Poštnina plačana pri pošti Novo mesto 8105







DRUŠTVO VOJNIH INVALIDOV DOLENJSKE POSAVJA IN BELE KRAJINE

kORE nine

letnik XIX
številka 19
Novo mesto, december 2026



Uvod

Društvo vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine deluje kot eno izmed regijskih društev v Zvezi društev vojnih invalidov Slovenije. Prizadevamo si doseči čim večjo vključenost vojnih invalidov in družinskih upravičencev v posebne socialne in druge programe, ker se s tem preprečuje njihova socialna izključenost.

Društvo organizirano skrbi za vojne invalide na področju socialnega zdravstvenega varstva, rehabilitacije in vključevanja vojnih invalidov v okolje in delo.

Temeljni cilj je uveljavljanje človekovih pravic in posebnih pravic, ki jih vojnim invalidom zagotavlja Zakon o vojnih invalidih. Pomagamo vojnim invalidom pri kompenziranju invalidnosti, pri premagovanju življenjskih težav in v primerih socialne stiske. Izvajamo programe za vojne invalide in druge člane društva. Komisija za socialne programe se sestaja po potrebi enkrat ali dvakrat letno.

V letošnjem letu smo uspešno izvedli skupščino, ki je najpomembnejši organ društva. Več o tem v posebnem prispevku.

Program ohranjanja zdravja v Čatežu je bil izveden po načrtu. Tudi letos smo imeli možnost koristiti hišico v Ankaranu.

Naši športniki so se redno udeleževali tekmovanj, ki jih je organizirala Zveza društev vojnih invalidov Slovenije in ostalih tekmovanj, ki so jih organizirala posamezna društva ZDVIS kot tudi druga društva. Bili so zelo aktivni in uspešni pri tekmovanjih. Zadovoljni smo z aktivnostjo in rezultati naših športnikov in upam, da bo taka aktivnost ostala tudi vnaprej. Na športnih igrah ZDVIS so bili naši športniki prvi med vsemi društvi, za kar jim gre posebna čestitka. Zato sem povabil vse športnike na poseben sestanek v oktobru, da sem se jim posebej zahvalil in jih povabil k nadaljnjim aktivnostim v prihodnjem letu. Organizirali smo tudi tekmovanje v balinanju v okviru ZDVIS, naši športniki so osvojili odlično prvo mesto.

Jesenski izlet smo imeli v Brežicah. O tem v posebnem prispevku. Izvršni odbor društva se je sestal večkrat.

Za naslednje leto pa želim vsem članom največ zdravja in uspešno leto, čim več sodelovanja z našim društvom in željo, da se še v večjem številu udeležite naših aktivnosti.

Predsednik društva
mag. Zvonko Špelko



Kazalo

UVOD 2

SKUPŠČINA DRUŠTVA 4

27. SREČANJE DRUŠTEV VOJNIH INVALIDOV SLOVENIJE V CELJU 5

NAŠ ČLAN FRANC MAJER 7

IZVAJANJE TERAPEVTSKIH VAJ Z RAZLIČNIMI PRIPOMOČKI, MERJENJE SLADKORJA IN PRITISKA 8

CVETOČA AJDA 10

JESENSKO SREČANJE BREŽICE 11

PRIJAZNA BESEDA LEPO MESTO NAJDE 16

V POKLON POGUMU IN SOLIDARNOSTI 17

SVETOVANJA IN PRIPOROČILA PRAVILNO IN UDOBNO SEDENJE MED POTOVANJEM ALI DOMA 18

ZAKAJ JE GIBANJE ZA DIABETIKE (IN ZA ZDRAVE LJUDI) TAKO POMEMBNO? 20

ŠPORTNI KOTIČEK 21

ŽIVETI ZDRAVO ŽIVLJENJE 25

KAKO OKREPIMO IMUNSKI SISTEM 26

NAMAZ IZ ZELENIH PARADIŽNIKOV 27

OD DECEMBRA 2025 DO NOVEMBRA 2026 SO SE ŽAL OD NAS POSLOVILI 28

VLOGA ZA POMOČ 29


Srečno
novo leto 2027!
Ob prihajajočem novem letu vam želimo
obilo zdravja, osebne sreče, notranjega miru
in zadovoljstva.
Naj nas tudi v prihodnje povezujejo tovarištvo,
medsebojno spoštovanje, solidarnost in nepozabne vezi,
ki nas združujejo.
Naj bo leto 2027 polno prijaznih trenutkov,
optimizma in upanja.
Društvo vojnih invalidov
Dolenjske, Posavja in Bele krajine

kORE nine

SKUPŠČINA DRUŠTVA

32. redna skupščine Društva vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine, je bila v ponedeljek, 12. marca 2026 ob s pričetkom ob 9:00 uri, Ždinja vas 6, Novo mesto.

Prisotnost:

Zvonko Špelko, predsednik Društva vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine, Vladimir Pegan, predsednik Nadzornega odbora DVIDPBk, Janez Štrbenc , častni član
Mihaela Kegljevič, Računovodstvo s.p. Jožica Rolih, predsednica Komisije za socialna vprašanja.
ZDVIS je mesečno nakazovala odobrena finančna sredstva FIHO v skladu s pogoji sklenjenih pogodb. Društvo je prejelo dogovorjena sredstva iz državnega proračuna višini 5.436,34 €. Društvu so bila nakazana tudi lastna sredstva Zveze društev vojnih invalidov Slovenije v višini 5.629,00 € za programe in delovanje. S strani FIHA je bilo nakazanih 37.190,20 € sredstev za programe, redno delovanje društva in naložbe v višini 1.110,20 €.

Finančna sredstva, ki so bila društvu nakazana kot lastna sredstva ZDVIS in ostala lastna sredstva DVIDPB po finančnem načrtu, članarina v višini 1.590,00 €, prispevki članov v višini 1.585,00 €, donacije v višini 456,97 € in rezerve v višini 2.979,73 €, so bila v celoti porabljena za kritje posrednih stroškov za redno delovanje društva in programe.





Finančna sredstva financerjev so bila porabljena v višini sklenjenih pogodb.
Poročilo o porabljenih sredstvih FIHO za leto 2025 je bilo na predpisanih obrazcih poslano na Zvezo društev vojnih invalidov Slovenije.
Poslovni rezultat društva za leto 2025 izkazuje presežek odhodkov nad prihodki v višini =2.979,73 € in se krije iz društvenega sklada.

Soglasno je bil potrjen in sprejet sklep, da je letna članarina 15,00 € za leto 2026.

Predlog programa dela in finančni načrt društva za leto 2026 je predstavil predsednik Zvonko Špelko. Finančni načrt je nadaljevanje razpisa, ki ga je pripravila Zveza vojnih invalidov Slovenije in izdelan po njenih zahtevah. Poseben poudarek je namenil tudi Srečanju vojnih invalidov Slovenije, ki ga tokrat Zveza organizira v Celju in tekmovanju v različnih športnih aktivnostih. Zato apelira na vse predsednike in predsednico podružnic, da se srečanja in tekmovanj udeležijo naši člani v čim večjem številu.

Delegati so soglasno sprejeli izdelan finančni načrt za leto 2026 in predlog o izvajanju programov za leto 2026.

Predlog nekaterih članov je bil, da se na IO dogovorijo glede izplačila nagrad predsedniku in članom, ki veliko delajo za društvo.
Zasedanje delegatov skupščine se je zaključilo ob 11:30 uri, nato je sledilo druženje članov in delegatov.

27. SREČANJE DRUŠTEV VOJNIH INVALIDOV SLOVENIJE V CELJU

Zveza društev vojnih invalidov je letos organizirala 27. srečanje v Celju, 23. 5. 2026. Iz društva se je udeležilo 41 invalidov in njihovih svojcev. Med potjo nam je svetovala in priporočila članica ga. Helena Vinšek, dipl. fizioterapevtka, pravilno, ugodno sedenje med potovanjem in doma, (na koncu si lahko preberete njen prispevek).

Že v jutranjih urah so se prvi odpravili na pot člani in njihovi svojci iz Metlike, nato so se jim pridružili v Črnomlju, Dolenjskih Toplicah, Vavti vasi, Novem mestu, Krškem in Sevnici še ostali.

Prvi jutranji postanek smo imeli v Hotemežu za jutranjo kavico, čaj in rogljiček.
Med potjo nam je na avtobusu naša podporna članica Helena Vinšek podala nekaj nasvetov, kako si s pravilnim sedenjem čimbolj ugodno in sproščeno olajšamo potovanje. Med potovanjem na avtobusu je tudi naš član Anton Žugelj doživeto podal spomine, kako je med služenjem vojaškega roka v JLA v Celju postal vojni invalid.

