Ljubljana, tel.: 01 56 53 802
GLAVNA UREDNICA: Aleksandra Kerin-Kovač
ČLANI UREDNIŠKEGA ODBORA: Vladimir Pegan, Bojan Černjak, Janez Štrbenc, Andreja Rožič, Petra Kapš
PRELOM: Lupa
TISK: ITAGRAF d.o.o.

PREDAVANJA ZA DRUŠTVA CIVILNIH INVALIDOV VOJN

Cikel predavanj v sklopu vsebine posebnega socialnega programa Zveze DCIV Slovenije v letu 2025 je začela dr. Barbara Hrovatin s predavanjem Usposabljanje za aktivno življenje.

Predavanje je bilo izvedeno za DCIV Maribor 26. februarja.

Udeležencem je predstavila novosti na področju ohranjanja zdravja in med drugim povedala, da se šele v zadnjih desetletjih bolj zavedamo pomena tlečega systemskega vnetja. To ključno sodeluje pri najpomembnejših zdravstvenih težavah sodobnega človeka, od bolezni srca in ožilja, diabetesa, avtoimunskih obolenj in raka do bolečinskih sindromov, nespečnosti, splošne krhkosti in kronične utrujenosti. Na predavanju je udeležencem predstavila, kaj vnetje blaži in kaj ga razplamteva, kako zelo je pomemben naš življenjski slog tudi skozi prizmo vnetnih procesov v organizmu ter kako lahko podpiramo procese celjenja v vsakem od nas.

Člani DCIV Celje so imeli v 14 dneh kar dve predavanji, in sicer predavanje *Kako naravno obvladati težave s spanjem* predavateljev Adriane Dolinar in Rajka Škariča konec februarja, sredi marca pa predavanje *Vaje za preprečevanje padcev*.

Na predavanju *Kako naravno obvladati težave s spa-*

njem? smo izvedeli, koliko spanja potrebujemo in zakaj je to pomembno. V preteklosti so ljudje spali veliko več kot danes. Spat so običajno šli s kurami in vstali s petelinom. Tako smo v sodobnem svetu takratnih približno devet ur spanja skrajšali na pet do šest ur. Med ljudmi, ki izredno malo spijo, so npr. poslovneži, menedžerji. Poleg dela in zabav v pozno noč pa lahko naše spanje motijo tudi bolečine, ki se pojavljajo npr. zaradi vnetih sklepov, pa tudi jemanje sinteznih zdravil, zastrupljenost telesa in s tem preobremenjenost jeter, kalcinacija pinealne žleze (ta izloča hormon melatonin, ki je nujen, da se telo zvečer umiri in da lahko ponoči spimo), pomanjkanje magnezija (nujen za sproščanje živčevja in umirjenost mišic), pomanjkanje D vitamina, uživanje kave in drugih poživiljajočih pijač prepozno v dnevu, preobilni obroki hrane zvečer, preveč alkohola ... Lahko pa nam spati ne dajo skrbi oz. stres. Ne glede na vzrok premalo spanja





zelo slabo vpliva na naše zdravje. Če spimo pre malo ali nekakovostno (se ponoči večkrat zbudimo, ali spimo samo nekaj ur in potem bedimo do jutra) se ruši naše fizično in psihično počutje. Spanje namreč potrebujemo za regeneracijo in čiščenje telesa, za urjenje spomina, za dobro delovanje jeter, srca in ožilja, imunskega sistema in nasploh celega telesa. Nespečnost zato povzroča utrujenost, upad energije, spomina, koncentracije, delovne storilnosti, kreativnosti, dobrega počutja, imunskega sistema, slabi delovanje jeter, srca, vodi v debelost, šibi mišice in sproži ali poslabša mnoge kronične bolezni. Obvladovanje težav s spanjem je zato nujna za ohranjanje zdravja oz. vračanje zdravja. Dobro je vedeti, da sintezna zdravila za spanje niso brez stranskih učinkov in na dolgi rok nespečnost še poslabšajo. Zato je dobro poiskati naravne načine obvladovanja nespečnosti. Ne smemo pozabiti na odpravljanje vzrokov za slabo spanje (stres, zdravila, bolečine ...). Nespečnost pomagajo odpravljati mnogi naravni ukrepi. Če nam primanjkuje magnezija, je njegovo nadomeščanje lahko rešitev, če nam manjka vitamina D, lahko dvig njegove ravni v krvi izboljša spanje. Če spimo nekakovostno, se prebujamo, ne spimo celo noč, ne sanjamo, nam lahko pomaga dvig melatonina. Nanj ugodno vpliva npr. črna češnja (višnja), ki je sestavni del mnogih kombiniranih prehranskih dodatkov za izboljšanje spanja. Stres, ki je pogost povzročitelj nespečnosti, lahko pomagajo umirjati mnoga zelišča, kot so sivka, hmelj, svež sok ovsa, baldrijan in druga. Načinov, kako si naravno pomagati do

kakovostnega in dovolj dolgega spanja (za odraslega je to najmanj sedem najboljše pa devet ur), je torej veliko, le poznati jih moramo.

Predavanje o *Vajah za preprečevanje padcev* je vodila Katja Simić, ki je vaje predstavila in navzoče tudi povabila k aktivnemu sodelovanju. Vaje za preprečevanje padcev so pomemben del ohranjanja telesne moči, ravnotežja in gibljivosti, zlasti pri starejših, vendar so koristne za vsakogar, ki želi izboljšati svojo stabilnost in zmanjšati tveganje za padce. Zaradi poškodb pri padcih vsako leto na urgenci pomoč poišče malo manj kot 25 tisoč starejših odraslih ljudi, od tega jih dobrih 39 odstotkov potrebuje zdravljenje v bolnišnici.

Večina poškodb starejših je posledica padcev na isti ravnini, ko posamezniku zdrsne ali se zaplete. Manj je padcev z ene ravni na drugo, kot so padci po stopnicah, s postelje ali stola, tudi lestve, pri čemer je padec po stopnicah najpogostejši padec starejših odraslih ljudi. Največji odstotek starejših odraslih pade doma, v notranjih prostorih doma. Starejši odrasli so tako bolj dovzetni za resne komplikacije in celo prezgodnjo smrt kot skrajno posledico padca. Najpogostejše posledice so sicer zlomi zapestja. Najpogostejši vzrok za hospitalizacijo in tudi glavni vzrok umrljivosti zaradi nezgod starejših pa je zlom kolka.

V pri polovici leta so v načrtu še predavanja za:

DCIV Primorske	11. april
DCIV Dolenjske, Bele krajine in Posavja	18. april
DCIV Gorenjske	2. polovica aprila
DCIV Dolenjske, Bele krajine in Posavja	30. maj
DCIV Ljubljana	5. junij.

Vabilo in temo predavanja vam bodo posredovala vaša matična društva, k udeležbi pa vas vabimo tudi mi. Prinesla vam bodo nekaj novega, kosilo, dobro družbo in s tem drugače preživeto dopoldne. Vse to so razlogi, da se vabilu odzovete.

