

glasilo

Občine Šempeter-Vrtojba



Marec 2018

Ob kulturnem prazniku

Naturavit praznuje

Avtizem – drugačen pogled na svet

Aktivna domača društva

Šrilanka

POMLAD 2018

Spoštovane občanke in občani!



Čeprav smo zimo s pustovanjem v Šempetru odganjali kar dvakrat, te noče in noče biti konca. Kljub temu pa mraz ni bil ovira, da se je na s soncem obsijano pustno soboto na šempetrskem trgu zbralo toliko obiskovalcev kot še nikoli. Rad bi se zahvalil vsem, ki si vsako leto znova prizadevate, da je pustovanje z veliko povorko skupinskih pustnih mask in vozov prireditev, po kateri sta Šempeter in naša občina prepoznavna. Vem, da je vsakič znova treba vložiti ogromno časa, znanja, truda, dobre volje in veliko prostovoljnega dela, zato resnična hvala celotni ekipi. Kot pa smo se lahko že na pustni torek prepričali, se nam za prihodnost pustovanja ni potrebno bati. Mlade sile so ponovno pokazale, da je stare običaje potrebno ohranjati, če pa je ob delu še zabavno in veselo, je to še toliko lažje.

S tem, da je delo lahko zabavno, se verjetno v teh mrzlih dneh ne bodo strinjali delavci, ki se že od januarja oziroma februarja letošnjega leta trudijo z deli na Štandreški cesti v Vrtojbi in Vrtojbenski cesti v Šempetru. Dela na Štandreški cesti gredo h koncu. Uredilo se bo novo cestišče s pločnikom in javno razsvetljavo, namesto trikrakega križišča pa bo urejeno majhno krožišče. Eden od vstopov v Vrtojbo bo tako lepo urejen, potrebno pa bo z upravljavcem državne ceste (obvoznice) doreči, kako urediti križišče na njej, da bi bilo tudi tam

prečkanje pešcev in kolesarjev kar najbolj varno urejeno.

Tudi na Vrtojbenski cesti dela potekajo po načrtih. Vkopal se bo nov zmogljivejši kanalizacijski vod, obnovili bomo magistralni vodovod in ustrezno uredili cestišče s pločniki, kolesarsko stezo in javno razsvetljavo. V naslednjih letih bo potrebno izvesti še preboj pod železnico in nadaljevati s prenovo kanalizacije, vodovoda, ceste ter pločnikov do križišča pri pošti.

Občina je v marcu sklenila pogodbo še za izgradnjo dela potrebne kanalizacije na območju poslovne cone Lavžnik (bivša Vozila), v okviru katere se bo izvršil vkop novih kanalizacijskih vodov skozi obstoječo halo. Kmalu pa si obetamo, da bodo zabrnili stroji tudi na območju križišča pri vhodu v bolnišnico. Občina je že izvedla javni razpis za oddajo gradbenih del za preureditev obstoječega križišča v krožišče. V kratkem nameravamo izbrati izvajalca in z njim skleniti pogodbo, tako da bi se lahko dela čim prej začela. Kdaj točno se bo to zgodilo, pa je seveda odvisno tudi od razpoložljivih možnosti izvajalcev, ki imajo v zadnjem času kar veliko dela.

Po tem, ko je bil v februarju sprejet občinski proračun za leto 2018, smo že objavili večino javnih razpisov za sofinanciranje programov s področja družbenih dejavnosti, čaka nas le še

javni razpis za šport. Seveda bomo objavili tudi razpise za spodbude v gospodarstvu in kmetijstvu, letos pa ponovno tudi razpis, ki je namenjen društvom in drugim neprofitnim organizacijam, delujočim na področju promocije turizma.

Ravno tako smo že podpisali pogodbo z družbo Mercator za nakup starega marketa v Vrtojbi. Postopki za vpis v zemljiško knjigo bodo kmalu zaključeni. Objekt bo na začetku gotovo potreboval nekaj malega prenove in vzdrževalnih del, kasneje pa bo zanj potrebno poiskati primerno namembnost. Idej imamo seveda že veliko, vendar pa je potrebno poiskati rešitve, ki bodo predvsem dolgoročno finančno vzdržne.

Z veseljem lahko povem, da smo končno pridobili tudi gradbeno dovoljenje za ureditev krajevne knjižnice, ki jo nameravamo v Šempetru organizirati v sodelovanju z našim javnim zavodom Goriško knjižnico Franceta Bevka. Dokumentacija, potrebna za pripravo javnega razpisa za oddajo del, je v pripravi, razpis imamo namen objaviti v kratkem in dela tudi čim prej oddati.

Če se bodo dela za knjižnico šele dobro začela, pa so se v lekarni v prvi polovici marca že zaključila. V javnem zavodu Goriške lekarne, katerega soustanovitelj je tudi Občina Šempeter-Vrtojba, so bili namreč v preteklih mesecih zelo aktivni. Prenovili in razširili so prostore šempetrske lekarne, kar bo gotovo prineslo uporabnikom višjo kakovost lekarniških storitev. Zavedati se namreč moramo, da tako lekarno kot tukajšnji zdravstveni dom uporablja veliko več ljudi, kot jih živi v naši občini. Nanju namreč gravitira tudi prebivalstvo Spodnje Vipavske doline in goriškega Krasa. Poleg tega se v lekarni oglasi še veliko uporabnikov naše regijske bolnišnice. Vse to pa je pomenilo za stare prostore veliko obremenitev in je bila širitev nujno potrebna. V ta namen je javni zavod dokupil sosednji poslovni prostor in vse skupaj, tako v pritličju kot v kleti, v celoti prenovil ter na novo opremil. Celotna naložba je stala nekaj nad

500.000 EUR, sredstva pa je javni zavod v celoti zagotovil sam iz svojih presežkov preteklih let.

Tako kot so pomembne gospodarske javne službe, so za okolje in kakovost bivanja lokalnega prebivalstva pomembne tudi gospodarske javne službe, med njimi ravnanje z odpadki. V teh dneh je šest občin ožje Goriške sklenilo sporazum o sodelovanju pri izvajanju javnih služb obdelave in odlaganja ostanka komunalnih odpadkov z občinami lastnicami Centra za ravnanje z odpadki Zasavje (CERO-Z). Javnemu podjetju, ki upravlja s centrom, smo to javno službo z odlokom že oddali po načelu javno-javnega partnerstva. Goriški mešani odpadki se tako odpeljejo v Dol pri Hrastniku, tam obdelajo, ostanek, ki ga ni mogoče drugače uporabiti, pa se odloži na tamkajšnjem odlagališču.

Verjetno ste opazili, da se v občini trenutno izvaja tudi nekaj naložb v državno infrastrukturo, ki jih financira država. Tako se bosta v kratkem zaključila ureditev odvodnjavanja in preplastitev

šempetrske obvoznice, začela pa so se tudi nekatera dela za ureditev križišča na Križciju.

Vlada je v tem času izdala Uredbo o državnem prostorskem načrtu (DPN) za prenosni plinovod M3/1 Ajdovščina-Šempeter pri Gorici. Tako se bodo lahko nadaljevali tudi postopki za gradnjo tega transportnega plinovoda, ki poteka čez našo občino in prečka državno mejo z Italijo.

Spoštovani!

Tudi zima in mraz bosta prej ali slej izgubila svojo moč. Čeprav sramežljivo, pomlad s svojimi čudovitimi barvami že trka na vrata. Odprimo jih na stečaj in prezračimo domove, pa tudi svoje misli in odnose ter polni svežih moči stopimo poletju naproti.

Pa prijetne praznične dni!

*Vaš župan
Milan Turk*

Uradne ure Občine Šempeter-Vrtojba:

Ponedeljek

8.00–12.00;

Sreda

8.00–12.00 in 14.00–16.30;

Petek

8.00–12.00.

Županove ure za občanke in občane so **vsako sredo** 15.00–17.00. Termin si rezervirajte v tajništvu
T: 05 335 10 00.

Sprejem vlog in informacije:

Ponedeljek, torek in četrtek

8.00–15.00;

Sreda

8.00–16.30;

Petek

8.00–14.00.

www.sempeter-vrtojba.si

Prijeten pozdrav vsem bralkam in bralcem!

Sama že komaj čakam pravo pomlad, sonček in toplejše vreme, sprehode v naravi in vragolije z mojimi malimi škratki. V tem zimskem mrazu, snegu, dežju in za štirimi stenami se nisem prav nič kaj preveč zabavala. Verjamem, da nas sedaj čaka krasna pomlad, ki si jo bomo vsi zapomnili po samih lepih stvareh. Le ustaviti si jo moramo takšno, kot si sami želimo.

No, pa da ne bom krivična do zime in mraza – več časa sem imela za druge stvari, za delo, za urejanje Glasila in spoznavanje novih, zelo zanimivih ljudi, ki so mi pomagali pri soustvarjanju naše pomladne številke. Kako lepo je absorbirati druge izkušnje, znanja, modrosti in življenjske zgodbe, kaj vse se lahko naučimo en od drugega, koliko lahko naredimo skupaj ... Izjemna bitja smo, ki lahko z roko v roki obrnemo

svet na bolje, le zavedati se moramo tega in začeti vsakega posameznika jemati kot krasen dar, ki nam bo dal nekaj novega. Sama sem samo z delom pri pomladni številki Glasila spoznala krasne ljudi in njihove zgodbe, ki so nam lahko v navdih. Pri vsem tem je najpomembnejši element ljubezen, ki povezuje in drži vse na najvišji točki.

Ja, malce sem filozofirala, ampak upam, da mi je oproščeno, ker pomlad trka na vrata. (smeh) Naj vas ob tej priložnosti povabim k sodelovanju pri soustvarjanju poletne številke Glasila. Vse prispevke nam lahko pošljete na glasilo@sempeter-vrtojba.si do 25. maja 2018. Vabim vas tudi, da prispevate kakšen prispevek za naše rubrike. Ja, prav ste razumeli, tudi vi lahko napišete članke za naše rubrike – vesela bom sodelovanja z

vami! Kot sem že večkrat omenila, ste lepo vabljeni, da nam pošljete kakšno vprašanje, če ga imate, saj vam bomo nanj skušali odgovoriti v rubriki Vprašanje občana. Le korajžno.

Želim vam prekrasno pomlad, naj bo res pisana, topla in srečna. Vsem ženskam, mamicam in dekletom želim ob vseh naših praznikih vse lepo, seveda pa ne smem pozabiti tudi na naše mučenike, ki so praznovali malce za nami.

Uživajte ob branju, zabavajte se ob reševanju križanke in naj bo pomlad 2018 nepozabna.

*Lara Soban,
odgovorna urednica*

Podpisano pismo o nameri za namakalni razvod Vogršček

5. januarja 2018 sta v Coroninijevem dvorcu v Šempetru pri Gorici minister za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano **mag. Dejan Židan** ter ministrica za okolje in prostor **Irena Majcen** z župani občin, v katerih leži namakalni razvod Vogršček, podpisala pismo o nameri glede prihodnje ureditve razmer na omenjenem namakalnem razvodu. Pismo o nameri so poleg obeh omenjenih ministrov podpisali še župan Občine Šempeter-Vrtojba **mag. Milan Turk**, župan Mestne občine Nova Gorica **Matej Arčon**, župan Občine Miren-Kostanjevica **Mauricij Humar**, župan Občine Renče-Vogrsko **Aleš Bucik** in župan Občine Ajdovščina **Tadej Beočanin**.

To je prvi korak v smeri uresničevanja predloga šempetrskega župana Milana Turka, da se namakalni sistem prenese v last in upravljanje občin, ki ga je podal 27. novembra 2014 na okrogli mizi, ko je tekla beseda o akumulaciji Vogršček. S podpisom pisma o nameri namreč občine izkazujejo interes za prenos lastninske pravice, upravljanja in vzdrževanja na državnem namakalnem sistemu "namakalni razvod Vogršček". Na kmetijskem ministrstvu bodo pridobili strokovno mnenje, ali je smiselno obstoječi namakalni sistem obnoviti ali bi bila cenejša gradnja novega. V tem času pa se morajo občine dogovoriti, kako organizirati javno službo in kdo jo bo izvajal.

Za obnovo namakalnih sistemov ter dograditev manjkajočih delov, s čimer se bodo namakane kmetijske površine povečale s 1.000 m² na 3.000 m², bodo morale občine zagotoviti potrebna sredstva. Le-ta bodo poskušale pridobiti s pomočjo Programa razvoja podeželja 2014–2020, za kar bo potrebna uspešna prijava na javni razpis za dodelitev nepovratnih sredstev. Republika Slovenija pa bo na drugi strani v državnem proračunu zagotovila sredstva za sanacijo pregrade Vogršček, ki naj bi se začela septembra 2018.



Vrednost celotne obnove pregrade na zadrževalniku Vogršček je 4,7 milijona evrov. Ministrstvo za kmetijstvo, ki bo financiralo 85 % celotne vrednosti obnove, ima v ta namen v državnem proračunu v letošnjem in prihodnjem letu rezerviranih 1,9 milijona evrov. Preostanek pa bo zagotovilo Ministrstvo za okolje in prostor, ki bo tudi vodilo sanacijo zadrževalnika. Trenutno je tehnična rešitev obnove pregrade v postopku revizije. Ministrica Irena Majcen je zagotovila, da bo v letošnjem letu že pridobljeno gradbeno dovoljenje, tako da se bodo lahko v jesenskem času začela gradbena dela.

Spomnimo

Zadrževalnik Vogršček, ki je v lasti države, je v 84,5 % namenjen namakanju kmetijskih zemljišč in v 15,5 % zadrževanju visokovodnega vala. Zgrajen je bil leta 1989. Dolgo

je brez večjih posebnosti zagotavljal vodo za razvejan, pravzaprav največji namakalni sistem v državi, prav tako poimenovan Vogršček. Leta 2007 pa so pod pregrado opazili slabo znamenje: moker madež, ki je nakazoval poškodbo znotraj jezua. Leto kasneje so bila zato izvedena interventna dela.

Namakalni razvod Vogršček je sestavljen iz 16 namakalnih polj, gradil se je med letoma 1992 in 1997. Namakalni razvod je tehnološko zastarel, dotrajan in amortiziran, zato je potreben tehnološke posodobitve. Zakon o kmetijskih zemljiščih omogoča, da lahko lokalne skupnosti ob izkazanem interesu prevzamejo lastninsko pravico, upravljanje in vzdrževanje namakalnega sistema.

Mateja Poljšak Furlan

Uvodno srečanje partnerjev projekta LightingSolutions – Inovativne rešitve za energetske učinkovito razsvetljavo javnih stavb

23. januarja 2018 se je v Coroninijevem dvorcu odvilo uvodno srečanje partnerjev projekta LightingSolutions – Inovativne rešitve za energetske učinkovito razsvetljavo javnih stavb, ki ga je kot vodilni partner pripravila **Občina Šempeter-Vrtojba**. S partnerji **Občino Tolmin, Goriško lokalno energetske agencijo Nova Gorica, Svetom slovenskih organizacij, Občino Doberdob in Občino Medea** bo tako preko projekta, katerega skupna vrednost znaša 1.251.573,92 EUR in ki je sofinanciran v okviru Programa sodelovanja Interreg V-A Italija-Slovenija 2014–2020, poskušala povečati energetske učinkovitost javnih zgradb. V ta namen vodilni in projektni partnerji prejmejo sofinanciranje v višini do največ 1.123.469,27 EUR, od tega 1.063.837,83 EUR (85 %) iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in 59.631,44 EUR (15 %) iz italijanskega nacionalnega sofinanciranja.

Potem ko je Občina Šempeter-Vrtojba skupaj s partnerji v preteklem programskem obdobju

že uspešno izpeljala energetske učinkovitosti ter zmanjševanju porabe energije namenjen evropski projekt Futurelights – Javna razsvetljava prihodnosti, je v novem programskem obdobju pripravila nov projekt LightingSolutions – Inovativne rešitve za energetske učinkovito razsvetljavo javnih stavb in z njim uspela.

Med 160 projektnimi predlogi, ki so prispele na javni razpis v okviru Programa Interreg V-A Slovenija-Italija 2014–2020, je na drugi prednostni osi “Spodbujanje izvajanja strategij in akcijskih načrtov za spodbujanje energetske učinkovitosti in krepitev ozemeljskih zmogljivosti za skupno načrtovanje nizkoogljične mobilnosti” dosegel 114 od 116 skupnih točk.

Cilji projekta

V okviru treh sklopov čezmejnih aktivnosti, ki se izvajajo v okviru prednostne osi 2 “Sodelovanje za nizkoogljične strategije”, projekt sledi predvsem naslednjim ciljem: 1. Izdelava skupne metodologije in primerjalne študije stanja in

varčevalnega potenciala razsvetljave na območju občin.

2. Izvedba pilotnih projektov inovativnih rešitev za izboljšanje energetske učinkovitosti razsvetljave javnih stavb.

3. Izdelava in uvedba programov izobraževanja, ozaveščanja in usposabljanja za energetske učinkovito upravljanje in vedenje.

• Skupna metodologija

Izdelana skupna metodologija ter pridobljene strokovne podlage so potrebne tako za izvedbo načrtovanih pilotnih projektov kot tudi za sprejemanje dolgoročnih ukrepov na področju učinkovite rabe in upravljanja z energijo za razsvetljavo javnih stavb. Projektni partner **GOLEA** bo **ob sodelovanju ostalih partnerjev** izdelal skupno metodologijo in primerjalno študijo stanja razsvetljave na območju občin partneric. Strokovni elaborati bodo vključevali pregled najsodobnejših rešitev na področju sistemov energetske varčne razsvetljave.

• Izvedba pilotnih projektov

V okviru projekta bodo izvedene investicije v izbranih javnih stavbah, v katerih bodo občine zastarele in energetske potratno razsvetljavo zamenjale z najsodobnejšimi sistemi visoko energetske varčne in učinkovite ter uporabnikom prijazne razsvetljave. Nameščena razsvetljava bo zagotavljala tudi visoko kvaliteto osvetlitev, saj bodo pri načrtovanju upoštevana najnovejša odkritja raziskav s področja učinkov razsvetljave na učni proces.

Tri občine (Šempeter-Vrtojba, Tolmin, Doberdob) bodo ukrepe izvedle v šolskih stavbah. Za izvedbo pilotnih projektov so bile šole izbrane namenoma, saj s tem pričakujemo največji dolgoročni učinek tudi v smeri spreminjanja vedenja. Obstoječa razsvetljava v šolah je zastarela, dotrajana, predvsem pa energetske



Foto: Foto atelje Pavišić Zavavlav

neučinkovita, ob tem pa ne zagotavlja kvalitetne osvetlitve.

Občina Medea bo izvedla sanacijo zastarele razsvetljave v neposredni okolici občinske stavbe. Za izvedbo pilotnih projektov bodo pripravljene strokovni elaborati s predlogi najsodobnejših tehnoloških rešitev, v stavbah pa vpeljeni dolgoročni sistemi sledenja porabe in upravljanja z energijo.

• **Izobraževanje, monitoring in upravljanje z energijo**

Z izvedbo ukrepov bomo neposredno zmanjšali primarno porabo energije v izbranih javnih stavbah, hkrati pa bodo ti ukrepi preko informiranja in izobraževanja predstavljeni drugim deležnikom in sektorjem programskega območja kot primeri dobrih praks, s čimer bomo vzpodbujali tudi druge k energetske varčnemu upravljanju in vedenju. Tretji sklop aktivnosti je namreč namenjen prav izobraževanju in ozaveščanju za dolgoročno energetske varčno upravljanje in vedenje. Delovni sklop tako zajema aktivnosti izobraževanja in usposabljanja za energetske varčno upravljanje in vedenje za

različne cilje skupine: upravljavce javnih stavb (šol, občinskih uprav), uporabnike (učence, zaposlene, obiskovalce), otroke in mladostnike ter širšo zainteresirano javnost. Za izvedbo pilotnih investicij so bile izbrane osnovne šole, saj tam ne pričakujemo le velikih prihrankov v segmentu razsvetljave, ampak tudi dolgoročne učinke v smislu spreminjanja vedenja. **Partnerja GOLEA in Svet Slovenskih organizacij** bosta v ta namen pripravila skupen čezmejni program izobraževanja in ozaveščanja. Predvidene so tudi aktivnosti

monitoringa in upravljanja z energijo. Vzpostavitev energetskega knjigovodstva je osnova za izvajanje učinkovitega sistema upravljanja z energijo.

Mateja Poljšak Furlan



Brezplačni izobraževalni programi v okviru Projekta “Pridobivanje temeljnih in poklicnih kompetenc od 2016 do 2019”

Ljudska univerza Nova Gorica – LUNG obvešča vse zaposlene osebe o možnostih brezplačnega izobraževanja. Pripravili so izobraževalne vsebine, ki so namenjene vsem **zaposlenim z nižjo izobrazbo** (osnovna, poklicna, srednja šola) **in starejšim od 45 let.** Cilj projekta je povečati možnosti zaposlitve in mobilnosti ter prepoznavati lastne potenciale za kakovostnejše življenje.

Napoved brezplačnih tečajev

Digitalna fotografija – začetek v torek, 10. aprila 2018.

Tečaj bo potekal na LUNG-u ob torkih, sredah in petkih od 16.15 do 18.30.

Nadaljevalni tečaj italijanščine – začetek v torek, 3. aprila 2018. Tečaj bo potekal v Osnovni šoli Frana Erjavca Nova Gorica, in sicer dvakrat tedensko od 17.15 do 19.30.

Več informacij najdete na www.lung.si.

Izkoristite možnost brezplačnih tečajev in se čim prej prijavite!

Kontakt in prijava: Milena Cotič (05 33 53 111, milena.cotic@lung.si) ali osebno na LUNG-u, Cankarjeva ul. 8, 5000 Nova Gorica.



PRIDOBIVANJE
TEMELJNIH IN POKLICNIH
KOMPETENC
2016–2019

PRIDOBIVANJE TEMELJNIH
IN POKLICNIH KOMPETENC V
DOLINI SOČE



Večgeneracijski center

Za nami je leto delovanja Večgeneracijskega centra Goriške – svetla stran življenja, ki ponuja pestro paleto brezplačnih aktivnosti za ranljive skupine. Dejavnosti se poleg Nove Gorice in okoliških občin odvijajo še na različnih lokacijah od Bovca do Vipavske doline, v Idriji in v Cerknem.

Odlično so bile obiskane delavnice, na katerih smo spoznavali zdravilno moč zelišč in možnosti za njihovo uporabo v prehrani in kozmetiki. Med počitnicami smo razveseljevali otroke, ki so se lahko udeležili raznolikih aktivnosti, od rolanja do meditacije, plesa, ustvarjanja itd. Na delavnicah smo spoznavali argentinski tango, čuječi ples, meditirali, se družili ob dobrih knjigah ali kar tako, spoznavali druge dežele in kulture ter se učili.

Tudi letos pripravljamo zanimive delavnice, predavanja, tečaje, družabna srečanja in še marsikaj. Dobro sodelujemo z lokalnimi društvi in organizacijami – tako bomo v sodelovanju z Združenjem Ozara že 12. aprila gostili psihoterapevta Tomaža Flajsa, s katerim se bomo pogovarjali o enem prvobitnih občutkov – sramu.

Vključite se lahko v tečaje tujih jezikov, uporabe pametnih telefonov in druge sodobne tehnologije, ustvarjalne delavnice za otroke in odrasle, v spomladanskem času pa bomo nekaj delavnic namenili tudi samooskrbi. Ob ponedeljkih se otroci lahko zabavajo na plesno-ustvarjalnih uricah, torkovi večeri pa so napolnjeni s smehom, ki se razlega iz ust udeležencev smejalnih uric, posebne vadbe, ki združuje smejalne in dihalne vaje. Za osnovno- in srednješolce večkrat tedensko nudimo brezplačno učno pomoč. Otroci in starši lahko skupaj obiskujejo srečanja, na katerih urimo



branje, pisanje in se posvečamo različnim šolskim in vsakodnevnim izzivom. Za malce bolj živahne otroke pa pripravljamo izkustveno delavnico, na kateri bomo spoznali osnovne vaje in tehnike, s katerimi si lahko pomagamo, ko smo napeti in razdraženi.

