

glasilo

Občine Šempeter-Vrtojba



December 2018

Nov občinski svet

**Aktivnosti naših
društev**

**Neverjetno
popotovanje**

**Zanimive
osebnosti**

Foto: Fahrudin Seferagić

ZIMA 2018



Spoštovane občanke, cenjeni občani!

Čas hitro teče in ko se ravno dobro obrneš, že je tu december in z njim konec leta 2018. V njegovem zadnjem mesecu se vedno radi zazremo v številne izzive, pridobljena znanja in izkušnje ter uspehe, ki smo jih dosegali na osebni ravni, v družini, v šoli, na delovnem mestu ali v širši skupnosti. Ali nam je iztekajoče se leto prineslo tisto, kar smo si na začetku zaželeli, bo presodil vsak sam. Vsekakor pa leto ni reklo še zadnje besede, saj so se najčarobnejši čas in z njim praznični dnevi šele dobro začeli.

December je mesec velikih pričakovanj in malih presenečenj. Je pa tudi čas novih začetkov, podobno kot to velja za letošnji november, ki pomeni začetek novega štiriletnega obdobja v življenju občine.

Jesen so namreč zaznamovale lokalne volitve in dogajanje, povezano z njimi. Na tem mestu bi se vam rad **zahvalil za izkazano zaupanje in podporo**. Kot doslej nameravam biti župan vseh, brez razlik in ne glede na to, kako smo na volitvah nastopili. Trdno sem prepričan, da imamo vsi svojo občino radi in občanom želimo le najboljše. Ker pa lahko le s skupnimi močmi dosežemo, da bo naša občina učinkovita, prijazna do vseh, ki tu živimo, ter odprta v Slovenijo in svet, vas vabim, da pri upravljanju z javnimi zadevami

sodelujete s svojimi predlogi in pobudami. Prvo priložnost že imate, saj je v teh dneh v javni obravnavi predlog proračuna občine za leti 2019 in 2020. Vabljeni, da mi do 8. januarja svoje predloge posredujete in z njimi sodelujete pri oblikovanju občinskega proračuna. Dobrodošle so seveda tudi upravičene kritike, vendar pa bodite z njimi uvidevni in tako do župana kot občinske uprave strpni, saj smo velikokrat pri svojem delu omejeni z dejavniki, na katere nimamo vpliva ali pa jih le počasi lahko spremenimo.

Čestitam vsem, ki ste bili izvoljeni v občinski svet, novima predsednikoma in članom krajevnih odborov, nadzornega odbora občine in delovnih teles občinskega sveta. Vsem skupaj želim uspešno delo in verjamem, da lahko za dobro naše občine in krajev veliko naredimo.

Tako kot predvidevata zakon in statut občine sem izmed članov občinskega sveta imenoval tudi podžupana. To je ostal Ivo Podbersič. Prepričan sem, da mi bo v pomoč in da bo tudi v naslednjih štirih letih veliko storil za dobrobit tako Vrtojbe kot Šempetra.

Ne glede na volilni čas pa smo v občinski upravi kot navadno delali s polno paro, saj imamo kar nekaj naložb v teku, nekaj pa jih še pripravljamo.

Na Ulici 9. septembra v Vrtojbi se nadaljujejo dela pri urejanju kanalizacije in vodovoda, prav tako se nadaljuje gradnja nadstreška nad baliniščem v Vrtojbi. Dela potekajo tudi v poslovni coni Lavžnik, saj gradimo podporni zid za občinsko cesto. Svojo novo zunanjo podobo pa je že dobila tudi šempetrska krajevna knjižnica, kjer gredo dela h koncu. Če bo vse prav, jo bomo odprli ob kulturnem prazniku, česar se vsi že po malem veselimo.

Kot ste lahko že sami opazili, se nadaljuje tudi naložba v šempetrskem Športnem parku. Urejamo namreč dostopne poti in javno razsvetljava ter igrišče za mali nogomet na travi. Ob tem igrišču bo v kratkem dokončan tudi prostor za druženje in prirejanje manjših, npr. rojstnodnevni zabav. Podoben prostor se ureja tudi na igrišču v Vrtojbi na Gramozni poti.

V posebej veliko veselje pa mi je, da je našemu EZTS-GO uspelo objaviti javni razpis za izbiro izvajalca za gradnjo infrastrukture za potrebe **Rekreacijskega centra v Vrtojbi**. Za ta projekt si je EZTS-GO zagotovil financiranje iz evropskih sredstev čezmejnega programa Slovenija-Italija, po potrebi pa bo nekaj primaknila tudi Občina Šempeter-Vrtojba. Občina je že zagotovila vsa zemljišča in projektno

dokumentacijo ter gradbeno dovoljenje. V okviru tega projekta bo v tej fazi zgrajenih skoraj 400 m kanalizacije, vsi potrebni priključki na javno infrastrukturo, 8 parkirnih mest na postajališču za avtodome, utrjen pa bo tudi prostor, namenjen gradnji večnamenskega objekta. Da smo na pravi poti, že dokazujejo odzivi nekaterih zasebnikov, ki so ob objavi te novice izkazali zanimanje, da bi na tem mestu uredili avtokamp, kar prostorski akti občine seveda omogočajo.

Z naslova zagotavljanja trajnostne mobilnosti se nadaljuje **gradnja kolesarske poti v Bazaro**. Gre za gradnjo prve faze približno 900 m dolgega odseka poti od plinske postaje na Ošljah ob železniški progi do Kempršča. V celoti bo urejena mešana pot za pešce in kolesarje, vključno s potrebno javno razsvetljavo in z vsemi ostalimi instalacijami. Ko bo ta del zaključen, namerava občina čimprej nadaljevati z ureditvijo podhoda poti pod železnico in izven nivojskim križanjem z državno cesto.

Kmalu po novem letu bomo na občini podpisali tudi pogodbo za izvedbo del na občinski cesti v spodnji Vrtojbi. Nameravamo namreč zagotoviti takšno prometno ureditev, da bo onemogočala prehitro vožnjo vozilom, ki vstopajo v Vrtojbo, istočasno pa bomo zagotovili varen prehod za vse, ki uporabljajo tamkajšnje avtobusno postajališče.

Spoštovani!

December je mesec, ko se začne zimski čas, ko praznujemo najlepše praznike ... Sedaj so na vrsti dnevi, ki se jih lahko skupaj veselimo, si zaželimo dobro leto, izrečemo na stotine lepih misli in želja ... in potem sledi še 11 čisto vsakdanjih mesecev. Da bi za vsakega od njih ostalo nekaj praznične vznesenosti, da bi v vsakem našli smisel in smer ter mir zase in z drugimi.

Vesele božične praznike in srečno novo leto 2019!

*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

Drage bralke, dragi bralci!



Pa je že leto naokoli. Tako hitro in čarobno se je obrnilo, da kar težko verjamem. Zdi se mi, kot da je bilo včeraj, ko sem pisala besedilo za lansko številko. Se je tudi vam tako hitro zavrtilo to čudovito leto?

Ne vem, kako bi ga opisala s par besedami, saj je bilo neponovljivo, polno in pisano. Bilo je tudi leto, ko smo izdali 5 številok našega Glasila, ko smo v vaše domove skočili večkrat kot običajno in vam predstavili prečudovite in neverjetne osebe, ki živijo v naši občini in ki soustvarjajo naš vsakdan. Vsakemu od vas, ki ste si vzeli čas, in to ne samo v tem letu, se iz srca zahvaljujem. Hvala za znanje in modrosti, ki ste jih delili z nami. Veliko ste nas naučili in veliko ste nam dali. Prav vsak izmed vas je izjemen delček naše zgodbe in verjamem, da bo v naslednjih številkah prostora še za vse tiste, ki do danes še niste delili vaše zgodbe z nami. Vabim vas, da soustvarjate tudi našo naslednjo številko in nam najkasneje do 1. marca 2019 pošljete prispevek, idejo, priporočilo ali fotografijo na glasilo@sempeter-vrtojba.si.

Naj vas za konec objamem s toplim voščilom za vas in vaše najbližje. Naj bodo prazniki, ki prihajajo, nepozabni v krogu vaših družin in tistih, s katerimi želite pisati novo zgodbo. Naj bo novo leto kot nov, nepopisan list papirja, na katerega s čarobnim pisalom napišete vse tisto, kar si želite, vse tisto, kar se skriva v vašem srcu. Pa ne pozabite – strah je votel, torej ga ni; padec je vaja, s katero rastemo in se učimo; napak ni, so le izkušnje, ki nas krepijo.

Srečno in zdravo 2019!

*Lara Soban,
odgovorna urednica*

Župan Milan Turk gostil delegacijo iz Občine Karlovac



14. novembra 2018 je župan Občine Šempeter-Vrtojba Milan Turk gostil delegacijo iz Karlovca, ki jo je vodil karlovški župan Damir Mandić. Sprejem se je začel v Črničah na pokopališču, kjer so se skupaj poklonili tam pokopanim padlim vojakom 96. pehotnega polka iz Karlovca. K.u.k. Ungarisch-Kroatisches Infanterie Regiment "Kronprinz Ferdinand von Rumänien" Nr. 96., kot se je polk uradno imenoval, se je namreč med prvo svetovno vojno boril na položajih med Staro Goro in Markom

nad Šempetrom pri Gorici. Ta pehotni polk je tudi prvi vkorakal v Gorico in na goriškem gradu razvil cesarsko zastavo. Kje je potekala bojna črta, so si gostje ogledali z vrha Marka, zgodovino Šempetra oz. šempetrske veje rodbine Coronini pa jim je župan Turk predstavil ob ogledu stalne razstave v Coroninijevem dvorcu.

Župan Turk je po srečanju povedal, da je lepo vzdrževati stike z ljudmi iz krajev, ki so se še pred stoletjem pri nas borili in branili naše domove.

Gorje je bilo njim in tukajšnjemu prebivalstvu. Vojne kot take so gorje. V vojni nihče ne zmaga. Zmagata edino žalost in bolečina. Zato moramo v času miru gojiti stike, se povezovati in sodelovati, da do česa podobnega ne pride več.

Mateja Poljšak Furlan



Občinski svet Občine Šempeter-Vrtojba se je konstituiral



Foto: Foto atelje Pavišič Zavodlav

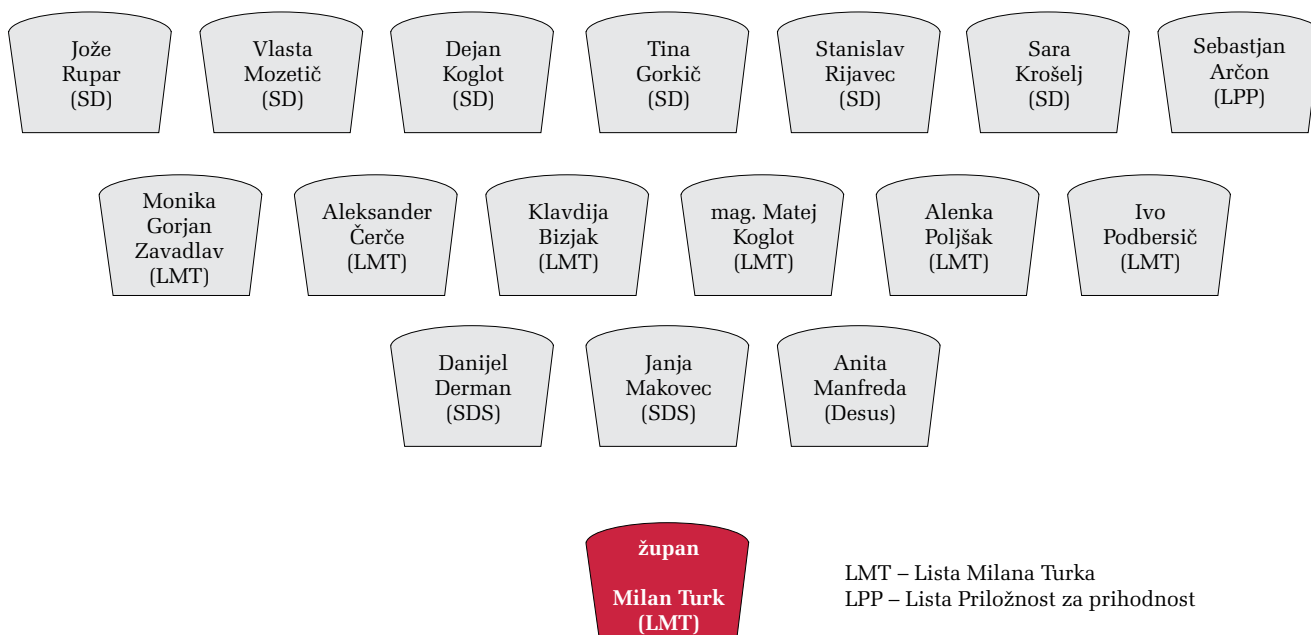
Spominska fotografija svetnikov na konstitutivni seji novega mandatnega obdobja 30. novembra 2018.

30. novembra je v Coroninijevem dvorcu potekala konstitutivna seja Občinskega sveta Občine Šempeter-Vrtojba, kjer so potrdili mandate svetnikom in županu za obdobje 2018–2022. V novoizvoljenem Občinskem svetu je med 16 svetnicami in svetniki večina že znanih obrazov, saj jih je deset že delovalo v prejšnjem mandatu.

Podobna sestava ostaja v obeh največjih svetniških skupinah – SD in Listi Milana Turka, ki sta pridobili po eno mesto in imata sedaj vsaka šest članov, SDS bo namesto doslej enega imela dva predstavnika, DeSUS in Lista priložnost za prihodnost pa sta ohranila po en sedež. Osmim strankam in listam, ki so se na volitvah 18. novembra

potegovala za mesto v občinskem svetu, se ni uspelo prebiti v svetniške vrste. Občino bo naslednja štiri leta tretjič zapored vodil mag. Milan Turk, ki je za podžupana v novem mandatnem obdobju že imenoval Iva Podbersiča.

Mateja Poljšak Furlan



Zmogli so zgodovinski korak, kar se ni zgodilo še nikoli prej

V ponedeljek, 26. novembra, je izšlo dolgo pričakovano javno naročilo EZTS GO za infrastrukturno ureditev rekreacijskega centra s kampom v Vrtojbi. Nahajal se bo v neposredni bližini priključka na hitro cesto. Projekt je še posebej zanimiv, ker gre za prvi projekt, ki se bo uresničil v okviru združenja EZTS GO, obenem pa gre tudi za prvi primer javnega naročila, objavljenega v Sloveniji, ki bo plačano z italijanskim denarjem. Projekt je brez DDV vreden skoraj 400 tisoč evrov.

“To, da je subjekt italijanskega prava prvi objavil razpis v Sloveniji, je zgodovinski dogodek, ker se ni zgodilo še nikoli prej,” je včeraj za *Primorski dnevnik* pritrdila Sandra Sodini, direktorica EZTS GO, in dodala, da gre za dosežek večletnega skupnega dela in prizadevanj dveh obmejnih območij, ki sta desetletja živeli ločeno, veliko časa pa sodelovali, ne da bi imeli skupne pravne podlage ali upravne postopke. “Ko sem sprejela izziv, da bi delala za EZTS, se je ves čas govorilo samo “moje” ali “tvoje”. Danes smo s tem razpisom končno prišli do tega, da je to nekaj našega, kar pomeni, da ni ne italijansko ne slovensko, ampak otipljiv izraz, da konkretno gradimo enotno čezmejno mesto,” poudarja Sodinijeva.

Glede na določila v razpisu se rok za oddajo ponudb izteče 7. januarja. Začetek del je predviden v aprilu, zaključila se bodo v roku šestih mesecev. To pomeni, da se bo uresničitev investicije zamaknila skoraj za leto dni. Že v letošnjem januarju smo namreč iz Občine Šempeter-Vrtojba glede tega projekta prejeli pojasnilo, da se bo projekt zaključil še letos, kar pa glede na nova pojasnila s strani direktorice EZTS GO ne bo mogoče. “Glede zamude z deli lahko rečem, da imamo še vedno dve državi z dvema različnima sistemoma in veliko birokracije. Sama sem si morala registrirati bivališče v Sloveniji,

da sem lahko pridobila slovensko davčno številko in potem certifikat za digitalno podpisovanje. To nam je seveda vzelo veliko časa. Objektivno pa – če ne bi bilo komplicirano, bi nekdo to verjetno naredil že pred nami,” je o zamudi pojasnila Sodinijeva.

Občina Šempeter-Vrtojba v bližini priključka na hitro cesto oz. ob izhodišču na trim stezo v Vrtojbi načrtuje ureditev Rekreacijskega centra Vrtojba s turističnim kampom, z večnamenskim objektom in prostorom za avtodome. Površina ožjega ureditvenega območja znaša približno 2,3 hektara, širše območje pa meri približno 4,3 hektara.

Občina bo v sklopu EZTS-jevega projekta, ki sodi pod širši projekt Čezmejni park Soča-Isonzo, uredila javno infrastrukturo za delovanje rekreacijskega centra s kampom in osnovne površine. V okviru investicije bo urejenih osem parkirnih mest za avtodome s servisno ploščadjo, uredili bodo priključek kampa na javno pot, rekonstrukcijo in odvodnjavanje

dostopne poti, priključek na javni vodovod in kanalizacijo, nizkonapetostni priključek kampa in odvodnjavanje utrjenih površin kampa in zalednih vod. Vsa zemljišča, kjer je predvidena gradnja, so v lasti Občine Šempeter-Vrtojba.

Gradbeno dovoljenje za projekt je občina pridobila že julija lani. Infrastruktura, ki bo zgrajena v okviru projekta Kamp Vrtojba, se bo navezovala na Čezmejni park Soča-Isonzo, enega od dveh projektov EZTS GO, za katerega je združenje pridobilo 5 milijonov evrov.

Območje bodočega Kampa Vrtojba je dostopno tako s slovenske kot z italijanske strani, saj leži tik ob priključku na hitro cesto oziroma blizu izhodišča na trim stezo v Vrtojbi. Občina načrtuje tudi povezave kampa s kolesarskimi potmi.

*Katja Munih,
Primorski dnevnik*



Program "Mladi podjetniki": Od brezposelnosti do lastnega podjetja z znanjem in s 5.000 EUR subvencije



Primorski tehnološki park je 6. novembra 2018 pričel izvajati program "Mladi podjetniki", v okviru katerega bo 17 mladih, prijavljenih na Zavodu za

zaposlovanje, pridobilo znanje za suveren vstop na podjetniško pot ter 5.000 EUR subvencije za zagon lastnega podjetja.

Udeleženci – gre za trenutno brezposelne osebe do 29. leta starosti – bodo na dvanajstih brezplačnih delavnicah spoznavali podjetniško okolje, oblikovali produkte in storitve, pridobivali znanja o ključnih orodjih ter elementih za oblikovanje dobrega poslovnega načrta in vstop novega podjetja na trg. Imeli bodo tudi dostop do 20-urnega individualnega mentorstva in še 4-urnega svetovanja v roku enega leta po odprtju svojega podjetja.

S tem celovitim pristopom bodo udeleženci pridobili praktična znanja za zagon lastnega posla. Po uspešno zaključenem usposabljanju in pripravi podjetniškega načrta pa bodo upravičeni tudi do subvencije za samozaposlitev v višini 5.000 EUR, ki jo podeljuje Zavod za zaposlovanje Republike Slovenije iz sredstev Evropskega socialnega sklada.

Projekt se v Primorskem tehnološkem parku izvaja drugič. Po prvem ciklu maja letos je podjetja odprlo vseh 9 udeležencev in tako pridobilo 5.000 EUR zagonskih sredstev. Projekt sicer razpisuje Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada. Vodilni partner je Tehnološki park Ljubljana, poleg Primorskega tehnološkega parka pa sodelujejo še Center poslovne odličnosti Ekonomske fakultete, Gospodarska zbornica Slovenije in Zavod mladi podjetnik, ki že vrsto let celovito in uspešno pomagajo mladim na poti do njihovih zaposlitev in samostojnih podjetniških poti.

Marjana Simčič Humar



ODDIH V KRAJU Z VEČ KOT 610-LETNO TRADICIJO
Terme Dobrna, že od leta 1403

ZIMSKI ODDIH

V TERMAH DOBRNA

PRAZNIČNI ODDIH
Do 21. 12. 2018 in od 26. 12. do 30. 12. 2018.
1 x polpenzion + kopanje, že od 38,⁹⁰ € oseba / noč, min. 2 noči

ZIMSKI ODDIH
Od 01. 01. 2019 do 15. 02. 2019.
1 x polpenzion + kopanje, že od 37,⁹⁰ € oseba / noč, min. 2 noči

- ✓ neomejen vstop v bazene,
- ✓ živa plesna glasba (petek, sobota),
- ✓ kopalni plašč v sobi,
- ✓ animacija in družabni dogodki,...

SENIOR ODDIH
Do 30. 12. 2018 in od 06. 01. 2019 do 29. 12. 2019.
5 x polpenzion + kopanje, že od 205,⁰⁰ € oseba / 5 noči

- ✓ 1 x storitev za krepitev zdravja,
- ✓ 1 x storitev za dobro počutje,
- ✓ BREZPLAČEN PREVOZ za upokojence od doma do Term Dobrna in nazaj,
- ✓ neomejen vstop v bazene,...



TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403

080 22 10
info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si

“Najbolj dragoceno je bilo, ko smo si delili informacije, ko so se kresale ideje.”



Po šesttedenskem intenzivnem izobraževanju se je v Vrtojbi zaključil Podjetniški TOP! program, v katerem so bodoči podjetniki s pomočjo izkušenih mentorjev razvijali lastna mlada ali zagonska podjetja. Udeleženci so svoje delo zaključili s “pitchi” – kratkimi predstavitvami, in sicer pred strokovno komisijo in publiko goriških podjetnikov. Organizator programa, Primorski tehnološki park, bo tako na podlagi uspešno opravljenih “pitchev” v svoj podjetniški inkubator lahko vključil dvanajst novih podjetij in jim tudi pri nadaljnjih korakih nudil podporo pri razvoju posla.

“Primorski tehnološki park skozi Podjetniški TOP! program pomaga pri ustvarjanju novih podjetij, vendar se tu proces v resnici šele začne, saj podjetja nato spremljamo v njihovi rasti vse do zrelosti,” je povedala direktorica Primorskega tehnološkega parka Tanja Kožuh. “Veseli nas, da so tudi podjetniki v našem okolju prepoznali vrednost takšnih programov in so pripravljeni novim kolegom svetovati in jih sprejeti v svoj krog,” je še dodala.