Andreja Rožič
v sodelovanje s predavateljicami
dr. Barbaro Hrovatin, Adriano Dolinar
in Katjo Simić

SPOMIN NA DRAŽGOŠKO BITKO

Letos mineva 83 let od dražgoške bitke, ki je trajala od 9. do 11. januarja 1942. Dražgoška bitka je bila ena večjih bitk v Sloveniji med drugo svetovno vojno.

Že pred dražgoško bitko je Cankarjev bataljon bil boj s sovražniki. Partizani so se vseskozi pogumno upirali agresorju, vendar so se bili zaradi pomanjkanja vojaške opreme in premoči napadalca primorani umakniti. V boju je padlo 12 partizanov, ranjenih jih je bilo pet. Najbolj kruto dejanje pa je bila nemška represija nad domačini, ki je sledila bitki. Nemci so ubili 41 domačinov, moških vseh starosti in tudi ženske ter v taborišče poslali 81 vaščanov.

Slavnostna prireditev v spomin na dražgoško bitko je bila 12. januarja. Kot vsako leto se je tudi letos proslave udeležila velika množica ljudi. Slavnostna govornica je bila predsednica državnega zbora Urška Klakočar Zupancič. V nagovoru zbranih je poudarila pomen dražgoške bitke in opozorila na podobne izzive, s katerimi se spopadamo tudi danes. »Dražgoše so simbol brezupnega upora majhnega naroda proti nacistom,« je dejala in dodala, da »zločinov nacističnega režima, ki je šest let divjal po Evropi in tistih, ki so na zasedenih ozemljih prisegli zvestobo Hitlerju, ne smemo nikoli relativizirati ali opravičevati.« V nadaljevanju je poudarila, da so bili partizani del zmagovite koalicije, ki je leta 1945 premagala najhujše zlo 20. stoletja, nacizem in fašizem. Spomnila je, da nedaleč od nas poteka vojna in da smo priča zločinom proti človeštvu in genocidnim dejanjem.

Zbrane na proslavi je nagovoril tudi predsednik Zveze združenj borcev za vrednote narodnoosvobodilnega boja Slovenije Marjan Križman. Poudaril je, da je partizansko gibanje med drugo svetovno vojno imelo široko ljudsko podporo.

K spomeniku padlim je garda slovenske vojske v imenu predsednice Republike Slovenije Nataše Pirc Musar položila venec. Vence so položile tudi delegacije borčevskih združenj, občin ter političnih strank.

Slovesnosti so se udeležili nekateri poslanci, ministri, nekdanji politiki in še zadnji živeči



udeleženec Igmanskega marša Albin Pibernik - Bine. Spomnimo. Igmanski marš je bil pohod partizanov v noči iz 27. na 28. januar 1942, ko se je prva proletarska brigada pomikala mimo Sarajeva preko Igmana v osvobodeno Fočo. Ocenjuje se, da so bile tiste noči temperature nižje od minus 30 stopinj. Veliko partizanov in partizankam so morali amputirati pomrzle dele telesa. Albinova mama, predvojna komunistka, je za posledicami ozeblin umrla. Oče je z desetletnim sinom odšel v Slovenijo, kjer je leta 1943 v Ravnah na Blokah padel pod streli vaških straž.



Prireditve se je udeležilo tudi veliko pohodnikov, saj so planinska društva v sodelovanju z veteranskimi organizacijami pripravila osem organizira-

nih pohodov, ki se jih je po oceni organizatorjev udeležilo več kot osemsto pohodnikov.

Vladimir Pegan

POBUDE SLOVENSКИH IN ITALIJANSKIH CIVILNIH INVALIDOV VOJN

V Divači so se 7. marca sestali predstavniki slovenskih in italijanskih civilnih invalidov vojn. Navzoči so bili predsednik ANVCG Gorizia Luciano Negri, član ANVCG Gorizia in referent na zvezni ravni za obuditev Evropske zveze civilnih invalidov vojn Otello Dreossi, predsednik ZDCIVS Adolf Videnšek in predsednik DCIV Primorske Mirjan Bubnič.

Na sestanku sta bili obravnavani dve temi.

1. ANVCG Gorizia in DCIV Primorske smo februarja 2025 županoma občin Nova Gorica in Gorica poslali predlog o postavitvi obeležja vsem civilnim žrtvam vojn z območja obeh Goric. Obeležje bi se postavilo na območju Trga Evrope, ki je skupni trg obeh Goric. Italijanski kolegi so poročali, da je goriški župan Ziberna prebral njihovo pismo o nameri in da se z njim strinja. Čakamo še odgovor župana občine Nova Gorica. Tudi predsednik ZDCIVS Adolf Videnšek je pozdravil zamisel o postavitvi skupnega obeležja.

Navzoči so izrazili željo, da se obeležje postavi v času projekta Evropska prestolnica kulture 2025, kjer sta Nova Gorica in Gorica prvič v zgodovini tega projekta kot dve

mesti iz različnih držav postali prestolnica kulture.

2. Zaskrbljeni zaradi trenutnih razmer v svetu se slovenski in italijanski civilni invalidi vojn, kot žive priče vojn čutimo dolžni opozoriti na nujnost prizadevanj za mir. Živimo na območju, ki je v preteklosti utrpelo hude posledice vojn, in si želimo samo miru. Trudimo se živeti v sožitju in želimo še naprej sobivati v miru in sodelovanju.

Zato bomo slovenski in italijanski civilni invalidi vojn v kratkem na Evropsko unijo posredovali skupno pismo, v katerem želimo evropske odločevalce seznaniti s tem, da se izrekamo proti vojnemu hujskaštvu in načrtovanemu oboroževanju EU.

Iris Pahor

TRADICIONALNO PRAZNOVANJE DNEVA ŽENA V DVI LJUBLJANA

V Društvu vojnih invalidov Ljubljana smo tudi letos praznovali 8. marec, mednarodni praznik žensk. Slavnostna govornica je bila sociologinja in zaslužna profesorica Univerze v Ljubljani, dr. Maca Jogan.

Uvodni govor sem imel Edbert Truppe, predsednik DVI Ljubljana. Poudaril bi rad, da med vsemi društvi vojnih invalidov, ki delujejo v Sloveniji, le ljubljansko društvo goji tradicijo praznovanja dneva žena. Danes se nekaterim zdi praznovanje 8. marca samoumevno, vendar pa dejstva kažejo, da od 198 držav, ki so članice OZN, kar polovica držav ne spoštuje tega praznika, kaj šele pravic, ki so si jih izborile ženske. Pot do pravic žensk je bila dolga in mukotrpa, saj njeni začetki segajo v drugo polovico devetnajstega stoletja s prvimi zahtevami za enakopravnost žensk v Severni Ameriki. V Evropo je ta val pljusnil šele v začetku dvajsetega stoletja.

Za formalno priznanje mednarodnega praznika žensk je najbolj zaslužna nemška feministka in socialistka Clara Zetkin, ki je leta 1910 na mednarodni socialistični konferenci v Kopenhagnu predlagala, da se vsako leto zaznamuje mednarodni praznik žensk.

