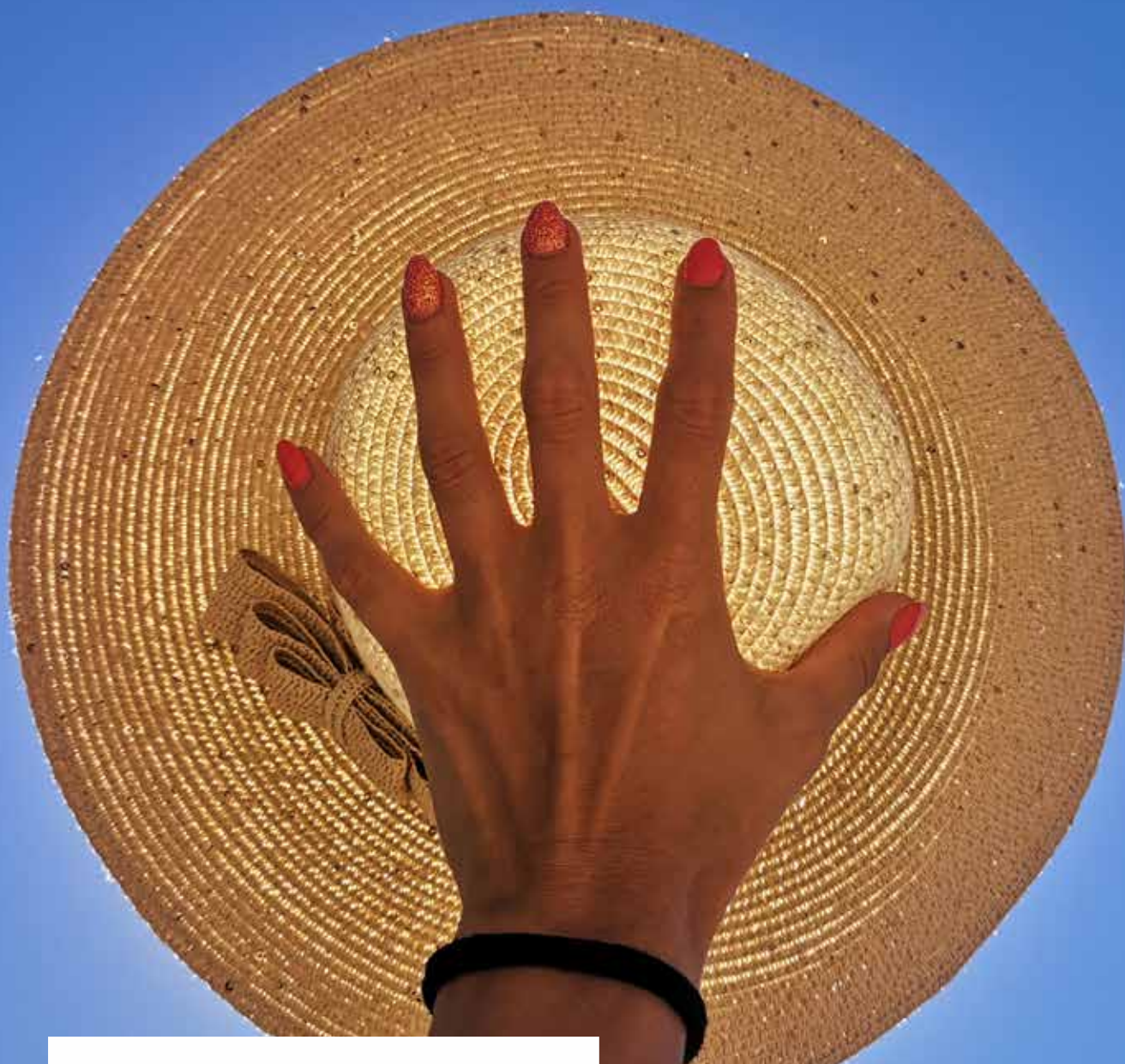


# glasilo

Občine Šempeter-Vrtojba



**Letošnji občinski nagrajenci  
Kolesarska pot v Bazari  
Vrtnarija Kodrič praznuje  
Zanimive osebnosti  
Odpotujte z nami do Kube**



**jesen 2019**

**september 2019**

# Spoštovane občanke, cenjeni občani!



September je tu in z njim konec brezskrbnih poletnih dni. Čeprav je še toplo, pa je že čutiti, da se poletje počasi preveša v jesen. Tudi narava že barva svoje barve, moč sonca se zmanjšuje in hladnejša jutra ter noči nas opominjajo, da čas res hitro teče. No, kakorkoli že ... upam, da ste si v letošnjem poletju nabrali dovolj moči in energije, da jo boste lahko v naslednjih mesecih s pridom izkoristili.

Da pa učinek počitnic še ni čisto izpuhtel, vedo povedati naši šolarji, ki so svojo razigranost in veselje ponovno ponesli skozi šolska vrata. A šola ni šala. Niti za naše prvošolčke ne, ki so bili začetka šolskega leta in prvega šolskega dne gotovo najbolj veseli. Vsak začetek je težak. A s pridnim delom, vztrajnostjo, potrpežljivostjo in prijateljstvom se premaga marsikatera težava.

Izzivi nas ženejo naprej, na vedno nove poti, do novih spoznanj in dosežkov, ki nas bogatijo. Pa to ne velja samo za šolarje, temveč za vsakega od nas in skupnost kot celoto. Prav gotovo bi k temu prikimali naši letošnji nagrajenci, prejemniki občinskih nagrad in priznanja, ki smo jim jih podelili ob občinskem prazniku. Vsem še na tem mestu čestitam in se jim zahvaljujem za vse, kar dobrega naredijo za našo skupnost oziroma njeno promocijo!

Kot ste lahko sami opazili, je bilo letošnje poletje v znamenju gradbenih

del na javni infrastrukturi. In tako bo obarvana tudi jesen. Pa pojdemo po vrsti.

Konec avgusta smo tako z velikim veseljem tudi uradno odprli s strani Bazarcev dolgo želeno novo kolesarsko in pešpot v Bazaro. Dobrih 900 m nove poti je občino stalo okoli pol milijona evrov, smo pa okoli 100.000 EUR pridobili na državnem razpisu za razvoj urbane mobilnosti. Kolesarji in pešci se lahko zdaj ognejo nevarni državnim cestam in s Kempršča varneje pridejo do plinske postaje na Ošljah ter pot nadaljujejo proti Šempetru. Seveda je ta povezava pomembna tudi z vidika regionalnih kolesarskih povezav. V naslednjih letih nameravamo kolesarsko pot speljati skozi prepust za vodo pod železnico in preko železniškega nadvoza nad državno cesto nadaljevati proti Volčji Dragi. Na drugi strani pa načrtujemo zgraditi kolesarsko povezavo pod ulico Na hribu ob šempetrski obvoznici do biotehniške šole, kjer se bo pot navezala na že zgrajeno kolesarsko pot v naselju ob Ulici Ivana Suliča, istočasno pa se bo mogoče spustiti v podhod pod železnico in obvoznico ter nadaljevati pot po Ulici padlih borcev ali zaviti v športni park na že zgrajeno kolesarsko povezavo.

Občina seveda načrtuje še nekaj novih kolesarskih povezav. Najdlje smo s kolesarsko potjo v Vrtojbi ob Ulici 9. septembra od podhoda pod avtocesto do križišča s Cesto na Čuklje in ob južni strani hitre ceste od podhoda pod avtocesto do križišča na vrtojbenski obvoznici ob vhodu v poslovno cono ob hitri cesti.

Za boljšo varnost najranljivejših udeležencev v prometu bo poskrbljeno tudi ob dokončanju del, ki zdaj potekajo na križišču ob športnem parku. Križišče bomo uredili tako, da bo varnejše za pešce in kolesarje, saj smo ugotovili, da se je tudi zaradi športnega parka tovrstni promet na tem območju zelo povečal. Tudi za to naložbo smo okoli tri četrtine sredstev pridobili iz naslova državnega razpisa za razvoj urbane mobilnosti, kar nam je naložbo v infrastrukturo precej olajšalo.

Nadaljujemo tudi gradbena dela na Vrtojbenski cesti. Pod železniškim prehodom bomo preuredili priklop kanalizacije iz Ulice Nikole Tesle in obnovili vodovod ter ostalo infrastrukturo. Dela so precej zahtevna, saj je treba cevi položiti na

relativno veliki globini pod železnico. Poteka pa vse po načrtih in verjamem, da nam zgora ceste ne bo povzročala preglavic preveč časa. S tem pa se dela na Vrtojbenski cesti še ne bodo zaključila, saj nam za naslednje leto ostane še prenova kanalizacije in ostale infrastrukture na relaciji od železniškega prehoda do pošte.

Se pa v teh dneh zaključujejo dela na novem parkirišču v spodnji Vrtojbi. Parkirišče bo gotovo olajšalo marsikatero tegobo s parkiranjem, istočasno pa se bo z novo pridobitvijo, ki bo stala okoli 70.000 EUR, izboljšal še izgled naselja.

Tudi v Rekreativnem centru Vrtojba so gradbena dela že v sklepni fazi. Uredili bomo lepo in popolnoma dokončano postajališče za avtodome, ki bo začelo z obratovanjem takoj. Sočasno bo zgrajena tudi vsa potrebna infrastruktura, da bo ob tem postajališču lahko zaživel avtokamp ali kakšna druga podobna oblika nastanitvenih kapacitet s ponudbo turističnih storitev. Občina bo po postopkih, ki so predpisani, poiskala zasebnika, ki bo tovrstno turistično ponudbo lahko zagotovil tudi z vlaganjem svojega kapitala. V jesenskih mesecih se tako nadajamo tudi uradne otvoritve te naložbe, ki jo sicer za občino izvaja in v višini 400.000 EUR financira Evropsko združenje za teritorialno sodelovanje EZTS GO, sredstva pa so pridobljena iz čezmejnega programa Slovenija - Italija. Okoli 100.000 EUR bo za celovito ureditev dodala še občina, ki je zagotovila tudi potrebna zemljišča in dokumentacijo.

Iz sredstev čezmejnega programa Slovenija - Italija smo v poletnih mesecih prenovili razsvetljavo v osnovni šoli v Šempetru. Gre za dela, ki smo jih izvedli v okviru projekta LIGHTING SOLUTIONS. Za vgradnjo varčnejših in kvalitetnejših svetilk smo porabili okoli 130.000 EUR, od tega je 15 % delež zagotovila občina iz svojega proračuna.

Skoraj 122.000 EUR proračunskih sredstev pa smo namenili tudi za zamenjavo preostalih 543 svetilk javne razsvetljave, ki ne ustrezajo več pogojem, določenim v Uredbi o mejnih vrednostih svetlobnega onesnaževanja okolja. Svetilke bo izbrani izvajalec zamenjal v jesenskih mesecih. Z zamenjavo bomo na eni strani privarčevali z energijo, po drugi

pa se izognili nepotrebnemu premočnemu nočnemu osvetljevanju javnih površin.