Podjetniški TOP! program je namreč sestavljen iz šestih delavnic, ključno mesto v njem pa ima tudi 20 ur mentorstva izkušenih podjetnikov. Udeleženki Ameli Talić je svetoval

Elvis Janežič, direktor podjetja Instrumentation technologies, ki je o izkušnji povedal: “Amela je v program prišla z idejo, kaj želi, in z ogromno energije. V teh par tednih sva se veliko ukvarjala s tem, kako jasno opisati ponujeno vrednost. Ko pa je to naredila, so ostale stvari gladko stekle. V tem procesu “prejemava” oba. Ob tem, ko ji pomagam z nasveti, poskušam razumeti, kako mladi razmišljajo, kakšne so njihove vrednote, kako ji motivirati. V podjetju imamo veliko mladih in take izkušnje vedno pridejo prav.”

V Podjetniškem TOP! programu, ki ga je Primorski tehnološki park pričel izvajati leta 2016, je doslej sodelovalo že 32 mladih podjetij oz. podjetniških ekip. Med njimi je tudi podjetje Pogumna.si Magdalene Fabčič, ki je prva in edina vodnica skozi menopavzo v Sloveniji. Podjetniškega TOP! programa se je udeležila leta 2017 in je odtlej postala prepoznavna kot izkušena svetovalka za menopavzo, ki pomaga posameznicam in organizacijam obvladati izzive srednjih let ter zmanjšati vpliv hormonskih težav na uspešnost in odnose na delovnem mestu ter na kvaliteto življenja: “Najprej sem se za program odločila za to, ker sem videla, da imajo vrhunske mentorje in vsebine. Potem pa sem spoznala, da je bilo najbolj

dragoceno, ko smo se med podjetniki družili, si izmenjevali informacije, ko so se kresale ideje.” V okviru Podjetniškega TOP! programa je razvila svoj končni produkt, program “Izzivi srednjih let”, ki ga uspešno trži večjim podjetjem in organizacijam, kot so Steklarna Hrastnik, Mercator, Adriatic. V okviru programa predava in vodi delavnice ter nudi podporo skozi individualni in skupinski coaching.

Komercialna vrednost Podjetniškega TOP! programa je 2.852 evrov na udeleženca. Primorski tehnološki park je uspel zagotoviti potrebna sredstva iz evropskih razpisov, zato je bilo izobraževanje za mlade podjetnike brezplačno. Vodja programskih vsebin v Primorskem tehnološkem parku Mitja Mikuž pravi, da to še ni vse: “Uspešno opravljen “pitch” je nekakšna uvertura v našo podjetniško skupnost. Zdaj se pravo delo zanje šele začne. V Primorskem tehnološkem parku pa bomo tudi odslej poskrbeli, da bodo imeli novi podjetniki vso potrebno podporo – od mentorstev do prostora v coworkingu. V pričetku leta 2019 pa že pripravljamo nadgradnjo Podjetniškega TOP! Programa.”

Marjana Simčič Humar





Furenga 2018

11. novembra smo praznovali sv. Martina ali Martinovo, dan, ko se mošt spremeni v vino. Tudi letos je po Občini Šempeter-Vrtojba in Mestni občini Nova Gorica potekala že tradicionalna Furenga, ki so jo v petek, 9. novembra, organizirali Turistično društvo Občine Šempeter-Vrtojba, KŠTM Šempeter-Vrtojba, Turistično društvo Nova Gorica, Društvo žena Vrtojba ter Društvo žena in deklet iz Šempetra.

Na "Placu" je bilo zaslišati ropot konjske vprege in že sta prispela

dva para konj z vozovi. Ob 10. uri se je začelo na Trgu Ivana Roba v Šempetru pri Gorici, kjer je župnijski vikar Boris Milavec krstil mlado vino. Slavnostno je pipo v sod zabil župan Občine Šempeter-Vrtojba mag. Milan Turk, čemur je sledila pokušina mladega vina, ki je po besedah okuševalcev letos odlično.

Sledili sta plesna točka folklorne skupine Na Placu ter pokušina dobrot, ki so jih spekle žene in dekleta iz Vrtojbe in Šempetra. Da je bilo vse, kot mora biti, se je seveda

spekel tudi kostanj. Slavje je bilo popolno.

Po končani pokušini vina na Trgu Ivana Roba je Furenga nadaljevala svojo pot po Občini Šempeter-Vrtojba in nato v Mestno občino Nova Gorica, kjer so sledili postanki Furenge na raznih lokacijah po Novi Gorici ter zaključek Furenge pred Mestno občino Nova Gorica.

Črt Petrović



Društvo DUPOS

Društvo upokojenih obrtnikov in malih podjetnikov Slovenije (DUPOS) je prvo in edino vseslovensko stanovsko društvo obrtniško-podjetniških upokojencev, čigar skrb je povezovanje slehernega stanovskega kolega oziroma kolegice. Vloga DUPOS je predvsem opozarjati politiko v državi in tudi zahtevati od nje ukrepe, ki bodo boljše urejali upokojenski status te strukture upokojencev, ki je precej različna od ostalih, kjer je po mnenju organov društva mnogo nerodnih, pa tudi nepravilnih zakonskih odločitev in anomalij.

Društvo DUPOS je prvič v zgodovini Slovenije nastalo v Novi Gorici pred 10 leti in to za območje Severne Primorske, takrat v prostorih Območne gospodarske zbornice in na njihovem domicilnem naslovu. Deluje po pravilih zasebnega prava kot neprofitna in prostovoljna organizacija. Ustanovilo ga je 24 upokojenih obrtnikov, a od tega kar 18 z območja Občine Šempeter-Vrtojba.

Vodstvo društva je kmalu spoznalo, da bo moč društva na nivoju, kjer imajo upokojeni obrtniki in mali podjetniki največ problemov – ne kot obratovalnica v poslovnem smislu, temveč kot fizična oseba –, toliko večja z rastjo njegovega članstva. Samo vprašanje časa, glede na odzive upokojenih obrtnikov iz vse Slovenije na redne članke o društvu v ugledni mesečni reviji *Obrtnik podjetnik*, je bilo, kdaj bo društvo postalo vseslovenska organizacija. To se je zgodilo spomladi leta

2014, ko je društvu priskočila na pomoč Obrtno-podjetniška zbornica Slovenije iz Ljubljane (OZS) in mu v ta namen dala tudi domicil na njenem naslovu. Hkrati je za območje Goriške regije 6 občin nastal Območni odbor društva v Novi Gorici z domicilnim naslovom na sedežu OOOZ Nova Gorica. Ta hip obsega okoli 80 članov, od tega je približno 60 % članstva iz Občine Šempeter-Vrtojba. Ta občina je po naših ocenah tudi sicer najbogatejša na Goriškem po številčnosti obratovalnic drobne gospodarstva vseh vrst.

Zakaj je to društvo nastalo povsem spontano na pobudo upokojene obrtniške strukture prebivalstva?

Dejstvo je, da so v Sloveniji obrtniki in mali podjetniki pred upokojitvijo in po njej prepuščeni sami sebi. Zbornične organizacije sicer skrbijo za njihove obratovalnice, zanje kot nosilce osebnega dela – fizične osebe – in tako tudi upokojene pa ne skrbi nihče. Ta situacija je naravnost klicala in še vedno kliče k samoorganiziranju z namenom izoblikovanja svojega zastopnika, ki jih bo predstavljal pred javnostjo in politiko. To funkcijo že sedaj uspešno izvaja DUPOS, v prihodnje pa jo želi še okrepiti. Poleg tega društvo skrbi na območnem nivoju tudi za druge zadeve upokojenih članic in članov, kot so preventivni zdravstveni pregledi, brezplačni različni izobraževalni tečaji, druženja vseh vrst, vključno z enodnevnimi izleti, ki zajemajo registrirano članstvo in njihove življenjske partnerje, če se za

sodelovanje odločijo, lahka športna udejstvovanja, nenazadnje skrb za pietetno sodelovanje ob zadnjem slovesu člana ...

Že samo to, da gre za društvo, ki se aktivno zavzema za boljše urejen status upokojenih obrtnikov in malih podjetnikov, je zadosten razlog za včlanitev vanj. Z večanjem števila članov namreč rasteta tudi moč in vpliv društva, njegov glas pa je boljše slišen. Pričakujemo tudi druge upokojene obrtnike in male podjetnike iz Občine Šempeter-Vrtojba, da se včlanijo v društvo, saj bodo od včlanitve imeli le koristi. Ne kot obratovalnica, ampak kot fizična oseba. Koliko bo koristi posameznik izkoristil, pa je odvisno izključno od njegove pripravljenosti in zainteresiranosti.

Občina Šempeter-Vrtojba dokaj dobro pozna delo društva, zato je omogočila izvedbo letošnjega 10. Občnega zbora društva v koncertni dvorani Coroninijeve palače v Šempetru in druženje po sestanku v avli občinske stavbe. Iskrena hvala prejšnjemu vodstvu za to velikodušno dejanje, hkrati pa iskrena čestitka novemu svetniškemu zboru in seveda novoizvoljenemu županu mag. Milanu Turku!

Upravni odbor DUPOS

Vse upokojene obrtnike in male podjetnike iz Občine Šempeter-Vrtojba vabimo, da se včlanijo v društvo DUPOS. Željo za včlanitev nam posredujte po e-pošti dupos.je@siol.net ali po navadni pošti na naslov **Območni odbor društva DUPOS, Gradnikove brigade 6 (Obrtni dom), 5000 Nova Gorica**. Sporočite nam svoje kontaktne podatke (naslov, telefon, e-naslov), da vam pošljemo potrebno vpisno dokumentacijo (prijavnica, statut).



Delovanje Krajevne organizacije ZB za vrednote NOB Šempeter



Foto: Majda Nemec

22. septembra 2018 proslava na Sv.Otu ob 75. obletnici goriške fronte

V naslednjih vrsticah želimo predstaviti delovanje Krajevne organizacije združenja borcev za vrednote NOB Šempeter v letu 2018. Letos je tudi jubilejno leto, saj praznujemo 70. obletnico ZZB NOB. Poudarjamo in spodbujamo vrednote NOB in največ časa posvečamo proslavam ob obletnicah ter komemoracijam ob spomenikih žrtev NOB na Goriškem in širše.

V aprilu smo organizirali 3-dnevno tematsko potovanje v Srem v Srbijo, in sicer na področje, kjer se je odvijala zadnja fronta v 2. svetovni vojni v Evropi – sremska fronta. Obiskali smo kraje bojev in spomenike ter se na komemoraciji poklonili žrtvam.

26. aprila (dan pred državnim praznikom) vsako leto skupaj s KO ZB za vrednote NOB Vrtojba organiziramo kresovanje na Sv. Otu. Letos je bil osrednji govornik naš poslanec Matjaž Nemec, prireditev je povezovala Sara Krošelj, kulturni program pa popestrila naša pevska skupina pod vodstvom zborovodkinje Olge Winkler. Vsakoletni izlet za člane ZB nas je v maju popeljal v Zasavje. Obiskali smo Čebine in si ogledali Barličevo domačijo, kjer je bil leta 1937 ustanovni kongres KPS. 25. maja smo mnogim članom, pa tudi nečlanom ZB, omogočili udeležbo na prireditvi na Kongresnem trgu v Ljubljani z naslovom "Nosil bom

rdečo zvezdo", ki ima namen, da nas s pesmijo združi v nekdanjem tovarištvu in s ponosom govori o naši zgodovini. Na Rudnem polju na Pokljuki smo se 14. 7. 2018 udeležili zaključne slovesnosti 33. pohoda borcev, vojnih veteranov in slovenskih častnikov na Triglav. To je ena od osrednjih vsakoletnih domovinskih prireditev v Sloveniji.

Ne moremo mimo proslave "Priključitev Primorske k matični domovini", ki je bila 15. septembra v Komnu. Udeležili smo se je v velikem številu. 75. obletnico goriške fronte pa smo v sodelovanju s KO ZB za vrednote NOB Bukovica-Volčja Draga, s KO ZB za vrednote NOB Vrtojba, z Območnim združenjem ZB za vrednote NOB Nova Gorica in z Občino Šempeter-Vrtojba obeležili z dvema prireditvama: z okroglo mizo, na kateri so sodelovali zgodovinarji, o splošni ljudski vstaji na Primorskem leta 1943 in s proslavo na Sv. Otu, in sicer 22. septembra 2018, kjer je bila slavnostna govornica dr. Ljubica Jelušič, povezovalka Sara Krošelj, pevski zbor Klasje Bukovica-Volčja Draga pa je zapel nekaj pesmi.

V našem združenju želimo ohranjati tudi povezovanje z zamejci. Na Sv. Otu so na goriški fronti namreč padli tudi borci s Proseka in Kontovela. Vsako leto konec oktobra njihovi sovaščani, člani VZPI ANPI prinesejo k spomeniku na Sv. Ot

venec in se poklonijo spominu na te žrtve. Stike z njimi ohranjajo naša članica Marija Šuligoj in člani odbora naše KO.

Sodelujemo tudi z društvoma TIGR in Veteran, z Društvom upokojencev, z gasilci, s civilno zaščito, z Društvom Mark, s pevskim zborom Šempeter, s pevskim zborom Klasje Bukovica-Volčja Draga ter z župnikom. Vsi so nepogrešljivi na naših proslavah in na komemoraciji ob spomeniku padlim borcem 1. novembra na šempetrskem pokopališču. Posebna zahvala gre tudi učencem, mentorjem in ravnatelju Osnove šole Ivana Roba, ki se vedno odzovejo našemu vabilu za sodelovanje na proslavah.

Udeležujemo se prireditev tudi izven naše občine. Tu moramo posebej pohvaliti Lojzeta Gulina, ki ob vsakem vremenu brežhibno opravlja vlogo praporščaka. Posebej moramo omeniti delovanje naše pevske skupine pod vodstvom Olge Winkler. Preko leta pridno vadijo in nastopajo na številnih prireditvah. Aktivni so tudi vsako leto pri pletenju verig za mlaj na šempetrskem placu. Spretno pletejo bršljanove venčke in največja zasluga je prav njihova, da se Šempetrci ponašamo s tako lepim mlajem.

Za urejenost spomenikov iz NOB skrbimo preko celega leta, naše redne "delovne akcije" ob spomeniku padlim borcem na šempetrskem pokopališču pa so že stalnica.

Upamo, da je iz vsega naštetega razvidno naše delovanje in s tem skrb za ohranjanje vrednot NOB. Vse pa je podkrepljeno tudi s sodelovanjem s podobnimi organizacijami doma in v zamejstvu. Skrbeli bomo, da bo tako tudi v bodoče, k sodelovanju pa vabimo tudi nove člane.

Branka Zaletel Marušič

Vesela jesen v Društvu upokojencev Šempeter



V jesenskem času smo za naše člane organizirali kar nekaj veselih in zanimivih dogodkov.

1. oktobra smo se tudi letos tradicionalno udeležili F3ŽO v Ljubljani. V Festivalni dvorani smo uživali v programu ob otvoritvi festivala, se sprehodili med številnimi stojnicami in si ogledali ponujene zanimivosti. Nato smo krenili proti Rašici, kjer smo si ogledali Trubarjevo domačijo. Na avtobusu smo poslušali o zanimivem delu Trubarjevega življenja, ko je kot pridigar deloval na Goriškem. Na Turjaku smo se okrepčali s kosilom v prijetnem lokalnem Roziku. Pot smo nadaljevali preko Velikih Lašč na Bloško planoto. Pred nami se je v vsej svoji lepoti razprostrlo Bloško jezero. Ponudilo nam je zadnje žarke sonca tistega čudovitega in doživetega dne in se od nas poslovilo s prvimi kapljami dežja. Lepo nam je bilo.

13. oktobra smo v organizaciji našega društva prvič priredili briškoljado in k igri povabili okoliška društva upokojencev. Turnir se je odvijal v prijetnem vzdušju v dvorani Gasilskega doma Šempeter. Gasilskemu društvu se zahvaljujemo za sodelovanje in razumevanje. Za naslednje leto imamo v načrtu povabiti k igri vsa društva naše občine, ker smo prepričani, da bi tako še okrepili medsebojno sodelovanje. DU Šempas, DU Solkan in DU Grgar pa čestitamo za dosežene lepe rezultate.

23. oktober pa je bil dan, ko smo na topel in sončen jesenski torek naše člane društva, tiste, ki se malokdaj odločijo kam iti, in tiste, ki so zaradi kakršnih koli razlogov manj gibljivi in potrebni spremstva in pomoči, peljali na Trstelj. V koči nam je ob dobri joti in slastnem štrudlju Konrad Marušič pripovedoval o zgodovini 1. svetovne vojne na Krasu in v naših krajih. Ponosni smo na naše člane, ker so se prav vsi potrudili priti do vrha, do anten. Uživali so v razgledu. Za nazaj smo se ustavili še na Cerju. Tudi to je bil velik dogodek, saj so mnogi bili tukaj prvič ali po mnogih letih. V očeh in na obrazih naših članov sta sijala vedrina in zadovoljstvo, v zraku pa je bila želja po še kakšnem čudovitem izletu.

DU Šempeter



Kako uresničujemo naš program?

Na začetku leta sestavljen letni program dejavnosti uspevamo uresničevati v popolnosti (razen, ko nam nasprotuje višja sila). Ne morem vam naštetih vseh podrobnosti, lahko pa napišem nekaj besed o zadnjem obdobju. Na splošno smo podpirali dejavnosti drugih organizacij, tako pri pripravi kot izvedbi, in sicer v obliki redarske službe. Sami smo se iz tedna v teden udeležili zanimivih pohodov, ki nas sproščajo in krepijo zdravje. Zaradi navedenega nas ni s strani zdravstvenih organizacij še nihče pohvalil.

Organizirali smo odprto prvenstvo v šahu Občine Šempeter-Vrtojba. Na Trgu Ivana Roba smo zagotovili lepo udeležbo, zadovoljstvo udeležencev in tudi možnost obiskovalcev v merjenju moči na veliki tabli. Vse je potekalo po pravilih Šahovske zveze Slovenije in v rokah dobrega sodnika. Upamo na nadaljnje sodelovanje.

Obisk pobratenega Športnega društva iz Nemčije je potekal po vnaprej zamišljenem programu. Po izjavah udeležencev in v naše zadovoljstvo smo jih popeljali po naši ožji in širši domovini. Zopet





smo promovirali tudi našo občino in njene lepote, potrdili našo prijaznost in se dogovorili o naslednjem snidenju. Upamo, da jih bodo vtisi z enotedenskega doživetja spremljali še daleč v bodočnost.

Kmalu bomo stopili v naslednje leto. Kakor vsako doslej bo kar kmalu pred nami, voščila bodo kar deževala. Naša želja je, da še naprej ostanemo prijazni do vseh in doživljamo prijazne trenutke, ki nas bodo "gor držali" tudi v bodoče. Ko boste potrebovali prijatelje, pa se obrnite na nas.

Silvo Kokot,
predsednik ŠD MARK



Jesensko delovanje kluba

Strelsko društvo Zdenko Žnidarčič je tudi v jesenskem času izvedlo pester izbor tekmovanj in usposabljanj.

V sodelovanju za koncesionarjem je izvedlo usposabljanje za preizkus znanja o ravnanju z orožjem in opravljanje preizkusa znanja o ravnanju z orožjem pred komisijo. Vsi tečajniki so izpit uspešno opravili. V sodelovanju s kolegi iz sosednje Italije je bilo izvedeno dinamično strelsko tekmovanje pod imenom "Defensive Shooting Challenge".

3. novembra 2018 je v sodelovanju s Strelsko zvezo za športno streljanje Slovenije izvedlo tradicionalno tekmovanje v natančnem streljanju, in sicer v spomin, ko je s slovenskega ozemlja odšel zadnji vojak JLA. Tekmovanje se je poimenovalo "Izgon zadnjega vojaka JLA". 9. novembra in 10. novembra 2018 je bilo izvedeno prvo "indoor" tekmovanje po pravilih EDPA (European Defensive Pistol Association). Na tekmi se zvrstilo 32 tekmovalcev iz Slovenije, iz Italije in s Hrvaške. Člani društva so se odzvali povabilu nacionalnega združenja karabinerjev (Associazione Nazionale Carabinieri), ki so v Vidmu (Italija) organizirali tekmovanje v natančnem streljanju. Udeležili smo se tudi dveh dobrodelnih tekem. Prva je bila na strelišču Črnotiči pri Črnem Kalu, druga pa na vojaškem strelišču Mlake pri Vipavi. Ravno tako so bili organizirani individualni tečaji streljanja, kjer so se predvsem začetniki naučili pravilno in varno rokovati z orožjem.

Na vseh strelskih tekmovanjih so se člani odlično odrezali ter vedno posegali pa najvišjih mestih uvrstitvenih lestvic.

Simon Lisjak



Do zdravja in boljšega počutja s pomočjo eteričnih olj



Naj se predstavim. Sem Andreja Svetlič, mama dveh navihanih otrok, Alysse in Alisona. Ravno onadva sta razlog in pobuda, da sem spoznala svet malih dišečih stekleničk – eteričnih olj. Ko poskusiš že vse, da bi olajšal tegobe, kot so prehlad, angine, vneta ušesa, porušen imunski sistem ..., si v skorajšnjem obupu rečeš: "Bom poskusil pa še to." Zame in za mojo družino so bila eterična olja odskočna deska, da smo pričeli živeti bolj zdravo in naravno. Pričela sem se izobraževati v smeri aromaterapije. Hodila sem na razne seminarje, predavanja, prebrala ogromno knjig na to tematiko in nenazadnje si osebno nabirala izkušnje s tem, ko smo vnesli eterična olja v naš vsakdan. Vsi vemo – eno je teorija, drugo pa je praksa. Tako je tudi z eteričnimi olji. Vzemimo primer zelo poznane mešanice eteričnih olj Breathe (po novem Air), ki je namenjena uporabi pri vseh respiratornih težavah (prehlad, zamašen nos, bronhitis, pljučnica, astma). Večinoma ljudem pomaga pri vseh naštetih težavah, ampak meni kot astmatiku ne ustreza preveč. Topično (nanos na kožo) zame ni problem, aromatično

(v difuzorju, vdihovanje) pa me moti vonj, me draži v grlu, sili na kašelj. Torej zame Breathe v praksi ni najbolj primerna mešanica za tovrstne težave. Nadomestila sem ga z eteričnim oljem Cardamom (kardamom ima globoke učinke na dihalo zaradi svoje visoke 1,8-cineol vsebine, ki spodbuja zdravje dihal), ki je v večini primerov tudi primernejši za naše malčke.