Pri nas je bila enakopravnost žensk uzakonjena leta 1945 s splošno volilno pravico in kasneje še z ustavo SFRJ iz leta 1974, v kateri je bilo zapisano tudi, da ima vsaka ženska svobodo pri odločanju o rojstvu otrok. Naše ženske so si izborile ekonomsko, politično in socialno enakopravnost. Lahko pa se vprašamo, ali je tako tudi v praksi?

Na koncu še zaključna misel: »Želim si, da bi žen-



ske pozornosti ne imele le ob dnevu žena, ampak vse dni v letu.«

Edo Truppe



**Resnica je nebeška rosa;
da jo ohraniš,
pripravljaj ji čisto srce.**

PRVI MESECI LETA 2025 V MDCIV CELJE

Zima je letni čas, ki traja od 21. decembra pa vse do 21. marca, obsega mesece december, januar in februar. Pozimi naj bi našo pokrajino prekril sneg, dnevi so krajši, noči pa daljše. Pozimi je mraz, včasih je bilo celo tako mrzlo, da so reke in jezera poledeneli. Če smo se dobro ozrli naokoli, pa smo lahko opazili tudi ledene sveče, ki so največkrat visele s streh naših hiš in z vej dreves, ki so nas obkrožala.

Ja, takšna je bila včasih zima, zdaj pa žal ni več tako idilična. Da je zima lahko še kako kruta, so nam prikazali igralci Avditorija Portorož, v glasbeni komediji z naslovom Pegule, ki so si jo člani našega društva - imetniki gledališkega abonmaja - ogledali v januarju. Elvira in Ugo sta reven zakonski par, ki zaradi deložacije ostane na cesti. Da v strašnem zimskem viharju ne bi zmrznila, se zatečeta v bogataško vilo, ki jo je lastnik, kot kaže v paniki, zapustil. Kot se spodobi za dva razsodna človeka v stiski, se najprej spreta na življenje in smrt, zatem pa nenadoma pozvoni pri vratih. Na Elviro in Uga se vsuje ves kriminal in zločin tega sveta.

V začetku februarja smo organizirali ogled gledališke predstave Jamska ženska. Gre za duhovit in pristrčen pogled na različnosti, napake in posebnosti tako moških kot žensk, skozi sodobno žensko perspektivo. Ta navdihujoča komedija pripoveduje zgodbo o dveh popolnoma različnih bitjih, ki obupano poskušata sobivati na enem majhnem planetu - in si deliti eno kopalnico.

Sicer pa smo večino časa posvetili delovanju društva, saj je bilo treba pripraviti gradivo za seji nadzornega in upravnega odbora in občni zbor članstva. Občni

zbor članstva smo letos sklicali zadnjega februarja.

Na občnem zboru smo člane seznanili z delovanjem društva in izvajanjem programov v letu 2024 ter predstavili finančni in delovni načrt za leto 2025. Člani občnega zbora, ki je najvišji organ društva, so med drugim potrdili bilanco MDCIV Celje za leto 2024. Posebnost letošnjega občnega zbora je bila točka 10, pod katero smo člane seznanili z namero članov MDCIV Maribor, da se zaradi velikega upada članstva pripojijo k našemu društvu. S to namero so se naši člani popolnoma strinjali. Za uresničitev pripojitve bomo tako mi, kot MDCIV Maribor, morali sklicati vsak svoj izredni občni zbor.

Nismo pa pozabili niti na predavanja za ohranjanje zdravja, ki jih je organizirala ZDCIVS, mi pa smo zagotovili udeležbo članov s spremljevalci. Imeli smo dve predavanji. Tema prvega je bilo spanje in je nosilo naslov *Kako naravno obvladati težave s spanjem?* Predavateljica Adriana Dolinar in Rajko Škarič sta nam predavala o tem, koliko je dovolj spanja in zakaj je to pomembno. Izvedeli smo tudi, kakšne so posledice težav s spanjem in kako te težave obvladati na naravni način.

Drugo predavanje je nosilo naslov *Vaje za preprečevanje padcev*. Vsak tretji starostnik ima težave zaradi padcev, več kot 80 odstotkov padcev pa se zgodi doma. Najpogostejši so zdrsi, spotiki ali zapleti. Predavateljica Katja Simić nam je povedala, kaj lahko sami storimo, da bi doma zmanjšali tveganje za padeč ali omilili njegove posledice. Povedala nam je tudi, kako prilagoditi bivalno okolje in opremo, ki jo uporabljamo ter pokazala telesne vaje za ravnotežje, hojo in moč.

Marca smo, kot je stalnica zadnjih nekaj let, organizirali družabno srečanje ob dnevu žensk in dnevu mučenikov. Glede na to, da smo prejšnja leta že govorili o pomenu obeh praznikov, je tajnica tokrat prebrala nekaj misli za dan žensk:



• *Ženska je moč, ki premika svet
z ljubeznijo, pogumom in predanostjo.*

• *Ženske niso le vir življenja,
ampak tudi vir navdiha, upanja in sprememb.*

• *Za vse, kar ženske so in vse, kar dosežejo,
si zaslužijo priznanje, spoštovanje in ljubezen
vsak dan v letu.*

• *Ženske so steber naše prihodnosti.
Njihova moč in modrost oblikujeta svet,
v katerem živimo.*

• *Dan žena ni le praznik žensk, temveč praznik vseh
tistih, ki verjamejo v enakopravnost,
spoštovanje in ljubezen.*

• *Vsaka ženska je umetnost,
ki s svojo edinstveno lepoto in zgodbo
navdihuje svet okoli sebe.*

• *Ko podpiramo ženske, podpiramo svet.
Naj bo vsak dan priložnost,
da cenimo njihove dosežke in sanje.*

• *Ženske so močnejše, kot si predstavljamo,
pogumnejše, kot vemo in bolj ljubeče,
kot lahko izrazimo.*

Pustni čas, ki predstavlja most med zimo in pomladjo, je že za nami. Upam, da so pustne maske pregnale zle zimske duhove in priklicale pomlad. Ko pogledam naokoli, bi rekla, da so uspešno opravile svoje poslanstvo. Če pa pride kakšen turoben dan, si zapojem pesem Pomladna, od Janeza Bitenca, ki pravi: »Na polju rožice cveto, na drevju ptički pojo, z neba nam sveti sonček zlat, že prišla je k nam pomlad.« In tako je dan lepši.

Želim vam veliko lepih pomladnih dni!

Sara Voršič

PREŠERNOV PRAZNIK

8. februarja na slovenski kulturni praznik so se v naše prelepo mesto zgrinjale množice Slovencev. In razlog? Seveda naš veliki, največji pesnik France. Oh, kako ponosen bi bil na vse te pozornosti, ki mu jih vsako leto namenjamo.