Preden zaključim, pa naj se ponovno vrnem k cestam, tokrat tistim, ki so v naši občini v domeni države. Največje naložbe v tukajšnjo cestno infrastrukturo namreč trenutno izvajajo državne institucije. Poleg odstranitve cestninske postaje v Bazari in preнове hitre ceste Direkcija Republike Slovenije za infrastrukturo ureja še dve krožišči v Bazari. Dela, ki bodo izvedena, obsegajo preureditev časnega krožišča v trajno in vzpostavitev novega krožišča pri priključku na vipavsko hitro cesto. Novo krožišče bo manjše in enopasovno, sosednje na državni cesti pa bo dvopasovno in oblikovano kot »turbo« krožišče.

Dela, ki se izvajajo na državnih cestah, predstavljajo velik zalogaj tako za gradbince kot za vse udeležence v prometu. Obremenitev državnih cest skozi našo občino je ob konicah zelo velika in zapore gotovo povzročajo zastoje in podaljševanje potovalnega časa. Tudi kakršnekoli preusmeritve prometa nas gotovo vse na neki način motijo. Prosim vas za strpnost, saj bo preurejena infrastruktura po končanih delih omogočala večjo pretočnost pa tudi varnost v cestnem prometu.

### Spoštovani!

Občina in naše delovanje seveda niso samo gradbišča, ampak je tudi skrb za mnoge občane, ki se srečujejo z različnimi težavami in problemi. Tudi do teh ljudi se trudimo biti pozorni in sočutni, saj se razvitost občine ne meri le po kilometrih cest ali izgrajenih kolesarskih poteh, ampak tudi in predvsem po zadovoljstvu prav vsakega izmed nas. Zato smo tu, za vas. Da bomo na koncu vsi

skupaj kot posamezniki in skupnost dosegli zastavljene cilje.

Dovolimo torej prihajajoči jeseni, da pred nas postavi nove izzive in nove priložnosti. Teh bodo gotovo imeli na pretek naši šolarji. Zato dragi učenci, v šolskem letu, v katerega ste vstopili, opravljajte svoje šolske in druge obveznosti ter uresničujte zastavljene cilje. Vsak dan odkrivajte kaj novega. Zavedajte se, da z izobrazbo in znanjem oblikujete svoj značaj, dobivate moč in svobodo v pravem pomenu besede.

Naj bo novo šolsko in delovno leto prežeto z zavedanjem, da je vsak od nas pomemben delček skupnosti, edinstven in neponovljiv, in da skupaj zmoremo več.

*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 in bralci!

Pa se že poslavljamo od poletja, letnega časa, ki prinaša največ veselja, sreče in smeha, počitka in čudovitih dogodivščin. Seveda smo v našem uredništvu tudi v vročih poletnih dneh skrbeli, da bo številka, ki jo ravno prebirate, zanimiva in posebna prav za vsakogar. Veseli smo vseh, ki ste se odzvali na povabilo o sodelovanju pri soustvarjanju našega Glasila, izjemni ste!

Pripravili smo vam veliko raznovrstnih tem in predstavljamo vam izjemne soobčane, o katerih boste izvedeli veliko zanimivega. Če bi želeli kakorkoli prispevati k soustvarjanju nove, zimske številke Glasila, nam le pišite na [glasilo@sempeter-vrtojba.si](mailto:glasilo@sempeter-vrtojba.si). Veseli bomo vsakega prispevka, ideje, mnenja, pohvale in seveda tudi kritike. Rok za oddajo člankov za zimsko številko je 29. november 2019.

Ker pozdravljamo jesen, pisano listje na drevesih in nove avanture, bi obenem zaželela veliko uspeha, sreče in krasnih dogodivščin vsem šolarjem, ki jih v novem šolskem letu čakajo novi izzivi. Če pomislim na svoje šolske dni ... Ja, vsi smo si želeli odrasti in delati to, kar počnejo odrasli, vendar bili smo tako brezskrbni, prosti in zadovoljni. Skrbelo nas je lahko samo, kaj se bomo igrali in s kom se bomo srečali. No, pa saj nam tudi sedaj ni hudega, le kakšna skrb več je vsakemu skočila na hrbet.

Želim vam magično jesen, naj vam prinese ogromno topline in iskrenih ljudi. Imejte se radi, saj le to resnično šteje. Pa saj veste, vsake toliko je potrebno pasti, da se ponovno poberemo, potrebno se je izgubiti, da se ponovno najdemo, zato se ne bojte slabih trenutkov, saj so le opomnik, da je pred vami čudovito presenečenje.

*Lara Soban,  
odgovorna urednica*



# Od nas samih je najbolj odvisno, kakšni smo, kakšna je in bo slika naše občine



Foto atelje Pavšič Zavadlav

Nagrajenca Mojca Batič in Vojko Orel ter Flavija Brecelj, ki je nagrado prevzela v imenu hčerke Veronike, skupaj z županom Milanom Turkom.

V četrtek, 18. julija, je v dvorani Mladinskega centra v Vrtojbi v počastitev občinskega praznika potekala slavnostna seja Občinskega sveta Občine Šempeter-Vrtojba. Ob slovesnih priložnostih se običajno fotografiramo in potem čez leta gledamo, kakšni smo bili in kdo smo postali. Fotografije občine so kot razglednice, iz leta v leto drugačne, kakšno novo krožišče, novo igrišče, nova kolesarska pot, novi obrazi, letos nekateri novi svetniki in svetnice ... A prav od nas samih je najbolj odvisno, kakšni smo, kakšna je in bo slika naše občine. To so bile uvodne besede povezovalke Kristine Furlan, ki je "slike" s praznovanja 21. rojstnega dne Občine Šempeter-Vrtojba spretno stkala v nov spominski album. Glavno mesto v njem imajo prav gotovo letošnji občinski nagrajenci: **Vojko Orel**, prejemnik nagrade Občine Šempeter-Vrtojba, **Veronika Brecelj**, prejemnica nagrade za mlade, ki jo je v njeni odsotnosti prevzela njena mama Flavija Brecelj, ter dobitnica priznanja Občine Šempeter-Vrtojba **Mojca Batič**. Župan **Milan Turk**, ki je nagradi in priznanje tudi podelil, je vsem iskreno čestital, zbrane pa nagovoril.

Da je bilo slavlje še prijetnejše, je za glasbeni okvir poskrbel **trio Adore**, v katerem muzicirajo flavtistki Ana Černic in Doris Kodelja ter kitaristka Eva Slokar. Edinstveno oblikovana zasedba je tudi tokrat ponudila zanimiv program, ki ga je sestavila iz njihovega repertoarja, ki vključuje redko slišane skladbe, pa tudi veliko sodobnih del v izvirniku, namenjenih takim posebnim zasedbam, kot je njihova.

*Mateja Poljšak Furlan*



Foto atelje Pavšič Zavadlav

Občinske nagrajence je na svoji 8. redni seji 13. junija 2019 izbral Občinski svet na podlagi predlogov Komisije za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja. Komisija je predloge obrazložila takole:

**Nagrado Občine Šempeter-Vrtojba za pomembnejše dosežke na športnem področju in kot nagrado za življenjsko delo prejme **Vojko Orel** iz Vrtojbe.**

Vojko Orel je v lanskem letu praznoval 70. rojstni dan. Njegovo življenjsko pot je zaznamoval šport. Njegova športna pot je tesno povezana z očetovimi aktivnostmi v športu. Oče Alojz je bil športnik, ukvarjal se je z atletiko, igral nogomet v rodnih Biljah in nadaljeval delovanje v Šempetru kot trener mladinskih in pionirskih ekip ter kot športni delavec. Vojko je že v osnovni šoli in še bolj v gimnaziji vedel, da ga zanima šport in da se bo športu tudi predal. Začel je s skokom v višino, poskusil z nastopi v drugih disciplinah, kar hitro napredoval in v obdobju mladinskih kategorij (1963–1967) uspešno nastopal v skoku v daljino, teku čez ovire in troskoku. Z vpisom na Visoko šolo za telesno kulturo v Ljubljani leta 1966 so prišle tako velike študijske obveznosti, da ni zmožni več resno trenirati in tekmovati. Že pred koncem študija so mu v Novi Gorici ponudili službo v današnjem Tehničnem šolskem centru. Leta 1972 je diplomiral, leta 1974 pa so se odločili, da ga potrebujejo tudi v atletskem klubu, kjer je do leta 1982 trenerske naloge opravljal popolnoma volunteersko. Za njim je 55 let tekmovalnega udejstvovanja, pedagoškega, trenerskega, vzgojiteljskega, funkcionskega ... Tako je nastala uspešna življenjska športna zgodba, v kateri se prepleta 10-letno delo učitelja športne vzgoje v šoli, skoraj 25-letno treniranje atletov in atletinj (od tega 12 let kot poklicni trener) ter skoraj 20 let dela na Športni zvezi Slovenije in v Javnem zavodu za šport v Novi Gorici. Za svoje delo je prejel vrsto priznanj, med njimi Bloudkovo plaketo (1983), zlato plaketo Atletske zveze Slovenije (2013) ter tudi naziv častni predsednik Športne zveze Nova Gorica. Med drugim se je odločil za publicistično dejavnost s ciljem predstaviti športne dosežke in športno problematiko nekoliko drugače, in sicer na osnovi arhivskega gradiva in verodostojnih osebnih pričevanj. Tako so po upokojitvi nastale tri publikacije s področja športa na

Goriškem: *Almanah ob petdeseti obletnici Atletskega kluba Gorica*, knjiga *Športni park v Novi Gorici – srce goriškega športa* ter zbornik *AK Gorica 1963–2015*. V sodelovanju z bivšimi nogometaši in s šempetrskimi športnimi delavci pa sedaj nastaja obsežno delo o športnem dogajanju v Šempetru od leta 1945 do leta 1963. Poseben poudarek bo namenjen nogometu, ki je s svojo povezavo s krajem in širšo okolico imel velik vpliv na družbeno, kulturno in sociološko dogajanje v kraju in okolici.

