

žarek dobrote

11/XXI
november
2023

glasilo slovenske karitas



Karitas



TEMA MESECA

3 ••• Upanje za vse

3 ••• Teden Karitas v znamenju skupnega srečanja

4 ••• Rad imam življenje

KARITAS 30+

5 ••• Žejne napajati

VARUJMO ŽIVLJENJE

6 ••• Načela zdravega prehranjevanja, upoštevajoč
socialnoekonomske determinante II. del

STISKE SODOBNE DRUŽBE

8 ••• Razumevanje paliativne oskrbe

TO MORAMO VEDETI

11 ••• Deset predsodkov o trgovini z ljudmi

KARITAS MLADIH

12 ••• Zgodbe oblek

NA OBISKU

13 ••• Vsakotedenski obiski redovnic v Savinjski dolini

14 ••• »Odgovor na brezbržnost današnjega sveta je upanje«

15 ••• Dar življenja in vere

KOPER

16 ••• Goriška dlan

16 ••• Skupaj zmoremo

17 ••• Zahvaljevanje je pesem srca in veselje duše

NOVO MESTO

18 ••• Trimesečni program za žalujoče

LETOVANJA

19 ••• Celje: Bilo je res lepo

19 ••• Koper: Mir v tej hiši

21 ••• Zbiranje pomoči za prizadete v konfliktu na
Bližnjem vzhodu

21 ••• Humanitarna pomoč v Malaviju po ciklonu Freddy

23 ••• Nagradna križanka

• FOTO NASLOVNA STRAN Andrej Gombač in ZADNJA STRAN Tatjana Splichal •

IZDAJA:  **Karitas** Kristanova 1 • SI-1000 Ljubljana
• info@karitas.si • www.karitas.si • TELEFON: 00386 1 300 59 60 •
ODGOVARJA: Peter Tomažič, generalni tajnik Slovenske karitas •
UREDNIŠKI ODBOR: Darko Bračun, Polona Miklič, Marjana Plesničar
Jezeršek, Marjan Dvornik, Barbara Godler, Peter Perše, Karlo Šmodiš,
Helena Zevnik Rozman • UREDNICA: Helena Zevnik Rozman •
LEKTORIRANJE: Majda Strašek Januš • OBLIKOVANJE & GRAFIČNA
PRIPRAVA: Andrej Šauperl • ZALOŽILO: Ognjišče, d.o.o. • TISK:
Grafično podjetje SCHWARZ d.o.o., Ljubljana • Poština plačana pri pošti
• ISSN 1581-5528 • Vsebine v prispevkih izražajo mnenja avtorjev in ne
predstavljajo uradnega stališča Slovenske karitas. •



Izdajanje informativnega glasila Žarek dobrote
omogoča FIHO - Fundacija za financiranje invalidskih in
humanitarnih organizacij, sofinancer programov Karitas

Karitas 

Teden Karitas

27. 11. – 3. 12. 2023

geslo: **UPANJE ZA VSE!**

29. 11. **Romanje sodelavcev Karitas na Ponikvo**

29. 11. **33. dobrodelni koncert Klic dobrote**

3. 12. **Nedelja Karitas**



*»Božji klic, da prinesete upanje tistim, ki morda
nimajo več smisla svojega življenja, je klic, da
ga brezpogojno ljubite v ljudeh, ki se nahajajo v
socialno ranljivih razmerah.«*

papež Frančišek,

*Odgovor na brezbržnost današnjega sveta je upanje
vir: Vatican News*

**tema meseca****UPANJE ZA VSE**

Alojzij Cvikel

Veliko krajev so letos prizadele vremenske ujme: močan veter, toča, poplave, plazovi, s tem pa je bila povzročena velika škoda, tako v naravi, na infrastrukturi kot tudi na objektih. Tako smo na lastni koži občutili, da ni vse odvisno od nas in od našega dela. Vse nesreče, ki nas zadenejo, pokažejo na našo ranljivost, saj postavijo pod vprašaj naše načrte, navade in prioritete.

Nesreče razkrinkajo naš »ego«, ki je v nenehnem iskanju lastnega ugodja, in nam kot izhod iz tega stanja kažejo pot solidarnosti, ki prižiga upanje. Upanje je nepogrešljivo tako na osebni kot družbeni ravni. Upanje je tisto, ki človeka spodbuja za sodelovanje, povezovanje, usklajevanje in pomoč.

Eden največjih problemov današnjega časa je brezbržnost, ko ostanem neprizadet ob bolečini drugega. Hvala Bogu, da se je ob vseh ujmah, ki smo jim bili v naši domovini priča to leto, pokazala velika solidarnost, kar govori o tem, da je v naši sredi še veliko ljudi, ki imajo srce za stisko bližnjega. Upanje je protistrup za cinizem, aroganco, nestrpnost, negativizem, indoktrinacijo ...

Vesel sem, da je bila Karitas, tako Slovenska kot škofijske in župnijske, pa tudi Mlada Karitas, med prvimi, ki je ob teh nesrečah prihitela ljudem na pomoč. Pri tem ne mislim samo na materialno pomoč, temveč da je Karitas tem ljudem postala »bližnji«, ki človeku v stiski prinaša tudi bližino, kar pomeni, da se poskuša živeti v osebo, h kateri prihaja.

Ljudem v stiski prinesemo upanje takrat, ko v nas prepoznajo zastojno dejanje ljubezni, ki ne pričakuje povračila, in ko vidijo, da se mi sami počutimo dobro, ker smo jim posvetili nekaj svojega časa. Včasih že majhno dejanje zadošča, da v drugem oživi upanje: ko se znamo ustaviti, mu prisluhniti, mu podariti prijateljsko besedo ...

Upanje naredi, da človek v stiski spozna, da ni prepuščen samemu sebi, da ga Bog ne zapušča, saj mu po dobroti in solidarnosti ljudi prihaja naproti.

Člani Karitas smo poklicani in poslani, da smo znamenje upanja za vse. Vse, kar je narejeno iz ljubezni, nosi na sebi znake večnosti, saj je Bog ljubezen, ki po nas postane vidna in otipljiva.

Papež Frančišek pravi, da je malo potrebno za povrnitev upanja: »Treba se je ustaviti, se nasmehniti, prisluhniti. Ljudje v stiski niso številke, na katere bi se sklicevali, da bi se bahali z deli in projekti. So osebe v konkretni situaciji, s konkretnim problemom ...« Če

želimo prinašati upanje vsem, se moramo vedno znova vračati k izviru, k Božji ljubezni do nas.

Na začetku našega bivanja je vedno Bog. Po njegovi ljubezni živimo, zato je vsako življenje sveto in vredno vsega dostojanstva. Kako boli, ko nekateri z lahkotnostjo in ležernostjo predstavljajo evtanazijo kot rešitev za tiste, ki so obupali nad življenjem, bolečino ali neozdravljivo boleznijo.

Govoriti o svetosti vsakega življenja danes ne rodi sadu, kajti v zavesti mnogih ljudi svetost ne pomeni nič. Edina pot, ki vrača upanje in budi vero v prihodnost, vero v človekovo vrednost in mu zagotavlja njegovo dostojanstvo, je varovati in spremljati človeka v stiski z različnimi oblikami pomoči.

Upanje umre zadnje, predvsem upanje, da Bog hodi z nami. Upanje utrjujemo tako, da svoje korake usmerjamo v pravo smer, ko želimo blažiti stiske ljudi, se povezovati z vsemi ustanovami in bratsko sodelovati v mreži Karitas.

Papež Frančišek pravi: »Vse, kar vrača in ohranja upanje, je pogum, nasmeh in vera, da nas Bog neizmerno ljubi, saj je Ljubezen Karitas.«

Naj tam, kjer je stiska, bolečina, razočaranje ..., po naši ljubezni ozeleni upanje!

**TEDEN KARITAS V ZNAMENJU
SKUPNEGA SREČANJA**

Mojca Kepić

Letošnji teden Karitas bo zopet omogočil, da sporočilo dobrote in ljubezni ponesemo tudi izven naših prostorov, pisarn, skladišč, razdelilnih mest, dnevnih centrov, zavetišč, domov itd. Letošnje geslo »Upanje za vse« nas vabi, da drug drugemu vlivamo zaupanje, da obstajajo rešitve za izzive, probleme in težave. Upanje ni poceni tolažba, češ, bo že bolje. Nimamo pravice bližnjim dajati lažnega upanja, ki usodno zaznamuje človekovo pot. Velikokrat nas že človeška bližina, prijazna beseda in stisk roke navdajo z upanjem. Karitas v mnoge družine prinaša upanje v obliki hrane, plačila položnic, z nakupom šolskih potrebščin in kurjave. Pogovor in skupno iskanje rešitev pa je spodbuda in pomoč na poti v samostojnost.

Knjižica za teden Karitas

Za lažjo pripravo na teden Karitas smo vam pripravili tudi nekaj gradiva, za katerega upamo, da vam bo v pomoč pri vaših aktivnostih. V začetku novembra boste vse župnijske Karitas in župnije prejele knjižico z različnimi gradivi. Gradiva bodo dostopna tudi na spletni strani <https://www.karitas.si/teden-karitas-2023/>. Knjižica bo vsebovala naslednje vsebine:



4

- uvodni nagovor Petra Tomažiča, generalnega tajnika Slovenske karitas
- poslanico papeža Frančiška ob 7. svetovnem dnevu ubogih
- prošnje in uvode za sodelovanje pri sveti maši ob nedelji ubogih, ki bo 19. novembra 2023 (pripravil jih je Roman Vučajnk iz Društva Malteška pomoč Slovenije)
- vsakodnevne nagovore za svete maše v tednu Karitas (pripravil jih je Alojzij Štefan iz Zavoda Peli-kan – Karitas)
- uvode in prošnje za nedeljo Karitas, 3. 12. 2023
- prvi nagovor za nedeljo Karitas (pripravil ga je mag. Štefan Hosta, predsednik Škofijske karitas Novo mesto)
- drugi nagovor za nedeljo Karitas (pripravil ga je Boštjan Ošlaj, predsednik Škofijske karitas Murska Sobota)
- molitveno ura (pripravili so jo bogoslovci)
- gradivo za duhovnike Etične dileme ob koncu življenja (pripravil ga je dr. Roman Globokar)
- gradivo za srečanje odraslih (pripravila ga je Helena Zevnik Rozman, Slovenska karitas)
- povabila k akcijam Miklavževi angelčki, Pismo za lepši dan in Povezani preko telefona

Romanje sodelavcev Karitas na Ponikvo v sredo, 29. 11. 2023

Tudi letos bo potekalo tradicionalno romanje na Ponikvo za vse sodelavcev Karitas.

Program romanja je naslednji:

- Ob 12. uri bo sveta maša, ki jo bo vodil predsednik Slovenske karitas msgr. Alojzij Cvikl. Prenos svete maše s Ponikve bo tudi na RTS Maribor.
- Po sveti maši bo pogostitev s kavo in čajem.
- Ob 14. uri bodo sodelavci Škofijske karitas Celje v Celju ob dvorani Golovec pripravili kosilo.
- Ob 16. uri bo v dvorani Golovec v Celju ogled javne generalke **33. dobrodelnega koncerta Klic dobrote**.

33. dobrodelni koncert Klic dobrote v Celju v sredo, 29. 11. 2023

Ob 20.05 bo z neposrednim prenosom na 1. programu TV SLO, Radiu Slovenija in Radiu Ognjišče že 33. dobrodelni koncert Klic dobrote.

Ob spremljevalni skupini Diamanti bodo z nami: Ansambel Unikat, Monika in Gregor Avsenik, Polkaholiki, Nuša Derenda, Vivere, Žiga Rustja, Gregor Ravnik, Anuša Mrlak, Lenart Cizej, Dekliški zbor sv. Stanislava Škofijske klasične gimnazije, Helena Blagne, Manca Hribar, Andrej Jerman, Jakob Čuk.

Večer dobrih misli bodo z besedo prepletali Bernarda Žarn, Jure Sešek in Rok Škrlep.

Ob gradivih boste prejeli tudi plakate za Klic dobrote, za katere vas vabimo, da jih obesite v svojem kraju in povabite ljudi k spremljanju dobrodelnega koncerta po TV, radiu ter tudi z udeležbo v dvorani Golovec v Celju.

RAD IMAM ŽIVLJENJE

Andreja Verovšek

Začela se je preventivna in ozaveščevalna akcija

V jesenskem času obeležujemo več pomembnih dni. Že 1. oktobra beležimo svetovni dan starejših, 7. oktobra evropski dan oskrbovalcev, tretjo soboto v oktobru svetovni dan paliativne in hospic oskrbe, 17. oktobra svetovni dan revščine, ki je tudi tesno povezan z jesenjo življenja, in 1. novembra dan spomina na mrtve. S 15. oktobrom se je začela tudi preventivna in ozaveščevalna akcija »Rad imam življenje«, ki letos poteka prvič.

Organizatorji (Slovenska karitas, Zveza paraplegikov Slovenije, Slovensko društvo Hospic, Spominčica – Alzheimer Slovenija – Slovensko združenje za pomoč pri demenci ter Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe) z različnimi aktivnostmi spodbujamo pozitiven pogled na življenje v starosti, ob bolezni in različnih omejitvah, ozaveščamo širšo javnost o potrebah starejših, bolnih, onemoglih in njihovih svojcev, spodbujamo laično in strokovno pomoč ter pripravljamo predloge za nove rešitve na področju dolgotrajne in paliativne oskrbe ter podpore svojcem.