Za vse te dejavnosti so poleg naših sodelavcev zaslužni tudi številni srčni prostovoljci. Če se želite tudi vi vključiti v katero od mnogih brezplačnih dejavnosti centra, koristno preživeti prosti čas ali s prostovoljnim delom prispevati v korist celotne družbe, nas le pokličite in obiščite.

Letos se je VGC Goriške pridružil vseslovenski kampanji EU projekt – moj projekt, v okviru katere bodo potekali ustvarjalne delavnice v Novi Gorici, Tolminu in Ajdovščini (15. maja 2018), medkulturno kulinarično-doživljajsko druženje (14. maja 2018), za starše in mladostnike pa bo zanimivo predavanje terapevta Mihe Kramlija

o prednostih in pasteh sodobne tehnologije (17. maja 2018).

Več o VGC Goriške – svetla stran življenja in mesečni program najdete na spletni strani www.vgcgoriske.si, lahko pa nas tudi pokličete na tel. št. 05 33 53 116 ali nam pišete na info@vgcgoriske.si.

Vse dejavnosti VGC-ja Goriške so brezplačne. Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz sredstev ESS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

“Stati inu obstati” včeraj, danes in jutri

7. februarja 2018, na predvečer Prešernovega dne, smo tudi v Občini Šempeter-Vrtojba obeležili slovenski kulturni praznik. S tem smo se poklonili našemu največjemu pesniku, nedvomnemu geniju in sinonimu za slovensko kulturo, zaradi katere smo obstali, zaradi katere smo preživeli in ohranili svoj jezik, svojo identiteto ter svoj prostor pod soncem. Tokratni dogodek je bogatila mlada pop operna skupina **Eroika Aromatika**. Zgodba Eroike ima namreč novo poglavje, in sicer z novimi pevci Miho Zabretom,

Mihaelom Strnišo in Gašperjem Banovcem. Spogledovanje klasike s sproščenim popom je zaokrožilo besede letošnje slavnostne govornice **Pavle Jarc**, direktorice Kulturnega doma Nova Gorica ter predsednice Združenja kulturnih domov in ustanov Slovenije, ki je izpostavila, da je kultura tisti nevidni steber, ki je nujen za vsak narod, saj sooblikuje človeka.

Mateja Poljšak Furlan



Foto: Foto atelje Pavšič Zavadlav



Foto: Foto atelje Pavšič Zavadlav

Zaključni recital treh violinistk

V januarju so se z zaključnim recitalom od Glasbene šole Nova Gorica poslovile tri violinistke. Neža Podbersič, Maša in Nina Mrak iz razreda Stele Povšič so prehodile nepozabno glasbeno pot. Glasba spremlja dekleta že od malega in danes, ob zaključku 8. razreda, lahko o glasbi povedo le lepe stvari. Učenje violine je na začetku zahtevalo veliko vaje, vztrajnosti in potrpežljivosti, predvsem na področju tehnike, pri postavitvi prstov na strune in pravilni drži loka. Ko pa se je to spojilo s posluhom, je igranje postalo nekaj posebnega.

Šestnajstletna Neža Podbersič, dijakinja drugega letnika dramsko-gledališkega oddelka na Gimnaziji Nova Gorica, prihaja iz Vrtojbe. Glasbeno šolo obiskuje od petega leta. V glasbeno teorijo sta jo vpeljali Mojca Maver Podbersič in Alenka Peric. Šest let se je violino učila pri Juriju Križniču, zadnji dve pri Steli Povšič. “Glasba je v mojem življenju prisotna tako dolgo, da je postala del moje biti. Brez nje bi bilo moje življenje pusto in neharmonično. Predstavlja



Glasilo Občine Šempeter-Vrtojba

mi srečo, veselje in smeh. K njej se zatečem, ko potrebujem prijatelja, nekaj, kar mi da zagon. Rada prepevam, igram violino, včasih pa, ko nihče ne posluša, zaigram tudi kakšno melodijo na klavir. Srečna sem, da jo imam, saj je moj varni pristan,” je Neža povedala po zaključnem nastopu, na katerem sta nastopili tudi Maša in Nina Mrak, sedemnajstletnici, ki sta dijakinji tretjega letnika ekonomske šole oz. zdravstvene šole v Novi Gorici. “Igranje violine nama predstavlja sprostitev in svojevrsten način izražanja čustev ter “beg” v čarobni svet glasbe,” sta povedali Nina in Maša, ki sta tako kot Neža dolgoletni članici šolskega simfoničnega orkestra pod vodstvom Marka Kodelje.

Na zaključnem koncertu so se violinistke predstavile kot solistke tudi v komorni skupini. Za konec pa se jima je pridružila še violinistka Katarina Gomiršek, da so ob spremljavi pianistke Andreje Konjedic Lenardič zaigrale v komornem ansamblu. Sicer pa jih je pri skladbah slovenskih skladateljev Janeza Gregorca, Bojana Glavine ter pri zgodovinsko pomembnih glasbenih imenih, kot so Bach, Dvořák, Händel, Wieniawski in drugi, spremljala pianistka Barbara Mačkić. V pravi koncertni maniri so mlade violinistke zaokrožile glasbeno šolanje.

*Metka Sulič,
Glasbena šola Nova Gorica*



Zvoki mladosti v barvah črno-belih tipk

Šestindvajsetletna Meta Fajdiga, doma iz Lož pri Vipavi, v tem času zaključuje klavirski študij v Švici. Solistični magisterij, ki ga opravlja v razredu prof. Konstantina Šerbakova na Visoki šoli za umetnost v Zürichu, je tik pred koncem zaokrožila s slovensko koncertno turnejo. Med prizorišči, na katerih je zaigrala, je bil tudi Coroninijev dvorec v Šempetru pri Gorici. Tam je nastopila kot gostja cikla Zvoki mladosti Glasbene šole Nova Gorica, sicer pa je koncert posredovala Zveza Glasbene mladine Slovenije. Večkrat nagrajena pianistka je s klavirjem začela v Glasbeni šoli Vinka Vodopivca v Ajdovščini. Po diplomski na Akademiji za glasbo v Ljubljani (red. prof. Tatjana Ognjanovič) se je poslovila od domačih krajev in odšla v tujino. Prejela pa je tudi Prešernovo nagrado Akademije za glasbo Ljubljana.

Program, s katerim se je glasbenica predstavila, je bil oblikovan po “zapovedih” Zveze Glasbene mladine Slovenije, ki dajejo poudarek glasbi 20. stoletja in slovenskemu skladateljskemu ustvarjanju. Meta Fajdiga je v svoj program vključila ruskega skladatelja in klavirskega virtuoza Sergeja Prokofjeva in njegovi dve klavirski zbirki – Sarkazmi, op. 17, in Mimobežnosti, op. 22. Med domačimi skladbami je izbrala cikel skladb Ekspresije Vilka Ukmarja. Kot kontrast glasbeni estetiki 20. stoletja je zazvenela Sonata v c-molu Josepha Haydna, klasicističnega avstrijskega skladatelja. Ne glede na to, s kakšno milino in suverenostjo je izvedla slednjo skladbo, je svoj talent, razumevanje notnega gradiva, moč ustvarjalnosti in vrelec idej najmočneje izrazila v delih Prokofjeva in Ukmarja.

V številnih miniaturah iz zbirk Sarkazmi in Mimobežnosti je glasbene misli nizala z veliko mero domiselnosti. Glasbo Prokofjeva je odigrala



energično in jo izvedla tako, da so se izjemna silovitost, samozavest in neukrotljiva volja glasbe izrazile v polnosti. Istočasno pa je lahko ustvarila božajočo zvočno rafinirano poetičnost in liričnost. Zlasti pa je njen izreden smisel za ironijo obarval glasbo Prokofjeva s pravo mero sarkazma. Sonata v c-molu Josepha Haydna je bila pravo nasprotje perkusivnemu zvoku Prokofjeva. Pianistka je Haydnovo glasbo izvedla z lahkotno eleganco in mehkim niansiranjem melodike. Ekspresije Vilka Ukmarja so ponovno odprle vrata v njen globok notranji svet. Premišljeno se je poglobljala v drobne prizore občutij in jih s sproščenostjo razgrnila pred poslušalci. Začutiti je bilo njen neusahljiv vir idej, ki je vsakemu stavku dal svoj značaj in barvo, izrazil zgodbo in poudaril skladateljevo poanto.

Meta Fajdiga je pianistka, ki na glasbo gleda izven okvirov konvencije, zato so njene interpretacije mikavne, duhovite in drugačne.

*Metka Sulič,
Glasbena šola Nova Gorica*

Ubeseđovanja



V januarju in februarju sta se v Coroninijevem dvorcu odvili še zadnji dve literarni druženji iz cikla Ubeseđovanja 2017/2018, ki jih organizirata domače Kulturno umetniško društvo Šempeter in Javni sklad RS za kulturne dejavnosti Nova Gorica.

Najprej smo prisluhnili pogovoru Megi Rožič z avtoricama otroške literature **Aljo Furlan** in **Jano Korečič**. Alja Furlan, pesnica, pisateljica, trenerka učenja, ilustratorica, avtorica otroških in mladinskih knjig ter pesniških zbirk, nam je predstavila *Veliko knjigo o siru*. V njej govori o medsebojnih odnosih in seveda o slastnem siru. Dvanajst mišk, ki jih

je upodobila akademska slikarska Polonca Leban Grmek, nam ob zlatorumenih modrostih pove, kako lahko v dvanajstih mesecih naredimo nekaj zase in za svet.

Tudi Jana Korečič je aktivna na mnogih ustvarjalnih področjih: ustvarja na področju "scrapbooka" in umetnosti mešanih tehnik, v zadnjem času pa se posveča predvsem pisateljevanju, ilustriranju in uprizorjanju gledaliških iger za otroke. Predstavila nam je svoje zadnje delo *Doktor Začetek*, v katerem otrokom na zanimiv način pokaže problem začetka na različnih področjih – od učenja do spoznavanja novih prijateljev. Na koncu smo si ogledali še njen prvi kratki film v "stop motion animation" tehniki z naslovom *Christmas is everywhere*.

Na zadnjem srečanju pa nas je Megi Rožič v pogovoru z goriško pisateljico **Anjo Mugerli** popeljala v svet Anjinega prvega romana *Spovin* – v svet problematike odnosov v družini in lokalni skupnosti, v svet spominov in potlačenih plati življenja. Literarni večer sta obogatila tenorist Domen Kozinc in pianistka Ana Marija Furlan. Za prijetno presenečenje so poskrbeli pevci vokalnega ansambla Reunion, katerega članica je tudi Anja Mugerli, ki so s pesmijo zaokrožili druženje.

Ingrid Kodelja,
OI JSKD Nova Gorica

Dela baročnih skladateljic v izvedbi Musice Nucis

Na predvečer dneva žena so se prazniku prav na poseben način poklonile glasbenice, zbrane v baročni komorni skupini Musica Nucis. Sopranistka **Marjetka Luznik** in flavtistka **Doris Kodelja** – obe pedagoginji na Glasbeni šoli Nova Gorica – ter violinistka **Tina Grego** in čembalistka (umetniška vodja) **Eva Dolinšek** so številnim koncertom tako dodale nastop v Coroninijevem dvorcu v okviru cikla Zvoki mladosti, ki ga prireja Glasbena šola Nova Gorica.

Očitno je, da glasbenice navdušuje muziciranje v zasedbi, ki ohranja in oživlja baročno glasbo. Posebno jih veseli odkrivanje manj znanih skladateljev. Žensko pero je bilo skozi zgodovino večkrat pozabljeno. Da skladateljice niso znane kot skladatelji, je treba pripisati predvsem vlogi ženske v družbi, ki ni spodbujala njenega ustvarjanja, saj je morala biti žena in mati. Zato so se odločile, da na koncertu opozorijo na izjemno bogastvo, ki so ga ustvarile



Glasilo Občine Šempeter-Vrtojba

baročne skladateljice iz Nemčije, Francije in Italije. Tako so program sestavljale na koncertih redko slišane skladbe.

V prefinjeno podanih skladbah iz 17. stoletja so se glasbenice izrazile kot občutljive umetnice, ki polagajo v svoje izvedbe veliko izraza, da glasba zazveni, kot bi bila odeta v rahle plasti čustvenih odtenkov. Vsaka izmed njih prispeva svoje znanje, zato pa je celotna zvočna slika razgibana in samosvoja – posebna. Želja po novih znanjih, ki jih spodbuja, da se redno udeležujejo specializiranih tečajev baročne glasbe, se je odražala v dobrih izvedbah, ki so stremele k slogovni in tehnični perfekciji.

Eva Dolinšek, ki se že od časa svojega študija poglobljeno posveča tudi teoriji glasbenega baroka, je pripravila pregledno besedilo, v katerem je razkrila usode ženskih obrazov, skritih za tistimi neznanimi imeni na programu. Izvedeli smo, da je bila Isabella Leonarda redovnica v Novari, Angležinja Elizabeth Turner pa je bila znana londonska čembalistka in pevka okrog leta 1750. Princesa Anna Amalia Pruska je bila sestra Friderika Velikega na pruskem dvoru, Francozinja Elisabeth-Claude Jacquet de La Guerre je bila dvorjanka na kraljevem dvoru Ludvika XIV., Barbara Strozzi pa je bila ena prvih žensk, ki je hodila na Akademijo za glasbo v Benetkah.

Musica Nucis slovi po svojih inovativnih programih in izrazito dobrih interpretacijah, kar je tudi tokrat vnovič pokazala. Priredila je večer, ki je bil prežet z umetniško noto in umetelnostjo izvedb.

Zvoki mladosti se v marcu nadaljujejo z nastopom dveh domačink – sopranistka Rebeka Pregelj in mezzosopranistka Kristina Kragelj, nekdanji učenki Glasbene šole Nova Gorica, bosta v Coroninijevem dvorcu zapeli 23. marca ob klavirski spremljavi Andreje Konjedic Lenardič.

*Metka Sulič,
Glasbena šola Nova Gorica*

Jeruzalem ob Soči



V Coroninijevem dvorcu je v okviru praznovanj slovenskega kulturnega praznika potekala predstavitev nove knjige Renata Podbersiča *Jeruzalem ob Soči*. Knjiga, ki se posveča judovstvu na Goriškem, povzema čas od poznega 19. stoletja do danes. Izdali so jo Študijski center za narodno spravo Ljubljana, Goriška Mohorjeva družba in Center judovske kulturne dediščine Sinagoga Maribor. Recenzenta sta Marjan Toš in Egon Pelikan, ki je prispeval tudi spremno besedo.

Kot popotnica k predstavitvi knjige, ki sta jo imela doktorja zgodovine, avtor Renato Podbersič in njegov recenzent Egon Pelikan, je zazvenela judovska glasba v izvedbi mladih pevcev in glasbenikov iz Občine Šempeter-Vrtojba. Z njimi smo dobili občutek o tradiciji judovske glasbe in popolnoma začutili utrip judovske kulture. Mladinski pevski zbor Šempeter-Vrtojba, ki ga vodi Mojca Maver Podbersič, je zapel Shalom in Hava Nagila. Sopranistka Rebeka Pregelj je občuteno podala pesem na besedilo Psalma št. 42. Za glasbeno spremljavo so poskrbeli trobentač Matija Podbersič ter pianist Blaž Pahor, violinistka Mojca Batič in klarinetist Miha Debenjak. Pianist, violinistka in klarinetist so nam zaigrali tudi eno tipično klezmer skladbo.

Po glasbenem uvodu pa smo izvedeli, da avtor na dobrih petstotih straneh knjige podrobno obravnava življenje Judov v Gorici, pa tudi v Gradišču ob Soči, Krminu, Tržiču in Ajdovščini. Jeruzalem ob Soči je

bilo območje v Gorici, kjer je živela judovska skupnost – po tem nosi knjiga to ime. Temelji na analizi arhivskega gradiva in pričevanj ljudi.

Natrpana dvorana v Coroninijevem dvorcu dokazuje, da je ta tematika še kako zanimiva. Egon Pelikan je povedal, da knjiga *Jeruzalem ob Soči* zapolnjuje vrzel v poznavanju slovenske zgodovine, tako v širšem kontekstu kot tudi v sami zgodovini slovenskega judovstva. Na Goriškem judovska skupnost ni bila nikoli velika, večja je bila v Trstu in okolici. Goriški Judi so bili močno vpeti v goriško gospodarsko življenje, sprva le v bančništvo, kasneje pa v vse mestne strukture. Poseben prostor daje knjiga judovskemu pokopališču v Rožni Dolini. Na koncu sta še slovarček, ki vsebuje manj znane hebrejske besede, in dokumentarno fotografsko gradivo.

Jeruzalem ob Soči je lično oblikovana knjiga, ki bralca pritegne že s svojimi elegantno oblikovanimi platnicami. Njeno bogastvo pa seveda tiči na tistih 500 straneh, ki prinašajo veliko zanimivega branja. Razkrivajo en poseben segment naše goriške realnosti, čigar izvor se je, zaradi posledic druge svetovne vojne, morda nekoliko zakril, vendar ga je še danes čutiti v naši družbi. Knjiga nam razkrije te drobne nianse naše družbe, zaradi katerih je tako posebno unikatna.

Metka Sulič

Enostavna ekološka vzgoja rastlin z organsko hrano za list, cvet in plod

Domača ekološka vzgoja in pridelava rastlin postaja vse preprostejša z novimi izbirami organskih gnojil in krepilcev, ki delujejo hitro in direktno na rastlino ter povečajo bodisi njihovo rast, cvetenje ali formiranje plodov.

V preteklosti smo lahko večinoma doma vrtnarili tako, da smo rastlinam dodajali umetna – kemična gnojila, ki so povečini zakisala zemljo in agresivno delovala na razvoj rastline. Končni rezultat so bila nerodovitna tla in na hitro vzgojene rastline z neokusnimi in nezdravimi plodovi.

Če gledate tla kot živi organizem, lahko zlahka vidite, zakaj je pomembno, katero vrsto gnojila izberemo za uporabo. Umetna – kemična gnojila dejansko “ubijajo” tla, medtem ko se organska gnojila izboljšajo tla in ohranjajo zemljo rodovitno. Umetna - kemična gnojila uničijo strukturo in rahlost tal. Vsebujejo kisline, vključno z žveplovimi in klorovodikovi kislinami. Te kisline raztopijo talne delce – maso tal, ki drži skupaj strukturo tal. Ko je masa tal, ki drži strukturo tal primerno za rast rastlin uničena, je rezultat stisnjena površina, ki preprečuje vstop deževnice in vlage v tla. Umetna gnojila vplivajo na mikroorganizme, ki živijo v tleh. Kislost kemičnih – umetnih gnojil škoduje zemlji, s čimer se spreminjajo vrste mikroorganizmov, ki živijo v tleh. Ti mikroorganizmi so koristni, ker rastlinam zagotavljajo naravno odpornost proti boleznim. Kislost vpliva na njihovo odmiranje. Kemična gnojila se izpirajo v podtalnico, saj jih rastline ne morejo v celoti absorbirati. Zaradi svoje kislosti ubijajo deževnike. Deževniki so izredno pomembni za zdrava tla. Redko boste opazili deževnike v tleh, ki so bila gnojena s kemičnimi gnojili. Brez teh čudovitih bitij, zemlja trpi zaradi pomanjkanja prezračevanja in izločanja naravnih gnojil. Kemična gnojila spodbujajo rastlinske bolezni. S hitrim sproščanjem imajo visoko vsebnost dušika v primerjavi z organskimi gnojili, ki se počasi sproščajo. Kadar je preveč dušika

(N) v primerjavi s fosfatom (P), so rastline bolj dovzetne za številne okužbe. Visoka količina umetnega dušika, pa tudi pomanjkanje mikro hranil je povezana z glivičnimi in bakterijskimi boleznimi na rastlinah. Sadje in zelenjava, gnojena z umetnimi gnojili, ima nižjo hranilno vrednost in je manj okusna. Kar se tiče okusa, se bo večina strinjala, da ni nobene primerjave med okusom sadja in zelenjave, ki se prideluje organsko, in tistimi, ki se gojijo kemično. Kemična gnojila zagotavljajo kratkoročne rezultate, vendar dolgoročno škodujejo tlom, podtalnici in našemu zdravju.

Danes se večina nas zaveda, da se uničevanje zemlje ne more nadaljevati. Vedno več se nas vrača k ekološkemu načinu vrtnarjenja in se osredotoča na izboljšanje naše zemlje za pridelavo zdravega pridelka. Pri organskem – ekološkem načinu prehranjevanja rastlin lahko vidimo takojšnje rezultate. Korenine rastejo hitreje, kaljivost semena je višja, rastline postajajo močnejše, cvetovi cvetijo dlje, rastline imajo več in okusnejše plodove. Kakovostna organska gnojila nove generacije niso nevarna za okolje, človeka ali hišne ljubljence. Tudi pri aplikaciji, kljub hitremu delovanju, ne povzročajo poškodb ali ožigov na rastlinah, ker niso agresivna kot umetna gnojila.

Organska gnojila uporabljamo v trdni ali v tekoči obliki. Trdna gnojila so najboljša v obliki čim manjših pelet (da se hitro stopijo) uporabne za temeljno gnojene ali še bolje v obliki mikro granul, predvsem za dognojevanje rastlin v rastni dobi. Splošna organska gnojila se uporabljajo za začetno temeljno gnojenje - boljša gnojila vsebujejo naravne stimulatorje kot so: mikoriza in leonardit. Namenska gnojila za določene rastlinske vrste (plodovke, jagode, borovnice, sadno drevje in druge rastline) so zelo primerna na bazi naravnih alg, v obliki mikro granul, da jih lahko enostavno potrosimo in tudi sorazmerno hitro pridejo do korenin.

Zelo enostavna in primerna za gnojenje in dognojevanje pa so organska tekoča gnojila, ki se praviloma delijo po namenu uporabe, glede na razvojno fazo rastline oz. rastlinsko vrsto, kjer želimo ali več zelene mase, cvetov ali plodov. Rastline praviloma potrebujejo v zgodnji fazi rasti več hranil za hitrejšo rast - kot je dušik (N), za cvetenje več fosforja (P) in za formiranje plodov več kalija (K) in fosforja (P). Tako jim pravimo tudi organsko gnojilo za list, cvet in plod. Z organskim sistemom list, cvet in plod lahko na splošno pokrijemo gnojenje rastlin skozi celo rastno dobo, glede na razvojno fazo rastlin. Po drugi strani pa tekoče gnojilo za cvet uporabimo za vse cvetoče rastline, list za vse zelene rastline in plod za vse plodovke - večkrat v času vegetacije od marca do septembra. Uporabna so tudi v zimskem času, praviloma v polovični koncentraciji.

Organska tekoča gnojila, ki vsebuje naravne proteine, omogočajo hitro in zelo učinkovito delovanje gnojila. Proteini so ključna hrana za rastline, ki jo enostavno sprejemajo kadarkoli, tudi v času suše. Proteini pozitivno vplivajo na številne procese v rastlini saj omogočajo hitro rast ali cvetenje ter obilen pridelek. Dajejo moč in energijo rastlini na povsem naraven način. Delujejo hitro (že v 24 urah!), poraba je zelo majhna (povprečno 25 ml na 5 l vode). Dodajamo jih enostavno ob zalivanju. Zraven pa lahko dodamo tudi še naravne krepilce proti boleznim, škodljivcem ali za odpornost določenih rastlin inp., ki se praviloma ne smejo mešati z umetnimi – kemičnimi gnojili, saj sicer izgubijo svojo učinkovito delovanje.

Zakaj ne bi torej izbrali organsko gnojilo namesto umetnega – kemičnega? Tako bomo poskrbeli zase in za zdrav domač pridelek oz. okusne in obilne plodove, za bujne cvetove brez bolezni ter zelenjadnice.

Marko Hočevár, univ.dipl.inž.agr.