Tudi v našem društvu smo zelo ponosni, da imamo sedež društva v Kranju, ki mu radi rečemo Prešernovo mesto. Že ves teden pred praznikom smo poslušali o programu, ki se bo odvil na veliki dan 8. februar po ulicah in trgih Kranja. In res, ljudi se je trlo, »Pre-





leč od galerije se imenuje Figa, saj je pesnik znan tudi po tem, da je otrokom delil fige. V izložbi je besedilo Zdravljice, ki te vedno znova spomni, kako majhen in obenem velik narod smo, tudi po zaslugi pesnika. Zato lepo povabljeni v Kranj tudi tedaj, ko ne slavimo Prešerna, pač pa se le spominjamo, da se je po teh naših ulicah nekoč sprehajal sam veliki France Prešeren, ne vedoč, kaj nam bo nekoč pomenil. Ko je spesnil Zdravljico, niti slutil ni, koliko ponosa je v vsakem Slovencu, ko ta odmeva ob veselju, žalosti, uspehih športnikov in drugih pomembnih dogodkih. Slavimo ga tudi ob dneh, ko se ne spominjamo smrti pesnika, temveč življenja njega in naroda!

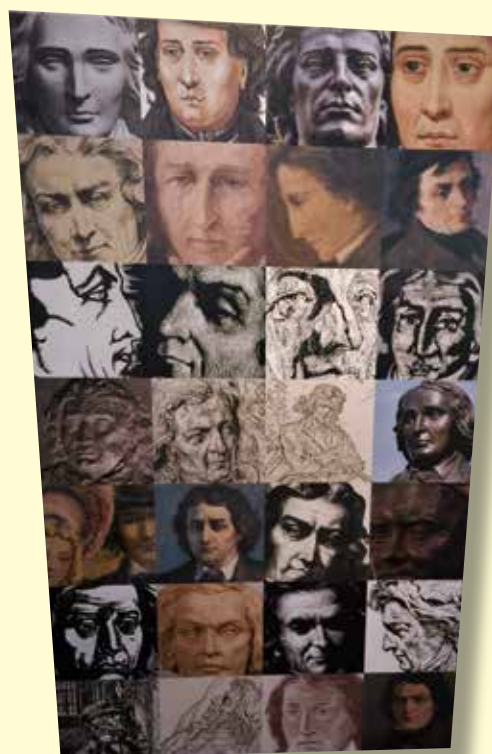
Vida Doles
Foto: **Vida Doles**

šeren se je s svojo Julijo« sprehajal med obiskovalci, stojnice so ponujale vse mogoče jedi iz časa življenja pesnika, prilagojene današnjemu času. Odmevala je Zdravljica in recitacije Prešernovih pesmi.

Jaz se zelo rada sprehodim v tišini Kranja, potem ko vsa evforija praznika mine. Tudi letos sem se sprehodila po glavni ulici Kranja in se ustavila pred spomenikom pesniku oz. Prešernovim spomenikom. V galeriji Prešernovih nagrajencev na trgu pri vodnjaku so se prav v času mojega sprehoda zbirali predstavniki kulturnega ministrstva in nagrajenci, jaz pa sem obiskala Galerijo v Prešernovi hiši.

V galeriji je predstavljeno življenje in delo pesnika. Razstavljen je njegov prvi portret, upodobitev po spominu, ki je delo Franca Goldensteina iz leta 1850, pa tudi Prešernov doprnski kip kiparja Frančiška Smerduja. Poleg tega je na ogled veliko portretov pesnika različnih avtorjev in še veliko drugih zanimivosti iz pesnikovega življenja.

V Kranju so razne trgovine pa tudi kavarne poimenovalе svojo dejavnost po pesniku, tudi delikatesa neda-



PREBUJANJE POMLADI V DRUŠTVU CIVS LJUBLJANA

*Dan se daljša, noči so krajše, mi pa že v pričakovanju lepih pomladnih dni.
Kot vsako leto smo se tudi letos veselili enega najstarejših ljudskih običajev na Slovenskem.
Kako le ne, če je to čas veselja, pustnih dobrot, druženja in tradicije.*

V Sloveniji pust predstavlja čas bogate tradicije, ki se odraža v raznovrstnih pustnih običajih po različnih krajih po Sloveniji. Najbolj znani so ptujsko kurentovanje, laufarija v Cerknem, pustovanje v Drežnici, cerkniško pustovanje ... nam najbolj ljubo pa je »društveno pustovanje«. Letos se nismo odpravili daleč, le nekaj kilometrov iz Ljubljane, v Lukovico. Pust je nastopil ravno v tednu, ko so Slovenijo božali topli sončni žarki. Ravno prav, da smo si lahko v Lukovici ogledali Čebelarški center Slovenije. Gospa Barbara nas je popeljala po zeliščno-čebelarški učni poti, ki je prilagojena tudi slepim in slabovidnim. Ustavili smo se tudi pred panji, kjer so čebelice že pridno brenčale in naznanjale pomlad. Naučili smo se veliko novega, in čeprav bi večina zatrdila, da o čebelah ve domala vse, to verjetno ne bo držalo. Čebele so edine žuželke, ki proizvajajo hrano za ljudi in živijo povsod po svetu. Čebelja družina je velika kot manjše mesto. V enem samem panju živi od 20 tisoč do 60 tisoč čebel. Za en kilogram medu morajo čebele obleteti štiri milijone cvetov in preleteti 80 tisoč kilometrov, kar sta dve dolžini ekvatorja. Če bi to delo opravila ena sama čebela, bi sedemkrat obletela svet. Čebele oprashi kar 170 tisoč vrst rastlin. Brez njih ne bi bilo jabolk, hrušk, češenj in jagod. Čebele so odgovorne za tretjino svetovne proizvodnje hrane, od njih je odvisna vsaka tretja žlica hrane na svetu. Ker pa čebele

težko preživijo brez človeka, jim morajo čebelarji dajati vodo in hrano v času pomanjkanja paše. Mi jim lahko pomagamo tako, da na balkone, terase in vrtove sadimo medovite rastline.

Izreden pomen je čebelam pripisoval že Albert Einstein, ki je dejal: »Ko bo izginila čebela iz obličja zemlje, bo človek preživel le še štiri leta; saj ko več ni čebel, ni več opravevanja, ni več rastlin, ni več živali, ni več ljudi ...« Spomladi in v prvi polovici poletja čebele veliko delajo, zato njihova življenjska doba traja le 40 dni. Ena čebelica v svojem življenju nabere eno dvanajstino čajne žličke medu in v tem času nikoli ne spi. Vsa ta neverjetna dejstva o čebelah so nas popeljala do čebele v 3D prikazu, v velikosti 170 centimetrov z več kot 90 odstotno morfološko podobnostjo z resnično čebelo delavko – slovensko avtohtono kranjsko čebelo, ki smo si jo z zanimanjem ogledali. Po vseh dejstvih in zanimivostih smo se odpravili še na degustacijo, ki je bila še slajša kot navadno. Okusili smo več vrst medu in prisluhnili Barbari, ki nas je seznanila z blagodejnimi učinki tega zlatega hranila. Ker je bilo sonce tako prijetno, smo si vzeli še pol ure za »martinčkanje« pred čebelarškim centrom in opazovali čebelice, kako pridno opravljajo svoje delo.