Najprej bi vam rada povedala, kaj sploh so eterična olja:

Eterična olja so naravne aromatične sestavine. Najdemo jih v semenih, deblih, steblih, listih in drugih delih rastlin, ki so zbrana iz celega sveta. Pridobivajo se s parno destilacijo ali s hladnim stiskanjem. So do 50- ali 70-krat močnejša od zelišč. Uničujejo viruse in bakterije. Rastline pri DoTerri nabavljajo pri lokalnih pridelovalcih po vsem svetu, tam, kjer so najbolj optimalni pogoji za gojenje rastline. Kakovost olja kontrolirajo trikrat: prvič pri samem pridelovalcu, nato po prihodu v tovarno in preden ga dajo v steklenice. Eterična olja so:

- intenzivna (pridobljena iz rastlin, ki rastejo v regijah, kjer najbolj uspevajo, olje pridobijo na kraju samem, in sicer takoj po obiranju oz. pobiranju rastline; tako ohranijo vse pomembne sestavine, ki bi se drugače s transportom izgubile),
- močna (stroga testiranja zagotavljajo, da olja vsebujejo želene terapevtske učinke),
- čista (testiranje zagotavlja, da v oljih ni toksinov, mikroorganizmov in ostalih onesnaževalcev),
- boljša od samoorganskih (ekstenzivna testiranja zagotavljajo, da so ta olja več; da je olje 100 % čisto, vemo, če zaškripa, ko ga kapnemo med dva prsta in drgnemo enega ob drugega, ali če madeži ne ostanejo, ko ga kapnemo na primer na belo tkanino in se posuši).

Eterična olja uporabljamo:

- Aromatično: v difuzorju, nikakor ne v izparilniku na svečko, saj toplota "ubija" terapevtske učinke. Lahko jih nakapamo na kamenčke, tkanine. Deluje pa predvsem na razpoloženje, dihalo, razkužuje prostor.
- Topično: pri topični uporabi olja redčimo z baznimi olji (kokosovo, mandljevo, olivno), zato da je lažje mazljivo, da koža ne odreagira alergeno, s tem pa se ne izgubi učinek eteričnega olja (absorpcija se celo poveča za 70 %). Mažemo na podplate (veliko refleksnih točk), prsni koš, zatilje, zapestja ali na mesto bolečine (npr. trebuh, hrbet, grlo – zunanji del ...).
- Interno: pri interni uporabi uporabljamo olja v praznih kapsulah, zmešana z vodo ali z nanosom kapljic pod jezik. Na tak način lahko razstrupljamo telo, olajšamo težave prebavnega sistema, ust, grla in jeter. Pri interni uporabi moramo biti še posebej pazljivi. Otroci nikoli ne uporabljajo eteričnih olj interno.

Da se vrnem k vsakodnevni uporabi eteričnih olj oz. razlogu, zakaj sem se sploh odločila za nakup moje prve mešanice eteričnih olj. Bila sem že kronično nenaspana, utrujena, saj se je moj malček zbujal neštetokrat na noč. Preden bi povsem obupala in se vdala v to, sem rekla, da poskusim še s Serenity (mešanica za pomirjanje telesa in duha, popelje v slahek spanec). Takrat sploh nisem vedela, kaj so eterična olja. Znanka mi je le omenila, da bo to nabavila za svojega malčka, ker ima težave s spanjem. Zagrabila sem priložnost in ji rekla, naj vzame eno stekleničko še zame. Pred spanjem sem mu namazala podplatke z baznim oljem in čez eno kapljico Serenity. V njegovo sobo sem dala še difuzor in šla spat, še vedno skeptična, a obenem z upanjem na učinek. In? Ja, bil je veliko mirnejši in predvsem se tisto noč ni zbudil najmanj 40-krat. Tako sem to prakticirala več noči in počasi smo prišli na to, da se je

zbudil le še 3-krat na noč. To je bila zame velika zmaga. Pričela sem brati o teh eteričnih oljih, njihovi uporabi. Kmalu sem se včlanila in si nabavila svoj prvi set – “domača lekarna”. Tako sem imela priložnost poskusiti 10 najbolj uporabnih eteričnih olj in mešanic, ki jih boste z menoj lahko spoznali v naslednjih številkah Glasila.

Svet teh malih dišečih stekleničk me je tako prevzel, da sem se odločila, da bom svoje izkušnje in znanje delila tudi z drugimi. To je bil še en velik izziv zame, saj sem po naravi zelo sramežljiva in precej zaprta vase. Obenem pa sem v tem videla neko priložnost, da tudi osebno zrastem in premagam dolgoletni strah pred nastopanjem v množici ljudi. In sem šla, napravila svojo prvo predstavitev o eteričnih oljih. Na koncu sem kljub tremi ugotovila, da niti ni bilo tako slabo, še več, postalo mi je celo všeč. Vlilo mi je samozavest, ko sem videla, da resnično precej vem o tej tematiki in obenem lahko tudi svetujem in pomagam drugim mamiciam in ostalim ljudem pri izboljšanju vsakodnevnega življenja na naraven način. Povratni klici, sporočila so bili le dodatno potrdilo zame, da ljudje dejansko vidijo učinek in so z njim tudi zadovoljni. Dandanes pa že precej ljudi ve, da se ukvarjam s tem, in kar sami pristopijo do mene – želijo kakšen nasvet ali tester določenega olja. Rečem lahko le, da sem v vseh pogledih na pravi poti.

Več nasvetov in informacij dobite na Facebook strani Oaza dobrega počutja ter na povezavi www.mydoterra.com/andrejasvetlic.

Andreja Svetlič



Nega rok pozimi



Roke povedo veliko o nas. Pogosto so prva stvar, ki jo drugi opazijo na nas, zato jim le namenimo prav toliko nege kot ostalim delom telesa. Posebej pozorni moramo biti v zimskem času, ko so roke izpostavljene vremenskim spremembam. Vpliv hladnih zunanjih temperatur, vetra, snega, prehodov iz toplih prostorov v zimski hlad je lahko velik – koža postane suha, rdeča, razpokana. Tudi nohti postanejo krhki, suhi in lomljivi.

Za suho kožo so značilne spremenjena sestava lipidov, zmanjšana vsebnost vode ter zmanjšana količina naravnega vlažilnega faktorja. Zaščitna funkcija kožne bariere se poruši, voda iz površine kože prične izhlapevati, koža je tako manj odporna na zunanje vplive in bolj dovzetna za škodljive snovi iz okolja.

Nega kože pozimi je lahko naravna in neagresivna. Poleg različnih krem za roke lahko doma najdemo sestavine, s katerimi koži povrnemo in zagotovimo tisto, kar potrebuje za naravno ravnovesje. Hladno stiskana olja, nerafinirana masla in voski so nepogrešljive sestavine, iz katerih si lahko izdelamo kreme, ki jih obogatimo s primernimi eteričnimi olji. Po potrebi lahko opravimo še piling iz olivnega olja z dodano žličko sladkorja ali soli. Pred spanjem lahko namažete roke z

mandljevim, s kokosovim, z olivnim oljem ... in si nadenete bombažne rokavice ali roke povijete v toplo brisačo. Če so roke mrzle, jih zmasirajte, da se pospeši obtok krvi. Eterično olje rožmarina bo poskrbelo za boljšo prekrvavitev. Roke umivajte s pH nevtralnimi milom in z mlačno vodo, na koncu sperite s hladno vodo. Ne pozabite si nadeti rokavic vsakič, ko greste ven, rokavice uporabite tudi pri vsakodnevnih hišnih opravilih.

Pripravite si lahko domače maske za roke:

- **Olje in med** – v skodelici zmešajte žličko olivnega olja in medu. Nanesite zmes na še vlažne, umite roke in jo z masažo utrite v kožo. Na roke nadenite plastično vrečko za shranjevanje živil, nato pa roke zavijte v brisačo ali šal. Pustite delovati 30 minut in presenečeni boste!
- **Bananina maska** – če je koža zelo izsušena, pretlačite zrelo banano in jo zmešajte z zmehčanim maslom. Zmes nekaj minut z masažo utirajte v kožo ter sperite pod toplo vodo.
- **Avokado, jajce in kosmiči** – slasten obrok za suho kožo rok dobite, če zmešate naslednje sestavine: ½ avokada, 1 beljak, 2 žlici zmletih ovsenih kosmičev, žlico limoninega soka. Zmes pustite delovati 20 minut, nato sperite pod toplo vodo.

*Jana Mermolja,
Sij – umetnost zdravlja in lepote*

Akupunktura, stara kitajska zdravilska metoda

Akupunktura je preko 5000 let stara kitajska zdravilska metoda, ki temelji na zabadanju iglic v točke na naših telesih. Sama metoda je pomemben del stare in sodobne kitajske medicine, ki je poznana po celem svetu in sodi med alternativne metode zdravljenja. Bistvo akupunkture je v uravnavanju kroženja energije po telesu in s tem tudi kroženja krvi, poleg tega se z draženjem določenih točk na telesu sproščajo določena zdravila, ki nam niso tuja. Poleg zdravljenja poškodb, glavobolov, raznih bolečin po telesu (bolečine v hrbtu, v mišicah, išias, ...) se zdravijo tudi psihosomatske bolezni, nespečnost, depresija, zasvojenosti (hujšanje, kajenje, alkoholizem), krčne žile in še in še. Akupunktura je dobra tudi za preprečevanje nastajanja bolezenskih stanj. Več o sami akupunkturi, postopku in zdravljenju smo spregovorili z dr. Janezom Hönnom, priznanim doktorjem akupunkture.

Zanima me, kako ste izvedeli za samo akupunkturo in kaj vas je vodilo k temu, da ste se odločili, da se tega naučite?

Po desetih letih dela kot družinski zdravnik sem bil razočaran predvsem nad obravnavo bolnikov s težavami v vratni in ledveni hrbtenici. Dobil sem občutek, da delamo invalide. Tako sem se odločil, da poizkusim z akupunkturo. Prvi poskusi so bili navdušujoči.

Če prav razumem, lahko akupunkturo izvaja nekdo, ki je po poklicu zdravnik?

Pri nas naj bi jo izvajal zdravnik, čeprav se mi zdi, da zakon omogoča delovanje tudi drugim z ustrezno izobrazbo. Na Kitajskem je to poseben študij in poleg akupunkture obsega še zdravljenje z zelišči.

Kje ste se naučili te metode?

Najprej sem opravil tečaj v Zagrebu, kar mi je omogočalo, da izvajam akupunkturo. Potem sem se izobraževal na Šri Lanki in na Kitajskem.

Kako je bila sprejeta akupunktura, ko ste jo začel izvajati (pri nas)?

Splošna klima je bila takrat dobra, boljša kot danes. Še vedno pa ni vse urejeno, kot bi moralo biti. V tujini je to urejeno odlično.

Kaj je sploh akupunktura? Za nas je to zdravljenje z iglicami, kako bi pa vi to opisali?

Po izročilu po našem telesu teče energija in to po točno določenih



poteh, ki jim pravimo meridijani. Če imamo energije dovolj in ta teče nemoteno, smo zdravi. Če je energije premalo ali nekje zastaja, potem nastopijo težave, ki jih lahko rešujemo z zabadanjem iglic. Iglice uravnavajo energijo in njen pretok, da pa se jo uravnavati tudi na druge načine.

Koliko točk imamo in kje se nahajajo?

Na našem telesu je 365 točk. Za izvajanje akupunkture se uporablja okoli 100 točk na različnih delih telesa.

Sama sem opazila, da sem iglice dobila pretežno na desno stran telesa in nekako na sredino, ima to mogoče kakšen pomen?

Pristopi so zelo različni, tudi število iglic, ki jih uporabljamo, je zelo različno. S prakso, ki pri meni traja že več kot 30 let, sem prišel do

svojega pristopa. V glavnem dajem ženskam iglice po desni strani telesa, moškim po levi, da je manj zbadanja. Sicer je potrebno dajati na obe strani.

Kaj se zgodi, ko z iglico zabodete določeno točko (energetsko, fizično)?

Kot rečeno, z iglicami uravnavamo energijo. Očitno se v telesu sproščajo tudi različne snovi. Tako lahko z akupunkturo naredimo tudi splošno anestezijo, torej se lahko bolnika operira brez narkoze. Pri nas se to seveda ne izvaja.

Kaj vse zdravi akupunktura?

V glavnem so na prvem mestu bolečine – glavobol, bolečine hrbtenice, boleča rama, teniški komolec, karpalni kanal, trn v peti, nevralgija obraznega živca, pareza obraznega živca, različne težave z očmi, šumenje v ušesih, zasvojenosti s hrano, z alkoholom, s tobakom, z drogo, poškodbe, zvini, psihične

težave, zvišan krvni tlak, težave s ščitnico ...

Kje opazate, da je akupunktura najbolj učinkovita (pri katerih diagnozah)?

Moje izkušnje so take, da je pri nekaterih klientih terapija bolj učinkovita kot pri drugih. Ne glede na bolezen. Zakaj je tako, ne vem.

Terapija traja načeloma 10-krat po 30 minut. Zakaj ravno tako?

Pri kroničnih težavah se priporoča terapija 10 posegov, po možnosti 2-krat letno. Pri akutnih primerih je včasih dovolj ena terapija. V glavnem traja 30 minut, v redkih primerih dlje, v nekaterih primerih pa se samo zbode in takoj izvleče iglo.

Je akupunktura samo zdravljenje določenih diagnoz ali tudi preventiva?

Pri določenih težavah bi morala biti akupunktura prva izbira, ker je bolj učinkovita kot klasično zdravljenje, taka je recimo pareza obraznega živca.

Če bi si nekdo želel opustiti kajenje, se lahko obrne na vas? Kaj akupunktura sproži kadilcu, da ne kadi več? Kaj se zgodi v telesu?

Kar se kajenje tiče, so potrebni 2–3 posegi. Zasmrdijo jim cigarete. Mora pa biti stranka tudi motivirana. Sama akupunktura ne reši problema. Tudi pri hujšanju. Shujšati se da, vendar je potem izziv, kako ohraniti težo.

Ko pride pacient k vam in vam pove, da ima hudo bolečino npr. v križu, vi že točno veste, katere točke morate prebosti? Ali tekom terapije menjate točke prebadanja?

Seveda in v načelu bi akupunktura morala biti učinkovita. Če prva postavitev igel ni prava, potem iščem naprej in med terapijami menjam točke.

Lara Soban

Knjižnica semen

Večkratno pobudo, ki je prišla s strani javnosti, da bi v knjižnici namenili nekaj prostora t. i. **knjižnici semen**, so v Goriški knjižnici vzeli zelo resno. Tako se je začelo sodelovanje z znano goriško grassroots iniciativo Podružnica in njeno ustanoviteljico **Majo Vrčon**. Za takšno pobudo so se odločili predvsem zato, ker se jim zdi problematika, ki se je ta projekt dotika, **ključnega pomena za ohranitev naših avtohtonih, domačih in tradicionalnih sort**. Prav tako menijo, da lahko s tem projektom pomembno **vplivajo na kvaliteto življenja prebivalcev** lokalne skupnosti ter na zdravje posameznika, hkrati pa posredno vplivajo tudi na **turistično in kulinarčno prepoznavnost in razvoj našega okolja**.

S takšnim projektom se bo Goriška knjižnica vpisala **na svetovni zemljevid knjižnic** s knjižnico semen in bo tako **prva s takim projektom v Sloveniji** in ena redkih v Evropi. S tem projektom bodo kot prvi ujeli val pozitivnega trenda ohranjanja avtohtonih sort, ki se širi v javnosti, in sledili potrebam in direktivam Evropske unije o **ohranjanju agrobiodiverzitete in prehranske neodvisnosti**. S takšnim projektom bodo tako neposredno pozitivno vplivali tudi na razvoj **urbanega vrtničarstva** in sam razvoj zelenega mesta. Prav tako so izmenjave semen v naši regiji že uveljavljene in priznane, knjižnica semen pa pomeni nadgradnjo in umestitev v prostor, ki je med najbolj obiskanimi in dostopnimi v Novi Gorici in širši okolici.

In kaj je knjižnica semen? Knjižnica semen je za razliko od izmenjave semen, ki je dogodek, stalen prostor, kjer se hranijo semena z namenom izposoje. Deluje po istem principu kot izposoja knjig, le da se tu vrača tista semena, ki si jih je nekdo izposodil, posadil in nato pridelal nova, ki jih je vrnil v knjižnico. Poleg tega je funkcija knjižnice semen tudi **izobraževanje** ljudi, se pravi, da so vsi, ki so na poti, da postanejo varuhi semen, deležni predavanj, delavnic in izobraževalnega gradiva.



V tujini največ knjižnic semen oz. t. i. seed libraries najdemo prav tam, kjer so korporacije, kot je npr. Monsanto najmočnejše – to sta npr. ZDA in Avstralija, pa tudi po Evropi in ostalih celinah. V taki obliki, kot jih poznajo po svetu, pa bo naša – goriška knjižnica semen – prva v Sloveniji.

Knjižnice semen so pomembne zato, ker nudijo javno odprt dostop do semen in delujejo v smeri OSSS – Open Source Seed System, kar pomeni, da stremijo k temu, da semena ostanejo javno dostopna vsem in preprečujejo monopolizacijo in lastitev genskega materiala. To pa neposredno pomeni **prehransko neodvisnost in neodvisnost od korporacij**. Polega tega pa seveda tudi ohranjanje agrobiodiverzitete. V prvi vrsti se bo ljudje spodbujalo, da prinesejo čim več domačih in avtohtonih sort. Ker pa je knjižnica semen organska stvar, je težko predvideti, kakšna semena bodo na voljo. Veliko bo odvisno prav od uporabnikov in njihovih zasebnih “zbirk” semen.

Knjižnica semen naj bi začela predvidoma polno delovati z naslednjim letom. V Goriški knjižnici Franceta Bevka pa so letos v sodelovanju z iniciativo Podružnica že izpeljali dva zelo odmevna dogodka v uverturo knjižnici semen – premierno predvajanje filma Seme: Zamolčana zgodba in pogovor s Pavlom Medveškom o Varuhih semen; z njim se je pogovarjala Maja Vrčon. Konec oktobra se je zgodil še globalni dogodek Climathon, kjer se je snovalo knjižnico semen.

Maja Vrčon

Ljudska univerza Nova Gorica vabi k vpisu na strokovne, brezplačne tečaje



Napovednik brezplačnih tečajev

Tečaji tujih jezikov:

- **Angleščina, italijanščina, nemščina**
Trajanje: 60 ur. Začetni, osvežitveni ter nadaljevalni tečaj.
- **Sporazumevanje v slovenskem jeziku**
Za govorce slovenščine kot neprvega jezika.
- **Dobra komunikacija – dobri odnosi**
Trajanje: 60 ur.
- **Zdravi in vitalni**
Trajanje: 60 ur.

Tečaji za pridobivanje digitalnih kompetenc (50 ur):

- **Digitalna mineštra**; učinkovito delo z računalnikom – Word, Excel, predstavitev, e-pošta, internet, spletna trgovina, e-zdravje ...
- **ABC uporaba Excela**; nadaljevalni tečaj.
- **Digitalna fotografija**; začetni in nadaljevalni tečaj.
- **Kaj dobrega ponuja splet?**

Komu so tečaji namenjeni?

Zaposlenim in brezposelnim osebam, starejšim od 45 let.

Prednost bodo imeli odrasli s končano srednjo šolo ali manj usposobljeni na določenem področju. Če bo v skupinah prostor, bomo vanje lahko vključili tudi mlajše osebe.

Kontaktna oseba:

Neža Grillo

T: 05 33 53 001, 051 607 259

E: neza.grillo@lung.si

Več informacij najdete na

www.lung.si.

*Neža Grillo,
organizatorka izobraževanja*



10 stvari, ki jih je uničil internet

Ste se kdaj vprašali, kakšno bi bilo življenje brez interneta? Verjetno si je danes zelo težko predstavljati vsakdanjik brez te tehnologije, saj je od interneta odvisno praktično vse. Pa naj bo to delovanje podjetij, prometne infrastrukture, nakupovalnih središč itd. Kljub temu, da je internet revolucionarno spremenil življenja ljudi po vsem svetu, pa je s seboj prinesel tudi nekaj negativnih posledic. Pa si pogledjmo, katerih 10 stvari je internet uničil.

10. Spomin

Obstaja velika verjetnost, da nove generacije ljudi v svojem spominu nimajo tolikšne količine informacij kot njihovi starši. In roko na srce, zakaj bi jih sploh imeli, če pa je vse dostopno z nekaj kliki. V znanosti ta pojav imenujejo kognitivno prelaganje. Gre za proces, v katerem zunanji viri prevzemajo vedno več informacij namesto notranjih. V študiji iz leta 2016 so prišli do ugotovitev, da kar 30 odstotkov ljudi ob povsem običajnih vprašanjih takoj pogleda na internet in niti ne razmišlja o tem, da bi uporabili lasten spomin. Za futuriste je tak pojav zgolj naslednji korak k temu, da bomo internet uporabljali kot vrsto tehnologije, ki bo postala integralni del naših življenj.

9. Produktivnost

Če berete ta članek med delovnim časom, prenehajte oz. preberite do konca (in še nekaj drugih člankov) in potem prenehajte. Obstajajo jasni dokazi, da internet vpliva na produktivnost človeka. Kar 63 odstotkov ljudi poroča o tem, da jih ovira e-pošta ali brskanje po spletu, podoben odstotek pa poroča o tem, da se čutijo zelo obremenjene zaradi intenzivnega izogibanja uporabi spleta in maila. Zavedati se moramo, da je internet predvsem v informacijsko kompatibilnih družbah doprinesel k marsikateri delovni nalogi, vendar če govorimo o klasičnih opravilih, temu ni tako.



8. Zaupanje v novice

Včasih je bilo tako, da smo ljudje "plačali za privilegij" biti obveščen s tem, ko smo kupili časopis. Danes je postal dostop do novic veliko lažji in hitrejši, hkrati pa smo lahko vsi soustvarjalci teh novic. Po eni strani to pomeni, da smo tudi vsi neke vrste filtri novic, po drugi strani pa to pomeni širjenje lažnih novic. Končni rezultat tega je, da težko razločimo, komu zaupati. Reuters Institute Digital News Report 2017 ugotavlja, da zgolj 38 odstotkov ljudi meni, da lahko novicam zaupamo, 24 odstotkov pa jih meni, da družbena omrežja kvalitetno ločijo lažne od verodostojnih novic. Mogoče se komu zdijo te številke ekstremne, vendar dajte na hitro preleteti časovnico Facebooka in vse vam bo jasno.

7. Kultura oboževalcev

Povezava med oboževalci in zvezdniki je bila že od nekdaj močno prisotna, vendar je predvsem prihod družbenih omrežij položaj še dodatno intenziviral. Danes so glasbeniki, filmski igralci in ostale znane osebnosti bližje kot kdajkoli prej. To je pripeljalo do vse pogostejših primerov nadlegovanj. Toksičnost določenih skupin oboževalcev je lahko za zvezdnike nevarna na tak ali drugačen način. S tem, ko je internet postavil most med eno in drugo stranjo, je močno vplival na celotno zvezdniško kulturo.