Za dobrodošlico smo poskusili pogačo z domačimi ocvirki, sokom ali vodo. Udeleženci srečanja DVI DPBK smo dobili na mizo še okusne mafine in paket drobnega peciva, ki ga je pripravila ga. Urška Holešek Tahirović.

Uradni del se je pričel ob 11.00 uri v Modri dvorani na Celjskem sejmu. Z letošnjim srečanjem smo se spomnili pomembnih dogodkov iz naše zgodovine: 35-let samostojne Slovenije in 35-letnico vojne za Slovenijo, 85-let Osvobodilne fronte in 85-let upora slovenskega naroda proti okupatorju. Prvi nas je pozdravil predsednik Društva celjske regije g. Stane Mele, nato predsednik ZDVIS g. Janez Podržaj. V imenu občine Celje nas je pozdravil župan občine mag. Matija Kovač.

Vsi govorniki so opozorili na mir, svet brez sovraštva… Vojna nedaleč stran od naše države je ena najbolj uničujoča in sovražna oblika človeškega delovanja. Skrb in uveljavljenje pravic vojnim invalidom Slovenije naj bo tudi naprej temeljni cilj.
Kulturni program s pevskimi, glasbenimi in plesnimi točkami je vodil Solčavski komik g. Franci Podbrežnik, vmes se je tudi preoblekel v pravega Solčavskega pastirja. Marsikoga je nasmejal do solz.

Po obilnem kosilu in kavici smo se odpeljali v Žalec, kjer smo v Fontani piv ob prijetnem klepetu pokušali šest vrst zelenega zlata, ki je poklon hmeljarski dediščini





Spodnje Savinjske doline. Na poti domov smo se zopet ustavili na Hotemežu ob avtobusni postaji, kjer smo imeli krajši postanek za malico in različno pijačo ter drobno sladko in slano pecivo.
Dobre volje zaradi lepega vremena, prijetnega druženja predvsem pa odlične organizacije naše tajnice ge. Frančiške Mikolič smo odšli proti domu.

Zahvaljujemo se vsem, ki so nam omogočili ponovno nepozabno doživetje, srečanje in veselimo se naslednjega našega druženja preko DVI DPBK.

Zapisal: Robert Vinšek


35 LET
OSTOJNE
OVENIJE






27. SREČANJE VOJNIH INVALIDOV











NAŠ ČLAN FRANC MAJER









Po letošnjem vseslovenskem srečanju vojnih invalidov v Celju smo se člani našega društva na poti domov ustavili pri našem članu Francu Majerju v Jelovcu pri Boštanju blizu Sevnice, kjer smo si ogledali mizarsko delavnico, v kateri s sinom ustvarjata mojstrske pohištvene izdelke.

Po upokojitvi leta 2011 je delavnico prepustil sinu Igorju, ki je sicer zaposlen v Stillesu v Sevnici. Opravil je magisterij iz menedžmenta in s svojim znanjem odlično dopolnjuje plasiranje oblikovno dovršenih pohištvenih izdelkov, ki jih po naročilu izdelata in montirata pri naročnikih.

Oče našega Franca je po drugi svetovni vojni kupil hišo blizu železniške postaje Jelovec, saj je bil zaposlen na železnici.

Franc je končal osnovno šolo v Boštanju in se odločil za šolanje na poklicni lesni šoli v Škofji Loki. Po končanem šolanju se je zaposlil v znani tovarni Stilles, ki izdeluje pohištvo višjega kakovostnega razreda za reprezentančne in protokolarne objekte.

Kot perspektivnega fanta so Franca poslali na študij v delovodsko šolo v Škofjo Loko. Po uspešnem končanju šolanja so ga poslali na Blanco, kjer je Stilles odprl nov obrat - stolarno in oddelek oblazinjenega pohištva. (Izdelovali so celo skakalne smuči za tovarno Elan).

Franc je bil vodja izmene pet let. Po opustitvi programa se je Franc vrnil v Stilles in postal referent za nabavo.
Kako je dobil status vojaškega invalida?

Leta 1976 je kot 18-letni mladenič bil vpoklican na služenje obveznega vojaškega roka. Poslan je bil v daljno Bitolo na jugu Makedonije, 15 kilometrov od grške meje.

Po petih mesecih pa je resno zbolel. Na straži pri peklenskem mrazu: minus 25 stopinj Celzija se ni dobro počutil in v ambulanti so ugotovili, da ima visoko vročino in so ga napotili z avtobusom v bolnišnico v Skopje.

Hud mraz je pospešil vnetje srca in diagnoza: endokarditis (vnetje notranjih plasti srca-mrene). Po treh tednih zdravljenja v bolnišnici je vojaška komisija ugotovila hudo okvaro in po šestih mesecih "služenja" odpustila iz vojske.

Franc kljub temu uživa v delu in s pametnim pristopom je uspešen mojster.

Zapisal: Janez Štrbenc
Fotografije: Janez Štrbenc

IZVAJANJE TERAPEVTSKIH VAJ

Z RAZLIČNIMI PRIPOMOČKI, MERJENJE SLADKORJA IN PRITISKA

V društvu Dolenjske, Posavja in Bele krajine, smo se odločili, da v naših prostorih organiziramo skupaj z našo članico go. Heleno Vinšek, priporočljivo pogosto izvajanja posaeznih terapevtskih vaj, ki so različna za vsakega posameznika in odvisna od zdravstvenega stanja, ciljev vadbe in individualne tolerance na vaje.

Splošno pravilo je, da se naj terapevtske vaje izvajajo **redno** ali vsaj 3 krat tedensko, **dosledno** in **postopno**. Začenja se z manjšo obremenitvijo, ki jih postopno stopnjuje.

Nekaj napotkov:

• Vse vaje delamo **počasi in do bolečine** v zravnanem stoječem ali pravilnem sedečem položaju,

• če med izvajanjem vaje občutimo otrplost ali bolečino, jo prenehamo izvajati,

• vsako vajo ponovimo od 5 do 10 krat,

• posamezen položaj zadržimo od 5 do 10 sekund.



1. TERAPEVTSKA MASAŽA IN VAJE Z MALO MASAŽNO ŽOGICO »ježek«

Masiramo vzdolžno, prečno, **krožno z nežnimi pritiski:**

• napete mišice (npr. ob hrbtenici, boleče in napeto področje med vratom in ramo, ob lopaticah, vzdolž roke,⋯),

• mišične vozle za sproščanje,

• po prstih rok, po dlani, notranji strani zapestja,

• refleksne točke na stopalih,

• izboljšamo cirkulacijo krvi.

Vaje

1. **S stegnjenimi prsti**



stiskamo žogico tako, da zadržimo stisk nekaj sekund.

Žogico položimo med



palcem in kazalcem ter nežno **skrčimo** - stiskamo prsta ob žogico.

Vajo ponovimo z vsemi prsti.

2. **Opozicijski** prijem:

- vzamemo žogico, jo položimo med palcem in mezincem ter zadržimo stisk nekaj sekund; nato popolnoma sprostimo prste,

- vajo ponovimo še s sredincem in prstancem.

1. TERAPEVTSKE VAJE ZA MOČ Z ELASTIKO

Predlog:



• vaje izvajamo stoje in ob vzravnani drži telesa od 5 do10 ponovitev,



• ko je ciklus vaj končan, ga lahko v celoti ponovimo še 2x.

Elastiko primemo v predročenju do višine ramen.

Leva roka ostane v predročenju, desno odročimo do prijetne točke napetosti. Vaje delamo izmenično z desno / levo roko.



2. Elastiko primemo v predročenju in jo do konca raztegnemo istočasno v odročenje z obema rokama.

3. Skrčimo komolce. Elastiko položimo spredaj v višini ramen tik ob telesu in stegujemo komolce v predročenje.



Predročenje. Dvig elastike in njen razteg za glavo.



4. Elastiko damo za hrbet. Z desno roko jo primemo zgoraj, z levo spodaj.



Iztegujemo desno roko navzgor, se sprostimo. Nato levo roko navzdol.

Zamenjamo položaj rok. Z levo roko navzgor. Nato z desno roko navzdol.



5. Stojimo na traku in ga držimo z desno roko.

Ob zravnani drži in v priročenju dvigujemo trak v predročenje.



Komolci so stegnjeni. Vajo ponovimo še z levo roko.



6. Stojimo na traku v širini bokov. Dvigujemo rahlo napeto elastiko z desno roko iz priročenja vodročenje.



Ponovimo še z levo roko.



7. Stopimo na elastiko v širini bokov, gremo v polpočep.



Zategnjeno elastiko primemo v višini bokov in se vzravnamo.



8. Stopimo na elastiko, jo primemo v višini bokov.





Skrčimo komolce in dvigujemo roke proti ramenom.