Zastiranje tal in dekoracija na organski način

Ste se že znašli v situaciji, ko je bila vreča z lubjem enostavno prevelika za vaše roke, avto ali nakupovalni voziček? Potrebujete pomoč pri nakupu organskega materiala za vrt? Iščete boljšo rešitev za dekorativno lubje, vrtno zastirko, zaščito proti razraščanju plevela, zaščito pred izsuševanjem vaše visoke grede?

Obstajajo različne rešitve za potrebe naših organskih vrtnarjev, vendar se v zadnjem času za te namene največ uporablja zastiranje s kokosovim lomljenecem oz. z organsko zastirko. Gre za kocko iz mletih kokosovih orehov in palminih vlaken. Kokosovo vlakno ali kokosov ostanek, naravni odpadni proizvod, ki nastane pri predelavi kokosovega oreha, prihaja iz zunanje kokosove lupine. Uporaba kokosovega lomljenca je okolju prijazna alternativa neobnovljivim zastirkam, kot je npr. lubje. To pomembno dejstvo je samo delček prednosti, ki jih kokosova zastirka prinaša.

Pri kokosovi organski zastirki gre za povsem naravno impregnacijo, ki je brez umetnih barvil in kemikalij, ki jih navadno vsebujejo lubja in ostale okrasne zastirke. Organsko zastirko sestavljajo 100 % čista kokosova vlakna. Delci organske zastirke so veliki 20–40 mm in funkcijo zaščite rastlin ter tal opravljajo celo sezono. Kasneje jo preprosto vkopljemo v tla in tako zagotovimo boljši vodno-zračni režim, v tla pa vnesemo tudi nujno potrebno organsko maso. Z uporabo preprečujemo razrast plevela. Kokosova zastirka ima za razliko od šote ali lubja iglavcev nevtravno pH vrednost – kislost. To je idealen pH za večino rastlin. Uporabljamo jo lahko za zastiranje tal na zelenjavnem vrtu ali kot uporabno (zaščita pred plevelom, zadrževanje vlage, zaščita pred močnim dežjem idr.) oz. dekorativno zastirko (okrasne gredice). Organska zastirka ima popolno naravno pH vrednost za optimalno absorpcijo hranil. Je idealna za mešanje med zemljo na vrtu ali v posodah, s čimer lahko sami prilagodimo razmerje zrak-voda za optimalno ravnotežje zadrževanja vode in drenaže.

Kokosov lomljenec je za razliko od lubja evropskih in tropskih dreves, ki prihajajo iz relativno neobnovljivih virov, popolnoma obnovljiv vir. Poleg tega izsekavanje gozdov ni okolju prijazno, pridelava kokosa pa ne ogroža ekosistema. Pridelava kokosove zastirke je trajnostna industrija. Zastirka iz kokosa zadrži tudi do 50 % več vode kot običajna zastirka (slama, mulč, lubje). Vodo vpije do svoje kapacitete, višek pa odteče, zato ni nevarnosti za gnitje korenin. To je pomembna prednost predvsem na sušnih območjih, saj lahko z zastiranjem vrta zmanjšamo porabo vode za polovico. Prav tako odlično ščiti pred zmrzaljo. Uporabljamo jo lahko torej v vseh letnih časih. Organska zastirka je koristen dodatek komposta, saj pomaga uravnovežiti materiale, bogate z dušikom, kot so trave in kuhinjski odpadki. Masa komposta se poveča, dodamo ji rahlost.

Kokos je vsestransko uporaben za izboljšanje težkih tal – kokosova zastirka tako denimo pomaga peščenim tlom hraniti hranila in vlago. Kot dodatek glinenim tlom pa zastirka izboljša kakovost tal, preprečuje zbijanje in omogoča prost pretok vlage in hranil.

Organska zastirka ima neomejene možnosti uporabe. Testirali smo le nekatere od njih; odličen substrat za sajenje orhidej, dekorativa za

ostale notranje rastline, material za ustvarjanje, nudi optimalen življenjski prostor hišnim ljubljencem (v terariju, ptičji kletki), primerna za igro otrok in domačih živali. Kaj pa je pri vsem tem najbolje? Da je polži ne marajo!

Kokosova zastirka je na voljo v tesno stisnjenih blokih. Priprava je povsem preprosta – potrebujemo približno 10 l vode ter nekaj minut časa. Velikost bloka se poveča, iz kocke pa dobimo 60 l naravne zastirke. Za pripravo lahko uporabimo večjo posodo ali samokolnico. Lahko pa blok tudi preprosto položimo na železno mesto in zalijemo z vrtno cevjo ali zalivalco.

Ko je kokosova zastirka namočena, se uporaba praktično ne razlikuje od uporabe lubja.

Uporaba zastirke je zares široka in ima ogromno prednosti. Dajmo ji priložnost v svojem organskem domu!

*Marko Hočevar,
univ. dipl. inž. agr.*



Navodila za uporabo v medsebojnih odnosih

Vsi vemo, da ob nakupu katerekoli stvari prejmemo tudi navodila za njeno uporabo. Če želimo, da kupljena stvar deluje brezhibno, si preberemo navodila za uporabo, ki nam pomagajo razumeti, kako stvar deluje. Tudi v sadjarstvu, vrtnarstvu ali poljedelstvu se seznanimo z naravo semen, sadik in rastlin, če želimo, da bo kaj vzklilo in raslo. Zgolj v človeških medsebojnih odnosih ostajamo neuki pri razumevanju prirojene narave osebnosti in naših čustvenih potreb. Kaj si želimo in pod kakšnimi pogoji dobro delujemo, je za mnoge prava uganka. V eni od preteklih števil Glasila sem pisala o spoznavanju naše barve osebnosti. Tokrat pa bomo približje pogledali, kako, glede na našo barvo osebnosti, delujemo v najpomembnejših vrstah odnosov v našem življenju.

Partnerski odnos in ljubezen

Naša narava osebnosti poleg tega, kdo smo, kako delujemo, določa tudi, kaj nam ljubezen pomeni, kako jo izražamo in s kom si želimo biti. Ustvarja namreč mnoga pričakovanja, ki jih vnašamo v naše ljubezenske odnose. Glede na našo barvo osebnosti vidimo, dojemamo in potrebujemo ljubezen na povsem

različne načine. Naj samo omenim, da večino partnerskih odnosov sestavljajo pari z nasprotnimi osebnostmi. To pomeni, da so zelo pogosto v odnosih rumeni in modri ali rdeči in zeleni partnerji skupaj.

Rumeno osebnost zelo privlači urejene, strukturirane in resne osebe (modri tip osebnosti), saj v njih vidijo vrline, ki jih sami nimajo. Ker so rumeni zelo zgovorni, sta jim v odnosu pomembna odprta komunikacija in druženje z ljudmi. Njihove čustvene potrebe so nenehna pohvala, ljubkovanje in odobravanje. Od partnerja pričakujejo strast in romantiko. Potrebujemo nenehno verbalno zagotovilo, ki jim da vedeti, da so vredni in da je odnos še vedno dober. Zakon z rumeno osebnostjo je zabaven, igriv in spontan. S svojim vedenjem namreč poskrbi za nenehna presenečenja in kreativno spolno življenje. Za partnerski odnos (zakon) se mora odločiti, sicer je zelo nestanovit in zvezo jemlje zelo površinsko.

Rdeči tip partnerja v partnerski odnos pogosto vstopi z osebo, ki je umirjena in vodljiva (zeleni tip osebnosti). V odnosu pričakuje, da bodo imele njegove potrebe prednost pred drugimi in da

mu bo partner lojalen, predan in zvest. V odnosu komunicira jasno, neposredno in včasih celo vulgarno. Ne mara namigov, raje ima, da svoja pričakovanja izrazite direktno. Pri spogledovanju ima rad vašo naklonjenost in občudovanje. V zakonu je rdeča osebnost ciljno usmerjena in od partnerja pričakuje zgolj podporo in razumevanje. Ker je pogosto deloholik, si redko vzame čas za druženje ali počitnice s partnerjem. Pri svojih odločitvah je hiter, zato pogosto "pozabi" povprašati svojega partnerja za mnenje.

Zeleni tip osebnosti občuduje ljudi, ki so dominantni, samozavestni in odločni, zato je pogosto v partnerskem odnosu z rdečim tipom osebnosti. Od partnerskega odnosa pričakuje vzajemno podporo in privrženost. V romantiki ima rad, da ga presenetite z nečim, kar izkazuje vašo skrb zanj in dokazuje, da mislite nanj. Ker zelo težko in redko izrazi globoka čustva, ga pozorno poslušajte, kaj ima povedati, in iskreno pritrdite temu, kako se počuti. Zelena osebnost je v partnerstvu zelo potrpežljiva in uravnotežena. Na prvo mesto postavlja partnerja in njegove potrebe. Ker je njegov tempo



delovanja počasen in nenehno potrebuje počitek, da si nabere novo energijo, včasih deluje dolgočasen. Zakon jemlje resno, saj je družina na samem vrhu njegovih vrednot.

Modre tipe osebnosti nadvse privlačijo ljudje, ki so sproščeni, igrivi in spontani. To jim je sprva zanimivo, kasneje pa jih omenjene lastnosti pri partnerju začnejo spravljati v stres. V partnerskem odnosu je ta tip resnicoljuben, zvest in vreden zaupanja. Pri svojem partnerju rumenega tipa osebnosti si želi, da bi večkrat spoštoval njegovo potrebo po samoti in tišini. Rad ima umsko zapeljevanje s pomočjo sugestivnih skušnjav, kot je npr. čuten poljub. V intimnosti si želi, da z njim delite svoja pričakovanja. V komunikaciji s partnerjem si želi, da je razprava vseskozi izzivalna in zanimiva, ne mara s čustvi nabitih pogovorov. Spoštovanje in dejstvo, da ga cenite, morate izreči na glas. Sam je v partnerskem odnosu manj zgovoren, saj tako kot v vojski pove le tisto, kar se mu zdi nujno potrebno. Ker ima rad svojo zasebnost, je zanj partnerski odnos (zakon) z rumenim tipom osebnosti še poseben izziv. Svoje počutje (slabo voljo) jasno izrazi in od partnerja pričakuje, da izrazi sočutje, vendar ga nato pusti pri miru.

Čeprav se v partnerskem odnosu vsi pogosto zalotimo, da bi želeli svojega partnerja v določenih stvareh spremeniti, se je potrebno zavedati, da v resnici ne morete spremeniti nikogar. Največ, kar lahko storimo, je, da ga skušamo razumeti in ljubiti takšnega, kot je. Dolgotrajen ljubezenski odnos se nikoli ne zgodi sam od sebe, temveč se ustvari. Kolikor zdrave in dinamične ljubezenske energije boste vložili v vaš ljubezenski odnos, toliko jo boste dobili tudi nazaj. Če iščete pravo iskreno ljubezen, je ključ do tega v razumevanju ljubezni skozi oči partnerjeve osebnostne barve.

Prijateljski odnos in zaupanje

Zagotovo poznate rek: "Povej mi, s kom se družiš, in povem ti, kdo si." Slednjega si lahko razlagamo na več načinov. Eden iz med njih je v povezavi z našo osebnostjo. V odnosu s prijatelji se namreč pogosto izkaže, da se obkrožimo z ljudmi, ki so nam na določen način podobni in imajo podobne poglede na svet,

ljudi, življenje. Ena najbolj čudovitih lastnosti pravega prijateljstva je ta, da razumeš in si razumljen. Poglejmo, kako razumeti svoje prijatelje.

Vaš prijatelj rumenega tipa osebnosti pozna vsakogar in mu ni težko sklepati prijateljstva. Rad ima neskončne pogovore in druženje z vami. Sploh, če mu dovolite, da lahko veliko govori, in prisluhnete njegovim zgodbam. Ima potrebo po odobravanju in pohvalah. Vaša pozornost in pozornost drugih ljudi boža njegov ego in dušo. Ni rad sam, zato si vedno prizadeva, da vas prepriča, da mu delate družbo pri njegovih opravkih in pustolovščinah.

Rdeči tip prijatelja v vaši družbi po navadi prevzame vlogo usmerjevalca in pobudnika. Pogosto se morajo stvari odvijati tako, kot on hoče. Rad sliši pohvalo za dosežke in svojo prizadevnost. S svojim preveč dominantnim vedenjem lahko tudi zatre sproščeno in zabavno vzdušje v družbi. S svojo odločno naravo pogosto vodi pogovor in daje znak, kdaj je čas za spremembo teme. Svoje prijatelje zna "izkoristiti" za stvari, ki jih lahko naredijo zanj.

Vaš prijatelj zelenega tipa osebnosti je tisti, ki ostaja v senci ostalih. Ne mara konfliktov in preprirov. Pomembno mu je, da je vzdušje sproščeno in da ga prijatelji cenijo. Redko kdaj se izpostavlja, saj raje posluša zgodbe drugih. Pomembno je, da ostali prijatelji poskrbijo zanj in ga sprejemajo takšnega, kot je. Je zelo dobrodušen in se izraža na

način, da ne bi slučajno s svojim mnenjem koga prizadel.

Modri prijatelj je tisti, ki se vam redkeje pridruži na zabavah, saj so mu ljubši poglobljeni in intelektualni pogovori v umirjenem in tihem kotičku. Nima veliko prijateljev, s tistimi, ki pa so njegovi prijatelji, splete zelo osebno in globoko prijateljstvo. Ko potrebuje svoj mir, se umakne v samoto. Včasih ga je težko razumeti, saj še sam ne ve, kakšne volje je in kaj ga muči.

V eni od literatur sem nekoč prebrala čudovito življenjsko resnico: "Če ne razumemo pomembnosti vloge, ki jo ima osebnost pri vzpostavljanju in sodelovanju s tistimi, ki so nam dragi, moramo za to v svojih srcih in odnosu plačati zelo visoko ceno." Navsezadnje so ravno naše osebnostne lastnosti tiste, ki vplivajo na določanje in dojemanje, kaj potrebujemo, da bi se v partnerskem ali prijateljskem odnosu počutili sprejete in ljubljene. Zdaj je na vas, da sprejmete odločitev, ali boste to pri gradnji svojih odnosov upoštevali ali ne.

Anja Žagar,
Valentia, d. o. o.

VALENTIA





Leta 1992 ste se odločili, da odprete vrata novemu podjetju. Kako ste se takrat odločili za takšno življenjsko potezo?

V tistem času je bila to prva oz. edinstvena možnost v zgodovini, da začneš zasebno poslovno pot, ki je bila do takrat zelo otežena ali celo prepovedana. Do takrat sem bil zaposlen kot profesor na novogoriški gimnaziji in želel sem si spremembe.

Kako ste začeli?

Začeli smo s trgovino na drobno, kjer smo nudili naravno prehrano in nekaj malega naravne kozmetike. Postopoma smo dodajali ponudbo prehranskih dodatkov, pomožnih zdravilnih sredstev, deloma smo povečevali tudi ponudbo kozmetike. Leta 1993 smo kot prvi v Slovenijo pripeljali algo spirulino in jo v naslednjih letih dobro predstavili in prodajali na našem trgu. Že takrat smo na tržišče postavili naravne barve za lase, ki pa takrat niso bile naš primarni izdelek; le-ta je ostajala spirulina, vse tja do leta 1996.

Kako ste se odločili prav za tovrstno trgovino? Takrat je bilo to drugačno, novo.

Bili smo ena od treh prvih tovrstnih trgovin v Sloveniji in v to smer sem se spustil zato, ker sem imel sam nekaj zdravstvenih težav in sem po prebiranju literature dognal, da lahko s spremembo prehrane te težave

omilim ali celo pozdravim, kar se je izkazalo za zelo pozitivno. Seveda odprtje trgovine z zdravo prehrano na vasi ni bilo enostavno.

Kako so vas sprejeli?

Priznati moram, da se domačini takrat skoraj niso posluževali naše trgovine, naši kupci so bili predvsem iz drugih krajev in iz sosednje Italije. Danes pa je zgodba malce drugačna. Takrat smo bili pionirji na tem področju in poučevanje abecede naravnega prehranjevanja ali celotnega naravnega sistema bivanja po teh naravnih zakonih ni bilo enostavno, danes pa je vse to bolj ali manj samoumevno. Seveda živeti po načelih zdravega prehranjevanja zahteva voljo, disciplino, red in pripadnost. Vsi vemo, da je najlažje, najhitreje in morda najceneje odpeljati se v prvo restavracijo s hitro prehrano, ampak na dolgi rok to ni rešitev, sploh če se moramo zaradi tega zdraviti.

Kasneje je tudi žena začela delati v vašem podjetju. Kako ste ločevali družino in posel?

Sam sem si želel, da podjetje postane družinska zadeva. Žena pa je bila vedno v dilemi, skrbelo jo je namreč, da se bom preveč vtikal v njeno delo. (smeh) Sam sem se bolj ali manj ukvarjal s prodajo in z nabavo, potreboval sem nekoga, ki mi je zelo blizu, da prevzame v roke finančni del podjetja. To je kasneje storila žena.

Več kot četrto stoletje dolga tradicija družinskega podjetja Naturavit, ki v svet nosi naše ime in ime naravne kozmetike, zavite v ljubezen, ki jo premore le družina. Med pogovorom o delovanju podjetja sem ugotovila, da sta njihovi najpomembnejši vrline pojem družine in dejstvo, da je zanje delo življenje, s čimer uresničujejo svoje sanje.

Katja: Sprva res ni bilo enostavno. V bistvu je res velik problem, ko se družinsko življenje povezuje s poslovnim. Po drugi strani pa je to krasna prednost, saj je v okviru družine v podjetju lažje delovati. To delo je popolnoma drugačno od dela, ki sem ga imela prej, in ni primerjave med obema. Danes lahko rečem, da je delo življenje, vse je bolj prepleteno.

Kako vidite podjetništvo nekoč in danes?

Iskreno – bistvenih razlik ni. Ovire so bolj ali manj enake, kot so bile takrat. Gledanje državnega aparata na zasebna podjetja ni nič bolj prijazno, kot je bilo nekoč. Večina ljudi si želi dela v javni upravi, ker naj bi bila to zagotovljena služba. Osebnostega ne razumem. Res pa je, da z osebno iniciativo živiš v riziku, saj jutraj nikoli ne veš, ali te na mailu čaka pozitivna ali negativna informacija. Vendar živiš izpopolnjeno življenje, delaš tisto, kar ti je všeč, in slediš svojim sanjam.

Kaj mora imeti dober podjetnik?

Za začetek je pomembno, da veš, kaj bi rad delal. Imeti moraš strategijo, ki jo v mislih razčleščiš, ovrednotiš in je nikoli ne menjaš. Ključno je, da ko se srečaš s prvo oviro, ne vržeš puške v koruzo in začneš iskati nove poti. Potrebno je vztrajati na zastavljeni strategiji. Izjema je primer, ko se na trgu zgodi nekaj zelo drastičnega, ampak takih situacij je

zelo malo. Sam ne vem, če sem prav dober primer za odgovarjanje na to vprašanje, saj nisem prav redoljuben, delujem zelo impulzivno, spontano in rad eksperimentiram. Prav zato sem tako vztrajal, da žena prevzame v roke finance. (smeh) Seveda je potrebna dovoljšna mera drznosti in delavnosti. Nikoli ne smeš prehitro obupati.

Danes ste zelo prepoznavni po naravni kozmetiki, izjemno prodorna je tudi vaša naravna barva za lase – je to vaša formula, vaš “top” izdelek?

V Italiji imamo dva kemika, ki delata za nas in uresničujeta naše želje. Financiramo razvoj, konstantno raziskujemo vse možne poti, kako (predvsem) barvo pripeljati na čim bolj naraven možen aspekt. Rečem lahko, da smo bili pred 24 leti tretji v Evropi, v Sloveniji pa dolga leta prvi in edini ponudniki izdelkov za lase brez kemije. Danes smo zelo prepoznavni tako v Sloveniji kot v tujini, saj imamo res izredno inovativne izdelke. Naše barve za lase so med najbolj inovativnimi in zaradi sestave so primerne tudi za nosečnice in doječe matere. Do proizvodnje barv za lase pa smo prišli zgolj po slučaju, ko me je v posel prigovoril prijatelj iz Italije. Takrat smo za kratek čas sodelovali z italijanskim podjetjem, kaj kmalu pa smo, zaradi spleta okoliščin, začeli lastno proizvodnjo izdelkov. Iz dneva v dan delamo na tem, da bi bile naše barve še boljše. Našo formulo vodimo v smer vrhunskih naravnih barv za lase.



Kako je bilo, ko se je sin Martin odločil, da bo delal z vami v domačem podjetju?

Nikoli nisem želel na Martina na kakršenkoli način vplivati, vedno sem mu puščal svobodno pot odločanja, tako pri študiju kot na poslovni poti. Ne bom vam zanikal, da sem si želel, da bi Martin nekega dne delal z nami. Sedaj lahko priznam, da sem izredno vesel za to, saj odlično sodelujemo, na področju, na katerem deluje, pa je popolnoma samostojen, odgovoren in resen. Prepričan sem, da bo, če bo nekega dne prevzel podjetje, boljši vodja kot jaz.

Martin: Preden sem šel študirat, nisem niti pomislil, da bi delal v domačem podjetju, saj so me zanimale samo finance oz. finančni svet. Seveda sem si želel pomagati staršema, ampak vzporedno z mojimi sanjami v finančni sferi. Skozi študij in po nekaj razgovorih za delo sem ugotovil, da mi nobeno podjetje ne more dati niti približno toliko, kot mi ponuja delo doma. Dali so mi proste roke pri delu, za kar bi v drugih podjetjih moral imeti izkušnje in delovno dobo.

Kako usklajujete ideje?

Martin je kot diplomiran ekonomist v podjetje prinesel veliko novega znanja. Pred njegovim prihodom smo se veliko učili na lastnih napakah, z njegovim znanjem pa smo se lahko boljše poglobili v same finance, stroškovno in nabavno politiko, v podjetje je pripeljal socialna omrežja in z njimi veliko mladih kupcev ter večjo prepoznavnost.

Martin: Imam ogromno idej, ki v celoti kot take ne gredo daleč, saj me filter očeta in mame postavi na realna tla. In prav je tako, saj bi drugače pri določenih zadevah šel morda predaleč, tako pa se ideje izpopolnijo in dodelajo v nekaj posebnega. Skupaj preživimo ogromno časa, se dopolnjujemo, gradimo in odlično sodelujemo.

Pred kratkim ste dobili status “vegan and cruelty free”, kaj vam ta certifikat pomeni?

Zahvaljujoč Martinu, njegovi vztrajnosti in trmi, smo pred kratkim prejeli certifikat, ki ga pri nas ne dobiš zlahka. Nam je v tej fazi to velik plus, saj našim izdelkom dviguje vrednost

in prepoznavnost, saj je tovrstno certificiranje pri nakupovanju izdelkov, sploh pri mladih kupcih, zelo iskano.

Martin: Preko socialnih omrežij sem opazil, da stranke velikokrat vprašajo po certifikatu, zato sem se odločil, da se bom za certifikat potrudil, saj naši izdelki niso testirani na živalih in ne vsebujejo živalskih sestavin. Po določenem času, ko smo od dobaviteljev uspeli prejeti potrebno dokumentacijo, smo zlahka prišli tudi do certifikata, ki nam res veliko pomeni. Povabili so nas, da se pridružimo organizaciji PETA – Bussiness organisation, kjer se povezujejo podjetja s tovrstnim certifikatom.

Kakšni so vaši načrti, želje za prihodnost?

Ciljev nikoli ne zmanjka, problem postane, kako vse to uskladiti. Kratkoročni cilj je ta, da ustvarimo novo linijo izdelkov na najvišji kvalitativni ravni. Pričakujete jih lahko v letošnjem letu.

Martin: Sam bi rad v podjetje privabil čim več sposobnega kadra in moja želja je, da proizvodnjo preselimo k nam.

Zakaj naj se stranke odločijo prav za vas?

Smo unikatni in edinstveni, ne kopiramo drugih izdelkov, ampak drugi kopirajo nas. Smo daleč najbolj naravni in najbolj zaščitniški do ljudi, zdravja in narave. Smo najboljši kompromis med zdravjem in estetikom. Z našimi izdelki lahko dosežete vse, kar ste dosegli z drugimi, vendar s to razliko, da z našimi izdelki pridete do rezultata samo po naravni poti. Za konec bi rad našim strankam in vsem bralcem rekel še to: “Zaupajte domačim podjetjem, saj to inovativnost in edinstvenost trenutno vodimo mi. Težko se kdo iz razvite Evrope primerja z nami – zaupajte slovenskim podjetjem!”