Čakal nas je še dolg, zabaven popoldan. Pustne maske so čakale v torbah, zato smo se po kratkem počitku odpravili proti gostilni Furman, kjer nas je





že čakal muzikant, dobra pustna pojedina in obilo dobre volje, kot se za društveno pustovanje spodobi. Krvavica, pečenica, zelje, ocvirki, matevž in

krompir, nato pa še slasten pustni krof. Manjkale so samo še pustne šeme. A že kmalu smo slišali naznailo, da je treba »s krinko si obraz zakriti, obleko sleči in se preobleči! In preden komisija podeli nagrade za najlepše tri, pa se v maski šema zavrti!« In res. Maškar je bilo neparno število, zato so si pomagale z metlo, ki je menjavala soplesalce. Maske so se vrtele in vrtele, glasba ni in ni odnehala in metla je padala na tla. Ja, komisija je imela zelo težko delo in to ne gre na hitro. Kako izbrati najlepše izmed najlepših? Pa je vendarle uspela in nagrade so bile podeljene. Kako lepe so, lahko presodite tudi sami. Pustno rajanje se je nadaljevalo, pogovora, plesa in pijače ni manjkalo. Skupaj smo preživeli še en čudovit dan v krogu prijateljev. Če pa mislite, da ste vi lahko še lepše maškare, pa drugo leto vljudno vabljeni z nami na pustno rajanje.

Petra Kapš



DVE SNEŽINKI

Dve snežinki,
mali potepinki
izpod neba
sta spustili se na tla.

Se prva sanjava
v letu poigrava.

Ko rahlo se dotakne tal,
v snegu je bila kristal.

Drugi svojo dlan
sem ponudli v pristan.
Na dlani je snežinka mala
drobna kapljica postala.

Jure Murn

PRIMORSKI UTRIP – ZAČETEK LETA V DCIV PRIMORSKE

V Društvu civilnih invalidov vojn Primorske smo leto začeli z »briškolado«, na kateri so se naše članice in člani pomerili v briškoli, igri s kartami. Člani smo se srečali tudi na dan žensk, kjer smo vse udeležence obdarili z rdečim nageljnom.

Zakaj ravno z rdečim nageljnom? Nagelj kot obvezni del slovenskega pušeljca, ki ga sicer sestavljajo nagelj, rožmarin in roženkravt, predstavlja ljubezen. Rdeča pa je barva krvi, ta pa je simbol življenja. Rožmarin pomeni vero, roženkravt upanje.

Pred pustom smo si ogledali muzej Škoromati v Podgradu, v občini Ilirska Bistrica. V pisnih virih se škoromatovo ime prvič pojavi 12. februarja 1340, ko je mestni magistrat v Čedadu objavil prepoved, po kateri se brez dovoljenja mestnega sveta nihče ne sme na ulicah pokazati v obleki škoromata (in habitu scaramatte). Nato se ime v pisnih virih spet pojavi 82 let kasneje, februarja 1422, zapisano kot »sgaravatte«. Zaradi teh dveh zapisov veljajo škoromati za prve omenjene, in s tem najstarejše maske na Slovenskem. V Brkinih sta se po najmanj 700 letih ohranila tako poimenovanje mask kot sam obred pustovanja. Glavna maska je Črni škopiti, ostali liki pa Pepeljhar, Škoromat z zgonci, Ta zeleni, Ta debeu, Cunjar,

Žandar, Zdravnik, Kaminar, Kmet s cepcem, Kosec, Sejalec, Gozdar, Lovec, Cingesar, Slikar, Hudič, Ta mrtu tega zdravga nosi, Turek, Medved Marko z gospodarjem, Cigan in ciganka ter Ženin in nevesta, vključeni pa sta še Muzika in Šišca (hišica). Med domačini škoromatija velja za enega večjih praznikov. Ohranila je svojo čarobnost in skrivnostnost. Sodelujoči jo še vedno dojemajo kot častno dolžnost, domačini pa kot ponos svojega kraja.

Iris Pahor

DNEVI

**Dnevi niso samo veselje,
vsem nikoli uresničijo se želje,
veliko hrepenječih je ljudi,
ki nikoli zadovoljni niso vsi.**

**Vsak enkrat v življenju grenkobo doživi,
ker nanjo nikoli pripravljen ni,
zato mu čustva srce obremeni,
ker takrat ob sebi nobenega ni.**

**Danes res težko je življenje,
ki ga živimo dan na dan,
a človek mora sprejeti vse,
kar življenje dalo mu je.**

**V življenju dobro poskrbimo,
da še zdravja ne izgubimo,
ker zdravje je največji dar,
zato treba je skrbeti vsak dan.**

**Dokler človek zdravje še ima,
misli, da obredel bi pol sveta,
ko zdravje ga naenkrat zapusti,
razočaran je, za vse večne dni.**

Ivanka Peršič



ŽIVILA, ZA KATERA VERJAMEMO, DA SO ZDRAVA, A V RESNICI NISO

Kaj je zdrava hrana in katera živila so tista, ki ne smejo manjkati v prehrani? To je večno vprašanje, ki bega marsikaterega posameznika, sploh ker beremo tako zelo različne informacije.

Prvo, precej razširjeno prepričanje je gotovo to, da so zdrava živila z manj sladkorja.

To je res. Sladkor naj bi v svoji prehrani omejili in iz nje črtali živila, ki ga vsebujejo veliko. A kaj, ko se marsikdo marsikdaj ni pripravljen odpovedati sladkemu okusu, kar dobro vedo proizvajalci. Zato sladkor nadomestijo s sladili. Rešitev se zdi enostavna in okusna, a živila z manj sladkorja in dodanimi sladili ne sodijo v skupino zdravih živil. Taki izdelki, sploh če jih je v naši prehrani veliko in jih uživamo dnevno, bodo slej kot prej prinesli obresti, ne glede na to, ali so sladila naravna ali umetna. Naše telo se na intenziven sladek okus navadi in ga niti več ne zaznava, kot tako zelo sladkega. Spremeni se torej naše zaznavanje sladkega okusa, kar lahko še poveča željo po sladki hrani. Za živila s sladili študije tako kažejo, da celo povečajo tveganje za debelost oz. da ne prinašajo dolgoročnih koristi pri zmanjševanju telesne mase. Sladila tudi vplivajo na našo črevesno mikrobioto, ki jo sestavlja ogromna zbirka mikroorganizmov, ki ima vpliv na naš imunski sistem.

Podobno kot pri sladkorju je tudi pri maščobah. Pogosto slišimo, da so zdrava tista živila, ki jih vsebujejo manj.

Tudi ta trditev delno velja, a maščoba oz. maščobne kisline so širok pojem, ki ga ne gre metati v isti koš. Gotovo so nezdrava živila, ki vsebujejo trans maščobne kisline in manj zdrava so tista, ki vsebujejo več nasičenih maščobnih kislin. Vnose teh je treba omejiti in pogosteje posegati po živilih z nenasičenimi maščobnimi kislinami. A nekaj maščobe naše telo potrebuje. Nekritično izbiranje »low fat« izdelkov tako ne vodi nujno do zdravja. Telo lahko z njimi osiromašimo v maščobi topnih vitaminov. Izberimo torej kar se da nepredelane izdelke, ki so lahko tudi polnomastni (npr. skuta, jogurt), izogibajmo pa se

preveč predelanih mastnih izdelkov (paštete, salame, slani prigrizki, ocvrta hrana, peciva).