Komolci so ves čas ob telesu.

9. Privežemo si elastiko malo nad gležnji.



Izmenoma odmikamo nogo v desno, zatem še v levo.

10. Privežemo si elastiko tik nad koleni.



Zatem v polpočepu in predročenju naredimo 3 korake bočno v levo in 3 bočno v desno.



11. Z desno nogo stopimo na elastiko in jo z obema rokama dvigujemo do prsi.



Vajo ponovimo še z levo nogo.

12. Privežemo si elastiko malo nad gležnji. Desno nogo pomikamo nazaj.



Pomikamo še levo nogo nazaj.



PRIPOROČILA ZA ZDRŽEVANJE SPLOŠNE TELESNE KONDICIJE:

• dihalne vaje - različne tehnike!,

• hoja s pohodnimi palicami v naravi,

• terapevtske vaje za trebušne, hrbtne mišice, mišice rok, nog s pomočjo raznih terapevtskih pripomočkov (n. pr.: male

ali velike terapevtske žoge, elastični trakovi, palice, valji, ravnotežne blazine,...)

• raztezne vaje za različne mišične skupine,

• vaje za ravnotežje in koordinacijo,

• vodena telesna aktivnost v telovadnici ali vodi pod nadzorom strokovne osebe...

• priljubljena aerobna dejavnost: n.pr. hitra hoja, nordijska hoja, plavanje, kolesarjenje, tenis, vodena vadba v fitnes prostorih,...

• izvajanje šole zdravja (vadba 1000 gibov),...

Pripravila:
Helena Vinšek, dipl. fiziot.

Viri:
- spletne strani
- domači arhiv



Ko ajda na polju zacveti
me zmeraj v srcu
zaboli.
Saj vem, da prihaja
spet jesen,
megleni dan, mraz
in dež leden.....

(ansambel Modrijani)

CVETOČA AJDA



Je prastaro žito iz 12. stoletja. V slovenski prehrani uporabljamo dve vrsti ajde. Poznamo navadno in tatarsko, obe pa izvirata iz območja Himalaje. Mnogim družinam je bila ajda dolga desetletja v preteklosti hrana za preživetje, saj je nezahtevna rastlina in je dobro rodila. Sejali smo jo tudi v mojem rojstnem kraju Stražberk pri Šentjanžu. Dobro se spominjam tistih časov, ko smo po žetvi ječmena v drugi polovici meseca julija njivo preorali z plugom in volovsko vprego. Nato smo jo pobranali, oče pa je posejal seme ajde. Naša kmetija je bila hribovska. Imela je poleg gozda in travnikov tudi nekaj dolgih njiv, ki so ležale malo stran od hiše. Ko je prišel čas cvetenja, je bil lep pogled skozi okno na cvetočo polje. Žetev ječmena, pšenice in ajde je bila v času mojega otroštva še ročna s srpi. Požeto smo povezali v snope in jo sušili v kozolcu. Ajde pri nas že dolgo ne sejejo več...



Ajda ni le hrana slovenske preteklosti, temveč ponovno tudi del sedanjosti in prihodnosti. Bogata je z beljakovinami, ogljikovimi hidrati, antioksidanti, vitamini in minerali. Je primerna hrana za diabetike, saj se ogljikovi hidrati, ki jih vsebuje ajda in izdelki iz ajde počasneje absorbirajo v krvni obtok in s tem se prepreči pretirano nihanje sladkorja v krvi. Ta proces absorpcije pa je pomemben za nas sladkorne bolnike. Na trgovskih policah najdemo različne izdelke iz ajdove moke; testenine, ajdova kaša, ajdov kruh z orehi, štruklji, razno drobno pecivo ….Jaz imam zelo rad prave žgance iz ajdove moke in ajdove palačinke s skuto in mletimi orehi. Zelo okusni pa so tudi hitro pripravljeni žganci iz instant ajdove moke (podobno polenti). Pogosto jih imam za jutranji obrok, saj se priporoča diabetikom. Ko solim, dodam tudi žlico masla. Obrok je hitro pripravljen, enostaven, zelo dober in zdrav. Poleg se lahko zaužije tudi navadni jogurt, kislo mleko ali kefir. Meni najboljši so zabeljeni z domačimi ocvirki. Po takšnem obroku si pravim: «Mmm, še bi, njami!« Slika to potrjuje.....

Zapisal in slika:
Božidar Debevc

JESENSKO SREČANJE BREŽICE

Jesensko srečanje smo letos organizirali v četrtek 1. 10. 2026, izbrali smo Brežice in Bizeljsko. Na srečanje je štelo 38 članov. Najprej so na avtobus vstopili člani iz Bele krajine, Dolenjskih Toplic, Vavte vasi, Novega mesta, Sevnice, Krškega, iz Brežic pa so nas počakali pri Vodovodnem stolpu, kjer se je pričel naš prvi ogled. Ker si stolp lahko ogleduje hkrati samo 20 ljudi, smo se razdelili v dve skupini. Prva je šla na ogled, druga pa je v kavarni popila kavico, nato smo se zamenjali.







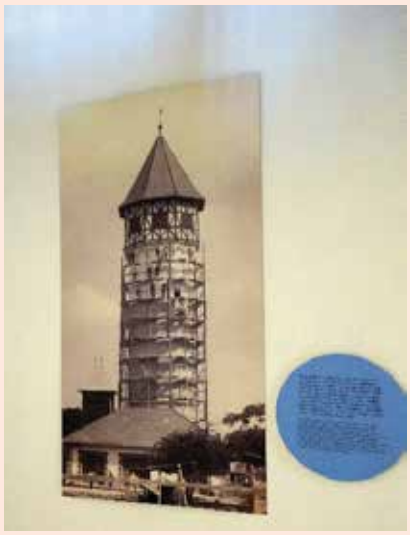


Ob 10.00 uri je nas pri vhodu v stolp pričakala naša vodička. Najprej nam je opisala zgodovino stolpa. Vodovodni stolp je bil zgrajen leta 1914, o čemer priča tudi napis nad vhodom. Stolp ima obliko valja in v višino meri 46 metrov. Obliko dopolnjujejo trije, danes razgledni balkončki z daljnogledi, postavljeni na višini 19,84 metrov. Novost prenove je osem notranjih etaž: klet, pritličje in 6 nadstropij, ki omogočajo pot po oblikovanih zgodbah stolpa. Najvišja razgledna točka je urejena v nekdanjem vodohranu, ki je bil napolnjen povprečno s 160 m3 vode, ki je od tu potovala po ceveh brežiškega vodovoda. Vodohran je zaradi novega namena – 360-stopinjskega pogleda v svet – preoblikovan z odprtinami do oken, ki so z zunanje strani arhitekturno obogatena z nizom osmih, v lesu oblikovanih src. Ta so oblikovana v tehniki gradnje, imenovani »fachwerk« oziroma predalčna lesena gradnja. Obstaja tudi legenda o ljubezni – 8 src ljubezni v višavah, ki pravi, da je pomemben mož, visoki avstro-ogrski cesarski uradnik opredelil izgled oboda vodohrana in s srci počastil neuresničljivo ljubezen z lepo Brežičanko.

Poleg Brežic lahko tak primer tehničnega napredka oskrbe z vodo z začetka 20. stoletja na Slovenskem najdemo le še v Kranju. Kranjski stolp









meri v višino 34 m, brežiški 46 m, zgrajen pa je bil leta 1911, torej 3 leta pred brežiškim. Kranjski vodovodni stolp je še danes del vodovodnega omrežja.

Po ogledu stolpa smo se zopet zbrali in odšli na ogled Posavskega muzeja Grad Brežice.

Posavski muzej Brežice je osrednja kulturna ustanova Posavja, ki že od leta 1949 domuje v mogočnem renesančnem gradu Brežice iz 16. stoletja. Muzej skozi bogate zbirke prikazuje dediščino in življenje v regiji od prazgodovine pa vse do danes.