Izboljšajmo kakovost življenja ljudi, ki niso več v središču pozornosti aktivnega družabnega in poslovnega sveta.

Drug drugemu prinašamo veselje

»Z začetkom akcije smo si zadali zadala dva pomembna cilja: premagovati osamljenost starejših in bolnih ter podpreti svoje, ki skrbijo za družinske člane,« je ob začetku akcije napovedal **Peter Tomažič**, generalni tajnik Slovenske karitas, in predstavil aktivnosti, v katerih lahko sodeluje vsak, ki ima dobro voljo in željo, da drug drugemu prinesemo veselje in polepšamo dan.

Vabljeni smo, da do konca leta 2023 naredimo **5 dobrih del**. Lahko pokličemo ali obiščemo starega prijatelja ali sorodnika, s katerim nismo redno v stiku, nekemu lahko pomagamo pri kakšnem opravilu – se ponudimo, da mu pomagamo pri spravi kurjave,



prinesemo kaj iz trgovine, bolnemu sprehodimo psa, komu krajšamo čas ali pomagamo na vrtu. Včasih je dovolj, če se mimoidočemu nasmehnemo, ga pozdravimo ali mu podamo roko.

Do 15. decembra 2023 poteka **nagradni natečaj na temo Drug drugemu prinašamo veselje.** V natečaju sodelujete tako, da opišete in pošljete svojo osebno izkušnjo, dogodek ali odnos, ki ga imate s sočlovekom, in vas je to osrečilo, vam polepšalo dan ali dolgotrajno izpolnjuje vaše življenje. Zgodbo lahko podkrepite s fotografijo. V natečaju lahko sodelujejo starejši od 18 let, ki napišejo avtorsko besedilo v slovenskem jeziku, dolgo med 1.000 in 2.500 znaki (s presledki), ki ima pozitivno sporočilo. Ob koncu natečaja bo petčlanska komisija izbrala najboljše delo. Prva nagrada je vikend paket za dve osebi v domu Stella Maris v Strunjanu. Podrobnosti in pogoji sodelovanja so podrobneje predstavljeni na spletni strani <https://radimamzivljenje.si/nagradni-natecaj>. Pridružite se tej čudoviti zgodbi!

Mladi iz youngCaritas vabijo k sodelovanju v **akciji Pismo za lepši dan.** S tem lahko skupaj z njimi naredimo nekaj dobrega za starejše in osamljene ljudi, ki za lepši dan potrebujejo le nekaj besed, strnjenih v pristrčno pismo. S preprostim dejanjem lahko nekemu pričarate lepši dan in vlijete upanje. K sodelovanju se prijavite na spletnem obrazcu na strani <https://youngcaritas.si/pismo-za-lepsi-dan> in počakajte na nadaljnja navodila. Akcija traja do 1. decembra 2023. Vabimo vas, da se prijavite čim prej.

V letošnjem šolskem letu bo Slovenska karitas organizirala tudi **30 izobraževalnih srečanj po vsej Sloveniji za oskrbovalce**, ki na domu skrbijo za obnemogla. Poleg pridobivanja znanja bodo srečanja namenjena tudi druženju in izmenjavi izkušenj. Za več informacij pokličite na 01 300 59 60 ali pišite na hele-za.zevnik@karitas.si.

Naj nam letošnja jesen ostane v spominu po tem, da bomo naredili nekaj lepega zase in za druge.

karitas 30+

ŽEJNE NAPAJATI

Jana Lampe

Na svetu 2,2 milijarde najrevnejših ljudi nima dostopa do čiste in varne pitne vode, 3 milijarde ljudi nima niti umivalnika za umivanje rok. V Afriki, kjer najbolj primanjkuje pitne vode, je na razpolago dovolj sladke vode, a niti v sanjah dovolj infrastrukture, da bi ljudje lahko dostopali do te pitne vode. Zato revni v Afriki, pa tudi drugje po svetu, hodijo po vodo do najbližjega izvira vsak dan kilometre daleč peš s težkimi posodami, tudi otroci. Največkrat pa ta bremena nosijo ženske, s čimer se na poti še poveča možnost, da postanejo žrtve nasilja zaradi spola. Ker ni bližnjega dostopa do pitne vode ali pa jo je treba plačati, za kar nimajo denarja, revni pogosto zajemajo iz nečistih izvirov, potočkov, kjer vodo pije tudi živina in kjer je voda onesnažena z odpadki. Tako se pojavljajo številne bolezni: diareja, kolera in druge. Zaradi pomanjkanja čiste vode in dehidracije na svetu vsako leto žal umre 85.700 otrok v starosti pod 15 let.

Povprečna šestčlanska družina na afriškem podeželju dnevno porabi le 20 litrov vode skupaj, za pitje, umivanje, kuhanje, pranje. V Evropi pa ena oseba na dan porabi okoli 40 litrov vode samo za splakovanje stranišča. Pomanjkanje čiste vode sproža tudi številne konflikte znotraj držav ali med državami, kar povzroča še večje trpljenje in revščino lokalnega prebivalstva. Vsi ti podatki govorijo o veliki nepravici in neenakosti v svetu.

Slovenci smo lahko hvaležni, da imamo tako lepo naravo in še dovolj čiste pitne vode za vsakogar, kar je tudi spodbuda za naprej, da to ohranjamo. Še vedno spadamo med najbogatejše države na svetu. Svet pa je danes med seboj povezan bolj kot kdajkoli prej, saj smo postali ena velika vas. Ljudje s svojimi dejanji vsakodnevno vplivamo drug na drugega, pa naj se tega zavedamo ali ne. S svojim potrošnim načinom življenjem in dejavnostmi v Evropi vplivamo tudi na svetovane podnebne spremembe. Revni, predvsem v Afriki, ki so s svojim preprostim načinom življenjem najmanj prispevali k njim, pa občutijo najhujše posledice, tudi pri pomanjkanju pitne vode, zaradi dolgotrajnih suš, ki so posledica podnebnih sprememb.

Zato nas dvakrat kliče odgovornost do najrevnejših, da jim pomagamo pri zagotavljanju pogojev, da imajo na razpolago dovolj pitne vode, ki je osnovna človekova pravica in pomeni življenje za vse. Najprej odgovornost iz gole človeške solidarnosti: da tisti, ki ima več, kot potrebuje za življenje, podeli s tistim, ki ima tega manj. Drugič pa zaradi našega ekološkega dolga,



ki ga imamo do najrevnejših. Tudi papež Frančišek je v eni izmed svojih avdienc o telesnih delih usmiljenja poudaril: *»Vera brez del je mrtva. Vedno je tu nekdo, ki je lačen in žejen ter me potrebuje. Za to ne morem pooblastiti nikogar drugega. Ta revež potrebuje mene, mojo pomoč, mojo besedo in zavzetost.«*

Tudi sama slišim ta klic usmiljenja do ubogih. Vsak dan sem hvaležna Bogu, če lahko s svojim darom in delom na Slovenski karitas ter skupaj s slovenskimi misijonarji in sodelavci lokalnih Karitas v Afriki in drugje po svetu le malenkost pripomorem, da žejni dobijo pitno vodo, ki si jo zaslužijo kot vsak izmed nas. Le tako lahko tudi sama z užitkom popijem kozarec vode, si umijem roke, operem obleke. Tega usmiljenja na Karitas pa ne bi bilo brez številnih velikih slovenskih src darovalcev, ki vsako leto darujete v akciji Za srce Afrike, da skupaj lahko napajamo žejne. V 18 letih nam je s pomočjo akcije Za srce Afrike in tudi projektov, sofinanciranih s strani Ministrstva za zunanje in evropske zadeve RS, uspelo zgraditi že 44 vodnjakov v Ruandi, Burundiju, Keniji, Senegalu in Centralnoafriški republiki ter Malaviju. Tudi letos nas misijonarka sestra Bogdana Kavčič iz Burundija prosi za pomoč pri gradnji 12 vodnjakov za dostop najrevnejših do pitne vode. Skupaj s sestro Bogdano smo iz akcije Za srce Afrike zgradili že kar nekaj vodnjakov. Domačini so vedno neizmerno hvaležni vsem v Sloveniji za vsak vodnjak, pri gradnji katerih tudi sami sodelujejo in zaslužijo za preživetje, najpomembnejše pa je, da imajo trajen dostop do pitne vode in boljšega zdravja v bližini svojega doma.

Na svet smo prišli brez vsega, tudi odšli bomo brez vsega. Zato podelimo tisto, kar imamo več, kot potrebujemo, z ubogimi. Trkam na vaša srca, da izkažete usmiljenje do žejnih v Burundiju s prispevkom k letošnji akciji Za srce Afrike. Hvala vsem srcem v Sloveniji, ki usmiljeno mislite na srca Afrike.

Varujmo življenje

NAČELA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA, UPOŠTEVAJOČ SOCIALNOEKONOMSKE DETERMINANTE

vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Nadaljevanje iz prejšnje številke

5. Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.

Meso je bogat vir beljakovin visoke biološke vrednosti, vitaminov (B1, B2, B12), železa in mineralov. Stročnice in oreški predstavljajo pomemben vir rastlinskih beljakovin. Meso in predvsem mesni izdelki lahko vsebujejo velik delež skupnih in nasičenih maščob. Izbirajte samo puste vrste mesa oziroma vidno maščobo odstranite. Zaradi pestrosti prehrane vključite rdeče meso (govedino, svinjino, ovčetano, konjsko meso, divjačino in drugo) v tedenski jedilnik dvakrat do trikrat ter enkrat do trikrat perutnino. Enkrat do dvakrat na teden priporočamo brezmesni dan, ki vključuje mlečne izdelke, jajca, stročnice ali izdelke iz stročnic. Zaradi velike vsebnosti holesterola in nasičenih maščob ne priporočamo uživanja večjih količin drobovine. Izberite take mesne izdelke, kjer se vidi struktura mesa (npr. šunka, piščančje prsi ipd.), in ne tistih, kjer je struktura homogena zaradi mletja. Res je, da so slednje izbire dražje, toda ne potrebujemo velikih količin teh živil. Meso pripravite s čim manj maščobe in ga ne zapecite preveč.

6. Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.

Mleko zaradi visoke hranilne in biološke vrednosti uvrščamo med pomembna živila v uravnoteženi prehrani. Predstavlja bogat vir beljakovin, ki vsebujejo življenjsko pomembne esencialne aminokisline. Mleko in mlečni so bogat vir kalcija, vitaminov A in D, E in K. Glede na smernice zdravega prehranjevanja uporabljajte le delno posneto mleko in manj mastne sire. V zdravi prehrani je treba zagotoviti zadostne količine mleka oziroma mlečnih izdelkov za vse starostne skupine ljudi, tudi zaradi vpliva na gostoto kostne mase ter posledično preprečevanje nastanka osteoporoze in osteomalacije. Dnevno priporočena količina mleka je od 4 do 6 dl oziroma ustrezen ekvivalent zamenjav za mleko (100 ml mleka vsebuje podobno količino kal-



cija kot 15 g trdega ali 30 g mehkega sira). Na policah lahko poiščete kakovostne mlečne izdelke, brez tako imenovanih »zdravilnih učinkov«, ki so cenovno ugodnejši in tudi zdravju koristnejši.

7. Jejte manj slano hrano.

Dokazano je, da je prekomeren vnos soli in s tem natrija pomemben prehranski dejavnik tveganja za zdravje. Prekomeren vnos natrija je pomemben dejavnik za povišan krvni tlak, ta pa za možgansko kap. Pomemben vir soli v prehrani so, poleg dosoljevanja, pripravljena in polpripravljena živila/obroki; med osnovnimi živili pa so pomemben vir soli kruh, krušni izdelki in mesni izdelki, predvsem salame, suho meso, klobase in hrenovke. Priporočen vnos soli pri odrasli populaciji je do 5 g/dan, kar predstavlja eno čajno žličko, vključno s soljo v živilih. Za zmanjšanje uporabe soli priporočamo izbiro živil, ki nimajo dodane soli (natrija).

Izogibajte se hrani, ki vsebuje veliko soli (predelana, polpripravljena in pripravljena živila: mesni izdelki, pite, pice, konzervirana hrana), slanim prigrizkom, dosoljevanju jedi iz navade (pri mizi), instantnim juham, omakam, jušnim kockam in začimbnim mešanicam z dodatkom soli. Namesto soli uporabljajte sveže, suhe ali zamrznjene začimbe. Na tak način lahko prihranimo kar nekaj denarja.

8. Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.

Enostavni sladkorji naj ne bi prispevali več kakor 10 % dnevnega energijskega vnosa, saj se med ogljikovimi hidrati najhitreje prebavijo in povzročijo hiter porast insulina. Nahajajo se v kuhinjskem sladkorju, medu, čokoladi, slaščicah, sladkih pijačah; naravno pa so prisotni v sadju. En gram sladkorja vsebuje 4 kilokalorije, kar predstavlja pri povprečnem energijskem vnosu 2.000 kcal približno 50 gramov sladkorja, ki ga lahko zaužijemo s sladkarijami, sladkorjem v kavi, čaju, s sladkimi pijačami s sadjem. Sladkor ne vsebuje esencialnih hranil in zvišuje energijsko gostoto obrokov. Enostavni sladkorji so velik dejavnik tveganja za prekomerno telesno maso in debelost. Hrano sladkajte zmerno in izbirajte živila, ki vsebujejo malo sladkorja. Tudi z omejevanjem sladkih živil prihranimo denar.