Lara Soban

Primorski izgnanci in interniranci

Šele leta 1991 so Slovenci, izgnani med drugo svetovno vojno v nacistično Nemčijo, dobili svoje društvo. Istega leta je Cvetko Vidmar društvo ustanovil tudi v Novi Gorici in bil pobudnik za ustanovitev le-teh še v Braniku in Komnu. Večina prebivalcev teh dveh vasi in okolice, ki je še bila doma, je bila v povračilni akciji izgnana v Nemčijo. Takrat so v društvih naredili veliko akcijo in ponovno popisovali primorske izgnance. Tako so društva začela ponovno aktivno delovati, saj je bil zadnji čas, da posnamejo zgodbe številnih še preživelih izgnancev. S tem delom se bo tudi aktivno nadaljevalo, saj bodo zanamci samo tako lahko izvedeli, kaj se je med vojno resnično dogajalo s civilnim prebivalstvom.

Ob ustanovitvi društva je Cvetko Vidmar raziskoval dokumentacijo v zvezi z izgnanci in si vse to tudi zapisal. To delno raziskavo o izgnanstvu na Primorskem vse od začetka prve svetovne vojne dalje pa je Društvo izgnancev Severno Primorske sedaj izdalo v brošuri.

O izgnanih na Primorskem, ki so jih Nemci odpeljali v delovna ali koncentracijska taborišča, še ni dovolj podatkov, saj manjkajo podatki za koprsko in postojnsko območje, ki sta bili ob prvem

popisu leta 1952 še pod Svobodnim tržaškim ozemljem, zato so v tej brošuri številni podatki za goriško območje.

Prvi begunci se pojavijo na Primorskem že v času prve svetovne vojne, ko je italijanska vojska zasedla Gorico. Takrat pa že govorimo tudi o prvih internirancih, ko so italijanski vojaki odpeljali prve domačine v internacijo – od tedaj so bili Primorci preganjani in izseljevani ves čas.

Že v začetku druge svetovne vojne pa Italijani ustanovijo taborišča za civilno prebivalstvo in novo, vojaško internacijo za nezanesljive vojake. Po kapitulaciji Italije, 8. 9. 1943, so Italijani koncentracijska taborišča razpustili, nekatera pa predali Nemcem.

10. septembra 1943 je Hitler z odlokom ustanovil operacijsko cono Jadransko primorje, ki jo je razširil še na Videm, Gorico, Trst, Pulj, Reko, Ljubljano ter Kvarner. In tu se je začel izvajati njegov veliki genocidni načrt. V krematoriju v Rižarni so zažgali okoli 5.000 ljudi. Mnogi Primorci in Primorke so se znašli v teh celicah brutalnega razčlovečenja.

V brošuri navajamo številne kazenske akcije nemških vojakov, ki so izpraznili cele vasi in odpeljali

domačine v Nemčijo. Avtor se ob tej temi ni mogel izogniti številnim hudim zločinom, ki so jih Nemci storili v teh vaseh, navedena pa tudi vsa taborišča v nacistični Nemčiji. Brošura vsebuje še manjše število fotografij, saj domačini v večini primerov nimajo slikovnega gradiva iz tistega obdobja – to, kar imamo, je zato še toliko bolj dragoceno.

Društvo izgnancev je na izdano brošuro, ki bo pričala o še enem trpljenju Primorcev med vojno, izjemno ponosno. Pomembno je, da tak dokument ostane mladim, da bodo vedeli, koliko so pretrpeli njihovi dedki in babice in kaj pomeni vojna, saj bodo le tako lahko hvaležni vsem žrtvam preteklosti za njihovo svobodno življenje in ustvarjanje. Posvečena je v spomin vsem izgnancem in internirancem – tistim, ki jih ni več med nami, in tistim redkim, ki so še tu in lahko pričajo o dogodkih, ki so jih preživeli.

Dora Levpušček



Društvo upokojencev Šempeter ima novo vodstvo

V decembru 2017 smo na našem tradicionalnem prednovoletnem srečanju volili novega predsednika in nov upravni odbor. Po štirih letih uspešnega dela je Magda Satler predala štafeto novemu predsedniku Zdenku Šibavu.

Čeprav se v našem Glasilu nismo veliko pojavljali, to še ne pomeni, da nismo veliko in dobro delali. Nasprotno, naše delo je med starejšimi v Šempetru zelo uspešno, saj se ves čas trudimo, da članom čimbolj polepšamo življenje, da se družimo in aktivno preživljamo dneve. Predolg bi bil ta članek, če bi hoteli opisati prav vse, kar v društvu delamo, zato naj omenim samo najpomembnejše dejavnosti, tiste, ki vključujejo največje število članov.

Tu je tradicionalni poletni piknik, ki ga pripravimo v juniju, ko člane pogostimo s hrano, ki jo pod vodstvom Faušta Čučata pripravljamo sami. Z balinarji organiziramo tradicionalni mednarodni turnir v počastitev občinskega praznika, na katerem sodelujejo ekipe iz Slovenije in Italije. Največ naših članov pa se zbere na prednovoletnem srečanju, ki je vedno obogaten s kulturnim programom in srečelovom. Zbrana sredstva že vsa leta podarjamo šolskemu skladu in vrtcem, ki delujejo pod okriljem OŠ Ivana Roba. V vseh teh letih smo podarili kar pomembno vsoto denarja.

Vsa srečanja so za naše člane brezplačna. Brezplačno pa vsako leto organiziramo tudi dva izleta – že tradicionalni obisk festivala 3ŽO v Ljubljani, ki ga obogatimo z ogledom kakšnega zanimivega kraja, že drugo leto zapored pa smo pripravili krajši in manj zahteven izlet za tiste člane, ki so težje gibljivi oziroma se redkeje ali nikoli ne udeležujejo naših srečanj. Tu gre velika pohvala našim poverjenikom, ki skozi vse leto vlagajo veliko truda in časa, da obiskujejo in seznanjajo člane z dejavnostmi društva. V zahvalo za njihovo delo jih ob koncu leta povabimo na skromno zakusko v prostorih društva.

Skupaj s CDAS organiziramo zanimive ekskurzije, raznovrstne rekreacije na našem sedežu ali v šolski telovadnici, pripravljamo razna predavanja, zelo ustvarjalne pa so tudi razne delavnice, za katere društvo nabavi ustrezni material. Voščilnice izdelujemo pod mentorstvom Katjuše Rabzelj, letos pa smo izdelali tudi lična darilca, ki smo jih vsakemu članu podarili na prednovoletnem srečanju. Poleg omenjenega še vsak teden

obiskujemo tiste člane, ki so oslabei in se ne morejo udeleževati naših srečanj – tako jim pomagamo vsaj s pogovorom.

Še veliko drobnih dogodkov bi lahko našteali, dogodkov, ki našim članom pomenijo veliko in jim bogatijo vsakdan. Prepričana sem, da bomo pod novim vodstvom delo dobro opravljali tudi v prihodnje.

Ivana Konič



Polnoletnost društva kot priložnost za nove cilje in pregled delovanja



Prehod iz starega v novo leto je čas pričakovanj, obračunov, načrtovanja in za številne tudi čas sprejemanja pomembnih odločitev v slogu: **“Po novem letu začnem na novo, čisto zares!”**

In tako smo se odločili tudi v **Turističnem društvu Občine Šempeter-Vrtojba**, ki bo v letošnjem letu, natančneje **7. aprila, obeležilo 18 let svojega delovanja**. V letih delovanja smo izvedli kar nekaj prireditev in veliko promocij naše lepe občine. Naši temeljni cilji so povezovanje vseh društev, tako v Vrtojbi kot Šempetru, povezovanje občanov in seveda pozitivno razmišljanje. Pri tem nas družijo skupna želja delati dobro na vseh področjih, in sicer z namenom, da bo naše skupno sobivanje v domačem kraju še kvalitetnejše, da bomo drug drugega bolje spoznali, razumeli in zaradi tega v prihodnje še intenzivneje medsebojno sodelovali.

Naš cilj je nadaljevati z dogodki, kot so: **Martinova furenga**, ki poteka že vrsto let in pri njeni organizaciji sodelujemo s sosednjimi občinami; **postavitev mlajev**, ki je tradicionalna prireditev v naših krajih; čaka nas tudi **čistilna akcija v širšem obsegu**, kot smo jo izvajali v sklopu akcije Očistimo Slovenijo. Naši nalogi sta tudi **promocija in podpora pri organizaciji lokalnih dogodkov in prireditev**, ki jih organizirajo lokalna društva, javni zavodi in posamezniki, ter

promocija na sejnih, kjer smo našo občino vedno predstavili skupaj z lokalnimi pobudniki. Promovirali in nadgrajevali bomo tudi: našo **trto potomko** in predlagali novosti pri tradicionalnem **pustovanju**. Ob tem bi radi dodali, da nas občina kot društvo, ki promovira občino, večkrat pozablja in velikokrat nismo vabljeni k sodelovanju; tak primer je tudi sodelovanje s pobratenimi kraji ali ko občina nastopa na prireditvah. V teh letih smo sodelovali tudi s šolami in z vrtci v akcijah, kot je **Ogledalo mojega okolja**, s sodelovanjem turističnega krožka na šoli pa tudi v akciji **Turizmu pomaga lastna glava**, kjer so bili otroci zelo uspešni. Otroci se vsako leto ob koncu šolskega leta veselijo tudi dogodka **Otroški živ-žav**. Tesno sodelovanje s šolami bomo ohranjali tudi v prihodnje, prav tako sodelovanje z drugimi turističnimi društvi; tako v sosednjih občinah kot na Štajerskem, Hrvaškem in še in še.

Dobra misel nas bo vodila skozi celo leto. Vseh ciljev, ki smo si jih zastavili, ne moremo izmeriti, ne moremo vsega načrtovati, naš namen je opraviti dogodek ali promocijo in cilj tega bo deliti dobro in biti dober človek do sočloveka.

V turizmu danes ne štejejo le naravna lepota in izjemni objekti, v ospredju so storitve, s katerimi se bomo ukvarjali in pri katerih glavno vlogo igrajo človeški dejavniki in zgodbe. S tem ciljem je naše

Turistično društvo sprejelo odločitev, da v letu 2018 uvede spremembe, ki bodo turizem v občini dvignile na višjo raven, jo postavile na turistični zemljevid Slovenije in tudi širše. Potrebno je tesno sodelovanje z Zavodom KŠTM in Občino Šempeter-Vrtojba, tako z njihove strani kot s strani društva. Eden takih projektov je Zelena shema, ki vsebuje kriterije za pridobitev znaka “Slovenian Green Destination”. Na območju občine želimo pridobiti znak za destinacijo, vsekakor pa bi bilo zaželeno, da se destinacija začne preoblikovati tako, da bo zadostila “zelenim” kriterijem. V tem projektu tako sodelujejo vsi akterji v naši občini, občani in tudi ljudje, ki našo občino obiščejo kot turisti.

Naslednji večji projekt je tudi Strategija turizma naše občine, kjer bi z oblikovanjem končne verzije sodelovali z vsemi predstavniki turističnega gospodarstva in občine. V tem projektu bi sodelovali vsi v občini (gospodarstvo in negospodarstvo, društva, lokalne skupnosti ...), bili seznanjeni z vsebino in jo podprli. Področje ima številne edinstvene naravne, zgodovinske posebnosti, prijazne ljudi, zgodbe in tako tudi možnosti za razvoj turizma.

Ob polnoletnosti društva članice in člane Turističnega društva Občine Šempeter-Vrtojba vabimo na občni zbor in praznovanje, da skupaj nazdravimo 18. rojstnemu dnevu.

Praznovanje bo potekalo v sredo, 21. marca 2018, ob 18. uri v veliki dvorani Coroninijevega dvorca.

Z motom “Zadovoljen občan je najboljši ambasador svojega kraja” vas prijazno pričakujemo.

Turistično društvo Občine Šempeter-Vrtojba

Sodelovanje na 29. turističnem sejmu Natour Alpe-Adria



Šempetrsko-Vrtojbensko turistično društvo se je prijavilo za sodelovanje na največjem turističnem sejmu v Sloveniji, ki se je odvijal v Ljubljani na Gospodarskem razstavišču, in sicer od 31. januarja do 3. februarja 2018.

V turističnem društvu v okviru programa dela redno izvajamo predstavitev turističnih zanimivosti Občine Šempeter-Vrtojba, ki je sestavni del prelepe Vipavske doline, zato je izvajanje promocije na tako pomembnem sejmu najmanj obveza.

Priključili smo se razstavnemu prostoru nevladnih organizacij z imenom Vipavska dolina, kjer se je organizirano opremilo zanimivo in privlačno okolje za promocijo turističnih ponudnikov in naravnih znamenitosti ter vinsko-kulinarične ponudbe naše doline. Možnost predstavitve so nam omogočili: Društvo DOLI in Razvojna agencija ROD Ajdovščina skupaj z občinami Vipava, Ajdovščina, Renče-Vogrsko, Miren-Kostanjevica in Nova Gorica, za kar sem jim še posebej zahvaljujemo.

Slogan "Vipavska dolina. Vse drugače. Vse leto." je na naš razstavni prostor privabil mnoge obiskovalce, ki so lahko pridobili nove informacije o Vipavski dolini. Društvo je k sodelovanju na sejmu povabilo domače ponudnike kulinarike, vina in nastanitev. Pomembno vlogo sta

imeli tudi Društvo žena in deklet Šempeter pri Gorici in Društvo žena Vrtojba. Prvo je pripravilo več vrst značilnega peciva, drugo pa je na sami prireditvi peklo frtaljo, ki je bila postrežena z radičem s kmetije Koglot.

Predstavili smo tudi vina iz kleti Koglot (Vrtojba), Vina Dornberg (Zalošče) in Berce (Draga). Zelo smo bili ponosni na nosilca mednarodnih zlatih medalj za oljčno olje, ki je domačin Božo Velikajne iz Vrtojbe, saj nam je zaupal nekaj dobljenih medalj, ki smo jih skupaj s pokušino odličnega olja pokazali obiskovalcem. Promovirali smo tudi Gostilno Rutinca iz Vrtojbe in Hotel Lipa iz Šempetra pri Gorici. S seboj prineseni sejmski material, kot so prospekti, reklame, vizitke itd., smo skoraj v celoti razdelili obiskovalcem in interesantom za obisk naših krajev.

Udeleženi smo bili ves čas trajanja sejma, tako da smo naše razstavljalce dnevno vozili v Ljubljano. Veliko skrb za logistiko je izkazal zakoniti predstavnik Šempetrsko-Vrtojbenskega turističnega društva Dušan Fakuč, ki je s kombijem premagal vse ovire – tudi snežne.

Zadnji dan smo se poslovili od organizatorja z mislijo in s prepričanjem, da je udeležba obrodila sadove, saj smo predstavili turistično območje Občine Šempeter-

Vrtojba kot pomemben del Vipavske doline, prisostvovali na ključnem sestanku za ustanovitev Turistične zveze Vipavske doline ter lokalnim ponudnikom omogočili njihovo predstavitev v širšem okolju.

Naj za konec zapišem še eno zanimivost, in sicer v povezavi z radičem. Na kmetiji Koglot so za namen sejma pripravili veliko košaro njihovega domačega radiča, v sredini pa je bila seveda vrzota. Le-to smo imeli na robu stojnice vsi štiri dni. Da je zelenjava ohranila vitalnost, jo je bilo treba "pošpricati" z vodo. Rečemo lahko, da je zares šlo za domačo zelenjavo, pridelano na vrtejbenskem polju, ki je s strani obiskovalcev požela neverjeten odziv in zanimanje za nakup. To nam je porodilo še eno idejo, da morda naslednje leto pripravimo ustrezno embalažo in domač radič tudi prodajamo. Za blagovno znamko pa se bomo še dogovorili.

Iskreno se zahvaljujem vsem soudeležencem na sejmu, ki so podarili svoj prosti čas za predstavitev naše občine kot del Vipavske doline, ki ima še mnogo možnosti za razvoj.

Dušan Bremec



Moto klub Kavalir Šempeter-Vrtojba

Moto klub Kavalir Šempeter-Vrtojba prehaja v peto leto delovanja, presegel pa je tudi število 50 članic in članov. V novo obdobje prihaja z delno novim vodstvom in s tem z novimi idejami, močmi in elanom. Štiri leta je klub deloval zelo uspešno, izpeljal je vse naloge, ki so bile zadane. Deloval je v dobrobit članov, občanov, predvsem pa na prepoznavnosti kluba in občine v širšem okolju Slovenije, Avstrije, Italije in Hrvaške.

V Občini Šempeter-Vrtojba smo člani Moto kluba Kavalir organizirali razne prireditve, na katere so bili vabljeni vsi občani. Prav tako smo organizirali razne humanitarne prireditve – krvodajalsko akcijo, obisk božička v Stari Gori in lansko leto prvič tudi obisk božičkov, članov MK, v Ciriusu Vipava. Otrokom smo nesli simbolična darila, ki smo jih kupili z zbranim denarjem občanov in članov. Z obiskom smo otroke zelo razveselili, prav tako kot vodstvo zavoda, ki se nam je za gesto pisno zahvalilo. Med prireditvami moram izpostaviti tudi tradicionalno “kuhinjo na placu”, ki jo skupaj s Krajevnim odborom Šempeter in z Društvom žena in deklet Šempeter organiziramo na placu. Na prireditve se prijavlja vedno več skupin, s

katerimi nato pripravimo jed, ki je razdeljena med obiskovalce. Tudi teh je vsako leto več. Lansko prireditev smo obogatili še z gostoma Sandro in Eciom iz hrvaške Istre, ki sta prišla s tradicionalno istrsko jedjo, s katero sta popestrila kulinariko tega dne.

V letu 2018 nas čakajo podobne naloge, nekaj bo tudi novih, ki jih bomo predstavili tako v Občini Šempeter-Vrtojba kot v tujini. Zavedamo se, da s tem širimo spoznavanje občine in ljudi, ki v njej živimo.

Zima počasi zapušča naše kraje. S toplejšimi dnevi prihajajo na cesto novi udeleženci, ki v zimskih časih počivajo. Z njihovim prihodom presenetijo veliko drugih udeležencev, ki so v tem kratkem času zime nanje pozabili, zato vsem udeležencem v prometu svetujem, da so pozorni na to, kaj se dogaja na cesti, okoli njih in za njimi. Samo en pogled v vzvratna ogledala nam je lahko v veliko pomoč.

Vsem motoristkam, motoristom in drugim udeležencem v prometu želim varno vožnjo.

*Dominik Hanžič,
predsednik društva*

Vrtojbenski prvošolci v prednovoletnem času

Dogajanje v šolskih klopeh je vedno pestro in zanimivo, še posebej dejavni pa so v predprazničnem času bili učenci prvega razreda iz Vrtojbe.

Že od začetka šolskega leta se pogovarjamo o vrednotah, ki jih imamo, in sicer v okviru projektov “eko šola” in “zdrava šola”. Zato smo se odločili, da bomo našo učilnico okrasili z izdelki iz odpadnih materialov. V okviru likovne umetnosti in dnevvov dejavnosti so učenci izdelali okraske, voščilnice, darilca in druge umetnine, s katerimi smo sebi in drugim polepšali praznike. Z nastalimi izdelki smo sodelovali na šolski dobrodelni prireditvi Dar zate in na dobrodelni stojnici v Štandrežu.

Ob pomoči babic Anemarije Fornazarič in Olge Leban smo pripravili testo in oblikovali piškote. V naše delo smo vključili tudi šolsko kuharico Darjo Furlan, ki nam je rade volje





priskočila na pomoč in nam spekla pecivo. Medgeneracijsko druženje je potekalo v prijetnem vzdušju. Otroci so bili ročno zelo spretni in so uživali v oblikovanju testa. S piškoti, ki smo jih spekli, smo razveselili starše, glavino pa smo ponudili na šolski dobrodelni prireditvi.

Na pobudo Stellinga očeta smo v našem razredu gostili hišne ljubljence – kraljevega pitona in činčilo – ter si na tak način popestrili pouk pri spoznavanju okolja. Zoran Fornazarič nam je predstavil živali, njihove posebnosti, izvedeli pa smo tudi veliko zanimivosti. Vsi smo premagali strah in pobožali pitona Pitota.

Še posebej veselo je bilo v zadnjih decembrskih dneh. Vsi učenci so se skupaj s starši udeležili prireditve Dar zate. Tam nas je obiskal tudi dedek Mraz, zadnji šolski dan strega leta pa so nas njegova darila pričakala v razredu.

V tem prazničnem mesecu smo pri pouku brali pravljico Zgodba o ježu. Ob tej priložnosti smo dejavnost nadgradili in pripravili glasbeno-plesno uprizoritev. Dejavnost je bila medpredmetna, saj so učenci zgodbo ilustrirali po dogajalnih enotah. Besedilo zgodbe se je prepletalo s petjem, z otroškimi ilustracijami in s plesnimi vložki. Na predstavo smo povabili starše in najstarejšo skupino otrok iz Vrtca Sonček v Vrtojbi.

Tako smo sebi in drugim polepšali predpraznični čas.

*Alenka Vodopivec,
Karmen Grosar*

Igralci in glasbeniki

V zimskem času smo Modrijani uprizorili glasbeno pravljico Živali pri babici Zimi. Izdelali smo kostume in sceno, urili smo igralske spretnosti in ritmično znanje, nastop vsake živali pa smo pospremili tudi s pesmijo.

Medse smo povabili vse prijateljske iz vrtca, starejše občane in kuharje ter jim premierno zaigrali. Ponovno uprizoritev pa smo pripravili za starše in stare starše, ki smo jih za zaključek pogostili s še toplim kuglofom, ki smo ga spekli sami.



Barbara Žorž



POČITNIŠKO VARSTVO OTROK

v organizaciji zavoda KŠTM Šempeter-Vrtojba
za otroke od 1. do 4. razreda

TRAJANJE: 1-5 tednov, od 26. junija do 27. julija 2018

ČAS: od 7:00 do 16:30

LOKACIJA: Osnovna šola Ivana Roba, Šempeter pri Gorici

CENA: 40 € na teden (v ceno vključeno kosilo, napitki, sadje, športne aktivnosti, vstop na bazen,...)

PRIJAVE:

info@kstm-sempeter-vrtojba.si ali na tel.: 05/393 8009
(več informacij na www.kstm-sempeter-vrtojba.si)

PROGRAM:

- * družabne igre, športne igre z žogo
- * ustvarjalne, glasbene, plesne delavnice
- * kopanje na bazenu in vodne igre
- * plezanje na plezalni steni
- * krajši izleti v naravo
- * jahanje konja
- * obisk Gas poletja in vožnja z gokarti
- * obisk PGD Šempeter pri Gorici
- * balinanje
- * spoznavanje tujih jezikov
- * ure pravljič in risank
- in še več...

VABLJENI!

Ustvarjalna delavnica

V Vrtcu Mavrica sta skupini Modri palčki in Oranžni palčki skupaj s starši izpeljali ustvarjalno delavnico. Izdelovali so kostume za pustno povorko, ki je bila v soboto, 10. februarja 2018, na kateri so tudi sodelovali.



Polarna dežela



V začetku januarja smo se v skupini Modri palčki podali na potovanje po svetu. V prihodnjih mesecih bomo na potovanju preko igre spoznali svet, naravo, živali in ljudi, ki živijo na različnih celinah.

V januarju nam je uspelo spoznati Arktiko in Antarktiko. Skupaj z otroki smo v igralnici naredili čisto pravo polarno deželo z iglujem. V njem so se otroci lahko igrali kot pravi Eskimi.

Preko slik, na katerih so bili ujeti posnetki pokrajine, živali in prebivalcev, smo otrokom približali ti dve ledeni deželi.

*Sara Faganel,
dipl. vzgojiteljica*

Indijanska vas

Februarja smo spoznali Severno in Južno Ameriko.