V recepciji sta nas pričakala kustosinja Mihaela Kovačič in naš član Robert Fink, ki nas sta popeljala skozi muzej, naš član Robert Fink ima v muzeju razstavo, ki je bila odprta v mesecu oktobru leta 2023, z naslovom Naj ne bo nikoli pozabljeno. Gre za novo Posavsko muzejsko vitrino, ki dopolnjuje stalno postavitev Pod devetimi zastavami – Posavje 1900–1990. V prvem delu nadaljuje s časovnim okvirjem dogajanja v času nastajanja nove države Republike Slovenije ter njenimi prvimi izzivi in cilji, zastavljenimi kmalu po mednarodnem priznanju. Časovni trak tako zaobjema čas od uradne razglasitve rezultatov plebiscita o samostojnosti in neodvisnosti Slovenije 26. decembra 1990 do leta 2010, ko Slovenija postane polnopravna članica Organizacije za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD). Drugi, obsežnejši in osrednji del pa je namenjen zgodbi Roberta Finka. Na panoju je predstavljena njegova življenjska zgodba s poudarkom na dogajanju in njegovem doživljanju časa okoli vojne za Slovenijo. Na ogled sta dve vitrini. V prvi so predmeti, ki jih je takrat 27-letni Robert Fink nosil usodnega dne 27. junija 1991 v boju v vasi Rigonce, ko je bil hudo ranjen. Te predmete je Robert že leta 1991 podaril in zaupal Posavski muzej Brežice. V drugi vitrini pa se nahajajo njegova najpomembnejša originalna odlikovanja. Trenutno so na ogled izvirniki, ki jih bodo v kratkem zamenjali s kopijami, izvirnike pa vrnili v njegov dom.

Robert Fink je nato nadaljeval svojo zgodbo od 27. junija 1991, kjer je bil hudo ranjen v boju v vasi Rigonce.

Njegova družina je skozi desetletja prepletena z gradom in ljudmi, povezanimi z muzejem, od njegovega rojstva in zgodnjega otroštva naprej, ko je mlada družina živela na brežiškem gradu. Šolanje je opravil v Brežicah, celo življenje pa je predan športu. Novembra 1990 je kot mlad rezervni poročnik postal namestnik poveljnika











novoustanovljene Intervencijske enote Teritorialne obrambe Brežice. Pred desetdnevno vojno je s soborci veliko časa preživel na usposabljanjih. Pravi, da je bil to zelo zahteven in tesnoben čas. 26. junija 1991 so po Sloveniji ob razglasitvi samostojne in neodvisne države Republike Slovenije potekala praznovanja, tudi v Brežicah. Hkrati se je ta dogodek, poln veselja in optimizma, že prepletal z grozečo vojno. Intervencijska enota je bila v pripravljenosti. Naslednji dan, 27. junija, je njegova skupina dobila ukaz, da mora kolono oklepnikov JLA, ki se pomika iz Zaprešića proti Rigoncam, zaustaviti za vsako ceno, ki je bila visoka: Jernej Molan je v boju umrl, on pa je bil hudo ranjen. Po trimesečnem okrevanju, ki je bilo dokaj hitro, se je takoj aktiviral v TO, po vojni leta 1993 se je zaposlil v Slovenski vojski. Od leta 2007 je invalidsko upokojen. Je prejemnik številnih visokih odlikovanj. Najvišji odlikovanji sta Častni znak svobode Republike Slovenije za izjemne zasluge pri obrambi svobode in uveljavljanju suverenosti Republike Slovenije ter medalja za ranjence z obrazložitvijo Za hrabrost v boju za ohranitev suverenosti in samostojnosti Republike Slovenije, kjer je tvegal svoje življenje in bil pri tem ranjen. Na predlog Posavskega muzeja Brežice je tudi prejemnik oktobrske nagrade Občine Brežice, ki jo je prejel na slavnostni seji občinskega sveta.

Kustosinja je nas nato popeljale skozi ostali del muzeja, na koncu pa smo vstopili v Viteško dvorano, ki je svetovno znana dvorana s popolnoma poslikano











baročno notranjostjo, ki slovi po izjemni akustiki in je priljubljeno prizorišče koncertov. Velja za največji v celoti poslikan baročni posvetni prostor v Srednji Evropi in predstavlja vrhunec baročne umetnosti na Slovenskem. Dvorana obsega kar 350 kvadratnih metrov površine in očara vsakega obiskovalca s svojo prostornostjo ter bogato vizualno zgodbo. Freske so nastale, ko je grof Ignac Marija Attems leta 1694 kupil grad, je obrambno trdnjavo začel spreminjati v razkošno baročno bivališče. Med letoma 1702 in 1703 je najel mladega slikarja slovenskega rodu, Frančiška Karla Remba (1675–1718), ki je dvorano poslikal pri svojih rosnih 28 letih. Remb je v bogato poslikavo ostenja umestil celo svoj elegantni celopostavni avtoportret v podobi baročnega dvorjana. Arheološka, etnološka in zgodovinska zbirka, ki med drugim podrobno prikazujejo kmečke upore, meščansko kulturo in sakralno umetnost Posavja. Remb je dvorano spremenil v pravo mitološko galerijo, navdihnjeno z Ovidijevimi Metamorfozami. Osrednje mesto na oboku zasedajo alegorije štirih temeljnih naravnih elementov – vode, zemlje, zraka in ognja.

Na vzhodni strani obočnega dela prehoda stene v strop ponazarjajo alegorijo elementa vode (Aqua) štirje prizori. Prvi prizor predstavlja Pozejdona z Amfitrito. Na predelu zahodnega zrcalnega oboka na zahodnem delu dvorane si sledi vrsta prizorov, ki prehajajo drug v drugega in so alegorija elementa ZEMLJE (Terra). Drugi prizor upodablja Dioniza in Ariadno, tretji prizor plesoče











nimfe s silenom in satirom, četrti prizor pa boga Pana in mladenki, ki hranita otroka z nektarjem. Na severnem delu zrcalnega oboka element zrak (Aer) predstavlja prizor Apolona z Eos. Alegorijo elementa OGNJA (Ignis) na južni strani obočnega dela prehoda stene v strop Viteške dvorane ponazarja upodobitev Hefajstove kovačnice.

Stene krasijo prizori iz grško-rimske mitologije, ujeti v dinamičen baročni nemir in iluzionistično arhitekturo. V ostenje so vključeni medaljoni, v katerih so poleg mitoloških vsebin upodobljeni tudi portreti baronov Moscon, pomembnih za zgodovino teh krajev.
Sprehod skozi grajsko dvorano, kapele in grajsko stopnišče ponuja pristen stik s plemiško preteklostjo.
Prostor je bil temeljito restavriran med letoma 2011 in 2012, s čimer so freske ponovno zasijale v svojem prvotnem sijaju. Dvorana sprejme do 200 do 280 obiskovalcev in zaradi svoje izjemne akustike se izvajajo koncerti stare in klasične glasbe, najprestižnejše grajske poroke v regiji kulturne in protokolarne dogodke najvišjega ranga snemanja domačih in tujih zgodovinskih filmov
Ustanova danes deluje kot živahno kulturno središče, primerno za družinske izlete, ljubitelje umetnosti in radovedne raziskovalce zgodovine.

Res neverjetna stvaritev, ki nas je povsem impresionirala. Pri izhodu iz gradu nas je pričakal avtobus, ki nas je popeljal na Bizeljsko, v gostilno Kocjan, kjer so nas postregli z dobrim kosilom.

SREČANJE



Po uri in pol smo se odpeljali še na ogled Repnice Najger, ki se nahaja na vrhu vasice Brezovica na Bizeljskem. Sprejela na se prijazna gospa Aljoška, ki nas je popeljala v repnico, ki so jo začeli kopati že v 19. stoletju, ko so potrebovali prostor za ozimnico. Iz majhne luknje, skopane v kremenčevem pesku, je nastala ena izmed najlepših in največjih repnic. Posebnost repnice Najger je prostor, v katerem smo na stropu priča čudežu narave in človeških rok, naravni freski, na kateri lahko z malo pomočjo domišljije vidiš različne podobe. V drugem delu je prostor za shranjevanje odprtih vin in za degustacije. Tretji prostor je namenjen zorenju vin v buteljkah, v četrtem pa hranijo barrique.

Poleg ogleda repnic ponujamo degustacije naših vin – bizeljčana, rumenega muškata, modre frankinje.
S tem smo zaključili naše jesensko srečanje, kjer smo zopet pridobili nekaj novega znanja. Ostala nam je le še pot domov.

PRIJAZNA BESEDA
LEPO MESTO NAJDE

Prijazen pogled, vesel nasmeh, toplo rokovanje, skrben trepljaj po rami, objem, zahvala, vse te geste so odgovori, zaradi katerih se počutimo veselo.

Prijazna dejanja so nekaj, česar smo vsi zmožni. Raziskave kažejo, da prijazna dejanja v naših možganih povečujejo izločanje serotonina, ki ureja prebavo, pretok krvi, gostoto kosti, spolno delovanje in predvsem naše razpoloženje. Nekateri mu pravijo hormon sreče.

Če bi na primer vsak večer v poročilih govorili o dobrih dejanjih, bi v ljudeh vzbudili večji občutek solidarnosti, sreče in predvsem vere v dobro prihodnosti. Dejanja prijaznosti imajo moč in sposobnost, da nam prinesejo mir in notranje zadovoljstvo.