9. Zaužijte dovolj tekočine.

Telo potrebuje v povprečju 1,5 do 3 l tekočine na dan. Potreba po tekočini narašča s telesno maso, s telesno aktivnostjo in glede na zunanjo temperaturo in vlago v zraku. Za nadomeščanje tekočine priporočamo le pijače brez dodanih sladkorjev: navadno vodo, mineralno vodo ali različne sadne in zeliščne čaje ter razredčene sveže sadne ali zelenjavne sokove v razmerju 1 : 1 (kot del obroka). Pitna voda mora biti zdravstveno ustrezna in je cenovno vsem dostopna. Po-

trebe so povečane pri visoki porabi energije, vročini, suhem vlažnem zraku, obilnem uživanju kuhinjske soli, velikem vnosu beljakovin in patoloških stanjih, kot so vročica, bruhanje, driska ipd.

10. Omejite uživanje alkohola.

Prekomerno pitje alkoholnih pijač je povezano z večjimi možnostmi za pojav bolezni srca in ožilja, nenadne smrti, ciroze jeter, nekaterih oblik raka, poškodb, duševnih in vedenjskih motenj, imunskih motenj, zasvojenosti, alkoholne kardiomiopatije in skeletne miopatije, ki se kažejo v spremenjenem krvnem tlaku in aritmijah.

Z omejevanjem pitja alkoholnih pijač lahko bistveno pripomoremo k manjši potrošnji.

11. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.

Pravilni postopki priprave so pomembni zaradi večjega izkoristka hranil, boljše prebavljivosti in nenadnje boljših senzoričnih lastnosti živil. Priporočljivi postopki so kuhanje v sopari, parnokonvekcijski pečici, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode.

Izogibajte pa se ocvrti hrani, pečeni z veliko maščobe, in močno zapečenim živilom. Priprava živil je še posebno pomembna pri živilih, bogatih z vitamini in minerali, ki se pri nepravilni pripravi in termični obdelavi hitro uničijo. Z rezanjem, sekljanjem, lupljenem zelenjave in sadja pospešimo oksidacijske procese, zato to opravimo tik pred nadaljnjo pripravo hrane. Za čim višjo biološko vrednost živil in ohranitev mikrohranil živila vedno kuhamo malo časa in v majhni količini vode. Priporočljivi postopki priprave zelenjave so poširavanje, dušenje in kuhanje nad paro. Na tak način lahko pripravimo zdrave, varne in varovalne obroke.

12. Bodite telesno dejavni toliko, da bo vaša telesna masa normalna.

Telesna neaktivnost je velik dejavnik tveganja za nastanek prekomerne telesne mase in debelosti. Debelost je povezana s povečanim tveganjem za nastanek povišanih maščob v krvi, povišanega krvnega tlaka, raka dojke, debelega črevesa, danke, prostate in drugih vrst raka, z nastankom hipertenzije, sladkorne bolezni, srčno-žilnih bolezni, jetrnih bolezni, ortopedskih zapletov. Za uspešno zdravo hujšanje in vzdrževanje nove telesne mase je treba spremeniti življenjski slog, zmanjšati obseg obrokov v dnevni prehrani in vključiti čim več telesne aktivnosti. Redna telesna aktivnost, vsaj eno uro na dan, in uravnotežena prehrana z veliko zelenjave in sadja pomagata pri zmanjševanju telesne mase. Če imate normalno telesno maso, bodite aktivni vsaj pol ure dnevno.



stiske sodobne družbe

RAZUMEVANJE PALIATIVNE OSKRBE

zbrala: Helena Zevnik Rozman

vir: Ebert Moltara, M., in drugi: Temeljni pojmi in predlagano izrazoslovje v paliativni oskrbi, Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe, Ljubljana 2020

Vsi se rodimo in vsi umremo. A medtem ko rojstvo sprejemamo kot nekaj lepega, smrt vidimo kot nekaj, čemur se želimo izogniti. Vse sile usmerjamo v to, da bi »živeli«, ob čemer pogosto pozabljamo na temeljna vprašanja, ki življenju dajejo smisel. Zato so tudi pogovori o umiranju in žalovanju običajno prepredeni z občutki strahu, nemoči, ujetosti, v krču predsodkov posameznikov in družbe. Temu se je skozi čas prilagodilo tudi izrazoslovje med ljudmi. Za obdobje umiranja se med ljudmi raje uporabljajo besedne zveze, kot so »poslavlja se«, »odhaja«, »zapušča nas«. Pojmi, kot so paliativna oskrba in drugi, ki se uporabljajo v strokovnih krogih za oskrbo neozdravljivo bolnih, pa v družbi ostajajo na splošno večinoma slabo poznani in tudi napačno razumljeni. Mnogi še vedno paliativno oskrbo razumejo kot trenutek, ko »medicina dvigne roke« in je zato »vsega konec«, ali kot obdobje umiranja.

Družba bo zagotovo potrebovala svoj čas za spremembe v odnosu do življenja in smrti ter do pravičnega razumevanja pojmov paliativne oskrbe. Prav razumevanju teh pojmov bomo namenili prostor v tokratni številki Žarka dobrote.

Zgodovina paliativne oskrbe

Začetki paliativne oskrbe segajo v 60. leta prejšnjega stoletja v Združeno kraljestvo, ko je Cicely Saunders ustanovila nevladno gibanje hospic za pomoč umirajočim. Ponekod so taka gibanja hospica še danes vodilna sila v oskrbi neozdravljivo bolnih. Drugod pa so sistem podpore neozdravljivo bolnih uspešno vključili v obstoječe zdravstvene sisteme. Model oskrbe umirajočih v bolnišnicah je v 70-ih letih vpejal kanadski zdravnik Balfour Mount in to poimenoval paliativna oskrba. To so bili začetki razvoja paliativne oskrbe kot zdravstvene stroke, ki se je do današnjih dni v svetu postavila ob bok ostalim temeljnim zdravstvenim strokam oziroma se je z njimi začela aktivno prepletati. Model organizacije paliativne oskrbe je bil močno povezan z značilnostmi medpoklicnega in timskega sodelovanja v posameznem kulturnem okolju. Izraz podpora oskrba se je razmahnil šele v 90-ih letih, predvsem ob podpori mednarodne organizacije Multinational association of supportive care in cancer (MASCC; Mednarodno združenje za podporno oskrbo

pri raku), ki je začela z intenzivnim raziskovalnim delom na področju obvladovanja simptomov. V Sloveniji spremljamo razvoj paliativne oskrbe od sredine 90-ih let, sprva z gibanjem hospic, zdaj pa si počasi utira pot v zdravstvenem sistemu. Od leta 2010 imamo v Sloveniji državni program paliativne oskrbe, s katerim so bili postavljeni temelji stroke paliativne oskrbe.

Definicije paliativne oskrbe

Definicijo paliativne oskrbe, ki jo podaja Svetovna zdravstvena organizacija (SZO), povzema državni program paliativne oskrbe Slovenije in jo natančneje označuje kot:

- celostno obravnavo bolnika z resnimi, življenje ogrožajočimi stanji in oskrbo njegovih simptomov in težav (telesnih, psiholoških, socialnih, duhovnih);
- zagotavljanje podpornega sistema, ki omogoča bolniku čim bolj aktivno in polno življenje vse do smrti;
- podporo bližnjim med bolnikovo boleznijo ter v obdobju žalovanja;
- timski pristop pri obravnavi;
- sprejemanje življenja in smrti kot dela naravnega procesa, ki se ga ne skrajšuje, niti po nepotrebnem ne podaljšuje; in
- skrb za čim boljšo kakovost življenja bolnika, kar lahko vpliva tudi na sam potek osnovne bolezni.

Mednarodno združenje za paliativno in hospic oskrbo (IAHPC) je dopolnilo obstoječo definicijo Svetovne zdravstvene organizacije in v ospredje postavlja koncept lajšanja trpljenja zaradi resnega bolezenskega stanja. Posledično omogoča spremembo koncepta paliativne oskrbe, usmerjene v bolezen, na paliativno oskrbo, usmerjeno v človeka.

Paliativna oskrba je aktivna celostna oskrba posameznikov vseh starosti, katerih trpljenje je posledica resnega bolezenskega stanja, še zlasti ob koncu življenja. Njen cilj je izboljšati kakovost življenja bolnikov, njihovih bližnjih in negovalcev (IAHPC, 2017).

Podrobnejša razlaga:

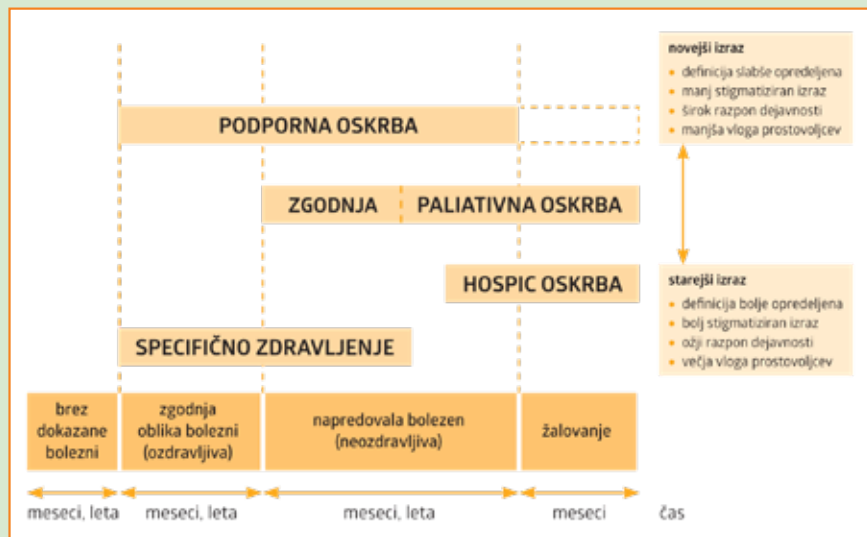
- Vključuje preventivo, zgodnje prepoznavanje, celostno oceno in obravnavo telesnih simptomov, vključno z bolečino in drugimi obremenjujočimi simptomi, psihičnimi stiskami, duhovnimi težavami in socialnimi potrebami. Kadar je le mogoče, morajo ukrepi temeljiti na dokazih.
- Zagotavlja podporo bolnikom, da živijo kar se da polno življenje do smrti, tako da jim olajša učinkovito komunikacijo in jim pomaga pri določanju ter doseganju ciljev oskrbe.



- Uporablja se med celotnim potekom bolezni, prilagojeno glede na bolnikove potrebe.
- Zagotavlja se skupaj s specifičnim zdravljenjem bolezni, kadar je to potrebno.
- Lahko pozitivno vpliva na potek bolezni.
- Ne pospešuje niti ne zavlačuje smrti, spoštuje življenje in prepozna umiranje kot naravni proces.
- Nudi podporo bolnikovim bližnjim in negovalcem, tako med bolnikovo boleznijo kot tudi v procesu žalovanja.
- Izvaja se s prepoznavanjem in spoštovanjem kulturnih vrednot in prepričanj, iz katerih izhajajo bolnik in njegovi bližnji.
- Uporablja se v vseh okoljih, kjer se bolnik nahaja (na bolnikovem domu, v zdravstvenih ustanovah), in na vseh nivojih zdravstvenega varstva (od primarnega do terciarnega nivoja).
- Izvajajo jo strokovnjaki z osnovnimi znanji paliativne oskrbe.
- Zapleteni primeri zahtevajo obravnavo specializirane paliativne oskrbe, ki jo izvajajo člani multiprofesionalnega tima.

Temeljni pojmi v zdravljenju napredujočih neozdravljivih bolezni

V obravnavo bolnikov z neozdravljivimi boleznimi se aktivno vključujejo in v njej prepletajo specifično, podporno in paliativno zdravljenje. V spodnji tabeli je prikazana njihova časovna umeščenost skozi potek bolezni.



Napredujoča neozdravljiva bolezen je kronično obolenje, ki ni v stabilni fazi in ga kljub napredku medicine še ne znamo pozdraviti. Primeri: napreduvali rak, kronična pljučna obolenja (npr. KOPB), srčna obolenja (npr. kronično srčno popuščanje), nevrolška obolenja (npr. ALS, multipla skleroza) in druga.

Specifično zdravljenje je izraz, ki ga nekateri poimenujejo tudi zdravljenje, usmerjeno v osnovno bole-

zen, oziroma vzročno zdravljenje. Zajema postopke, ki neposredno vplivajo na potek osnovne bolezni (npr. v onkologiji: kemoterapija, obsevanje, kirurgija). Cilj specifičnega zdravljenja pri ozdravljivih boleznih je ozdravitev, pri neozdravljivih pa upočasnitev poteka bolezni (zazdravitev) in zmanjševanje bremena simptomov.

