



naše vezi

JUNIJ 2026

INTERNA IZDAJA, št. 107

ZDCIV SLOVENIJE, Dunajska 129, 1000 Ljubljana

Poštnina plačana pri pošti 1102



**ZVEZA DRUŠTEV
CIVILNIH
INVALIDOV VOJN
SLOVENIJE**



naše vezi



VSEBINA 107. ŠTEVILKE

aktualno

- 4 dan civ
- 5 srečanje vi
- 7 predavanja za civ
- 8 informacija za delovno aktivne invalide

iz naših društev

- 9 civ osg: pomlad v znamenju novih doživetij
- 10 civ celje: od predavanj do druženja
- 11 civ primorske: tako se ohranjamo mladi
- 12 priznanje občine za borisa frasa
- 13 aktivna pomlad v dvi maribor
- 15 memorial roberta hvalca

naše zgodbe

- 15 100 let marije šuligoj
- 17 zgodba miloša benčiča

dediščina

- 18 srečko kosovel

poskrbimo zase

- 19 počasnost je včasih prednost
- 21 pomlad in poletje sta čas za nabiranje zelišč

šport

- 23 prvenstvo vi v balinanju
- 24 prvenstvo vi v ribolovu
- 24 prvenstvo vi v kegljanju
- 24 športna tekmovanja civ
- 26 športne igre vi



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

IZDAJATELJA: Zveza društev vojnih invalidov Slovenije in
Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije,
UREDNIŠTVO: 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.

Drage bralke in dragi bralci Naših vezi.

Človeško telo je stroj, ki ga poganja gorivo. Naše gorivo je hrana. Vsi jemo. Že od nekdaj. Od vedno. Telesu dovajamo hranilne snovi in tako rastemo in se razvijamo, da bi dosegli naš popolni potencial. Hrana, voda, zrak so nekako tri stvari, ki so osnovne za življenje.

Dokler smo ljudje živeli v predindustrijski družbi, glede hrane ni bilo zmede. Jedli smo, kar smo ulovili, nabrali in kasneje pridelali in vzredili. Če nismo, smo stradali in (tudi) umrli. Potem pa je prišla industrijska revolucija, ki je prinesla tehnološki napredek na vseh področjih, tudi na področju hrane. Hrano smo začeli konzervirati, hladiti, zamrzovati in prevažati na daljše razdalje. Tako prehranski izdelki niso propadli in dostop do hrane se je povečal. Kasneje je prišel še izum hladilnika in zamrzovalnika in prehranska industrija je resnično postala velik posel, katere cilj je čim večji zaslužek, zato so mnogi izdelki postali čim bolj vedno bolj predelani, da bi z dodajanjem snovi, ki izboljšajo okus, postali čim bolj všečni in čim bolj prodajani.

V času pred razvojem na področju prehranske industrije je bila hrana nekaj, o čemer so ljudje morali neprestano razmišljati, da bi preživeli. Z razvojem pa se je kronično pomanjkanje hrane spremenilo v preobilje, ko ne razmišljamo več, kaj bomo jedli (ker hrane nimamo in moramo nekako priti do nje), ampak kaj bi jedli (ker se ne moremo odločiti med vsem, kar nam je na voljo). Danes trg ne ponuja več le hrane, ki je »gorivo«, ki hrani naše celice in poganja naš obstoj. Na trgu je ogromno predelane hrane, ki ima premalo hranljivih snovi, preveč sladkorja, soli, nezdravih maščob, umetnih dodatkov za okus in je poceni.

Takšen »novi« način prehranjevanja je čez čas pokazal posledice. Če je bila debelost v preteklosti cenjena, saj je dokazovala blaginjo in dostop do hrane (in debeli ljudje so bili v tistem času redki), je sčasoma, z večjo dostopnostjo postajala težava. Zdravstvena stroka se je tako najprej ukvarjala z debelostjo, z njo pa so prišli še diabetes, srčno-žilne bolezni ipd., ki jih lahko danes povežemo tudi z načinom prehranjevanja.

Vse to kaže na to, da se je treba tudi o tej, eni izmed resnično osnovnih življenjskih potreb, ki se ji reče prehranjevanje, izobraziti. Človek je še vedno biološko naravnan na možnost stradanja. Raziskave kažejo, da se človeško telo ni ravno prilagodilo izobilju hrane. Zato je bilo treba prehranske navade spremeniti in se prilagoditi spremembi na tem področju. Oglasi in reklame, ki za promocijo svojih izdelkov izkoriščajo čustva in željo, nam pri tem niso v pomoč.

In kam naj se zatečemo? Razvite države, ki skrbijo za svoje državljane, objavljajo nacionalne prehranske smernice. Tudi naša država jih je, in sicer najprej ene – potem smo se okoli tega malo skregali in jih umaknili – in zdaj čakamo na druge. Ob tem je treba poudariti, da informacije o zdravi prehrani SO dostopne na spletnem portalu Nacionalnega inštituta za javno zdravje. A to ni nujno edini vir, h kateremu se zatekamo ljudje. Ko je hrana postala posel, so iz tega posla vzklikale nove branže, ki si skušajo odrezati »kos pogače«. Tako smo poleg strokovnjakov za prehrano, ki so se izobraževali na ustreznih ustanovah, dobili tudi poplavo nešolanih »nutricionistov«, ki skušajo prodajati svoje prepričanje o tem, kaj je zdravo in kaj ne. Če ne gre, so na voljo tudi prodajalci raznih prehranskih dodatkov, ki nam razlagajo, kaj »vzeti«, če nam kaj manjka ... skratka hrana se prodaja tudi kot »znanost«.

Kaj naj torej jem, da bom v redu? Morda pa ne bi bilo slabo povprašati babic in dedkov, ki se še spomnijo časov, ko je bilo treba hrano pridelati in nato pripraviti. Za hrano si je treba vzeti čas, pravi rek, ki sicer cilja na obred hranjenja, a ga lahko razširimo tudi na to, da si je treba vzeti čas tudi za razmislek o tem, kaj bomo jedli in kako ter kdaj bomo hrano pripravili.

Lepo poletje vam želim in veliko užitkov ob obrokih, ki jih boste pripravili sami, če pa ne, pa vsaj pojedli v dobri družbi za veselo mizo.

Aleksandra K. Kovač
Urednica Naših vezi

DAN CIVILNIH INVALIDOV VOJN: V SPOMIN PRETEKLOSTI IN ZA MIRNO PRIHODNOST

V Jamarskem domu na Gorjuši je bila 18. junija 2026 slavnostna prireditev ob dnevu civilnih invalidov vojn, ki ga vsako leto zaznamujemo 26. junija, ob letos že 56. obletnici organiziranega delovanja Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije

Dogodek je bil namenjen prav temu dnevu - spominu, spoštovanju in razmisleku o tem, kaj pomenijo vojne in njihove posledice za ljudi ter kako pomembno je ohranjati mir.

V prijetnem, skoraj domačem okolju je srečanje zaznamoval občutek povezanosti, hvaležnosti in spoštovanja do življenjskih zgodb civilnih invalidov vojn. Moto »V spomin preteklosti – za mirno prihodnost« je skozi program dobival svoj pravi pomen v besedah, glasbi in predvsem v ljudeh.

V ospredju so bili prav civilni invalidi vojn, njihove zgodbe in življenjske poti, ki nas vedno znova opominjo, da vojne nikoli ne ostanejo le v zgodovini, ampak se globoko zapišejo v ljudi. Ob njih so bili tudi tisti, ki danes nadaljujejo njihovo delo in skrbijo, da njihov glas ostaja slišan.

Na slovesnosti smo poudarili, da dan civilnih invalidov vojn ni le simboličen datum, ampak pomemben opomin, da mir ni samoumeven in da ima vsaka vojna dolgotrajne posledice v življenjih ljudi.

Zbrane je nagovoril **Gregor Kaplan**, vodja Sektorja za vojne veterane, vojne invalide in žrtve vojnega nasilja na Ministrstvu za obrambo Republike Slovenije, ki je navzoče pozdravil tudi v imenu ministrstva. S svojo navzočnostjo so dogodek počastili tudi **Borut Sever**, direktor Fundacije FIHO ter



predstavniki invalidskih in veteranskih organizacij, ki pomembno prispevajo k sodelovanju in razumevanju.

Predsednik zveze **Leon Pilinger** je zbrane nagovoril prvič v svoji novi vlogi, ki jo je prevzel marca 2026. Poudaril je pomen povezanosti med ljudmi, ki se ne meri v letih, temveč v odnosih, zaupanju in solidarnosti. Spomnil je, da 56 let delovanja ni le organizacijska zgodovina, ampak predvsem zgodba ljudi, ki so s svojo vztrajnostjo gradili skupnost.

Dotaknil se je tudi pomena sodelovanja z državnimi institucijami in drugimi organizacijami, saj je prav to ključno, da se glas civilnih invalidov vojn sliši in da se ohranja njihovo dostojanstvo v družbi.

Kulturni del programa je s svojo izjemno interpretacijo obogatila priznana slovenska pevka Nuška Drašček, ki je s svojim nastopom ustvarila trenutke, ko so se besede umaknile glasbi in so občutki dobili svoj prostor. Program je tako lepo povezal govor in umetnost ter ustvaril posebno toplino dogodka.

Ob zaključku je bila izražena iskrena hvaležnost vsem, ki sodelujejo pri delovanju zveze in podpirajo njen pomen v družbi. Ostala je misel, da prihodnost ni samoumevna, temveč nastaja iz





sodelovanja, spoštovanja in ohranjanja tistega, kar je najdragocenejše – človeške povezanosti.

Prireditve je vodila sekretarka ZDCIVS Andreja Rožič, ki je poskrbela, da je program tekel gladko in brez zapletov.

Dogodek je simbolično zaokrožila »Poletna noč«, pesem, ki nas spomni, da najlepši trenutki ostanejo z nami kot spomini, ki jih nosimo v sebi tudi takrat, ko čas mine.

Andreja Rožič
Foto: Franc Ožir

27. SREČANJE VOJNIH INVALIDOV SLOVENIJE

Vojni invalidi, njihovi svojci in prijatelji so se 23. maja zbrali na 27. srečanju, ki ga je letos gostilo Društvo vojnih invalidov Celje, ki je poskrbelo za prijetno in domače vzdušje v Modri dvorani Celjskega sejma v Celju.

Srečanje se je začelo z mimohodom praporščakov s prapori zveze in društev, kar mu daje pridih svečanosti in nas opominja na vrednote miru, svobode in sloge brez vojne. Himno je zapel Kvartet Štangerji.

Navzoče je pozdravil predsednik gostiteljskega društva **Stane Mele** in poudaril, da je srečanje priložnost, da se počastijo tisti, ki so v najtežjih trenutkih pokazali pogum, predanost in ljubezen do domovine. »Med nami so posamezniki, ki so nosili breme vojne, njene posledice pa mnogi nosijo še danes – ne le na telesu, temveč tudi v srcu in spominu. Vojni invalidi in veterani ste pomemben del naše zgodovine in naše narodne zavesti. Naša dolžnost je, da vaše izkušnje spoštujemo in ohranjamo spomin na preteklost ter vrednote miru prenašamo na mlajše generacije,« je še povedal.

Predsednik ZDVIS **Janez Podržaj** je v nagovoru izpostavil zavzemanje zveze in društev za mir, sožitje in medsebojno spoštovanje. Vojne, tudi v naši bližini, še vedno divjajo in z bojaznijo zrejo v prihodnost. Ne glede na zmago ali poraz so invalidi po vsaki vojni žrtve in to nikoli ne sme v pozabo. Opozoril je na večletno prizadevanje zveze za izboljšanje položaja vojnih invalidov in se zahvalil svetu za invalide, direktoratu za vojne veterane in vojaško dediščino



pri ministrstvu za obrambo in odboru za obrambo, ki so prepoznali potrebe in se angažirali za dvig odmerne osnove po zakonu o vojnih invalidih.