6. Javni diskurz

Dejstvo je, da so raznorazni forumi in klepetalnice postali milo rečeno pravo leglo nekakovostnega diskurza in vsebine. Na vsakem koraku lahko srečamo sovražne komentarje, ki prihajajo s strani realnih uporabnikov ali botov, ki so postavljeni namerno, da smetijo

pogovor. Glede na podatke Pew Research Centra se diskurz s spleta hitro prenese na realni, fizični svet, kar nosi potencialno nevarne posledice za vse, ki so vključeni. Primer so na primer ameriške picerije Comet, kjer naj bi prišlo do streljanja prav zaradi lažno vzpostavljenega diskurza na spletu.

5. Zmenkarije

Se še spomnite prihoda prve velike tovrstne spletne strani match.com leta 1995? Poznate trenutno najbolj popularno aplikacijo na trgu, Tinder? Ne glede na to, da Tinder uporablja ogromno število ljudi po vsem svetu, je aplikacija tako kot vse ostale stvari za seboj potegnila kulturni odpor. Puristi pravijo, da so tovrstne aplikacije uspešne samo zato, ker so se prilagodile modernemu načinu življenja, hkrati pa trdijo, da naj odnosi, vzpostavljeni preko Tinderja ali podobnih aplikacij, ne bi bili uspešni na dolgi rok. Ljudje se zanašajo na igrifikacijo aplikacije in z lahkoto prilagajajo svoje profile sebi v prid.

4. Sreča

Ne želimo trditi, da je sreča s prihodom interneta preprosto izginila, temveč obstajajo razlage, da se določeni aspekti sreče spreminjajo oz. premikajo na druge ravni. Raziskava Emotion iz leta 2017 je pokazala, da so mladostniki, ki preživijo več časa "online", manj srečni od sovrstnikov, ki preživijo več časa ob druženju s prijatelji v fizičnem svetu. Že ena ura uporabe interneta naj bi negativno vplivala na srečo posameznika, vendar študija Enabling the information society iz leta 2010 pravi, da je ravno

to odvisno od demografije. Ženske in prebivalci držav v razvoju so denimo pokazali pozitivno korelacijo med uporabo interneta in stopnjo sreče.

3. Politika

Družba je danes bolj razdeljena kot nekdaj, prav tako se več ljudi ukvarja s politiko kot pred časom, vse to zahvaljujoč družbenim omrežjem, ki imajo velik vpliv na politiko. Nekateri uporabniki uživajo v tem, da imajo možnost sodelovanja v politični debati, številni pa izkoristijo to isto priložnost za izražanje nestrinjanja, frustracij – in to na zelo neposreden, včasih celo nekultiviran način. Glede na rezultate Pew Research Centra približno tretjina ljudi redno objavlja na temo politike, ostali pa se počutijo popolnoma preobremenjeni s strani tovrstnih vsebin in zato nikoli ne objavijo nič.

2. Nadzor ugleda

Včasih ne bi nihče izvedel, če bi naredili kakšno sramotno dejanje, danes pa je lahko to dejanje v živo objavljeno na internetu. PR-ovka Tweeterja je na primer na družbeno omrežje objavila naslednji čivk: "Going to Africa. Hope I don't get AIDS. Just kidding. I'm white!" Ne glede na to, da je bilo mišljeno kot neslana šala, je zaradi tega izgubila službo, postala je najbolj oblegana tema na Twitterju in doživela kar nekaj spletnega nadlegovanja na ta račun. Vse to se ji je zgodilo med letom v Afriko, kar pomeni, da ni imela časa niti za razlago stvari.

1. Zasebnost

O tej tematiki verjetno ni potrebno izgubljati besed, saj lahko količina osebnih podatkov, ki jih uporabniki interneta na dnevni ravni puščamo za sabo, čez čas močno udari v nasprotni smeri. Če si morda želimo, da bi lahko napovedali boljše čase zasebnosti, na žalost tega ne moremo pričakovati. S prihodom vse večjega števila naprav IoT bo količina podatkov samo še večja.

Računalniške novice

Novice so pripravljene v sodelovanju z revijo Računalniške novice.

7 enostavnih nasvetov, kako do fotografije za razglednico



Fotoaparati na pametnih telefonih so vsako leto boljši. So tudi vaše fotografije? Tukaj je 7 enostavnih načinov, kako očarati s fotografijami s potovanj.

Vsi smo doživeli sledeče: čudovita pustolovščina, osupljiv razgled, edinstven trenutek in kljub vsemu nekako ... fotografije, ki niso niti blizu temu, kar ste izkusili. Ni potrebe, da za to krivite vaš fotoaparat, z nekaj dobrimi triki bo vaša fotografija vredna razglednice! Morda je čas, da naredite malo napredka in se naučite tehnik, ki jih uporabljajo profesionalci?

Seveda ne gre zanemariti dejstva, da lahko odlično orodje zelo pomaga pri ustvarjanju fotografij. Vendar pa to ne pomeni, da morate nujno kupiti profesionalni fotoaparat DSLR. Najnovejši pametni telefoni, kot je Huawei P20 Pro, ali prihajajoči telefoni Huawei serije Mate vsebujejo nekaj najboljše tehnologije s področja kamer in imajo vse, kar potrebujete, da bi fotografije izstopale na družbenih omrežjih. Vse, kar morate vedeti, je, kako jo kar najbolje izkoristiti. Tukaj je 7 enostavnih nasvetov, s katerimi boste nemudoma izboljšali pokrajinske fotografije.

Poravnajte

Nekaj, kar takoj pokvari pokrajinske fotografije, je neraven horizont. Celotna fotografija deluje nestabilno, zato se pred pritiskom na sprožilec vedno prepričajte, da je horizont poravnan. S širokokotno lečo pametnega telefona je to lahko zapleteno, vendar vam najboljši pametni telefoni pri tem pomagajo. Na primer – pomoč napredne umetne inteligence v telefonih Huawei samodejno zazna linijo horizonta in vam jo pomaga ujeti ter tako poskrbi, da je zajeta fotografije popolnoma uravnovežena.

Uokvirite kor profesionalce

Ste že slišali za pravilo tretjin? Gre za enega temeljnih fotografskih principov in za najlažji način, s katerim lahko zajamete dobro kompozicijo ter privlačne fotografije. V bistvu morate poravnati subjekt ali katerikoli pomemben element v kadru (kot je recimo horizont) vzdolž navideznih črt, ki delijo sliko v devet enakih delov. Z umestitvijo pomembnih objektov v njihova presečišča je še boljše in prinaša več trenja in energije v fotografijo. Z vklopom mreže na zaslonu v aplikaciji kamere bo to še lažje.

Uporabite zoom

Včasih je vredno zajeti le del scene, zato se ne bojte uporabiti malce približevanja (zooma), če vam telefon to omogoča. Z večino pametnih telefonov boste s tem utrpeli visoko izgubo kakovosti med zajemom, vendar pa ima Huawei rešitev za to. S pomočjo brezizgubne tehnologije približevanja (zoomanja) združi podatke s treh različnih kamer na hrbtu in lahko doseže do 5-kratno povečavo brez žrtvovanja podrobnosti.

Oglejte si sočni zahod

Resno mislimo, da je večina najboljših pokrajinskih fotografij zajetih bodisi zvečer ali pa zgodaj zjutraj. To je predvsem zaradi tega, ker se lahko zanesete na najboljše

možne pogoje osvetlitve. Ko je sonce nizko na obzorju, mora svetloba prodreti skozi atmosfero po daljši poti in to daje bolj topel in mehkejši izgled. Pojdite in ga izkoristite. Napredna Huawei HDR tehnologija bo poskrbela, da boste ujeli vse podrobnosti takšnih scen.

Fotografirajte v surovem formatu

Pokrajinske fotografije, ki so zajete med sončnim vzhodom in zahodom, so pogosto zelo zahtevne za tipalo na kameri. To je zaradi visokega dinamičnega razpona sončnih scen (svetli deli sonca in temne sence). Težko je ujeti sceno točno tako, kot jo vidite – tudi s profesionalno kamero. Zato slikajte v surovem formatu (RAW) in ujemite vse možne informacije, s katerimi boste lahko v postprodukciji iz scene izvlekli čim več podrobnosti.

Pokažite veličino

Čudoviti razgledi so sami po sebi super, vendar pa lahko včasih naredite pokrajinske fotografije še bolj privlačne, če vanje vključite kakšno osebo. To je predvsem zato, ker je ob pogledu na dvodimenzionalno sliko včasih težko dojeti veličino objektov na fotografiji. Z umestitvijo silhete v sceno ji boste dodali več perspektive.

Ne pozabite na ospredje

Ko razmišljajo o pokrajinskih fotografijah, večina ljudi pomisli na čudovit pogled v daljavi. Vendar pa ne smete pozabiti na to, kar je pred vami. Ko zajemate širokokotne pokrajinske fotografije, se potrudite vključiti tudi del ospredja. Ne samo, da boste s tem oplemenitili kompozicijo, ampak boste dodali tudi občutek razdalje. Ne bojte se iti nekoliko dlje. Z umestitvijo močnega elementa v ospredje lahko pogosto spremenite dolgočasno fotografijo v izjemno.

Računalniške novice

Srečno in vse dobro 2019

Spoštovani starši, otroci, učenci prijatelji!

Želim vam notranje lepote, predvsem danes, ko imamo tako zgrešeno predstavo o lepoti in sreči. Zdi se nam, da smo nekaj vredne samo po imetju in videzu. Potrošniška družba nas nenehno zasipava z miselnostjo čim več in naj lepše. Sodobni svet nas prepričuje, da ljudje nekaj veljamo samo, če imamo in smo privlačni. Pogosto se ne zavedamo kako napačna je taka miselnost, ki pogojuje nenehno hlepenje, žalost, nezadovoljstvo in osamljenost.

Kako lažje, lepše in dobro je, če smo zgolj tisto, kar zmoremo, kar smo v svoji popolnosti.

“Če ne moreš biti borovec na gori, bodi travnata bilka, a bodi najboljša travnata bilka na bregu potoka. Če ne moreš biti drevo, bodi grmiček. Če ne moreš biti avtocesta, bodi stezica. Če ne moreš biti sonce, bodi zvezda. **Bodi vedno najboljši od tistega, kar si.**

Poskušaj odkriti načrt, ki si ga poklican izpolniti, in z gorečnostjo se posveti temu, da ga boš v življenju izpolnil.” (Martin Luter King)

V letu 2019 vam želimo:

- da se skupaj veselimo uspehov,
- da nikogar ne pustimo samega v stiski,

- da se upamo lotiti velikih podvigov zato, ker lahko računamo drug na drugega,
- da drugačnost ni problem, ampak priložnost,
- da nihče ne more postati naj učenec samo zaradi odličnih ocen, temveč le, če je pripravljen pomagati drugim,
- da skupne ideje izboljšave življenja na šoli in v njeni okolici padejo na plodna tla pri učencih, učiteljih in starših,
- da drobna dejanja prijaznosti nikoli niso spregledana,
- da s pomočjo drugih krepimo sebe.

Nikoli nismo srečen sami zase, vedno je sreča posledica v razdajanju in spoznanju.

Ljubezen ni skrita v imetju, tekmovanju, kopičenju, izkoriščanju, enoličnosti temveč v premagovanju samega sebe, v odkrivanju novega, izgrajevanju, spoznavanju, odpovedovanju, darovanju ...

Ljubezen pogojuje upanje in upanje ljubezen. Ni skrita v “jaz” temveč v “ti, ona, on, mi in vi”.

Želimo vam, da bi premagali oviro zunanjega blišč in pogledali skozi srce, svetlobo, radost, dobroto.

Podarite nasmeh, besedo, pogled, poljub, objem, prijem za roko, obisk, vzklik veselja, spodbudo, dobro voljo ... Če najdeš to pot, da si osrečil drugega, si osrečil sebe.

V letu 2019 vam želimo veliko novih znaj, izkušen, doživetij, ustvarjalnosti, novih spoznanj, ljubezni in upanj.

*mag. Primož Hvala Kamenšček, ravnatelj,
Nataša Brovč Nanut, pomočnica ravnatelja,
Matejka Kandus, pomočnica ravnatelja,
Aleša Velikonja, pomočnica ravnatelja*

Pri ježkih je zadišalo po ...



V oddelku Ježki smo v preteklem mesecu spoznavali naš znak. Podrobneje smo spoznali živega ježka, ki nas je obiskal v vrtcu, in iz knjig ugotavljali njegove značilnosti. Ugotovili smo, da je jež prebivalec gozda, lahko pa ga najdemo tudi v sadovnjaku ali na vrtu. Da ima telo pokrito z bodicami, koničast smrček, majhne oči in kratka okrogla ušesa. Če se znajde v nevarnosti, se zvije v bodečo kroglo. Prehranjuje se z žuželkami in s sadjem.

Izdelali smo tudi svoje ježke, ki smo jih razstavili pred igralnico.

Prebirali smo pravljici o ježku, ki je dobil prijatelja, pa o ježku, ki je izgubil dom. V obeh pravljicah smo ugotovili, da je ježek jedel sadje (hruške, jabolka). In ker vemo, da v jeseni dozori sočna jabolka, smo se pogovarjali, kaj vse pa lahko naredimo iz jabolka. In prišli smo na idejo, da iz jabolka naše none pripravijo jabolčni zavitek. Zakaj ga ne bi pa tudi mi, smo se vprašali. In res je nekega dne zadišalo po jabolčnem zavitku. Lahko si samo predstavljate, kako slasten je bil.

Izdelali smo tudi jablane, na katerih zorijo sočna rdeča jabolka.

Tatjana Vogrič



Jesenski živ-žav

Jeseni smo tudi v Vrtcu Žarek barvito in živahno stopili naproti. V tednu otroka smo vrtec s pomočjo staršev odeli v jesenske plodove, ustvarili čutno pot in se nasmejali ob lutkovni predstavi Mali medo.

Vsi skupaj smo se podili po pisanih odpadlih listkih, slikali s čopiči, lepili, peli, poslušali zgodbe ... jesenski čas nam je omogočil ogromno raziskovanja, uživanja in odkrivanja lepote, ki jih prinaša ta letni čas!



Naj bo tako čaroben tudi zimski čas!

Barbara Žorž

Bučna matematika



V igralnico skupine Kamenčki so otroci prinesli veliko buč z okoliških bučnih polj na Vogrskem. Ker smo jih veliko opazovali, risali, rezali, jih uporabili kot dekoracijo, smo si nekega dne izmislili bučno matematiko.

Buče smo:

- razvrščali po velikosti – od najmanjše do največje,
- opazovali barvne odtenke buč – od izrazito oranžne do svetlo oranžne, celo zelenkaste in rdeče,

- ugotavljali teksturo površine – hrapavo, gladko, manj hrapavo,
- jih šteli in prirejali.

Otrokom je bila bučna matematika zelo všeč – nekaj novega in izvirnega. Pokazali smo, da je matematika lahko zanimiva in otrokom sprejemljiva, le na pravi način jo je potrebno podati, saj nas bo spremljala skozi celotno šolanje in življenje.

Vzgojiteljica Larisa Ambrož, enota Zvezdica

Slovenski tradicionalni zajtrk

V petek smo v Vrtcu Mavrica obeležili tradicionalni slovenski zajtrk – zajtrk in kosilo sta bila v znamenju slovenskih jedi. Odpravili smo se na tržnico s stojnicami, na katerih so bile ponujene dobrote, ki smo jih tekom tedna pripravili vrtčevski in šolski otroci. Potekale so tudi predstavitve starih slovenskih športnih iger, ki smo se jih udeležili. Odšli smo do šole, kjer nam je svoj poklic predstavil čebelar.

Kolektiv vrtca Mavrica



Tradicionalni slovenski zajtrk v Vrtcu Zvezdica in pri Kapljicah

Tudi v Vrtcu Zvezdica smo obeležili tradicionalni slovenski zajtrk, ki je bil v petek, 16. novembra 2018.

Že toliko prej smo skupaj ustvarili čebelji panj iz kartona in kartonastih tulcev, ki so jih otroci pobarvali in nato dodali čebelice, narejene iz "Kinder jajčk". Spoznavali smo tudi vse ostale domače živali, ki živijo na kmetiji, in prebirali pravljice o njih, oponašali njihovo oglašanje ...

Za tržnico, ki se je odvijala pred Coroninijevim dvorcem v Šempetru, smo skupaj z otroki iz vseh skupin Vrtca Zvezdica zamesili testo in oblikovali muffin kruhke, zaradi katerih je cel vrtec omamno zadišal.

Dan tradicionalnega slovenskega zajtrka pa smo seveda obeležili s posebnim zajtrkom in s pravljico o domišljavi čebeli Marceli, ki smo jo vsi poslušali z zanimanjem. Zapeli smo še nekaj pesmic.

Mojca Štoka



Kostanjev piknik (medgeneracijsko srečanje)

V ponedeljek, 12. novembra 2018, smo v Vrtec Žarek medse povabili starejše občanke iz Centra za dnevne aktivnosti starejših občanov iz Šempetra ter Društvo žena iz Vrtojbe.

Sprva smo se jim predstavile vse skupine s pevskim in pravljicnim nastopom, sledilo pa je pravo Martinovanje s pečenim kostanjem in sveže stisnjenim mostom iz jabolk in hrušk.

Vsi skupaj smo preživeli čudovito dopoldne ob druženju, smehu in dobrem počutju.

Hvala za obisk in se vidimo ob naslednji priložnosti!

Vzgojiteljice in otroci iz Vrtca Žarek



Na rojstnem dnevu trgovine

V četrtek, 15. novembra 2018, so se otroci iz skupin Modri in Zeleni palčki udeležili rojstnega dne trgovine SPAR. Otroci so zapeli pesmice, barvali pobarvanke in skakali po napihljivih igralih. SPAR je vsakega otroka pogostil z rogljičkom in s koščkom rojstnodnevne torte. Podarili so nam tudi komplet didaktičnih igrac "železnica – promet".

Najlepša hvala!

Lučka Pompe



Ustvarjanje recikliranega papirja za okrasitev eko smreke

V Vrtcu Žarek smo se v skupini "Pri sovisci Oki" pogovarjali in spoznavali drevesa. Ugotovili smo, da so pomembna za nas, saj čistijo zrak in omogočajo, da lahko dihamo. Druga ugotovitev pa nas je pripeljala do tega, da liste, na katere rišemo, izdelujejo iz lesa – torej iz dreves. In da bi pripomogli k ohranitvi kakšnega drevesa, smo se odločili, da bomo okraske za našo smrečico naredili iz recikliranega papirja.

Tako smo natrgali časopis, ga zalili z vodo, dodali moko in pustili namakati čez noč. Naslednji dan smo papirno maso nanašali v plasti med krpe in vse skupaj obtežili z ogromno bučo. Po nekaj dneh smo plasti papirja previdno ločili od krp in pustili, da so se posušile.

Ko je bil papir posušen, smo izstrigli čebelice, jih pobarvali s flomastri in dodali krila iz peki papirja. Okraske smo pritrčili na smrečico, ki smo jo oblekli v zelen zavijalni bambusov papir. Dodali smo še zvezdo in lučke iz rumenega krep papirja. Tako je nastala eko smrečica iz različnih vrst papirja.

Vesele praznike in vse dobro v prihajajočem letu!

Barbara Žorž



Šolska slaščičarna



V sklopu gospodinjstva vsak teden pripravljamo različne jedi in napitke ter jih ponujamo učencem na šoli. Prispevki za vsako pripravljeno jed gredo v šolski sklad.

Prvi teden smo začeli s pripravo smutijev. Učenci 9. razredov, ki obiskujejo izbirni predmet načini prehranjevanja, so tako pripravili bananin smuti. Slogan akcije je bil: "Mi tebi smuti, ti nam 1 evro za šolski sklad!"

Martina Furlani

Na šoli delujejo pridni mladi vrtnarji

V našem šolskem eko vrtičku imamo veliko zdravih in okusnih dobrot. Še vedno nam uspevajo paradižniki, paprike, pa še kumarice bodo ponovno obrodile. Imamo se zelo lepo in vesela sem, da sem se pridružila ekipi mladih vrtnarjev.

Saša Merkelj, 6. Č



Tradicionalni slovenski zajtrk na POŠ Vrtojba

Tradicionalni slovenski zajtrk je vseslovenski projekt, ki ozavešča učence o pomenu zajtrka, zdravi prehrani, gibanju in športnih aktivnostih. Dan smo začeli s tradicionalnim slovenskim zajtrkom. Učenci so se posladkali z medom, z maslom, s polnozrnatim kruhom, z mlekom in z jabolkom. Poudarek smo dali pomenu čebel in čebelarstva ter lokalno pridelani hrani. Učenci so pri pouku in v podaljšanem bivanju na to temo risali, slikali, tiskali, izdelovali plakate, pogrinjke in čebelice, brali zgodbe ter razstavili nastala dela. V Šempetru pri Gorici so si ogledali šolsko eko tržnico – Jesenski jestiVAL, ki so jo pripravili učenci šole. Skupaj z učenci iz Šempetra in z Vogrskega so ob deseti uri pred Coroninijevim dvorcem zapeli Slakovo pesem Čebelar, na harmoniko pa jih je spremljal Aljoša. Sodelovali so tudi pri različnih starih kmečkih igrah.

Suzana Koncut



1. november – dan spomina na mrtve

Ko se poletje poslovi in se začno dnevi krajšati, sončni žarki pa postajajo občutno hladnejši, je to nepogrešljiv znak, da se začne jesen. Listi dreves so pisani, številni pridelki in sadje dozori – začne se žetev. V pozni jeseni, novembra pa se v naravi vse zdi umiranje: listje pada z dreves, narava postaja gola, hladna in turobna, zato je jesen pogosto povezana z žalostjo, z bolečino in s slovesom. Praznujemo tudi 1. november – dan spomina na mrtve.

KO ZB za vrednote NOB Vrtojba so v četrtek, 1. novembra 2018, v Vrtojbi pri spomeniku NOB pripravili komemoracijo v spomin na padle borce in žrtve vojne. Na

komemoraciji je imel krajši obred župnik Boris Milavec. K spomeniku NOB so položili venec. Dogodek so popestrile pesmi mešanega pevskega zbora Cirila Siliča in recitacije učencev podružnične šole Vrtojba – Teodorja Fornazariča, Sare Planko, Taje Zorn in Zarje Gorkič.

Danica Brajnik in Suzana Koncut





Miškino gledališče

Abonma otroških gledaliških predstav

Dvorana Mladinskega centra Vrtojba

Abonma je namenjen predšolskim otrokom in učencem nižjih razredov osnovne šole.