Podporno zdravljenje predstavlja zdravstvene postopke, ki nimajo neposrednega vpliva na potek osnovne bolezni (npr. v onkologiji: protibolečinska terapija ali terapija proti slabosti), vplivajo pa na zmanjševanje bremena simptomov v času specifičnega zdravljenja bolezni (pri ozdravljivih in neozdravljivih boleznih).

Podporna oskrba je spekter dejavnosti, ki zagotavljajo bolnikom z ozdravljivimi in neozdravljivimi boleznimi vsestransko podporo v celotnem obdobju obravnave (med diagnostiko, zdravljenjem, rehabilitacijo in vse do oskrbe umirajočega v zadnjih dneh življenja). To vključuje tako dostopnost do potrebnih informacij in storitev za oskrbo telesnih, čustvenih, duhovnih in socialnih potreb kot tudi promocijo zdravljenja, preventivo in spremljanje ozdravljenih.

Paliativna oskrba predstavlja celostno obravnavo bolnikov z resnimi, življenje ogrožajočimi stanji in oskrbo njihovih simptomov (telesnih, psiholoških, socialnih, duhovnih) ter podporo bližnjim med bolnikovo boleznijo ter v obdobju žalovanja (definicija SZO).

Celostna paliativna oskrba

Predstavlja obravnavo bolnika kot celoto, kot osebo s telesnimi, psihičnimi, socialnimi in duhovnimi potrebami (slika 2). Z napredovanjem neozdravljive bolezni se običajno povečuje breme težav, ki so praviloma večdimenzionalne in zato potrebujejo tudi timski pristop k obravnavi.

Bolnik ne potrebuje zgolj zdravstvene in negovalne obravnave, temveč tudi psihološko, socialno ter duhovno podporo, zato je za uresničevanje celostnega paliativnega pristopa ključnega pomena timska organizacija dela. Člani ožjega paliativnega tima so zdravniki, diplomirane medicinske sestre in tehniki zdravstvene nege, v oskrbo pa se glede na potrebe bolnika ter njegovih bližnjih vključujejo tudi sodelavci drugih strok (psiholog, delovni terapevt, socialni delavec, duhovnik, fizioterapevt, farmacevt, dietetik, prostovoljci ...). Vsi člani paliativnega tima morajo imeti poleg dodatnega poglobljenega kliničnega znanja in veščin iz paliativne oskrbe tudi ustrezne komunikacijske spretnosti.

Delo vseh članov tima usklajuje koordinator paliativne oskrbe, ki glede na bolnikove potrebe in potrebe



Slika 2



bližnjih v dani situaciji aktivira in koordinira najprimernejše službe, kraj, čas in trajanje obravnave ter s tem zagotavlja neprekinjeno obravnavo.

Neprekinjena paliativna oskrba

Pomeni bolniku prilagojeno neprekinjeno obravnavo glede na njegove potrebe, ne glede na to, kdaj ali kje je obravnavan (bolnišnica, dom starejših občanov, doma). Oskrba mora potekati koordinirano in strokovno.

Osnovna paliativna oskrba se izvaja na vseh ravneh zdravstvenega sistema in socialnega varstva: v bolnišnicah, zdravstvenih domovih, na domu bolnika, v centrih za rehabilitacijo, pri izvajalcih institucionalnega varstva, nevladnih organizacijah. Izvajajo jo strokovni delavci, ki so za to področje dela ustrezno usposobljeni. Osnovna paliativna oskrba se začne z ugotavljanjem potreb bolnika in bližnjih ter pravočasnim načrtovanjem najbolj optimalne oskrbe. Potek bolezni lahko spremljajo številni zapleti, bolniki lahko postanejo psihološko ranljivi, kopičijo se lahko socialne težave. Z napredovanjem bolezni se stopnjujejo težko obvladljivi simptomi, pojavljajo se lahko manj pričakovane težave. Ko tovrstnih zapletov ni moč razrešiti z osnovnimi pristopi, je treba vključiti specializirano paliativno oskrbo. **Specializirana paliativna oskrba** zagotavlja oskrbo, ko z osnovnimi pristopi ni več mogoče olajšati najkompleksnejših težav. Ne nadomešča osnovne paliativne oskrbe, temveč jo podpira in dopolnjuje. Specializirano paliativno oskrbo lahko izvajajo dodatno izobraženi timi za paliativno oskrbo v specializiranih bolnišničnih enotah, na bolnikovem domu (mobilni paliativni timi), v ustanovah za dnevno oskrbo, pri izvajalcih institucional-

nega varstva v dnevnih in celodnevnik oblikah ter v hospicijih.

Vključevanje bolnikovih bližnjih

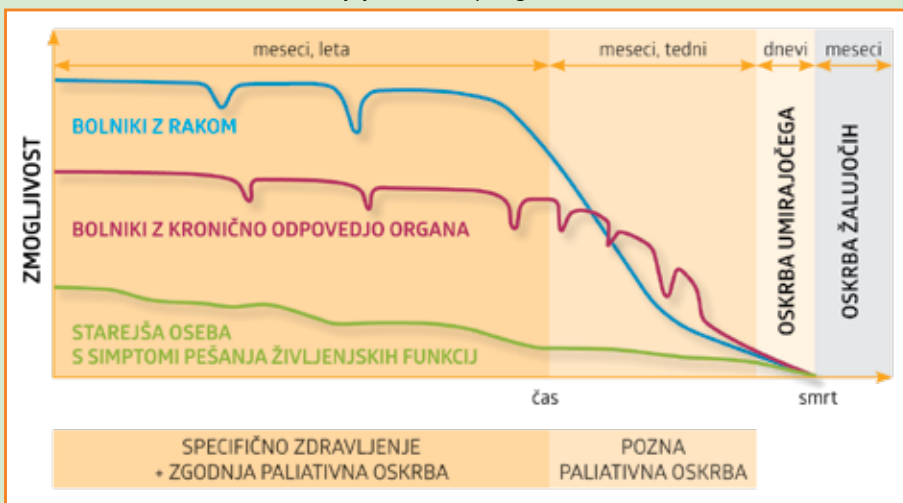
je pri zagotavljanju neprekinjene paliativne oskrbe izredno pomembno. Vključevanje mora biti pravočasno in prilagojeno posamezni družini. Namen je, da bližnji osvojijo potrebna znanja in da lahko postopno prevzemajo del oskrbe, ko se začne bolnikovo stanje slabšati. Le s pravočasnim vključevanjem bolnika in njegovih bližnjih v soodločanje glede zdravljenja in oskrbe lahko dosežemo postavljanje dosegljivih ciljev, ki so v skladu z bolnikovimi prioritetami in vrednotami.

Obdobja paliativne oskrbe

Bolnik in njegovi bližnji z napredovanjem bolezni prehajajo skozi več faz: zgodnja paliativna oskrba, pozna paliativna oskrba, obdobje oskrbe umirajočega, obdobje oskrbe žalujočih (slika 3).

V obdobju zgodnje paliativne oskrbe je specifično zdravljenje sestavni del paliativne oskrbe (npr. v onkologiji sočasno sistemsko zdravljenje in podpora oskrba) in s tem vpliva na izboljšano kakovost življenja bolnikov, učinkovitost zdravljenja in tudi na dolžino preživetja.

Zgodnja paliativna oskrba zajema izvajanje kompleksnih ukrepov, kot so podpora pri razumevanju bolezni (prognoza, vzrok, napredovanje ...), urejanje simptomov (telesno, psihološko, socialno in duhovno), pomoč pri odločitvah (zdravljenje raka, prehrana, aktivnosti ...), skrb za neprekinjeno oskrbo (mreža, sodelovanje, povezovanje), podpora bližnjim (pogovor z bolnikom, pomoč, poučevanje ...), priprava na zadnje obdobje življenja (družina, želje, možnosti ...) in vključevanje duhovnih vidikov (lastni pomen bivanja, zapuščina ...). Nekatere aktivnosti se izvajajo redno (pregled trenutnih telesnih težav), dru-



Slika 3



ge pa je treba pravočasno in postopno vpeti v proces spremljanja in podpore bolnika skozi čas.

V obdobju pozne paliativne oskrbe s specifičnim zdravljenjem ne moremo več doseči izboljšanja kakovosti življenja in z njim tudi ne moremo vplivati na preživetje. Obdobje je različno dolgo, odvisno od vrste osnovne bolezni. Breme bolezni se postopoma stopnjuje in v ospredje stopi blaženje simptomov ter aktivno vključevanje bolnikovih bližnjih (če niso bili vključeni že prej).

Obdobje oskrbe umirajočega je za bolnika zadnje obdobje paliativne oskrbe in ga časovno opredelimo kot zadnje dneve/tedne življenja. Oskrba umirajočega ni sinonim za paliativno oskrbo. To je čas, v katerem je naš glavni cilj zagotavljanje bolnikovega udobja in dostojanstva. Posebna skrb mora biti namenjena tudi bolnikovim bližnjim.

Obdobje žalovanja je obdobje poslavljanja od umrlega po njegovi smrti, v širšem pomenu pa že od umirajočega.

Obdobje hospic oskrbe je običajno omejeno predvsem na zadnje tedne življenja bolnika in aktivno izvaja podporo bližnjim, tudi v obdobju žalovanja. Izraz se glede na časovno obdobje deloma prekriva s paliativno oskrbo, vsebinsko pa sta obravnavi v tem časovnem obdobju podobni. Hospic oskrba se od paliativne razlikuje zaradi zgodovinskega ozadja, različne vpetosti v zdravstveni sistem in organiziranosti v različnih državah (običajno zasebna dejavnost, velik vpliv prostovoljstva).

to moramo vedeti

DESET PREDSDOKOV O TRGOVINI Z LJUDMI

Suzana Čajić

»Na evropski dan boja proti trgovini z ljudmi želi Slovenska karitas opozoriti na nujnost osveščanja civilne in strokovne javnosti o tem škodljivem in nedopustnem družbenem pojavu. Opozoriti želi na nujnost primerne celostne oskrbe v postopku rehabilitacije žrtve, pri čemer eno ključnih vlog igra pravna obsodba storilca, in ne pravna ali osebna (ob)sodba žrtve.«

Da bi bil boj proti trgovini z ljudmi učinkovit, bi morali vsi vedeti, kaj nam pomaga bolje razumeti ta pojav. Kajti če ni ustrezno razumljen in obravnavan na pravi način ter kadar je pogojen z nekaterimi napačnimi predstavami in predsodki, se naša sposobnost odzivanja na kriminal zmanjšuje. Zato je pomembno, da se naučimo prepoznati in premagati splošno sprejete mite in napačne predstave o trgovini z ljudmi. Voden s sporočilom »le čevlje sodi naj kopitar« želimo opo-

zoriti na deset napačnih predstav, povezanih s trgovino z ljudmi.

Predsodki

1. Soglasje žrtve trgovine z ljudmi oziroma njeno strinjanje z začetnimi pogoji in zavedanje, kakšno delo bo opravljala, negira pojav trgovine z ljudmi.

Vendar pa je realnost je drugačna; kaznivo dejanje ne more biti spregledano zaradi žrtvinega prvotnega soglasja ali morebitnega zaslužka. Metode novačenja so različne, vendar večina trgovcev uporablja preizkušene modele prevar. Znanih je veliko primerov, ko so bili trgovci z ljudmi blizu žrtve in celo družinskih članov. Trgovina z ljudmi se pogosto skriva za mamljivimi oglasi za delo, študij, potovanje ali poroko v tujini.

2. Žrtve trgovine z ljudmi bodo takoj poiskale pomoč in se identificirale kot žrtve kaznivega dejanja.

Takšno stališče je napačno. Zaradi nezaupanja, samoobtoževanja ali posebnih navodil trgovcev, kako se vesti v pogovoru s policijo ali drugimi uradnimi osebami, se to ne bo zgodilo. Zato se je treba izogniti pre zgodnjemu ocenjevanju, kdo je in kdo ni žrtev trgovine z ljudmi, na podlagi prvega srečanja. Ugotavljanje je proces, ki zahteva čas, vzpostavljanje zaupanja in vzajemnega spoštovanja.

3. Trgovina z ljudmi pomeni nekakšno potovanje, prevoz ali gibanje po državi ali prečkanje državnih meja.

Tudi to ne drži. Kaznivo dejanje trgovine z ljudmi ne vključuje nujno transporta kot mehanizma nadzora, saj trgovina z ljudmi lahko poteka tudi brez tega dejavnika. Na primer, žrtev trgovine z ljudmi, ki je prisiljena v prostitucijo, se lahko zadrži v hiši in ji je sploh ni treba zapustiti, k njej pa se lahko pripeljejo tisti, ki jo spolno izkoriščajo.

4. Za prepoznavanje trgovine z ljudmi morajo biti prisotni elementi fizičnega pritiska, sile ali suženjstva.

Ne drži. Psihološka sredstva nadzora, kot so grožnje ali prevara, so zadostni elementi kaznivega dejanja. Uporaba »subtilnih« psiholoških metod je trend tako pri novačenju žrtev trgovine z ljudmi kot pri njihovem nadzoru.

5. Žrtve trgovine z ljudmi vedno prihajajo iz revnih ali majhnih podeželskih območij.