Slavnosti govornik je bil župan Mestne občine Celje **Matija Kovač**. Izrazil je zadovoljstvo, da občina znova gosti srečanje vojnih invalidov. Opozoril je na vojna žarišča,

poskuse in tudi že dejansko razgradnjo geopolitičnega reda in vznika novih kriznih žarišč. Zato je pomembno, da se v tem času sliši glas vojnih invalidov, ki nosijo posledice vojne vihare in glas njihovih družinskih članov. Občina se tega zaveda in daje podporo delovanju društvom vojnih invalidov in zvezi v prizadevanjih za ureditev dostojnega položaja vojnih invalidov.

Na srečanju smo počastili tudi 85 let od ustanovitve Osvobodilne fronte in odpora slovenskega naroda proti okupatorju in 35 let samostojnosti Slovenije in vojne za Slovenijo ter obudili spomin na 100. obletnico smrti Zofke Kveder in Srečka Kosovela.

Z udeležbo so praznik vojnih invalidov počastili poslanci, predstavniki invalidskih, veteranskih in domoljubnih organizacij iz Slovenije in Italije. Navzoči so bili deležni tudi pisnega pozdrava predsednika Združenja vojnih invalidov Italije Claudia Bettija, ki

je opomnil, da je manifest *Nikoli več vojn* žal v času, v katerem živimo, težko uresničiti. Konflikti, napeposti in trpljenje, ki še vedno prizadenejo toliko ljudi, še bolj poudarjajo zavezo k ohranjanju spomina in vrednot miru.

Kulturni program je pripravil in povezoval Franci Podbrežnik, ki je navzoče zabaval tudi kot »Solčavski mož«. Program so obogatili Kvartet Štangerji, pevka Sandra Feketijsa s pianistom in plesalke Društva za umetnost plesa Harlekin.

Dobrodošlico gostom so Celjani zaželeli z ocvirkovko. Udeleženci so si lahko ogledali tudi razstavo ročnih



del skupine Nagelj Društva vojnih invalidov Zasavje. Pri izvedbi srečanja se poleg vsem nastopajočim zahvaljujemo FIHO, MORS, Občini Celje, Celjskemu sejmu, Restavraciji Stolpič in številnim prostovoljcem gostiteljskega društva.

Veseli nas, da je srečanje z leti postalo osrednji dogodek vojnih invalidov in društev vojnih invalidov ter njihovih članov. Nasvidenje na 28. srečanju.

Andreja Markovič
Foto: Nik Jarh

PESTRI MESECI V ZNAMENJU PREDAVANJ IN SKRBI ZA ZDRAVJE

April, maj in junij so bili za društva civilnih invalidov vojn zelo dejavni in vsebinsko bogati meseci, saj smo v tem obdobju izvedli pet zanimivih predavanj in delavnic s področja zdravja, dobrega počutja ter ohranjanja vitalnosti.

Pomladni niz dogodkov smo začeli 7. aprila s predavanjem za DCIV Primorske na temo *Skrivnostni možgani*, kjer so udeleženci na poljuden in zanimiv način spoznali delovanje možganov, pomen spomina ter vpliv življenjskega sloga na duševno zdravje.

Le dva dni pozneje, 9. aprila, je za člane DCIV Dolenjske, Bele krajine in Posavja potekalo predavanje z delavnico *Z gibanjem do vitalnosti*. Dogodek je poudaril pomen redne telesne aktivnosti za ohranjanje zdravja, gibljivosti in samostojnosti tudi v zrelejših letih. Udeleženci so prejeli številne uporabne nasvete za vsakdanje življenje, ki prispevajo k boljšemu počutju in višji kakovosti življenja. Predavateljica **Katja Simić** je s svojo energijo, strokovnostjo in pozitivnim pristopom poskrbela za izjemno vzdušje. Delavnica je bila zelo interaktivna, saj so udeleženci aktivno sodelovali pri vajah in razpravi, dogodek pa je potekal

v sproščenem vzdušju, polnem dobre volje in smeha. 12. maja je za DCIV Osrednje Slovenije in Gorenjske potekalo predavanje z naslovom *Naravne rešitve za težave s sečili*. Predavatelja **Adriana Dolinar** in **Rajko Škarič** sta predstavila celosten pogled na delovanje sečil ter pomen ledvic in mehurja za ravnovesje v



telesu. Udeleženci so se seznanili z razumevanjem delovanja sečil, ki presega zgolj obravnavo simptomov in vključuje tudi iskanje vzrokov ter naravnih možnosti podpore.

Predavanje je zajelo fiziologijo sečil, njihov širši pomen za delovanje organizma ter dejavnike, ki vplivajo na njihovo zdravje. Ledvici imata ključno vlogo pri uravnavanju krvnega tlaka, delovanju srca in ožilja ter kislinsko-bazičnega ravnovesja, medtem ko mehur pomembno prispeva k obrambi pred patogeni. V celostnem pristopu se poudarja tudi njihov pomen za vitalnost in odpornost organizma.

Na težave s sečili lahko poleg lokalnih simptomov kažejo tudi splošni znaki, kot so utrujenost, zmanjšana odpornost, nihanje krvnega tlaka in druge sistemske težave.

Predstavljeni so bili naravni pristopi podpore, kot so ustrezna hidracija, uravnotežena prehrana, skrb za črevesno mikrobioto, brusnice, D-manoza ter izbrana zelišča. Poudarjen je bil pomen preventive, zdravega življenjskega sloga in pravočasnega ukrepanja.

Aktivnosti so se nadaljevale tudi v juniju. 3. junija je DCIV Dolenjske, Bele krajine in Posavja izvedel predavanje *Skrivnostni možgani*, na katerem je **dr. Barbara Hrovatin** predstavila delovanje možganov in dejavnike, ki vplivajo na njihovo zdravje.

Ste vedeli, da imamo v možganih približno 86 milijard nevronov, ki tvorijo več povezav, kot je zvezd v naši galaksiji. Ker so možgani tesno povezani z žilnim sistemom, sta za njihovo zdravje ključna tudi urejeno ožilje ter uravnavanje krvnega tlaka, sladkorja in maščob.

Na zdravje možganov v starosti pomembno vplivajo življenjske navade, kot so uravnotežena prehrana (čim manj predelana in pretežno rastlinska), redno gibanje, kakovosten spanec ter pozitivna naravnost in dobri medosebni odnosi. Osamljenost predstavlja pomemben dejavnik tveganja, medtem ko socialni stiki, smeh in občutek pripadnosti spodbujajo nastajanje "dobrih" snovi, kot so serotonin, oksitocin in endorfini.

Zdrav življenjski slog pomaga možganom, da ostanejo prožni in se lažje prilagajajo novim izzivom. Pri tem ima pomembno vlogo snov v možganih, ki spodbuja rast in povezovanje živčnih celic – lahko jo razumemo kot nekakšno "gnojilo" za možgane. Na njeno delovanje ugodno vplivajo omega-3 maščobe (ribe, lan, chia, orehi) ter rastlinske snovi iz jagodičevja, zelenolistne zelenjave, kave, zelenega čaja in temne čokolade.

Za zdravje možganov so koristni tudi glasba, narava, učenje novih veščin, gibanje ter dejavnosti, ki dajejo življenjski smisel. Vse to skupaj prispeva k boljšemu kognitivnemu zdravju, manjšemu tveganju za demenco in višji kakovosti življenja v starosti, je navzočim povedala dr. Barbara Hrovatin.

Pomladni cikel predavanj smo zaključili 16. junija s predavanjem za DCIV Osrednje Slovenije in Gorenjske na temo *Naravna podpora pri bolečinah*. Udeleženci so spoznali različne možnosti lajšanja bolečin ter načine, kako lahko sami prispevajo k boljšemu počutju in višji kakovosti življenja. Predavateljica **Andreja Kolarič** je predstavila naravne pristope pri obvladovanju akutnih in kroničnih bolečin, pomen zdravega življenjskega sloga, ustrezne telesne ak-



tivnosti ter uporabo naravnih pripravkov. Vsebina predavanja je bila podrobneje predstavljena že v marčevski številki glasila.

Vsa predavanja so bila dobro obiskana, odzivi udeležencev pa zelo pozitivni. Takšni dogodki predstavljajo pomembno priložnost za druženje, pridobivanje novega znanja ter spodbujanje zdravega in aktivnega življenjskega sloga med civilnimi invalidi vojn Slovenije.

Andreja Rožič
Foto: Arhiv ZDCIVS



INFORMACIJE ZA DELOVNO AKTIVNE VOJNE INVALIDE

Pravice v tem besedilu se nanašajo na zaposlene in ne na že upokojene vojne invalide. Zaposleni vojni invalidi, ki se bodo upokojili, naj se na najbližji enoti Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje pozanimajo o pogojih za možnost upokojitve.

NADOMESTILO PLAČE

Zakon o vojnih invalidih od leta 1995 (Ur. l. RS, št. 63/1995 z dne 6. 11. 1995) določa (29. člen), da ima vojni invalid pravico do nadomestila plače do 30. dnečasne zadržanosti od dela v višini 100 odstotkov osnove za nadomestilo. Če je višina nadomestila plače, ki bi vojnemu invalidu pripadala po splošnih aktih in kolektivnih pogodbah, višja, potem se razen zakonske višine plačanega nadomestila razlika nadomesti s strani pristojne upravne enote. Ta razlika se povrne izplačniku nadomestila plače. Postopek za uveljavljanje te razlike sproži izplačnik na upravni enoti.

Po zakonu o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (od 2006, spremembe 2013, 2022; 31. člen) ima vojni invalid pravico do nadomestila v višini 100 odstotkov od osnove za primere zadržanosti od dela zaradi poklicne bolezni, poškodbe pri delu, nege družinskega člana, darovanja in posledic darovanja živega tkiva in organov v korist druge osebe in posledic darovanja krvi. Za vse druge primere (bolezen, poškodbe izven dela) je nadomestilo 90 odstotno.

Od leta 2022 nadomestilo ne more biti manjše od 60 odstotkov zakonsko določene minimalne plače in ne višje od plače, ki bi jo zavarovanec dobil, če bi delal oziroma od osnove, po kateri je v času zadržanosti od dela zavarovan.

PRIŠTEVANJE POKOJNINSKE DOBE

S 1. 1. 2000 zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-1: 201. člen, ZPIZ-2: 138. člen) vojnim invalidom omogoča prištevanje pokojninske

dobe na podlagi osebnih okoliščin. Vojnim invalidom od I. do VI. skupine se k zavarovalni dobi za pridobitev in odmero pravic prišteje ena četrtna dobe dejanskega zavarovanja. Zavarovancem se starostna meja za pridobitev starostne pokojnine zniža za toliko mesecev, kot znaša prišteta doba.

Beneficiran delovni staž - tri mesece na leto velja za vojne invalide z najmanj 60 odstotno invalidnostjo in to od priznane invalidnosti dalje.

ZNIŽANJE STAROSTNE MEJE ZA PRIDOBITEV PRAVICE DO STAROSTNE POKOJNINE

Po zakonu o pokojninskem in invalidskem zavarovanju se od 1. 1. 2026 upošteva znižanje starostne meje zaradi služenja vojaškega roka (28. člen ZPIZ-2).

Do znižanja starostne meje po drugi alineji prvega odstavka 28. člena sta upravičena ženska in moški, ki sta opravila služenje obveznega vojaškega roka. Če sta dopolnila 38 let pokojninske dobe, se jima lahko zniža starostna meja, določena v prvem odstavku prejšnjega člena (določa starostno pokojnino pri 67 letih, če je dopolnil najmanj 15 let delovne dobe, prehodno obdobje od 1. 1. 2026 do 31. 12. 2034), največ do dopolnjenega 65. leta starosti. Če sta dopolnila 40 let pokojninske dobe, se jima lahko zniža starostna meja, določena v tretjem odstavku prejšnjega člena (določa 62 let starosti in 40 let pokojninske dobe), največ do dopolnjenega 60. leta.

POVEČANJE ODMERNEGA ODSOTKA ZARADI SLUŽENJA VOJAŠKEGA ROKA

Po zakonu o pokojninskem in invalidskem zavarovanju je od 1. 1. 2026 za čas služenja vojaškega roka mogoče uveljaviti dodatni odmerni odstotek glede na čas trajanja služenja vojaškega roka (15. odstavek 37. člena).