16. 12. 2018	DRAGONUŠA Društvo kot v pravljici
26. 1. 2019	MUZIKAL PETER PAN Slovenski dijaški dom Simon Gregorčič, Gorica (IT)
16. 2. 2019	INDIJANČICA ORANŽNI ŽAREK IN PESEM PRIJATELJSTVA Kulturno in umetniško društvo KUKUC
16. 3. 2019	KAKO JE ZEBRA POSODILA SVOJE ČRTE Društvo Miškino gledališče KU-KUC
13. 4. 2019	KONTJNRČKI Primož Barle

Vse predstave se začnejo ob 16.00 uri

Cena abonmaja je 20 €, vstopnica za posamezno predstavo znaša 6 €. Za starše oz. spremljevalce otrok VSTOPNINE NI !

Informacije: Tel. 05/39 38 009 in e-pošta: info@kstm-sempeter-vrtojba.si / www.kstm-sempeter-vrtojba.si

Rezervacija in nakup abonmaja: V novembru in decembru v Mladinskem centru Vrtojba, Ul. 9. septembra 72.

Urnik prodaje: Ponedeljek od 14.00 do 16.00 ure, sreda od 13.00 do 17.00 ure in petek od 10.00 do 13.00 ure.



Zlati oreh



Na Gimnaziji Nova Gorica radi pomagamo drugim. Kaj je lepšega, kot nameniti svoj čas, delček sebe sošolcu, prijatelju, učencu, mu biti na voljo za pogovor, nuditi učno pomoč ali pa le trenutek pozornosti. Vse to je velikokrat dragocenejše od darovanih materialnih dobrin. Pomagamo in ne pričakujemo, da dobimo kaj povrnjeno.

In to počnemo že vrsto let. Pri tem nas spremljata dve dobrodelni prireditvi.

Najprej se je rodila spomladanska prireditev **Podarimo vam pesem**. Profesorica Katja Mahorčič jo je zastavila kot skupek umetniških dosežkov naših trenutnih in nekdanjih dijakov. Prireditev je bila prvič v veliki dvorani SNG Nova Gorica, v zadnjih letih pa se odvija v Kulturnem domu Nova Gorica, ki nam brezplačno nudi dvorano, tehniko in nam pomaga pri organizaciji.



Spomladanski prireditvi se je leta 2006 pridružil še prednovoletni **Zlati oreh** s tržnico dobrote. Idejo zanj sem dobila, ko sem opazovala svoji hčeri, ki sta z velikim veseljem ustvarjali in izdelovali izdelke za bazar v božičnem času na Osnovni šoli Ivana Roba Šempeter. Vsako leto sta ga znova in znova z navdušenjem pričakovali. Spodbudila sem dijake in učitelje, da bi prispevali v dobrodelni sklad, namenjen dijakom v socialni stiski.

Ideja je bila že na samem začetku toplo sprejeta. Rodila se je torej še ena dobrodelna prireditev. Ime je dobila po pravljici o zlatem orehu, ki je premagal stisko revne družine; za svojega vnuka jo je napisala profesorica Katja Mahorčič. Po prireditvi smo poimenovali tudi sklad, katerega skrbnica sem že od vsega začetka.

Zlati oreh raste, dijaki so ga sprejeli za svojega in komaj čakajo na prednovoletni čas, da pokažejo svojo ustvarjalnost. Na tržnici dobrote občudujemo in kupujemo njihove izdelke: nakit, voščilnice, venčke, ki nastanejo na ustvarjalnih delavnicah, pecivo ... lahko pa tudi preizkusimo svojo srečo na srečelovu. Prav tako za tržnico prispevamo svoje izdelke in dobrote učitelji in starši.

Za finančno in administrativno plat organizacije dogodka že nekaj let skrbi Leo klub Nova Gorica in Vogrsko.

Vrh dobrodelnega dogodka je kulturna prireditev, ki jo oblikujejo dijaki ob pomoči mentorjev z glasbenimi in s plesnimi točkami ali z gledališko improvizacijo. Tako kot spomladansko prireditev tudi to obogatita šolski pevski zbor pod vodstvom Staše Peršolja Bučinel in šolski orkester, ki ga vodi Marko Kodelja.

Leta 2010 se je Zlatemu orehu pridružila dobrodelna športna prireditev, poimenovana **Evro za zmago**. Idejni vodja in organizator je bil profesor Rudolf Šuligoj. Na zabavni športni prireditvi smo se pomerili profesorji in dijaki v odbojki, košarki ali pa šaljivih športnih igrah. In zmagala je vedno mladost.

Na obeh dobrodelnih prireditvah se je predstavilo že veliko pevcev, igralcev, kitaristov, pianistov, harmonikarjev, ansamblov, improvizacijskih skupin, plesalcev in še bi lahko naštevali. Dijaki vedno radi sodelujejo v dobrem za dobro, saj se zavedajo, da nas delati dobro bogati.

V minulih letih smo pomagali mnogim dijakom v socialni stiski. Žal ugotavljamo, da se slednja ne zmanjšuje, iz leta v leto je več dijakov, ki potrebujejo našo pomoč.

Želim, da dobrodelna dejavnost ne bi zamrla. Da bi se dotaknila vsakega dijaka, vsakega profesorja, da bi bili pripravljeni vedno pokazati dobro voljo in pomagati.

Ob vseh lučkah, ki svetijo v decembrskih dneh, odprimo srce, bodimo pozorni, bodimo dobri, saj dobrota osrečuje.

Jožica Nusdorfer



Jesenski koncert



Že Platon je dejal, da glasba daje dušo veselju, krila umu, polet domišljiji in šarm ter veselje do življenja. In zato, ker je glasba nekaj najlepšega, kar premore ta svet, ker nas sprošča, ker nam polni baterije, ker nas spreminja ... smo v Kulturno umetniškem društvu Šempeter že drugo leto zapored v jesenskem času priredili koncert pihalnega orkestra. Goriški pihalni orkester pod taktirko Sandija Ceja je tako 23. novembra 2018 v kulturni dvorani v Šempetru predstavil zanimiv, malček pa tudi nagajiv glasbeni program: zazvenel je Jesenski koncert. Poslušalce sta poleg mladih orkestrašev navdušili pevki, domačinki Julija Polanc in Mija Istenič, v mikrofon pa je s svojim žametnim glasom zapel tudi dirigent Sandi Cej. Vsekakor koncert, ki je segel do srca.

Jerica Türk,
Kulturno umetniško društvo Šempeter



Gledališka skupina KUD Šempeter: 10-letnica uprizoritve prve celovečerne gledališke predstave



Se še spomnite gledališko-glasbene predstave "TV Šempeter, Lokalna postaja Kemperšče", ki je navdušila šempetrsko občinstvo? Od premiere te lokalno obarvane gledališke predstave je minilo deset let. Bila je prva celovečerna produkcija gledališke skupine, ki deluje pod okriljem KUD Šempeter. Predstavo je režiral dramski igralec Radoš Bolčina, ki je skupaj z Majdo Arčon tudi avtor izvirnega besedila.

V naslednjih letih so sledile uprizoritve komedij "Vaja zbora", "Čaj za taščo" in "Čaj za taščo 2", "Čaj za dve", komična kriminalka "Pogrešani soprog" in neobičajna komedija "Hotel ali punčka iz

omare". Prav vsi, ki so v teh letih igrali v naši gledališki skupini, režiserji in drugi, ki so kakorkoli pomagali pri nastanku predstav, so zaslužni, da je za nami deset let uspešnega gledališkega ustvarjanja.

Z odrskimi deskami zasvojeni gledališki navdušenci smo septembra pričeli ustvarjati novo predstavo, tokrat pod umetniškim vodstvom dramaturginje in scenaristke Tamare Babič. Predstava bo spet nekaj posebnega in korak naprej v našem gledališkem ustvarjanju. Junija 2019 nas pričakujte na šempetrskem odru.

Sandra Devetak,
Kulturno umetniško društvo Šempeter





70 let glasbene šole Nova Gorica

Glasbena šola Nova Gorica je svoja vrata uradno odprla leta 1948. Po sedemdesetih letih nadaljuje svoje poslanstvo z istim žarom in vedno večjim številom učencev. Kolektiv se pomlajuje, je vedno bolj izobražen, saj prihaja s študija v tujini, in tako kot predhodniki požrtvovalno dela z mladimi glasbeniki.

Pred sedmimi desetletji pa je glasbena šola na Goriškem delovala kot Državna glasbena šola Nova Gorica, ki je bila najprej ustanovljena v Šempetru. V naslednjih letih se je večkrat selila, preoblikovala, delila in končno leta 1983 v Novi Gorici kot Center za glasbeno vzgojo Nova Gorica z organizacijsko enoto v Šempetru zadihala v prostorih, kjer je še sedaj. Od skromnih začetkov, polnih negotovosti, povezanih z materialnimi vprašanji, s prostorskimi stiskami in s kadrovsko podhranjenostjo, se je izoblikovala v uveljavljeno, prepoznavno in cenjeno pedagoško ustanovo v Sloveniji.

Na začetku glasbenega šolstva na Goriškem je veliko dogajanja povezanega ravno s Šempetrom pri Gorici, ki je bil gnezdilnica muzikantov tega dela Primorske. V nekdanji kinodvorani so se v podtonih risale konture glasbenega društvenega delovanja, ki je čez čas dobilo ime Glasbeno društvo NOVA. V besedilu Radoša Bolčine, ki ga je kot nekdanji učenec glasbene šole prispeval za zbornik ob 70. letnici, je živo orisan takratni

milje: "Kot rojenemu Šempetrcu so mi v spominu ostala vsakdanja poulična srečanja z velikimi mojstri šempetrške glasbene šole. Otroci smo se vsakodnevno srečevali s profesorji, kot so Hubert Bergant, Nino Konič, Stojan Ristovski in glasbeniki, ki so sestavljali, tudi za današnje čase zelo kvaliteten simfonični orkester pod taktirko dirigenta Nina Koniča."

V 70 letih je goriška glasbena šola po sistematizaciji javno dostopnega šolstva, ki nam ga zavidajo v tujini, vzgojila generacije uspešnih mladih glasbenikov in baletnikov, ki so svoj talent in nadarjenost potrjevali z vidnimi rezultati na regijskih, državnih in mednarodnih tekmovanjih. Večini tistih, ki je obiskovala goriško glasbeno šolo, glasba še danes bogati življenje, pa naj bodo to ljubiteljski ali profesionalni glasbeniki. Glasba vpliva na kakovost našega življenja in tega se dobro zavedajo tudi na Občini Šempeter-Vrtojba. Župan, mag. Milan Turk, je v čestitki k zborniku zapisal: "Prav zato občinsko vodstvo v imenu vseh prebivalcev Občine Šempeter-Vrtojba za delovanje naše podružnične glasbene šole skrbi tako, da mladim glasbenikom in učiteljem zagotavlja ustrezne prostorske in materialne pogoje. Lepo je imeti dobre glasbenike in dobro glasbeno šolo v svojem kraju."

Med aktivnostmi v letu 2018, ki so obeležile ta častitljivi jubilej Glasbene šole Nova Gorica, so

pripravili izdajo dveh zbornikov – V tempu in odločno in S poezijo in z glasbo od jutranjih do nočnih zvezd (mentorica literarne delavnice je bila pesnica Vida Mokrin Pauer), ki vključuje poezije učencev in zgoščenko s klavirskimi izvedbami udeležencev na delavnici. V 2019 se načrtuje še izdajo dveh zgoščenk, avtorsko (od mladega Eneja Ljubiča Šinigoja) ter nadstandardnega jazz programa. S posebnim občutkom je glasbena šola oblikovala koncertni cikel Zvoki mladosti, ki ga je v tem letu posvetila nekdanjim učencem šole, ki so sedaj uveljavljeni glasbeniki. V januarju in februarju bosta dva koncerta potekala tudi v Coroninijevem dvorcu (nastopili bodo violinistka Mojca Batič, harfistka Tea Plesničar in oboistka Ana Leban Souza ter lutnjist Bor Zuljan in violinistka Mojca Gal).

Krona dogajanj pa je bila Slavnostna akademija, ki je konec novembra potekala v Kulturnem domu Nova Gorica. Na koncertu je nastopil Simfonični orkester Glasbene šole Nova Gorica pod vodstvom učitelja in dirigenta Marka Kodelje. Vrste orkestra so dopolnjevali tudi nekateri učitelji in nekdanji učenci, ki glasbeno šolanje nadaljujejo na višji stopnji. Z orkestrom so se predstavili solisti, učenci šole, ki so se v zadnjih letih redno izkazovali z najvišjimi ocenami in priznanji na glasbenih tekmovanjih. Kot solisti so se predstavili flavtistka Eva Faganelj (mentor: Armando Mariutti), oboistka

Anamarija Vuga (mentorica: Andreja Konjedic Lenardič), kitarista Matija Skrt in Neža Marussi (mentorica: Barbara Gorkič), pianistka Erika Šavli (mentor: Miha Štokelj) ter klavir štiročno Vid Mladovan in Kaja Fornazarič (mentorica: Barbara Mačkić). Pri Mozartovi skladbi je zaplesala baletka Giulia Babucci (mentor: Sergej Semenjuk).

Govore so prispevali ravnatelj Sandi Vrabec ter dva nekdanja učenca goriške Glasbene šole: (nekdanji) župan Mestne občine Nova Gorica Matej Arčon in predsednik Republike Slovenije Borut Pahor, ki je spregovoril kot slavnostni govornik. Vsi so si bili enotni, da Glasbena šola Nova Gorica skozi desetletja neumorno in prizadevno brani svoje poslanstvo ter da je glasbena šola, čeprav je zahtevna, ena najlepših stvari v življenju. Predsednik Pahor je dejal, da bo za vedno obžaloval izpis iz glasbene šole, obenem pa izrazil veliko hvaležnost tako glasbenim pedagogom kot slovenskemu glasbenemu šolstvu, ki skrbi, da se ljubezen do glasbe širi med mlajše generacije, in s tem gradi boljše pogoje za kvalitetnejšo prihodnost naše družbe. Vsi so se strinjali, da je življenje brez glasbe prazno.

Dogodek je režiral dramski igralec SNG Nova Gorica Radoš Bolčina, ki je celoten tekst na mladostniško hudomušen način oblikoval v rimah. Slednje je odlično interpretiral mladi perspektivni igralec Jakob Šfiligoj. Inscenacija teksta je bila šaljiva in poučna. Nastopi učencev so bili navdušujoči in tudi ganljivo lepi. Dogodek bo ostal v nepozabnem spominu in to tako mladim glasbenikom kot številnim obiskovalcem, ki so do zadnjega sedeža napolnili veliko dvorano Kulturnega doma Nova Gorica.

Metka Sulič



O Cankarju nekoliko drugače



Kulturno umetniško društvo Šempeter se je v sodelovanju z JSKD, Območno izpostavo Nova Gorica, pridružilo praznovanju Cankarjevega leta s predavanjem **Besedila Ivana Cankarja na šolski klopi**, ki ga je pripravil **dr. Zoran Božič**.

Veliki slovenski umetnik, ki je umrl 11. decembra pred 100 leti, je med Slovenci obveljal kot najpomembnejši slovenski pisatelj in dramatik. Kot je ugotovil dr. Božič, Slovenci postavljamo Cankarja po pomenu na drugo mesto, takoj za Prešernom. To se odraža v številu po obeh umetnikih poimenovanih ulic, ustanov, nagrad, kipov in tudi številu besedil, ki so jih posamezni učbeniki in berila namenili dvema velikima Slovencema od končane prve svetovne vojne do danes.

Dr. Božič je poslušalcem nanizal vrsto primerjav, dodal zanimivosti iz Cankarjevega življenja, predstavil odlomke Cankarjevih del, ki smo se jih spomnili iz osnovnošolskih in srednješolskih učbenikov, ter se dotaknil

potvarjanja Cankarjevih del, čemur smo priča tudi v sedanjem času, zlasti v dramatik. Da je poslušalce tema pritegnila, je dokazala dolga živahna razprava po koncu predavanja.

Predavanje je potekalo v okviru literarnih druženj Ubeseđovanja, ki že četrto leto potekajo v Coroninijevem dvorcu in so namenjena vsem ljubiteljem slovenske umetniške besede. V spomladanskem delu Ubeseđovanja bomo **13. februarja 2019** ob 19. uri ponovno gostili dr. Božiča, ki bo s predavanjem **Prešeren – ranjeni labod ali bistroidni orel** obeležil 170. obletnico pesnikove smrti. **13. marca 2019** pa bomo posedeli s pesnico **Miljano Cunta** in poklepetali o njeni zadnji pesniški zbirki *Svetloba od zunaj*.

Vljudno vabljeni!

Majda Arčon,
Kulturno umetniško društvo Šempeter

Pismo rosno! Vsega je kriv poštar ...

V prostorih KŠTM Šempeter-Vrtojba se je začela sezona abonmaja komedij 2018, ki jo je otvoril Boris Kobal s svojo komedijo Pismo rosno! Vsega je kriv poštar. Boris Kobal je s svojo komedijo dodobra nasmejal vse prisotne in s tem poskrbel za veliko mero dobre volje pri gledalcih.

V okviru abonmaja komedij bo KŠTM Šempeter-Vrtojba gostil še tri predstave. Naslednja bo 27. januarja 2019 ob 17. uri v izvedbi KUD Šempeter, in sicer Hotel ali punčka iz omare. Vse občanke in občane zato vabimo na ogled predstav, ki bodo potekale v Mladinskem centru v Vrtojbi.

Prav tako tudi letos poteka Miškino gledališče, ki je namenjeno najmlajšim. Za dodatne informacije pokličite 05 39 38 009 ali nam pišite preko elektronske pošte na info@kstm-sempeter-vrtojba.si.

Prisrčno vabljeni!

KŠTM Šempeter-Vrtojba



Vabilo

Mešani pevski zbor Vrtojba in novi zborovodja Luka Vetrh vabita v svoje vrste nove pevke in pevce. Vsi, ki ste željni petja in druženja, lepo vabljeni.

Vaje so ob četrtkih od 20.00 do 22.00.

T: 041 892 999

E: nadezda.petarin@gmail.com



Zimski del 13. cikla komedij »Veselo na kubik« 2018-2019

Tri raznolike gostujoče predstave amaterskih gledaliških skupin:

Joe Orton

KAJ JE VIDEL BATLER

Gledališka skupina KD Grgar
Sobota, 12. 1. 2019, ob 19.00

Andreja Škrabec

KNJIŽNI KLUB

KUD »DramŠpil« Ribnica
Sobota, 2. 2. 2019, ob 19.00

Hitchcock-ova napeta drama
VRV

Gledališko društvo Radeče
Sobota, 9. 3. 2019, ob 19.00

Predstave bodo v Kulturni dvorani v Šempetru pri Gorici.

Vstopnina za posamezno predstavo: odrasli 6 evrov, otroci vstop prost.

Vstopnice v prodaji pol ure pred predstavo.



Kultno Umetniško Društvo
Šempeter

Organizator 13. Cikla komedij »Veselo na kubik« 2018-2019 je Kulturno umetniško društvo Šempeter.
13. cikel komedij »Veselo na kubik« 2018-2019 je podprla Občina Šempeter-Vrtojba.

Vsak ga ima ... zmaja namreč ... eni majhnega in sramežljivega, drugi ogromnega, ki kar naprej hoče na plano. Tudi naša pravljica ga ima in to že v naslovu. To je pravljica o Marti in njeni družini. O ljubki Nuši, ki se je zaradi jeze, predvsem pa čarovnije, pogosto spremenila v zmaja. Takrat ji je srce začelo močnejše biti ... jeza je napolnila njeno telo, začutila je mravljince po hrbtu, na dan so prikukala krila, kot električni šok je iz nje bruhnil ogenj in je kaj osmodila. Vse do dne, ko je nekomu povzročila pravo bolečino.

Jana Korečič nam tokrat skozi pravljico *DragoNuša* lepo upodobi jezo v obliki zmaja. Nušin zmaj je neizprosna, vedno hoče na plano. Tako kot zmaj je tudi jeza neizprosna. A Nuši se na koncu pravljice vendarle uspe soočiti s svojim zmajem in zato jo bo zmaj ponesel v višave, branil tiste, ki jih ima rada, in ima neznansko moč, ki jo bo potrebovala. Predvsem pa se je naučila na svet gledati ne samo skozi dragoskop, ampak iz srca.

S. K.



Mija Erzetič je na kotalke prvič stopila pred vstopom v osnovno šolo. Od takrat so kotalke njene najzvestejše in najbolj poslušne spremljevalke, saj jo spremljajo na poteh uspehov, ki jih niza v okviru Kotalkarskega kluba Renče. Umetnostno kotalkanje je postalo njeno življenje. Zanimiva ji je predvsem raznolikost te športne discipline, saj mora biti elegantna, hkrati pa imeti tudi dovolj moči za izpeljavo zahtevnih likov. Zadnja tri leta žanje uspeh za uspehom, vsako leto pa s ponosom obleče dres Kotalkarske reprezentance Slovenije. Letos je na Državnem prvenstvu Slovenije v kategoriji mlajše deklice v vseh disciplinah stopila na najvišjo stopničko in tako domov odnesla tri zlate medalje. S tem si je zagotovila nastop za Kotalkarsko reprezentanco Slovenije na Pokalu Evrope v Španiji. V obveznih likih je dosegla 4. mesto, v prostem programu pa 6. mesto. **Mija se trenutno pripravlja na novoletno revijo in vas v imenu Kotalkarskega kluba Renče vabi, da si ogledate čarobni pravljичni svet na kotalkah, ki bo 15. in 16. decembra 2018 na kotalkališču v Renčah.**

S. K., foto: Raniero Corbeletti

Kot vsako leto so se tudi letos ob **svetovnem dnevu diabetesa**, 14. novembra, večji objekti po svetu obarvali v modro in prav na ta dan smo tudi v naši občini imeli osvetljene prostore Društva diabetikov Nova Gorica in Coroninijev dvorec. Poleg tega so letos prvič obarvali v modro tudi Vilo Vipolže v Brdih, v Perlini Dolce viti pa so cel teden stregli tortice, primerne za diabetike. V modro sta se obarvali tudi Perla in Mestna občina Nova Gorica. Društvo je letos prav v tem tednu peljalo avtobus diabetikov na delovno terapijo v Rogaško Slatino, istočasno pa so zbirali oblačila in obutev za Karitas in z veseljem nam sporočajo, da so zbrali poln tovornjak oblačil, obutve in drugih osnovnih potrebščin, ki so jih že odpeljali na Karitas.