Našo sobo smo začarali v indijansko vas, sami pa smo postali Indijanci. Kot se spodobi za prave Indijance, smo tudi mi izdelali svoj šotor, totem in glasbila, na katera lahko igramo. Otroci so preko igre izkusili, kako so živeli Indijanci ter kakšne navade so imeli.

*Sara Faganel,
dipl. vzgojiteljica*



“Direndajčki” v gibanju

Naši malčki Vrtca Žarek radi telovadijo in to vsak dan pri gibalnih minutah v igralnici. Gibalne minute so obogatene z vsebino oziroma zgodbo. Oponašamo gibanje živali, vremenske pojave, razne dejavnosti, npr. pometanje, pobiranje krompirja, oblačenje itn. Ko nam je vreme naklonjeno, smo na atriju, kjer usvajamo spretnost vožnje s poganjalčki (starejši malčki), vsi pa se že gibljejo v stabilni hoji. Na nek deževen dan pa smo gibalne minutke izpeljali v garderobi vrtca, in sicer s hojo po klopeh, kjer smo

premagovali strah pred višino in se nanjo navajali, ter s plazenjem pod klopjo. Malčki so se imenitno zabavali in razgibali.

*Larisa Ambrož,
dipl. vzgojiteljica*



Pustna povorka šempetrskega vrtca 2018

Letos je šempetrski vrtec prvič sodeloval na pustni povorki, ki je bila 10. 2. 2018 v Šempetru. Otroci in vzgojiteljice iz vrtca so predstavljali štiri letne čase.

Kostume smo izdelali na skupni delavnici s starši v vrtcu. Otroci so bili na prireditvi nagrajeni s pustno medaljo, vrtec pa je dobil še priznanje za aktivno sodelovanje na povorki. Bilo je lepo in upamo, da se

bomo naslednje leto znova udeležili pustne povorke.

*Lučka Pompe,
vzgojiteljica*



Drevo življenja

V letošnjem letu smo se v Vrtcu Mavrica odločili za skupni projekt Drevo življenja, ki nas povezuje z naravo, gozdom in družinami otrok. Vključili smo se v mrežo gozdnih vrtcev ter se dogovorili s starši, da v vsakem letnem času skupaj obiščemo gozd. Na tak način celostno doživljamo naravo. Na našem igrišču smo posadili različna drevesa, ki smo jih prejeli kot donacijo Dnevnega centra starejših občanov in Občine Šempeter Vrtojba. V pomladanskem

času nas obišče škratek v okviru naravoslovnega projekta Zeleni nahrbtnik, v katerem se skrivajo naloge v povezavi z drevesi, vodo in zrakom.

Kolektiv Vrtca Mavrica



Vojko Orel – življenje, povezano s športom



Pred kratkim je praznoval sedemdeseti rojstni dan. Okrogli jubilej je hkrati priložnost za oris življenjske poti, na kateri je znal združiti delovne naloge in povezavo s športom v življenjsko poslanstvo. Tako je nastala uspešna življenjska športna zgodba, v kateri se prepleta 10-letno delo učitelja športne vzgoje v šoli, skoraj 25-letno treniranje atletov in atletinj (od tega 12 let kot poklicni trener) ter skoraj 20 let dela na Športni zvezi Slovenije in v Javnem zavodu za šport v Novi Gorici. Za svoje delo je prejel vrsto priznanj, med njimi Bloudkovo plaketo (1983) in zlato plaketo Atletske zveze Slovenije (2013).

Vojko pravi, da se je odločil za publicistično dejavnost s ciljem predstaviti športne dosežke in športno problematiko nekoliko drugače, in sicer na osnovi arhivskega gradiva in verodostojnih osebnih pričevanj. Tako so po upokojitvi nastale tri publikacije s področja športa na Goriškem: *Almanah ob petdeseti obletnici Atletskega kluba Gorica*, knjiga *Športni park v Novi Gorici – srce goriškega športa* ter zbornik *AK Gorica 1963–2015*. V zborniku je zbranih več kot 6.000 podatkov o rezultatih, nastopih in uvrstitvah več kot 1.400 članov kluba v vseh starostnih kategorijah. V sodelovanju z bivšimi nogometaši in s šempetrskimi športnimi delavci

pa sedaj nastaja obsežno delo o športnem dogajanju v Šempetru od leta 1945 do leta 1963. Poseben poudarek bo namenjen nogometu, ki je s svojo povezavo s krajem in širšo okolico imel velik vpliv na družbeno, kulturno in sociološko dogajanje v kraju in okolici.

Vojkova športna pot je tesno povezana z očetovimi aktivnostmi v športu. Oče Alojz Orel je bil športnik, ukvarjal se je z atletiko, igral je nogomet v rodnih Biljah in nadaljeval delovanje v Šempetru kot trener mladinskih in pionirskih ekip ter kot športni delavec. Vojko se očetove vloge v približevanju športu spominja s prijetnimi občutki, ki so nastajali pri pogostih skupnih obiskih nogometnega igrišča, kamor so mladi radi zahajali, tako na trening kot tudi na tekme.

“Ko sem začel trenirati in igrati v pionirski ekipi, sem z zanimanjem prisluhnil navodilom trenerja Benjamina Besednjaka in očeta, ki je znal tudi zunaj treningov dati koristne nasvete, tako v nogometu kot tudi pri atletiki. Danes lahko rečem, da sta nam trenerja posredovala veščine in napotke na izjemno prijazen in učinkovit način. To se je poznalo tudi na naši igri,

saj se ne spomnim, da bi kakšno tekmo izgubili. Na koristne metode in nasvete sem se v svoji trenerski karieri pogosto spomnil.”

Vojko ima zelo lepe spomine na igranje v pionirski ligi za občinsko prvenstvo v sezoni 1962/63. V klubu so sestavili ločeni ekipi Šempetra in Vrtojbe ter spodbudili tradicionalno lokalno rivalstvo. Zmago Vrtojbe in osvojitve naslova občinskih prvakov je v našem informatorju že predstavil. Po veličastnem festivalu športa, ob otvoritvi stadiona in prve atletske steze v Novi Gorici maja 1962, se je začel razvoj atletike. Ustanovljen je bil atletski klub in ker je Vojko že v osnovni šoli uspešno nastopal na tekmovanjih v Šempetru, se je odzval vabilu in se vključil v atletske treninge.

“Začel sem s skokom v višino, poskusil z nastopi še v drugih disciplinah, kar hitro napredoval in v obdobju mladinskih kategorij (1963–1967) uspešno nastopal v skoku v daljino, teku čez ovire in troskoku.”

Najboljše rezultate je dosegel v troskoku, bil je mladinski državni prvak in večkratni mladinski prvak Slovenije.



Trikrat je nastopil za mladinsko reprezentanco Jugoslavije in v mladinski reprezentanci Slovenije. V tem obdobju je večkrat popravil slovenski rekord v troskoku za mlajše in starejše mladince. Že v osnovni šoli in še bolj v gimnaziji (1962–1966) je ves čas je vedel, da ga zanima šport in da se bo športu tudi predal. Z vpisom na Visoko šolo za telesno kulturo v Ljubljani leta 1966 so prišle tako velike študijske obveznosti, da ni zmožal več resno trenirati in tekmovati. Bil je visok in zelo suh, zato je moral več vaditi, da je lahko opravil zanj zahtevne naloge v gimnastiki in akrobatiki.

Med študijem se je srečeval z znanimi slovenskimi športniki. Imel je izjemno čast, da je hodil na predavanje z olimpijcem Mirom Cerarjem, najuspešnejšim slovenskim telovadcem. Na predlog profesorja za atletiko je Miru pomagal pri treningu teka čez ovire. Zanimive so bile tudi košarkarske tekme na en koš s svetovnim prvakom Vinkom Jelovcem kot s soigralcem ali kot z nasprotnikom. Še bolj zanimiva je bila skupna vadba na gimnastičnih orodjih. Vinko je bil še za 15 cm višji in 30 kg težji, kar za gimnastiko ni hec.

Že pred koncem študija so mu v Novi Gorici ponudili službo v današnjem Tehničnem šolskem centru.

Leta 1972 je diplomiral, 1973 odslužil vojaški rok, 1974 pa so se odločili, da ga potrebujejo



tudi v atletskem klubu, kjer sta skupaj z Juretom Novakom začela trenersko kariero. Uspešno delo in sodelovanje je trajalo do leta 1980, ko je Novak odšel v Ljubljano.

“Dve službi, imel sem družino in zidal hišo,” pripoveduje z nasmeškom in pravi, da ne ve, kako je zmožal. Do leta 1982 je trenerske naloge opravljal popolnoma volontersko.

“Biti trener pa ni zgolj služba. Trener si cel dan, vse dni v tednu, ob koncu tedna so tekmovanja, ki so povezana tudi s potovanji. Poleg trenerja sem bil pogosto tudi šofer, nadomestni starš, zaupnik, vzgojitelj, svetovalci in terapevt pri poškodbah, psiholog motivator pred nastopi, tolažnik ob neuspehih, skratka vedno na preži in na razpolago. In jasno, nikoli me ni bilo doma,” pravi Vojko.

Zaradi zahtevnosti vodenja procesa treninga in tekmovanja si je atletski klub prizadeval za profesionalno zaposlitev trenerja. To je uspelo in Vojko je kot profesionalni trener delal v atletskem klubu od 1982 do konca 1994, ko se je zaposlil na Športni zvezi v Novi Gorici. Še dve leti je delo trenerja opravljal volontersko, nato je v športu deloval kot organizator, član organov kluba, Atletske zveze Slovenije in Olimpijskega komiteja Slovenije. V skupno več kot 25-letni trenerski karieri je skrbel za številne športnice in športnike, ki so uspešno nastopali in osvajali medalje ter postavljali rekorde v

okviru Slovenije, Jugoslavije in na mednarodni ravni. V trenerski vlogi je več kot 50-krat sodeloval v strokovnem vodstvu mladinskih in članskih reprezentanc Jugoslavije, velikokrat tudi v reprezentancah Slovenije.

In ko sem mu povedala, da bi ob njegovi sedemdesetletnici rada kaj več izvedela o njem osebno, je dejal, da je to on. Športni pedagog – trener, ki je z veseljem delal z mladimi, se veselil uspehov, se učil ob napakah in neuspehih ter skupaj z varovanci osebno rasel. In da ne pozabimo, čeprav je tudi vodil in organiziral šport kot direktor, on je in ostaja športni trener.

“Izjemna zahvala gre tudi moji družini, ki je potrpežljivo spremljala mojo športno in poklicno pot, brez tega ne bi mogel uspešno opravljati vseh teh zahtevnih nalog. Ob pogledu nazaj z zadovoljstvom ugotavljam, da je velika večina atletin in atletov našla prave odločitve in usmeritve tudi v nadaljnji življenjski poti. Veseli me, da sem z vsemi ohranil prijateljske vezi, da so naša organizirana ali naključna srečanja vedno prijetna, polna lepih spominov. In prav to daje prehojeni poti dodano vrednost,” je Vojko povedal za zaključek pogovora.

Vojko Orel, še na mnoga leta!

Dora Levpušček

Deska (plank)

Namen vaje

Povečanje moči trebušnih mišic (notranjih in zunanjih), ramenskega obroča in zapestja. Stabilizacija ramenskega obroča in celotne hrbtenice.

Izvedba

Hrbtenica mora biti v nevtralnem položaju "dvojni S". Popok potisnemo v trebuh, glavo oz. brado potisnemo navzgor, pogled je usmerjen naprej, vratni del pa ne sme biti naguban. Prsnico (kost med prsnimi mišicami) potisnemo navzgor tako, da med lopaticami ni luknje. To lahko tudi preverimo, in sicer tako, da postavimo palico na sredino hrbta, po hrbtenjači. Če je hrbet v pravilnem položaju, dobimo odstopanje od palice v vratnem in ledvenem delu ter ravno linijo od glave do trtice.

1. Deska v opori na podlaktu

Lažja izvedba:

Najprej se uležemo na trebuh. Postavimo komolce na podlago pod ramena, podlakta pa imamo obrnjena naprej v širini ramen, dlani so na blazini. Stopala oz. noge imamo v širini bokov. Ko smo osvojili položaj, dvignemo boke, kolena ostanejo na podlagi. Predstavljajte si, da se podaljšujete.

Težja izvedba:

Prejšnji položaj otežimo s tem, da kolena dvignemo od podlage, to pa naredimo tako, da vdihnemo in z izdihom najprej dvignemo eno nogo in nato še drugo. Obdržimo nevtralen položaj hrbtenice.

2. Deska v opori na dlaneh

Začnemo iz položaja na vseh štirih, dlani postavimo pod ramena in jih usmerimo rahlo navznoter, kolena pod kolke, komolce pa rahlo pokrčimo. Enako kot pri prvi vaji poskrbimo za nevtralni položaj hrbtenice. Sledi vdih in z izdihom iztegnemo nazaj najprej eno nogo, potem še drugo. Obdržimo nevtralen položaj hrbtenice.

Načini

Za začetek izberemo lažjo vajo, ko jo osvojimo, preidemo na težjo. Vajo lahko izvedemo večkrat na dan. Izvajamo jih statično (nepremično) ali dinamično (v premikanju).

Statično:

Najprej poskušamo držati v položaju 5-krat po 10 sekund, nato poskušamo po 20 sekund in tako do 1 minute. Dihamo počasi in umirjeno, vdihujemo skozi nos in izdihujemo skozi usta.

Dinamično:

Pri 2. vaji lahko poleg nog dvigujemo tudi roke. Lažje bo, če najprej dvigujemo isto roko ali nogo. Ko to osvojimo, gremo v izmenični dvig. Naredimo 4-krat po 15 dvigov z vmesnim odmorom. Dihamo počasi in umirjeno, pri dvigih izdihujemo skozi usta in vdihujemo skozi nos.

Hiša rekreacije



Nova pridobitev v Hiši rekreacije

Kilogrami so za marsikoga tabu tema. Ko stopimo na tehtnico, stisnemo trebuh, zadržimo sapo in strahoma pogledamo številke, ki se prikažejo. Kaj nam pravzaprav te številke (kilogrami) povejo? Da smo presuhi ali predebeli? Na podlagi česa pridemo do takšnega sklepa? To je naše subjektivno mnenje, ki je odvisno od razpoloženja, revij, slik, letnega časa itd. Ti kilogrami seveda niso samo maščoba, ki jo čutimo okoli trebuha ali nog, upoštevati moramo tudi našo mišično maso.

S pomočjo meritev tehtnice Tanita dobimo jasno sliko, kako so ti kilogrami "sestavljeni", saj analizator natančno izmeri težo in odstotek maščobe, mišične mase, visceralno maščobo (nivo maščobe v trebušnem predelu), kostno maso, vodo v telesu, bazalni metabolizem, indeks telesne mase, oceno postave ter segmentno analizo (maščobo in mišično

maso v posameznih udih). Tehnica deluje na podlagi upornosti telesa (bio impedanca). Pri merjenju šibek in varen električni tok steče skozi telo – skozi maščobo potuje težje kot skozi mišice in ostala tkiva v telesu. Na podlagi izmerjene upornosti analizator izračuna telesno sestavo. S pomočjo meritve lahko ugotovimo, da imamo premalo mišične mase, smo nagnjeni k mišičnemu neravnovesju, premalo pijemo, imamo preveč maščobe itd. In kljub temu, da izgledamo suhi, se lahko

izkaže, da imamo preveč visceralne maščobe, ki je bolj zaskrbljujoča kot tista, ki jo sami otipamo tik pod kožo. Ko se odločimo narediti spremembo na sebi in v svojem življenjskem slogu, so meritve s tehtnico Tanita odličen pokazatelj, ali smo na pravi poti.

Se želite izmeriti? Obiščite Hišo rekreacije, kjer vam bomo svetovali.

Hiša rekreacije



**Bodite radovedni, med druženjem in sprostitev
skupaj poiščimo odgovore na različna vprašanja.**

OBIŠČITE NAS V DRUŽINSKEM CENTRU TROJKA

**pri Medobčinskem društvu prijateljev mladine na
Bazoviški 4 v Novi Gorici, www.zpm-novagorica.si**

družinski
center **trojka**

Spoštovani starši, nudimo vam pomoč pri reševanju težav, s katerimi se soočate.

Dragi otroci in mladostniki, **nudimo vam prostor za druženje**, igro in ustvarjanje, tudi učno pomoč.

Vljudno vabljeni tudi posamezniki, družine brez otrok in mladi, ki družino šele načrtujete.

Zaupajte nam.

Na razpolago smo vam za :

- neformalno druženje,
- medvrstniško in medgeneracijsko komunikacijo,
- ustvarjalno koriščenje, prostega časa,
- izposojajo dobrih igrac in družabnih iger.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Šrilanka



Šrilanka je ena tistih držav, ki naju je v trenutku očarala. Vanjo sva se zaljubila že med brskanjem po spletu, navdušenje nad njo pa je vsak dan našega potovanja postajalo vse večje in intenzivnejše. Za potovanje sva se dokončno odločila lansko leto ravno ob tem času, kupila letalski karti in nestrpnost odštevala dneve do odhoda.

Šrilanka, dežela v obliki bisera v Indijskem oceanu, je poznana predvsem po svoji čudoviti naravi, odlični hrani in nadvse prijaznih ter gostoljubnih domačinih. Država je približno trikrat večja od Slovenije in ravno pravšnja za tritedensko potepanje.

Težko rečem, kaj točno naju je tako prevzelo in potovanje spremenilo v nepozabno življenjsko izkušnjo. V nadaljevanju vam predstavlja

stvari, ki so se nama najbolj vtisnile v spomin in srce.

Ljudje

Turizem smo ljudje in ravno Šrilančani so tisti, ki so najino potovanje naredili najbolj pristno in posebno. Kljub državljanski vojni, ki je trajala do leta 2009, in tsunamiju, ki je Šrilanko prizadel 5 let pred tem, so ljudje izredno pozitivni. Šrilančani so neverjetno prijazni in gostoljubni ljudje, ki bi ti radi pomagali na vsakem koraku. Ne glede na socialni status te vsak vzame pod streho, ponudi vse, kar ima, ter te s ponosom predstavi celotni družini. Čeprav angleško ne govorijo najbolje, sva se s pomočjo pantomime in osnovnih angleških izrazov dogovorila prav vse.

Edina stvar, ki naju je pri Šrilančanih zmotila, je bila njihova okoljska (ne)ozaveščenost, ki je odraz nizke splošne razgledanosti. Smeti namreč odlagajo na vsakem koraku, pa naj bo to nacionalni park ali rajska plaža.

Dobrodošlica v Pollonaruwi:

Ob prihodu v starodavno mesto Pollonaruwa sva bila vidno zmedena in utrujena. To je opazil mimoidoči motorist, ki nama je ponudil pomoč, midva pa sva le-to prijazno odvrnila, saj sva bila nekaj sto metrov od

najinega prenočišča. Zavrnitev ga je precej vznemirila. S polomljeno angleščino in povišanim tonom naju je napadel: "You think you know this country?! You mother*uck!" Zajahal je motor in se vznemirjeno odpeljal naprej.

Prevoz

Samo potovanje med destinacijami je definitivno najbolj kaotičen in počasen del potovanja. V povprečju se za 100 km potrebuje 3 ure, med samo vožnjo pa so na dveh pasovih vsaj tri ali štiri vozila, ki se spretno in prijazno umikajo eno drugemu, glasna troblja pa je univerzalni jezik v prometu. Avtobusi spominjajo na premikajoče se diskotheke – žive barve, veliko ozvočenja, glasna šrilanška glasba in gneča! Avtobusi se na postajah ne ustavijo popolnoma, ampak samo upočasnijo, potniki pa skačejo iz oziroma na avtobus. Izjemo stori voznik zgolj v primeru večje gneče ali turistov. In ko misliš, da so zasedena čisto vsa prosta mesta, pride na "krov" še približno 30 ljudi.

Najbolj pristno potovanje pa je potovanje s tako imenovanim tuk-tukom, katerih naj bi bilo po statističnih ocenah v državi kar dober milijon. Vozniki vedno poznajo nekoga, ki pozna nekoga, ki nudi bodisi prenočišče bodisi





odlično hrano ali pa kakšno drugo turistično atrakcijo. Vedno želijo prodati še kaj dodatnega, pogajanja za ceno pa so skorajda obvezna.

Hrana

Odlična, poceni in navadno pekoča! Pri izbiri restavracij sva se ravnala po domačinih in izbirala lokale, obljudene z njimi, še raje pa sva jedla pri najinih gostiteljih. Šrilančani jedo ogromno zelenjave, ki jo začinijo s paleto začimb. Zanimivo pa je, da pri jedi ne uporabljajo pribora. Hrano jedo z eno roko, medtem ko drugo ohranijo čisto za pijačo. Zaradi boljše prebave navadno pijejo toplo vodo.

Ob jutrih sva se pustila razvajati ob bogatih zajtrkih, polnih sveže nabranega sadja, riževih in kokosovih sladici in seveda črnega čaja z mlekom. Cene lokalnega obroka znašajo od 250 rupij (1,3 EUR) do 750 rupij (4 EUR), medtem ko je zahodna (evropska) hrana dražja (od 600 rupij dalje).

Pripravo tradicionalnih šrilanških specialitet pa sva spoznala iz prve roke. Ena izmed prijaznih družin, ki naju je gostila, nama je pripravila pravi kuharski tečaj.

Plaže

Drugi teden najinega potovanja sva posvetila plažam. Obdelala sva skoraj celotno vzhodno obalo. Dolge peščene rajske plaže so kot narisane. Dih ti vzamejo že, ko jih zagledaš s kopenske strani. Še toliko lepši razgled pa doživiš z nasprotne, vodne strani. Plaže krasijo visoke kokosove palme, med sončenjem

pa ti družbo delajo prijazne krave – noro!

Pester živalski svet

Šrilanka ponuja veliko naravnih parkov, kjer je mogoče opazovati divje in eksotične živali, katere smo pri nas vajeni gledati samo v živalskih vrtovih. Poleg opic in pavov, ki vas spremljajo na vsakem koraku, lahko vidite azijske slone, leoparda, bivole, varane, kuščarje in razne ptice. Velika atrakcija so tudi sinji kiti, katerim Šrilanka predstavlja odlične pogoje za življenje. Pod vodo se da opazovati vse vrste tropskih ribic, morskih želv in delfinov.

Napadena in oropana:

Med sprehajanjem med starodavnimi templji sva postala lačna in odločila sva se nekaj pomalicati. Genialna ideja se nama je zdela, da bi med malico sedela in opazovala 30 metrov oddaljene opice. Klepetava, jeva in opazujeva opice, kako se igrata vedno bližje nama – še vedno zabavno. Kar naenkrat pa se dve opogumita in kreneta proti nama. Njun cilj nama je bil jasen, v paniki pa sva odvrгла jabolki in tekla stran. Tako so naju oropale opice – prvič! Isti dan sem se opici zameril, ker sem jo želel slikati. Sledil je beg. Zadnji dan potovanja pa se naju je opičji mladič odločil prikrajšati za čaj. Pridružil se nama je v baru, vzel skodelico čaja in pobegnil v gozd. Končni rezultat – 3 : 0 za opice, midva pa lačna in žejna.

Templji

Šrilanka se ponaša z bogato kulturno dediščino in s pestro versko sestavo.

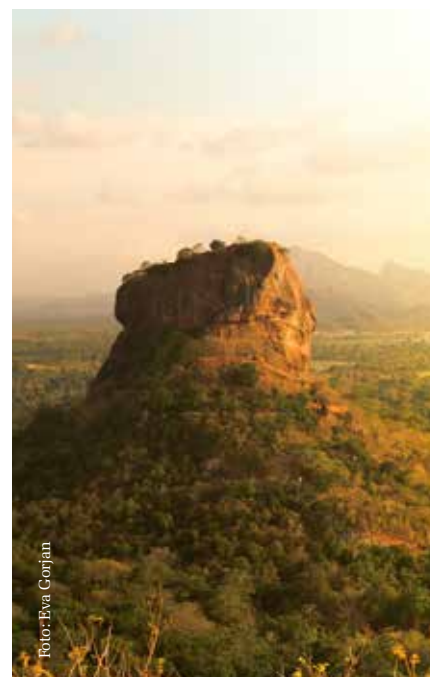
Cejlon spada med najbolj budistične države, poleg tega pa je velik delež prebivalstva hinduistov in muslimanov. Zaradi takšne verske pestrosti se praktično na vsakem koraku srečamo s čudovitimi templji in z mošejami.