**Nagrado za mlade Občine Šempeter-Vrtojba za uspehe in dosežke na glasbenem področju in kot spodbudo za nadaljnje ustvarjalno delo prejme **Veronika Breclj** iz Šempetra pri Gorici.**

Veronika Breclj je po šolanju na Konservatoriju za glasbo in balet v Ljubljani študij koncertne smeri violine nadaljevala na Univerzi za umetnost v Berlinu (Universität der Künste Berlin). Na univerzo je bila sprejeta pri 17 letih kot izredno nadarjena glasbenica. Istočasno je bila dijakinja Gimnazije v Novi Gorici, kjer je v rednem roku uspešno opravila maturo. Dodiplomski študij je zaključila v začetku leta 2017 in se nato vpisala na magistrski študij koncertne violine. Bila je tudi na izmenjavi Erasmus na Univerzi za glasbo in upodabljajoče umetnosti v Gradcu (Universität für Musik und darstellende Kunst Graz) pri svetovno priznanem prof. Borisu Kuschnirju. Veronika je tudi zmagovalka več državnih in mednarodnih tekmovanj. Na državnem tekmovanju TEMSIG je bila trikrat zapored odlikovana z zlato plaketo in s 1. nagrado. Bila je finalistka mednarodnega tekmovanja Svirel v Sloveniji. V sezoni 2009/10 je bila na osnovi avdicije povabljen kot najmlajša članica na turnejo s priznanim mladinskim orkestrom European Union Youth Orchestra. V letu 2012 ji je Konservatorij za glasbo in balet v Ljubljani podelil Škerjančevo nagrado za umetniške dosežke. Veronika se kot solistka predstavlja na številnih samostojnih recitalih v Sloveniji, v Italiji, v Avstriji, na Poljskem, v Nemčiji in na Nizozemskem. V prihajajoči sezoni 2019/20 jo je strokovna žirija Glasbene mladine Slovenije med številnimi prijavljenimi izbrala in ji podelila tri samostojne koncerte po Sloveniji. Je strastna

komorna glasbenica in članica Oberton String Octeta, s katerim koncertira po Evropi in svetu, ter redna substitutka v orkestru SNG Opera in balet Ljubljana. Veronika redno izpopolnjuje svoje znanje na mednarodnih delavnicah in mojstrskih tečajih.

**Priznanje Občine Šempeter-Vrtojba za vidnejše dosežke na glasbenem področju prejme **Mojca Batič** iz Šempetra pri Gorici.**

Mojca Batič je svojo glasbeno pot začela pri 6 letih v razredu prof. Jurija Križniča na Glasbeni šoli v Novi Gorici. Leta 2010 je študij violine nadaljevala na Akademiji za glasbo v Ljubljani, kjer je leta 2017 zaključila magistrski študij glasbene umetnosti. V študijskem letu 2016/17 je preko študijske izmenjave Erasmus študirala na Real Conservatorio Superior de Musica Madrid v Španiji. V času študija se je redno izpopolnjevala na mojstrskih tečajih pri različnih priznanih profesorjih. Udeleževala se je državnih in mednarodnih tekmovanj, tako solistično kot v komornih zasedbah po Sloveniji in v Italiji. Svoje glasbeno znanje najraje prenaša v različnih komornih zasedbah. Je članica Godalnega kvarteta NOVA, s katerim ima že nekaj vidnejših nastopov doma in v tujini, ter članica tria s harfistko Teo Plesničar in oboistko Ano Souza Leban. Sodeluje tudi s Simfoničnim orkestrom RTV Slovenija, Komornim orkestrom NOVA, Simfoničnim orkestrom NOVA filharmonija, kjer je več let zasedala funkcijo koncertne mojstrice, ter z italijanskim orkestrom Arsatelier. Leta 2017 je skupaj s članicami Godalnega kvarteta NOVA prevzela umetniško vodstvo Komornega orkestra NOVA. Več let je prepevala v Mladinskem zboru Šempeter-Vrtojba, ga korepetirala in z Godalnim kvartetom spremljala kar nekaj nastopov v občini, pobrateni Medei in Avstriji. Je polna idej in načrtov. Med drugim bi rada obudila delovanje orkestra, ki ga je prvič osnoval pokojni učitelj Marjan Konič. Mojca aktivno sodeluje z različnimi društvi in ima vizijo nadaljnega razvoja kulturnega življenja v občini.

# Osrednja občinska slovesnost ob dnevu državnosti na Sv. Otu



Na predvečer praznika, dneva državnosti, se je na Sv. Otu odvila osrednja občinska slovesnost ob prazniku, ki jo je Občina Šempeter-Vrtojba pripravila skupaj z Območnim združenjem veteranov vojne za Slovenijo "Veteran" Nova Gorica – Sekcija Šempeter-Vrtojba. Pozdravno besedo je prispeval župan **Milan Turk**, slavnostno pa je zbrane nagovoril **polkovnik Vlado Pakiž**, poveljnik Teritorialnega polka 1. brigade Slovenske vojske. Poudaril je, da razplet dogodkov, predvsem pa vojaška zmaga pred 28. leti nista bila naključna. "Več kot enoletne priprave na oborožen odpor ter zavarovanje samostojne Slovenije so namreč temeljile na domoljubju, visoki motiviranosti, iznajdljivosti,

samoiniciativnosti, odločnosti, zaupanju, tovarištvu in pogumu. [...] Ko se danes ozremo nazaj na pot, ki smo jo skupaj prehodili, smo lahko ponosni na to, kar nam je uspelo v tem obdobju. Odločili smo se za lastno državnost, jo ubranili in razvili v gospodarsko uspešno državo. Skupaj smo dosegli nekaj, kar je bilo leta 1991 skoraj nepojmljivo. Bila je vizija, ki se je uresničila. Prepričan sem, da je pred nami uspešna prihodnost, ker vanjo verjamemo in zaupamo." Njegovim besedam so z domoljubnimi pesmimi in glasbo pritrdili Mešani pevski zbor "Ciril Silič" Vrtojba, Julija Polanc in Dušan Bremec ter Goriški pihalni orkester.

*Mateja Poljšak Furlan*



# Dela na Vrtojbenski cesti so v polnem teku

21. junija je bila podpisana pogodba za izvedbo del v sklopu nadaljevanja **rekonstrukcije vodovoda in kanalizacije ter ureditve ceste na Vrtojbenski cesti**. Po prvi fazi, ko je Občina Šempeter-Vrtojba uredila odsek med podjetjem Mahle in železniškim prehodom, se je tako začela naslednja, na mestu prehoda kanalizacije preko železniške proge, saj je bila rekonstrukcija ceste projektirana v celoti, torej do križišča pri pošti. Za podboj pod železnico, pod katero bo prenovljena kanalizacija speljana, je bil opravljen javni razpis in kot najugodnejši ponudnik je bil izbran izvajalec ADRIAPLAN d.o.o. iz Sežane. Vrednost pogodbenih del, ki naj bi bile sredi novembra zaključena, je 118.193,21 EUR.

Ker cesto seče železniška proga, je poseg nekoliko bolj zapleten, saj mora železniški promet potekati nemoteno. Zato bo do 6. novembra cesta na območju železniškega prehoda za promet popolnoma zaprta. V času zapore je ukinjeno tudi postajališče Šempeter/Gorici Letrika. Nadomestno postajališče mestnega prometa v obe smeri pa je Šempeter/pošta.

Prosimo za upoštevanje začasne prometne signalizacije in strpnost.

*Mateja Poljšak Furlan*



# Urejanje deniveliranega križišča Ulice prekomorskih brigad in poti Športni park v teku



Potem ko sta 11. julija župan Občine Šempeter-Vrtojba Milan Turk in direktor podjetja za gradbeništvo, trgovino, proizvodnjo in zastopanje ZIDES David Marc podpisala pogodbo za **Ureditev deniveliranega križišča Ulice prekomorskih brigad in poti Športni park s prometno ureditvijo za pešce in kolesarje na relaciji Rožna Dolina–Šempeter**, so se na območju pri bolnici dela začela. Nova prometna ureditev bo rešila še eno potencialno nevarno točko za najšibkejše udeležence v prometu v Šempetru.

Kolesarska steza iz Nove Gorice v smeri proti Šempetru se namreč zaključuje tik pred križiščem med cesto v Športni park in Ulico prekomorskih brigad. Za dokončno ureditev kolesarske povezave je zato treba urediti še varno prečkanje kolesarjev preko dostopne ceste v bolnišnico, ki je hkrati tudi urgentna pot do Urgentnega centra Splošne bolnišnice "Dr. Franca Derganca" Nova Gorica, ter povezavo do središča Šempetra. Zaradi zelo gostega kolesarskega prometa po obstoječi kolesarski stezi in urgentnega prometa proti bolnišnici bo po novem prečkanje pešcev in kolesarjev preko dostopne ceste v bolnišnico urejeno z deniveliranim križiščem (dvignjena ploščad križišča). Ker veliko vozil zavija levo na parkirišče ob Športnem parku oziroma desno

na Ulico prekomorskih brigad, pa bo prehod za pešce in kolesarje urejen na vzhodnem kraku ceste proti bolnišnici, kjer je število vozil manjše. Tako bo prehod zanje lažji in varnejši.

Vrednost pogodbeno dogovorjenih del, ki bodo zaključena v oktobru, znaša **80.351,70 EUR z DDV**. Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Kohezijskega sklada v okviru "Operativnega programa Evropske kohezijske politike za obdobje 2014–2020", prednostne osi 4 "Trajnostna raba in proizvodnja energije in pametna omrežja", tematskega cilja 4 "Podpora prehodu na nizkoogljično gospodarstvo v vseh sektorjih", prednostne naložbe 4.4 "Spodbujanje nizkoogljičnih strategij za vse vrste območij, zlasti za urbana območja, vključno s spodbujanjem trajnostne multimodalne urbane mobilnosti in z ustreznimi omilitvenimi prilagoditvenimi ukrepi" ter specifičnega cilja 1 "Razvoj urbane mobilnosti za izboljšanje kakovosti zraka v mestih".

Mateja Poljšak Furlan



## Kmalu očem prijaznejša in varčnejša javna razsvetljava v občini



21. avgusta 2019 sta župan Milan Turk in direktor GeoEnergetike iz Murske Sobote Gašper Puhan podpisala pogodbo o obnovi javne razsvetljave v Občini Šempeter-Vrtojba. Predmet javnega naročila, katerega vrednost je 121.943,27 EUR z DDV, je zamenjava 543 obstoječih svetilk javne razsvetljave, ki niso skladne z Uredbo o mejnih vrednostih svetlobnega onesnaževanja okolja. Do 31. januarja 2020 oziroma najkasneje v roku 5 mesecev od uvedbe v delo bo tako opravljena predvidena zamenjava obstoječih svetilk z novimi ustreznimi LED svetilkami brez sprememb električnega omrežja javne razsvetljave in brez dodatnih gradbenih posegov. Nove energetske učinkovite svetilke z barvno temperaturo 3.000 °K +/- 200 °K bodo oddajale nekoliko bolj rumeno svetlobo, ki je v nočnem času manj moteča in primernejša očem.

Mateja Poljšak Furlan



# Kolesarska pot v Bazari tudi uradno odprta

Občina Šempeter-Vrtojba počasi, a vztrajno dograjuje mrežo kolesarskih poti na svojem območju. Kot je povedal župan Milan Turk, je teh potreb zelo veliko in bo trajalo še kar nekaj let, da bo mreža dokončno izgrajena. A nov korak v tej smeri je bil storjen 30. avgusta, ko je bil tudi uradno v uporabo predan odsek nove kolesarske povezave v Bazari, ki ta del občine sedaj varno povezuje s centrom Šempetra. Pogodba z izvajalcem je bila podpisana že oktobra lani, tako da so se dela začela konec leta, a so se nato nekoliko podaljšala zaradi dodatnega urejanja.