Zavarovancu in zavarovanki se ob uveljavitvi pravice do predčasne, starostne ali invalidske pokojnine zaradi služenja obveznega vojaškega roka, odstotek odmere pokojnine poveča:

- za 0,8 v primeru služenja obveznega vojaškega roka v trajanju med pet do manj kot devet mesecev,

- za 1,2 v primeru služenja vojaškega roka v trajanju med devet do manj kot 12 mesecev,
- za 1,6 v primeru služenja vojaškega roka v trajanju med 12 do manj kot 15 mesecev
- za 2 v primeru služenja vojaškega v trajanju 15 mesecev ali več.

Za uveljavitev pravice je na Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje RS treba predložiti potrdilo o služenju vojaškega roka.

Vloga za potrdilo se odda na upravo za obrambo (ki pokriva območje bivališča vlagatelja), osebno ali po pošti.

Strokovna služba ZDVIS

SPOMINSKA SLOVESNOST OB 82. OBLETNICI BOMBARDIRANJA TRSTA

Na povabilo tržaškega združenja žrtev vojne ANVCG (Associazione Nazionale Vittime Civili di Guerra) sta se podpredsednika Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije Mirjan Bubnič in Franc Ožir udeležila spominske slovesnosti ob 82. obletnici bombardiranja Trsta.

Slovesnost, ki je bila 10. junija 2026 v Trstu, je bila posvečena tragičnim dogodkom, ki so na ta dan leta 1944 za vedno zaznamovali mesto in ljudi. 10. junija 1944 je namreč bombardiranje Trsta terjalo številne civilne žrtve. Organizatorji so poudarili, da spomin na te dogodke ostaja pomemben opomin na grozote vojne ter na trpljenje civilnega prebivalstva, ki ga žal še danes povzročajo številni oboroženi konflikti po svetu.

Program se je začel s polaganjem lovorovega venca pri spomeniku posvečenemu več kot 300 priznanim žrtvam bombardiranja na pokopališču Sant'Anna. Sledila je sveta maša v cerkvi sv. Jakoba Apostola v središču Trsta. Osrednji del slovesnosti je potekal pri spominski plošči, kjer so vence položili predstavniki različnih organizacij in oblasti. Navzoče je nagovorilo več govornikov, med njimi tudi podpredsednik naše zveze Mirjan Bubnič. Za slovensko govoreče udeležence je bilo zagotovljeno tolmačenje.

Slovesnost je potekala v dostojanstvenem in spoštljivem vzdušju ter ponovno potrdila pomen ohranjanja zgodovinskega spomina in mednarodnega sodelo-

vanja organizacij, ki zastopajo žrtve vojn. Udeležba predstavnikov Zveze društev civilnih invalidov vojn Slovenije je bila izraz spoštovanja do vseh civilnih žrtev vojn ter hkrati priložnost za krepitev vezi s sorodnimi organizacijami v sosednjih državah.

Spomin na preteklost nas opominja, da mir, strpnost in medsebojno razumevanje niso samoumevni, ampak so to vrednote, ki jih je treba nenehno negovati in varovati za prihodnje generacije.

Andreja Rožič



POMLAD V ZNAMENJU GIBANJA, DRUŽENJA IN NOVIH DOŽIVETIJ

Pomlad smo v Društvu civilnih invalidov vojn Osrednje Slovenije in Gorenjske začeli marca z Zborom članov, na katerem smo se zbrali člani nekdanjega gorenjskega in ljubljanskega društva, ki smo se konec leta 2025 združili v enotno društvo.

Na seji smo sprejeli nov Statut društva in sklep, da se preimenujemo v Društvo civilnih invalidov vojn Osrednje Slovenije in Gorenjske (skrajšano: Društvo CIV-OSG). Preimenovanje je bilo potrjeno 28. aprila in je od tega dne tudi pravno veljavno.

Pomladne mesece so v našem društvu zaznamovale številne športne aktivnosti, ki so nas povezovale in spodbujale h gibanju. Poleg udeležbe na številnih športnih igrah, ki jih je organiziral ZDCIVS, kjer smo dosegli kar nekaj lepih uspehov, osvojili pokale in medalje, smo v aprilu organizirali srečanje balinarjev Primorske in Osrednje Slovenije. Čeprav je bilo prisotnega kar nekaj tekmovalnega duha, naš cilj ni bil osvajanje prvih mest, ampak prijetno druženje in krepitev prijateljskih vezi.

V okviru športnega udejstvovanja smo v sodelovanju z ZDCIVS organizirali športne igre v streljanju. Da bi se dobro pripravili na tekmovanja, smo trenirali balinanje, streljanje in vrtno kegljanje.

V organizaciji ZDCIVS smo izvedli delavnico »Možganski fitnes« in prisluhnili predavanju »Naravne rešitve za težave s sečili«. Posebno pozornost smo namenili tudi skrbi za zdravje naših članov. Organizirali smo zdravstvene meritve, ki jih je izvedel Rdeči križ Slovenije. Člani so lahko preverili svoj krvni tlak, raven holesterola in sladkorja v krvi in nasičenost krvi s kisikom. Člani so možnost preventivnega pregleda



z veseljem izkoristili in dobili koristne informacije o svojem zdravstvenem stanju.

Da bi se po številnih športnih aktivnostih malo sprostili, smo se v začetku junija odpravili na prijetno plovbo po reki Ljubljanici. Zbrali smo se pred našim društvom ob 9. uri in se z mestnim avtobusom odpravili do centra Ljubljane. Ob Ljubljanici smo se sprehodili do Trnovskega pristana, kjer smo se vkrcali na ladjico »Rečni pirati«. Z rečne perspektive smo si ogledali Tromostovje, Čevljarski, Zmajski in Mesarski most, Plečnikovo tržnico in zapornice, živahne rečne bregove, staro mestno jedro, Trnovski pristan in Špico. Pot smo nadaljevali na Ljubljansko barje, kjer smo si ogledali neokrnjeno naravo. Na ladjici ni manjkalo dobre volje. Poskrbeli so tudi za piknik, zelo okusno hrano, pijačo in nas pocrkljali s



sladoledom. Spremljalo nas je lepo, ravno pravšnje vreme. Mirna plovba po Ljubljani, nežno valovanje vode in spokojno okolje so na nas delovali skoraj meditativno. Za nekaj ur smo pozabili na vsakdanje skrbi in uživali v miru, ki ga ponuja reka.

Konec maja in v začetku junija smo se odpravili v Poletno gledališče Studenec, kjer smo uživali v dveh izjemnih kulturnih večerih. Ogledali smo si nastop Perpetuum Jazzile, ki nas je navdušil s svojo energijo in vrhunskimi vokalnimi izvedbami in predstavo ženske klope Kamelije, ki je z mediteranskim pridihom poskrbela za prijeten in sproščen večer.

Vseskozi smo skrbeli tudi za stike s člani, ki se aktivnosti ne morejo udeleževati. Z obiski na domu smo jim pokazali, da ostajajo pomemben del našega društva in da nanje nismo pozabili.

Čeprav je že poletje, društvene aktivnosti ne bodo povsem zamrle. Tudi poleti vabimo člane na organizirano kopanje na morju ter na srečanja skupin za



samopomoč. Želimo vam prijetno, zdravo in sončno poletje.

Petra Kapš

OD PREDAVANJ DO DRUŽENJ – AKTIVNO V MDCIV CELJE

V preteklih mesecih je v MDCIV Celje potekala vrsta raznolikih dogodkov, ki so povezovali udeležence. S predavanji, športnimi srečanji in drugimi aktivnostmi smo spodbujali druženje in poskrbeli za aktivno preživljanje prostega časa udeležencev.

Najbolj aktivni smo bili na športnem področju. Udeležili smo se vseh športnih iger, ki so bile izvedene po programu Zveze CIV. Poleg tega smo organizirali srečanje v vrtnem kegljanju s člani DU Rogoza, v Rogozi. Na povabilo članov Združenja 91 in članov DVI Celje smo se udeležili srečanja invalidov v kegljanju na avtomatskem kegljišču v dvorani Golovec v Celju. Udeležili smo se tudi športnih iger invalidov, sekcija Maribor, v Ledni dvorani Maribor, kjer smo tekmovali v vrtnem kegljanju. Ženska ekipa je zasedla 1. mesto, moška pa 3. mesto. Naša članica Peršak pa je med posameznicami pometla z vso konkurenco in osvojila 1. mesto.

V okviru posebnega socialnega programa za ohranjanje zdravja smo se odzvali povabilu DBMKP-ja na kopalni dan v Termah 3000. Organizirali smo tudi predavanje »Nega bolečih, utrujenih nog in suhe kože«, na katerem so udeleženci spoznali vzroke za težave z nogami in načine za njihovo lajšanje. Predavateljica

je predstavila praktične nasvete za vsakodnevno nego, pomen primerne obutve ter preproste vaje za izboljšanje počutja in zdravja nog.

Na kulturnem področju smo si ogledali še zadnjo gledališko predstavo v okviru gledališkega abonmaja in cirkuško predstavo OVO, v izvedbi Cirque de Soleil. Cirque du Soleil je kanadska umetniška skupina in eno najbolj prepoznavnih cirkuških podjetij na svetu, ustanovljeno leta 1984 v Montrealu. Znani so



po popolni prenovi cirkusa, saj združujejo akrobatiko, ples, gledališče, glasbo in vizualne umetnosti. Njihove predstave navdušujejo z izjemno umetniško dovršenostjo, izvirnim pripovedovanjem zgodb in dih jemajočimi akrobatskimi nastopi. V predstavi OVO se nekoliko čudaški in neroden insekt zaljubi v čudovito pikapolonico v živahni soseski. Njuna očarljiva romanca se odvija sredi pisanega ekosistema, ki razkriva svet poln energije, gibanja in življenja. Doživeli smo edinstveno kombinacijo umetnosti, spektakla in vrhunske produkcije.

V začetku junija smo organizirali strokovno ekskurzijo v Međimurje. Nedaleč stran od slovensko-hrvaške meje, v okolici Štrigove, so pred kratkim odprli nov razgledni stolp – Maderkin breg. To je točka, ki je le nekaj metrov nižja od najvišje točke Međimurja. Pogled s stolpa sega v kar štiri države: Slovenijo, Avstrijo, Madžarsko in celo Slovaško. To je bila naša prva postaja. Ogledu stolpa je sledila degustacija vin v vinarni Kocijan, kjer smo poskusili šipon, traminec in caber-

net sauvignon. Pot nas je nato vodila na predstavitev občine Štrigova v slovenskem jeziku, v Domu Kulture Štrigova. Da pa ne bi samo pili, smo po degustaciji vin poskrbeli tudi za kosilo v restavraciji »Kod Jelene«, kjer se prepletajo lokalni okusi, družinsko vzdušje in veliko ljubezni. Poskrbljeno je bilo tudi za prijetno glasbo, ob kateri smo se lahko tudi zavrteli.

Za nami je obdobje številnih zanimivih dogodkov, prijetnih srečanj in novih spoznanj, ki so znova dokazali, kako pomembno je druženje in medsebojno povezovanje. Veseli smo, da smo skupaj ustvarili toliko lepih trenutkov in obogatili vsakdan vseh udeležencev.

Pred nami so poletni dnevi, ki prinašajo čas za odih, sprostitve in nabiranje novih moči. Vsem želim prijetno, sončno in varno poletje, polno zdravja, dobre volje ter nepozabnih doživetij. Naj vam poletni meseci prinesejo veliko veselja, druženja z najbližjimi in trenutkov, ki bodo ostali v lepem spominu.

Sara Voršič

AKTIVNOSTI CIV PRIMORSKE: TAKO SE OHRANJAMO MLADI

Člani Društva civilnih invalidov vojn Primorske smo se februarja podali na pot v Senožeče, kjer so pred kratkim v stari mitnici odprli Muzej tovarništva in prevoznitstva.

Po ogledu lahko resnično samo pohvalimo tako izkušnjo vodenega ogleda kot pobudo občine Divača za tako imeniten projekt. Spotoma smo se ustavili v še delujočem mlinu v Dolenji vasi ter se oskrbeli z domačo moko.