Prijazen tuk-tuk voznik v Nuwara Eliyi (centralna Šrilanka, 1868 m nadmorske višine) naju je na sobotni dan peljal na ogled hinduističnega templja. Tam se je brez najine vednosti s tamkajšnjim duhovnikom (pujari) dogovoril za sveti obred, ki naj bi nama prinesel srečo v življenju. In tako sta še celo soboto najini čeli krasili dve belo-rdeči piki, imenovani "bindu", domačini pa so naju ta dan še bolj veselo pozdravljali in ogovarjali.

Klima

Šrilanka je primerna za obisk čez celo leto. Omogoča zimsko sonce, ki ga večina išče, ko je pri nas hladno. Vročino, ki nas spremlja ob neskončnih plažah, pa lahko zamenjamo za svežo klimo v hriboviti notranjosti, za katero lahko, zaradi pogostega deževja, rečemo, da ima 50 odtenkov zelene. V notranjosti države lahko občudujemo neskončne plantaže čaja in številne slapove. Obvezen je tudi ogled tovarne čaja.

Žiga Jarc in Eva Gorjan



Iz zapuščine Marjana Orla

Bogdana Orel Gregorič (z dekliškim priimkom Orel) iz Šempetra je Pokrajinskemu arhivu v Novi Gorici izročila zapuščino svojega očeta Marjana Orla. Ohranjeni dokumenti, zlasti fotografije, nas popeljejo skozi njegovo bogato življenje.

Marjan Orel se je rodil 15. januarja 1923 v Biljah kot deseti otrok materi Jožefi (z dekliškim priimkom Komel) in očetu Andreju. Za trgovca se je izučil v Gorici pri trgovcu s tekstilom in v tej stroki vztrajal do upokojitve. Vpoklican je bil v italijansko vojsko, nato poslan v posebne bataljone v mestu Asti v Italiji, po kapitulaciji Italije pa je bil kot nemški ujetnik odveden na grški otok Kefalonijo. Po nekaj mesecih ujetništva je s prijatelji zbežal in se odpravil peš proti domu. V bližini Zagreba ga je vsega oslabiljenega zaradi malarije po naključju našel Ludvik Skubin, domačin iz Bukovice, pri katerem se je pozdravil in se nato vrnil domov.

Po vojni je nadaljeval v trgovskem poklicu. Občina Renče mu je izdala dovoljenje za opravljanje trgovske obrti. Od leta 1949 do leta 1961 je bil poslovodja tekstilne trgovine v Šempetru, od leta 1962 do upokojitve pa direktor trgovskega podjetja Manufaktura v Novi Gorici.

Poleg službe in družine je bil dejaven tudi na športnem in kulturnem področju. Skupaj s Karlom Vončino sta vodila Okrajno fizikulturno zvezo, ki je takrat vključevala vse športne dejavnosti. Bil je dejaven pri



Marjan Orel (s harmoniko) je bil kot nemški ujetnik odveden na grški otok Kefalonijo.

ustanavljanju nogometnega društva v Biljah, po preselitvi v Šempeter, 30. 4. 1958, pa se je pridružil tamkajšnjemu nogometnemu društvu.

Z veliko ljubeznijo in s požrtvovalnostjo se je posvečal tudi kulturno-prosvetni dejavnosti. Kot predsednik Delavskega prosvetnega društva Svoboda "France Prešeren" v Šempetru je organiziral in vodil številne kulturne prireditve – Pokaži, kaj znaš, modne revije, gledališke predstave in nastope zborovskih skupin.

V zapuščini Marjana Orla so se ohranila številna priznanja, nagrade in zahvale za njegovo predano

delo. Leta 1962 so ob podelitvi nagrade Sveta Svobod in prosvetnih društev Nova Gorica zapisali: "Vaše delo je prežeto z ljubeznijo in s požrtvovalnostjo, saj ste v nelahkih pogojih ostali zvesti kulturno-prosvetni dejavnosti. Prizadevamo si, da bi med mladimi vzbudili podobno zanimanje in ljubezen do kulturnega dela, da bi nekega dne imeli v ljudsko-prosvetnih vrstah ljudi vašega kova, ker brez idealistov ne bi bilo pri nas več nobene kulturne prosvetne dejavnosti."

Po upokojitvi se je posvečal tudi kmetijstvu in predvsem svojim vnukom. Umrl je 2. septembra 2003.

Ivanka Uršič



Uprizoritev Gobčeve operete Hmeljska nevesta v šempetrski kinodvorani je leta 1955 pomenila izjemen kulturni dogodek. Skupaj je nastopilo 60 pevcev in godbenikov.



V Šempetru so vsa leta po drugi svetovni vojni prirejali proslave ob skoraj vsakem državnem prazniku. Nastop šolskega pevskega zbora.

26. decembra smo lahko v Šempetru ponovno opazili kolednike. Približno 50 otrok skupaj s spremljevalci je v devetih skupinah obiskalo okoli 200 domov. Otroci, ki so bili oblečeni v sv. tri kralje, zvezdo in zakladničarja, so ljudem dobre volje voščili blagoslovljene božične praznike ter s pesmijo – kolednico – klicali božji blagoslov v novem letu. Denar, ki so ga otroci nabrali s koledovanjem, je bil namenjen projektom slovenskih misijonarjev v svetu.

Da gre za star in priljubljen običaj tudi v naših krajih, kažejo zapisi, kot je ta v Slovenskih narodnih pesmih, v zvezku s kolednicami, ki jih je zbral Karel Štrekelj in izdal v Ljubljani med letoma 1904 in 1907. Tu najdemo kolednico iz Šempetra pri Gorici, ki jo je zapisal Jožef Cejan, pravila pa Urša Črnè. — Iz zbirke Cejanove IV. št. 45. Pesem so peli otroci, ki so hodili za koledniki. Gre pa takole:

Dober večer, gospodar nu gospodinja,
Nu vsa poštena družina!
Trije kralji so dužovlje,
Dužovlje, oj dužovlje,
Da nam pomagaj Ježuš!

Smo slišali mi praviti,
De ste prešička zadavili.

Naj bo prešič al' presičica,
Nam tiče klobasičica.

Gospodar sedi u koti,
En tolar drži u roki.

Ljubca, poglej skuoz peč,
Kašen koladnik ti je všeč!

De b' mu Bog dau tu misu,
De bi ga meni prtisnu!

Ljubca skoči na kason,
Vrž nam dol en debou klabason!

Zad za hišu rasejo preklce,
V hiši so liepe deklce.

Zdej vas prisrčno pozdravimo
In Bogu zdej zročimo.

Zad za hišu rastejo hrastiči,
V hiši so liepi fantiči.

Trije so kralji dužovlje,
Dužovlje, oj dužovlje,
Da nam pomagaj Ježuš!

Zad za hišu rase majaron,
V hiši je hlapč talambon.

* Beseda dužovlje pomeni "iz dežele". Tretja, četrta in peta vrstica se ponavljajo za vsakim parom.

Vsem, ki ste se letos odzvali in odprli vrata svojih domov ter sprejeli kolednike, iskrena hvala, vsem tistim, ki pa se niste odzvali, velja povabilo za naslednje leto.

Mateja Poljšak Furlan



20. decembra se je v Coroninijevem dvorcu v Šempetru odvila slovesnost ob dnevu samostojnosti in enotnosti. Ob tej priložnosti je zbrane slavnostno nagovoril občinski svetnik Jože Rupar, kulturni program pa so skupaj s svojimi mentorji oblikovali gojenci Glasbene šole Nova Gorica oz. njene šempetrske podružnice. Nastopili so pianista Anastazija Marija Košuta in Jure Žbogar (klavir štiriročno, mentor Pavel Pahor), kvartet kljunastih flavt iz razreda Irene Pahor, Tajda Filipič, Ana Šuligoj, Nuša Turk in Meta Turk, kitarist Matija Skrt (mentorica Barbara Gorkič), flavtistka Ivana Marussi (mentorica Doris Kodolja, korepetitorica Ingrid Mačus), harmonikarski trio iz razreda Jane Šatej, ki ga sestavljajo Vesna Pegan, Ožbej Turk in Timotej Lukežič, kvartet saksofonov v sestavi Jure Pahor, Kristina Štrukelj, Rok Klančič in Lucija Bizjak iz razreda Boštjana Simona ter Silver trio, ki ga sestavljajo trobentača Marko Berce in Lan Cuder ter tubist Mark Volk iz razreda Petra Pavlija. Poleg tega je zapela še Julija Polanc iz razreda Aleksandre Radovanović, prisluhnili pa smo lahko tudi godalnemu ansamblu pod vodstvom violinistke Amande Vidic, ki je ob spremljavi pianistke Ingrid Mačus slovesnost zaključil.

Mateja Poljšak Furlan



V zimskem času smo se dekleta in fantje Mladinskega pevskega zbora Šempeter-Vrtojba večkrat mesečno pojavili v Kulturnem domu v Novi Gorici. Peli in plesali smo z različnimi izvajalci ob različnih priložnostih. Ena izmed najbolj odmevnih je bila gotovo predstava z naslovom Poletno spogledovanje. K sodelovanju so nas povabili člani in članice folklorne skupine Gartrož iz Nove Gorice pod vodstvom Marije Kapušin. Skupaj smo se predstavili s plesi, s pesmimi in z dramskim besedilom. Poleg nas in plesalcev folklorne pa so nastopili tudi varovanci Varstveno delovnega centra iz Nove Gorice. Zaradi velikega povpraševanja smo jo ponovili trikrat, vsakič pred polno dvorano. Naslednji projekt je bil nastop ob kulturnem prazniku z naslovom Mlada ustvarjalna energija, zatem pa smo imeli še koncert z Janezom Bončino – Benčem ob spremljavi Big Banda Nova. Pestro zimsko pevsko sezono smo zaključili, sedaj pa se že podajamo novim pevskim izzivom naproti.

Neža Podbersič



Tudi zimsko križanko ste zelo uspešno reševali, saj je v naše uredništvo prispelo kar 35 rešenih križank. 13. februarja smo izžrebali tri srečneže, ki jim je **podjetje Medicas** iz Šempetra podelilo krasna darila. Tokrat so srečo pri žrebu imeli **Jelko Vitežnik**, **Damijana Weitzer** in **Marjetka Kozuh**, ki so 20. februarja prejeli nagrade našega pokrovitelja. Tudi tokrat smo poskrbeli za ostale sodelujoče, ki bodo v marcu s strani podjetja Medicas na dom prejeli manjšo tolažilno nagrado.

Z veseljem vam sporočamo, da bo pokrovitelj pomladne številke **Frizerski salon Nela** iz Šempetra, zato vas vabimo, da nam do 3. maja 2018 pošljete rešene križanke. Morda bo tokrat sreča prav na vaši strani!

Uredništvo

Ura teče, nič ne reče. Zdi se, da smo pred nekaj dnevi izrekli lepe želje ob prihajajočem letu, pa smo že skoraj ob njegovo četrtino. Ponovno smo si pripravili program dejavnosti Športnega društva Mark, s katerim zapolnjujemo proste ure in uživamo v zdravju ter veseli družbi. Naša rekreacija ne pomeni medsebojnega boja za prvo mesto med enakimi, ampak boj vsakega s samim seboj za boljše zdravje, čustveno trdnost in vzor našim naslednikom. Letos smo se odločili v okviru vsakoletnega obiska neke evropske države obiskati Španijo. Med enajstdnevnim potovanjem z avtobusom po Andaluziji bomo šli do Gibraltarja in se preko kneževine Andore vrnili v domače kraje. Uresničevali bomo naše osnovne principe: druženje, prilagajanje in spoznavanje zgodovine krajev, ki jih bomo obiskali. Doživetij s takih potovanj ne zmanjka in še dolgo ostanejo v naši zavesti.

Danes bi vas rad izzval s posebno ponudbo. Ko boste prebrali ta prispevek, se oglasite preko elektronskega sporočila na ales.sela@siol.net. Prvih sedemnajst oseb prejme našo posebno nagrado. Člani Športnega društva Mark se za to nagrado žal ne morejo potegovati. Obiščite še našo spletno stran www.sd-mark-sempeter.si in spremljajte vse novice tudi na medmrežju.

Silvo Kokot



Na pustno soboto, 10. februarja, je v Šempetru pri Gorici potekalo že **13. pustovanje**. Lepo sončno vreme in pestro dogajanje, ki ga je pripravil KŠTM Šempeter-Vrtojba ob podpori Občine Šempeter-Vrtojba in v sodelovanju s številnimi društvi, sta v Šempeter privabila večtisočglavo množico, ki je skupaj s pustnimi maskami odganjala zimo. Kot tradicionalno je bil prvi del namenjen otroškemu pustnemu rajanju, ki ga je tudi letos popestrila skupina Čuki, ob 15. uri pa je sledila velika pustna povorka, kjer je sodelovalo okoli 550 pustarjev s sedmimi skupinskimi maskami, med katerimi so prvič nastopile male maskare iz Vrta Šempeter, in tremi vozovi, ki jih je kot navadno na pot pospremil Pihalni orkester Vogrsko. Seveda za konec niso manjkali niti pokač, ki s svojimi poki odganja zimo, nagajiva rusa ter seveda vsem dobro poznani kurenti, ki so zaplesali na osrednjem prizorišču na šempetrskem trgu. Vozove in skupinske maske je strokovna žirija tudi ocenila in prvo mesto med vozovi dodelila **pustnemu vozu Kulturnega društva Sabotin iz Št mavra: Vampirji s Sabotina, malo krvi in dosti vina**. Med skupinami je slavila **Osnovna šola Ivana Roba Šempeter**. Šport in zdrav življenjski slog so mladi pustarji predstavili tako dobro, da so se okitili tudi z naslovom za najbolj dovršeno likovno izdelano masko.

Mateja Poljšak Furlan, Foto: Foto atelje Pavšič Zavavlav



Sekcija trgovcev pri Območni obrtno-podjetniški zbornici Nova Gorica je v avli Coroninijevega dvorca pripravila razstavo z naslovom **“Blagajne na Goriškem – Šempeter pri Gorici”**.

Odprtje razstave, kjer so prisotne pozdravili predsednik Sekcije trgovcev pri OOO Nova Gorica Primož Černic, predsednik OOO Nova Gorica Zoran Simčič in župan Občine Šempeter-Vrtojba Milan Turk, je bilo **v četrtek, 1. marca 2018**. Zgodovinski pregled razvoja blagajn je prisotnim predstavila predsednica organizacijskega odbora in pobudnica dogodka Nataša Matelič.

Razstava predstavlja priložnost, da se sprehodimo skozi zgodovino razvoja goriških trgovin in različnih obratovalnic, ki so pri svojem delu uporabljale registrske blagajne. Zagotovo je zanimiva za starejše prebivalce, ki se bodo spominjali svoje mladosti, pa tudi za mlajše generacije, ki so navajene poslovanja s sodobnejšimi orodji. Razstava bo na ogled vse do **30. marca 2018**.

Območna obrtno-podjetniška zbornica Nova Gorica in Sekcija trgovcev pri OOO Nova Gorica se iskreno zahvaljujeta Občini Šempeter-Vrtojba za podporo in posluš pri organizaciji dogodka.

Tina Gerbec, Foto: Primož Černic in Tina Gerbec



3. in 4. marca 2018 so se člani Moto Kluba Kavalir na povabilo občine Sv. Petar u Šumi – Istra udeležili prireditve “S kobasicu u Evropu”, kjer so bili zelo lepo sprejeti. Župana sta navezala stike tudi za nadaljnjo sodelovanje. Bilo je krasno in okusno.

D. H.

6. marca 2018 je v Kobaridu potekala osrednja regijska slovesnost ob 1. marcu – dnevu Civilne zaščite, ki ga praznujemo že od leta 1992. Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje, izpostava Nova Gorica je ob tej priložnosti podelila priznanja in nagrade najbolj zaslužnim pripadnikom Civilne zaščite, pripadnikom prostovoljnih reševalnih enot, služb in sestavov ter drugim posameznikom, skupinam, občinam ter gospodarskim družbam, zavodom in drugim organizacijam na območju Severne Primorske, in sicer za zasluge in prispevek pri razvoju in krepitvi pripravljenosti, izvajanju zaščite, reševanja in pomoči ter odpravljanju posledic naravnih in drugih nesreč v preteklem obdobju. Med letošnjimi nagrajenci je tudi naš občan **Angel Keber**.

Angel Keber že od ustanovitve Občine Šempeter-Vrtojba kot prostovoljec sodeluje v enotah Civilne zaščite Občine Šempeter-Vrtojba in opravlja naloge svetovalca za logistiko. Njemu gre zasluga, da je oprema brezhibna in v vsakem trenutku na razpolago. Vsestransko in vestno delo ter nesebična pomoč, ki jo je pripravljen nuditi ob vsakem času, sta bila opažena in nagrajena. Za požrtvovalno in uspešno opravljanje nalog zaščite, reševanja in pomoči je iz rok regijskega poveljnika Sama Kosmača prejel bronasti znak Civilne zaščite.

Čestitamo!

Stanislav Črvič



Prav na praznik vseh žena, 8. marca, smo v Domu Podsabotin obeležili **100. rojstni dan** naše stanovalke **Stanislave Bucik** iz Šempetra pri Gorici. Slavka, kot jo kličemo, je bila obkrožena z njenimi najdražjimi, njenimi tremi otroki in njihovimi družinami. Pravnuka Matija in Sofija sta z glasbeno plesno točko otvorila slavlje in ogrela srca vseh zbranih. V nadaljevanju je vnukinja Martina Slavkina zlata nit življenja, tista svetinja, ki ji pomeni vse. Za družino se je brezmejno razdajala in zanjo storila vse in še več. Prav mama Slavka je njihov prvi zgled predanosti, skrbnosti in topline, ki jo zdaj sama uživa v družbi njenih najdražjih. Izrečenih je bilo mnogo želja, toplih in iskrenih. S svojo prisotnostjo so njen praznik počastili direktor Doma upokojencev Nova Gorica Bojan Stante, župan Občine Šempeter-Vrtojba Milan Turk, župan Občine Brda Franc Mužič ter predstavniki društev, in sicer Društva upokojencev Šempeter, Župnijske Karitas Šempeter in Združenja borcev za vrednote NOB – Krajevna organizacija Šempeter. Izbranim besedam vseh prisotnih je piko na i dodal domski pevski zbor Česnjevec in s pesmijo ustvaril prijetno domačnost. Nazdravili smo s penino in se posladkali s torto, v katero je zarezala naša slavljenka Slavka. Kot je navada, smo tudi stoletnico Slavko povprašali po nasvetu za dolgo življenje. Sama pravi, da je potrebno **veliko delati, nikoli jamrati in biti vedno dobre volje**. Gotovo si ga velja zapomniti kot popotnico v vsak nov dan. Slavki vsi skupaj želimo še veliko zdravih in prijetnih trenutkov v družbi njenih najdražjih.

Zaposleni in stanovalci Doma Podsabotin



Na svetovni dan poezije, 21. marca, naročite skodelico kave, izlijte svoja čustva na papir in **plačajte z verzom**.

Julius Meinl že peto leto zapored organizira dogodek Plačaj z verzom, pri katerem sodeluje na stotine lokacij po celem svetu. Njihove aktivnosti so usmerjene k spodbujanju mladih poetov in glasbenikov. Tudi letos je dogodek dobrodelen, z zbranimi verzmi pa bomo pomagali mlade potenciale povezati s svetom glasbe ter obdarili tri odmaknjene šole z različnih koncev Slovenije. Svetovni ambasador projekta je JP Cooper, v Sloveniji pa so to Feri Lainšček in Ditka, ki bosta po navdihu ljudi napisala in uglasbila pesem, posvečeno dogodku, ter Marko Soršak – Soki (Projekt 20 za 20).

Z letošnjim dogodkom gradimo most med glasbo in poezijo. Obiščite nas v kavarni Cappuccino v Šempetru, naročite svojo najljubšo kavo, napišite verz in postanite del mozaika.

17. marca je v Mladinskem centru Vrtojba potekala že **15. združena Šempetrsko-Vrtojbenska salamijada in briškoljada**, ki so jo pripravili OZVVS Veteran, sekcija Šempeter-Vrtojba ter krajevna odbora Šempeter in Vrtojba. Tudi letos je bil odziv nad pričakovanji, saj se je za naziv najboljšje salame potegovalo kar 25 vzorcev, tekmovanja v briškoli pa se je udeležilo 16 ekip, med njimi tudi dve iz pobratene Občine Medea. Medtem ko so potekali prvi izločevalni boji pri kartah, je šestčlanska komisija ocenjevala prijavljene vzorce salam, ostali obiskovalci pa so med čakanjem na rezultate lahko poizkusili pečen pršut in kruh iz krušne peči. Zmagala je salama, ki jo je prijavil Danijel Batistič iz Vrtojbe, v briškoli pa je slavila ekipa, ki sta jo sestavljala Darjo Rupnik in Stojan Furlan. Najboljšim so čestitali in jih s pokali oziroma praktičnimi nagradami nagradili župan Milan Turk, predsednik sekcije veteranov Janko Lutman in predsednica Krajevnega odbora Vrtojba Barbara Fabjan.

M. P. F.



Osteoporoza in skrb za zdravje jih združuje že 20 let



Terapevtska vadba

Goriško osteološko društvo Nova Gorica je humanitarna organizacija, ki deluje od leta 1998. Delovanje je primarno usmerjeno v **ozaveščanje in prepoznavanje osteoporoze** kot bolezni, spodbujanje aktivnosti za njeno preprečevanje in zdravljenje. Veliko pozornost pa v društvu namenjajo tudi **ozaveščanju širše javnosti o pomenu zdravega načina življenja ter druženju**.

Osteoporoza je presnovna bolezen kosti, tiha bolezen, ko se z leti zmanjšuje gostota kosti in povečuje verjetnost za njihov zlom že pri manjšem padcu. Osteoporozo je treba zato poznati, prepoznati in predvsem ustrezno ukrepati, ko je še čas. Predvsem to zavedanje je veliko poslanstvo društva, ki v letu 2018 praznuje 20-letnico delovanja.

V društvu je vključenih 420 članov iz občin Šempeter-Vrtojba, Brda, Kanal ob Soči, Miren-Kostanjevica, Renče-Vogrsko ter Mestne občine Nova Gorica. **Celoletni programi preventive za ohranjanje zdravja** vključujejo terapevtsko gimnastiko, vodno gimnastiko ter plavanje, jogo, vadbo z žogo in nordijsko hojo. Programe vodijo usposobljeni vaditelji.

Druženje in gibanje se prepletata v razvedrilnem plesu in hoji ob sredah, ko se enkrat mesečno odpravimo na pohod po zanimivih krajih doma in v zamejstvu, pa tudi med aktivnimi letovanji na morju in v toplicah. Priložnost za druženje je tudi na izletih, celo večdnevnikih, med družabnimi srečanji ob dnevu žena, novem

letu, zaključku sezone in drugih srečevanjih.

Vsako leto organizirajo vsaj **tri strokovna predavanja**, kjer se lahko vsi zainteresirani seznajajo s temami, pomembnimi za preprečevanje in zdravljenje bolezni, ustrezno prehranjevanje, **preprečevanje socialne izključenosti** in osamljenosti. Svojo dejavnost predstavljajo na srečanjih združenj, povezanih z zdravjem in s socialno dejavnostjo, **prostovoljstvo** pa udeležujejo tudi z obiski domov upokojencev in drugimi srečanji. Medse vabijo vse, ki želijo narediti nekaj za svoje zdravje in se ob druženju tudi zabavati.