Nova kolesarska pot predstavlja del omrežja primarnih kolesarskih povezav v občini, ki pokrivajo glavne smeri kolesarskih potovanj. Kolesarska pot se začne z navezavo na dovoz do plinske postaje v Ošljah, nato pa poteka pod viaduktom hitre ceste v Bazari vse do podvoza pod železnico pri objektu Novi dom, kjer je s Ceste goriške fronte možen uvoz na kolesarsko stezo. Vseskozi pot teče po levem robu železniške proge Šempeter-Sežana in se nato v zaselku Kemprišče naveže na lokalno cesto. Poleg same kolesarske poti je bil sočasno urejen plato z urbano opremo, postavljena kabelska kanalizacija za telekomunikacijski vod in javna razsvetljava za potrebe kolesarske poti.

Za dobrih 900 m povezave je Občina Šempeter-Vrtojba odštela okrog pol milijona evrov, od tega je približno 100.000 evrov prejela z državnega razpisa za trajnostno mobilnost. Naložbo namreč sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Kohezijskega sklada v okviru "Operativnega programa Evropske kohezijske politike za obdobje 2014-2020", prednostne osi 4 "Trajnostna raba in proizvodnja energije in pametna omrežja", tematskega cilja 4 "Podpora prehodu na nizkoogljično gospodarstvo v vseh sektorjih", prednostne naložbe 4.4 "Spodbujanje nizkoogljičnih strategij za vse vrste območij, zlasti za urbana



Foto atelje Pavšič Zavadlav



Foto atelje Pavšič Zavadlav

območja, vključno s spodbujanjem trajnostne multimodalne urbane mobilnosti in ustreznimi omilitvenimi prilagoditvenimi ukrepi" ter specifičnega cilja 1 "Razvoj urbane mobilnosti za izboljšanje kakovosti zraka v mestih".

Mateja Poljšak Furlan



# Podjetniški TOP! program – z znanjem do uspešnega podjetja

V Primorskem tehnološkem parku (PTP) so v začetku meseca že peto leto zapored odprli prijave v Podjetniški TOP! program #1. Gre za malo šolo podjetništva, edinstveno na Severnem Primorskem, kjer izbrani udeleženci v pičlih šestih tednih s pomočjo izkušenih podjetniških mentorjev in vrhunskih predavateljev razvijajo svoje podjetniške projekte. Programa se je doslej udeležilo že 45 podjetniških ekip. Nekatere med njimi že ustvarjajo dobiček in tudi zaposlujejo.

## Okolje za rast podjetja

V Primorskem tehnološkem parku so se osredotočili na znanje, ki ga podjetniki potrebujejo za rast in razvoj. "V svetu vlada neizprosna konkurenca, kjer lahko kdorkoli in kjerkoli kupi ali proda, kar želi. Kako se soočiti s tem? Samo z znanjem," pojasnjuje Mitja Mikuž, vodja startup programov v PTP. Podjetniške ekipe vidijo veliko prednost v startup skupnosti PTP, kjer se izmenjujejo izkušnje in krešijo ideje. Dodana vrednost je tudi mentorski program, kjer izkušeni podjetniki mlajšim svetujejo pri strateških odločitvah ali nudijo ekspertno znanje pri reševanju specifičnih strokovnih problemov. Vse to Primorski tehnološki park inkubiranim podjetjem omogoča brezplačno, saj sredstva za investicijo v njihovo znanje pridobiva iz evropskih skladov. Vsako podjetje, vključeno v njihov inkubator, lahko letno prejme celo do 10.732,01 EUR pomoči v obliki mentorstva, delavnic in drugih oblik znanja.

Podjetniški TOP! program #1 je ena izmed ključnih vsebin, ki mladim podjetjem pomaga pri premagovanju začetnih ovir. Udeleženci se bodo v šestih tednih naučili celotnega

procesa, kako narediti izdelek po meri kupca, ga evalvirati in se prepričati, ali je res takšen, kot si ga želijo. In nenazadnje – spoznali bodo, kako se lotiti prodaje in marketinga. Še eno leto po zaključku programa bodo podjetniki lahko brezplačno koristili možnost dela Primorskega tehnološkega parka.

## Komu je program namenjen?

Namenjen je mladim podjetjem (do 5 let), ki že imajo oblikovan produkt/storitev, morda imajo tudi prve kupce, vendar jim prodaja še ni stekla tako, kot bi želeli. Namenjen je tudi podjetniški ekipam, ki razvijajo produkt ali storitev ter nameravajo v naslednjih mesecih ustanoviti novo podjetje. Program je primeren tudi za tiste, ki produkta/storitve še niso predstavili na trgu in želijo oblikovati poslovni model, ki jim bo omogočil prodajo in hitro rast podjetja.

## Kako se prijaviti?

Pjave v TOP! program so odprte do 30. septembra na [www.primorski-tp.si/podjetniski-top-program](http://www.primorski-tp.si/podjetniski-top-program). Prijavitelji na kratko obrazložijo idejo in poslovni model. Po izteku roka bo podjetniška komisija ocenila prijave in izbrala 10

tistih, ki bodo program, sicer vreden 2.852 EUR, obiskovali brezplačno.

## Kako bo potekal Podjetniški TOP! program?

Sestavljen je iz 11 štiriurnih delavnic, ki bodo potekale dvakrat tedensko, vodili pa jih bodo najboljši predavatelji iz Slovenije. "Poleg tega pa bodo uspešni udeleženci po končanem programu prejeli po 20 mentorskih ur s podjetnikom, ki jim bo svetoval pri razvoju produkta in rasti podjetja," pove Mikuž. Izbrane ekipe bodo po programu deležne še ostalih bonusov, ki jih ponujajo v PTP, kot so na primer mreženjski dogodki, mesečne delavnice znanja in srečanja startup skupnosti.

## Etape na podjetniški poti

Podjetniški TOP! program je prva izmed etap, po kateri PTP vodi svoje inkubirance. Naslednja je nadgradnja Podjetniškega TOP! programa, ki se bo odvijala v začetku leta 2020, ko se bodo podjetniki učili tehnik growth hackinga in pitcha. Growth hacking je izraz za napredne tehnike startup marketinga in prodaje, pitching pa je uveljavljena metoda, kako hitro, kratko, jedrnat in zanimivo predstaviti svojo poslovno priložnost. Program bo koristen zato, ker bodo podjetja tako uspešneje nastopala na mednarodnem trgu, podjetniki pa bodo bankam ali investorjem znali prepričljivo predstaviti bistvo svojega podjetja.

## Ideje, ki zaživijo z znanjem. Podjetja, ki delujejo.

"Iščemo talentirane posameznike, ki stojijo za perspektivnimi podjetniškimi projekti. Tudi če se bo na poti razvoja nek projekt izkazal za neuspešnega, ga bodo sposobni ljudje znali tako preoblikovati, da bo zaživel. Vendar le, če bodo proaktivni, če bodo znali sprejemati znanje in če bodo konec koncev tudi vztrajni," dodaja direktorica PTP Tanja Kožuh. Podjetniška ideja ni kulisa v čakalni vrsti. "To pomeni, da brez razdelane ideje ne bomo nikogar sprejeli. Če pa je ideja razdelana in so ljudje zanj pripravljeni nekaj narediti, jo raziskati in ob njej razviti aktivnosti, jih lahko v njihovih prizadevanjih podpremo z znanjem, z mentorji in s povezavami," zaključuje Kožuh.

Marjana Simčič Humar





# S trdim delom do 35. obletnice

Tomaž Nemec

Darijo Kodrič je svojo družinsko vrtnarsko dejavnost – vzgojo okrasnih grmovnic in drevnin – začel že leta 1985. Danes se njegova vrtnarija razteza na površini, ki obsega nekaj več kot 1 hektar zemljišča, od tega pa je okoli 1300 kvadratnih metrov pokritih površin. Gojijo in prodajajo grmovnice, drevnine, trajnice, vrtnice, žive meje, vzpenjalke, citruse, sadne sadike, dišavnice in še veliko drugih rastlin. V vseh teh letih rastline Vrtnarije Kodrič rastejo in krasijo veliko krajev in mest po celi Sloveniji in tujini. V sklopu vrtnarije deluje tudi Vrtni center Kodrič, kjer nudijo prodajo sobnih rastlin, enoletnic, sadik zelenjave, okrasnih loncev, sadilnih substratov, gnojil, čebulic in semen, sveč ter drugih vrtnarskih proizvodov. Naslednje leto pa obeležujejo svojevrsten dosežek, saj vrtnarija praznuje 35. obletnico obstoja.

**Kako ste prišli na idejo za lastno vrtnarijo? Nam lahko predstavite njene začetke?**

Ideja se je razvijala počasi, odločitev ni padla kar čez noč. Začeli smo jaz, žena in moj oče, in sicer s sadikami zelenjave ter rezanega cvetja. Od tega rezanega cvetja smo pridelovali tulipane, gladiole, irise, krizanteme in vrtnice. Čez nekaj časa smo počasi začeli tudi z drevesničarstvom. Začeli smo vzgajati lastne sadike, sprva sadike za žive meje in še ostale grmovnice ter trajnice. Potem je ta vrtnarija počasi začela dobivati obliko drevesnice, danes imamo preko 800 različnih vrst rastlin. Začeli smo kot ena prvih privatnih vrtnarij v takratni Jugoslaviji, in sicer leta 1985, tako da bo naslednje leto vrtnarija praznovala 35 let. Vrtni center v Vrtojbi pa je letos praznoval 20 let, saj smo sem prišli leta 1999, prej smo bili namreč nastanjeni v Šempetru.

**Je bilo na začetku težko?**

Na začetku je bilo tako, da je vrtnarija bila bolj dodatno delo ob redni službi. Profesionalno smo se z vrtnarijo začeli ukvarjati leta 1990. Začetki so bili težki, ampak ker se je vse skupaj razvijalo postopoma, ni bilo nekih večjih težav, saj nismo bili odvisni samo od vrtnarije. Ko se je potem vse skupaj razvilo v profesionalno dejavnost, je postalo lažje.

**Koliko truda je bilo vložnega, da je vrtnarija postala to, kar je danes?**

Vložnega je bilo ogromno truda. Tega se ne da izmeriti. Garali smo po cele dneve, neprespana je bila marsikatera noč. Vse smo praktično postavili sami, uporabili smo zgolj lastne sile brez kakšne tuje pomoči.

**Kako ste v delo uvedli vašo družino?**

Punci sta postopoma pomagali doma že od malih nog. Po končanem

šolanju sta se tudi zaposlili v Vrtnariji Kodrič in Vrtnem centru Kodrič.

**Sta hčerki z veseljem poprijeli za delo?**

Lahko rečem, da ja, tudi danes sta obe še vedno v vrtnariji.