Maja smo čez mejo okušali svetovno znani pršut San Daniele v istoimenskem kraju v Furlaniji, obiskali pa smo tudi starodavno mesto Čedad, nekdanj prestolnico Langobardov. V muzeju Museo Archeologico Nazionale di Cividale je bogata zbirka iz langobardske dobe in rimskega imperija. Ob poti v muzej je katedrala z neverjetno zgodovino in pozlačeno reliefno podobo v oltarju ter drugimi dragocenostmi.

Od začetka tega leta smo se udeležili tekmovanja v petih disciplinah športnih iger CIV Slovenije (streljanje, štrbunk, avtomatsko in vrtno kegljanje, balinanje), meddruštvenega tekmovanja v balinanju, priredili pa smo tudi društveno prvenstvo v pikadu.

Tudi letos kot vsako leto smo se ob že 82. obletnici

dogodka na slovesnosti, ki je bila 10. junija, poklonili žrtvam bombardiranja Trsta, 1. februarja pa smo bili navzoči tudi na državnemu prazniku CIV Italije v Trstu.

Iris Pahor



ZLATA PLAKETA MESTNE OBČINE PTUJ PREDSEDNIKU DRUŠTVA VOJNIH INVALIDOV PTUJ BORISU FRASU

Ob slovesnem zaznamovanju praznika Mestne občine Ptuj je občina predsedniku Društva vojnih invalidov Ptuj Borisu Frasu podelila Zlato plaketo Mestne občine Ptuj.

Izvršni odbor Društva vojnih invalidov Ptuj je ob okrogli, trideseti obletnici delovanja društva dal pobudo za odlikovanje dolgoletnega predsednika društva, Borisa Frasa. Občinski svet Mestne občine Ptuj je predlog soglasno potrdil. Priznanje mu je županja Ptuja podelila na slavnostni prireditvi ob prazniku občine. Županja je v nagovoru poudarila pomen domoljubja, človeške drže in poguma, ki jih je Fras izkazal ob začetkih agresije na Slovenijo leta 1991 pri opravljanju nalog, pomembnih za obrambo domovine in izjemno požrtvovalnost, nesebičnost in angažiranost na vseh področjih delovanja Društva vojnih invalidov Ptuj.

Glede na to, da Boris Fras aktivno deluje tudi znotraj Zveze društev vojnih invalidov Slovenije, je članom društev dobro poznan, marsikateremu članu društev pa so dogodki iz leta 1991 in številne aktivnosti, v katere je Fras vpet še danes manj znani, zato v nadaljevanju povzemamo nekaj stavkov iz pobude za dodelitev priznanj.

»Boris Fras je bil 24. maja 1991 kot delavec podjetja Elektro Maribor OE Ptuj zadolžen za izklop napajanja električne energije objektov na območju takratne ptujske vojašnice, z namenom otežiti delovanje takrat že sovražne JLA. Kljub temu da se je zavedal nevarnosti, v kateri se bo znašel s tem dejanjem, je nalogo opravil. Pri tej nalogi je pokazal velik pogum, nesebičnost in požrtvovalnost, saj je JLA že stražila infrastrukturne objekte ob vojašnici, med drugim tudi stikališče elektrodistribucijskega omrežja, ki je bilo v neposredni bližini vojašnice. Borisa je takoj po opravljeni nalogi, s strelom iz neposredne bližine hudo ranil vojak JLA. Poškodba je bila tako huda, da mu je trajno spremenila življenje.

Pomen tega dogodka vsako leto zaznamujemo s krajšo slovesnostjo, ki jo organizira OZVVS Ptuj v sodelovanju z Elektro Maribor d. d. Dogodek je za zaznamovanje obletnice 1. strela v času osamosvajanja Republike Slovenije.



Boris Fras je tudi ustanovni član leta 1995 ustanovljenega Društva vojnih invalidov Ptuj. Najprej je bil blagajnik, nato tajnik, leta 2001 pa je prevzel funkcijo predsednika. Tako se že več kot 30 let požrtvovalno in nesebično angažira na vseh področjih delovanja društva. S tem pripomore k prepoznavnosti društva, predvsem pa k izvajanju posebnih socialnih programov v skrbi za ohranjanje zdravja in vključenost vseh članov društva v vsakdanje kulturno, športno in družbeno življenje. Fras tudi usklajuje delovanje med Društvom vojnih invalidov Ptuj in sorodnimi invalidskimi, veteranskimi, domoljubnimi in športnimi društvi na območju Ptuja in širše. Ves čas aktivno deluje tudi na ravni Zveze društev vojnih invalidov Slovenije (ZDVIS).

Od leta 2003 dalje je član izvršnega odbora ZDVIS. V mandatnem obdobju 2007 do 2011 je bil podpredsednik zveze, predsednik komisije Izvršnega odbora ZDVIS za ohranjanje tradicij in zgodovinskih vrednot, pooblaščen predstavnik ZDVIS v skupščini

Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije. Boris Fras je osebno s svojim domišljenim in prizadevnim delom zanesljivo veliko prispeval k uspešnemu izvajanju poslanstva ZDVIS.

Zunaj okvirov društva vojnih invalidov Boris Fras deluje tudi kot član IO AMD Ptuj in kot soorganizator tekmovanj, ki jih organizira AMD. V tovrstna dogajanja je bil vpet že kot mladi športnik, saj je v svojih mladih letih tekmoval v disciplini »Motokros«. Ponaša se z več odmevnimi odličji iz takratne skupne države Jugoslavije in tekmovanj na svetovnih prvenstvih. Vsekakor je vrhunec njegove športne kariere naziv vicešampion Jugoslavije iz leta 1970. Tudi s tovrstnimi dejanji je Boris dostojno zastopal takratno skupno državo Jugoslavijo, Republiko Slovenijo in seveda mesto Ptuj.

Ob tako visokem priznanju Mestne občine Ptuj mu



čestitamo vsi člani DVI Ptuj z željo za nadaljevanje uspešnega vodenja društva.

Branko Zorko
podpredsednik DVI Ptuj

AKTIVNA POMLAD V DRUŠTVU VOJNIH INVALIDOV MARIBOR

Prvih šest mesecev je v Društvu vojnih invalidov Maribor minilo v znamenju številnih dejavnosti, pridobivanja novih znanj, športnih uspehov in prijetnih druženj.

Dogajanje je znova pokazalo, da društvo ni le prostor srečevanj, ampak tudi skupnost ljudi, ki jih povezujejo prijateljstvo, medsebojna pomoč in želja po aktivnem življenju.

Del pomladnega programa društva je bila vodena ekskurzija po Mariboru. Udeleženci so se ob strokovnem vodstvu sprehodili skozi staro mestno jedro in odkrivali manj znane zgodbe in zanimivosti iz bogate zgodovine mesta. Poseben pečat je pustil obisk Muzeja narodne osvoboditve Maribor, kjer so ob razstavljenih predmetih, fotografijah in pričevanjih obudili spomine na obdobja, ki so pomembno zaznamovala življenja številnih članov. Pomembno mesto v društvu ima šport, ki prispeva tako k ohranjanju zdravja kot tudi k utrjevanju prijateljskih vezi. V prvi polovici leta so se člani udeležili številnih tekmovanj in dosegli vrsto odličnih rezultatov.

Uspešni smo bili na športnih igrah ZDVIS v Novi Gorici. Kljub manjši zasedbi je ekipa Društva vojnih invalidov Maribor dosegla izjemen uspeh

- prvo mesto v kegljanju ekipno in posamično, drugo mesto v balinanju ter tretje mesto v šahu. Rezultati so dokaz, da predanost, vztrajnost in





ekipni duh pogosto odtehtajo številčno premoč. Posebno spoštovanje si zasluži Slavko Zakršnik, ki je pri 93 letih kot najstarejši udeleženec športnih iger ZDVIS dokazal, da športni duh, volja in vztrajnost ne poznajo starostnih omejitev.

Uspehi so se nadaljevali tudi na drugih tekmovanjih. Boris Beranič je dosegel vrhunske rezultate v kegljanju in na državnem prvenstvu pod okriljem Zveze za šport invalidov Slovenije – Slovenskega paralimpijskega komiteja osvojil odlično tretje mesto. V streljanju z zračno puško je uspešno nastopil



Mile Bera, ki je osvojil drugo mesto na prvenstvu ZDVIS. Aktivni so bili tudi člani ribiške sekcije, ki so sodelovali na Memorialu Roberta Hvalca in prvenstvu ZDVIS v športnem ribolovu, kjer je Marjan Mauko zasedel 2. mesto. Uspešni nastopi so bili še ena priložnost za druženje, izmenjavo izkušenj in krepitev prijateljskih vezi med člani različnih društev.

Ker življenje od nas zahteva nenehno prilagajanje novim tehnologijam, smo v sodelovanju s Centrom za pomoč na domu organizirali delavnice varne in učinkovite uporabe pametnih telefonov. Udeleženci so na več srečanjih pridobili številna praktična znanja, ki jim pomagajo pri varnejši in samozavestnejši uporabi sodobnih komunikacijskih orodij. Tudi delavnice o demenci, ki jih vodi naša članica Suzana Smovnik, so pritegnile naše člane. S strokovnostjo in toplim pristopom udeležencem pomaga bolje razumeti bolezen ter ponuditi podporo svojcem in obolelim, predvsem pa pokazati, kako ohraniti oster um.

Živahno dogajanje poteka v društvenih prostorih tudi ob drugih dneh. Medtem ko nekateri pilijo svoje spretnosti v pikadu in štrbunku, pevska sekcija pod vodstvom Renata Ribiča pripravlja nove nastope, člani ročnodelske sekcije pod vodstvom Suzane Furek pa ustvarjajo izdelke, ki vedno znova navdušujejo.

Pomemben korak je bil narejen tudi na področju prostovoljstva. V sodelovanju z Domom Danice Vogrinc Maribor ter Društvom gluhih in naglušnih Podravja Maribor smo začeli pripravljati aktivnosti za invalide in starejše, ki živijo v domovih za starejše občane. S projektom želimo krepiti povezanost, zmanjševati osamljenost ter prispevati k boljši kakovosti življenja ranljivih skupin.

Pogled na pretekle mesece potrjuje, da društvo uspešno uresničuje svoje poslanstvo. Ob športu, učenju, kulturi in prostovoljstvu ostaja predvsem prostor, kjer ljudje najdejo podporo, razumevanje in občutek pripadnosti.

Sanja Miljuš Herman

9. MEMORIAL ROBERTA HVALCA - SPOMIN, KI POVEZUJE

Društvo vojnih invalidov Maribor že vrsto let uspešno povezuje športno udejstvovanje članov z ohranjanjem spomina na pomembne dogodke iz slovenske osamosvojitvene zgodovine.

Med dogodki, ki imajo za naše društvo poseben pomen, je tudi Memorial Roberta Hvalca v športnem ribolovu. Pred začetkom tekmovanja so se udeleženci poklonili spominu na Roberta Hvalca, mladega policista, ki je med osamosvojitveno vojno za Slovenijo izgubil življenje pri opravljanju svoje dolžnosti. Njegova žrtev ostaja trajen opomin, da sta svoboda in samostojnost naše države nastali tudi zaradi poguma ljudi, ki so bili zanj pripravljeni dati največ.

Na letošnjem memorialu se je zbralo devet ekip invalidskih, veteranskih in domoljubnih organizacij oziroma 27 ribičev. Tekmovanje je potekalo v športnem in prijateljskem vzdušju, ob številnih ulovih in dobri volji. Največ ribiške sreče je imela ekipa OZVVS ob-



čin KPŠ, ki je s skupnim ulovom 174,5 kg osvojila prvo mesto, drugo mesto je pripadlo Domovinskemu društvu generala Maistra Šentilj, tretje pa ekipi OZSČ KPŠ. Za nemoten potek tekmovanja in odlično organizacijo je tudi letos poskrbel vodja ribiške sekcije DVI Maribor, Marjan Mauko, ki je skupaj z drugimi člani in članicami društva skrbel, da je memorial potekal v duhu športnega tovarštva in spoštovanja tradicije. Po razglasitvi rezultatov je sledilo

prijetno druženje udeležencev, ki je še enkrat potrdilo, da memorial ni le športni dogodek, temveč tudi priložnost za krepitev prijateljskih vezi ter ohranjanje spomina na ljudi in dogodke, ki so zaznamovali nastanek naše domovine

Sanja Miljuš Herman

naše vezi naše zgodbe

MARIJA ŠULIGOJ PRAZNUJE 100 LET

Marija Šuligoj, podporna članica Društva vojnih invalidov Severne Primorske je 10. maja praznovala 100. rojstni dan.