“Moja zgodba je zgodba nekega prijateljstva, ki me je z zaupanjem, lastnim samo prijateljem, pripeljalo v društvo. Vključili so me v upravne organe, mi dodelili zadolžitve in sedaj smo tu. Ujela so me

sedemdeseta in po statistiki me lovi tudi osteoporoza. V društvu sem dobila nekaj dobrih priporočil, kako jo čimdalj pustiti za seboj. Nekatera tudi upoštevam, predvsem pa imam cel kup novih znanstev, da se skupaj lažje spopadamo s tegobami let, ki se kopičijo. Društvo organizira tudi merjenje kostne gostote v Strunjanu, kamor se nas je odpeljalo osem, poleg meritev pa smo preživeli tudi lep dan. Meritve na mojih kosteh so pokazale osteopenijo in dobila sem kapljice vitamina D.

Da je svet res majhen, sem ponovno odkrila, ko se je izkazalo, da je ena od sopotnic v Strunjanu moja sosedka izza vogala v Vrtojbi. Njena zgodba je drugačna od moje. Pred leti so ugotovili, da ima osteoporozo, in ji predpisali ustrezna zdravila. Tokrat so meritve pokazale, da osteoporoze ni več. Skupaj smo se veselili.”

Milojka Pirc

Goriško osteološko društvo Nova Gorica
Kidričeva ulica 9, 5000 Nova Gorica
Uradne ure: vsako sredo od 14. do 16. ure
T: 05 398 55 95 (v času dežurstva) in 031 334 360, 031 303 730
E: gorisko.osteodrustvo@gmail.com
<http://goosteo.nvoplanota.si/>



Hoja v naravi in druženje

Idiopatska pljučna fibroza – suh kašelj je lahko znak hude bolezni

Idiopatska pljučna fibroza (IPF) je redka bolezen pljuč, po odkritju katere bolnikom ostane v povprečju le še od dve do pet let življenja. Za bolezen predvsem starejših ljudi je značilno brazgotinjenje pljučnega tkiva, zaradi katerega bolnik vse težje diha. Vzroka za IPF ne poznamo, dejavniki tveganja pa so kajenje, delo ali bivanje v umazanem okolju in genetika.

Znaki IPF so neznatni – suh kašelj, težka sapa, pokanje v pljučih in betičasti prsti. Zato je pot do diagnoze pogosto dolgotrajna. Čeprav je, kot opozarja prim. Katarina Osolnik, dr. med., s Klinike Golnik, za bolnike z idiopatsko pljučno fibrozo najbolj pomembno prav pravočasno odkritje bolezni: “Če bolezen odkrijemo v zgodnejši fazi, je možnost zdravljenja boljša. Ko zdravnik posumi na IPF, mora

bolnika takoj napotiti k specialistu za pljučne bolezni.”

“Prosimo za dodatne preiskave, če težave z zadihanostjo in s kašljem ne pojenjajo,” svetuje predsednik Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Mirko Triller, ki bolnike poziva, naj svojemu zdravniku vedno povedo, kako se zares počutijo.

Možnosti zdravljenja IPF so omejene. Ena od možnosti je transplantacija pljuč, ki je primerna le za nekatere bolnike, večino pa po obravnavi na posebnem konziliju Klinike Golnik zdravijo z antifibrotiki, ki upočasnijo upad pljučne funkcije. V napredovali fazi bolezni bolnike zdravijo s kisikom, zdraviti morajo tudi pridruženo srčno popuščanje in lajšati hud kašelj. Na koncu bolnikom z IPF

omogočijo paliativno obravnavo. “Zelo pomembno je, da se z bolniki in s svojci odkrito pogovorimo, saj večina za IPF sliši prvič in take diagnoze ni lahko sprejeti,” sklene primarijka.

Več informacij lahko dobite na naši spletni strani www.dpbs.si.

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov



Epiduralna obporodna analgezija tudi v šempetrski bolnišnici

Po večletnem prizadevanju in naših naporih kaže, da smo bili ves čas na pravi poti. Znano je, da je pomanjkanje anesteziologov vseslovenski problem, tako je tudi v naši bolnišnici. S prihodom dveh novih anesteziologin pa se je naš anesteziološki tim pojačal. V veliko veselje nam je dejstvo, da se obe kolegici še posebej ukvarjata prav z obporodnim lajšanjem bolečin, zato smo takoj zavihali rokave.

Program smo zastavili strokovno in smelo, organiziran je dovršen.

Posebej moram poudariti, da nosečnice, ki bodo rodile v naši porodnišnici, ne bodo imele le možnosti epiduralne obporodne analgezije, pač pa bodo lahko izbirale tudi med drugimi načini lajšanja bolečin: Ultivo, akupunkturo

in Oksidulom, ki je na razpolago že sedaj.

Od društva KoRak smo dobili v dar črpalko, ki je nujna pri epiduralni analgeziji, še eno pa bo kupila bolnišnica sama, pri čemer se še kakšnemu donatorju nikakor ne bomo odpovedali.

O novostih smo obvestili vse kolege ginekologe, ki delajo na primarni ravni, tako da lahko vsaka nosečnica osnovna navodila, kako ravnati, dobi že pri svojem izbranem ginekologu.

Bodoče starše, ki pričakujejo prvega otroka in obiskujejo Šolo za starše, bo naša anesteziologinja osnovno in zelo natančno poučila o obporodnem lajšanju bolečin takrat, ko bodo na ogledu porodnišnice v bolnišnici.

Za vse ostale pa bo vsako sredo organizirano predavanje v knjižnici bolnišnice, ki ga bo prav tako vodila anesteziologinja. Na predavanju bodo starši izvedeli vse potrebno, dobili bodo navodila, potrdilo o udeležbi na predavanju, imeli pa bodo možnost tudi vprašati o vsem, kar jih bo v zvezi s tem zanimalo.

Naj dodam, da je v teku tudi priprava družinske sobe na oddelku porodnišnice, kjer bo možnost sobivanja družinskih članov ob nosečnici oziroma porodnici, pa tudi na izbiro določene babice pri porodu nismo pozabili!

Neda Bizjak, spec. ginekolog in porodničar ter predstojnica ginekološko-porodniške službe

Govoriti o avtistih je tako, kot da bi tiste, ki nosijo očala, imenovali očalarji ali tiste s preveliko težo imenovali debeluhi

Na predvečer dneva zavedanja o avtizmu, ki se povsod po svetu obeležuje 2. aprila, se bodo občine Šempeter-Vrtojba, Brda in Nova Gorica pridružile svetovni akciji "Ligt it up blue" in svoje stavbe svetlobno obarvale v modro. To bo prvi v seriji aprilskih dogodkov, posvečenih zavedanju in osveščanju ljudi o avtizmu, naraščajoči razvojni motnji, ki je v zadnjih dveh desetletjih narasla za več kot 10-krat. Zavedanju o avtizmu smo se letos pridružili tudi v Kulturnem domu Nova Gorica, kjer v soboto, 21. aprila 2018, ob 19. uri vabimo na poseben dogodek v sklopu našega cikla pogovornih srečanj Potohodci. Znano namreč je, da je umetniško izražanje ena od terapij oz. kanalov sporazumevanja, ki ljudem z omenjeno razvojno motnjo lajša bivanje, socializiranje in izražanje v družbi, ki je bolj kot kdajkoli poprej nestrpna in v iskanju popolnosti, pa četudi je ta le navidezna.



Avtizem je pervazivna vseživljenjska razvojna motnja, ki ni tako redka, kot si mislimo – z njo se po raziskavah rodi eden na manj kot sto otrok. Motnjo je težko diagnosticirati, saj se njene značilnosti ne kažejo skozi biološke ali organske kazalnike, ampak skozi značilnosti mišljenja in vedenja, ki jih je na začetku težko opredeliti. V medicinskem smislu se avtizem obravnava kot kompleksno nevrološko medicinsko razvojno motnjo, pri kateri gre za nepravilen oz. neobičajen razvoj možganov.

Osebe z avtizmom imajo težave na treh glavnih področjih: težave s socialno komunikacijo, težave s socialno interakcijo in težave pri fleksibilnosti mišljenja. Ker se težave pri vsakem posamezniku z avtizmom izražajo različno, govorimo o širokem spektru motenj. Na eni strani spektra je t. i. **klasični avtizem**, in sicer s posamezniki, ki imajo velike težave pri socializaciji in šibko sposobnost komunikacije. Večina njih, predvsem tistih na skrajnem robu spektra, pa ima tudi intelektualne omejitve. Na drugem skrajnem polu spektra avtizma pa so

tisti z **aspergerjevim sindromom** z boljšimi kognitivnimi sposobnostmi in možnostmi razvijanja svoje strasti, ki lahko, če jim to družba omogoči, živijo zelo kakovostno. Manifestacij avtizma je med skrajnima poloma toliko, kolikor je oseb s to motnjo, zato pri opisu avtističnega spektra najlažje rečemo "ena motnja – tisoč obrazov".

Na ljudi, še preden vemo, da imajo avtizem, pogosto pade oznaka, da so "čudni". Imajo namreč težave s socialno komunikacijo, tako verbalno kot neverbalno. Mnoge osebe z **MAS (motnjo avtističnega sindroma)** ne razumejo prenesenih pomenov in šal ter mislijo, da ljudje vedno rečejo natančno tisto, kar mislijo. Prav tako težko uporabljajo obrazno mimiko in intonacijo glasu, šale in sarkazem. Druženje zanje ni nekaj samo po sebi umevnega, temveč je to veščina, ki se je morajo naučiti. Nekateri ljudje z MAS prav tako ne vzpostavijo očesnega stika ali pa se nanj ne odzivajo. Okolica jih lahko zato dojema kot brezčutne, njihovo vedenje pa definira kot neprimerno in hladno.

O avtizmu kroži veliko zmotnih predstav, kot je recimo ta, da avtizem povzročajo slabi starši oz. da je avtizem duševna bolezen. Otroci z avtizmom niso neposlušni, poredni ali nevzgojeni, temveč gre pri njih predvsem za težave pri verbalnem sporazumevanju, težko predvidijo stvari, izluščijo bistvo in razberejo pomen povedanega med vrsticami. Na kratko – oseba z avtizmom drugače razmišlja, razume in občuti svet okoli sebe, vsega tega se mora naučiti. Tudi tistega, česar se drugi naučimo spontano, samoumevno. MAS še danes ni popolnoma raziskana, vendar smo od prvotnih predstav in ugibanj prišli zelo daleč. Še v prejšnjem stoletju so namreč verjeli, da je mogoče avtizem enačiti s shizofrenijo, odgovornost za avtizem pa so nemalokrat prelagali na vzgojo staršev. Danes vemo, da nič od tega ne drži, kar je leta **1964** dokazal že **dr. Bernard Rimland**, psiholog in oče sina z avtizmom, ki je v svojem delu zatrdil, da je avtizem biološka motnja in ne duševna bolezen, s čimer se je dokončno spremenil način dojemavanja avtizma. Do danes je bilo opravljenih že nešteto raziskav, tudi genetskih, a žal pravega vzroka za pojav avtizma zdravnikom še ni uspelo najti.

Zaradi narave svoje motnje potrebujejo osebe z MAS drugačen pristop k učenju. Nekateri med njimi imajo namreč primanjkljaje na intelektualnem področju, značilna pa so tudi druga stanja, denimo motnja pozornosti, hiperaktivnost, disleksija ali dispraksija. Slabša fleksibilnost mišljenja povzroča tudi to, da imajo osebe z MAS običajno vsaka svoje interese, ki jih lahko povsem prevzamejo, da se z njimi strnjeno ukvarjajo ure in ure. Mnogi svoje interese razvijejo do zelo visoke ravni, zato je še kako pomembno, da osebam z MAS, ki so močno senzorično občutljive na zvok, vonj, dotik, okus in vid, omogočimo, da razvijajo svoje interese, saj jih lahko razvijejo bistveno bolje kot drugi.

Eno izmed teh področij je tudi umetnost, kjer se na področju glasbe in likovne umetnosti nemalokrat rodijo pravi geniji. Prav to je bila naša iztočnica pri organizaciji aprilskega dogodka v **Kulturnem domu Nova Gorica**, kjer bomo poleg krajšega uvodnega pogovornega dela z nekaterimi strokovnjaki in lokalnimi akterji na področju avtizma pri nas na odru gostili izjemno delo **zasebne glasbene šole DO RE MI z Bleda**, v kateri deluje skupina **Čudoviti um**, kamor so vključeni otroci z motnjo avtističnega spektra, ki se že dalj čas ukvarjajo z igranjem klavirja. V sklopu glasbenega centra, ki je bil ustanovljen leta 2008 in kjer pouk izvajajo po **pedagoških načelih Edgarja Willemsa**, je nastala produkcija **Fantom iz opere v klavirski izvedbi**, edinstven glasbeno-gledališki projekt, v katerem nastopajo štirje pianisti, mladostniki z avtizmom, ki na klavir izmenično štiriročno igrajo skladbe

iz istoimenske opere, in gledališki igralec, ki pripoveduje zgodbo.

Poleg **svetlobne preobleke občinskih stavb v Šempetru pri Gorici, Brdih in Novi Gorici** na predvečer svetovnega dneva zavedanja o avtizmu in našega **dogodka v sklopu cikla Potohodci v Kulturnem domu Nova Gorica** bo tekom celega meseca v **avli Mestne občine Nova Gorica** na ogled razstava del otrok, mladostnikov in odraslih z avtizmom. V **soboto, 7. aprila, ob 10. uri** pa se lahko udeležite **pohoda z modrimi baloni**, ki simbolno prikazuje sprejemanje posebnosti in spoštovanje drugačnosti. Pohod bo štartal izpred **OŠ Kozara Nova Gorica**. Teden dni kasneje, v **soboto, 14. aprila**, pa je zainteresirana javnost vabljen tudi na **Pedagoško fakulteto Ljubljana**, kjer bo med **10. in 15. uro** potekala **SAM tržnica**, prvi tovrstni dogodek v Sloveniji, ki bo namenjen ozaveščanju problematike avtizma in predstavitvi različnih oblik pomoči, ki so v Sloveniji trenutno na voljo. Zavedati se namreč moramo, da je potrebnega veliko izobraževanja in učenja, da bi se lahko tem otrokom in odraslim približali na drugačen način, kajti mi lahko vstopamo v njihov svet, oni pa v našega ne zmorejo vstopiti.

In naj na koncu poudarim, da brez požrtvovalnih učiteljic **OŠ Kozara Nova Gorica** Erike Perič in Tanje Lozej, ki sta tudi prostovoljki društva, in ravnatelja Edija Vrabiča, ki njuno delo podpira, v aprilu ne bi bilo vseh teh dogodkov. Iskrena hvala!

Barbara Poša Belingar (KDNG) v sodelovanju z Ano Turk (Društvo OKO)



Intuicija – šesti čut

Vsak v srcu nosi večnega dobronamerneža, intuicijo – šesti čut, ki nas zvesto vodi in usmerja, le redki pa ta izjemni naravni mehanizem koristijo najbolje, kar je mogoče.

Številni geniji so iskreno povedali, da so jim bile genialne zamisli podane v obliki nenavadne inspiracije oz. glasa v srcu. O tem so pisali Michelangelo, Da Vinci, Tesla, Paul McCartney in drugi. Zakaj? Vsi so si prizadevali za obče dobro, za nek višji cilj, tako so bili deležni osebnega navdiha, inspiracije.

Včasih je težko razlikovati, kaj nam pravi ego in kaj intuicija. Ego vedno gleda na svojo korist, na hitre pridobitve in užitke, intuicija pa vedno v prvi plan postavi druge, svet. Njen glas je pogosto nenavaden in za marsikoga moteč, saj ga usmerja k spremembi navad in oplemenitenju načina življenja. Inteligentno delovanje za druge je tudi sicer to, kar je prav zares naš glavni interes in namen.

Več, kot mislimo na dobrobit drugih, bolj intenziven in jasen je šesti čut, več, kot pa mislimo na lastno dobrobit, bolj smo pod okriljem našega ega.

Da bi lahko zares jasno slišali in razumeli ta notranji kompas, je treba

redno posodabljam svoje delovanje in razvijati božanske kvalitete in modrost, saj utegnemo sicer narobe razumeti glas intuicije ter ga celo izrabljati za svoje lastne interese. Poštenje, spoštovanje, proučevanje modrosti življenja, stik z izjemnimi ljudmi, meditacija, molitev in iskrena želja ter velikodušnost so še nekatere metode, ki močno izostrijo naš šesti čut. Ko sam nisem prepričan, kaj mi pravi intuicija in kaj um, se za nasvet obrnem na ljudi, ki jim izjemno zaupam. Star rek pravi: "Če je um tvoj učitelj, je tvoj učitelj neumnež."

Med potovanji po svetu redno koristim možnost pobiranja sopotnikov preko raznih spletnih strani, ki to omogočajo. Rado se zgodi, da kdo od njih zamudi, nakar mi na um navadno pride: "Ja, kaj si pa misli? Avtobus tudi ne čaka." In odpeljem. Zamujanje je navadno resnično znak nespoštovanja, a kljub temu, da je intuicija neredko tiho, pogosto jasno govori: "Počakaj. Saj ne veš, zakaj zamuja. Morda pa je bilo kaj nujnega. Počakaj." Tako sta bila um in ego kar nekajkrat močnejša, zato sopotnikov nisem počakal, kar mi pa ni dalo miru še lep čas vožnje, celo dneva. V nekaj primerih, ko pa umu in ego nisem dopustil, da me ponosno zavedeta, sem bil kasneje navdušen nad krasno izmenjavo, ki sem jo bil deležen v pogovoru s sopotniki.

Glas intuicije okrepimo z inteligentnim dajanjem in s plemenitim, čistim življenjem v ravnovesju, saj pride do izraza samo v primeru mirnega uma in zadovoljstva. S tem darom so še posebej obdarjene ženske, ki pa ga danes zaradi nenaravnega načina življenja pogosto več ne čutijo in slišijo.

Ko sem začel proučevati dinamiko v odnosih med ženskami in moškimi, sem bil zelo presenečen – celo šokiran – nad dejstvom, da je deklet, s katerimi sem tedaj živel, moje potrebe in želje zaznalo, še preden sem se jih zavedal sam. Že nekaj trenutkov za tem, ko sem le pomislil, da bi bilo fino pojesti nekaj sladkega, je skozi vrata že prineslo

sadje. Drugič je skoraj takoj, ko sem pomislil, da bi bilo dobro iti na kopanje, nežno vprašalo: "Andrej, a si za to, da bi se šla en dan skopat v toplice?" Ko se je to "branje misli" še nekajkrat ponovilo, nisem več zdržal in sem jo vprašal: "Povej mi nekaj, prosim. Kako to, da še pred menoj ugotoviš, kaj želim in potrebujem? Saj nisem ničesar nakazal niti izgovoril ..." Dekle je s telesno kretnjo nakazalo, češ: "Ti moraš o tem brati in vse natančno proučevati, jaz pa to obvladam. No, te lastnosti pridejo do izraza le, ko čutim, da me nekdo zares ljubi in skrbi zame ter mi omogoča vse, kar potrebujem."

Vem tudi za primer, kjer je mož med jutranjo meditacijo (ki je odlično pomagala za ostro intuicijo) glas intuicije nenavadno jasno in glasno govoril: "Žena danes ne sme z avtom v službo. Naj gre na vlak." Misel se je stalno vračala, dokler je ni povedal ženi, ki pa se ji to, da bi šla na vlak, zaradi daljše vožnje ni dopadlo. Tako je navkljub prošnjam in opozorilom ignorirala moževe besede. Le nekaj minut zatem, ko je odšla od doma, je zazvonil mobilni in mož je takoj vedel, za kaj gre. Doživela je nesrečo, a jo k sreči kljub hudim poškodbam preživel.

Bolj, kot se damo na razpolago življenju, bolj nas bo le-to od znotraj in od zunaj vodilo tako, kot je za nas najbolje. Manj, kot se trmasto upiramo, bolj je za nas. Nenavadno, a resnično. Kim Basinger je izjavila: "Čutim, da v meni živita dve osebi – jaz in moja intuicija. Če delujem nasproti njej, me vsakič znova privije, če pa ji sledim, nenavadno lepo sodelujeva." Osnovo za njene besede lahko najdemo v spisih starodavne modrosti, ki natančno opiše, kdo oz. kaj je intuicija ter kako deluje.

Nikola Tesla je zapisal: "Možgani so zgolj sprejemnik, vesolje pa je hrbtenica, s strani katere prejmemo znanje, moč in inspiracijo."

Gotovo ste že doživeli trenutke, ko se nikakor, niti pod razno, ne morete spomniti imena dragega prijatelja in sorodnika, četudi se poznate že vse



Otvoritev prenovljene Lekarne Šempeter

življenje. Teslove besede potrjuje tudi Bhagavad Gita (15, 15), ki uči, da znanje, spomin in pozaba prihajajo od našega izvora, od boga, ki nas od znotraj vodi v obliki intuicije. Vede učijo, da se v predelu srca vsakega izmed nas nahajata dva fenomena; eno smo mi, osebnost, duša, atma, poleg nas pa je tu tudi intuicija. Stare zahodne kulture ji pravijo vest, vzhodne pa nadduša, "Paramatma sanskr.", ki opazuje vse, kar počnemo, ter vse, k čemur stremimo. Paramatma nas tako spretno vodi v smeri naše idealne linije za osebnostno in duhovno rast, življenje, misli in inspiracijo pa nam aranžira skladno z našimi željami, zaslugami ter motivi. Modrost odnosa med dušo in intuicijo (naddušo) opiše kot primer dveh ptic, ki sedita na enem drevesu: ena išče ter zoblje plodove, druga pa jo le opazuje in ji stoji ob strani.

Koga poslušati, ko eden pravi eno, drugi pa drugo? Intuicijo. Glavo imamo vsekakor za to, da jo uporabljamo, a nikdar za ceno sledenja glasu našega srca, intuicije. Albert Einstein je to opisal takole: "Intuitivni um je božansko darilo, racionalni um pa je njegov zvesti sluga."

A ni prijeten občutek, ko nekdo skrbi za vas, ko tega ne počnete niti sami? Občutek, ko nekdo verjame v vas, ko niti sami več ne verjamete vase? Ta nekdo prebiva tudi v našem srcu in nas ima še raje, kot imamo sami sebe.

Zaupajmo ji/mu in spoznajmo, kdo je, kaj ima za povedati ter kaj želi od nas, če pa jo/ga želimo jasno slišati in razumeti, moramo mi služiti njo/njega in ne ona/on nas.

Andrej Pešec



Prva lekarna v Šempetru je začela z delovanjem daljnega leta 1949 v hiši sester Rutar na naslovu Šempeter 288. Lekarna Šempeter je bila prva lekarna na Goriškem, ki je bila dobro opremljena za tiste čase, saj je imela poleg prostora in oficine tudi ves potreben pribor za izdelavo zdravil. Opremljena je bila s pohištvo Lekarne Levstik, ki je še sedaj v uporabi, in sicer v stari Ljubljani. Od tedaj je preteklo skoraj 7 desetletij in v tem času se je Lekarna Šempeter razvila v sodobno lekarno, ki je usmerjena predvsem k človeku – prvenstveno k zagotavljanju lekarniških storitev in zdravil za ljudi, pa tudi širše k skrbi za ohranitev zdravja. Današnja lekarna je mesto, kjer tudi zdravstveni delavci dobijo najsodobnejše informacije o zdravilih. Vključena je v tim zdravstvenih delavcev in pacienta, in sicer s ciljem izboljšanja terapevtskih izidov zdravljenja. V današnjih debatah o reševanju zdravstvenega sistema je pacient vse prevečkrat pozabljen, saj so zdravstvene storitve – tudi lekarniške – namenjene predvsem njemu in farmaceutski zdravstveni delavci smo tu zaradi ljudi. Z raziskavami mnjenja pacientov je Goriška lekarna prišla do spoznanja, da ljudje, ki vstopajo v lekarno, potrebujejo več zasebnosti in več prostora, kjer se izvajajo lekarniške storitve, pri čemer naj izpostavimo osebno kartico zdravil, pregled uporabe zdravil in farmakoterapijski pregled. Od

lekarne obiskovalci pričakujejo, da bodo dobili vse, kar je povezano z zdravljenjem, zdravjem in nego, pri čemer sta mišljena zdravstveni nasvet farmacevtskega delavca in izdelek. K zdravju prebivalstva lekarna pripomore tudi s preventivnimi akcijami, ki jih izvajamo že ves čas. Farmacevti se upravičeno pohvalimo, da je lekarniški delavec najbolj dostopen zdravstveni delavec. Te usmeritve smo upoštevali pri načrtovanju nove lekarne, razširili in posodobili smo prostore, zlasti tiste, namenjene pacientom. Med izdajnimi mesti smo poskrbeli za več zasebnosti pri izdaji zdravil in drugih izdelkov. Povečali smo prostor, ki je namenjen individualnemu svetovanju pacientom. Hkrati smo zagotovili tudi funkcionalnejšo razporeditev pomožnih prostorov, kar je pogoj, da lekarna ustreza sodobnim smernicam opravljanja lekarniške dejavnosti. Prenovljena in razširjena Lekarna Šempeter je rezultat usmeritve in dela vseh zaposlenih Goriške lekarne, za kar gre iskrena zahvala sodelavkam in sodelavcem. Ob tej priložnosti se zahvaljujem tudi občinam ustanoviteljicam, ki so projekt Lekarne Šempeter podprle in s tem omogočile njegovo izvedbo. Obiskovalce vabim, da izkoristijo prednosti, ki jih prinaša prenovljena Lekarna Šempeter.