Samo eno majhno dejanje prijaznosti vsakega izmed nas lahko poveča tvojo srečo ter srečo drugih in optimizem. Zmanjšuje pa depresijo, sovražnost, izolacijo in bolezen.

Kot prodajalec v Mercatorju sem skušal biti ves čas prijazen. To so kupci začutili in so me tudi javno pohvalili. Pomemben v manjšem kraju je jutranji pozdrav in prijazna beseda, ko domačin vstopi v trgovino. Najboljši kupec je še vedno domači kupec, ki se rad vrača. Na žalost je živilska trgovina, v katero sem rad hodil v službo in se dobro počutil s kupci iz soseske že leto dni zaprta in na trgu za prodajo.

Ne pozabimo pa biti prijazni do sebe. To pomeni, da si znamo vzeti čas zase in za svoje dobro počutje.
Pomnimo sporočila sledečih naukov in misli:

- ne pričakuj prijaznosti od tistih, s katerimi sam nisi prijazen,

- v še tako težkih situacijah išči dobro,

- v še tako neprijetnem človeku išči dobro,

- v še tako slabem človeku išči dobro.

Nič te ne stane nasmeh na obrazu. Razveseliš pa tistega, komur je namenjen...

Bodite notranje odprti, nasmejani in prijazni do vseh, ki vam prečkajo poti v življenju. Vsak ima svoje poglede na svet, vseh pa nam ni potrebno razumeti.

Priredil: Božidar Debevc



V POKLON POGUMU
IN SOLIDARNOSTI



V Brežicah je potekala slovesna proslava ob dnevu upora proti okupatorju, ki je združila številne občа-ne, predstavnike društev, veteranske organizacije ter mlade, ki so s svojo prisotnostjo pokazali spoštovanja do vrednot narodnoosvobodilnega boja, ki so tlakovala pot do svobode. Predsednica Nataša Pirc Musar je poudarila, da dan upora proti okupatorju ni le praznik preteklosti, temveč tudi opomin za prihodnost. Izpostavila je, da je enotnost ključna vrednota, ki jo mora Slovenija ohranjati tudi danes. Pozvala nas je k strpnosti, medsebojnem spoštovanju, sodelovanju in odgovornemu ravnanju v domačem in mednarodnem okolju.

Kulturni program so obogatili domači ustvarjalci, ki so skozi besedo, glasbo in nastope pričarali duh časa, ko je bila enotnost ključnega pomena. Slovesnosti smo se udeležili tudi člani DVIDPB, ki s svojim delovanjem ohranjamo spomin na preizkušnje vojne ter hkrati opozarjamo na pomen skrbi za dostojanstvo vseh, ki so v teh časih utrpeli posledice. Naša udeležba je bila simbol spoštovanja in hvaležnosti.

Proslava je tako znova pokazala, da Brežice ostajajo kraj, kjer zgodovina ni le spomin, temveč živ opomin na vrednote, ki nas povezujejo tudi danes.



Tekst: Boris Kuhar
Foto: Andreja Abram



SVETOVANJA IN PRIPOROČILA

PRAVILNO IN UDOBNO SEDENJE MED POTOVANJEM ALI DOMA

V mesecu maju je ZDVIS Ljubljana organizirala Srečanje vojnih invalidov Slovenije, katerega se je udeležilo tudi naše društvo. Naše vožnje z avtobusom nam krajša naš član Robert Vinšek s svojim znanjem iz geografije. Ker smo že večkrat imeli pot proti Štajerski, smo se odločili, da naprosimo našo članico Heleno Vinšek, da nam svetuje in priporoča, kako pravilno in udobno sedeti med potovanjem ali doma. Skupaj smo naredili kar nekaj vaj, ki pa jih želimo deliti tudi z vami.

Dolgotrajno pa tudi **kratkotrajno sedenje** med vožnjo je povezano z našo **telesno držo**. Lahko povzroči potisk trebuha naprej, napetosti in morebitne bolečine v križu, lahko nastane občutek težkih nog, morda težje vstanemo po daljši vožnji...

Osnovna pravila za pravilno sedenje temeljijo na **ergonomiji telesa.**

Kakšne so smernice pravilnega sedenja?

• **Sedite** lahko kakorkoli - glede na vašo trenutno hotenje ali po vaši želji. Vendar večkrat razmislite o svojem pravilnem sedečem položaju in ga popravite, če mislite, da je to potrebno.

• Usedite se do konca v **globino sedišča** tako, da ima hrbet oporo v naslonjalu sedeža. Ob tem imate vzravnano držo trupa: uho, rama, kolk v ravni liniji, trup je pod pravim kotom glede na kolk, kolena so pod kotom 90 stopinj, stopala plosko položite na tla ali jih položite na naslonjalo za stopala pod sprednjim sedežem avtobusa, pri tem so kolena in stopala v širini kolka, roke sproščeno položite na stegna.

• **Zakaj ledvena podpora?** Ko sedite v globini sedišča, je medenica pravilno podprta, drža hrbtenice pa je naravna ter popolnoma sproščena. Med sedenjem ohranjajte ledveno krivino v naravni velikosti. **Test:** svojo dlan položite med ledveni del hrbtenice in naslonjalom sedeža - ta razdalja omogoča pravilno ledveno krivino, kar zmanjša pritisk na medvretenčne ploščice. Tako medenica ni zvrnjena preveč nazaj ali naprej.

• **Telesno težo** enakomerno porazdelite na obe polovici zadnjice.

• **Vrat** je v nevtralnem položaju, pogled je usmerjen naravnost. **Test:** položite pest med brado in prsnico, drugo pest pa na vratni del hrbtenice in se naslonite nazaj na naslonjalo sedeža. Ta razdalja omogoča pravilno vratno krivino. Pri daljšem potovanju si lahko pomagate z ustrezno blazino za vrat.

• Ključno je **dinamično sedenje** – pogosto menjavajte položaj telesa: n.pr. premikajte vrat, ramena, roke, noge, zasukajte trup ob stabilnem položaju medenice (n. pr. klepet s sopotnikom!) kar spodbuja prekrvavitev in preprečuje napetost mišic.

Daljše sedenje - v mislih se preselite v vaš osebni avtomobil, **doma** v sedežno garnituro med gledanjem televizije, kuhinjski stol,..

• Ob pravilnem sedenju si naravnajte ustrezno višino sedeža, spreminjajte naklon naslonjala, če je to mogoče.

• Če stopala ne dosežejo tal, uporabite oporo za stopala.

• Ne sedite na robu stola s stegnjenimi koleni in na stola brez opore za hrbet.

• Ne sedite s prekrižanimi nogami - v tem primeru prihaja do nepravilnih položajev vretenc, močne napetosti mišic v spodnjem delu hrbtenice, motenje krvnega obtoka,⋯lahko pa za krajši čas položite desno peto na levo koleno in obratno.

• Imejte aktivne odmore - vsakih 30 do 45 minut vstanite, se pretegnite ali sprehodite.

Zdravo sedenje ni le stvar pravil – je navada, ki jo postopoma razvijemo.

Telo nam bo hvaležno, mi pa bomo bolj sproščeni, z več energije in lažje bomo vstali po daljšem ali krajšem sedenju.

Za postopno pridobivanje telesne kondicije priporočam nekaj vaj!

Pred pričetkom vaj se dobro ogrejte. Tako telo pripravite na večji telesni napor, zmanjšate mišično napetost in s tem možnost poškodb. Svetujemo 10-minutno hitrejšo ali nordijsko hojo, korakanje v ritmu glasbe, kolesarjenje,...

Osnovna prva vaja je za stabilizacijo hrbtenice in povečanje moči globokih trebušnih in obhrbteničnih mišic. Dobra kondicija teh mišic zagotavljajo kontrolo ledvenega predela ob različnih aktivnostih.

• Osnovna vaja

Začetni položaj (ZP): Sproščeno sedite, ležite na hrbtu ali na L/D boku.

Akcija (A): Ob vdihu potisnete trebuh navzven in ga ob izdihu povlecite navznoter. Zadržite dih, nežno povlecite popek in rebra proti hrbtenici. Ob enakomernem trebušnem dihanju zadržujte stisk do 10 sekund ter vzdržujte naravno ledveno krivino. Počasi se sprostite.

• Leže na hrbtu

ZP: kolena so skrčena, stopala in glava na podlagi, roke so ob telesu.
A: osnovna vaja - skrčeno desno koleno dvignite protu trebuhu, stopalo dvignite do pravega kota. Položaj zadržite 10 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
Vajo ponovite še z drugo nogo.

• Leže na trebuhu

ZP: ležite na trebuhu, skrčite komolce in dlani položite pod čelo, kolena so iztegnjena.