Rodila se je na Vratih pri Čepovanu, v zaselku Rob pod planino Male Vrše, mami Mariji Troha iz Trebuše in očetu Cirilu Kogoju. Bila je najstarejša izmed sedmih otrok. Že od malih nog je morala pomagati staršem, saj so bili časi zelo težki. Dva otroka sta umrla takoj po rojstvu, trije pa so kasneje odšli na šolanje v Tolmin. Oče je, da bi družini zagotovil vsaj najosnovnejše, moral na delo hoditi drugam. Do njihove hiše je vodila le ozka steza, zato so vse potrebno do doma nosili na hrbtu.

Osnovno šolo je obiskovala na Vratih pri Čepovanu med letoma 1932 in 1938, kjer je pouk potekal izključno v italijanščini, učiteljice pa so bile zelo stroge. Kljub težkemu življenju pa je bila mladina po-





vezana, družabna in pogumna. Organizirali so svoje večere, prepevali slovenske pesmi, igrali v gledališki skupini in na skrivaj brali slovenske knjige.

Že kot mlado dekle se je naučila klekljanja, kasneje pa obiskovala tudi čipkarsko šolo v Čepovanu. Njene čipke so našle pot vse do Idrije. Obvladala je tudi pletenje in šivanje, ki se ga je učila pri šivilji na Vratih in pri starem očetu v Trebuši.

Ko se je bližala vojna, so se vezi med mladimi še okrepile. Pri komaj šestnajstih letih je postala kurirka in obveščevalka za partizane, s partizanskim imenom Zdenka. Njihova hiša je stala ob poti proti Malim Vršam, kjer je bilo okrevališče za ranjence in povezava do bolnice Pavla v Mrzli Rupi.

Leta 1943 je bila prav v njihovi hiši ustanovljena prva mladinska tehnika za Primorsko – Mlada. Tudi Marija je pri tem aktivno sodelovala, saj je vezala, razmnoževala, skrivala in razpošiljala časopise ter brošure, pogosto v neposredni nevarnosti. V bunkerju pod kozolcem so skrivali kar 500 knjig tehnike Bojnik. Poleg tega je pomagala pri pranju, šivanju in kuhanju za partizane.

Med vojno so jo fašisti ujeli zaradi izdaje, vendar ji je z izjemnim pogumom in dobrim poznavanjem terena uspelo pobegniti. Več o tem obdobju lahko

preberemo v njeni knjigi *Spomini*.

Po vojni je bilo vse porušeno in začelo se je novo obdobje, obdobje obnove. Marija je skupaj z mladimi organizirala mitinge, proslave in kongrese. Šivali so zastave, iz padalskega blaga so si izdelali narodne noše. Pela je v pevskem zboru, ki je nastopal tudi ob pomembnih dogodkih, med drugim ob priključitvi Primorske.

Postala je predsednica mladine in se vpisala na administrativni tečaj. Že med vojno je spoznala svojega življenjskega sopotnika, Rafaela Šuligoja, s katerim sta se leta 1950 poročila. Istega leta se jima je rodila hčerka Dragica, šest let kasneje pa še hčerka Janja.

Družina je najprej živela v Avčah na železniški postaji, kjer je bil zaposlen Rafael. Leta 1958 sta zakonca kupila hišo v Šempetru pri Gorici in se vanjo preselila leta 1962. Tudi tam ni bilo lahko, vendar sta oba aktivno sodelovala v skupnosti. Marija se je zaposlila v TT Okroglica, Rafael pa na železniški postaji v Novi Gorici.

Življenje pa je prineslo tudi hudo preizkušnjo. Leta 1973 je v prometni nesreči umrl njen mož in oče hčera. Marija je ostala sama z družino, a je kljub bolečini našla moč in šla naprej.

Hčerki sta si ustvarili svoji družini, rodili so se vnuki in kasneje še pravnuki. Marija se je po upokojitvi posvetila predvsem njim, pa tudi društvom, kjer je bila izjemno dejavna. Bila je tajnica Društva upokojencev Šempeter in članica Zveze borcev, napisala je več kot sto poslovilnih govorov in pogosto nastopala na proslavah doma in v zamejstvu. Dolga leta je sodelovala tudi z VZPI Prosek Kontavel pri Trstu in TPPZ Pinko Tomažič. Leta 2025 je bil v Čepovanu koncert zbora TPPZ Pinko Tomažič ob praznovanju 80. obletnice osvoboditve Čepovana, kjer so Mariji podelili knjigo ob 50-letnici njihovega delovanja, ob čemer je bila zelo ganjena.

Za svoje delo je prejela številna priznanja, plakete in odlikovanja. Pri 80. letih je napisala knjigo *Spomini*, pri 90. letih pa še eno knjigo o sodelovanju z zamejskimi društvi. Njen vnuk Bojan je posnel tudi njeno pripovedovanje v narečju.

Marija Šuligoj je že dolga leta tudi podporna članica Društva vojnih invalidov Severne Primorske, kjer sta s hčerko Dragico prav tako aktivni pri delovanju in

povezovanju članstva društva.

Spremljala je odraščanje desetih pravnukov, se udeleževala izletov in ostajala družabna. Z veseljem je vrtnarila, skrbela za rože in dolgo ostala zvesta svojemu kolesu. Prav tako je bila vse od obstoja aktivna v Centru za aktivnosti starejših v Šempetru.

Pri 82. letih se je preselila v Čepovan k hčerki Janji, bližje rojstnemu kraju. Kasneje je odšla v dom upokojencev v Novi Gorici, kjer je še naprej aktivno sodelovala, pela, ustvarjala, izdelovala čipke in uživala v družbi.

Pred dvema letoma jo je bolezen priklenila na posteljo, vendar se je z veliko voljo, ob pomoči družine in osebja doma spet postavila na noge in spet prišla za

kleklje in izdelovala čipke. Septembra 2024 pa se je razveselila še rojstva prapravnuka Tima.

Sto let življenja prinese nešteto zgodb – lepih in težkih. Vsega ni mogoče povedati na kratko. Danes pa lahko rečemo: naša Marija je še vedno z nami - vesela, polna življenja, z iskrico v očeh, še vedno najbolj srečna takrat, ko smo ob njej njeni najbližji.

Draga mama – hvala ti za vse.

Zapisala: hčerka **Janja Bratuž**

V imenu moje mame in v mojem imenu se iz srca zahvaljujem tovarišu Francu Anderliču in Mariji Lavrenčič iz Društva vojnih invalidov Severne Primorske, ki so se udeležili praznovanja in čestitali mami za 100 rojstni dan. (Janja Bratuž)

KO ŠTORKLJA ODDA DETECE ...

To je bila razlaga otrokom ob vprašanju staršem, ponavadi odgovor mame, oče se ekspresno umakne. Seveda smo v vrtcu z vrstniki vse postavili kot odrasli na svoje mesto.

Naj se predstavim: Sem Miloš Benčič, rojen leta 1963 v Kopru. Krščen v Piranu, še prvo leto življenja tam tudi nastanjen, nato pa za stalno ... Vrtojba. Domačija mame je od tedaj stalni dom.

Otroštvo nadvse živo in barvito, razposajeno. Če se spomnim nastopa prvošolčka? Deset dni pred začetkom lovim kokoš na seniku – tedaj še pri starih starših – pa padem tri metre dol. Rezultat je zlom noge, ki je zahteval šest mesecev mavca cele noge do vrh kolka. Razlaga le zato, ker me je ob mali potrebi vsakič mlada prijazna učiteljica nesla na WC.

No, nadalje vse normalno. Dokončal sem 5. razred osnovne šole. Za vstop v 6. razred pa tista prekleta nesreča. Krivec sem sam, botrovala je temu ostalina 1. svetovne vojne, saj je tu je divjala krvava soška fronta.

Kaj je moja nespametna igra izpred natanko 50 let? Zadnja avgustovska sončna sobota 29.8. V zvoniku je odbilo 12.00, ob 12.20 pa jaz s kladivom in prebijalom tolčem po prelepem tulcu, da ga preluknjam za lepo verižico. Oče je samo pet metrov stran z deskami zbijal pasjo uto. V trenutku, ko sem vžigalnik držal v levi roki in ga dvignil navzgor, da bi preveril, če je preluknjan, je ta lepota ali vžigalnik topovske

granate priklical strašen pok, rumeno svetlobo in strašno bolečino. V hipu tema, nisem več videl. Vid na levo oko se kot rešitelj povrne po treh dneh, v četrto jutro. V teži bolečine v roki sem imel občutek kot bi me povozil vlak z železnimi kolesi. Celotelo z obrazom je v ranah. Globoka rana je z ognjeno pekočo bolečino obdržala srce nedotaknjeno le dober milimeter stran.

Kronologija poteka prve pomoči so histerični jok, prisebnost očeta za nesrečno novico mami, nadalje z informacijo mame v dolino, ovijanje v rjuhe in povijanje, ki ga je opravil šepajoči invalidni stric, skratka vse možno. Filmske minute, hitrost prevoza, še pred reševalcem so bili v bolnišnici že pripravljeni. Vsota obeh operacij je 6 ur in 30 minut. Ob 19.30 sem prepeljan na oddelek, pa takoj protibolečinske svečke, ki bolečine niso ublažile. Danes spomin na dolgo rehabilitacijo. Neizbežna trema in sram.

Trma in vztrajnost sta mi z odločno voljo pomagali do samostojnosti. Izšolal sem se za trgovca po normalni poti in delo tudi opravljal. Dokazal sem se tudi kot podjetnik. Trgovina na drobno tehnične stroke z dodatnim kadrom. Pravo delo je fizično in umsko. Odločitev je padla, uspešno sem prenehal in

dejavnost zaključil, seveda kot velevalo zakoni za s.p. v letu 2004. Odidem na sončno upravo, prihodek je le CIV invalidnina, nakar nadaljujem kot samostojni kmet do upokojitve koncem leta 2017, glede na zakone za invalide kot tudi priznано bonifikacijsko dobo. Invalid včeraj, danes in tudi nadalje. Z napako ONI in ONE, ali pamet je padla na izpitu. Najprej invalida sleče do nazga, sledi zagovor: Joj, saj nisem vedel/a, sledi hitro opravičilo. Žalosten, a ciničen posmeh in ključ, ki vse odpira. Za družbo po vsem

svetu nebodigatreba, pohabljeni, skratka grdi rački in račke. No, se najdejo tudi izjeme z miselnostjo, srčnostjo. V ljubezni po enakosti za vse zemljane na tem skreganem svetu. To je planet Zemlja, saj je le drobna smet v neskončnem vesolju. Sreča za srečo v naši (tudi moji) nesreči.

Delimo dobroto – hvala ti LOTERIJA SLO, nam preljuba FIHO SLO.

Miloš Benčič

naše vezi naša dediščina

SREČKO KOSOVEL – PESNIK, KI ŠE VEDNO NAGOVARJA NAŠ ČAS

*V letu 2026 se spominjamo 100-letnice smrti Srečka Kosovela (1904–1926),
enega največjih slovenskih pesnikov.*

Rodil se je v Sežani, odraščal pa je na Krasu, ki je močno zaznamoval njegovo ustvarjanje. Čeprav je živel le dvaindvajset let, je zapustil bogato literarno dediščino, ki še danes navdihuje bralce.

Njegovo mladost so zaznamovali prva svetovna vojna, družbene spremembe in težak položaj Slovencev na Primorskem. V svojih pesmih je izražal ljubezen do domače kraške pokrajine, hkrati pa tudi skrb za človeka, njegovo dostojanstvo in prihodnost. Njegov Kras ni bil le pokrajina kamna in burje, temveč simbol vztrajnosti, trdnosti in življenjske moči.