L. S.



od tu in tam

Ob 25. obletnici obstoja našega društva ŠENT je 22. novembra v prostorih Dnevnega centra ŠENT Šempeter pri Gorici potekala predstavitev glasila Šatulja. V njem so zbrani zgodbe, pesmi in utrinki iz Dnevnega centra ŠENT, ki so jih ustvarili naši udeleženci v okviru novinarske delavnice. Posebnost glasila je intervju z Alojzijo, ki je z nami praznovala 80 let. Delavnica je potekala vsak četrtek v dopoldanskem času pod vodstvom prostovoljke Sanje Tošev in oblikovalke Maje Toroš, za kar se jima iskreno zahvaljujemo. Vabimo vas v naše prostore, da glasilo prelistate, preberete sestavke o naših poteh in naših ljudeh ter se prepričate, kako uspešni in ustvarjalni v resnici zmorejo biti.

Margerita Humar



Ponovno so naše uredništvo presenetili zvesti in novi križankarji, ki so, kljub manjši napaki, pravilno rešili našo nič kaj preveč lahko križanko. V uredništvo smo prejeli kar 37 pravilno rešenih križank in tako smo 28. novembra 2018 izvedli žrebanje za nagrade **Gostilne Rutinca iz Vrtojbe**. Tokrat so imeli največ sreče: **Tine Lukežič, Matejka Colja in Nike Černe**. Po pošti smo jim poslali bone za odlično pico! Naj povemo, da se je naš tokratni sponzor zelo izkazal in vsem, ki niso bili izžrebani, podaril tolažilno nagrado.

Vabim vas, da križanke pridno rešujete še naprej, v zimski številki pa bo za vas poskrbela **Slaščičarna Bambú iz Qlandie Nova Gorica**, ki vam pripravlja nekaj slastnega.

Uredništvo

Čarobnost prazničnega decembra je (tudi) v lučkah po ulicah mest, trgih in na številnih smrečicah po domovih in na prostem. Kot vsako leto okrašeni drevesci bogatita tudi središči Vrtojbe in Šempetra, na katerih smo lučke prižgali 4. decembra. Za pestro dogajanje in prijetno vzdušje so s pesmijo skrbeli mladi pevci otroških pevskih zborov Osnovne šole Ivana Roba Šempeter in glasbeniki Goriškega pihalnega orkestra pod vodstvom Sandija Ceja, presenečenje pa so pripravili člani Prostovoljnega gasilskega društva Šempeter, od katerih sta se dva s polnima vrečama sladkarij spustila po šempetrskem zvoniku in z njimi razveselila otroke. Dobrote za obiskovalce pa so prispevale Ida Mermolja ter članice Društva žena Vrtojba in Društva žena in deklet Šempeter.

M. P. F., foto: Simon Zavادلav



Tri turistična društva – Turističnemu društvu Nova Gorica in Turističnemu društvu Občine Šempeter-Vrtojba se je letos prvič pridružilo tudi TD Most na Soči – ter KS Solkan so 6. decembra zaključile turistično-ocenjevalno akcijo **Ogledalo mojega okolja 2018**. Gre za tradicionalno akcijo, kjer se ocenjuje objekte in trge v lokalnem okolju. V tokratni ediciji je bilo prvič mogoče glas oddati tudi prek spleta, del ocene pa je prispevala strokovna komisija.

Zaključna prireditev je potekala na Biotehniški šoli v Šempetru, kjer so razglasili najlepše urejene točke za leto 2018. Prav tako sta bila podeljena "Osata"; kot manj lepi točki goriškega turizma. Enako kot v preteklem letu je bilo tudi v 32. izvedbi akcije ocenjevanih 7 kategorij. Med najlepše urejenimi so med drugimi slavili Solkanski most v kategoriji A, **Trg Ivana Roba v Šempetru** v kategoriji B, med trgovinami in nakupovalnimi centri v kategoriji C pa sta nagrado prejeli Supernova v Novi Gorici in **trgovina APIA v Šempetru**. Osata sta prejela Vila Rafut in pripadajoči park na Pristavi ter zapuščena in zaraščena trdnjava – železniška postaja Most na Soči.

Na zaključni prireditvi so razglasili tudi rezultate 3. ex-tempora ter nagradili sodelujoče učence devetih šol in podružnic iz Slovenije in zamejstva, ki so likovno in literarno ustvarjali na temo Gasilci so zakon.

Mateja Poljšak Furlan



9. decembra se je v bližnji Medeji odvijalo tradicionalno **predbožično srečanje treh pobratenih skupnosti**: Občine Medea, Občine Hodiše (Keutschach am See) in Občine Šempeter-Vrtojba. Ob tej priložnosti sta župana Medee in Hodiš, Igor Godeas in Karl Dovjak, ob prisotnosti našega župana Milana Turka obnovila pobratenje med občinama, ki je bilo podpisano pred 20 leti. Posebno slovesen ton so dogajanju dali mladi pevci in pevke združenih mladinskih cerkvenih zborov iz Šempetra in Vrtojbe pod vodstvom Mojce Maver Podbersič. S svojim petjem so namreč obogatili sv. mašo, ki je v čast gostom potekala v treh jezikih.

Mateja Poljšak Furlan

Ob koncu leta nas v Sloveniji obiščejo trije dobri možje. Pri vsakem od nas je odvisno, kateri je tisti, ki je "glavni", katerega imamo najraje. Nekateri so obdarovani od vseh treh, drugi pa se s tem sploh ne ukvarjajo. Kakorkoli – prvi, sv. Miklavž, je s svojim spremstvom že prišel in pridnim otrokom razdelil darila. Za druga dva pa se bo potrebno še malo potruditi.

M.P. F., foto: Kristina Furlan



o d t u i n t a m

Uredniški odbor

V zadnjih štirih letih oblikovanja našega Glasila sem imela to srečo, da sem spoznala neverjetne ljudi, ki so me veliko naučili na ogromno različnih načinov. Z mano in z vami so delili veliko znanja in izkušenj, osebno pa sem ob vseh vas postala druga jaz, zato želim, da tudi naši bralci bolje spoznajo in prejmejo kanček tega, kar ste podarili meni – del vas, ki je za vse zelo dragocen. Vedno in vsepovsod se spomnite, da ste posebni, edinstveni in neprecenljivi, da sta vaše znanje in delo, ki ga opravljate, bogastvo. Vedno bodite to, kar ste, saj ste prekrasni. V čast mi je bilo deliti z vami čas in soustvarjati Glasilo. Ni nam bilo vedno lahko, a vsaka izkušnja je za nekaj dobra in nas izboljša. Želim vam vse najlepše in najslajše v novem letu, pišite ga tako, kot si sami najbolj želite.

Lara Soban



Foto: Studio-E video produkcija

poznavanja tehnologije, brez da bi obvladali lastni jezik.

V poplavi medijev si danes vsak najde svoje mesto. In čisto dovolj bi že bilo, če bi pišoč pisali iz veselja, se resnično predali tematiki, pomemben je tudi notranji čut za moralo. Ker sama zelo rada pišem, sem vesela, da sem imela s pomočjo svojega dela v medijih čast spoznati čudovite ljudi in kraje.

Čeprav se delo našega uredniškega odbora zaključuje, bom še vedno pisala o ljudeh, ki so s svojim delom pustili sledi, izboljšali in oplešali naša življenja, o naravi, občutkih. Smo tudi taki, ki enostavno moramo pisati, četudi zastonj.

Spoštovani prijatelji, dragi bralci, veliko sreče in zdravja vam želim v prihodnjem letu in da bi se še naprej

družili ob lepih zgodbah, ki jih piše življenje.

Dora Levpušek

V letošnjem letu sem se veliko srečevala s spremembami, z novimi potmi. Zdi se, da je življenje potovanje, za katerega nihče ne dobi zemljevida. Vsakdo potuje po svoje in si sproti riše svoj zemljevid. Vsaka risba je nov smerokaz za vse. In zdi se, da smo ob vsaki spremembi na začetku poti. Življenje je polno novih poti. Poti, ki jih je treba v življenju prehoditi, niso enostavne, polne so vzponov in padcev, veselja in žalosti, predvsem pa težkih in pomembnih odločitev. Vsaka izmed njih nam pusti nek pečat. Začne se s potjo skozi šolanje, ki je niz začetkov brez konca, a po dvanajstih letih nadzora padeš v roke samemu sebi in lastni volji. In tu se komaj začne tvoja pot. Pot v samostojno življenje, ko odločitve sprejemaš sam. Kdo si? Kaj ti paše? Kaj imaš zares rad? Se spomniš, vaja dela mojstra? Če nimaš sebe, nimaš ničesar. Če se pretvarjaš, da si nekaj kar nisi ... če se družiš z ljudmi, ki ti v resnici ne pašejo ... če delaš službo, ki ti ni všeč ... Težko je prepoznati, kdo si, težko je ostati tak – v tem svetu. V svetu, ki nam želi diktirati, kdo smo. Enostavno ne moreš biti srečen. Ker vsaka celica tvojega telesa trpi v pretvarjanju. Tako lažje je, ko si svoboden. Ko si, kar si.

V življenju puščamo sledi. Vedno in povsod. Z vsakim korakom, vdihom, dejanjem ostajamo zvesti sami sebi in drugim. Vse preveč časa se ukvarjamo s tem, kaj ljudje mislijo

Čas beži in kar ne morem verjeti, da je že več kot deset let, odkar pišem tudi za naše Glasilo.

Pišem in objavljam že od otroštva, toda včasih ni bilo lokalnih medijev in ni bilo enostavno priti do objave. Imeti objavljeno poezijo v Dnevniku je bil nepozaben dogodek.

Danes lahko pišejo vsi. Pismeni in nepismeni. Razmišljujoči, izobraženi, sposobni logičnega dožemanja in tisti, ki tega niso sposobni. Pišejo zato, ker želijo kaj povedati, pa tudi zato, ker se želijo izpostavljati. Pišejo, ker so prepričani, da so poklicani, da nas lahko učijo ali kritizirajo. Pišejo, ne da bi se posvetili zadevi, jo raziskali in spoznali zgodovinska dejstva. Pišejo brez zavedanja odgovornosti do dela, brez da bi se zavedali pomena izrečene besede, brez



Foto: Studio-E video produkcija

o nas. Navadno si belijo glavo s tem, kaj mi mislimo o njih. Vseeno pa smo na koncu radovedni, kaj bo ostalo za nami, ko stopimo na novo pot, v drugačen prostor, med nove ljudi.

Želim vam, da bi nas novo leto vodilo po poteh sreče, veselja in srčnosti, na katerih boste srečevali veliko ljudi dobre volje. In ne pozabite:

“Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca. /.../ v življenju do prave resnice. A če ne prideš ne prvič ne drugič do krova in pravega krova, poskusi vnovič in zopet in znova.” (T. Pavček)

Sara Krošelj

Sodelovati v uredniškem odboru naše občine, mi je bila čast zadnjih 8 let. Potrudila sem se, da sem v to delo vlagala čim več svoje zagnanosti in entuziazma, čeprav zadnja leta manj. Pač človek se izpiše zato je tudi prav, da pride nov veter, z novimi idejami. Pa vnukinje me vedno bolj angažirajo. In njihov objem, pogled in zahvala je največja nagrada, ki jo trenutno lahko dobim.

Vsak konec leta si zadam zaobljube in cilje za prihajajoče leto. Nekaj jih izpolnim, nekaj jih prenesem v novo leto in na kar nekaj pozabim ...

Torej, voščim vam, da boste uresničili in izvedli vse novoletne zaobljube, ki ste si jih zadali. In toplih in iskrenih objemov polno leto.

In na zdravje ne pozabite!

Lavra Fon

Življenje je dar, da ga živim, ga bogatim z osebami, doživetji in občutki. Včasih se podam, breдем, iščem srečo in veselje, a nemalokrat najdem tisto, kar nevede potrebujem in si želim – spokojnost. Ljudje smo čudovita bitja, ki nevede ustvarjamo in uničujemo. Pomembno je le, da gradimo dobre stvari in trdnih temeljih in rušimo tam, kjer je potrebno graditi na novo. V življenju skušam poiskati dobro v vsaki stvari, pa čeprav v danem trenutku čutim na sebi težo razočaranja, žalosti in jeze. Skušam graditi mostove razumnosti in razumevanja, a ne vsepovsod in vsakokrat, le tam, kjer čutim, da je vredno vložiti svoje srce in svoj čas.

Z ljubeznijo ustvarjam mostove prijateljstva, partnerstva, družine, spodbudnega delovnega okolja in zdrave družbe. Živim torej kot vsakdo izmed vas/nas.

Naj bo prihajajoče leto 2019 prežeto z ljubeznijo, mirom in zdravjem.

Tanja Peloz

Tanja, Sara, Dora, Lavra, Lara. To je šopek, ki me spremlja že 4 leta. Vsaka vrtnica svoje barve, svojega značaja in vsaka s svojo zgodbo. Vsaka s svojimi trni in s svojim prelepim cvetom.

Če bi v duhu prihajajočih praznikov orisal naš uredniški odbor, bi lahko rekel tudi “družina”. Če znamo v družini lepe trenutke množiti in manj lepe izbrisati, nam je lepo. In meni je bilo lepo.

V novem letu nam vsem skupaj poleg sreče, ljubezni in zdravja želim, da bi lahko počeli stvari, ki nas bogatijo, toda pazimo, da ne omejujemo ostalih.

Bodimo drzni, a ne predrzni. Govorimo resnico in opozorimo na krivico.

Bodimo strpni in spoštljivi.

In občasno je prav, da se zakotalimo po kakšni grivi.

Tomaž Petarin



Foto: Studio-E video produkcija



Foto: Studio-E video produkcija



Foto: Studio-E video produkcija

Dubaj – blišč sredi puščave



Presežki in Dubaj gredo z roki v roki. Najdrznejše gradbene stvaritve sveta, najvišja stavba na svetu, pokrito smučišče sredi puščave, največji nakupovalni centri na svetu in celo avtomat Gold-to-go, na katerem lahko kupite zlato. Ja, prav ste prebrali! Vse to (in še veliko več!) je Dubaj, eden od sedmih arabskih emirатов, stičišče najsodobnejših dosežkov sveta in stičišče modernega, urbanega in tradicionalnega puščavskega življenja.

O mestu

Dubaj je največje mesto v Združenih arabskih emiratih in glavno mesto istoimenskega emirata. V njem živi približno 2,1 milijona ljudi, kar je devet desetih vsega prebivalstva, ki je po narodnostih izjemno mešano; največ je Indijcev, sledijo Emiračani in Pakistanci, veliko pa je tudi Bangladešanov, Filipincev, Šrilančanov itd. Časovna razlika je +2 uri, denarna valuta je dirham, plačevanje z dolarji pa je, sploh med turisti, vsakodnevna navada. Uradni jezik je arabščina, prebivalci so pretežno islamske vere, viza ni potrebna. Po mestu se lahko po vseh conah prevažate z metrom, malce dražja varianta pa so taksiji, ki vas čakajo na vsakem koraku. Pazite le na vklopljen taksi meter in se izognite taksijem v prometnih konicah!

Klima

Vroooooče! V času našega obiska je bilo v mestu povprečno 39 °C. Dubaj ima vroče puščavsko podnebje, zelo

vroča, vetrovna in vlažna poletja s povprečno temperaturo okoli 41 °C. "Najhladnejši" mesec je januar, ko so temperature okoli 24 °C – takrat je tudi najbolj priporočljiv čas za obisk, če se nočete od jutra do večera zadrževati v klimatiziranih prostorih, saj je zunaj res nemogoče dihati, tudi mesto je bolj kot ne prazno. Snega praktično nimajo, prav tako imajo v povprečju le tri deževne dni na leto.

Česa v Dubaju ne smete izpustiti?

1. Burj Khalifa – najvišja stavba na svetu, ki v višino meri 828 metrov. Z izjemno hitrim dvigalom se lahko za 30 evrov na osebo zapeljete do 124. nadstropja, za 85 evrov na osebo pa do 148. nadstropja. Pogled na mesto je nepozaben, ni pa priporočljiv za tiste, ki se bojite vrtočlavih višin.
2. Burj Al Arab – eden najbolj luksuznih in najdražjih hotelov na svetu, ki ga lahko, če nimate ogromno denarja, gledate le od daleč. Edinstven – v obliki jadra – stoji na zasebnem otoku, povezan s kopnim, in ponuja zelo razkošne suite s pogledom na morje, 9 enkratnih restavracij ter Spa z bogato ponudbo.
3. Dubai Aquarium & Underwater Zoo – eden največjih akvarijev na svetu je prava paša za oči. Zanimivo je, da stoji znotraj enega od nakupovalnih centrov. Podvodni živalski vrt se skupaj z akvarijem res lahko pohvali z eno najbolj impresivnih zbirk rib na svetu. Vsega skupaj jih je preko 33.000! Za še malce bolj poglobljeno doživetje pa se lahko sprehodite skozi 50-metrski tunel, kjer bodo nad vami plavali strah zbujajoči morski psi, skati, tune ... srečate se še s krokodilom, s prikupnimi pingvini in z ostalimi zanimivimi podvodnimi bitji.
4. Butterfly Garden – čudovit park čudovitih metuljev. Videli jih boste več kot 15.000, te drobne raznobarvne živalice pa bodo z veseljem pristale na vaših rokah ali drugod po telesu.



5. Dubai Marina – v tem predelu Dubaja boste lahko uživali ob pogledu na razna plovila, tako preprosta kot luksuzna, plavajoča po kanalu, ki se v dolžini 3 km vije med stolpnici. Z njimi se lahko tudi zapeljete. Pogled nanje je še posebej fascinanten ponoči, ko gori na tisoče drobnih lučk.
6. Nakupovalni centri – največji na svetu, z ogromno pregrešno dragimi, pa tudi “navadnimi” trgovinami. Brez nakupovanja v Dubaju pač ne gre! Med najbolj znanimi sta The Dubai Mall in Mall of Emirates. V slednjem najdete – verjeli ali ne – eno največjih pokritih smučišč na svetu. Ja, smučanje v kombinizonu ali vožnja s sedežnico je ob misli, da je zunaj 40 °C, nekaj nepredstavljivega. V Dubaju je res mogoče prav vse.
7. Gold & Spice Souk – tržnica zlata in začimb z ogromno zlata in z ogromno začimb. Izjemno zanimivo, drago, dišeče, prepričevanje domačinov v nakup pa malce nadležno.
8. The Palm – palmovi otoki so trije umetno zgrajeni otoki: Palm Jumeirah, Palm Jebel Ali in Palm Deira. Na njih se nahajajo razkošna stanovanja, vile, hoteli, zabavni centri in drugo, na koncu palme Palm Jumeirah pa luksuzen hotel Atlantis, ki ima svojega dvojčka na Bahamih. Ob pogledu nanj se nam zazdi, kot da je narisana.
9. Aquapark Atlantis Dubai – ogromen avanturističen vodni



- park z nešteto tobogani, bazeni in ostalimi atrakcijami bo navdušil tako malčke kot odrasle. Celodnevno aktivno doživetje, ki mu res ni para! Ob zabavnem preživljanju dneva pozabite tudi na visoke temperature.
10. Plavanje z delfini – če obožujete delfine in si želite doživeti nekaj, kar vas bo pustilo odprtih ust, je to zagotovo plavanje z njimi. Za nekaj več kot 200 evrov se boste lahko za kratek čas igrali z delfini, jih božali, se fotografirali ali pa samo opazovali od blizu. Ljubezen na prvi pogled.

Dubaj ponuja še ogromno ostalih znamenitosti in atrakcij – razne zabaviščne parke, vodne parke,

živalski vrt, safari park, muzeje, mošeje, plaže, restavracije, hotele, botanični vrt, ribjo tržnico, izlete do glavnega mesta Združenih Arabskih Emiratov Abu Dhabija, obisk puščave, vožnje po puščavskih sipinah, tržnice, nakupovalna središča ... Skoraj nemogoče je, da v tem mestu ne najdete vsega, kar si zaželite, tudi tistega, kar ste mislili, da sploh ne obstaja. Tu se prepričate, kaj vse lahko naredi denar. Zagotovo lahko mesto začutite tudi, če ne želite potrošiti preveč, le da je treba ob tem pozabiti na drage restavracije, popivanje alkohola ali panoramsko vožnjo s helikopterjem ...

Preproste stvari imajo včasih še večji čar, zato ob obisku tega mesta ne pozabite na ogled prelepega plesa fontan pred enim izmed nakupovalnih središč, ki vsak večer v ritmu arabske glasbe navdušuje množice gledalcev, na fotografiranje z raznimi šejki, ki jih srečujete po mestu, na kopanje na kateri izmed dubajskih plaž, na okušanje najboljših datljev na svetu, ki so na tem arabskem delu sveta prava specialiteta, in še bi lahko naštevala ...

Arabski pregovor pravi, da ni mogoče skriti le treh stvari: ljubezni, gore in človeka na kameli. Raziskujte, potujte, ljubite! Svet je čudovit.

Nika Birska Vidmar



Bodi ples, ne le plesalec – bodi življenje, ne ga le živeti!

Kreacija življenja se dogaja sama skozi nas. Med plesom vsakič znova in globlje doživljam mogočne občutke lepote ob polni živosti, zbuženosti, prisotnosti, čuječnosti, v tekočem trenutku. Občutim umirjenost in spoznavam, da je vse v redu točno tako, kot je v danem trenutku. Obdajajo me občutki ljubezni, moči in kreativnosti, na delovnem ali zasebnem področju. Pridem v stik s svojo notranjo modrostjo ter dobim odgovore in rešitve na še par minut prej težka vprašanja, dileme ali nove ideje.

Danes ta dolgoletna praksa, skupaj z znanji iz psihoterapije in čuječnosti, rezultira v INTINITI čuječem plesu, plesni terapiji in individualni psihoterapiji, ki ju vodim tudi v Šempetru pri Gorici. Svobodno plesno izražanje pomaga pri preverjanju in novem oblikovanju ustaljenih prepričanj, vzorcev kulture, kraja, družine, v kateri odraščamo, omejitev sodobnega življenja, vplivov iz okolja, šolskega in delovnega sistema ter vodi k vpogledu vase in k pogledu na življenje z drugačne, jasnejše perspektive. S plesom odblokiramo ujete in zakrčene dele sebe. Vsak od nas ima svoje "demone", s katerimi se sooča v življenju. Ko jih čuječe sprejememo, se paradoksalno, a zagotovo zgodi sprememba sama po sebi. V varnem objemu soplesalca/-ke in/ali sočloveka v življenju se lahko s tem lažje soočimo. Istočasno postanemo bolj ranljivi, a nam prav prisotnost drugega človeka ali psihoterapevta olajša ta prehod onstran strahu.