**Kako ste si pa porazdelili delo?**

Na začetku smo delali vsi vse. Ko smo se preselili v Vrtojbo, torej pred dvajsetimi leti, smo si dela malo porazdelili. Zaposlili smo tudi nekaj ljudi, ker nismo zmogli vsega sami. Obseg vrtnarije je res velik, vsega skupaj je približno 20.000 kvadratnih metrov zemljišča.

**Naslednje leto vrtnarija praznuje 35. obletnico. Ste ponosni?**

Seveda smo ponosni. Ponavljam, da smo eni prvih v Sloveniji in Jugoslaviji, ki smo začeli s privatno vrtnarijo. Pred nami je bila samo še Lada, ki pa je že nekaj časa nazaj propadla. To je sigurno svojevrsten dosežek, da se obdržiš toliko časa.

**Kaj pa ta obletnica pomeni za vas in za celotno vrtnarijo?**

Teh 35 let predstavlja dolgo prehojeno pot, ki pa ni bila vedno lepa, še posebno ne v času gospodarskih kriz. Takrat ni bilo najbolj enostavno, ogromno vrtnarij po Sloveniji, še posebej tu na Primorskem, je v tistem času propadlo, mi pa smo s trdim delom obstali. Mislim, da celo edini kot drevesnica s svojo proizvodnjo.

### Je morda sedaj lažje, kot je bilo na začetku?

Lažje zagotovo je, kot je bilo na začetku. V današnjem času je konkurenca velika. Ko Slovenija ni bila še v Evropski uniji, smo imeli veliko večji promet recimo s Hrvaško in z ostalimi državami, tudi s samo Slovenijo. Danes lahko vsak sam uvaža okrasne rastline, mi pa smo bili ena prvih vrtnarij, ki je imela dovoljenje za uvoz rastlin in izdajo rastlinskih potnih listov. Sedaj prodajajo okrasne rastline v vseh večjih trgovskih centrih, za kar osebno menim, da ni vredno. Na blagajniškem pultu se skupaj znajdejo kruh in rože, za katere vemo, da so retirane z vsemi možnimi škropivi.

### Nam zaupate vaš recept, zakaj ste se tako dolgo obdržali?

Z delom in odrekanjem. Če ni bilo denarja, jaz nisem dobil plače, saj je bilo važno, da jo dobijo delavci. S tem smo šli naprej. Zmanjšati smo morali obdelovalne površine, da nismo imeli preveč materiala, ker če ga nisi mogel prodati, je bilo brezveze, da si ga ustvarjal. Svoje čase smo imeli letno proizvodnjo 250.000 rastlin. Ko pa jugoslovanski trg tega ni več požiral, se ni splačalo imeti takšne zaloge. Rastline si lahko le presajal in presajal, a na koncu si jih moral vreči stran, saj jih je bilo nesmiselno še naprej presajati, ko so postale stare. Ni bilo več ekonomsko stabilno.

### Kaj pa sedaj, ste zadovoljni s prodajo?

Prodaja se po zadnji gospodarski krizi popravlja, čeprav še vedno ni tako, kot je bilo. Mislim, da nikoli več ne bo. Zlata leta vrtnarije so bila od leta 1990 do približno 2010, prodaja je potem kar precej upadla. Tudi določenih kupcev, ki so redno kupovali pri nas, ni več, saj jih je večina zaprla svojo dejavnost. Kot je bilo v zlatih letih, ne bo nikoli več.

### Je vaše delo fizično in psihično naporno?

Vsako delo ima svoje pozitivne in negativne plati. Pri nas je precej fizičnega dela, vzgajamo mlade rastline, s katerimi se ukvarja večinoma moja žena, te mlade rastline po določenem času presadimo v malo večje lončke, od tam grejo v še večje lončke, tako da traja najmanj dve leti, preden gre rastlina v prodajo. Dela je kar precej, z zalivanjem, s presajanjem, na koncu je tudi veliko pisarniškega in komercialnega dela oziroma tistega, kar je povezano s prodajo.

### V katerem letnem času je največ dela?

Največ dela je spomladi in jeseni. Poleti je vročina in se ne da delati, takrat je samo golo vzdrževanje rastlin, kot na primer zalivanje, pletje in podobno. Pozimi se zaradi mraza spet ne da delati, tako da začnemo s presajanjem zgodaj spomladi, natančneje februarja.

### Kakšna pa je razlika med današnjo vrtnarijo in vrtnarijo nekoč?

Velika razlika je že v sami pridelavi rastlin. Včasih so bile rastline izkopane iz zemlje z golimi koreninami. Danes pa kupimo le sadne sadike, ki so z golimi koreninami ali v koreninski grudi. Včasih je bila prodaja rastlin samo določen čas, nekje od konca februarja do konca aprila. Lahko še manj, odvisno od vremena. Mi smo začeli že s kontejnerji, to so bile take plastične črne vrečke, ki jih je za nas po našem vzorcu izdeloval Poligalant iz Volčje Drage. Kontejnerji so kar nekaj let nadomeščali izkop rastlin in s tem se je tudi podaljšala prodaja, saj je rastlina šla iz vrtnarije z zaščiteno koreninsko grudo. Kasneje smo začeli z lonci, danes pa brez loncev praktično ne gre, saj se rastlin s koreninsko grudo skoraj ne prodaja več. Mi dobimo repromaterial z golimi koreninami, ki jih potem posadimo v posode in so pri nas leto do dve, preden gredo v prodajo. Kar je danes drugače, je tudi boj proti škodljivcem, ki so vsako leto novi in jim niti ne moremo slediti. Tudi zakonodaja je taka, da prepoveduje uporabo marsikaterega fitofarmaceutskega sredstva in škropiva. Včasih niti ne vemo, proti čemu bi se borili. Danes naša vrtnarija nudi tudi zasaditve rastlin, setev trave in druga vrtnarska dela, vključno z načrtom in s celostno hortikulturno izvedbo.

### Imate morda za konec kakšen nasvet za tiste, ki se z vrtnarjenjem ukvarjajo doma?

Tisti, ki se z vrtnarjenjem ukvarjajo doma, naj bodo pozorni na samo posaditev rastlin. Če začnemo od začetka: pomembni so gnojenje, dober in kvaliteten substrat, ki se ga doda ob sajenju, ter zalivanje, posebno v poletnem času. Pri drevesih naj ne pozabijo na opore, da nam ob vsaki majhni nevihti ne izpuli rastline. Konec koncev je pomembno tudi obrezovanje; na primer žive meje morajo biti ob točno določenem času pravilno obrezane. Našim strankam te stvari svetujemo vsakodnevno.

Kenny Jan



## 19. srečanje Šempetrov



Šempetrsko-vrtojbensko turistično društvo se je v organizaciji Krajevnega odbora Šempeter pri Gorici

udeležilo tradicionalnega srečanja Šempetrov, ki je bilo 1. junija 2019 v Dravogradu. Vsako leto se namreč spremeni krajevna lokacija te prireditve. Poleg prijateljevanja s krajanji Šempetrov iz Slovenije smo veliko pozornost namenili konstruktivnim pogovorom s sorodnimi turističnimi društvi. Naša želja je, da bi organizirali turistično zvezo oz. podobno organizacijsko obliko, ki bi lahko prispevala k učinkovitejši turistični promociji Šempetrov in seveda občinskih znamenitosti. Zavedamo se, da je porast turističnih dejavnosti današnja realnost, ki jo moramo znati izkoristiti, saj je Slovenija odkrita svetovna turistična destinacija. Občina Šempeter-Vrtojba ima danosti za razvoj turizma. Turizem smo ljudje.

*Dušan Fakuč,*  
*predsednik*

## Z nasmehom v poletne dni – koncert ob prazniku sv. Petra

29. junija goduje sv. Peter, zavetnik šempetrske župnijske cerkve in svetnik, po katerem nosi kraj Šempeter pri Gorici ime. Tudi letos je **Kulturno umetniško društvo Šempeter** nadaljevalo z organizacijo tradicionalnih praznovanj v okviru šempetrske šagre. Zadnjo soboto v juniju se je tako odvil zanimiv **koncert** s pomenljivim naslovom **Z nasmehom v poletne dni** v izvedbi **Vokalne skupine Diva z Blok** pod vodstvom **Irene Cundrič Iskra**. Dekleta so prepevala slovenske narodne napeve in zimzelene slovenske popevke znanih slovenskih skladateljev, kot so **Jože Privšek**, **Mojmir Sepe** in **Jure Robežnik**. Izvajale so jih ob klavirski spremljavi **Karmen Zabukovec** in **Zarje Telič Kovač** na flavti. Posebna gostja večera je bila **Veronika Zajc** iz Vidma v Dobropolju na Dolenjskem, ki je igrala na redki ljudski instrument **violinske citre**. Nanje se z desno roko igra melodijo z violinskim lokom, z levico pa se ubira po kitarskih strunah. V društvu smo veseli, da ob takšnih dogodkih, kot je bil junijski, sklepamo prijateljstva tudi z drugimi društvi širom Slovenije in si na ta način odpiramo vrata za bodoče sodelovanje.

*Jerica Turk,*  
*Kulturno umetniško društvo Šempeter*



# Šempetrski gasilci aktivni na vseh področjih

Gasilci v Šempetru smo dejavni na različnih področjih. Našega dela ne sestavljajo samo intervencije, ampak tudi izobraževanja, usposabljanja, urejanje gasilskega doma in njegove okolice, požarne straže na javnih prireditvah, prevoz vode, požarni obhodi v obdobju požarne ogroženosti ter udeležba na raznih dogodkih. V letošnjem letu smo do prve polovice meseca avgusta operativni gasilci in gasilke opravili 19 posredovanj. Do poletja smo za opravljanje naših dejavnosti tako skupaj opravili več kot 2000 prostovoljnih delovnih ur.

Da bi se varni in brez poškodb vrnili k našim domačim, veliko časa namenjamo izobraževanju in vajam. Poleg opravljanja rednih vaj v domačem okolju nas je meseca marca civilna zaščita iz italijanske Gorice na podlagi dolgoletnega sodelovanja povabila na operativno vajo GOEX2019. Na vaji, ki je potekala od zgodnjega jutra do poznih večernih ur, je naša operativna enota svoje znanje preizkušala v treh scenarijih, in sicer: reševanju iz globin in z višin, reševanju ponesrečencev iz struge reke Soče in tehničnem posredovanju ob prometni nesreči. Na vaji smo sodelovali s prostovoljnimi in poklicnimi gasilci iz Nove Gorice in PGD Kanal, z italijanskimi varnostnimi organi, s civilno zaščito Občine Šempeter-Vrtojba, z italijanskim Rdečim križem, z Zelenim križem, s

skupino Alpini in z drugimi enotami za reševanje.