Ne drži. Revščina je pogosto pokazatelj ranljivosti, kar je lahko tudi dejavnik trgovine z ljudmi. Nikakor pa ni edini vzročni dejavnik ali univerzalni indikator za identifikacijo žrtev trgovine z ljudmi. Žrtve trgovine z ljudmi so lahko iz družin z različnimi dohodki. Natančno izkristaliziranega profila (potencialne) žrtve trgovine z ljudmi ni, obstajajo pa nekatere značilnosti, ki se pogosto pojavljajo in ponavljajo.



6. Tuje žrtve trgovine z ljudmi so vedno priseljenci brez dokumentov ali nezakonito bivajo v tuji državi.

Ne drži. Tujci, ki so bili v Sloveniji identificirani kot žrtve trgovine z ljudmi, so bodisi v državi prebivali nezakonito bodisi so imeli urejeno zakonito bivanje iz različnih namenov.

7. Trgovina z ljudmi se dogaja samo znotraj kriminalnih družb.

Ne drži. Trgovina z ljudmi se lahko zgodi v legalnem poslovnem okolju. Pogosto se zgodi, da so zakonite dejavnosti, kot so mednarodne agencije za posredovanje dela, informacij o študiju, ženitne posredovalnice, krinka za trgovanje z ljudmi. Zato je zmotno prepričanje, da se trgovina z ljudmi dogaja samo znotraj kriminalnih združb.

8. Spolno izkoriščanje edina oblika trgovine z ljudmi.

To prepričanje moramo ovreči, saj poleg omejenega obstaja veliko oblik izkoriščanja, od prisile v kazniva dejanja do prisilnega dela, zasužnjevanja delavcev v gospodinjstvih, trgovine s človeškimi organi, prisilnega služenja vojaškega roka in prisilnih porok. V vsem naštetem se lahko pojavijo elementi trgovanja.

9. Trgovina z ljudmi je sinonim za migracije ali tihotapljenje.

Ne drži. Opredeljena je kot izkoriščanje, oblika prisile, kjer se volja osebe premaga s silo, goljufijo ali prisilo. Med kaznivim dejanjem trgovine z ljudmi in tihotapljenjem ljudi je veliko temeljnih razlik. Prvič, tihotapstvo je kaznivo dejanje zoper državo in državne meje, trgovina z ljudmi pa je kaznivo dejanje zoper človeka, posameznika.

10. Trgovina z ljudmi se dogaja tujcem v nekih oddaljenih državah.

To je ena največjih zmot. Trgovanje z ljudmi se dogaja tudi »tukaj in zdaj«, tudi v Sloveniji. Četudi v Sloveniji ne prevladujejo žrtve, ki so slovenski državljani, pa je kljub temu še kako prisotno izkoriščanje in nemalokrat z elementi trgovine z ljudmi. »Izkoriščani in zlorabljeni so tujci iz različnih delov sveta; republik nekdanje skupne države, državljani tretjih držav ter državljani Evropske unije.«

Živimo v informacijski dobi; tehnologija iz dneva v dan napreduje, spodbuja se uporaba umetne inteligence. Pa vendar: informiran človek, ki stremi k preseganju svojih prepričanj, stališč, strahov, bo lahko hitreje prepoznal stisko sočloveka ter mu ponudil roko. Tudi žrtvi trgovine z ljudmi.

karitas mladih

ZGODBE OBLEK

Ana Marija Jevšenak

Zgodbe oblek je solidarnostni projekt v sklopu Evropske solidarnostne enote, organiziran pod okriljem youngCaritas, z namenom oza-veščanja o hitri modi, veliki količini zavrženih oblačil in negativnih posledicah na okolje ter družbo (nehumane delovne razmere, onesnaževanje). Hkrati želimo s projektom tudi aktivno prispevati k trajnostni uporabi oblačil in zmanjšanju prej omenjenih posledic.

V sklopu tega projekta je tako v sredo, 11. 10. 2023, potekala prva izmenjevalnica oblačil, kjer je že kar nekaj oblačil našlo novega lastnika, še več pa jih čaka na novo priložnost, ki bo v sredo, 13. 12., od 16h do 20h, ko bo potekala druga izmenjevalnica. Sledili bosta še dve: 14. 2. in 17. 4. 2024. Izmenjevalnice potekajo tako, da prineseno oblačilo (ki ga ne uporabljate več in je primerno za nadaljnjo uporabo) zamenjate za drugo oblačilo, ki ga boste z veseljem nosili. Tako podaljšamo »življenjsko dobo« oblačilom, saj lahko, namesto da bi pristala v smeteh, najdejo novega lastnika. Vsako oblačilo je opremljeno tudi s kratko zgodbo ali mislijo, ki jo je napisal nekdanji lastnik oblačila. S tem želimo ozavestiti ljudi, da je vsako oblačilo pomembno in ima za sabo že neko zgodbo. Oblačila (navodila, kakšna oblačila so primerna za izmenjevalnico, najdete na spletni strani youngCaritas) lahko prinesete tudi vsak torek med 9.



in 15.30 uro ter četrtek med 10. in 12. uro v center youngCaritas (Poljanska cesta 4, 1000 Ljubljana). V izmenjevalnici oblačil je prav tako dobrodošel vsak, ki bi želel oblačila le podariti ali pa bi jih sam potreboval.

V soboto, 14. 10. 2023, pa je potekala prva šiviljska delavnica, kjer smo spoznavali različne vrste blaga in njihove lastnosti, se naučili osnov ši-





MLADI se predstavijo

Živjo, moje ime je Lidija in prihajam iz Petkovca nad Logatcem. Zaključujem študij mikrobiologije v Ljubljani, sem pa tudi občasna prostovoljka pri youngCaritas, kar vsekakor napolnjuje moje življenje z dobro voljo. Sodelujem na veselih četrtkih. Po navadi decembra napišem kakšno pismo za lepši dan, letos poleti pa sem bila tudi animatorka na letovanju z Biseri.

Prostovoljstvo: Poleg sodelovanja s Karitas rada pomagam tudi mimogrede, če le vem, kako. Letos se še posebej veselim evropskega srečanja mladih v Ljubljani.

Hobiji: V prostem času rada plešem in se ob sprehodu ali kavi družim z prijatelji.

Najljubša hrana: Domača mamina goveja juha, pečenka in krompir iz peči.

Najljubši kraj za izlet v Sloveniji: Všeč so mi zapuščeni kraji, razgledi na gore in z njih.

Najljubša pesem: Ena od mnogih trenutno: Jimmy Jones – Handy Man.

Najljubši kotichek, kjer se sprostiš: Nekje na poti ob sprehodu, doma ob kavi na terasi ali pa v prazni cerkvi.

Najljubša slovenska beseda: Zaupam.



13



vanja ter zakrpali, zašili oblačilo, ki smo ga prinesli s seboj, ali nanj kaj izvezli. Pri tem smo zelo uživali, se veliko naučili ter spoznali, da za to, da strgano oblačilo naredimo ponovno uporabno, ne potrebujemo veliko; le malo šiviljskega znanja, šivanko, sukanec in nekaj dobre volje. V sklopu projekta bosta potekali še dve delavnici.



Na drugi šiviljski delavnici (potekala bo 16. 3. 2024) bomo spoznali šivalni stroj, se naučili šivanja z njim ter krojenja enostavnega oblačila, na zadnji (potekala bo 13. 4. 2024) pa bomo izbrano rabljeno oblačilo predelali v nekaj novega. Prijavo na delavnice najdete na spletni strani youngCaritas Zgodbe oblek.

Vsi, ki imate oblačila, ki jih ne nosite več, komu drugemu pa bi morda prišla prav, ali bi radi, da v vaši omari zaveje nov veter, hkrati pa vam je mar za okolje, ali pa se želite naučiti nekaj šiviljskih spretnosti in tako ohraniti oz. obnoviti svoja oblačila, lepo vabljeni, da se nam pridružite na izmenjevalnicah oblačil ali šiviljskih delavnicah.

na obisku

VSAKOTEDENSKI OBISKI REDOVNIC V SAVINJSKI DOLINI

s. Snežna Večko in s. Meta Potočnik

Na prošnjo celjskega škofa dr. Maksimilijana Matjaža, da bi kakšna redovna skupnost za vsaj eno leto prišla v Savinjsko dolino, ki so jo prizadele hude poplave, smo se na svoj način odzvale tri uršulinke iz skupnosti v Medvodah. Ker se nismo mogle kar preseliti, smo se odločile, da gremo na pomoč enkrat tedensko. Tako ob ponedeljkih zjutraj sedemo v avto in se odpeljemo na Ljubno ob Savinji, kjer imamo na razpolago župnišče.

Ob prvem obisku, 18. septembra, smo najprej z župnikom g. Vikijem Košcem, s tajnikom ŠK Celje Matejem Pirnatom ter voditeljico Karitas na Ljubnem Fani Kopušar dorekli, kar je bilo še treba, potem pa smo se podale na prvi obhod poplavljenе okolice. Trdna vera zvestih sodelavcev v župniji se nam je ob pogledu na njihove uničene domove globoko vtisnila v srce. Hvala ležne smo dobrim župljankam, da smo skupaj počistile in uredile župnišče, ki je prostor vseh v župniji.

Od škofa ordinarija smo prejele poslanstvo duhovne oskrbe prizadetih ob naravni katastrofi v letu 2023 na področju župnij Zgornje Savinjske doline. Pri Škofijski karitas Celje so nam priskrbeli kontakte in kratke informacije o ljudeh, ki naj bi jih obisk(ov)ale. Škofova zamisel je, da z obiski, pogovori in molitvijo pomagamo prizadetim v njihovih stiskah in jim tako oznanjamo odrešenjsko moč vere ter ljubezen in bližino Boga. To z veseljem opravljamo, saj nas k temu vabi zgled našega Gospoda Jezusa Kristusa, pa tudi karizma naše ustanoviteljice sv. Angele.



Obiskujemo družine s seznama, stopimo pa tudi k drugim v njihovi okolici. V njihovih zgodbah se prepletajo spomini na prestani strah, bolečina zaradi izgub, negotovost za prihodnost, pa tudi neugasljiva volja do življenja, hvaležnost, da so ostali živi, hvaležnost za dobre ljudi, ki so jim priskočili na pomoč. Dve sestri sta na voljo tudi za brezplačne psihoterapevtske in duhovne pogovore v prostorih župnišča. Želimo si, da bi ljudje te možnosti v tem šolskem letu dobro izkoristili.

Župljani Ljubnega povrh še žalujejo za pokojnim župnikom Martinom Pušenjakom. Zdaj so oskrbovani iz Luč. Ob ponedeljkih, ko nimajo sv. maše, jih povabimo v cerkev, kjer skupaj zmolimo večernice in druge molitve ter si podelimo Božjo besedo. Potem jih spodbudimo, da s pogumom prevzemajo iniciativo za župnijske dejavnosti, ki so jih opravljali pod vodstvom sedaj pokojnega župnika, odslej pa bo večja odgovornost pripadla njim. Te odgovornosti se vedno

bolj zavedajo. Zdaj je na poseben način napočil čas laikov in sestre smo hvaležne, da smemo biti priče in spremljevalke tega milostnega trenutka.

Poleg osebnih pogovorov po domovih bomo skupaj z zavzetimi župljankami v prostorih ob župnijski cerkvi pripravljale čajanke za prizadete ob poplavih, in sicer enkrat tedensko, vsak ponedeljek ob 10. oz. 16. uri. S predstavniki Karitas iz savinjskih župnij smo se dogovorili tudi za predavanje psihiatrije iz Velenja Tatjane Sodja v Mozirju 6. novembra ob 18. uri, ki bo usmerilo ljudi na možnosti, ki jih imajo v sebi in so jim v pomoč pri reševanju duševnih in duhovnih stisk.

Sestre smo hvaležne za povabilo celjskega škofa, ki nam je odprlo vrata v domove prizadetih v poplavih. Hvaležne smo prebivalcem te lepe doline, ki nam zaupajo in s svojim pogumom pričajo za nezamenljivo vrednost življenja sredi še tako velike nesreče.

komentar meseca



»ODGOVOR NA BREZBRIŽNOST DANAŠNJEGA SVETA JE UPANJE«

Simon Lamprecht

Tako je v Vatikanu v prvem delu srečanja z združenjem »Družina upanja« ob njihovem jubileju 40-ih let delovanja dejal papež Frančišek.

Upanje za človeka v stiski je najprej prinašanje sebe kot daru za drugega. To upanje pa lahko izhaja iz nas samih, ko zmoremo preseči svoje poglede, ko se iz zagledanosti v lastno zadovoljstvo v nas zbudi želja po prinašanju novega upanja, ki se skriva v Vstalem Gospodu. Sv. Avguštin pri tem poudarja, da ni ljubezni brez upanja in ni upanja brez ljubezni – ne enega ne drugega pa ni brez vere.