Modrost telesa in gibanja spoznavam zadnjih 8 let tudi z direktnim zgledom iz afriške kulture. Ples in glasba Afričanom predstavljata zbujanje radosti, življenja, ljubezni in povezav v skupnosti, izražanje čustev in poklon življenju, takšnemu, kot že pač je, težje ali lažje. Ostajajo isti, lažje ga sprejemajo takšnega, kot je, ob porokah, rojstvih, smrti le plešejo, vedno enako. Moje

samoodkrivanje in razumevanje skrivnosti življenja je postalo še izrazitejše, ko sem se bolj predajala kizombi. Začela sem spuščati razne blokade, živeti v točno tem trenutku, prisotno, čuječe, bolje poslušati in slišati, dihati, se predajati spoštovanju, zaupanju, neverbalni, telesni govorici idr.

Ko plešem s prisotnim plesalcem, ki je v trenutku tam le za naju in najin ples, se v takšni povezavi počutim dovolj varna, zaščitena in spoštovana ter svobodna pri sebi, da lahko raziskujem in izrazim vse svoje potenciale in lepoto. Ko se zgodi enost s soplesalcem, nihče ne vodi in nihče ni voden, dogaja se zdravljenje na vseh nivojih, le en ples – takrat postaneva življenje samo. Občutki iz takšnega čuječega plesa se direktno implementirajo v vsak odnos, prijateljski, partnerski ali službeni, ki zato postane bolj zdrav in zadovoljujoč.

Svojemu delu zato dodajam individualna INTINITI srečanja za pare, ki vključujejo znanja iz svobodnega plesa, kizombe, čuječnosti in psihoterapije. Več informacij najdete na: www.intiniti.si, info@intiniti.si ali 041 238 552.

Urška Merljak



Kako bom prišel do cilja?

V prejšnjih številkah Glasila smo že omenili, kako pomembno je, da si pripravimo osebni plan za doseganje ciljev v življenju. Osebni plan naj bo sestavljen iz osmih točk:

1. Zakaj sem se odločil za spremembo?
2. Moj glavni cilj in vmesni cilji.
3. Motivacija.
4. Kako bom prišel do cilja?
5. Tedenski in mesečni plan.
6. Kako bom preverjal svoj napredek?
7. Zakaj mi bo uspelo?
8. Zakaj ne morem?

Tokrat se bomo osredotočili na četrto točko. Ob tej prelomnici moramo oblikovati dobre navade, ki bodo pripomogle pri izgubi kilogramov, pridobitvi kondicije, zmanjšanju bolečin oziroma k vsesplošnemu boljšemu življenju, h kateremu vsi na svojevrsten način stremimo.

Dobro moramo premisliti, kaj vse je potrebno, da dosežemo naš cilj. Seveda so stvari v našem vsakdanu, ki bi se jim bilo bolje odreči ali spremeniti. Zato ni dovolj, da se enkrat ali dvakrat tedensko udeležimo vadbe. Kljub temu, da takrat pridno telovadimo, pazimo na položaj telesa, raztezamo in krepimo mišice, se potimo in porabljamo kalorije, se moramo vprašati: "Kaj delam preostalih 23 ur?" Narediti moramo tudi (majhne) spremembe v našem vsakdanu, ki bodo pripomogle pri doseganju našega cilja. Namesto da se odpeljemo z avtomobilom, pojdimo peš. Namesto da parkiramo pred vhodom trgovine, se zapeljimo malce dlje. Uporabimo stopnice in ne dvigala.

Poleg rekreacije je pomembna tudi hrana, ki jo uživamo. Veliko ljudi uživa visokokalorično, predelano hrano, ki je bogata s transmaščobami, namesto da bi uživali hrano, bogato z makrohranili. Ste se vprašali, ali

v telo vnesete dovolj vode, kalorij, beljakovin, maščob in vitaminov? Je vaša prehrana raznovrstna ali monotona? Recimo, da na treningu porabimo 500 kalorij, po kosilu pa za sladico pojemo krog s približno 400 kalorijami, zvečer pa popijemo še veliko pivo s približno 200 kalorijami. Če želimo doseči trajne rezultate, nam ni potrebno, da se naenkrat popolnoma odpovemo vsem "prekrškom". Za začetek jih lahko le omejimo in tako zmanjšamo vnos kalorij.

Tudi sproščanje je pomemben del našega vsakdana. Kako se zvečer po službi sprostimo, lahko pozitivno ali negativno vpliva na rezultate našega truda. Kaj navadno naredite – spijete kozarec alkoholne pijače pred televizijo ali se raje odpravite na sprehod, tek, naredite kakšno sprostilno vajo za zakrčene mišice? Pojdite spat dovolj zgodaj, saj telo in um potrebuje kvaliteten počitek!

Ni dobro, da večino dneva presedimo ali zanemarjamo telo na drugačen način. Zato se moramo poglobiti v naš vsakdanjik in se zavedati samega sebe. Malenkosti, kot je naša drža v službi ali položaj na kavču oziroma v avtomobilu, so izredno pomembne. Tista urica vadbe nekajkrat na teden ne more preprečiti krajšanja določenih mišic in povečanja ledvene lordoze (sodobni način življenja vodi v deformacije telesa, posledično pa v kronične bolečine).

Primeri dobrih praks vključujejo, da med delom vstanemo vsako uro vsaj za minutko in se sprehodimo po kozarec vode ali se raztegnemo in mogoče naredimo kakšno vajo. Tudi izbira vadbe je pomembna (visoko ali nizko intenzivna), saj moramo izbrati vajo, primerno za naš cilj in naše sposobnosti. Naša nepremišljena dejanja lahko vodijo v poškodbo, posledično pa v nazadovanje.

Zato si le zapomnite – oblikovanje dobrih navad gre z roko v roki z zdravo pametjo!

Hiša rekreacije



Humanitarna akcija Rokometnega kluba Šempeter-Vrtojba



V soboto, 24. novembra 2018, se je v Športnem centru HIT s kratkim programom in predajo prazničnih daril zaključila humanitarna akcija, ki so jo v sodelovanju s Humanitarnim društvom KID izpeljali v Rokometnem klubu Šempeter-Vrtojba.

Na pobudo trenerja Jana Žbogarja se je RK Šempeter-Vrtojba pred dobrim mesecem odločil, da sodeluje v humanitarni akciji, s katero bodo mlade rokometašice razveselile vrstnike iz socialno ogroženih družin. Po dobrem mesecu zbiranja plišastih igrač, sladkarij in šolskih potrebščin so dekleta pripravila 94 krasnih daril. Številka je simbolična, saj predstavlja 94 članov rokometnega kluba, kamor poleg

80 igralc sodijo še trenerji in upravni odbor.

Zaključna prireditev se je odvila 24. novembra 2018 v Športnem centru HIT. Med polčasom članske tekme med RK Šempeter-Vrtojba in RK Olimpija so najmlajše rokometašice kluba predstavnici Humanitarnega društva KID predale lično zavita darila. V klubu so, po besedah predsednika Sergija Grmeka, ponosni, da so lahko sodelovali v humanitarni akciji in tako narisali nasmeh na obraz tistih otrok, ki decembra, ko večino njihovih vrstnikov razveselijo kar trije dobri možje, ostanejo praznih rok. K sodelovanju so bili vabljeni tudi domačini. Hvala vsem, ki ste prispevali k nasmehu naših najmlajših.

RK Šempeter-Vrtojba

Slovenija brez tihega ubijalca, hepatitisa C

Zadnji teden novembra in prvi teden decembra je v Sloveniji potekala komunikacijska akcija *Ste prepričani, da ste zdravi? Poiščimo vse okužene*. Gre za akcijo ozaveščanja o okužbi z virusom hepatitisa C, ki jo v sklopu globalnega gibanja *Poiščimo manjkajoče milijone* (*Find The Missing Millions*) skupaj s podporniki izvaja slovensko društvo bolnikov, obolelih za hepatitisom, Slovenija HEP. V času trajanja akcije bodo potekala strokovna srečanja, cilj pa je spodbuditi čim več ljudi, da se testirajo za to tiho bolezen, ki med drugim lahko vodi tudi v raka jeter in je usodna. Marko Korenjak, predsednik društva Slovenija HEP in predsednik Evropskega združenja bolnikov s hepatitisom (ELPA), je ob tem poudaril, da je ravno zdaj, bolj kot kadarkoli, pomembno, da poiščemo vse bolnike s to kronično boleznijo in izkoreninimo virusni hepatitis. "Naša vizija je Slovenija brez hepatitisa," je še dodal.

Pravočasno odkrijmo manjkajoče milijone okuženih!

Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije je na svetu z virusnim hepatitisom (različni tipi) okuženih 325 milijonov ljudi, od tega se jih 300 milijonov (to je 9 od 10 ljudi!) tega ne zaveda. Svetovna zveza za hepatitis (*World Hepatitis Alliance*) je zato zastavila ter izvaja triletni program ozaveščanja in iskanja manjkajočih milijonov okuženih, s katerim želi do leta 2030 diagnosticirati 95 % okuženih in celovito zaustaviti hepatitis B in C. Hepatitis C se prenaša z izpostavljenostjo okuženi krvi, nezaščitenimi spolnimi odnosi z okuženimi ter z okužene matere na

novorojenca. Cepiva zanj še ni, je pa ob pravočasnem odkritju in z novimi zdravili, ki so danes na voljo, učinkovito in skoraj 100-odstotno ozdravljiv. Žal pa se večina bolnikov okužbe ne zaveda, saj se ta pogosto ne pokaže z zlatenico in ostalimi bolezenskimi znaki. Usodne posledice lahko pridejo na plano šele od 20 do 40 let po okužbi, prepozno odkrite in nezdavljene okužbe pa so danes glavni razlog, da na svetovni ravni hepatitisu C vsako leto podleže najmanj 1,5 milijona ljudi.

Rdeča nit komunikacijske akcije sta alarmantna podatka, da na svetu 55 milijonov ljudi nevede živi z virusom hepatitisa C (HCV) ter dejstvo, da lahko brez diagnoze in pravočasnega zdravljenja okužba vodi v kronično bolezen jeter, cirozo ali celo raka jeter. Cilj ozaveščanja je širšo javnost pozvati k odprtemu diskurzu, vsakega posameznika pa k odgovornemu ravnanju in testiranju že ob najmanjšem dvomu. Informiranost o hepatitisu C, odgovorno ravnanje, pravočasno testiranje ter zgodnje zdravljenje te okužbe lahko preprečijo usodne bolezenske zaplete oziroma pozdravijo že razvite posledice in s tem rešijo dragocena življenja.

Poiščimo okužene v Sloveniji in prispevajmo k izkoreninjenju hepatitisa C na globalni ravni

V Sloveniji je po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) s hepatitisom C okužene vsaj 0,3 % celotne populacije. Ocena za svet pa je, da je s hepatitisom C okuženih 71 milijonov ljudi. Kampanja *Ste prepričani, da ste zdravi? Poiščimo vse okužene* zato poziva, da se vprašamo, ali smo morda okuženi, da ustrezno ukrepamo in tako pripomoremo k celovitemu izkoreninjenju te bolezni na globalni ravni. Pri tem se za nasvet in pomoč lahko obrnete tudi na društvo Slovenija HEP. "Društvo Slovenija HEP na področju hepatitisa deluje na lokalnem in nacionalnem nivoju hkrati. Naša glavna cilja sta informiranje ljudi o tem, kje in kako se lahko testirajo, ter zmanjšanje

stigmatizacije za ljudi, ki v Sloveniji živijo s hepatitisom. Izobražujemo, usposabljam, nudimo strokovno svetovanje in psihološko podporo," je povedal Marko Korenjak, predsednik društva Slovenija HEP.

Komu svetujejo testiranje?

Verjetnost okužbe s hepatitisom C je večja pri tistih, ki so pred letom 1993 dobili transfuzijo krvi, pri uporabnikih intravenoznih drog, pri osebah z neprofesionalno izvedenimi tetovažami, piercingi ali akupunkturo. Okuženi so lahko ljudje z zgodovino tveganega spolnega vedenja ter tudi tisti, ki so živeli v skupnem gospodinjstvu in izmenjavali pribor za osebno higieno (britvice, zobne ščetke, škarjice za nohte ...) z morebitnimi okuženimi.

Kje se lahko testiram?

Testiranje krvi na okužbo z virusoma hepatitisa B in C je možno v Ambulanti za svetovanje in anonimno testiranje, ki se nahaja na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja na Japljevi 2 v Ljubljani, in sicer vsak ponedeljek med 12. in 14. uro. Testiranje je anonimno, brezplačno in zanj ne potrebujete napotnice.

Več na:
www.slovenijahep.si
www.worldhepatitisalliance.org/missing-millions/join-the-quest/

Zala Grilc





Ozara skrbi za dobro duševno zdravje otrok in mladostnikov

Letošnja osrednja tema svetovnega dne duševnega zdravja, ki smo ga obeležili 10. oktobra, je bila duševno zdravje mladih v spreminjajočem se svetu. Tudi zato so se v nacionalnem združenju Ozara Slovenija odločili, da bodo v tem letu energijo usmerili v izvajanje preventivnih aktivnosti, katerih namen je izboljšati duševno zdravje otrok in mladostnikov, tudi z uporabo družabnih omrežij. Pripravili so namensko Facebook spletno stran ter ustvarili zaprto pogovorno skupino. Poleg tega so nadaljevali z izvajanjem preventivnih delavnic za učence in dijake ter izdali izvirno družabno igro za premagovanje tesnobe Pančijev vrtljak.

Neizpodbitno dejstvo je, da prav mladi najpogosteje posegajo po sodobnih telekomunikacijskih napravah in kanalih, ki s seboj prinašajo številne prednosti, a hkrati tudi pasti. Mladi, ki se nahajajo v enem izmed najbolj burnih in težavnih razvojnih obdobj, si prek družabnih omrežij sicer lahko nudijo medsebojno podporo, a se lahko po drugi strani počutijo izolirane in osamljene. Zaradi pomanjkanja izkušenj in nekritičnosti so bolj dovzetni za najrazličnejša (neprimerna) sporočila, ki lahko negativno vplivajo na njihovo razumevanje sveta in grajenje

pozitivne samopodobe. Prav slaba samopodoba ter občutki izključenosti so najpogostejši dejavniki tveganja za nastanek psihosocialnih težav pri mladih, ki lahko, v kolikor niso ustrezno obravnavane, vodijo v duševne stiske in njihove zaplete.

V združenju Ozara že od leta 2007 izvajajo **preventivne delavnice "Od stiske do duševne motnje"** za učence višjih razredov ter dijakov, namen le-teh pa je **krepitev in varovanje duševnega zdravja mladih ter ozaveščanje mladih o dejavniki tveganja in načinih ohranjanja dobrega duševnega zdravja.**

V združenju Ozara Slovenija so se poleg tega odločili, da izkoristijo pozitivne lastnosti sodobnih digitalnih tehnologij ter s tem prispevajo h krepitvi duševnega blagostanja mladih. Ključne prednosti tehnologij so namreč stalna razpoložljivost ter dosegljivost, možnost dostopanja preko različnih naprav (telefoni, tablice, računalniki), zagotavljanje anonimnosti, cenovna ugodnost ter enaka dostopnost za vse, tudi tiste iz oddaljenih ruralnih okolij ali osebe z gibalno oviranostjo.

Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja so predstavili **Facebook stran na temo duševnega zdravja**, ki ponuja zanimive, verodostojne, preverjene, pozitivne ter v iskanje pomoči usmerjene tekstovne, slikovne, avdio in video vsebine. Podobna stran v slovenskem jeziku namreč pred tem še ni obstajala. Poleg tega so ustanovili še zaprto **Facebook skupino** za vse mlade, ki bi želeli izmenjati svoje izkušnje, ki so si jih nabrali z reševanjem težav v preteklosti, si ponuditi medsebojno vrstniško pomoč in širiti svojo socialno mrežo v digitalnem svetu in tudi izven.

Za skupino in stran bo skrbela strokovna delavka združenja, ki bo odgovarjala tudi na morebitna vprašanja članov skupine.

Da v združenju niso pozabili na pomen osebnega druženja in pristnih osebnih kontaktov, so dokazali z izdajo izvirne **družabne igre Pančijev vrtljak**, ki sta jo zasnovala Aljaž Krivec in Anja Radaljac. Gre za igro, ki skozi spodbujanje vživljanja v druge in razvijanje zgodb/pripovedi pomaga pri razreševanju strahov in tesnob ter preko principov, ki jih uporablja tudi kognitivna vedenjska terapija, pomaga k temu, da na probleme pogledamo z različnih – produktivnejših – zornih kotov. Obenem igra pomaga ljudem, ki tovrstnih motenj ne doživljajo, razumeti razmišljanje ter počutje oseb, ki trpijo za njimi. Igra temelji na pogovoru, vživljanju ter sodelovalnosti – ne gre za tekmovalno igro, temveč za družabno igro, ki stremi k razumevanju lastnih in tujih stisk na prijeten, konstruktiven in tudi zabaven način. Po drugi strani pa

je igro mogoče igrati tudi zgolj za zabavo; navodila se v tem primeru le nekoliko razlikujejo, večji poudarek pri tem načinu igranja pa je na domišljiji, zgodbarstvu in zabavnih izzivih, ki jih soigralci postavljajo drug drugemu.

Igro lahko naročite preko Facebook strani Pančijev vrtljak – družabna igra ali preko združenja Ozara. Cena igre je 15,99 evrov. S prispevkom pomagate pri izvajanju preventivnih aktivnosti združenja.

Združenje Ozara Slovenija ima svojo enoto tudi na Partizanski 57 v Novi Gorici, kamor lahko pišete (ng@ozara.si) ali pokličete (05 33 03 720).

Kratka predstavitev združenja Ozara Slovenija

Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja, je nevladna, humanitarna organizacija, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega in zdravstvenega varstva. Z različnimi programi zagotavlja strokovno

pomoč in podporo ljudem z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, ljudem v duševni stiski in njihovim svojcem, poleg tega pa namenja skrb še ohranjanju in izboljšanju duševnega zdravja vseh prebivalcev in prebivalcev Republike Slovenije. Posebno pozornost namenja tudi izobraževanju in založniški dejavnosti, svoje poslanstvo pa izpolnjuje s pomočjo sodelovanja s številnimi domačimi in tujimi institucijami in strokovnjaki. Ozara ima svoj sedež v Mariboru, svojo dejavnost pa izvaja v 20 dislociranih enotah širom Slovenije.

Lidija Pregelj, dipl. soc. del.

Bananin kruh

Vegansko in brez glutena

Sestavine:

- 2 žlici chia semen + 2 žlici vode (zmešaj in počakaj 10 minut)
- 3 zrele banane
- 1 lonček rastlinskega mleka
- 1,5 žličke kisa
- 1/4 lončka kokosovega masla ali olja
- 1/4 lončka javorjevega sirupa
- 2,5 lončka riževe moke
- 1 žlička sode
- 2 žlički pecilnega
- 2 žlički cimeta
- 1/3 lončka kokosovega sladkorja

Zmečkaj banane z vilicami. Dodaj mleko, zmes vode in chia semen, kis, stopljeno kokosovo maslo in sirup. V drugi posodi zmešaj vse preostale suhe sestavine. Zmesi suhih sestavin dodaj mokre. Ko je zmes homogena, ji lahko dodaš oreščke ali koščke čokolade oz. dodatke po želji. Maso vlij v model za kruh in peči eno uro na 180 °C.

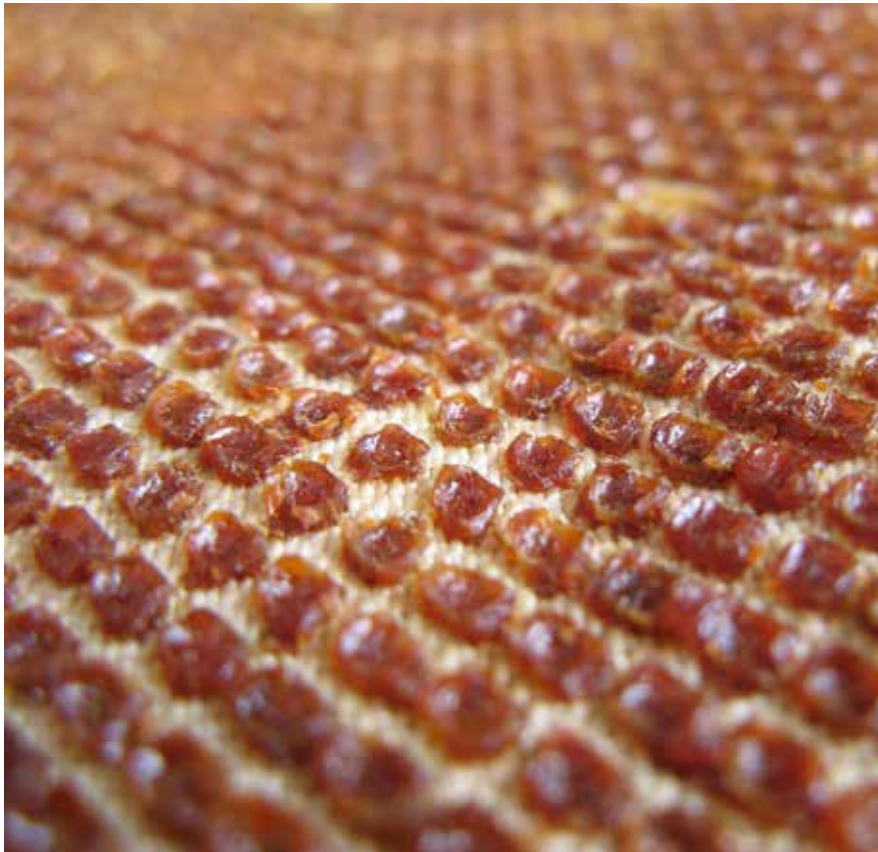
*V receptu 1 lonček predstavlja 250 ml.

**Če vidiš, da je kruh zgoraj že zapečen, ga pokrij z aluminijasto folijo in peči dalje.

Ana Stergulec



Propolis in njegova uporabnost



Zrnca namensko pridobljenega propolisa

Propolis je eden od primarnih čebeljih pridelkov, kot so med, cvetni prah, matični mleček in vosek. Uporabnost samega propolisa se je v nekaj letih zelo razmahnila, saj porabniki vse pogosteje posegajo po naravnih pridelkih in izdelkih. Prav vsak se bo spomnil na prigode iz otroštva, ko so nas pestile bolečine v grlu, naše babice pa so s pomočjo propolisa lajšale naše bolečine v grlu. Uporabnost propolisa je zelo široka, o tem so pisali že v antiki, saj so mu namenjali posebno pozornost.