A: osnovna vaja - s prsti se uprete ob podlago, dvignite kolena, stisnite zadnjico. Medenica je ves čas na podlagi.

• Stoje ob steni - sklece:

ZP: Postavite se ob prosto steno z izbočenim hrbtom in iztegnjenimi rokami. Pogled je usmerjen v steno.

A: osnovna vaja - pokrčite in dvignite komolce, nagnite se naprej, lopatice približajte hrbtenici ter vzravnajte hrbet. Stopala so med vajo plosko na podlagi.

Raztezanje brez opore: ob pravilni, ravni stoji postopoma vse bolj iztegujte roke in ramena nazaj do prijetne točke raztezanja.

• Stoje ob steni:

ZP: stojite v koraku pred steno, dlani položite v višini ramen na steno.

A: Stisnite trebušne mišice, potisnite medenico in trup proti steni. Peta zadnje noge ostane ves čas na podlagi. Položaj zadržite nekaj sekund in enakomerno dihajte. Vajo ponovite tudi z drugo nogo.

• Stoje ob okenski polici:

ZP: Stojite na ravni podlagi, kasneje na ravnotežni blazini. Stopala so vzporedno v širini kolkov. Držite se za okensko polico ali brez.

A: Napnite globoke trebušne mišice in vzdržujte naravno krivino v ledvenem in vratnem delu hrbtenice. Stopite na prste. Položaj zadržite nekaj časa in se vrnite v začetni položaj. Nato dvignite prste na nogi - stopite na pete za nekaj časa in se vrnite v začetni položaj. Vsako vajo naredite od 3 – 5 oziroma do 8 krat. Med vsako vajo počivajte 5 sekund.

Priporoča se 2 do 3 serije na dan.

Pripravila: Helena Vinšek

Literatura:
- osebni arhiv.





SVETOVANJA

kOREnine

ZAKAJ JE GIBANJE ZA DIABETIKE
(IN ZA ZDRAVE LJUDI) TAKO POMEMBNO?

Redna telesna aktivnost je za nas diabetike eno najboljših zdravil pri sladkorni bolezni in to skoraj brez stranskih učinkov. Gibanje namreč pomaga zniževati raven glukoze v krvi, izboljšuje delovanje inzulina, krepi mišice, varuje sklepe in poskrbi za boljše počutje.

Pri moji sladkorni bolezni je gibanje ključno za ohranjanje zdrave telesne mase in zmanjševanje zapletov, pomaga pa tudi pri izboljšanju občutljivosti na inzulin in uravnavanju dnevnih nihanj glukoze v krvi. V aktivnost vključimo:

- hojo ali kolesarjenje za vzdržljivost,

- vaje za moč za ohranjanje mišične mase,

- raztezanje in vaje za ravnotežje, za gibljivost in preprečevanje padcev.

PREDLOGI ZA GIBANJE, KI SEM JIH ZASLEDIL V REVIJI SLADKORNA:

- sprehod po soseski: že 15 – 30 minut hoje dnevno ima dokazane koristi za uravnavanje glikemije in boljše počutje,

- hoja po stopnicah namesto uporabe dvigala, kar je odličen trening za mišice nog in za srce,

- vaje na stolu za dneve, ko ste bolj utrujeni: kroženje z rokami, iztegovanje nog, dvigi na prste,

- vrtna opravila: sajenje, okopavanje, košnja (gibanje na svežem zraku),

- delo doma: sesanje in brisanje tal, zlaganje perila – vse šteje!,

- kolesarjenje: na sobnem kolesu ali zunaj, po ravnini ali v klanec,

- vaje za moč: z lastno težo (počepi ob steni, dvigi na prste), z elastičnim trakom ali lahkimi utežmi (plastenke vode, polni krožniki, sklede),

- raztezalne vaje: vsak dan po nekaj minut za sprostitev mišic in večjo gibljivost,

- ples: naj bo zabavno! Tudi samo 10 minut za sprostitev mišic in večjo gibljivost,

- skupinske vadbe: pri društvu diabetikov, v zdravstvenem domu ali online (vodenje prek videa).

Najpomembneje za vsakogar je: izberite gibanje, ki vam je prijetno in ga lahko izvajate redno.

Vsak korak šteje – tudi kratek sprehod, delo na vrtu ali hoja po stopnicah namesto z dvigalom v bloku.

Začnite danes.
Gibanje je darilo telesu!

Revija Sladkorna – sladko na kratko

povzel: Božidar Debevc



ŠPORTNI KOTIČEK

V letu 2026 je bilo v našem društvu 22 športnikov, ki so bili zelo aktivni. Pridno polnijo našo vitrino s pokali in z medaljami. Tekmujejo v naslednjih disciplinah, nekateri celo v štirih, petih: streljanje z zračno puško, balinanje, kegljanje, pikado, petanka, šah, namizni tenis, ribolov. Za naše društvo nastopajo: Janez Bučar, Darko Debevc, Dragan Alojz, Zdenko Janc, Jože Kovač, Boris Kuhar, Ivan Lukanič, Franc Majer, Peter Medle, Darko Medved, Štefan Može, Dragoslav Mraović, Dušan Nahtigal, Alojz Petrič, Karlo Plevnik, Janez Šepic, Zvonko Špelko, Janez Štrbenc, Anton Tekavčič, Robert Vinšek, Stane Zakšek in Anton Žugelj. Tekmovanja organizira Zveza društev vojnih invalidov Slovenije v sodelovanju z društvi, kot tudi ostala društva. Kot vsako leto so se tudi v tem letu naši športniki udeležili vseh tekmovanj.

PRVENSTVA V TEKMOVANJIH, KI JIH ORGANIZIRA ZVEZA SKUPAJ Z DVI Ljubljana

KEGLJANJE – 21. 2. 2026

Zveza društev vojnih invalidov Slovenije, je 21. 2. 2026 organizirala skupaj z DVI Ljubljana Prvenstvo v kegljanju. Skupaj je bilo prijavljenih 23 tekmovalcev. Iz našega društva se je tekmovanja udeležilo sedem članov: Alojz Dragan – 3. mesto, Štefan Može – 4. mesto, Anton Žugelj – 8. mesto, Dušan Nahtigal – 9. mesto, Dragoslav Mraović – 11. mesto, Alojz Petrič – 16. mesto in Boris Kuhar – 18. mesto. Že v začetku leta so dosegli lepe rezultate.



STRELJANJE 7. 3. 2026

Prvenstvo v streljanju je potekalo v Velenju 7. 3. 2026, za organizacijo sta poskrbela ZDVIS in DVI Celje. Iz našega društva se je udeležilo šest tekmovalcev: Dušan Nahtigal, Janez Štrbenc, Alojz Dragan, Janez Šepic Anton Žugelj in Janez Bučar. Zasedli so: 2., 3., 7., 12., 19. in 20. mesto. Naši strelci so prejeli dve medalji.



ŠPORTNE IGRE – 18. 4. 2026

Organizator 25. športnih iger je bila Zveza društev vojnih invalidov Slovenije, izvajalec pa Društvo vojnih invalidov Severne Primorske. Tekmovanje je potekalo 18. aprila 2026 v Novi Gorici. Tekmovalci iz 11 društev vojnih invalidov so se pomerili v naslednjih panogah: balinanje, kegljanje, streljanje, pikado in šah.

Naši tekmovalci so se pomerili v naslednjih disciplinah:

balinanje: Alojz Petrič, Peter Medle, Janez Štrbenc in Božidar Debevc

kegljanje: Štefan Može, Dragoslav Mraović in Anton Žugelj

streljanje: Janez Bučar, Dušan Nahtigal, Alojz Dragan in Ivan Lukanič

pikado: Boris Kuhar, Karlo Plevnik, Franc Majer in Anton Tekavčič

šah: Stane Zakšek, Janez Šepic in Jože Kovač.

Naši člani so bili na koncu več kot zadovoljni, z veliko medletnega truda na treningih, odrekanja prostega časa, se je trud poplačal. Poleg vseh medalj, priznanj in pokalov, so osvojili tudi prehodni pokal.







BALINANJE – 16. 5. 2026

Prvenstvo v balinanju, ki ga organizira Zveza društev vojnih invalidov Slovenije, je potekalo 16. 5. 2026 v sodelovanju z našim društvom v Športnem parku Breza, Hruševec, Straža pri Novem mestu.