Ester Košiček,
direktorica Goriške lekarne Nova Gorica

Kaj lahko vsak posameznik naredi za čebele in kako lahko vsi skupaj pomembno prispevamo k ohranjanju okolja in s tem pogojev za obstoj čebel?



Težko pričakovana razglasitev svetovnega dne čebel in prvo praznovanje, ki ga bomo obeležili in praznovali letos, 20. maja 2018, nas navdaja z velikim veseljem. Svetovni dan čebel pa nas poleg velike prepoznavnosti opominja in nam nalaga odgovornost do čebel in ostalih oprasovalcev, ki so zelo občutljivi na spremembe v okolju in jih zato upravičeno imenujemo indikatorji čistega okolja. Zavedati se moramo, da smo ravno ljudje tisti, ki s svojim obstojem in z delovanjem lahko poskrbimo, da bodo čebele in ostali oprasovalci še naprej opravljali svoje osnovno poslanstvo – oprasovanje rastlin. Predvsem je naša naloga, da prav vsak posameznik po svojih močeh prispeva k ohranjanju okolja in s tem tudi našim zanamcem zagotovi pogoje za življenje. Ne smemo dopustiti, da nas naš notranji pohlep žene v nepremišljena dejanja, ki dolgoročno ogrožajo živalske vrste, kamor sodijo tudi čebele. Verjetno se niti ne zavedamo, da s takšnimi dejanji ogrožamo tudi sebe. Postavlja pa vprašanje, kako lahko vsak od nas prispeva k ohranjanju okolja. Nekateri boste znali zelo hitro

odgovoriti, da en sam tako ali tako ne more ničesar spremeniti. Ste že slišali za tisti znameniti rek, ki ga je nekoč izrekel Dalai Lama? "Če mislite, da ste premajhni, da bi lahko kaj spremenili, poskusite zaspiti s komarjem v sobi." Zato je pomemben prav vsak posameznik, prav vsak šteje. Več nas bo, večji bodo premiki. Za vse, ki verjamete, da je svet lahko lepši, smo pripravili nekaj predlogov, ki so primerni tako za posameznike kot tudi za večje skupnosti.

Kako lahko vsi skupaj pomagamo?

Čebelam je treba pomagati s sajenjem medovitih rastlin, predvsem avtohtonih. K temu lahko pripomore vsak od nas in tako čebelam pomaga preživeti. Na svoj cvetlični in zelenjavni vrt, na balkone in v cvetlične lončke posadimo medovite rastline, lokalne oblasti pa jih lahko sadijo na javnih površinah. Te rastline dajejo čebelam medicino in cvetni prah, nas pa bodo razveseljevale s cvetjem in svojo lepoto. Treba je le izbrati prave sorte, tako da bomo prijetno združili s koristnim, da bo torej lepo za naše oko in koristno za čebele.

Ureditev okolice z medovitimi rastlinami

Najbolje je grede oblikovati po robovih parcel ter objektov in ne na sredini zelenic. To je eno od pravil vrtnarskega oblikovanja. Posebej urejen videz dosežemo tudi z ureditvijo roba grede tako, da ločimo samo gredo z robom od zelenice. Če bomo sadili povečini domače avtohtone medovite rastline, posebnih zahtev glede priprave tal ni, v kolikor pa bomo posadili kaj drugega, je smiselno pri sajenju posamezne zahteve upoštevati, saj bo kasneje sama rastlina bolje uspevala. Možnosti kombinacij je neskončno, prav tako glede sort rastlin, ki so danes na voljo v vrtnarijah in vrtnih centrih, kjer je nabor izredno pester.

Tisti, ki imajo na voljo večje površine, pa se bodo samega sajenja lotili drugače, saj tam ni smiselno delati gred, ampak rastline posaditi v skupine. Vizualni efekt je vedno večji, če sadimo v skupine, ne glede na to, kaj sadimo. Izogibajmo pa



se mešanemu sajenju in sajenju počez. Vzdrževanje takšnega vrta je potem izredno zahtevno, še najbolj pa košnja le-tega, saj se izogibamo vsaki rastlini posebej. Pri sajenju dreves le-tem vedno dodamo oporo, vse ostalo pa po sajenju dobro zalijemo. Za ureditev vrta se lahko odločimo tudi kasneje v letu, saj je danes možno dobiti rastline, vzgojene v loncih, kar omogoča, da jih lahko kadarkoli presadimo. Vsekakor pa je bolje, če se tega dela lotimo spomladi ali jeseni. Z malo volje in improvizacije se da z medovitimi rastlinami okolico svojega bivanja spremeniti v pravcati medeni park, ki bo čebelam v korist in čebelarju v ponos.

Medovita drevesa za novorojence

V nekaterih lokalnih skupnostih pa so se že pridružili pobudi Čebelarске zveze Slovenije, da se vsakemu novorojenčku podari avtohtono medovito sadiko drevesa, ki bo rastlo skupaj z njim, poleg tega pa bo čebelicam in ostalih živalim nudilo hrano in zatočišče.

Osmislimo svoje življenje in življenja mladih generacij!

*Jure Justinek in
Nataša Klemenčič Štrukelj,
Čebelarška zveza Slovenije*

Turistki v Občini Šempeter- Vrtojba

Kako je izgledal najin spoznavni dan Vrtojbe in okoliških krajev, boste iz prve roke izvedeli v najinem zapisu. Bil je Prešernov dan. Prejšnji dan sva načrtovali, kam bi lahko šli. Ker nisva iz teh krajev in živiva v dijaškem domu, sva bili primorani vprašati sošolce, če imajo kakšen predlog. Najbolj mikaven je bil odgovor Neže, ki naju je povabila na obisk v njen domači kraj, v Vrtojbo. Usedli sva se na avtobus in se iz Solkana odpeljali mimo Nove Gorice do Šempetra. Tam sva izstopili iz avtobusa in se peš odpravili v Vrtojbo. Tedaj se je porodilo vprašanje: "Kje je Vrtojba?" Treba se je bilo znajti in zato sva spraševali mimoidoče za pomoč. Smejali sva se najinim neuspehom in končno prispeli do Vrtojbe. Pot v vas je bila ravna, obdajale so naju hiše. Kmalu sva v daljavi zagledali Nežo, ki nama je vesela s kolesom švigala naproti. Ljudje, ki so hodili mimo, so naju veselo pozdravljali. Kratek čas smo hodile, Neža pa nama je ponosno predstavljala kraj. Vsak kotiček je dobro poznala, zato sva ga dodobra spoznali tudi midve. Ogledovali sva si okolico in bili nad vsem izredno

navdušeni. Zelo sproščeno in lepo se je bilo sprehajati, saj si lahko tako oddahneš od mestnega življenja. Vrtojba je hkrati oddaljena, da lahko ljudje živijo mirno, ter blizu vsega, da niso odrezani od sveta. Zelo so gostoljubni, pripravljeni ponuditi roko in izjemno prijateljski. Ob sprehodu te navda prav posebna domača energija. Neža naju je zatem slikala pri boreli velikanki, ki ustvarja domačo podobo Vrtojbe. Zdela se nama je zanimiva, tako da nisva mogli izpustiti te priložnosti. Gotovo se bova še kdaj vrnili, da jo ponovno vidiva. Sošolka naju je še malo peljala po vasi in najin zadnji ogled je bil zadružni dom nad Pekarno Brumat. Prijazno so naju sprejeli in nama dovolili, da prisluhnemo Mladinskemu pevskemu zboru Šempeter-Vrtojba pri vaji. Naslednji dan so nastopali pri predstavitvi monografij Renata Podbersiča, kjer so se odlično odrezali. Ker dan ni bil obsijan s soncem, sva pomislili, kako lepo bi si bilo ogledati Vrtojbo v sončnem dnevu. Zato sva sklenili, da se bova zagotovo ponovno vrnili.

*Dana Golubič Grižančič in
Urška Bolčina Ljubič*



Biološki odpadki – ostanki hrane

V Evropski uniji se na leto zavrže 100 milijonov ton hrane. Brez uvajanja dodatnih ukrepov se bo številka do leta 2020 povišala za približno 20 %. Prav zato je Evropska komisija pričela s kampanjo "Stop Food Waste", s katero namerava Evropejce spodbuditi k odgovornejšemu ravnanju z živili ter posledično doseči zmanjšano količino odvržene hrane.

Slovenija pri tem ni nobena izjema. Povprečen Slovenec letno zavrže 72 kg hrane, kar pomeni, da posameznik na ta način na leto v koš za smeti odvrže približno 200 EUR!

Vsekakor naj bo vodilo pri nakupu hrane "manj je več" – kupiti v manjših količinah in sproti, glede na naše potrebe. Hrana, ki jo kupimo v okviru posebnih ponudb (večja količina za manjšo ceno), je vsekakor dražja, če jo zavržemo, ker je nismo uspeli pojesti, kot če bi kupili tolikšno količino, kot nam jo uspe pojesti.

Poleg tega, da kupujemo hrano v prevelikih količinah, so najpogostejši vzroki zavržene hrane še:

- neustrezno načrtovanje obrokov glede na to, katera živila je potrebno porabiti prej,
- predolgo shranjevanje živil v hladilnikih, zamrzovalnih omarah in shrambah do točke, ko postanejo neuporabna,
- previsoka občutljivost na higieno živil in datume na označenih živilih,
- priprava prekomerne količine hrane,
- ker je na trgu velika ponudba prehranskih izdelkov, ki so lahko dostopni, postaja hrana nekaj samoumevnega in ne več dobrina.

Nekaj preprostih korakov, ki prispevajo k uspešnemu zmanjševanju zavržene hrane:

- pred nakupovanjem je dobro, da preverimo, kaj dejansko potrebujemo, sestavimo nakupovalni listek in nakupimo samo živila, ki so na seznamu,
- bolje je kupovati nepakirana živila, npr. sadje in zelenjavo, saj na ta način lažje določimo

količino nakupa, hkrati pa se izognemo nepotrebnim embalažam,

- bolje je postreči z manjšimi obroki – hrano si lahko vedno še dodamo,

- določene ostanke obroka lahko tudi zamrzujemo,
- zakonsko določen rok trajanja je potrebno upoštevati – "uporabno do" (*use by*) pomeni, da je živilo varno za uporabo do navedenega datuma, "uporabno najmanj do" (*best before*) pa označuje datum, do katerega je izdelek pričakovane kakovosti.

S pametnim nakupovanjem lahko ogromno prihranimo. Izognemo se nepotrebnemu odmetavanju hrane, ne moremo pa se povsem izogniti biološkim odpadkom. Pomembno je, da se zavedamo, da le-ti ne sodijo v navaden smetnjak. Kot ostale odpadke tudi biološke zbiramo in oddajmo ločeno. S tem bomo zmanjšali količino odpadkov na odlagališču ter preprečili onesnaževanje narave. Če imamo možnost in prostor, si lahko ustvarimo kompostnik, kamor odlagamo biološke odpadke in zeleni

odrez. Tako dobimo lasten humus, ki je uporaben za gnojenje vrta ali sobnih rastlin, s čimer se izognemo kupovanju dragih umetnih gnojil.

Ker pa je, predvsem v blokovskih naseljih, lasten kompostnik pogosto nemogoče imeti, si za zbiranje bioloških odpadkov pripravimo malo posodo ali papirnato oziroma biorazgradljivo vrečko. Vse skupaj lahko namreč kasneje odložimo v zabojnik, namenjen biološkim odpadkom, ki se ponavadi nahaja na ekoloških otokih.

Komunala Nova Gorica

Za več informacij obiščite našo spletno stran www.komunala-ng.si/zbiranje_in_odvoz_odpadkov/, kjer vam pomagamo tudi v primeru, ko ne veste, kam bi odložili določen odpaddek.



Kaj sodi med biološke odpadke?

- Odpadki vseh vrst zelenjave in sadja.
- Kavna usedlina in kavni filtri.
- Čajne vrečke.
- Netekoči ostanki hrane.
- Pokvarjeni prehranski izdelki.

Kaj ne sodi med biološke odpadke?

- Maščobe.
- Cigaretni ogorki.

MAREC

22. marec 2018, ob 17.00

Utrujenost, pomanjkanje spanja, nihanje energije, razpoloženja in koncentracije, predavanje
Vitalina – natura trgovina
Vitalina – natura trgovina

22. marec 2018, ob 17.30

Skupaj zmoremo - družina in kateri vzgojni stil je vaš?, predavanje z delavnico
Družinski center Trojka, Bazoviška 4, Nova Gorica
Družinski center Trojka

23. marec 2018, ob 18.00

Rebeka Pregelj – sopran, Kristina Kragelj – mezzosopran, koncert iz cikla Zvoki mladosti
Glasbena šola Nova Gorica
Coroninijev dvorec

25. marec 2018, ob 18.00

Materinski dan v Vrtojbi
Mladinski center Vrtojba
Društvo žena in deklet Vrtojba

29. marec 2018, ob 17.00

Bistra glava in urejen jezik, delavnica
Družinski center Trojka, Bazoviška 4, Nova Gorica
Družinski center Trojka

29. marec 2018, ob 17.00

Kronična obolenja – tihi ubijalec, predavanje
Vitalina – natura trgovina
Vitalina – natura trgovina

APRIL

2. april 2018, ob 8.00

XC Griči 2018
Vrtojba
DEŠ Fleš

5. april 2018, ob 17.00

Predstavitev novih proizvodov podjetij Erzetich in Mag_Lev
Primorski tehnološki park
Erzetich, Mag_Lev, Primorski tehnološki park

5. april 2018, ob 17.30

Laž ali resnica - kaj manj boli? in Ali poznamo sprožilce motečega vedenja, predavanje z delavnico
Družinski center Trojka, Bazoviška 4, Nova Gorica
Družinski center Trojka

7. april 2018, ob 21.00

Robinov koncert: Plavi orkestar, Mi2, Outsider
Športni center HIT
Radio Robin

8. april 2018, ob 19.00

Vinko Möderndorfer: Vaja zboru, komedija
Kulturna dvorana v Šempetru
Kulturno umetniško društvo Šempeter

9. april 2018, ob 20.15

Filharmonija Zuglo iz Budimpešte, koncert za abonma in izven
Velika dvorana Kulturnega doma Nova Gorica
Kulturni dom Nova Gorica

17. april 2018, ob 18.00

Popri 2018, zaključna prireditev
SNG Nova Gorica
Primorski tehnološki park

19. april 2018, ob 17.00

Razbremenitvene vaje, delavnica
Družinski center Trojka, Bazoviška 4, Nova Gorica
Družinski center Trojka

21. april 2018, ob 19.00

Fantom iz opere, predstava v klavirski izvedbi v sklopu meseca avtizma
Velika dvorana Kulturnega doma Nova Gorica
Kulturni dom Nova Gorica

21. april 2018, ob 19.00

Yani Pearl and Martin Martis, koncert
Kulturna dvorana v Šempetru
Kulturno umetniško društvo Šempeter

23. april 2018, ob 17.30

Ce hočemo preživeti, se moramo spremeniti, predavanje z delavnico
Družinski center Trojka, Bazoviška 4, Nova Gorica
Družinski center Trojka

MAJ

10. maj 2018, ob 17.30

Moja osebna rast in Kako drugače lahko še delujem, predavanje z delavnico
Družinski center Trojka, Bazoviška 4, Nova Gorica
Družinski center Trojka

14. maj 2018, ob 20.15

Kammersymphonie Berlin in saksofonist Oskar Laznik, koncert za abonma in izven
Velika dvorana Kulturnega doma Nova Gorica
Kulturni dom Nova Gorica

21. maj 2018, ob 17.30

None in nonoti kot del družine, predavanje
Družinski center Trojka, Bazoviška 4, Nova Gorica
Družinski center Trojka

24. maj 2018, ob 17.00

Igre zaupanja, delavnica
Družinski center Trojka, Bazoviška 4, Nova Gorica
Družinski center Trojka

JUNIJ

7. junij 2018, ob 17.30

Učenje za življenje in Kako uveljaviti svoja vedenja?, predavanje z delavnico
Družinski center Trojka, Bazoviška 4, Nova Gorica
Družinski center Trojka

10. junij 2018, ob 8.30

29. Šempetrski pohod
Šempetrski plac
Športno društvo Mark Šempeter

11. junij 2018, ob 17.30

Zavarujmo otroka pred zlorabo in nasiljem, predavanje
Družinski center Trojka, Bazoviška 4, Nova Gorica
Družinski center Trojka

14. junij 2018, ob 17.00

V veselem krogu, delavnica
Družinski center Trojka, Bazoviška 4, Nova Gorica
Družinski center Trojka

Glasilo Občine Šempeter-Vrtojba prejmejo brezplačno vsa gospodinjstva v občini Šempeter-Vrtojba. Glasilo je vpisano v razvid medijev Ministrstva za izobraževanje, znanost, kulturo in šport RS pod zaporedno številko 1728.

Letnik VIII, številka 1

Izdajatelj: OBČINA ŠEMPETER-VRTOJBA, Trg Ivana Roba 3a, 5290 Šempeter pri Gorici, zanj župan Milan Turk

E-naslov: glasilo@sempeter-vrtojba.si

Odgovorna urednica: Lara Soban

Uredniški odbor: Lavra Fon, Sara Krošel, Dora Levpušček, Tanja Peloz, Tomaž Petarin

Lektoriranje: Nika Birsa Vidmar

Oblikovanje: Blaž Erzetič

Tisk: Tiskarna Present, Ljubljana

Naklada: 2650 izvodov

Uredništvo si pridržuje pravico, da prispevke primerno priredi za tisk tako po obsegu kot po izrazu. Rokopisov ne vračamo. Prispevkov z nezakonito, z žaljivo, z zavajajočo, s sporno ali z moralno neprimerno vsebino ne bomo objavljali.

V Glasilu se proti plačilu v skladu s sprejetim cenikom objavljajo tudi oglasna sporočila pod pogoji, navedenimi v ceniku.

Šempeter pri Gorici, marec 2018

						MEHKA RUDNINA, MAGNEZIJEV SILIKAT S PRIMESJO GLINE, TUDI MILOVEC, MILNI KAMEN		OBVESTILO O POSLANEM BLAGU	SIKHOVSKI TEMPELJ	KEMIJSKI SIMBOL ZA ALUMINIJ	SUROVA KALIJEVA SOL, KI VSEBUJE VISOK DELEŽ SILVINA IN KAMENE SOLI	VPREŽNI DROG KMEČKEGA VOZA	NAŠ PISEC (JANKO, 1891-1952)
						STARA NORDIJSKA EPSKA PRIPOVED				BREZALK. PLJAKA KAR JE NEKAKOVOSTNO			
						IZTRGANJE							
						GOSTIJA			SEME RIBJIH SAMCEV				
						STAREJŠA KAMENA DOBA			ZADNJICA				
												BRUSILEC JEKLENIH IZDELKOV	SRBKO MOŠKO IME, ALEK-SANDAR
NAJSEVERNEJŠI OTOK ITALIJANSKIH LIPARSKIH OTOKOV V TIRENSKEM MORJU	UŽITEN DEL RASTLINE, PLOD	DEKLE, STARO 13 LET	RIBIŠTVO	TRAVA DRUGE KOŠNJE	MILIMETER	NAČIN SNEMANJA FILMOV MESTO V ZDA							
								PREBIVALEC ATEN					
								TV VODITELJ PUCER					
STROJ ZA RAČUNANJE									ALMODOVARJEV FILM IZ LETA 1993				
VRSTA SVILENE TKANINE					AVTOMOBILSKA OZNAKA SLOVENIJE			RIMSKA 101		CIKLUS ROJSTEV IN SMRTI V HINDUIZMU	SIMBOL ZA TALIJ AVTOMOB. OZNAKA TURČIJE		POMORSTVO
					DRAMA IVA NA MRAKA SVED. ALP. SMUČARKA (ANJA)			CURD JÜRGENS		STANE TRBOVC AVTOMOB. OZNAKA ČAČKA		OSEBNI ZAI MEK	
BIVALIŠČE UMRLIH, NAVJE												OBLAČILO	
GRŠKI TRAGIK IZ 2. STOLETJA													
OKONČINA NEKATERIH KOLOBARNIKOV								IZREDNA LEPOTA OBVEŠC. SL. V NEKDANJIM NDR					
MEDMET BOLEČINE				SOKRATOV TOŽILEC				SAMUEL (KRAJŠE) RUDNIK LIGNITA V BOSNI			MOSTIČEK NEKDANJI HRVAŠKI NOGOMETAS (GORAN)		
KRAJ, KJER SE REKA IZLIVA V DRUGO REKO						METRIČNI POUDEK				VOJAŠKI POZDRAV			
						V AMAZONKI ŽIVEČI REČNI DELFIN							
REČ						LIČINKA TRAKULJE SVED. GLAS. SKUPINA (THE)				NEKDANJI FRANCOŠKI DIRKAČ FORMULE 1 (JEAN)			
OKSIDACIJSKI DERIVAT SEČNE KISLINE							ERNESTO SABATO			NASELJE PRI POSTOJNI			
							IGRALEC PACINO						
KEMIJSKI SIMBOL ZA NEON			JAPONSKI SMUČAR. SKAKALEC KASAI HIPEC							MESTO V BRAZILJI, V ZVEZNI DRŽAVI RORAIMA			
MESTNO JEDRO KIVE V UZBEKISTANU													
KRATICA JORDANSKE AGENCIJE				KEMIJSKI SIMBOL ZA MANGAN	GERMANSKI MITOLOŠKI OREL	RIMSKA BOGINJA JEZE	DRUGI RIMSKI PAPEŽ	MANJŠI OTOK V ZADRSKI SKUPINI	OČE				
MESTO V EGIPTU OB SUEŠKEM PREKOPU													
SILVAN FURLAN													
PISEC SCENARIJA													
NAŠ SREBRNI BIATLONEC (JAKOV)				DEBELEJŠI DROG									

Ime in priimek _____

Naslov _____

Telefon _____

POMOČ: KIKA-Almodovarjev film, PANAIVIZIJA-način snemanja filmov, PARAPODIJ-okončina nekaterih kolobarnikov, PAUSANIJ-grški tragik iz 2. stoletja

Rešeno križanko nam s potrebnimi podatki in pripisom "nagrada križanka" pošljite do 2. maja 2018 na: Občina Šempeter-Vrtojba, Trg Ivana Roba 3a, 5290 Šempeter pri Gorici.

Prva nagrada: darilni bon v vrednosti 30 EUR.
 Druga nagrada: darilni bon v vrednosti 20 EUR.
 Tretja nagrada: darilni bon v vrednosti 10 EUR.

Več informacij in pravila nagradne križanke si lahko ogledate na naši spletni strani www.sempeter-vrtojba.si

Pokrovitelj
nagradne križanke