Papež se je osredotočil na besede evangelista Mateja (Mt 25,35-36), kjer Jezus spregovori o sebi kot o lačnem, žejnem, tujcu, nagem, bolnem in jetniku. To je pravzaprav podoba tolikih ljudi današnjega sveta, ki se soočajo s krizami različnih obsegov. Največja kriza pa je, ko človek izgubi upanje po tem, da biva, ko izgubi lastni jaz, ko se izgubi v mračnih sencah popačenega družbenega življenja. Z drugimi besedami bi lahko dejali, da je brezbržnost današnjega sveta kot kuga, ki sili v rang najvišjega in najpopolnejšega življenja. Velikokrat se zdi, kakor da bi nas vsi želeli samo popolne in da nam ni dovoljeno past. Prav je, da smo drug drugemu največja opora ravno v takšnih trenutkih. Da

znamo sočloveku podati roko in mu ponuditi zgled upanja. Smo namreč slušatelji in izvrševalci Božjega klica, ki moramo prinašati upanje tistim, ki morda ne vidijo več smisla svojega življenja. Poklicani smo, da brezpogojno ljubimo in odkrivamo Kristusa v ljudeh, ki se nahajajo v težkih socialnih razmerah.

Kristjani smo pri tem še na poseben način poklicani, da orjemo ledino upanja. Apostol Pavel je v pismu Rimljanom (Rim 5,5) zapisal, da upanje ne osramoti, ker je Božja ljubezen izlita v naša srca po Svetem Duhu, ki nam je bil dan. Imamo zagotovilo Božje ljubezni, ki se lahko pretaka po naših »žilah upanja«. Te so povezane s Kristusom samim, ko nas čaka v osamljenih in zapuščenih. Pri tem še kako veljajo besede Benedikta XVI., ki pravi, da svet danes veliko bolj kakor kdaj prej potrebuje upanje, ki ga najde v miru, pravičnosti in svobodi. Toda takšno upanje bo možno šele takrat, ko bo človek svojo voljo pokoril Božji volji.

Dragi sodelavci Karitas, papež Frančišek nas tokrat vabi, naj se ne bojimo tega novega obdobja. Poklicani smo kot posamezniki, da prevzamemo odgovornost za ohranjanje in uresničevanje vrednot v skrbi za ljudi v njihovi materialni in duhovni celovitosti. Mi smo tisti, ki lahko sejemo dobro seme, to pa je »naložba« za novo življenje v Bogu vseh tistih, ki se bodo ob nas naučili na novo verjeti, zaupati in ljubiti. Pa naj velja, kakor je nekoč zapisal pokojni škof Alojzij Šuštar: »Kristjan mora biti v svoji osnovni usmeritvi človek upanja in zaupanja, v zavesti, da ima končno vse svoj smisel, tudi če ga trenutno ne uvidi. Ne pozabimo namreč, da vse zmoremo v Njem, ki nam daje moč (Flp 4,13)!«



DAR ŽIVLJENJA IN VERE

papež Frančišek

vir: Vatican News, prevod: p. Ivan Herceg

»Bil je hišni gospodar, ki je zasadil vinograd, ga obdal z ograjo, izkopal v njem stiskalnico in sezidal stolp; in dal ga je v najem viničarjem ter odpotoval. Ko se je približal čas trgatve, je poslal svoje služabnike k viničarjem, da bi dobili njegov pridelek. Viničarji pa so njegove služabnike zgrabili in enega pretepli, drugega ubili in spet drugega kamnali. Nato je poslal druge služabnike, več kakor prej, in storili so z njimi prav tako. Nazadnje je poslal k njim svojega sina, rekoč: »Mojega sina bodo spoštovali.« Ko pa so viničarji zagledali sina, so sami pri sebi rekli: »Ta je dedič. Dajmo, ubijmo ga in se polastimo njegove dediščine!« Zgrabili so ga, vrgli iz vinograda in ubili. Ko bo torej prišel gospodar vinograda, kaj bo storil s temi viničarji?« Rekli so mu: »Hudobneže bo kruto pokončal, vinograd pa dal v najem drugim viničarjem, ki mu bodo ob svojem času dajali pridelek.« Jezus jim je rekel: »Ali niste nikoli brali v Pismih: Kamen, ki so ga zidarji zavrgli, je postal vogalni kamen. Gospod je to naredil in čudovito je v naših očeh. Zato vam pravim: Vzelo se vam bo Božje kraljestvo in dalo ljudstvu, ki bo obrodilo njegove sadove.« (Mt 21,33-43)

Gospodar zemljišča je na njem posadil vinograd in dobro skrbel zanj. Zatem ga je, ker je moral odpotovati, zaupal viničarjem. V času trgatve je poslal svoje služabnike, da bi zanj pobrali pridelek. Toda viničarji so z njimi slabo ravnali in jih ubili. Tedaj je gospodar poslal svojega sina in ti so ubili tudi njega. Zakaj? Kaj je šlo narobe? V tej priliki je Jezusovo sporočilo.

Gospodar je z ljubeznijo dobro naredil vse potrebno. On sam se je trudil: zasadil je vinograd, ga obdal z ograjo, da bi ga varovala, skopal je jamo za stiskalnico in zgradil stražni stolp. Potem je vinograd zaupal kmetovalcem, jim dal v najem svojo dragoceno dobrino in pravično ravnal z njimi, da bi dobro obdelovali vinograd in bi prinašal sadove. Upoštevač to bi morala biti trgatve uspešna, v ozračju praznovanja, s pravično porazdelitvijo natrganega v zadovoljstvo vseh.

Toda v miselnost viničarjev so se pritihtapile nehvaležne in pohlepne misli. Pozorni bodite, da je korenina sporov vedno nehvaležnost in pohlepne misli, da bi na hitro posedovali stvari. »Nič nam ni treba dati gospodarju. Pridelek našega dela je samo naš. Nikomur nam ni treba dajati obračuna!« Tako govorijo tile delavci. To seveda ni res. Morali bi biti hvaležni za vse, kar so prejeli, in za to, kako se je z njimi ravnalo. Namesto tega nehvaležnost spodbuja pohlep in začne v njih postopoma rasti čut za upor, ki jih pripelje do tega, da gledajo resničnost na izkrivljen način ter se čutijo upnike, namesto dolžnike do gospodarja, ki jim

je to izročil v obdelovanje. Ko zagledajo sina, pridejo do te mere, da rečejo: »Ta je dedič. Dajmo, ubijmo ga in se polastimo njegove dediščine!« Iz viničarjev so postali morilci. Vse to je proces, ki se večkrat zgodi v srcih ljudi, celo tudi v naših srcih.

S to priliko nas Jezus spominja, kaj se zgodi, če si človek domišlja, da zmore sam, in pozablja na hvaležnost, pozablja na temeljno resničnost življenja, da vse dobro prihaja iz Božje milosti, iz njegovega zastonjskega daru. Ko se pozabi na to, se konča tako, da se svoje pogojenosti in svojih omejitev ne živi več z veseljem in z občutkom, da smo ljubljeni in odrešeni, temveč z žalostno prevaro, da ne potrebujemo ne ljubezni ne zveličanja. Nehamo se pustiti ljubiti in se najdemo kot jetniki lastne pohlepnosti, jetniki potrebe, da imamo kaj več kot drugi, da se postavimo nad druge. Ta proces je grd. Večkrat se to zgodi tudi nam. Resno premislimo to. Od tu izhajajo številna nezadovoljstva, pritoževanja, nerazumevanja in zavisti. Gnane iz zagrenjenosti nas lahko potisne v vrtinec nasilja. Da, dragi bratje in sestre, nehvaležnost poraja nasilje, nam odvzame mir in napravi, da začnemo nemirni poslušati in kričati, medtem ko lahko preprosto »hvala« prinese mir!

Tri besede so, ki so skrivnost človeškega sobivanja: hvala, dovoljenje, odpuščanje. Znam izreči te tri besede? Hvala, prosim, oprosti mi. Gre za majhno besedo »hvala«, gre za majhno besedo »prosim«, gre za majhno besedo s katero, se opravičimo, prosimo odpuščanje, ki jo vsak dan pričakuje tako Bog kot bratje in sestre.

Vprašajmo se torej:

- Se zavedam, da sem v dar prejel življenje in vero?
- Se zavedam, da sem jaz sam, jaz sama dar?
- Verjamem, da se vse začne pri Gospodovi milosti?
- Razumem, da sem koristnik brez lastnih zaslug, da sem ljubljen/a in zastonjsko odrešen/a?
- So te »majhne besede«: »hvala«, »prosim«, »oprosti mi« prisotne v mojem življenju, v naši družini, v naši skupnosti?
- Se znam zahvaliti, reči »hvala«?
- Se znam opravičiti, prositi odpuščanja?
- Znam biti nevsiljiv/a in prosim?

Marija, katere duša povečuje Gospoda, naj nam pomaga, da bomo s hvaležnostjo porajali luč, ki vsak dan vzide iz srca.

Duhovnost za srečanje sodelavcev župnijske Karitas:

Preberite papežev nagovor in vsak zase razmislite o odgovorih na vprašanja, ki nam jih zastavlja. Podelite svoje razmišljanje in izkušnje ter predloge, na kakšne načine lahko izrazimo hvaležnost za vsako življenje, za dar odpuščanja in vere.



koper

GORIŠKA DLAN

Marjana Plesničar Jezeršek

V nedeljo, 16. oktobra, je v konkatedrali v novi Gorici potekala že 9. dobrodelna prireditev **Goriška dlan**, tokrat pod geslom **Kdo je moj bližnji**, ki ljudi naga-varja, naj jim bo zgled usmiljeni Samarijan iz Lukovega evangelija, ki nesebično pristopi k ranjenemu človeku in mu pomaga po svojih močeh. Na tak način se trudimo živeti kot kristjani in še posebej kot sodelavci Karitas, zato je celoten izkupiček prireditve namenjen za pomoč ljudem na Goriškem. V letu 2022 je pomoč preko Goriške območne Karitas prejelo 251 družin in 213 posameznikov. Za pomoč pri plačilu položnic je bilo porabljenih skoraj 14.000 EUR, v obliki paketov pa je bilo razdeljenih več kot 73 ton hrane in higienskega materiala.

16



Za dober namen, pomagati ljudem v stiki, so se brez obotavljanja odločili tudi vsi nastopajoči. Nastopili: **Gianni Rijavec (glasbenik)**, **Dornberški fantje (vokalna skupina)**, **Ajda Podgornik Valič (pevka)**, **sestre Kobal (tercet)**, **Polona Kante Pavlin (sopranistka)** v spremljavi **Mirjam Furlan (orgle)** in **Elizabete Božič (violina)**, **Nataša Konc Lorenzutti (recitatorka)**, **Ženski pevski zbor Društva žena Miren Orehovlje**, **Mešani župnijski zbor Kanal**, **Mladinski pevski zbor župnij Šempas in Osek** ter **Otroški pevski zbor Župnije Nova Gorica**.

Na prireditvi sta zbrane nagovorila tudi predsednik Goriške območne karitas g. **Cvetko Valič** in podžupan Mestne občine Nova Gorica g. **Anton Harej**. Čudovit dogodek sta ga povezovala **Marjana Remiaš** in **Marko Lazar**.



Iskrena hvala Goriški območni karitas za organizacijo, župniji Kristusa Odrešenika za gostoljubje v njihovi cerkvi, hvala vsem nastopajočim za njihov čas in talent, ki so ga odprtih src podelili, ter hvala vsem, ki so dogodek na tak ali drugačen način podprli! Bil je lep večer in zbrana sredstva bodo pomagala kar nekaj ljudem ...

SKUPAJ ZMOREMO

Tomaž Kodrič

Letošnji poletni meseci so bili zaznamovani s številnimi neurji in avgustovskimi katastrofalnimi poplavami. Nam je bilo prizaneseno, a prav zaradi tega smo še toliko bolj povabljeni biti odprtih oči in src za tiste, ki so bili zaradi naravnih nesreč prizadeti. V Župnijski karitas Podnanos smo se že v prvih





dneh po katastrofalnih poplavah odločili, da bomo pomagali v dveh smereh: najprej pri odpravljanju neposrednih posledic in nato še v času, ko bo pomoč še potrebna, a bodo kamere ugasnile.

Takoj smo pristopili k zbiranju nujne pomoči: vode, hrane, higienskih potrebščin in čistil, rjuh, brisač ter drugih potrebščin za čiščenje ... Na lastno pobudo smo začeli tudi z zbiranjem krme za živali. Prav tako smo zbirali denarno pomoč in jo posredovali na Slovensko karitas.

V soboto, 7. oktobra 2023, smo na dvorišču pred Marijino dvorano v sodelovanju s TD Podnanos, KS Podnanos in PGD Podnanos pripravili dobrodelno prireditev »Skupaj zmoremo«, na kateri so nastopili: skupina Polkatres, Džumbus band, cerkveni otroški pevski zbor in dramska skupina Ga pihnemo. Zbrana sredstva, 2.201 evrov, smo posredovali Sloven-

ski karitas v sklad za prizadete v poplavah. Hvaležni smo vsem sodelujočim, tako na sami prireditvi kot v pripravah nanjo. Hvala tudi vsem, ki ste se dogodku udeležili in darovali za prizadete v poplavah. Tudi tako sporočamo, da nismo pozabili tistih, ki so bili in so še preskušani, pa tudi to, da bomo samo skupaj zmogli najti pot v prihodnost.