Gasilstvo ni samo neprestano delo, saj se radi tudi podružimo z našimi najbližjimi, prijatelji in ostalimi kolegi. S tem namenom smo meseca maja tradicionalno postavili mlaj pred gasilski dom in se družili dolgo v noč. V juniju smo društvo predstavili na 4. srečanju gasilskih vozil Scania v Mislinjski Dobravi z našo AC 30/120. Istega meseca pa smo v društvu pridobili tudi novega poklicnega gasilca, ki sedaj svoje delo opravlja v GRC Ajdovščina. Gasilstvo je naš način življenja. Tako sta se v mesecu avgustu 2 naša operativna člana udeležila mednarodnega gasilskega tekmovanja FCC (Firefighter Combat Challenge), ki je potekalo v Tisnem na Hrvaškem. Tekmovanje slovi pod sloganom "Najtežji 2 minuti v športu" in v kategoriji posameznikov se lahko pohvalimo z 21. in 28. mestom izmed 42 sodelujočih, v dvojici pa sta dosegla izjemno 17. mesto izmed 29 tekmovalnih parov. Zopet bosta tekmovala 21. in 22. septembra 2019 na Bledu.

Konec meseca avgusta smo bili vpoklicani na večji požar v naravi na bližnjem Cerju. Gašenje je oteževala huda burja, a vendar smo s skupnimi močmi požar dokončno pogasili 23. avgusta 2019. Na intervenciji je od 21. do 23. avgusta 2019 v več izmenah

sodelovalo po 16 naših gasilk in gasilcev s petimi vozili.

V društvu veliko časa namenimo tudi izobraževanju bodočih prostovoljnih gasilcev in gasilk. Gasilski krožek tako poteka vsak petek od 17.00 do 18.00 v gasilskem domu v Šempetru. Bodoči gasilci se že od malih nog učijo osnov gasilstva, prve pomoči, orientacije in delovanja ostalih služb. Pri nas se otroci naučijo, kaj pomeni biti gasilec z dušo. Ker naše gasilsko društvo naslednje leto praznuje 70. obletnico ustanovitve, se trudimo tradicijo čim bolj razširiti na občane. V šolskem letu 2018/2019 je gasilski krožek obiskovalo 19 otrok, med katerimi je bila samo ena punca. Krožek je potekal od septembra 2018 do konca junija 2019, skupno pa je naše druženje in delo obsegalo več kot 1000 ur. Udeležili smo se gasilskega kviza in tekmovanja iz orientacije. Otroci so na vseh ravneh pokazali znanje, ki so ga do sedaj osvojili, in mentorji smo nanje zelo ponosni. V soboto, 29. 6. 2019, pa smo se odpravili na končni izlet v Muzej iluzij, Tehniški muzej in obiskali poklicne gasilce v Gasilski brigadi Ljubljana. Z naslednjim letom v naše vrste vabimo vse, ki jih gasilstvo zanima, da se nam pridružijo pri soustvarjanju gasilskega krožka. Pričnemo že 6. septembra 2019!

Poleg tega leto 2020 za naše društvo predstavlja veliko prelomnico, saj praznujemo 70. obletnico delovanja. V ta namen smo tudi že pričeli z urejanjem gasilskega doma in okolice. V mesecu oktobru 2019 bomo priredili uradni sprejem novega terenskega vozila. Več informacij o natančnem datumu sprejema bomo objavili na naši Facebook strani.

*Gasilke in gasilci PGD Šempeter pri Gorici*



# Krajevni odbor naselja Šempeter

Krajevni odbor Šempeter je tudi v letošnje leto stopil z velikimi načrti in seveda nalogami, ki si jih je zadal za uresničitev. Tu moramo v prvi vrsti omeniti namen krajevnega odbora, katerega prva naloga je povezava med občino in občani. Zaradi te naloge člani radi prisluhnemo občanom, ki nam zaupajo svoje probleme, svoja videnja v kraju Šempeter. Ta sporočila prenesemo na pristojne službe v občini, ki naše predloge ali pripombe obravnavajo in nas o rešitvah tudi obvestijo.

Delovanje krajevnega odbora pa je seveda tudi na drugih področjih. Tu je predvsem pomoč občinski upravi, društvom in drugim pri izvajanju svojih nalog. Seveda pa ob svojem delovanju potrebuje pomoč tudi krajevni odbor. Tu mislim predvsem na razne prireditve, katere organizator je krajevni odbor – vsaka pomoč je dobrodošla.

Letošnje leto je krajevni odbor pričel s tradicionalnim srečanjem Šempetrov, katerega je letos gostil Dravograd. Iz našega Šempetra se je srečanja udeležilo okoli 100 udeležencev. Srečanje je bilo za

udeležence prijetno, večina je bila s programom zadovoljna, tako da že komaj čakamo novo srečanje, ki bo naslednje leto v Savinjski dolini.

Ena izmed večjih in zahtevnejših nalog krajevnega odbora je praznovanje sv. Petra, ki je tradicionalna prireditev. Pri njej sodeluje več društev, ki prireditve popestrijo in poživijo. Tudi letos so nam tako pomagali članice Društva žena in deklet Šempeter, Turistično društvo Občine Šempeter-Vrtojba, KUD Šempeter, Moto klub Kavalir Šempeter-Vrtojba in župnija Šempeter. Prireditev je bila obiskana v zelo lepem številu, obiskovalci pa so bili zadovoljni s programom le-te.

Krajevni odbor je v tem letu opravljal še druge naloge, nekaj dela pa nas še čaka do konca leta. Z veseljem ga bomo opravili, seveda v sodelovanju z občino, s Krajevnim odborom Vrtojba, z društvom in z občani Občine Šempeter-Vrtojba.

*Dominik Hanžič,  
predsednik Krajevnega odbora  
Šempeter*



# Bronasto priznanje GZS



V zadnjih letih se je v Sloveniji zaostрил boj za prosta delovna mesta. To občutijo še posebej ranljive skupine ljudi, ki so zaradi svojih lastnosti, oviranosti, načina življenja, življenjskih okoliščin in/ali pripisane stigme manj konkurenčne na trgu delovne sile. Brezposelnost poslabša kvaliteto življenja, saj prinaša manjšo finančno zmogljivost. Pomanjkanje vodi do slabše samopodobe, izogibanja socialnih stikov, občutka sramu, občutka ničvrednosti in nenazadnje do težav v duševnem zdravju.

Na ŠENT-u (Dnevni center za ljudi s težavami v duševnem zdravju – enota Šempeter pri Gorici) se zelo močno zavedamo pomena psihosocialne rehabilitacije, predvsem ponovnega vključevanja v družbo in delovne aktivacije. Osebe s težavami v duševnem zdravju so zaradi svojih težav še bolj odrinjene na rob družbe ter ogrožene s socialno izključenostjo, kar močno vpliva na njihovo motivacijo za ponovno vključitev na trg dela.

Prav zato smo se z veseljem odzvali povabilu ustanove Fundacija BiT Planota (Zavod GOST na Planoti

in Lepi Cajti – Zavod za kakovost življenja) v inovaciji “Zelena socialna aktivacija” – delavnice ponovne uporabe. Na delavnicah “Pridi, vključuje se in naredi” smo se v Zeliščnem centru Grgarske soočali s kreativnim izzivom – iz odpadnega papirja in kartonske embalaže, ki bi sicer končala v smeteh, smo ustvarjali privlačne in uporabne vrečke ter drugo embalažo za pakiranje piškotov, eteričnih olj in drugih izdelkov zeliščnega centra ZELI. Predstavljali smo se na tudi festivalih in drugih dogodkih, kjer smo širši javnosti prikazali postopek izdelave darilnih vrečk iz odpadnega papirja.

Na 24. srečanju gospodarstvenikov Primorske, dne 29. maja 2019, je v Tolminu potekala slavnostna podelitev priznanj najboljšim inovatorjem severnoprimorske regije za leto 2019. Za sodelovanje v inovaciji “Zelena socialna aktivacija” smo prejeli **bronasto priznanje**, ki nam ga je podelila GZS – Severno Primorska gospodarska zbornica Nova Gorica. Na srečanju so v ospredje postavili preprečevanje in ravnanje z odpadki, saj se podjetja soočajo z neizogibnimi izzivi krožnega gospodarstva. Več o srečanju lahko najdete na:

[www.gzs.si/Novice](http://www.gzs.si/Novice).

Ponosni smo, da smo del zgodbe ponovne uporabe odpadnih materialov ter tako prispevamo k zmanjševanju pritiska na okolje ter sečnje gozdov. Predvsem pa smo ponosni, da to zgodbo pišejo tudi naši člani – osebe s težavami v duševnem zdravju, ki so jim omenjene delavnice ponudile priložnost, da so lahko pokazali svoje spretnosti in veščine ter razširili svojo socialno mrežo. Poleg socialne in delovne aktivacije oseb s težavami v duševnem zdravju smo širšo javnost ozaveščali o pomenu ponovne uporabe odpadnega materiala ter spodbujali družbo k izogibanju nastajanja odpadkov in spoznavanju le-teh kot uporabno materialno dobrino.

*Margerita Humar*

## 22. pohod z lučkami – Korak iz teme

V letu 2019 je predvidena že 22. prireditev Korak iz teme, ki jo v sodelovanju prireja Športno društvo Mark Šempeter in Osnovna šola Ivana Roba v Šempetru. Prireditev je bila vedno organizirana v mesecu novembru, ki je določen kot mesec boja proti zasvojenosti mladih.

Športno društvo Mark je včlanjeno v FIASP, italijansko zvezo množičnih športov. Da bi razširili informacijo o prireditvi tudi na bližnje italijansko področje, smo prireditev vsako leto vključevali v koledar prireditev tega združenja. Tako smo povečali obisk na prireditvi, vključno s sloganom “Ponudili vam bomo tudi pečen krompir in pečena jabolka”. Kulturni program na prireditvi je ponujal živo glasbo (godba na pihala), recitale učencev osnovne šole in prisotnost predstavnikov Občine Šempeter-Vrtojba. Prireditev sama je bila izvedena v odličnem sodelovanju med obema soorganizatorjema in zelo pozitivno sprejeta s strani udeležencev.

Namen prireditve je bil že od začetka pokazati mladim pozitivne učinke sodelovanja med generacijami, pa tudi vzpodbujanje mladih k odvajanju od raznih vrst zasvojenosti. Presenetljiv je bil svetlobni učinek, ko se je po

šempetrskih ulicah razvila kolona z baklami. Vedno smo se zavedali, da se ni dobro igrati z ognjem, zato smo z redarsko službo 100 % zagotavljali varnost udeležencev.

Po zaključku vsakokratne prireditve smo ugotavljali tudi finančni učinek le-te. Na začetku smo sredstva namenili za nabavo športne opreme za šolarje, kasneje pa smo jih nakazovali na šolski TRR. Da bi znesek povečali in tako še bolj pomagali šoli, smo vsako leto zaprosili Občino Šempeter-Vrtojba za donacijo in tako podvojili prispevek v šolsko blagajno. Prva leta smo taka nakazila pokazali učencem ob proslavljanju dedka Mraza.