Prav tako se pogosto za zdrave štejejo veganske slaščice, ali pa živila brez glutena ali laktoze.

Že res, da veganske slaščice ne vsebujejo smetane, jajc in mleka, a le zato, ker ne vsebujejo živalskih izdelkov, še ne pomeni, da so zdrave. Te slaščice so pogosto zelo sladke (v njih je pogosto suho sadje, dateljni) in mastne (dodani so oreški) ter kot take energijsko bolj bogate in hranilno manj uravnotežene, kot tiste, ki vsebujejo tudi živalske sestavine. Lahko vsebujejo tudi sladila. Podobno velja za izdelke brez glutena ali pa tiste brez laktoze. Če iz prehrane po nepotrebnem izločimo celo skupino živil, ki naj bi vsebovala nam (ne)škodljivo snov in je potem ustrezno ne nadomestimo, prej povečamo možnost za podhranjenost še s katerim hranilom, ki smo ga s tem nevede in nehote črtali iz prehrane.

Tudi obogatena živila niso sama po sebi bolj zdrava.

Obogatim živilom so pogosto dodani določeni vitamini ali minerali, pa tudi druga hranila, kot so prehranske vlaknine, beljakovine, zdrave maščobne kisline. Obogateno je npr. mleko z dodatkom vitamina D ali kalcija, ali pa žitarice za zajtrk, beljakovinski kruh in podobno. Vsa ta hranila res sodijo med tista, ki naj bi jih v naši prehrani uživali v večjih količinah in pogosteje, a nepremišljeno in nekritično dodajanje hranil lahko vodi do zdravstvenih težav in ne pripomore k ohranjanju ali izboljšanju zdravja. Sploh, če poleg obogatenih živil uživamo še prehranska dopolnila, se skupen dnevni vnos določenega hranila lahko hitro približa ali preseže dnevni priporočen vnos za to hranilo. Pitje multivitaminskih ali izotoničnih pijač je dober primer tega. Priporočene količine na embalaži so dosežene že z eno pločevinko ali pla-

stenko, če pa smo vajeni take pijače uživati za žejo, te količine hitro presežemo.

Živila brez GSO ter bio ali eko živila.

Tudi na živila brez gensko spremenjenih organizmov ter tista z oznako bio ali eko oz. podobnimi komercialnimi oznakami se pogosto gleda kot bolj zdrava. Ali pa je zdravo živilo tisto, ki je »od kmeta« ali z domačega vrta. Je res, da vedno poskusimo izbirati živila in izdelke, ki so bili, kar se da malo tretirani v procesu proizvodnje hrane ter so iz lokalnega okolja, utrgani v polni zrelosti in užiti, kar se da hitro po tem. A solata z domačega vrta, na katerega hodi tudi sosedova mačka ter ga uporablja kot WC, gotovo ni bolj zdrava kot tista, ki je prišla iz trgovine, samo zato, ker je domača. Gnilo ali

plesnivo bio ali eko živilo prav tako ni bolj zdravo kot tisto, ki je bilo ustrezno zaščiteno pred napadom mikroorganizmov. In če je koruza tako gensko spremenjena, da dobi gen za odganjanje insektov od neke druge rastline, kar omogoči, da je bila manjkrat tretirana s kemikalijami ... No, stvar presoje vsakega posameznika.

Zdrava oz. nezdrava (pre)hrana tako ni enostaven pojem, ki ga lahko črno-belo umestimo na eno ali drugo stran. Vedno je treba pogledati širšo sliko, preveriti, kakšne so potrebe organizma oz. telesa, ali ima kakšne omejitve ali posebne zahteve (npr. alergije, intolerance, bolezni) ... In šele nato lahko lažje ocenimo, ali je določeno živilo za posameznika zdravo ali nezdravo.

Katja Simić, Dietetik priporočila

VIROZA? NE ZAVIRAJTE ČIŠČENJA!

Prehlad in gripa sta stanji, v katerih se telo med drugim bori z mikrobi in strupninami, tako da jih uniči in izloči oziroma sčisti iz telesa. Pri tem naj bi mu pomagali in ga ne ovirali z napačnimi postopanji.

Poglejmo, česa med virozo ni dobro početi, da težav ne bomo zapletli in se bomo čim hitreje pozdravili.

Ne znižujte vročine po nepotrebem

Mediji so v zimskem času polni oglasov, kako hitro in enostavno odpraviti viroze. Ob prvih znakih prehlada ali gripe je treba samo zaužiti pripravke, ki blažijo simptome in sočasno znižujejo vročino. In kot bi mignil, bomo spet v službi in družbi. Pa je res tako preprosto?

Če se počutimo dobro, smo ustrezno hidrirani in vročina še ni dosegla niti 39 °C, raje ne razmišljajmo o njenem zniževanju. Vročina je ena od glavnih mehanizmov obrambnih moči telesa za obvladovanje škodljivih mikrobov in presežka strupnin. Če jo po nepotrebem znižujemo, telo pri čiščenju in okrevanju oviramo. Težave, ki bi sicer ob pravilni podpori vročine hitro minile, se tako lahko zapletejo in podaljšajo. Najpogostejši sintezni učinkovini za zniževanje vročine in spremljajočih simptomov prehlada sta paracetamol in ibuprofen. Oba imata

kopico stranskih učinkov, ki dodatno obremenjujejo telo. Problematičen je zlasti ibuprofen.

Raziskovalci⁽¹⁾ iz Združenega kraljestva tako ne svetujejo, da bi proti simptomom prehlada, kot sta kašelj in boleče grlo, rutinsko uživali pripravke za nižanje vročine (in lajšanje bolečine). Ugotovili so, da lahko celo podaljšajo prehlad in z njim povezane simptome. Kar 50 do 70 odstotkov obolelih, ki so uživali te pripravke, se je v enem mesecu obolenje ponovilo s hujšimi simptomi, ali pa se je prehlad razvil v dodatno obolenje (vnetje srednjega ušesa, pljučnica, sinuzitis ...). Rutinsko jemanje takšnih pripravkov ob virozah so zato označili z »verjetno neučinkovito«.

Telo pri vročini, povezani z obolenji dihal, raje ustrezno podprimo. Več o tem preberite v knjigi *Adijo, prehladi*. Bolj smiselna podpora ob prvih znakih prehlada ali gripe je uživanje zdravil iz alkoholnega izvlečka cele rastline ekološke škrlatne ehinaceje. Takšen je na primer Echinaforce Alfreda Vogla. Ta lahko med drugim poskrbi za ustrezen odziv imunskega sistema, podpira telo v boju s patogenimi mikrobi, ublaži simptome viroze in skrajša čas obolenja. Hkra-

ti pomembno zmanjšuje terapije z antibiotiki kar za 80 odstotkov, saj nas učinkovito varuje pred bakterijskimi zapleti viroz.⁽²⁾

Ne zavirajte čiščenja pljuč

Viroze spremlja tudi bolj ali manj neprijeten kašelj. Kot pri vročini tudi pri kašlju velja podobno. Ker je ta del naravne obrambe telesa, ki iz pljuč odstrani vse, kar tja ne sodi, ga ne smemo po nepotrebnem zavirati. S preprečevanjem produktivnega kašlja vnetna sluz ostaja v dihalih, kar lahko vnetje še poslabša. Viroza se tako lahko razvije celo v bakterijsko vnetje.