ZAHVALJEVANJE JE PESEM SRCA IN VESELJE DUŠE

Nives Fabčič

Po dolgem času smo se člani KBBI ponovno srečali v Vipavskem križu. S širokim nasmeškom se nam je pridružil duhovnik in velik prijatelj g. Aleš Rupnik iz Kanala. Citiral je svetega očeta in nas spodbudil, da sodelujemo z vsem, kar smo in zmoremo.

Naša največja naloga je poglobljena molitev, medsebojno poslušanje, da se lahko slišimo v poplavi nešteti novic in informacij. G. Aleš nas je pretresel, ko nas je spomnil, kako običajno molimo v naših cerkvah, skupinah ali doma. Molitev naj ne bo blebetanje, hiteenje, ampak naj poteka v zbranosti, v enakomernem ritmu, s premislekom, da ne molimo samo zato, da je naloga dneva opravljena. Poslušajmo se med seboj in se pogovarjamo, tako se bomo bolje razumeli.

Zelo nas žalosti negativno dogajanje, ki je povezano s težavami v Cerkvi, v domovini in tujini. Vernike in ljudi dobre volje spodbujamo, da radi prihajajo v cerkev k sveti maši, in se zavedamo, da je sv. evharistija najvišja oblika srečanja z Jezusom. Pri maši nismo zaradi duhovnikov ali iz navade, tradicije. Pomembno je, da se zavedamo, da pri maši sodelujemo Bogu v čast in slavo, in ne zato, ker nas tako prosijo duhovniki. Voditeljica Ljubica nas je spomnila, da mi, preizkušani bratje in sestre, od marsikoga doživimo, da nam reče: »Ljubica, Boštjan, Nives ... Imate veliko časa, lahko





še več molite, berete, naredite, sodelujete ...» Toda ali imamo res toliko časa?

Naša različna stanja, bolezni nam postavljajo različne ovire – fizične, družinske, psihične, arhitektonske ... Marsikdaj še moliti, prositi, razmišljati, brati ne zmoremo, saj moramo v vse, kar želimo narediti, vložiti veliko več moči, poguma in volje, kot pa nekdo, ki je še pri zdravju. Prav zato ob koncu dneva večkrat rečem: »Hvala Bogu za vse – in dovolj je dnevu lastna teža.«

Zelo radi se odzovemo povabilom k sodelovanju doma, v župniji, kjer živimo, vsak po svojih močeh in sposobnostih, s talenti, ki smo jih prejeli od Boga. Na ta način gradimo skupnost. Ne bojmo se reči hvala.

Hvala Ljubici, ki nas vsako leto zbere z vseh koncev lepe Slovenije, ki jo moramo ohraniti čisto, v miru in v pozitivnem ozračju. Hvala duhovnikoma g. Borutu Poharju in g. Alešu Rupniku. Bog povrni vsem sodelavkam Karitas, Jožici Ličen, gospodinji, ženskem delu družine Batagelj, ki nam je pomagala pri sveti maši s petjem in glasom saksofona, ki nas je z Julijo razveseljeval tudi zunaj na soncu, kjer se ji je pridružila še njena mlajša sestra z violino, ter njuna mamica z notami, da smo lažje dočakali dobitke, darove, ki smo jih prejeli ob veselem srečelovu. Na koncu pa hvala za vse pozdrave, molitve in dobre želje.

Zahvaljevanje je pesem srca in veselje duše. Ne bojte se torej in Bog vas živi!

ново mesto

TRIMESEČNI PROGRAM ZA ŽALUJOČE

Tamara Dvornik

V sklopu priprave na izgradnjo programa za žalujoče na Škofijski karitas Novo mesto sem se udeležila programa za žalujoče, ki ga v Ignacijevem domu duhovnosti vodi g. profesor Ivan Platovnjak.

Srečevali smo se na 14 dni, po dve uri. Skupino so sestavljale tako osebe, ki so doživele osebno izgubo, kot taki, ki smrti bližnjega niso izkusili. Obdelovali smo knjigo, priročnik Patricka O'Malleyja: Kako sprejeti žalovanje? Ta želi posamezniku in skupini pomagati, da bi našli svojo zgodbo ljubezni v žalosti ob izgubi ljubljene osebe ter odkriti njeno pomembnost in dragocečnost. Priročnik ne želi dajati točno določenih navodil za žalovanje ali za upanje, saj teh ni.

Za našo kulturo je precej značilno, da prijatelji in družina žalujočega relativno hitro prenehajo podpirati osebo, ki žaluje v tem svojem procesu. Tako mnogi žalujoči nimajo nikakršne podpore v svoji skupnosti, da bi lažje preboleli izgubo ljubljene osebe. Posebej v takih primerih je lahko skupina za žalujoče dragocen nadomestek oziroma pomoč.

Vsak človek hrepeni po tem, da bi tudi drugi priznali in potrdili zlasti boleče dele njegovega življenja. Prav zato mu lahko celostno poslušanje drugih v podporni skupini pomaga razložiti zgodbo na načine, ki jih sam morda ne bo zmogel.

Za katero koli podporno skupino je nujno potrebna čustvena varnost. Vsak njen član mora biti prepričan, da ga ne bo nihče sodil ali kritiziral in da bo vse, zaupano v delitvi, ostalo med člani skupine.

Tri mesece se mogoče sliši malo, drugim zopet veliko, toda v tem času so se naši odnosi v skupini spletli in okrepili. Predvsem zame kot poslušalko je bilo to potovanje sprejemanja različnih zgodb izgub, žalosti in trpljenja. Nemalokrat sem vse vseh prisotnih v skupini spominjala tudi po končanem programu. Bila sem hvaležna za njihov pogum, da so delili tisti košček svojega življenja, ki jim je bil najtežji. Želim si, da bi mi dragocenost tovrstnega programa uspelo pripeljati in zaživeti tudi v naših prostorih Karitas.





CELJE BILO JE RES LEPO

Marjetka Štor

Letovanje starejših iz ŠK Celje v Sončni hiši

Vsi udeleženci letovanja starejših in osamljenih, ki je od 2. do 6. oktobra 2023 potekalo v Sončni hiši v Portorožu, se iskreno zahvaljujemo vsem sodelavcem ŠK Celje, ki so z nami preživeli nekaj toplih, prijaznih in zelo prijetnih dni. Še posebej gre zahvala voditeljici ge. Veri, Damjanu, kuharici Vesni in njenim trem pomočnikom ter g. župniku Antonu Krašovcu, ki je vsak dan daroval sveto mašo, ki smo jo udeleženci še poplepšali s skupnim petjem in branjem Božje besede.

Bilo je res lepo, polno prijetnega druženja, spoznavanja drug drugega, sprehodov, kopanja (tudi v morju), potepanja po Piranu. Ogledali smo si tudi Pomorski muzej in Akvarij ter se z ladjico peljali v Izolo.

Drugi večer našega druženja nas je ekipa ŠK presenetila z vstopnico za kino. To so gadi – celovečerni slovenski komični film iz leta 1977 – smo si ogledali kar v »kinodvorani Sončna hiša«. Med gledanjem filma smo tako kot nekdanje v mladih letih jedli kokice in pili kolo, nekaj pa se jih je celo posebej lepo uredilo za ogled filma.

Eno dopoldne smo imeli tudi srečanje s Skupnostjo Vrtnica in Most. S strani nekdanjega odvisnika, ki že 20 let abstiniira, smo izvedeli, da je to program socialne rehabilitacije oseb s težavami zaradi zasvojenosti z alkoholom, z namenom ureditve lastnega življenja,



vztrajanja v abstinenci in ponovne vključitve v socialno okolje. Bilo je kar pretresljivo poslušati njegovo zgodbo.

Ob večerih, ko smo bili prosti, pa je za smeh in dobro razpoloženje skrbela naša Hermina, ki je s svojim slikovitim pripovedovanjem šal skrbela, da ni nihče šel spat slabe volje. Tudi tebi, Hermina, hvala za vso dobro voljo in smeh, kar v teh časih vsi zelo potrebujemo.

Še enkrat hvala vsem in upamo, da se še kdaj srečamo.

KOPER MIR V TEJ HIŠI

Franica Grmek

Letovanje sodelavk in sodelavcev Škofijske karitas Koper v Portorožu, 25.–29. septembra 2023

Za nekatere že znana lokacija, za druge pa prvi obisk v hiši, ki nas je sprejela s pozdravom: »Mir v tej hiši«. Mir, saj to pomeni Božjo prisotnost.

Kakšna so bila pričakovanja nas, ki smo bili prvič na obisku? Gotovo mir, oddaljenost od vsakdanjih skrbi, nova druženja, počitek in morda še kaj. Večina se nas med seboj ni poznala, zato je za spoznavanje prvi večer poskrbela zelo prisrčna organizatorica.

Na kratko smo se predstavili in vsakdo je prejel priponko s svojim imenom, kar me je še posebej navdahnilo, pa je bil naključni izbor malega angelčka s skritim imenom nekoga iz skupine, ki ostaja anonimen in skrit vsem. Tako smo imeli vsi nekoga, za katerega smo vsak dan molili.





Dnevi so bili polni dogajanja: kopanje v morju ali bazenu, razne delavnice, molitve, telovadba, kulturni dogodki, izleti, sprehodi in še več. Poseben je bil večer s sveto mašo, ki jo je daroval gospod Bojan Ravbar in jo dopolnil s svojim pripovedovanjem, polnim toplote.

Skupna srečanja ob mizi so bila polna družabnosti, smeha in nagajivosti.



Misli udeležencev:

Kako naj bo slovo lahko ob takem obilju sreče in veselja? Skupaj smo sedeli ob pozdravih slovesa in drug drugemu razkrili svojega »varovanca« v molitvi.

Kako sem bila ganjena ob dejstvu, da je nekdo zame molil. Zame? Kdo pa sem jaz? Ali sploh zaslužim to? Potem pa še vprašanje, ali sem doživela pričakovano. Več, veliko, veliko več. Vse bolečine so postale lažje in poživitev duha in telesa sem ponesla domov v vsakdanje življenje.

Z veliko hvaležnostjo se obračam k vsem, ki so se trudili za nas udeležence, da nam je bilo druženje prijetno in nepozabno. Hvala Gospodu za vse milosti!

Bernarda

Letos sva se z Anko po naključju prvič udeležili letovanja za starejše sodelavce Karitas v Sončni hiši v Portorožu. Vseh pet dni smo bili obsijani s čudovitimi jessenskim sončnimi žarki in toplimi besedami sodelavk Karitas. Preko celega tedna nas je povezovalo geslo: »Mir v tej hiši«.

Slavica in Anka



Obiskal nas je g. Bojan Ravbar, župnik iz Strunjan. V kapelici je daroval sv. mašo, po maši pa nam je podal nekaj smernic v razmislek: »Noben posel ne prinaša toliko denarja kot orožje. Z orožjem pridemo do vojne, in ne do miru. Sladka smrt je lažno dostojanstvo. Psi so zamenjali nerojene otroke. Kamnito srce imajo tisti, ki ne vidijo otroških oči. Molimo, molitev je naša moč.«

Ga. Pavla, voditeljica Istrske območne karitas, nam je predstavila istrsko narodno nošo, ki jo je sama sešila. Eno izmed udeleženk je oblekla v srajco iz domačega platna. Srajca je imela rokave okrašene z ročno izdelanimi čipkami. Čez srajco ji je nadela nabrano krilo, čez krilo zavezala svilen »fertoh«. Na glavo ji je dala »faču«, čez ramena pa ji je obesila svileno ruto z resicami. V rokah je imela izvezeno platneno torbico.

Ob slovesu smo imeli solze v očeh, v srcih pa pesem Vsakdo mora imeti prijatelja. Hvala Bogu za nove prijatelje.

Zvonka

Še posebej je za smeh poskrbela naša »komedijantka« Dragica, ki je v pravem drežniškem narečju zaigrala veseloigro oziroma bolj monokomedijo, v kateri je uprizorila prizor iz vsakdanjega življenja o napakah v komunikaciji med možem in ženo. Tem napakam se je nasmejala in jih obravnavala kot del človeškega značaja.

Franica

Ob slovesu so v meni odmevale besede msgr. dr. Jurija Bizjaka, predsednika Škofijske karitas Koper, ki jih je voditeljica prebrala Franica:

»Prerok Izaija pravi: 'Mir je sad pravičnosti' (Iz 32,17). Ker pa pravičnost pogosto ni dosegljiva, je edina pot do miru potrpežljivost in blagohotna prizanesljivost.«

Zahvaljujem se vam za pravičnost, ki si zanjo pri-

zadevate, in za potrpežljivost, ki jo drug drugemu izkazuje! Naj tako sveti vaša luč pred ljudmi, da bodo videli vaša dobra dela (Mt 5,16), in naj vašim svetilkam nikoli ne zmanjka olja potrpežljivosti! Apostol opisuje ljubezen in postavlja potrpežljivost na prvo mesto: »Ljubezen je potrpežljiva!« (1 Kor 13,4).