Na tekmovanje se je prijavilo 10 društev, oziroma 38 tekmovalcev s statusom vojnegainvalida.Tekmovanje je potekalo po Razporedu in časovnici od 8.30 do 13.00 ure. Vsi tekmovalci so prišli pravočasno, ob prihodu so bili postreženi s sendvičem, kavo, pijačo in keksi. Vodje ekip so bili ob 8.30 uri prisotni pri žrebanju ekip. Tekmovanje se je pričelo ob 8.45 uri in je potekalo tekoče ter v skladu s pravili in z razpisom ZDVIS, pod nadzorom 2 sodnikov. Po končanem tekmovanju je sledila podelitev pokalov in medalj, kosilo in druženje ob prijetnem vzdušju, ki je bilo postreženo na balinišču. Naše društvo je bilo v domačem kraju odlično. Tekmovali smo s tremi ekipami, ki so zasedla 1. mesto v sestavi: Dušan Nahtigal, Alojz Petrič in Janez Štrbenc, 7. mesto v sestavi: Alojz Dragan, Boris Kuhar in Štefan Može in 8. mesto v sestavi Janez Šepic, Anton Žugelj in Jože Kovač. Naši tekmovalci, ki so zasedli 1. mesto, so se udeležili Državnega prvenstva v balinanju. Na podlagi Anketnega vprašalnika so udeleženci za organizacijo in izvedbo športne prireditve podali oceno: odlično s 60,7%, zelo dobro s 32,1%, dobro 3,6% in slabo s 3,6%. V društvu vojnih invalidov DPBk Novo mesto smo se skupaj z ZDVIS trudili, da bomo tekmovanje izpeljali tako, da bodo vsi nastopajoči in ostali prisotni uživali v tekmovanju in druženju, menimo, da smo z oceno, ki smo jo prejeli lahko zelo zadovoljni. Za izboljšave in predloge, ki jih je na podlagi anketiranih zelo malo (slabo 3,6%, slabo vreme, premalo toplo), se žal lahko še tako trudimo jih ne bomo izboljšali, ker ni v naši moči, se bomo pa še bolje trudili za vse ostalo.







ŠAH – 27. 6. 2026

Zveza društev vojnih invalidov Slovenije je razpisala in skupaj z DVI Ljubljana organizirala Prvenstvo v šahu, ki je potekalo 27. 6. 2026 v prostorih DVI Ljubljana. V našem društvu imamo malo šahistov, zato so se tekmovanja udeležili in zasedli naslednja mesta: 8. mesto Štefan Može, 11. mesto Jože Kovač in 14. mesto Dušan Nahtigal.





PETANKA -12. 9. 2026

Prvenstvo v Petanki je tokrat potekalo v Ljubljani . Linhartova cesta 47 a, ki sta ga organizirala ZDVS Ljubljana in DVI Ljubljana, 12. 9. 2026 v Športnem društvu Zarja. Naši športniki v sestavi: Dušan Nahtigal, Alojz Petrič, Anton Tekavčič, Janez Štrbenc in Anton Žugelj, so zopet dokazali, da znajo zmagovati. V ekipi so tekmovali: Dolenjska 1: Alojz Petrič in Dušan Nahtigal 3. mesto, tako ima naša vitrina še en pokal več Dolenjska 3/ Istra: 4. mesto, Dolenjska 4: 5. mesto.





PIKADO - 10. 10. 2026

Zveza društev vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine je na Ptuju organiziralo prvenstvo v pikadu. Naše društvo so zastopali: Janez Šepic 21., Boris Kuhar 25., Janez Štrbenc 38., Karlo Plevnik 39. in Anton Žugelj 40.

TEKMOVANJA, KI SO JIH ORGANIZIRALA DRUŠTVA STRELJANJE Z ZRAČNO PUŠKO – 13. 1. 2026

Dobro smo vstopili v leto 2026, a so že naši predani športniki začeli s tekmovanjem. Udeležili so se tekmovanja v streljanju z zračno puško, ki ga je organiziralo Društvo upokojencev Novo mesto. Tekmovanje je potekalo v Novem mestu 13. januarja 2026. Iz našega društva so se tekmovanja udeležili 4 člani. Najbolj mirno roko je imel Dušan Nahtigal, ki je zasedel 1. mesto. Tudi Janez Šepic, Janez Štrbenc in Alojz Dragan so dobro zadeli tarčo.





STRELJANJE Z ZRAČNO PUŠKO - 11. 2. 2026

V začetku vsakega leta Območno združenje veteranov vojne za Slovenijo Dolenjske organizirajo strelsko tekmovanje za Pokal Franca Uršiča. Tudi letos je tekmovanje potekalo 11. februarja na strelišču v Novem mestu. Tekmovanja se je udeležilo 8 ekip, za našo ekipo so nastopali: Alojz Dragan, Zdenko Janc in Janez Bučar in zasedli osmo mesto.





STRELJANJE Z ZRAČNO PUŠKO - 16. 4. 2026

Kot vsako leto je tudi letos naše društvo organiziralo Tekmovanje za člane veteranskih, domoljubnih in invalidskih organizacij v streljanju z zračno puško. Tekmovanje je potekalo 16. 4. 2026 na 12. mestnem strelišči, v zaklonišču na Jerebovi ulici v Novem mestu. Skupno je bilo prijavljenih 24 tekmovalcev, za: OZSČ Novo mesto 4, PVD Sever DBk 4, DU Novo mesto 3, OZVVS Dolenjske 3, ZB za vrednote NOB 3 in DVIDPBk 7 tekmovalcev.

Rezultati so razvidni iz spodnjega članka, ki je bil objavljen v časopisu Dolenjski list.

Veteranske ekipe merile moči na strelišču Gorjanci

Na strelišču Gorjanci je potekala druga strelska tekma veteranov in domoljubnih organizacij, kjer se je pomerilo sedem ekip, najboljši pa so bili člani društva Sever.

Najboljše ekipe, z leve: OZSČ Novo mesto, PVD Sever Dolenjske, ZB NOB Novo mesto Društvo vojnih invalidov Dolenjske, Posavja in Bele krajine je organiziralo drugo v seriji osmih strelskih tekem, na katerih sodelujejo domoljubne in veteranske organizacije iz Dolenjske, Bele krajine in deloma Posavja. Tekma je bila v četrtek, 16. aprila, na strelišču Strelskega društva Gorjanci. Tekmovanja se je udeležila sedem ekip.

Najboljša ekipa je bila iz vrst Policijsko veteranskega društva Sever Dolenjske in Bele krajine s 516 krogi. Druga je bila ekipa OZSČ Novo mesto s 506 krogi. Tretja je bila ekipa Zveze borcev za vrednote NOB Novo mesto s 503 krogi. Sledile so ekipe Območnega združenja veteranov vojne za Slovenijo Dolenjske, DVI Dolenjske, Bele krajine in Posavje I, Društvo upokojencev Novo mesto in DVI Dolenjske, Posavja in Bele krajine II. Najboljši posameznik, s 177

krogi je bil **Srečko Hudoklin** iz OZSČ Novo mesto, drugi je bil s 174 krogi **Boštjan Koračin** iz PDV Sever Dolenjske in Bele krajine. Tretji je bil **Anton Fortuna** iz OZSČ Novo mesto s 173 krogi.

Najboljši posamezniki, z leve: Boštjan Koračin, Srečko Hudoklin, Avgust Fortuna
Sledilo je krajše druženje udeležencev, ki se bodo zopet srečali v začetku maja, ko bo tekmo organiziralo Združenje borcev za vrednote NOB Novo mesto.









STRELJANJE Z ZRAČNO PUŠKO - 7. 5. 2026

Zveza borcev za vrednote NOB Novo mesto je organizirala tekmovanje veteranskih organizacij v streljanju z zračno puško v počastitev 9. maja Dneva zmage, v novem mestu 7. 5. 2026 na strelišču na Jerebovi ulici. Iz našega društva so se tekmovanja udeležili: Dušan Nahtigal, Alojz Dragan in Janez Bučar. Od skupni sedmih ekip so zasedli peto mesto.





Društvo vojnih invalidov za Koroško organizira tekmovanje v streljanju z zračno puško na strelišču v Gornjem Doliču, ki se ga bodo udeležili tudi naši člani 21. 11. 2026.

Osvojeni pokali so na ogled v vitrini na sedežu društva.

TUDI TISTI,

KI IMATE RADI ŠPORT,

SE LAHKO

PRIDRUŽITE NAŠI

ŠPORTNI EKIPI,

TAKO BOMO Z VAMI

ŠE MOČNEJŠI.

VSEM NASTOPAJOČIM

ČESTITAMO IN ZA VAS

DRŽIMO PESTI!!

ŽIVETI ZDRAVO ŽIVLJENJE



Člani in članice Univerze za tretjo življenjsko obdobje v Sevnici, smo se na povabilo podjetja KRKA d.d. udeležili predstavitve njihove dejavnosti na dnevu odprtih vrat.