Pogosto se viroza začne s suhim dražečim kašljem, ki izvira iz grla, pri čemer so v hitro pomoč sluzi gorskega maha ali islandskega lišaja. Te celijo in mirijo razdraženo sluznico grla in posledično odpravljajo bolečino, pekočino pa tudi nadležen dražeč kašelj. Če pravočasno pomirimo vneto grlo in suh dražeč kašelj iz grla, se lahko izognemo napredovanju viroze globlje v spodnja dihala.

Če viroza vseeno poseže globlje in kašljamo iz pljuč, poskrbimo, da je izkašljevanje oziroma čiščenje pljuč čim bolj učinkovito. Tako skrajšamo obdobje nadležnega kašljanja in pljučem pomagamo k hitremu okrevanju. Če imate občutek, da je kašelj bolj suh in sluz gosta, ste verjetno premalo hidrirani. Pijte več vode in toplih čajev. Za lažje mehčanje sluzi in izločanje skozi normalno odprta dihala si lahko dodatno pomagamo z naravnim zdravilom iz bršljanovih listov. Ta namreč mehča gosto sluz v pljučih in zmanjšujejo krč sapnic. Rezultati so učinkovitejše izkašljevanje, »čistejša« pljuča in lažje dihanje. Posledično kašelj hitro mine, kar razkriva tudi raziskava pri 191 otrocih. Otrokom z akutno okužbo dihal in povečano tvorbo sluzi je zdravljenje s sirupom Prospan uspešno pomagalo. Med drugim sta se pri večini bolnikov v enem tednu kašelj in izkašljevanje popolnoma izboljšala (55,2 odstotka) ali delno izboljšala (38,5 odstotka).

Ne zavirajte čiščenja nosu

Podobno kot se pljuča čistijo s povečanjem proizvodnje sluzi in kašljem, se tudi nos in sinusi čistijo s povečanjem proizvodnje sluzi in kihanjem. Zavi-

ranje naravnih obrambnih mehanizmov zato tudi tu ni zaželeno. Včasih je res nadležno, če nam iz nosa nenehno curlja ali se ta zaradi zgoščene sluzi in otekle sluznice zamaši. Za številne so sintezni vazokonstriktorji hitro olajšanje, a ne brez posledic. Tovrstne kapljice skrčijo krvne žilice, kar sicer olajša dihanje, saj zmanjša oteklino sluznic in izločanje sluzi, toda dolgoročno lahko težave poglobi in podaljša. Delno zato, ker smo ustavili čiščenje prizadete sluznice, pa tudi zato, ker se sluznica nosu lahko prekomerno izsuši in poškoduje. Zaradi tega se lahko pojavijo pekoč občutek, kraste in kihanje. Izsušena sluznica se tudi težje obnavlja in varuje pred novimi napadi mikrobov.

Bolj smiselno je nos in sinuse podpreti tako, da pospešimo čiščenje sluzi in celjenje prizadete sluznice. Za podporo nosni sluznici in sinusom obstaja mnogo naravnih ukrepov. Izjemno dobro je raziskano zdravilo iz petih zelišč – rumenega svišča, jegliča, kislice, črnega bezga in navadnega sporiša. Najdemo ga v obliki tinkture, tablet ali sirupa. Čeprav ga zaužijemo, se njegove učinkovine osredotočijo prav na nos in sinuse. Zmanjšajo oteklino vnete nosne sluznice, redčijo gosto sluz, omogočijo boljšo drenažo sinusov in tako olajšajo dihanje ter izločanje sluzi.

(1) *Ibuprofen, paracetamol, and steam for patients with respiratory tract infections in primary care: pragmatic randomised factorial trial. BMJ 2013*

(2) *Echinacea Reduces Antibiotics by Preventing Respiratory Infections: A Meta-Analysis (ERA-PRIMA), Giuseppe Gancitano et al.*

Adriana Dolinar, dr. vet. med.

**Zgodovina ne more biti
učiteljica modrosti,
če v njej iščemo navdih
za novo sovraštvo.**

ŠPORTNE IGRE CIVILNIH INVALIDOV VOJN SLOVENIJE V LETU 2025

Športna komisija Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije je v začetku marca, na svoji redni seji, določila koledar športno-rekreativnih iger civilnih invalidov vojn Slovenije.

- DCIV Dolenjske prevzame organizacijo in izvedbo športnih iger v **streljanju**.

Igre se izvedejo do 21. marca 2025.

Igre so že bile izvedene, in sicer 24. marca 2025, na strelišču ŠD Gorjanci v Novem mestu.

- DCIV Ljubljana prevzame organizacijo in izvedbo športnih iger v **balinanju**.

Igre se izvedejo maja, natančneje do 15. maja.

- DCIV Primorske prevzame organizacijo in izvedbo športnih iger v **kegljanju na avtomatskem kegljišču**.

Igre se izvedejo do 15. aprila 2025.

- DCIV Celje prevzame organizacijo in izvedbo športnih iger v **pikadu in hoji**.

Igre se izvedejo do 15. septembra.

- DCIV Maribor prevzame organizacijo in izvedbo športnih iger v **šahu**.

Igre se izvedejo v oktobru, ob pogoju vsaj 6 prijavljenih šahistov.

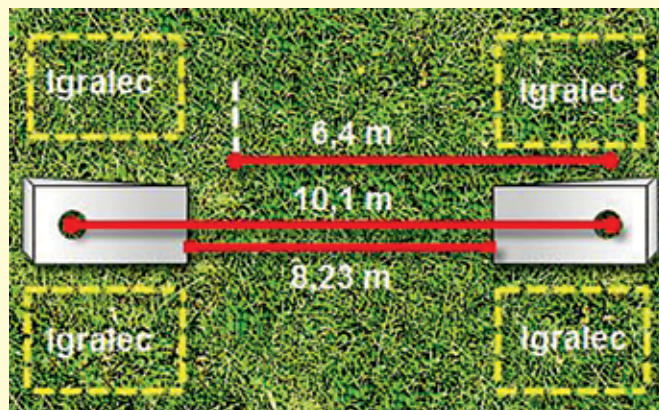
- DCIV Gorenjske prevzame organizacijo in izvedbo športnih iger v **vrtnem kegljanju**.

Igre se izvedejo v prvi polovici junija.

Člani Komisije pozivajo društva CIV, da spodbudijo uporabnike, da se akcij udeležujejo v čim večjem številu, saj je poleg rekreacije pomembno tudi druženje.