Marija





ZBIRANJE POMOČI ZA PRIZADETE V KONFLIKTU NA BLIŽNJEM VZHODU

Jana Lampe

Vojne in oboroženi spopadi vedno najbolj prizade-nejo najšibkejše in najrevnejše civilno prebivalstvo. Tako je tudi **sedaj ob izraelsko-palestinskem konfliktu, ki ne ogroža le milijonov življenj nedolžnega prebivalstva na ozemljih spopadov, ampak tudi prebivalce sosednjih držav, kot je Libanon.** Srce parajoče je gledati trpljenje teh nedolžnih ljudi. **Med žrtvami je že več kot 850 otrok.** Veliko ljudi je izgubilo svoj dom, več kot 400.000 ljudi v Gazi ga je bilo prisiljenih zapustiti. **Ljudem primanjkuje pitne vode, hrane, higienskih pripomočkov, zdravil, goriva, elektrike in drugih osnovnih potrebščin. Nujno potrebujejo našo pomoč in solidarnost.** Karitas Jeruzalem na terenu že pomaga, kolikor ji je omogočeno, prav tako Karitas v Libanonu tistim, ki so ob meji zapustili svoj dom. Mednarodna mreža Karitas kliče vsem državnim voditeljem, naj pritisnejo na sprte strani za takojšnjo prekinitev ognja in trajno vzpostavitev varnega koridorja za humanitarno pomoč. Slovenska karitas se pridružuje temu klicu na pomoč in začenja z akcijo zbiranja sredstev.

»Naše sestrške Karitas po svetu in ljudi dobrega srca prosimo, da se pridružijo prizadevanjem Karitas Jeruzalem in pomagajo prizadetim pri zagotavljanju osnovnih humanitarnih potreb, kot so hrana, voda, higienski pripomočki in zdravila, ter jim s tem vlijejo kanček upanja in uresničijo bratsko ljubezen,« je dejal **Anton Asfar**, generalni tajnik **Karitas Jeruzalem**, in nadaljeval: »V Gazi je bilo zelo poškodovanih 26 bolnišnic, 23 ambulant popolnoma porušениh, ubitega ali ranjenega je mnogo zdravstvenega kadra. Bolnišnice imajo zaloge materialov le še za okoli 14 dni. Karitas že več let pomaga v bolnišnicah v Gazi z zdravili in medicinskimi pripomočki. Če ne bo možnosti dostave humanitarne pomoči, bo situacija zelo kritična. Poleg vseh ranjenih zdravje močno ogroža tudi pomanjkanje pitne vode, širijo se številne bolezni ...«

Karitas Jeruzalem, ki je prisotna na terenu in pomaga, kolikor sedaj lahko, je pripravljena, da bo nudila večjo pomoč takoj, ko se bodo odprli humanitarni koridorji. Civilnemu prebivalstvu bodo razdelili pakete s hrano, higienske komplete, vzmetnice, zdravila in medicinske pripomočke ter nudili osnovno zdravstveno in psihosocialno pomoč za žrtve spopadov.

Michel About, predsednik **Karitas Libanon**, pa je povedal: »Izraelsko-palestinski konflikt že vpliva tudi na stabilnost razmer v Libanonu, na južni meji. Glede na zgodovinske izkušnje bo le še slabše. Ljudje so že

začeli zapuščati svoje domove in skupnosti, kdor le more, beži v notranjost v iskanju varnosti. Situacija v državi pa je že tako zelo težka, zaradi večletne velike socialno-gospodarske krize. Mnogi ljudje sedaj nimajo niti toliko denarja, da bi lahko plačali gorivo in odšli. Karitas Libanon je že začela s humanitarno pomočjo notranje razseljenim z nastanitvijo, hrano, psihosocialno podporo in medicinsko pomočjo. Prosimo vas za solidarnost v naših prizadevanjih. Vsak vaš prispevek je resnično pomemben za preživetje teh ranljivih družin.«

Slovenska karitas se želi pridružiti tem prizadevanjem Karitas na Bližnjem vzhodu. Iz vsega srca prosi Slovence za solidarnost.



Svoj dar lahko prispevate na:

Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana,
TRR: SI56 0214 0001 5556 761,
sklic: SI00 865, namen: Za Bližnji vzhod.
Pomagate lahko tudi s poslanim SMS-sporočilom CLOVEK5 in CLOVEK10 na 1919 in prispevate 5 ali 10 EUR. Hvala.

HUMANITARNA POMOČ V MALAVIJU PO CIKLONU FREDDY

Jana Lampe

Slovenska karitas je na svetovni dan hrane zaključila projekt hitrega odziva »Humanitarna pomoč po ciklonu Freddy v Malaviju«, ki ga je s 30.000 evri sofinanciralo Ministrstvo za zunanje in evropske zadeve RS v sklopu humanitarnega strateškega partnerstva s Slovensko karitas, ki je potekalo v času od konca junija do oktobra 2023. Ciklon Freddy je 12. marca letos najbolj prizadel južno regijo Malavija in je okoli 83.000 že tako revnim družinam v Malaviju odvzel streho nad glavo, saj so bili uničeni njihovi domovi in tudi mnogo javne infrastrukture, več kot 901.000 družin pa je pustil v negotovosti preskrbe s hrano. Uničen je bil ves pridelek, poginilo je mnogo živine. Revni, ki se večinoma preživljajo s kmetijstvom, si še do



danes niso opomogli in še čutijo hude posledice tega ciklona, predvsem v pomanjkanju hrane.

»Malavi je ena od najrevnejših držav v južni Afriki in najpogostejše jo prizadenejo katastrofe, povezane s podnebnimi spremembami. Zaradi ciklona Freddy je letos umrlo več kot 500 ljudi, med njimi veliko žensk in otrok. Za seboj je pustil tudi veliko materialne škode, zato mnogi ostajajo lačni. Veliko virov, kamor prihajajo ljudje po vodo, je sedaj onesnaženih, zaradi česar je dostop do vode zelo otežen. Večini žensk je zato zelo težko dobiti vodo za svoje družine, to pa vodi tudi v druge družbeno-ekonomske težave žensk, kot je nasilje zaradi spola, ker morajo ženske hoditi kar daleč peš po vodo in jim na poti pretijo nevarnosti,« je med drugim o posledicah ciklona dejala Chimmwemwe Sakunda Ndhlovu, direktorica Karitas Malavi, v sodelovanju s katero je Slovenska karitas izvajala projekt. Dodala je še: **»Hvala Sloveniji za vso pomoč, ki je veliko prispevala k stabilizaciji življenja prizadetih gospodinjstev in pomagala tudi v prizadevanjih dolgoročnejših ukrepov obnove po ciklonu.«**



V sklopu projekta je Karitas Malavi s pomočjo dossegla skupaj vsaj 370 najrevnejših s ciklonom prizadetih družin **v vaseh na območju tradicionalne oblasti Ngokwe v okrožju Machinga**, ki živijo v najbolj odročnih krajih, kamor še ni prišla nobena druga pomoč. **Za 210 ranljivih gospodinjstev, ki jih je prizadel ciklon Freddy, se je v sklopu projekta zagotovila osnovna hrana, kot je koruza, fižol, olje, sladkor, za preživetje šestčlanske družine za dva meseca.** Prejeli so tudi odeje in klor za čiščenje vode za pitje, da se preprečuje širjenje kolere, diareje in drugih bolezni, ki so povezane z oporečnimi vodnimi viri. Med izbranimi ciljnim gospodinjstvi se je dalo prednost tistim, ki jih vodijo ženske, saj so te običajno ranljivejše, ter gospodinjstvom, kjer so otroci, nosečnice in doječe matere ter druge ranljive skupine, kot so bolni, starejši in invalidne osebe. V okviru projekta so bile kupljene tudi večje količine klora za čiščenje vode v dveh zdravstvenih centrih v vaseh Mpiri in Nsanama, da bodo imeli pacienti in kader v centrih primerne pogoje za zdravljenje. **Obnovljene so bile tudi tri poškodovane vodne vrtine s črpalko v krajih Tukula, Mhatere in Jumo.** V dela so bili vključeni domačini v sodelovanju s strokovnjaki. S tem ima **ponovni dostop do pitne**

vode 150 gospodinjstev, v katerih prebiva okoli 900 ljudi. Za redno vzdrževanje in dobro delovanje vrtin in vodnih črpalk so bili usposobljeni trije vaški odbori za vodne točke s po 27 člani. Za pet družin v vasi Ngokwe in pet v vasi Khungwa, ki so izgubile svoj dom, je bilo kupljenih tudi **10 družinskih šotorov**, v katerih lahko biva do 8 oseb, za boljše zavetje in zaščito družin.

Ljudje v Malaviju, ki jih je v tem letu prizadela lakota ob ciklonu, se pridružujejo 780 milijonom najrevnejših ljudi po svetu, ki ta trenutek živijo v hudem pomanjkanju hrane. Število lačnih se v zadnjem letu v svetu naglo povečuje zaradi velikega dviga cen hrane, ki je posledica svetovne recesije, konfliktov in podnebnih sprememb. Žalostno je dejstvo, da vsakih nekaj sekund še vedno umre en človek zaradi lakote, in to v svetu, kjer je na razpolago dovolj hrane za vse, vendar je zelo nepravilno razporejena. Ob tem so najbolj prizadeti ravno prebivalci Afrike, saj je med 37 državami na svetu, kjer je največ lakote, 28 afriških držav. V zadnjih dveh letih se veliko pomoči usmerja na bližnje krize v Evropi, humanitarne krize drugje po svetu, še posebej v Afriki, pa dobijo veliko manj sredstev za nujno humanitarno pomoč, ki omogoča najprej dostop do hrane, in sicer le tretjino tega, kar bi omenjene države potrebovale. **Zato si mora celotna mednarodna skupnost prizadevati, da naredi vse, da se do leta 2030 izkorenini lakota na svetu.** Slovenska karitas si bo zato tudi v prihodnje še posebej prizadevala, da bi preko različnih humanitarnih akcij in tudi razvojnih projektov najrevnejšim ljudem v Afriki omogočala dostop do hrane in drugih osnovnih življenjskih potrebščin pa kot tudi okrepila odpornost ljudi na nadaljnje krize preko akcij Za srce Afrike, Z delom do dostojnega življenja in Kupim kozo ter tudi ob podpori projektov, ki jih sofinancira Ministrstvo za zunanje in evropske zadeve RS.





NAGRADNA KRIŽANKA

november

Simon Dvornik

Geslo križanke napišite na dopisnico, pripišite ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pošljite do 17. 11. 2023 na naslov: Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana ali ga sporočite po e-pošti: info@karitas.si S sodelovanjem v žrebanju soglašate z objavo imena, priimka in kraja bivanja v glasilu Žarek dobrote. Slovenska karitas varuje osebne podatke v skladu s predpisi o varstvu osebnih podatkov.

	Pogan	Morska riba, murena	Avtmob. Podjetje	Hrana, priloga		Membrana	Nujnost za rast	Robert Urh	Razpro- daja	Tenis. Williams	Mesto na S. Danske	
Nogom. Karić					Zelenjava Delovni prostor							Svet slo. organi- zacij
Hrv. pisatelj (Geza)												
Slo. revija								Napad, kot epilepsija Poleg, tu				
	Suzi Zorc Simon Duh			Mesto v Kaliforniji Krona								
Mlečni izdelek						Ime jap. satelita Aleš Jež					Asketstvo	Tehnika zdravljenja z energijo
Davor Ihan			Irski rep. armada Dogovor				Ida Duh Ep			Ado Rus Upornik		
	Geslo											
	Visoka vzpetina Tomaž Tanko					Praški Olga Esen						
Rimsko oblačilo					Olaf Ost Norveški otok			Stari oče Rimski bog ljubezni				
Trgovsko razvojni odbor				Zelenjava, korenovka Nina Ivan					Oči, očka Lik iz Kengan Ashura			
	Prebival- išče	Spodnji del Konica				Slikovna podoba, piktogram Etiopijska glasbenica Beckie Vid Roš						
Podarim ...												Neža Arh
Mrčes				Avst. hokej. klub								
Matej Tanko			Darilo					Vrhunec bolezni, vročine				

23

Geslo oktobrske nagradne križanke: SOČUSTVOVANJE

Nagrajenci: 1. nagrada: **Sonja Bevc, Straža**
 2. nagrada: **Nada Marinčič, Škofljica**
 3. nagrada: **Marija Bančič, Koper**

Nagrade: 1. nagrada: knjiga Domača nega

2. nagrada: ravnilo Caritas

3. nagrada: nogavice youngCaritas



Naše obleke skupaj z nami doživijo veliko zgodb. Da se zgodbe ne bi izgubile, so mladi pripravili projekt 'Izmenjevalnica oblačil' v kateri si mladi izmenjajo obleke in njihove zgodbe. S tem želijo prispevati k trajnostni uporabi oblačil



Z mnogimi dobrodelnimi koncerti po Sloveniji se začenjajo priprave na teden Karitas, ki poleg zbiranja sredstev sporočajo o solidarnosti in skrbi za bližnje – ljudi v stiski. Eden izmed koncertov poimenovan Goriška dlan se je odvil tudi v Novi Gorici.

Mladi povezani v youngCaritas so se prvič srečali na Nacionalnem srečanju mladih v Kančevcih. Poleg različnih predavanj, so čas preživel tudi v druženju in načrtovanju za prihodnost.



Večja Slovenska Karitas
Karitas 
 - ljubeča skrb Cerkve za ljudi v stiski.
 Glas revnih v družbi.
 V službi človekovega dostojanstva.



QR koda za dostop do
 žarka dobrote na internetni
 strani preko sodobnih
 spletnih bralnikov.