Kljub kratkemu življenju je ustvaril več kot tisoč pesmi in zapiskov. Njegovo delo sega od nežnih lirskih podob narave do družbeno kritičnih in vizionarskih pesmi, v katerih je opozarjal na krivice in iskal boljši svet. Sprva je pesnil pod vplivom moderne, posebej impresionizma Josipa Murna. Prevladujoči motivi so kraška pokrajina, mati in smrt, pogosto s simbolnim pomenom (pesmi *Balada*, *Bori*, *Vas za bori*, *Slutnja*). Nato je prešel v ekspresionizem in razvil vizionarsko, družbeno in religiozno tematiko (*Rdeči atom*, *Nokturno*, *Vozil sem se*, *Ekstaza smrti*). Velik delež v Kosovelovem opusu predstavljajo tudi njegove konstruktivistične pesmi. Precej njegovih pesmi govori o družbenih krivicah, o mračni usodi Evrope in o neizogibnosti revolucionarne preobrazbe sveta. Pisal je tudi črtice, eseje o umetnosti, literarne kritike in

recenzije ter članke, poleg tega pa je rad tudi predaval na literarnih večerih.



Znameniti esej in predavanje **Umetnost in proletarec** je Kosovel 23. februarja 1926 predstavil zbranim delavcem (rudarjem) v Zagorju ob Savi, dva dni kasneje pa ga je na večeru Delavske akademije prebral še ljubljanskemu delavstvu. S tem besedilom je Kosovel izrazil svojo vizijo o pomenu umetnosti za delavski razred. Zavzemal se je za idejo, da mora umetnost služiti človeku in množicam ter da ima vsak človek pravico uživati kulturne dobrine. Kosovel je ostro kritiziral buržoazijo, ki si je po njegovem mnenju poskušala podrediti umetnike in intelektualce ter jih spremeniti v orodje kapitala. V besedilu je opozarjal na družbene krivice in izkoriščanje.

»Zato se je (op. umetnik) priključil onemu gibanju, ki se ravnotako bori za popolno svobodo človeka, za popolne pravice človeka in ki se bori z razrednim bojem za brezrazredno družbo, ki bo ustvarila take življenjske pogoje, da sploh ne bo potrebno še povdarjati, da zasluži vsak delavec svoje življenjske pravice, ampak, ko bo veljalo: vsak človek je delavec, vsak delavec je človek.«

To besedilo velja za enega osrednjih manifestov slovenske družbeno angažirane misli. Zaradi prehlada, ki ga je po literarnem nastopu v Zagorju dobil ob čakanju na vlak, je pesnik le nekaj mesecev kasneje, maja 1926, tragično preminil.

Kosovelova sporočila ostajajo aktualna tudi danes, saj nas spodbujajo k razmisleku o vrednotah, ki povezujejo ljudi, o solidarnosti, spoštovanju in odgovornosti drug do drugega, ki jih moramo ohraniti in prenašati na mlajše rodove. Kljub opozarjanju na

težke življenjske okoliščine Kosovel pravi, da človek v času hrupa, nasilja in cinizma ne sme pristati na otopelost, ampak mora ostati zvest svojemu cilju v daljavi. Kot pravi v pesmi *Vihar, vihar*, mora človek razpeti krila in se kot vihar zoperstaviti vsaki usodi, ki mu poskuša zlomiti korak. Cilj človeka naj bo boljša, pravičnejša družba in ohranitev človečnosti.

VIHAR, VIHAR (Srečko Kosovel)

*Vihar, vihar mi gre čez pot
in v plašč se moj upira,
zlomiti hoče moj upor,
ne upor, božjast nemira.*

*Kadar razpne popotni plašč,
kot ptič, rojen v svobodo,
se zdim in s silo dvojnih kril
borim se s to usodo.*

*Tako grem jaz, tako gre vsak,
kdor čuti cilj v daljavi:
če usoda ustavi mu korak,
on se ji zoperstavi.*

Andreja Markovič
Vir fotografije: Wikipedia

naše vezi poskrbimo zase

STVARI, KI JIH DANES DELAMO POČASNEJE IN ZAKAJ JE TO V RESNICI PREDNOST

*Svet se rad pohvali s hitrostjo. Vse mora biti takoj: sporočila, informacije, odgovori, odločitve.
Kot da bi bil tempo življenja tekmovanje, kjer zmaga tisti, ki pride prvi.*

A življenje ima svojo ironijo: najpomembnejši trenutki se še vedno dogajajo počasi. Prijeten pogovor, skodelica kave v dobri družbi, sprehod po znani poti ali opazovanje vnukov pri igri. Pri tem delu si celo želimo, da bi se čas ustavil.

V starejših letih to postane še bolj očitno. Ne samo zato, ker ne zmoremo več narediti vsega hitreje, ampak ker smo ugotovili nekaj, kar mlajši še odkrivajo:

veliko stvari v življenju preprosto potrebuje svoj čas. Paradižnik dozori, ko je zrel, ne takrat, ko ga nestrpnost gledamo skozi okno. Tudi kruh ne vzhaja hitreje, če ga vsake tri minute preverjamo, juha ne bo okusnejša, če jo kuhamo na največjem ognju, in zdravnik nas ne pokliče prej, če v čakalnici z očmi premikamo vrsto naprej. Nekatere stvari imajo pač svoj ritem, pa če nam je to všeč ali ne.



Počasnejši korak nam omogoča, da opazimo več, poslušamo bolj pozorno in se manjkrat zaletimo v stvari, včasih dobesedno, včasih pa tudi življenjsko. Morda je prav počasnost ena tistih prednosti starosti, ki jih lahko zares cenimo šele takrat, ko ugotovimo, da življenje ni tek na sto metrov, ampak dolga pot, na kateri največ vidimo takrat, ko hodimo nekoliko počasneje.

JUTRO, KI IMA SVOJ RITEM

Zjutraj ni več dirke. Kava ali čaj imata svoj čas in če ju kdo zmoti, to ni ravno priporočljivo. Nekdo pije kavo ob oknu, kjer je pogled na ulico skoraj bolj zanimiv kot televizijski program. Nekdo drug počasi prelista časopis in se vmes ustavi pri vremenu, kot da bi preverjal, ali se svet sploh strinja z napovedjo.

In zanimivo: dan se kljub počasnosti vseeno začne. Brez panike, brez zamude – kot da ima tudi čas nekoliko več razumevanja kot nekoč.

TRGOVINA KOT TIHA DRUŽBENA TOČKA

Obisk trgovine danes ni več tako družaben, kot je bil nekoč. Pogovori s prodajalkami so prej izjema kot pravilo, saj se vsem nekam mudi, s pogledi uprtimi v sezname, telefone ali uro. Kot da bi vsi tekmovali za nagrado '*najhitrejši izhod iz trgovine*'.

A vseeno se tu in tam zgodi tisti kratek, človeški trenutek: vprašanje, kateri kruh bi bil danes boljši, ali mimorede izrečena pripomba o vremenu. Majhen stik, ki še vedno zmaga nad vsemi aplikacijami za naročanje.

In medtem ko mlajši v vrsti že rahlo prestopajo z noge na nogo, starejši mirno ostajajo pri svojem tempu. Banane ne bodo nič bolj zrele, če jih kupimo 30 sekund prej. Ta in še mnoge druge stvari v nakupovalni košarici ali vozičku so ena redkih življenjskih resnic.

POGOVOR, KI NE HITI NIKAMOR

Pogovori niso več vmesni postanki med opravki, ampak postanejo sami opravki. Nekdo začne pripovedovati zgodbo, ki smo jo morda že slišali. A zanimivo je to: vsakič je malo drugačna. V njej se pojavi nov detajl, drugačen spomin ali preprosto drugačen občutek. Če bi jo poslušali do konca, bi morda odkrili celo '*neizrečeno verzijo 2.0*'.

Ampak včasih se zgodi drugače. Nekdo že vmes zavije z očmi, nekdo pogleda na uro, nekdo zaključi stavek namesto pripovedovalca. In potem pade še znani stavek: »Joooj, to si že šestkrat povedal.«

A prav v tem se pogosto pokaže nekaj pomembnega. Starejši pogovora ne doživljamo le kot izmenjavo besed,

temveč kot stik, bližino in občutek, da smo slišani. Včasih ne potrebujemo nove zgodbe, ampak nekoga, ki si vzame čas, da jo posluša do konca, tudi če jo je že slišal. Resnica pa je še bolj preprosta. Zgodbe se nikoli ne ponovijo povsem enako. Vedno se v njih skriva kak nov detajl, samo da ga včasih prehitro prekinemo, ker nas prehitijo življenje.

In prav v tem tihem poslušanju se skriva tisto, kar vsi v resnici najbolj potrebujemo. Občutek, da nas nekdo resnično sliši.

KAKO STAREJŠI DOŽIVLJAMO ČAKANJE

Čakanje je del vsakdana, ki ga nihče posebej ne načrtuje, a se mu vseeno pogosto ne moremo izogniti. Starejši ga običajno doživljamo drugače kot mlajše generacije, ne kot izgubo časa, temveč kot njegov del.

Primer: Ko se znajdemo v čakalnici, se čas nekoliko upočasni. Ura na steni sicer kaže svoj ritem, a ima vsak občutek, da se kazalci gibljejo po svojem posebnem, '*zdravniškem*' času, ki je vedno počasnejši od našega.

V čakalnici se hitro vzpostavi tiha skupnost. Nekdo bere revijo, ki je očitno preživela že nekaj letnih časov, nekdo preučuje plakat o zdravem življenju, ki ga zna skoraj na pamet, nekdo pa samo sedi in posluša zvoke vrat, ki vsakič sprožijo rahlo upanje: '*Morda pa zdaj jaz.*'

Mlajši medtem razvijejo svojo disciplino čakanja: pregledovanje telefona, pogled na uro, globok vzdih in spet pogled na telefon. Kot da bi s tem lahko pospešili vrstni red. Starejši pa vemo, da to žal ne deluje, zato se raje prepustimo ritmu prostora.

Edina "nerodnost" tega mirnega ritma je v tem, da smo vseeno nekoliko v stiski, ker vemo, da nas zunaj čakajo spremljevalci ali prevoz. Ti si običajno želijo, da bi se zadeva čim prej zaključila, zato se v nas prepleta potrpežljivost s tihim občutkom, da nekdo že pogleduje na uro tudi namesto nas.

ZA KONEC

Počasnost in potrpežljivost nista napaka nas starejših. Sta tihi opomnik, da življenje ni namenjeno samo načelu »klik, naprej, naslednje«.

V svetu, ki se pogosto premika prehitro, ima umirjen tempo posebno vrednost. Omogoča nam, da stvari ne le opravimo, temveč jih tudi opazimo, doživimo in si jih zapomnimo. Počasnejši korak nam daje priložnost za pogovor, nasmeh, pogled skozi okno ali trenutek razmisleka vsem tistem, kar med nenehnim hitenjem pogosto ostane spregledano.

Ja, starejši smo počasnejši. A zanimivo je, da kljub temu čas mineva hitreje kot kadar koli prej. Dnevi, tedni in leta kar zdrsijo mimo nas. Prav zato se nam ne zdi več pomembno, kako hitro nekam pridemo, ampak kaj smo med potjo doživeli. Ko se leta nabirajo, vedno bolj razumemo, da časa ne moremo ustaviti ali prehiteti, lahko pa ga napolnimo z ljudmi, pogovori in trenutki, ki ostanejo z nami.

Morda je prav to ena od tihih modrosti staranja. Ker

vemo, kako hitro čas beži, ga ne želimo več zapravljati za nepotrebno hitenje.

In če nas kdo kdaj opozori, da smo počasni, mu lahko mirno odgovorimo: »Res je. A po vseh teh letih vemo, da večina stvari, zaradi katerih ljudje hitijo, brez težav počaka do jutri.«

»Staranje ne upočasni življenja – nauči nas, da ima vsak trenutek svoj pravi tempo.«

Andreja Rožič

ZELIŠČA IN CVETJE SKOZI VSE POLETJE IN ZA DOLGO ZIMO

Spomladansko obdobje je čas, ko pričnejo rasti zdravilne rože, ki se sveže ali posušene uporabljajo za čajne mešanice, tinkture, mazila ali zeliščna olja.