Meglenega sobotnega jutra smo se s polnim avtobusom odpeljali v Novo mesto. Zaposleni podjetja so nam pripravili prijazno dobrodošlico pred njihovo poslovno stavbo, nato pa nam omogočili brezplačno meritev ožilja, tlaka, krvnega sladkorja in holesterola v krvi. Za nekatere so bili dobri, za marsikoga tudi ne.

Vavli smo se lahko posvetovali s krkinimi farmacevtskimi in veterinarskimi strokovnjaki o rezultatih meritev in o morebitnih težavah s hišnimi živalmi. Medtem smo se z vaditeljico in njihovo maskoto Pikom tudi malo razgibali.

Povabili so nas v dvorano in nam podrobneje predstavili izdelek BILOBIL IN MAGNEZIJ. Ko se pojavijo težave s spominom in krči v mišicah, priporočajo omiliti in v bodoče preprečiti težave z omenjenimi izdelki. V Krki poskrbijo tudi za hišne ljubljenčke, saj izdelujejo učinkovite izdelke proti notranjim in zunanjim zajedalcem za pse in mačke. Po predstavitvi smo se razdelili v skupine po 30 obiskovalcev in si z vodiči ogledali proizvodni del podjetja NOTOL 2. Predstavili so nam razvoj in proizvodnjo zdravilnih učinkovin, trdnih oblik farmacevtskih izdelkov tablet in kapsul. Seznanili so nas o sodobnih proizvodnih procesih in o visokih standardih kakovosti, ki jih podjetje uporablja pri izdelavi zdravil.

Na koncu vodenja smo si ogledali še pakirnico in pripravo tablet v kartončke in transport do paletiranja ter skladiščenja in od tam naprej na distribucijsko pot. Zaposleni, ki nas je vodil nam je povedal, da je srce KRKE 13.000 delavcev v 70 državah (od tega 4.000 v Sloveniji) njim pa zaupa 100 milijonov kupcev. Po zaključenem ogledu nas je vodja prijazno povabil na pogostitev in druženje..

Njihovo poslanstvo je:

IZDELKI VRHUNSKE

KAKOVOSTI SO NAŠA

ZAVEZA

Zapisal in slika:
Božidar Debevc

KAKO OKREPIMO IMUNSKI SISTEM

Krepak in stabilen imunski sistem odloča o našem zdravju. Odločilni dejavniki za močan imunski sistem so: duševno zdravje, življenjski slog, hrana in okolje.

70% vseh imunskih celic se nahaja v našem prebavnem traktu – največ v debelem črevesju. Zato je zelo pomembno, da je naša prebava urejena.

Na veliko potrebo moramo opraviti saj enkrat na dan.

Za dobro opravljeno delo imunskega sistema so potrebni antioksidanti. To so vitamin A, C, D, selen, cink in kurkuma. Zato naj bo naša hrana bogata z zelenjavo in sadjem, če je le možno iz domačega vrta.

Z leti moramo uživati več zdravil, ki pa močno oslabijo imunski sistem, posebno antibiotiki. Zato se priporoča občasno uporabo probiotikov. Te je priporočljivo nabaviti v lekarni, ker vam farmacevt da tudi ustrezno navodilo. Naravno pa lahko v prehrano vključimo tudi kefir,jogurt in podobno.

Ne smemo pa pozabiti na telesno aktivnost. Če se ukvarjate s športom ga izvajaj pogosto. Starejši, ki se že težko ukvarjajo s športom pa naj gredo na sprehod. Ta naj traja saj 30 minut dnevno. Med aktivnostjo pa ne pozabiti na pitje vode.
Za izboljšanje psihičnega zdravja pa se družite in kaj veselega preberite. Ne pozabimo tudi, da obstajajo različni čajčki, ki nam pomagajo okrepiti imunski sistem. To so: šipek, melisa, kamilica, bezgovo cvetje itd.. Kratek povzetek predavanja.

Jožica Rolih v. med. sestra,
predmetni učitelj za
zdravstveno stroko



NAMAZ IZ ZELENIH PARADIŽNIKOV

Sestavine

6 manjših kozarcev (370 ml)
3 kg zelenega paradižnika
400 ml gorčice - pikant
250 ml jabolčnega kisa
250 ml olivnega olja
20 g naribanega svežega hrena ali 2 sveža ostra feferona ali čilija
3 čajne žličke soli
1 čajna žlička mletega popra
1 čajna žlička sladkorja

Postopek
Paradižnik operemo, ga narežemo na kocke in zmeljemo. Dodamo sol, premešamo in pustimo pokritega stati 12 ur, najbolje čez noč.

Drugi dan ga precedimo in mu dodamo poper in sladkor. Zmes segrejemo do vretja in ob neprestanem mešanju kuhamo 1 uro. Med tem časom bo izparela odvečna voda. Dodamo kis in olje ter ponovno kuhamo 2 uri.

Odstavimo in primešamo gorčico in sveže nariban hren. Če želimo bolj pikanten namaz, dodamo več hrena, ostre feferone ali čili. Napolnimo v pripravljene kozarce, zapremo in ohladimo pod odejo.

Postrežemo z domačim kuhom z bučnimi semeni z dodatkom domačih salam.

Jožica Kuhar



OD DECEMBRA 2025 DO NOVEMBRA 2026 SO SE ŽAL OD NAS POSLOVILI

Kostevc Štefanija – Brežice

Čurič Ana, Anica - Krško,

Špelko Marinka – Novo mesto

SLAVA JIM



VLOGA ZA DODELITEV POMOČI

Podpisani-a _____ rojen-a _____

Naslov _____

Davčna številka _____ telefon _____

status: VVI, VI91, VMI, DU, INVALID DELA, ČLAN DRUŠTVA, (ustrezno obkroži)

Prosim za dodelitev pomoči:

a.) zdraviliško zdravljenje
b.) terapije
c.) tehnični pripomočki za zdravje
d.) vstopnice za plavanje
e.) ostalo

Rezervacijo si bom uredil-a sam-a.

Razliko od odobrenih sredstev do polne cene storitev bom plačal-a sam-a.

Obrazložitev: opis kakšno pomoč potrebujete, v kakšni obliki, mnenje osebnega zdravnika in druge okoliščine:

_____

_____

_____

_____.

Obvezne priloge:

Fotokopijo zadnjega osebnega dohodka ali pokojnine prosilca in vseh družinskih članov, če živijo z vami v skupnem gospodinjstvu.
Potrdilo o odmerjenem katastrskem dohodku za preteklo leto.

S svojim podpisom izjavljam, da so vsi podatki resnični.

Podpis:

Datum: _____ _____

VLOGO ZA DODELITEV POMOČI LAHKO ODDATE NA SEDEŽU DRUŠTVA ALI PO POŠTI DO 31. MARCA 2027.

Seznanjen-a sem, da bo društvo moje podatke uporabilo za namen izvajanja posebnega socialnega programa ohranjanja zdravja in posebnega socialnega programa odpravljanja ovir, za izvedbo postopka dodeljevanja posebne socialne pomoči, za obveščanje o dodeljeni pomoči, za izdajo napotnice za zdravilišče ali terapije, za izdajo naročilnice za izdajo tehničnega pripomočka ali drugo socialno pomoč, za vodenje seznama uporabnikov programa, za pripravo poročil za organe društva in za financiranje FIHO, MDDSZ in občine, pri čemer bo društvo izvedlo vse tehnične in druge ukrepe za varstvo mojih osebnih podatkov.


ŠPORTNI PARK
BREZA
BZS









Podružnice

Predsednik društva
mag. Zvonko Špelko

Pisarniške posle vodi:
Fanika Mikolič 041 909 300

	Predsednik/ca
Brežice	Jožica Kuhar 070 370 014
Črnomelj	Ivan Lukanič 070 739 073
Krško	Boris Kuhar 041 999 979
Metlika	Anton Žugelj 040 814 711
Novo mesto	Dušan Nahtigal 041 377 924
Sevnica	Božidar Debevc 041 996 555
Trebnje 07 30 47 708	Dušan Zupan 040 597 011


GO!





kORE nine




SIUS
STRELSKO DRUŠTVO



















Korenine so interno glasilo DVIDPBk.
Gradivo zbrala: Janez Štrbenc in Frančiška Mikolič
Jezikovni pregled: Janez Štrbenc
Oblikoval je Damjan Čurič.
Tiskanje FORMA BREŽICE d.o.o. Naklada 19. številke Korenin je 120 izvodov.

Društvo vojnih invalidov
Dolenjske, Posavja
in Bele krajine

Novi trg 11, 8000 Novo mesto

Telefon, fax:
07/ 33 75 910 in
Uradne ure: pon. in četr.
od 8h - 11h, dosegljivi
na telefon od 10h - 11h
041-909-300

E-naslov: dvid@siol.net