Samo pridobivanje propolisa je odvisno od klimatskih pogojev, pa tudi od same postavitve čebelje družine v prostoru, kjer je v bližini dovolj dreves in podrasti. Pridobivanje propolisa je precej odvisno od čebelarjevega znanja in izkušenj. Surovine, iz katerih čebele proizvajajo propolis, so smole, ki varujejo rastline pred okužbami. Smolo čebele oplemenitijo še z izločki svojih žlez. Pomemben pa je tudi čas pridobivanja propolisa, saj čebele nabirajo drevesne

smole med 10. in 16. uro, ko je temperatura v naravi okoli 20 °C. Količina pridobljenega propolisa je odvisna tudi od potreb v čebelji družini, saj z njim zavarujejo svoje bivališče pred preprihom in svetlobo. Čebelja družina se z njim bojuje proti mikrobom. Večje tujke, ki jih ne morejo odstraniti iz svojega bivališča, preprosto prevlečejo s propolisom.

Pridelek propolisa pa ni odvisen samo od potrebe v čebelji družini, ampak tudi od moči čebelje družine. Torej – močnejša oz. številčnejša, kot je čebelja družina, večje so potrebe po propolisu in hkrati po iskanju osnovnih surovin, smol.

Propolis sestavljajo rastlinske smole, vosek, eterična olja, cvetni prah, organske snovi, vitamini in minerali. Po kemijski sestavi propolis vsebuje ogromno snovi, med njimi tudi flavanoide. Propolis je svetlo do temno rjave barve. Sveže postrgan propolis je lepljiv, na sobni temperaturi se strdi. Posamezna čebelja družina med



Propolis krema

sezono proizvede od 150 do 400 gramov propolisa.

Samo pridobivanje propolisa je za čebelarja zelo zahtevno, saj mora dobro poznati lastnosti posamezne čebelje družine. Za pridobivanje namenskega propolisa je primeren vsak tip panja. Pomembno je, da je omogočeno vstavljanje namenskih pripomočkov za pridobivanje propolisa nad plodiščem oz. na mesto, kamor čebelja družina najraje odlaga propolis. Čebelar tako poskrbi za pravilno tehnologijo pridobivanja najkakovostnejšega propolisa. Zgodovinski zapisi o propolisu kažejo, da so že stari Grki dobro poznali številne možnosti uporabe propolisa in to se je razširilo ter ohranilo po vsem svetu.

Propolis je primarni čebelji pridelek, ki ga čebele proizvedejo iz smol. Te smole varujejo rastlino pred okužbo. Osnovno surovino – smolo čebele oplemenitijo s svojimi izločki žlez in z ostalimi čebeljimi pridelki. Propolis se lahko uporablja surov ali kot mešanica z ostalimi čebeljimi pridelki in je tudi eden od čebeljih pridelkov, ki se uporablja v apiterapiji. Poznamo številne izdelke iz propolisa, kot so na primer zobne paste, bomboni, kreme, šamponi za lase ... Tako so sedaj v tem prehodnem obdobju jesen–zima njegove možnosti uporabe zelo široke.

Tomaž Samec,
svetovalec za varno hrano pri JSSČ

Kakšen je vaš stil?

Izražanje identitete in individualnosti je dandanes v domeni vsakega posameznika, kar pomeni, da lahko vsak izmed nas izraža sebe na svoj način. Primarna namembnost oblačil je vsekakor zaščita pred zunanjimi vplivi, a oblačila izbiramo predvsem vizualno ter uporabi in priložnosti primerno. Iskanje lastnega (modnega) stila ni samoumevno. Stil je povezan z našim načinom življenja, z našo osebnostjo, videzom, zanimanjem za določene stvari, dogodki in s tem, kar imamo radi. Izoblikovanje lastnega stila zahteva svoj čas, zahteva, da pri sebi odkrijemo, kaj nam ustreza in kaj ne. Za začetek je

ena izmed možnosti, da raziskujemo in po malem odkrivamo modni svet, sledenje modnim trendom, a se lahko kmalu zgodi, da na ulici istočasno srečamo tri gospe v isti črtasti obleki ali dolgih črnih hlačah s cvetličnim potiskom. Velikokrat ljudje niso izvirni, slepo sledijo, kar narekuje nekdo drug, ali pa posegajo po modnih kosih, ki jih že imajo njihove najboljše prijateljice, sestre ali sosede. Poslužujejo se tako imenovane hitre mode, ki jo prakticirajo predvsem nizko in srednje cenovne trgovine z oblačili, narejenimi v masovnih količinah v državah tretjega sveta, saj je tam delovna sila mnogo cenejša kot

v razvitih državah po svetu. Moj nasvet je, da stopite ven iz ustaljenih okvirov. Išcite posebne kose v zanimivih, kakovostnih materialih in jih kombinirajte s preprostejšimi. Včasih pogumno zavijte v kakšno "second hand" trgovino, posegajte po lokalnem, dajte si kaj lepega zašiti, saj bo takšen kos unikaten, oseben in bo trajal dlje časa. Ne glede na to, ali imate klasičen, športen, sproščen, odštekani ali kakšen drugi stil, pa naj vam bo oblačenje v veselje. Izrazite sebe. Bodite vi.

Tina Gorkič



Kras 1915–1917, fotografije iz zapuščine Andreasa Maraskega

Društvo soška fronta 1915–1917 s sedežem v Šempetru je ob letošnjem prazniku Občine Šempeter-Vrtojba prejelo priznanje ob svoji 25. letnici delovanja. Društvo, ki že četrto stoletja skrbi za ohranjanje spomina na soško fronto, med drugim vzdržuje in dopolnjuje stalno razstavo Šempeter in okolica med prvo svetovno vojno, ki je po vnaprejšnjem dogovoru na ogled v zaklonišču pod šempetrsko pošto. Zelo aktivno je bilo tudi v zadnjih letih, ko smo se spominjali stote obletnice bojev na soški fronti.

V okviru prireditve, ki ob stoletnici konca prve svetovne vojne letos potekajo pod častnim pokroviteljstvom predsednika RS Boruta Pahorja, je postavilo odmevno razstavo fotografij iz prve svetovne vojne z naslovom Kras 1915–1917. Na njej je predstavljen izbor fotografij iz zapuščine Andreasa Maraskega, pripadnika 43. pehotnega polka avstro-ogrske vojske, ki ga je med prvo svetovno vojno vojna pot z območja sedanje Romunije pripeljala tudi na soško fronto.

Njena otvoritev je bila v četrtek, 20. septembra 2018, v okviru obeleževanja mednarodnega dneva miru v Pomniku miru na Cerju v Občini Miren-Kostanjevica. Na otvoritvi sta poleg župana Občine Miren Kostanjevica Mauricija Humarja in v. d. direktorice zavoda Turizem Miren Kras Ariane B. Suhadolnik spregovorila še Maraskijev pravnik Andrei Bivolčan in predsednik Društva soška fronta David Erik Pipan, ki je razstavo in spremljajoči katalog tudi predstavil. V dneh po otvoritvi pa si je razstavo ogledal tudi predsednik vlade RS Marjan Šarec v spremstvu drugih uglednih gostov.

Med prvo svetovno vojno je fotografija doživela pomemben razcvet. Pomembnosti dokumentiranje vojnih dogodkov so se zavedale vse v vojno vpletene strani, zato so v svojih vojskah ustanovili posebne fotografske in filmske oddelke. Poleg njih pa so

bili zelo razširjeni tudi amaterski fotografi. Še posebej častniki so si radi omislili svoje lastne fotoaparate. Njihovi izdelovalci so nekatere žepne modele reklamirali kot posebej primerne za vojake. Dejavnost amaterskih fotografov je Vojno ministrstvo podpiralo, saj se je zavedalo, da profesionalni vojaški fotografi ne morejo dokumentirati vsega.

Eden izmed mnogih amaterskih fotografov v prvi svetovni vojni je bil tudi Andreas Maraski. Rodil se je leta 1889 v kraju Bocša, približno 80 km jugovzhodno od Temišvara, v sedanji pokrajini Caraș-Severin v Romuniji. Med prvo svetovno vojno je bil kot podčastnik mobiliziran v 43. pehotni polk avstro-ogrske vojske s sedežem v bližnjem Caransebeșu. V njegovih vrstah se je boril na različnih bojiščih, največ časa pa na italijanskem. V času bojev na soški fronti je ves čas sodeloval v bojih na kraškem bojišču, najprej na Doberdobskem, kasneje pa na Komenskem. Bil je zavzet fotograf in je vojno dogajanje pogosto fotografiral.

Njegov pravnik Andrei Bivolčan je v njegovi zapuščini našel več predmetov iz prve svetovne vojne, med katerimi je bilo tudi 375 fotografij. Večino je Maraski najverjetneje posnel sam, nekaj pa jih je pridobil od drugih fotografov. Žal pa je bila večina fotografij brez podatkov o tem, kje so bile posnete, a se je v družini govorilo, da so nastale na italijanskem bojišču. Ko se je pred dvajsetimi leti Bivolčan iz rodne Romunije preselil v Nemčijo, je v kovčku z osebno prtljago od doma odnesel tudi zavojček s fotografijami z obljubo, da jih bo skrbno hranil in da bo nekega dne odkril, kje so nastale, in kraje tudi obiskal.

Pred enim letom je fotografije objavil na svoji spletni strani in začel prositi za pomoč pri identifikaciji lokacij. Njegovi prošnji se je kmalu odzval predsednik Društva soška fronta David Erik Pipan iz Nove Gorice, ki je na fotografijah prepoznal

številne primorske, predvsem kraške kraje. Ugotovil je tudi, da glede na število in raznovrstnost posnetkov predstavljajo najdene fotografije eno izmed pomembnejših fotografskih zapuščin s kraškega bojišča. Fotografije prikazujejo vojaški vsakdan avstro-ogrskega vojaka na kraškem bojišču. Z njih spoznamo težko življenje v improviziranih strelskih jarkih, utrjevanje položajev, vrtanje kavern ... Pogosto so v fotografski objektiv zabeležene tudi posledice bojev, porušene kraške vasi v bližini frontne črte, padli vojaki in vojaška pokopališča v frontnem zaledju. Veliko fotografij je iz vojaškega tabora pri Segetih. Prikazujejo gradnjo vojaških barak, lepo urejeno okolico v bližini častniških barak, a tudi bolj vesele utrinke iz prostega časa vojakov in celo pripravo slaščic v vojaški pekarni.

Ker je bilo veliko fotografij posnetih na območju vojaškega tabora Segeti, ki se je med letoma 1915–1916 razprostiral med Lokvico in Kostanjevico, se je kmalu porodila ideja, da bi izbor fotografij predstavili v krajih, kjer so bile posnete. Pobudi so v Občini Miren-Kostanjevica z veseljem prisluhnili. Kot najprimernejši kraj za razstavo pa se je kar sam ponujal stolp na Cerju, ki nudi fantastičen razgled na večino krajev, kjer so nastale fotografije.

Razstava bo na Cerju na ogled do sredine januarja 2019, potem pa se bo selila še v Šempeter, Kobarid in mogoče tudi v Romunijo.

David Erik Pipan



Pustovanje 2019

Tudi leta 2019 bo potekalo tradicionalno PUSTOVANJE 2019, ki bo potekalo na Placu v Šempetru. Pustne skupine, ki želijo sodelovati na Pustni povorki dobijo dodatne informacije na sedežu KŠTM Šempeter-Vrtojba ali po elektronski pošti info@kstm-sempeter-vrtojba.si.

DECEMBER

21. decembra 2018 ob 18.00

Božično-novoletni koncert s počastitvijo dneva samostojnosti in enotnosti

Mladinski center Vrtojba
Občina Šempeter-Vrtojba in Glasbena šola Nova Gorica

22. december 2018 od 14.00 dalje

Kuhinja na placu

14.00: zbiranje ekip

15.00: pričetek kuhanja

18.00: zaključek kuhanja, razdeljevanje, degustacija in ocenjevanje

19.30: razglasitev rezultatov in druženje

Trg Ivana Roba Šempeter pri Gorici
Moto klub Kavalir, Društvo žena in deklet Šempeter in KO Šempeter pri Gorici

22. december 2018 ob 16.00

Dvig slovenske zastave ob obeležju braniteljem slovenske samostojnosti

Obeležje braniteljem slovenske samostojnosti – pri marketu OZVV za Slovenijo "Veteran" Nova Gorica, Sekcija Šempeter-Vrtojba

JANUAR

12. januar 2019 ob 19.00

Joe Orton: Kaj je videl batler,

komedija

Kulturna dvorana Šempeter

Kulturno umetniško društvo Šempeter

14. januar 2019 ob 20.15

Žiga Brank, violina / Petar Milič,

klavir, koncert za abonma in izven

Velika dvorana Kulturnega doma Nova Gorica

Kulturni dom Nova Gorica

18. januar 2019 ob 18.00

Mojca Batič, violina / Tea Plesničar,

harfa / Ana Souza Leban, oboa,

koncert iz cikla Zvoki mladosti

Coroninijev dvorec

Glasbena šola Nova Gorica

26. januar 2019 ob 16.00

Muzikal Peter Pan,

predstava za otroke v priredbi Andreje

Benedetič za abonma in izven

Mladinski center Vrtojba

KŠTM Šempeter-Vrtojba

27. januar 2019 ob 17.00

Majda Arčon in Sandra Devetak:

Hotel ali Punčka iz omare, neobičajna

komedija za abonma in izven

Mladinski center Vrtojba

KŠTM Šempeter-Vrtojba

FEBRUAR

1. februar 2019 ob 18.00

Mojca Gal, violina / Bor Zuljan,

lutnja, koncert iz cikla Zvoki mladosti

Coroninijev dvorec

Glasbena šola Nova Gorica

1. februar 2019 ob 20.00

Moya (Mojca Stoka), koncert ob izdaji

albuma

Mladinski center Vrtojba

2. februar 2019 ob 19.00

Andreja Škrabec: Knjižni klub,

komedija

Kulturna dvorana Šempeter

Kulturno umetniško društvo Šempeter

9. februar 2019 ob 18.00

Slovensko-dalmatinski večer (Tanja

Zajc Zupan, citre / Klapa Volosko

/ Teja Saksida, vokal / Ana Zupan,

voditeljica), koncert

Mladinski center Vrtojba

12. februar 2019 ob 18.00

Nevenka Breznik: Zeliščni vrt,

predavanje

Biotehniška šola v Šempetru, učilnica

10A

Biotehniška šola

13. februar 2019 ob 19.00

dr. Zoran Božič: Prešeren – ranjeni

labod ali bistrovidni orel?, predavanje

Coroninijev dvorec

JSKD Nova Gorica in Kulturno

umetniško društvo Šempeter

16. februar 2019 ob 16.00

Indijančica Oranžni žarek in pesem

prijateljstva, predstava za otroke

za abonma in izven

Mladinski center Vrtojba

KŠTM Šempeter-Vrtojba

17. februar 2019 ob 17.00

Neli Simon: Bosa v parku, komedija

za abonma in izven

Mladinski center Vrtojba

KŠTM Šempeter-Vrtojba

18. februar 2019 ob 20.15

Jasminka Stančul, klavir,

koncert za abonma in izven

Velika dvorana Kulturnega doma Nova Gorica

Kulturni dom Nova Gorica

MAREC

3. marec 2019 ob 14.00

Pustovanje

14.00: Otroško pustno rajanje

15.00: 14. pustna povorka skupinskih

pustnih mask in vozov

17.00: Podelitev nagrad in pustno

rajanje

Šempetrski plac

KŠTM Šempeter-Vrtojba v sodelovanju

z Občino Šempeter-Vrtojba



9. marec 2019 ob 19.00

Vrv, Hitchcock-ova napeta drama
Kulturna dvorana Šempeter
Kulturno umetniško društvo Šempeter

12. marec 2019 ob 18.00

Vanes Husić: Ekološki zelenjavni vrt,
predavanje
Biotehniška šola v Šempetru, učilnica
10A
Biotehniška šola

12. marec 2019 ob 20.15

Irena Kavčič, flavta / Tommaso Longich, klarinet / Kvartet ZAĬDE / Iztok Hrastnik, kontrabas,
koncert za abonma in izven
Velika dvorana Kulturnega doma Nova Gorica
Kulturni dom Nova Gorica

13. marec 2019 ob 19.00

Miljana Cunta: Svetloba od zunaj (2018), predstavitev nove pesniške zbirke in pogovor z avtorico
Coroninijev dvorec
JSKD Nova Gorica in Kulturno umetniško društvo Šempeter

16. marec 2019 ob 16.00

Kako je zebra posodila svoje črte,
predstava za otroke za abonma in izven
Mladinski center Vrtojba
KŠTM Šempeter-Vrtojba

17. marec 2019 ob 17.00

Joe Orton: Kaj je videl batler,
komedija za abonma in izven
Mladinski center Vrtojba
KŠTM Šempeter-Vrtojba

Abonma komedij
ljubiteljskih gledaliških skupin

BORIS KOBAL
KUD ŠEMPETER
KD GRGAR
P.D. ŠTANDREŽ
KŠTM
Šempeter-Vrtojba
Dvorana Mladinskega centra Vrtojba ob 17.00 uri

ZA POČIT

9. 12. 2018 **PISMO ROSNO! VSEGA JE KRIV POŠTAR** Boris Kobal
27. 1. 2019 **HOTEL ALI PUNČKA IZ OMARE** KUD Šempeter
17. 2. 2019 **BOSA V PARKU** P.D. Standrež (IT)
17. 3. 2019 **KAJ JE VIDEL BATLER** KD Grgar

Cena abonmaja je 25 €, vstopnica za posamezno predstavo znaša 8 €.
Informacije: Tel. 05/39 38 009 in e-pošta: info@kstm-sempeter-vrtojba.si / www.kstm-sempeter-vrtojba.si
Rezervacija in nakup abonmaja: V novembru in decembru v Mladinskem centru Vrtojba, Ul. 9. septembra 72.
Urnik prodaje: Ponedeljek od 14.00 do 16.00 ure, sredo od 13.00 do 17.00 ure in petek od 10.00 do 13.00 ure.

Za točnost podatkov, objavljenih v napovedniku Glasila Občine Šempeter-Vrtojba, odgovarjajo organizatorji dogodkov.

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 5

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 Krošelj, Dora Levpušček, Tanja Peloz, Tomaž Petarin

Lektoriranje: Nika Birska 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, žaljivo, zavajajočo, sporno ali 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, december 2018

								AVTOR: GREGA RIHTAR	IME, PO KA- TEREM SE IMENUJE ZADNJI DAN V LETU	AMERIŠKI IGRALEC (RYAN)	OPERNI PEVEC DARIAN	NEKDANJI JAPONSKI DROBIZ	ČLOVEKOV NOTRANJJI JAZ	KDOR RAD JOKA	DOMOVINA ANAMITOV
								VEČERNA DRUŽABNA PRIRE- DITEV							
								STARO- SELEC, PRVOTNI PREBI- VALEC							
								JUNAKINJA VERDUJEVE OPERE TRUBADUR							
								VOJKO ANZELJČ NEKO. SL. JUDOISTKA (URŠKA)			PREBI- VALKA INDOKINE	SLOVENSKI LITERARNI ZGODO- VINAR (JOSIP)	ANGELA MERKEL OBOD ZA SLIKO		
														AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA (VERONICA)	KDOR ORJE
MOŠKI, KI JE BIL PRED HORMONSKO IN KIRURŠKO SPREMEMBO SPOLA ŽENSKA	OVERI- TELJICA	GRUČASTA VAS POD KOČEVSKO MALO GORO	NEKDANJI KENJSKI ATLETSKI TEKAČ (HENRY)	DLAKASTA KOŽA MLADIH KOZLIČEV	GLAVNA REKA V ARMENIJI	IZRASTEK V GOBCIH KITOV				NAKOVALO					
USTVAR- JALKA						NIZEK ZENSKI PEVSKI GLAS				GOZDNI DELAVEC PISATE- LJICA MALENŠEK					
FRAN- ČOSKI SLIKAR (AUGUSTE)						SPRETNOST IN NAUK O URJENJU SPOMINA									
ZAKUP, NAJEM ZEMLJIŠČA						LIRSKI PESNIK PEGA, MAROGA						STVAR, PREDMET MORSKI ROPAR, GUSAR			
PESNIK GRAFE- NAUER				DUHOV- ŠČINA ODDELEK TURŠKIH JANIČARJEV					PRIVLAČ- NOST OSEBA V SOSEDNJI HIŠI				ŽIVAL, KI LETA	PRIRE- DITEV, NA KATERI SE PRODAJA IN KUPIJE	AKVARIJ- SKA RIBICA
SEVERIN FREUND		INDIJSKI VIRTUOZ NA SITARJU SHANKAR	IZPUŠČAJ KRAJ JZ. OD ČAČKA V SRBLJI					KRATEK IZVLEČEK, SINOPSIS BIBLIJSKI OČAK							
IZDELO- VALEC SIRA					POSUŠENA TRAVA PRVE KOŠNJE				MAJHEN KRT POD V SOBI						
NAŠ GLEDA- LIŠKI IGRALEC (PRIMOŽ)					ODPAD OD VERE PANICEN DVIG BANČ- NIH VLOG										
JED IZ NASOLJE- NIH RIBJIH IKER						HITER IRSKI PLES MADŽ-AM. DIRIGENT (FRITZ)					TAJVANSKA ZNAMKA RAČUNAL- NIKOV				
SLOG				ČASOVNA ENOTA NEKDANJI TELOVADEČ PEGAN				DON AMECHE			SPOJ ROKE S TRUPOM				
UROŠ OKORN		PISATELJ TRDINA GNOJNO VNETJE MEŠIČKA						PRIMORSKI SVALJEK	Ime in priimek Naslov Telefon						
ZADRUGA V ČARSKI RUSIJI					OSREDNJA TIROLSKA REKA IGRALKA FURLAN										
AMERIŠKA IGRALKA TYLER			POLETNI MESEC												
ITALI- JANSKI PISATELJ (UMBERTO)			OPERA SERGEJA RAHMA- NINOVA												
NEKDANJI RUSKI VLADARSKI NASLOV			SVETLOBNI PRAMEN												

POMOČ: APOSTAZIJA-odpad od vere, ARENDA-zakup, najem zemljišča, MNEMONIKA-spretnost in nauk o urjenju spomina, SINOPSA-kratek izvleček, sinopsis



Rešeno križanko nam s potrebnimi podatki pošljite do 18. februarja 2019 na: Občina Šempeter-Vrtojba, Trg Ivana Roba 3a, 5290 Šempeter pri Gorici, s pripisom Nagradna križanka.

Trije nagrajenci prejmejo sladko razvajanje s tortico in kavo po izbiri.

Pravila nagradne križanke in ostale informacije najdete na naši spletni strani www.sempeter-vrtojba.si.