Udeležba na Koraku iz teme je bila vedno dovolj velika, startno mesto pa pri Gasilskem domu v Šempetru. Kljub primerni udeležbi pa smo ugotavljali, da udeleženci ne sprejemajo našega namena, ki je bil pomagati našim otrokom do boljšega in vzpodbudnejšega okolja. Mnogi so se namreč pohoda udeležili in pri tem pozabili na namen, za katerega je bil organiziran. Seveda smo jih na to opozarjali, vendar večinoma brez uspeha. Sicer nam je iz leta v leto uspevalo zbrati nekaj denarja, vendar pa smo zadnje leto (2017) zaključili z negativnim rezultatom.

Korak iz teme bomo še naprej pripravljali. Živimo v času, ko denar pomeni ljudem več kot prostovoljstvo in entuziazem, ki ga pokažemo z dobro pripravljenim srečanjem mladih in malo starejših.

Nasvidenje na letošnji prireditvi **v petek, 22. novembra 2019**, pri Gasilskem domu v Šempetru.

*Silvo Kokot,*  
predsednik ŠD Mark



# Otroški živžav



Šolski zvonec je že zazvonil in naznanil, da je ponovno treba sesti v šolske klopi. Da bo začetek šolskega leta lažji, predvsem pa razigran, so Turistično društvo Občine Šempeter-Vrtojba, Krajevni odbor Vrtojba, Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Občine Šempeter-Vrtojba, Društvo žena in deklet Šempeter, Društvo žena Vrtojba, Športno društvo Mark Šempeter, Policisti PP Nova Gorica, PGD Šempeter pri Gorici, Dnevni center ŠENT Šempeter, Varstveno delovni center Nova Gorica in številni posamezniki za otroke tokrat pripravili Otroški živžav jeseni in ga umestili v čas tradicionalne vrtojbenske Boreljade.

Parkirišče pri vrtcu v Vrtojbi se bo tako 20. septembra med 9. in 20. uro spremenilo v otroško igrišče, kjer bodo odmevali smeh, veselje ter otroška radoživost. Otroci se bodo brez dvoma razveselili velikih napihljivih igral, velikega gokart poligona, različnih animacij, zabavnih delavnic ter kolesarskega poligona. Obiskali nas bodo tudi policisti postaje prometne policije Nova Gorica, dogajanje pa bodo popestrile še stojnice s ponudbo dobrot za otroke.

**V primeru dežja prireditev odpade!**

*Mitja Skočir,  
Turistično društvo Šempeter-Vrtojba*

# Droge in mladostniki

Uživanje različnih drog se je v zadnjih letih zelo razširilo in postalo že skoraj modna muha najstnikov. Uporabljajo jih iz različnih nagibov: za zabavo, sprostitve, zaradi občutka pripadnosti skupini, za premagovanje stresa (slabe družinske razmere, neuspehi ...), iz dolgočasje ali za lajšanje bolečine. Uživanje drog ni nikoli zdravo in ga vedno spremljajo določene nevarnosti! Po eni strani mlade osebe velikokrat niso vajene alkohola ali drugih drog in je zato njihov učinek lahko močnejši; mladostniki pogosto niti sami ne vedo, kje so njihove meje. Ne zavedajo se, do kod lahko gredo, ne da bi s tem škodili sebi ali drugim. Po drugi strani so iz radovednosti lahko pripravljani tvegati in uporabiti več drog hkrati. Učinki mešanja različnih substanc so nepredvidljivi in tudi bolj nevarni. Včasih se že poskusi končajo tragično. Veliko staršev niti ne ve, da njihov otrok ali najstnik že posega po drogah. Žal se veliko drog lahko dobi celo na šolah in v njihovih bližinah.

## Družina

Nekateri mladostniki se s tveganimi vedenji, med katerimi je uporaba psihoaktivnih snovi, srečajo že zelo zgodaj, opozarjajo na Nacionalnem inštitutu za varovanje zdravja (NIJZ). Kot izpostavljajo, je družina med najpomembnejšimi varovalnimi dejavniki na področju preprečevanja uporabe drog in zasvojenosti, ker so starši otrokov prvi in najboljši učitelj. Pomembno je, da starši z otrokom ohranjajo stik, veliko komunicirajo z njim in ga poslušajo ter vzdržujejo dobre medsebojne odnose. Tako imajo več možnosti, da pri otroku pravočasno opazijo ogrožajoče spremembe. Mladostniki poleg razumevanja, poslušanja in naklonjenega odnosa potrebujejo tudi



Matthew T. rader

strukturo, pravila in pogovor o tem, katera vedenja so sprejemljiva in katera ne ter zakaj ne. Od težav naj starši ne bežijo, saj lahko tako še povečajo otrokovo stisko in utrjujejo nesprejemljiva in tvegana vedenja, opozarjajo na NIJZ. Če starši sami ne vedo, kako se pogovarjati, reagirati ali pomagati otroku, se lahko po nasvet ali pomoč obrnejo na šolsko svetovalno službo, na svetovalne centre za otroke in mladostnike, na center za preprečevanje odvisnosti NIJZ mariborske območne enote ali na nevladne organizacije. Na pojavnost tveganih vedenj namreč glede na raziskave vplivajo tudi nedosledno discipliniranje, pomanjkljiva pravila ter neučinkovita in slaba komunikacija med mladimi in odraslimi. Po podatkih raziskave "Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju" je konopljo že uporabilo 21 % 15-letnikov, 3 % so jo uporabili že pri starosti 13 let ali prej.

### Kako lahko prepoznamo, ali mladostnik jemlje drogo?

Vedeti moramo, da zna mladostnik uživanje drog ter vse pripomočke za uživanje skrbno skrivati. Znaki, po katerih lahko sodimo, da je nekaj narobe, so: sprememba razpoloženja, sprememba vedenja, telesne spremembe, spremenjen uspeh v šoli. Seveda je mladostniško vedenje zavajajoče, saj se večina mladostnikov vede nepredvidljivo, njihovo razpoloženje pogosto niha. Dobro je, da mladostnika nekaj časa opazujemo, da se ne prenagli in v njem naletimo na prevelik odpor, ki bi nam kasneje oteževal potrebno dobro komunikacijo z njim. Če so večje spremembe vidne nekaj dni, potem je dobro, da starši ukrepajo. Najpomembnejši znaki zlorabe drog so naslednji:

- Pojavi se splošna brezvoljnost, pomanjkanje interesa za dejavnosti, ki jih je prej opravljal, za prijatelje, s katerimi se je družil, pogosto dobi nove prijatelje, o katerih se ne želi pogovarjati.
- Zmanjša se zanimanje za šolske dejavnosti, pogosto pride do upada učnega uspeha.
- Pogosti kratki telefonski klici, tudi ponoči in molk na drugi strani telefona, če se oglasi starši.
- Spremenijo se spalne navade, pogosto se pojavlja zaspanost.
- Vidne so tudi nenadne spremembe v razpoloženju,

opazimo lahko neobičajno razdražljivost ali celo napadnost, po drugi strani pa lahko tudi pretirano vedrino, optimizem in evforijo.

- Pogoste so spremembe v prehranjevanju, hitra sprememba telesne teže – močno povečan ali zmanjšan apetit.
- Pojavijo se težave s koncentracijo in spominom.
- Opaziti je laganje in prikrivanje, mladostnik se umika direktnemu soočenju s starši, težko vzpostavi očesni kontakt.
- Prisotno je sposojanje denarja doma (kar naprej so brez denarja).
- Doma se lahko pojavi nepojasnjeno izginotje denarja ali kakšnega drugega vrednega predmeta.

Kakšne spremembe se pojavijo, je odvisno tudi od tega, katero drogo posameznik jemlje in kako daleč je že zabredel. Tisti, ki svojega otroka dobro poznajo, bodo hitro opazili, če gre za izrazitejšje spremembe v vedenju. Starši naj bodo pozorni le na izrazite spremembe, opisane zgoraj, naj ne obsojajo otroka brez stvarne podlage, saj bi s tem samo še poslabšali odnos z njim.

### Dovoljene in nedovoljene droge

Zakon deli droge na zakonite (dovoljene) in nezakonite (nedovoljene). Jemanje zakonitih drog, imetje in trgovanje z njimi ni kaznivo. V to skupino lahko uvrstimo alkohol, tobak in pravi čaj. Te droge nimajo posebne zdravilne vrednosti ali je ta zelo majhna. Lahko pa so zelo škodljive in prav tako povzročajo odvisnost. Med zakonite droge lahko štejemo tudi različne vrste zdravil, ki vplivajo na naše počutje. Vendar je za uživanje le-teh potreben poseben zdravniški nadzor. Najstrožji je nadzor nad narkotiki, kot so morfin, kodein, metadon ...

V skupino nezakonitih, nedovoljenih drog pa uvrščamo marihuano, hašiš, THC, LSD, kokain, crack, opij, morfin, heroin, ecstasy, speed, ketamin ...

### Kam se lahko obrneš po informacije in pomoč glede odvisnosti od drog?

Pomoč in informacije lahko dobiš v skoraj vseh zdravstvenih domovih in centrih za socialno delo po Sloveniji ter društvih, ki se ukvarjajo s to tematiko.

- [www.zd-go.si/ambulante/zdravljenje-odvisnosti/](http://www.zd-go.si/ambulante/zdravljenje-odvisnosti/)
- [www.mc-novagorica.si/](http://www.mc-novagorica.si/)
- [www.sent.si/index.php?m\\_id=dnevni\\_center\\_enota\\_sent\\_sempeter\\_gorica](http://www.sent.si/index.php?m_id=dnevni_center_enota_sent_sempeter_gorica)
- [www.drogart.org](http://www.drogart.org)
- [www.e-tom.si/kam-po-pomoc/nevladne-organizacije-za-podrocje-odvisnosti](http://www.e-tom.si/kam-po-pomoc/nevladne-organizacije-za-podrocje-odvisnosti)

Najboljša preventiva je, da kot starši ali vzgojitelji poskušamo biti čim bližje otroku. Vzgoja, čustvena podpora, pristno življenje, v katerem prevladujejo zdrave vrednote, je vedno najboljši način, da se izognemo začetku tako zelo destruktivne poti, kot je uživanje drog. Pravočasno osveščanje mladih, grajenje samozaveesti in ljubezni do sebe pri otroku, zdrave meje, urejene družinske razmere, priučene delovne navade in občutek koristnosti znotraj družine in družbe – vse to lahko bistveno vpliva na to, da otrok nikoli ne poskusi drog!

### Kaj storiti v sili?

V primeru, da sumiš, da je prijatelj vzel prevelik odmerek katerekoli droge, ne odlašaj:

- Nemudoma pokliči 112 (reševalci)!
- Osebi, ki se oglasi, povej, katero drogo sumiš, da je prijatelj vzel in v kakšni količini!

Česa ne smeš narediti:

- Ne povzročaj panike!
- Ne daj prijatelju kakšne druge droge!
- Ne položi ga pod tuš ali v banjo!
- Ne sprehajaj ga!
- Ne pusti ga samega!