Člani komisije so govorili tudi o možnosti novih akcij v okviru vsebine programa šport in rekreacija. Predlagani sta bili dve zvrsti in sicer »Igra na štrbunk« in petanka. Predvidoma bi vsaj »igro na štrbunk« v septembru ali oktobru 2025 izvedli poskusno.

»Igra na štrbunk« oz. cornhole je igra, ki smo jo uvozili. Igra je razdeljena na več delov. Med posameznim delom vrže vsak igralec štiri vrečke. Pletene vrečke so velikosti 15 cm krat 15 cm in imajo dvakrat prešit rob in maso med 0,40 kg in 0,45 kg. Vrečke so napolnjene s koruznimi zrnji; od tod tudi



angleško ime »cornhole (koruzna luknja)«. Meče se lahko iz leve ali desne strani iste ploščadi. Za vsak met ima igralec na razpolago 20 sekund. Igralec, ki je osvojil več točk v predhodnem delu, meče prvi v naslednjem.

Cornhole oz. slovenska različica imena »igra na štrbunk« se lahko igra posamezno ali v dvojicah, pri čemer vsak igralec iste dvojice meče na različno ploščad. Prva stran meče tako dolgo, dokler oba igralca ne vržeta vsak po štiri vrečke, zatem mečeta igralca druge strani. V igri posamezno igrata igralca drug proti drugemu. Oba mečeta najprej na eno, nato na drugo ploščad.

Morda se potek »igre na štrbunk« zdi zapleten, a je v praksi povsem enostaven in predvsem zabaven.

Kot že zapisano, bomo poskusili in videli, ali se bo igra prijela in ali jo bomo v letu 2026 uvrstili v koledar športnih iger.

Andreja Rožič



PRVENSTVO ZDVIS V STRELJANJU

Društvo vojnih invalidov za Koroško je 15. marca na strelišču v Gornjem Doliču pri Mislinji izvedlo prvenstvo ZDVIS v streljanju z zračno puško, ki so se ga udeležili tekmovalci iz desetih društev vojnih invalidov. Najstarejši udeleženec je bil 95-letni Edi Bruderman iz DVI Ljubljana.

Najboljši med vojnimi invalidi v nacionalnem razredu so bili:

1. **Oton Pok** iz DVI za Koroško
2. **Žare Milič** iz DVI Zasavje
3. **Bojan Pušnik** iz DVI Celje

V kategoriji vojni invalidi SH2 so prva tri mesta dosegli:

1. **Alojz Sever** iz DVI Severne Primorske
2. **Edi Bruderman** iz DVI Ljubljana
3. **Marko Saksida** iz DVI Severna Primorska

V kategoriji drugi člani so bili najboljši:

1. **Darko Šajhar** iz DVI za Koroško
2. **Avgust Kirič** iz DVI Severna Primorska
3. **Mile Bera** iz DVI Maribor

V kategoriji drugi člani SH2 je nastopil samo Anton Kastelic iz DVI Ljubljana.

Po tekmovanju smo se okrepčali v gostilni Vagon v Mislinji, kjer so nam pripravili zelo dobro kosilo.

Bojan Černjak
Foto: Urška Holešek



PRVENSTVO ZDVIS V KEGLJANJU

Letošnje prvo prvenstvo ZDVIS je bilo v soboto, 22. februarja, na kegljišču Dvorani Golovec v Celju. Izvajalec tekmovanja je bilo Društvo vojnih invalidov Celje, ki je poskrbelo za prijetno in tekmovalno vzdušje.

V disciplini 60 lučajev je bil najboljši vojni invalid **Stanko Markovič iz DVI Celje**. Tako kot lani je bil tudi letos drugi **Ivan Kovačevič iz DVI Pomurje**, tretji pa je bil tokrat **Štefan Može iz DVI Dolenjske, Posavja in Bele krajine**.

V disciplini 60 lučajev so se pomerili tudi drugi člani društev, med katerimi je bil najboljši **Stanislav Oblak**

iz DVI za Koroško, drugi je bil **Miloš Agbaba iz DVI Celje**, tretje mesto pa je dosegel **Slobodan Ristić iz DVI Ljubljana**.

Vojni invalidi so se pomerili tudi v disciplini 120 lučajev, med katerimi je bil tudi letos najboljši **Matej Koren iz DVI Zasavje**. Drugo mesto zasedel **Boris Beranič iz DVI Maribor**, tretji pa je bil **Matjaž Primožič iz DVI Ljubljana**.

Andreja Markovič



NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	PRIPRAVA ZA ISKANJE ČESA	BANKOVEC ZA 100	KORIST, HASEN	IGRALKA RINA	ALOJZ IHAN	ZARJA	GESLO	SEDMA GRŠKA ČRKA	NACIJA	IVAN LOTRIČ	SMUČARSKI SKAKALEC ZAJC	IZMETAČ NABOJEV PRI PUŠKI	TEHTANJE
VNETJE BEDRNEGA ŽIVCA, IŠIAS							POROKA, ZENITBA						
FOTO- GRAFSKO STOJALO							DRŽAVA ŠKORENJ GL. MESTO NOVE KA- LEDONIJE						
ORODJE ZA KOŠENJE TRAVE					ZLITINA ŽELEZA IN NIKLJA STANJE, POLOŽAJ					AMERIŠKA IGRALKA RYAN IZRASTKI NA GLAVI			
ATA, OČE				NAJVIŠJI VRH KARAVANK (2236 M) ZALEDJE				OLIKANO, LEPO VEDENJE MNOŽIČNA IZSELITEV					
LAKOTA, STRAD					PTICA ROPARICA OTROŠKA ZABAVA						TONI NIEMINEN NAŠ IGRALEC (MATEJ)		
OSKAR KOGOJ			PREGIBNA BESEDA, PRONOMEN TROLEJ- BUS						STIK, POVEZAVA				
POMOČ: EKSODUS INVAR NOUMEA PUC	MANJŠA STVAR	KOTNA FUNKCIJA (TG) NAŠ OČAK (2864 M)							SMUČAR KOŠIR TEMNI DEL DNEVA				
MED					RAJONSKI DELAVEC MANJŠA KRPA							RJOVENJE	SUKNJIČ
ŠTEVILKA TRI							HOKEJIST TERGLAV LETALIŠČE PRI ZAGREBU			OSNOVNA MERA	ROBERT REDFORD NAPAD, NASKOK		
NAŠA PEVKA (ELDA)					FOSFOR VELIKA MUHA, BRENCELJ		NADALJE- VANJE GESLA OTON ŽUPANČIČ						
NEKDANJI TURŠKI BOGATAŠ				OS AVTO- MOBIL. KOLESA ŽIVAL S KLEŠČAMI					NASVET, PODUK PREGOVOR				
RENE LACOSTE			RIBEŽEN RITA ORA					HRIBI DONALD TRUMP					
GLAVNO MESTO VENEZUELE							PODROB- NOST, NADROB- NOST						
TROPSKI SADEŽ V OBLIKI HRUŠKE							IZDELO- VALEC TKANINE						

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

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

- 1. Jože Ribič, Novo mesto**
- 2. Metka Žvegljč, Ljubljana**
- 3. Emil Šik, Dekani**