Prvi znanilec pomladi je navadni lapuh, kmalu nato pa povsod okoli nas zacvetijo marjetice, regrat, čemaž, kopriva, pljučnik, trobentice, rman in še veliko drugih. Veliko jih raste po pobočjih in travnikih okoli nas.

Zdravilne rastline nabiramo v suhem in sončnem vremenu v dopoldanskem času, prav tako tudi plodove. Za sušenje zelišč se zelo dobro obnese električni sušilnik pri temperaturi do 40 stopinj Celzija. Lahko pa rastline sušimo tudi v senci ali na čistih zračnih podstrešjih.

Nasproti naše hiše čez cesto je ponovno ozelenelo in zacvetelo mogočno drevo lipovec, staro več kot 150 let. Lipa in lipovec sta medonosni rastlini. Cvetoe drevo je imenitna paša za čebele, ki nabirajo medicino in jo nosijo v grajski čebelnjak. Listi lipe so večji kot listi lipovca, razlikujeta se tudi po zgradbi in obliki socvetja. Lipa ima v socvetju tri viseče cvetove, lipovec pa ima od 5 do 15 cvetov in so štrleče razporejeni v vse smeri. Drevesi se razlikujeta tudi glede časa cvetenja. Lipa cveti že ob koncu maja, lipovec pa v drugi polovici junija. Cvetje obeh nabiramo za čaje. V kombinaciji z bezgom in medom pomagata pri virusnih obolenjih.

Lipa in lipovec sta simbola slovenske krajine. Košata drevesa lip rastejo pred občinskimi stavbami, v naseljih starih vaških središč, kjer se še dogajajo razna zabavna srečanja in kjer so se organizirali shode že davno v preteklosti.

V naši ulici je pri sosedovi garaži v asfaltni razpoki iz

semena vzklik košat grm pegastega badlja. Ima vijoličaste cvetove in bledezelene liste z belimi žilami. Je zdravilna rastlina. Cveti od junija do septembra. Izvlečki iz semen se uporabljajo pri preprečevanju in lajšanju jetrnih obolenj (hepatitis, ciroza jeter ali zastrupitve), saj silimarin, ki ga vsebuje badelj, obnavlja jetrne celice.

Božidar Debevc



Lipa v Vrbi. Avtor: Matija Podhraški. Vir: Wikipedija

ENOTA ZA OHRANJANJE ZDRAVJA V KAMPU ADRIA ANKARAN V PRENOVLJENI PODOBI

Socialni program ohranjanja zdravja, ki ga Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije izvaja za svoje člane, predstavlja pomemben prispevek k skrbi za zdravje, dobro počutje in kakovost življenja.

Da bi uporabnikom programa zagotovili še prijetnejše pogoje bivanja, je bilo v enoti za ohranjanje zdravja v kampu Adria Ankaran narejenih več izboljšav.

Zunanji del objekta je bogatejši za nov nadstrešek, ki omogoča prijetnejše zadrževanje na prostem in nudi zaščito pred soncem ter dežjem. Ob enoti so bile položene tudi nove talne plošče, s čimer je urejena okolica objekta in izboljšana dostopnost.

Posodobitve so bile izvedene tudi v notranjosti enote, kjer so bile zamenjane vzmetnice. Tako so uporabnikom zagotovljeni še udobnejši pogoji za počitek in sprostitev med koriščenjem programa.

Z manjšimi, a pomembnimi pridobitvami enota za ohranjanje zdravja ohranja prijetno in urejeno okolje, ki članom omogoča kakovostno izvajanje socialnega programa ohranjanja zdravja ter prijetno počutje v času bivanja.

Andreja Rožič



MOŽNOST KORIŠČENJA APARTMAJA V TERMAH LENDAVA

V Zvezi društev civilnih invalidov vojn Slovenije želimo civilnim invalidom vojn tudi v prihodnje omogočati različne oblike ohranjanja zdravja, dobrega počutja in prijetnega druženja.

Čeprav smo šele na začetku poletja, bo jesen hitro tu, zato vas že zdaj obveščamo, da imajo civilni invalidi vojn po novem možnost uporabe apartmaja v Termah Lendava.

Na voljo sta dve možnosti:

- najem apartmaja,
- najem apartmaja s polpenzionom.

Terme Lendava so znane predvsem po svoji termalni in parafinski vodi, ki ima več blagodejnih učinkov na telo. Termalna voda vsebuje veliko mineralov in je posebej cenjena zaradi:

- **ugodnega vpliva na sklepe in hrbtenico** – pomaga pri revmatičnih težavah, obrabi sklepov in bole-

činah v mišicah,

- sproščanja mišic in zmanjševanja stresa,
- izboljšanja prekrvavitve,
- pomoči pri rehabilitaciji po poškodbah ali operacijah,
- pozitivnega vpliva na kožo.

Posebnost lendavske vode je tudi visoka vsebnost **parafina**, zato jo uporabljajo za terapevtske obloge in zdravljenje gibalnih težav. Zaradi nekoliko bolj „mastnega“ občutka na koži je drugačna od mnogih drugih termalnih voda v Sloveniji.

Verjamemo, da bo bivanje v prijetnem okolju term pripomoglo k sprostitvi, oddihu predvsem pa pri

ohranjanju zdravja in dobrega počutja.

Vabimo vas, da izkoristite tudi to možnost poleg ostalih programov in enot za ohranjanje zdravja, ki jih omogoča Zveza društev civilnih invalidov vojn Slovenije.

Za dodatne informacije glede terminov, prijav in

pogojev koriščenja se lahko obrnete na zvezo ali vaše društvo ali pa s spletne strani Zveze (www.zdcivs.si) snemite Prijavni list 1, ga izpolnite in posredujete na naslov Zveze DCIV Slovenije.

Andreja Rožič

MDCIV CELJE: OBVESTILO ZA UPORABNIKE PISARNE MARIBOR

Obveščamo vas, da smo od Mestne občine Maribor, Sektorja za gospodarjenje s poslovnimi in upravnimi prostori, prejeli uradno obvestilo o začetku gradbenih del ter načrt predvidene vgradnje dvigala na našem objektu na Trubarjevi 15.

V društvu smo iskreno veseli, da se bo izvedba tega nujno potrebnega projekta končno začela. Vgradnja dvigala za invalide bo bistveno izboljšala dostopnost do naših prostorov, kar je izjemnega pomena za vse naše člane in uporabnike, ki so gibalno ovirani.

Zavedamo se, da bodo gradbena dela v času izvedbe prinesla določene nevšečnosti in posege v naš vsakdanjik. Zato vas vljudno prosimo za razumevanje.

V času trajanja gradbišča bomo po potrebi prilagodili poslovanje naše pisarne, da bo delo na objektu potekalo čim bolj nemoteno in varno za vse.

Predviden začetek del je v začetku junija 2026, zaključek del pa je načrtovan predvidoma do konca oktobra 2026, odvisno od poteka del in morebitnih nepredvidenih okoliščin

O vseh morebitnih spremembah ali novih informacijah vas bomo sproti obveščali. Hvala za vašo potrpežljivost in sodelovanje pri tem pomembnem projektu, po katerem bo naša stavba bolj dostopna za vse člane.

Leon Pilinger, poverjenik v pisarni Maribor

naše vezi šport

PRVENSTVO ZDVIS V BALINANJU

Letošnje prvenstvo ZDVIS v balinanju je izvedlo Društvo vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine.

Na balinišču Športnega parka Breza v Straži pri Novem mestu se je v soboto, 16. maja, pomerilo dvanajst ekip vojnih invalidov iz desetih društev vojnih invalidov. Najbolje so se odrezali domačini, **Društvo vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine**, ki so osvojili prvo mesto.

Drugo mesto je zasedla ekipa vojnih invalidov **Društva vojnih invalidov Ljubljana**, tretji pa so bili balinarji iz **Društva vojnih invalidov Zasavje**. Zmagovalna ekipa DVI Dolenjske se bo udeležila tudi državnega prvenstva Zveze za šport invalidov Slovenije – SPK v Postojni.



Andreja Markovič
Foto: DVI Dolenjske

PRVENSTVO ZDVIS V RIBOLOVU

Prvenstvo v ribolovu je že tradicionalno tekmovanje na štajerskem koncu. Tokrat ga je izvedlo Društvo vojnih invalidov Maribor.

Ribičke in ribiči iz šestih društev so se nadejali dobrega ulova na ribniku Ribiške družine Jelenče v Pesnici pri Mariboru. Tekmovalci so pokazali veliko



ribiškega znanja, potrpežljivosti in športnega duha. Najboljši je bil **Janko Plahuta iz DVI Celje** z 22,4 kg ulova, drugo mesto je dosegel **Marjan Mauko iz DVI Maribor** z 20,1 kg, tretji pa je bil **Janez Job iz DVI Ptuj** z 12,5 kg.

Med drugimi člani so bili trije najboljši **Domen Lebreht iz DVI Zasavje** s kar 29,1 kg ulova, **Mile Bera** s 14 kg in **Stanko Jerenko** z 8,7 kg, oba iz gostiteljskega društva.

Ne glede na končno uvrstitev pa so bili zmagovalci prav vsi udeleženci, saj je bil namen srečanja predvsem druženje, krepitev prijateljskih vezi in aktivno preživljanje prostega časa

Andreja Markovič

ODLIČNA UVRSTITEV BORISA BERANIČA

Slovenski invalidi so se 16. maja 2026 na kegljišču Golovec v Celju pomerili na državnem prvenstvu Zveze za šport invalidov Slovenije – SPK v kegljanju. V močni konkurenci izvrstnih kegljačev v kategoriji K5 je odlično tretje mesto osvojil vojni invalid **Boris Beranič** iz Društva vojnih invalidov Maribor.

Andreja Markovič



NEKAJ NOVOSTI NA PODROČJU ŠPORTA PRI ZDCIVS

V začetku leta je Komisija za šport in šah Zveze društev CIV Slovenije opravila prvo usklajevanje aktivnosti in se 26. februarja 2026 sestala na redni seji.

Seja je bila izvedena v nekoliko spremenjeni sestavi zaradi reorganizacije društev članic ZDCIVS. MD-CIV Maribor se je pripojil MDCIV Celje, MDCIV Gorenjske pa DCIVS Ljubljana, tako da v okviru ZDCIVS zdaj delujejo štiri društva.

Kljub zmanjšanju števila društev športnih aktivnosti nismo zmanjšali, ampak smo jih še razširili z uvedbo nove športne discipline, igre cornhole (»štrbunk«). Komisija je zato sprejela odločitev, da bodo tri dru-

štva organizirala po dvojce športnih iger, pripravila koledar športnih srečanj ter določila, katero disciplino bo izvedlo posamezno društvo.

Športne igre v letu 2026 je najprej organiziralo Društvo civilnih invalidov vojn Osrednje Slovenije in Gorenjske, ki je 30. marca 2026 na strelišču v Malenškovi ulici v Ljubljani izvedlo **tekmovanje v streljanju z zračno puško**. Tekmovanja so se udeležili člani vseh društev ZDCIVS.

V posamični konkurenci je prvo mesto osvojil **Ivan Gindiciosi (OSG)**, drugo mesto **Alojz Erlah (Dolenjska)**, tretje pa **Marko Brežan (OSG)**.

Med ekipami so največ natančnosti pokazali člani **DCIV OSG**, ki so osvojili prvo mesto. Drugo mesto je pripadlo ekipi **MDCIVDBP Novo mesto**, tretje pa članom **DCIV Primorske**.

Druge športne igre v koledarju ZDCIVS je 10. aprila 2026 organiziral MDCIV Celje. V Rdeči dvorani v Velenju so se tekmovalci prvič pomerili v **disciplini cornhole oziroma »štrbunku«**, ki je bila za večino udeležencev nova izkušnja. Že ob predstavitvi je igra vzbudila veliko zanimanja, kar se je pokazala tudi odlična udeležba.

Tekmovanja se je udeležilo več kot 30 članov s statusom civilnega invalida vojne. Nastopili so tako v ekipni konkurenci dvojic kot tudi v posamičnem tekmovanju.

Med *dvojicami* sta prvo mesto osvojila **Stanko Žiberna in Štefan Čuš (DCIV Primorske)**, drugo mesto **Jože Jordan in Alojz Erlah (MDCIVDBP Novo mesto)**, tretje pa **Jože Omahen in Marko Savšek (DCIV OSG)**.

V *posamični konkurenci* je bil najuspešnejši **Štefan Čuš (DCIV Primorske)**, drugo mesto je osvojil **Leo Peršak (MDCIV Celje)**, tretje pa **Stanko Žiberna (DCIV Primorske)**.

Tekmovanje je potekalo v prijetnem in sproščenem vzdušju. Za strokovno izvedbo sta poskrbela sodnika Zveze za štrbunk, k dobremu razpoloženju pa so prispevali tudi vsi udeleženci, saj se je nova disciplina izkazala kot odlična priložnost za druženje in športno rekreacijo. Po zaključku tekmovanja smo se odpravili na turistično kmetijo Karničnik, kjer smo podelili pokale, medalje in priznanja. Druženje se je ob dobri domači kulinariki nadaljevalo še v pozno popoldne.

Naslednje športno srečanje je 20. aprila 2026 organiziral **MDCIVDBP Novo mesto**, ki je na avtomatskem kegljišču Portoval izvedel **tekmovanje v steznem kegljanju**. Tekmovanja so se udeležili člani vseh društev ZDCIVS, tekmovanje pa je potekalo v posamični konkurenci.

Najboljši rezultat je dosegel **Marko Brežan (DCIV OSG)**, drugo mesto je osvojil **Stanko Žiberna (DCIV Primorske)**, tretje pa **Leon Pilinger (MDCIV Celje)**.

Po zaključku tekmovanja je sledila podelitev medalj in priznanj, nato pa še prijetno druženje ob kosilu in dolenjski kapljici v gostišču Pri Štefanu.



8. maja 2026 je **DCIV Primorske** na balinišču v Obrovu organiziral **tekmovanje v balinanju dvojic**. Športnega srečanja so se udeležili člani društev iz Primorske, Osrednje Slovenije in Gorenjske ter Celja.

Prvo mesto sta osvojila **Mirjan Bubnič in Stanko Žiberna (DCIV Primorske)**, drugo mesto **Marko Brežan in Jože Omahen (DCIV OSG)**, tretje pa **Franci Kalčič in Milan Kocjančič (DCIV Primorske)**.

Tekmovanju je sledila razglasitev rezultatov ter prijetno druženje ob kosilu v bližnjem gostišču, kjer so udeleženci v sproščenem vzdušju sklenili še eno uspešno športno srečanje.

Športni program v prvi polovici leta je sklenil **MDCIVDBP Novo mesto**, ki je organiziral **tekmovanje v vrtnem kegljanju** na kegljišču Društva slepih in slabovidnih v Irči vasi. Tekmovanja se je udeležilo 32 članov s statusom civilnega invalida vojne ter osem spremljevalcev.





Tekmovanje je potekalo posamično v dveh kategorijah ter ekipno. V *kategoriji A* (slepi in slabovidni) je prvo mesto osvojila **Nežka Furlan (Novo mesto)**, drugo **Zvone Pirc (OSG)**, tretje pa **Branko Počkaj (Primorska)**.

V *kategoriji B* (ostali civilni invalidi vojne) je prvo mesto osvojil **Leon Pilinger (Celje)**, drugo **Leo Peršak (Celje)**, tretje pa **Toni Perc (Novo mesto)**.

V *ekipni konkurenci* je prvo mesto osvojil **MDCIV Celje** v sestavi *Leon Pilinger, Leo Peršak, Anton Mučič in Franc Ožir*. Drugo mesto je pripadlo ekipi **MD-CIVDBP Novo mesto** v sestavi *Nežka Furlan, Jože*

Jordan, Alojz Erlah in Toni Perc, tretje mesto pa ekipi **DCIV OSG**, za katero so nastopili *Ivan Gindiciosi, Marko Brežan, Zvone Pirc in Janez Miklavž*.

Podelitev pokalov, medalj in priznanj je potekala v gostišču Pri Štefanu, kjer se je druženje ob dobri kulinariki nadaljevalo skoraj do večernih ur.

Ob zaključku prve polovice športne sezone se kot predsednik komisije za šport in šah iskreno zahvaljujem vsem udeležencem za sodelovanje in športni duh. Posebna zahvala velja spremljevalcem, ki udeležbo omogočajo članom, ki potrebujejo pomoč. Vsem prejemnikom pokalov, medalj in priznanj še enkrat iskreno čestitam. Prepričan sem, da niso zmagovalci le tisti, ki stopijo na zmagovalni oder, ampak vsi člani, ki se športnih srečanj udeležujejo, saj je njihov najpomembnejši namen povezovanje, druženje in ohranjanje prijateljskih vezi.

Pred nami so meseci počitnic oziroma dopustov, čas oddiha zato vsem članicam, članom in njihovim spremljevalcem in vsem bralcem revije Naše vezi želim da ta čas maksimalno izkoristite in da jeseni srečamo polni energije.

Franc Ožir

ŠPORTNE IGRE ZDVIS

Športne igre ZDVIS, osrednji športno rekreativni dogodek vojnih invalidov je letos 18. aprila gostila Nova Gorica.

Društvo vojnih invalidov Severne Primorske je na različnih lokacijah v Novi Gorici in v Solkanu gostilo športnike vojne invalide in druge člane društev vojnih invalidov. Stišišče udeležencev je bila avla in velika dvorana Občine Nova Gorica, kjer je bila tudi zaključna slovesnost s podelitvami priznanj.

Tekmovanji v šahu in pikadu sta bili v prostorih Centra MIC, balinarji in kegljači so tekmovali na tekmovališčih na Bazoviški ulici, tekmovanje v streljanju je poteka-

lo na strelišču v Solkanu.

Slavila je ekipa **Društva vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine**, drugo mesto je doseglo **Društvo vojnih invalidov Maribor**, tretje mesto je pripadlo ekipi **Društva vojnih invalidov Ptuj**.

Dolenjsko društvo je kot zmagovalec prejelo v enoletno last tudi prehodni pokal.

Vojna invalida, **Čedomir Antić** iz **Društva Slovenske Istre Koper** in **Dušan Nahtigal** iz **dolenjskega društva vojnih invalidov**, sta prejela priznanje za največ udeležb na

športno rekreativnih prireditvah ZDVIS v preteklem letu.

Vojni invalid **Slavko Zakeršnik** iz **Društva vojnih invalidov Maribor** je prejel medaljo kot najstarejši udeleženec športnih iger (93 let). To priznanje ima poseben pomen, ne samo kot nagrada za sodelovanje, ampak tudi kot simbol vztrajnosti, poguma in predanosti. Zakeršnik s svojim zgledom dokazuje, da leta niso ovira za aktivno življenje in da šport lahko povezuje, motivira ter veliko daje.

Rezultati:

VOJNI INVALIDI

Balinanje - ekipno

DVI Zasavje

DVI Maribor

DVI Ljubljana - Gorenjska

Kegljanje - ekipno

DVI Maribor

DVI Celje

DVI Dolenjska

Kegljanje - posamezno

Boris Beranič, DVI Maribor

Bojan Proje, DVI za Koroško

Matjaž Primožič, DVI Ljubljana - Gorenjska

Pikado - ekipno

DVI Ptuj

DVI Dolenjske

DVI Celje

Pikado - posamezno

Mitja Krabonja, DVI Ptuj

Stanislav Korbar, DVI Zasavje

Dragan Sabljak, DVI Ljubljana - Gorenjska

Streljanje - ekipno

DVI Dolenjske

DVI Celje

DVI za Koroško

Streljanje - posamezno

Oton Pok, DVI za Koroško

Bojan Pušnik, DVI Dolenjske

Branko Zorko, DVI Ptuj

Streljanje - posamezno SH2

Marko Saksida, DVI Severne Primorske

Alojz Sever, DVI Severne Primorske

Šah - ekipno

DVI Ljubljana - Gorenjska

DVI Slovenske Istre Koper

DVI Maribor

Rezultati:

DRUGI ČLANI

Kegljanje - posamezno

Stane Oblak, DVI za Koroško

Ivan Mernik, DVI za Koroško

Miloš Agbaba, DVI Celje

Pikado - posamezno

Roman Sušnik, DVI Zasavje

Vera Zelenc, DVI Notranjske

Radivoje Đorđević, DVI za Koroško

Streljanje - posamezno

Darko Šajhar, DVI za Koroško

Avgust Kirič, DVI Severne Primorske

Mile Bera, DVI Maribor

Andreja Markovič



NAGRADNA KRIŽANKA

AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	IZDELO- VALEC IN SERVISER PUŠK	BOJNA SREDSTVA	LAJANJE, LAJEŽ	ODRASLA GOVEJA SAMICA	NICK NOLTE	ZELENICA V PUŠČAVI	NEMŠKI PROIZVAJALEC TRAKTORJEV, KOMBAJNOV IN DRUGIH KMETIJSKIH STROJEV		KORUZNI STORŽ, VLAT	TRISTAN IN ...	NEGOVAN NEMEC	STRUPEN IGLAVEC	SEVERNO- AMERIŠKI DRUŽABNI PLES V 2/4 TAKTU	EPOLETA
OKNICA, NAOKNICA							AMERIŠKI PRESED- NIŠKI PAR (BILL IN HILLARY)						2	
URARSKA DELAVNICA, PRODA- JALNA UR			6				MANJŠE ŽIVALI, KI LEZEJO ČLOVEK V MNOŽINI							
GOZDNA PTICA Z MODRIMI PERESCI NA KRILIH					ŽLAHTNA KOVINA RAZMNO- ŽEVANJE RIB			10			PTICA UJEDA (BRKATI ...) KARIBSKA DRŽAVA			
KAJA ŽIDANEK			VOJAŠKA PREDAJA VIK, VZKLIC					GLAVNO MESTO TIBETA ZALEDJE						
SRBSKA MEŠANA SOLATA						USOJENOST VELIK GUMIJAST ČOLN						TINA MAZE MIKROOR- GANIZEM		
POTEG Z REZILOM		9		BES SMUČARKA ŠTUHEC			4 PRONOMEN POTREBNA UDELEŽBA ZA SKLEPČ- NOST							
POMOČ: ANATEMA GABRO OULU TIPA	ŠČUVAČ, PODPIHO- VALEC	PREBI- VALKA KITAJSKE IZOBČENJE IZ CERKVE							ČRKA ZA ROČNO STAVLJENJE NESREČA				1	
ANGLEŠKA FILMSKA IGRALKA (REBECCA)			8		KDOR IMA FEVD V UŽITKU ILUSTRAT- OR MAVEC		7						BISTVO, JEDRO	ŠALJIVEC, NERESNEŽ
ENOJNIK, ORIGINAL							DROG PRI KMEČKEM VOZU GARANJE TLAČANOV				TV VODIT. (OTA ŠIRCA) PLANOTA NAD VIPAV- SKO DOLINO			
NAŠ SLIKAR (BOŽIDAR)						RAZSOD- NOST V SKALO USEKAN PROSTOR			3					
SHANIA TWIN			ŽIVALSKO MAŠCOBNO TKIVO	FINSKO MESTO, ULEÅBORG TROPŠKA PAPIGA				12	TEMNA MAGMAT- SKA KAMNINA SUMNJA					
ZIDARSKA ŽLICA					... IN DALILA ČARLI NOVAK							4. IN 19. ČRKA BUSTER KEATON		
KRILATI DEČEK OB BOGU AMORJU				5				KOMFORT					11	
DRUŽABNA PRIRE- DITEV S ČAJEM IN PRIGRIZKI								FILMSKI LIČILEC						

Nagradno geslo:

1	2	3	4	5	6	7	1	2	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

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

Med prispelimi pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence.

Nagrajenci iz prejšnje številke:

1. Suzana Vrh, Ilirska Bistrica

2. Zdenka Partl, Cerknica

3. Stanislav Terbovc, Loka pri Zidanem mostu