**Vedno se drži navodil osebe, ki se oglasi na 112. In ne pozabi – če imaš kakršenkoli dvom, pokliči. To lahko prijatelju reši življenje.**

Spoštovane občanke in občani. Droga je žal postala del našega vsakdana. Srečujemo jo na ulici, med prijatelji, povsod. Ne slepimo se! Morda bo vaš klic rešil življenje, morda ne. Zagotovo pa bo pokazal ulici, da nam ni vseeno!

Policija – anonimna telefonska št. **080 1200** ali **113**.

*Ni nam vseeno!*

# Pomen vode in soli

TI.Natura  
celostni pristop k zdravju  
Vipavska cesta 4f  
5270 Ajdovščina

T: 041 489 617

Za življenje so ključnega pomena štirje elementi: kisik, voda, natrij in kalij. Kljub stalnim opozorilom, da je potrebno piti dovolj vode, je še vedno ogromno ljudi dehidriranih. Najpogostejši vzroki nezadostnega pitja vode, ki jih navajajo ljudje, so: neokusnost vode, pogosti obiski WC-ja in miselnost, da noge zatekajo, če se preveč pije. Seveda ni res, da tkiva zatekajo, ker se preveč pije, ampak je to le znak, da voda ne pride v celico, ampak ostaja zunaj nje. Da pride do tega, je krivo neravnovesje ali celo pomanjkanje mineralov. Voda in minerali se pospešeno izločajo iz telesa s potenjem in z urinom. Če oseba ne pije dovolj, plega tega pa ne uživa dovolj zelenjave in sadja ter uživa kuhinjsko sol, pride do takšnega neravnovesja mineralov zelo hitro.

Ko se odsvetuje uživanje soli, je nasvet usmerjen na kuhinjsko sol. Pri postopku izdelave soli je voda evaporirana in ostaneta skoraj samo dva minerala, natrij in klor. Kuhinjska sol je večkrat tudi beljena in so ji dodani še dodatki. Takšna sol je za naš organizem seveda škodljiva, ker ji primanjkuje številni drugi minerali. Mineralno najpopolnejša in z enakim mineralnim razmerjem, kot je tekočina v našem telesu, je morska voda. Morje vsebuje za razliko od kuhinjske soli 92 mineralov. Seveda je največ natrija in klora, a sta uravnotežena s številnimi drugimi. Če pa bi injicirali v organizem raztopino iz kuhinjske soli v večjih količinah, bi oseba umrla. Poleg tega uživanje kuhinjske soli uniči okušalne brbončice in postanemo hitro neobčutljivi nanjo. V hrani jo potrebujemo vedno več, da nam je le-ta okusna.

Izmenjava vode iz celice v celico poteka na podlagi osmoze, ki jo omogoča pravilna količina minerala kalija v celici in natrija izven celice. Ob uživanju večjih količin kuhinjske soli in nezadostnih količin zelenjave in sadja se to razmerje poruši. V celici pade kalij in izven nje preveč naraste natrij. Takšna celica nabrekne in osebi

se poviša krvni tlak. Povišan krvni tlak je le telesni mehanizem, ki skuša potisniti minerale v celico, zato je potrebno uživati sol z uravnoteženimi minerali. Bogato mineralizirana je himalajska sol, ki se jo dobi tudi v naših trgovinah. Še boljša je keltska sol, ki vsebuje večje količine minerala magnezija. Ta veže vodo in je zato keltska sol bolj vlažna. Rešitev torej ni popolna odstranitev soli iz hrane, ampak odstranitev kuhinjske soli. Dobra sol je v telesu še kako nujna, saj brez natrija niti sladkor glukoza ne more v celico, ker je poleg hormona insulina njen glavni prenašalec.

Veliko se omenja tudi pomanjkanje vitamina D. Demineralizacija telesa je lahko posledica pomanjkanja tega zelo pomembnega vitamina. Omogoča namreč vstop kalcija v celico. Kalcij pa je tisti vezni člen, ki omogoča vstop vsem ostalim mineralom.

Brez zadostne količine vode tudi prebava ne poteka pravilno. Dehidracija se najprej pokaže v nezadostni količini želodčne kisline, zato je potrebno pol ure pred vsakim obrokom popiti kozarec vode. Trebušna slinavka, ki proizvaja prebavne encime in hormone za

uravnavanje sladkorja, tega ne more početi, če primanjkuje vode. Posledično lahko oseba razvije tudi sladkorno obolenje. Tudi zaprtje, ki je zelo pogost problem, lahko nastopi zaradi enakega vzroka. Črevesje ob pomanjkanju povleče več vode, kot bi jo sicer, in blato postane bolj suho.

Če v telesu ni dovolj elektrolitov, možgani ne delujejo pravilno in oseba ne more razmišljati. Možganske celice se skrčijo in nastopi glavobol.

Pljučni mešički pri dehidraciji niso dovolj napeti, pljuča se skrčijo in ne zmorejo sprejeti zadostne količine kisika ter izločiti vsega odpadnega CO<sub>2</sub>.

75 % teže zgornjega dela telesa nosi spodnji del hrbta. Ob nezadostni hidraciji lahko nastopijo bolečine v križu.

Če imate torej bolečine v križu, pogoste glavobole, stisnjen prsni koš, ste pogosto bolni in utrujeni, ste mogoče samo dehidrirani in vam primanjkuje mineralov. Dnevno izločimo 1,5 l vode z urinom, 0,5 l preko kože, 0,3 l iz črevesja in 0,2 l preko pljuč z dihanjem. Vsak dan torej izgubimo 2,5 l vode in nujno je, da jo toliko popijemo, da nadomestimo izgubo prejšnjega dne.

Če nimamo ustreznega ravnovesja mineralov v telesu in imamo težave, povezane s tem, si lahko pomagamo s tkivnimi solmi, ki so pri tem zelo učinkovite. Celici namreč dajejo informacijo, katere minerale rabi in katere minerale mora pospešeno črpati iz hrane, da bo bolje delovala. Z nasvetom, katere tkivne soli potrebujete, vam bo znal postreči naturopat, ki te mehanizme dobro pozna.

*Tina Kobal,  
neonaturopatinja, dr. vet. med. in  
članica Združenja naturopatov  
Slovenije*



# Počitniško varstvo otrok 2019

Kot vsako leto je tudi letos Občina Šempeter-Vrtojba v sodelovanju z Zavodom za kulturo, šport, turizem in mladino Šempeter-Vrtojba organizirala poletno varstvo za otroke od prvega do petega razreda osnovne šole. Varstvo se je odvijalo med 1. in 28. julijem in otrokom ponudilo pester program s širokim naborom dejavnosti.

Animatorji smo otroke sprejemali pri igralih na Osnovni šoli Ivana Roba v Šempetru in se približno ob 7.45 odpravili najprej malo na igrišče, kjer smo prebujali zaspano telo. Ob 8.00 je sledila malica, po malici pa raznorazne aktivnosti.

Ob ponedeljkih zjutraj smo se odpravili na plezalno steno, kjer smo ob spremstvu pravih plezalcev premagovali strah pred višino, popoldne pa je sledilo igranje na igrišču; v primeru slabega vremena smo šli v telovadnico razkazovati in odkrivati svoje talente.

Ob torkih dopoldne smo se odpravili v Vrtojbo jahati konjičke. Večkrat smo obiskali tudi igrala v športnem parku poleg bolnišnice, z odprtimi rokami pa so nas sprejeli tudi gasilci, ki so nam predstavili vse razsežnosti svojega poklica. Dogajanje so nam popestrili še s kakšnim spretnostim tekmovanjem ali z oblivanjem z vodo.

Ob sredah smo se sprehodili do Mladinskega centra v Vrtojbi, kjer smo se tekom dneva igrali najrazličnejše družabne igre, še najraje pa smo peli in tekmovali v sestavljanju najboljše plesne koreografije.

Tudi četrtki so bili polni veselja, adrenalina in vetra v laseh. Odpravili smo se namreč na Gas poletje v Vrtojbo, kjer smo v spremstvu zaposlenih drveli z gokarti.

Za najbolj pester dan pa je pri nas vedno veljal petek, saj smo se takoj po malici z avtobusom odpravili na bazen v

Novo Gorico ali Ajdovščino, kjer smo čez dan plavali in ušpičili marsikatero neumnost. Najboljše pa je bilo, ko so nas za kosilo pričakale pice! Okoli dveh popoldan smo se z avtobusom počasi vrnili v Šempeter, kjer smo se do prihoda staršev igrali na igrišču.

Animatorji smo zelo se potrudili, da so otroci zadovoljni in z velikim nasmeškom na obrazu zapuščali naše varstvo. Zelo smo se zabavali in zelo nam je žal, da je bilo varstva kmalu konec.

Otroci, srečno v šoli in se vidimo prihodnje leto!

*Animatorji Kaja, Teja, Kenny, Tina, Hana, Sara, Nastja in Zan*



# Vstop otrok v šolo

Vstop v šolo je tako za otroka kot za starše pomemben korak. Tega se zavedamo vsi. Ravno tako je za učitelje in druge strokovne delavce začetek novega šolskega leta vsakič poseben dan. Spremlja nas občutek odgovornosti in obenem skušamo otroku zagotoviti, da je šola prijazna in mu bo pomagala, da razvije svoje sposobnosti, s katerimi vstopa v svet.



Na vprašanja o omenjeni temi je odgovarjala psihologinja Nataša Skrt Leban iz OŠ Ivana Roba Šempeter pri Gorici.

## **Kdaj naj pričnejo starši s pogovori z otrokom o vstopu v šolo?**

Kdaj in kako se starši pričnejo pogovarjati z otrokom o vstopu v

šolo, je odvisno od starosti otroka. Veliko pozornosti in pogovorov namenijo starši otroku, ki prvič vstopa v šolo. Priložnosti oz. dogodkov, ki spodbujajo ta pogovor, je veliko v letu pred vstopom v šolo, če otrok obiskuje vrtec. Otroci večkrat pridejo na obisk prvošolcev ali se udeležijo raznih proslav v šoli skupaj s starši ali svojimi vzgojiteljicami. Vsak tak

dogodek je priložnost za spoznavanje novega okolja in priložnost za pogovor v domačem okolju. Po roditeljskem sestanku v vrtcu in kasneje v šoli dobijo starši veliko informacij o delu v šoli. Te informacije lahko na primeren način posredujejo otroku.

Učenci, ki vstopajo v ostale razrede, vedo, kako potekata prvi dan in življenje v šoli, zato je priprava na začetek novega šolskega leta doma drugačna kot pri prvošolcih in prvošolkah.

Več podpore potrebujejo otroci, ki prehajajo iz 5. v 6. razred., še posebej, ko se iz podružničnih šol preselijo v matično šolo v Šempetru. Tudi ti učenci šolo v Šempetru že poznajo, saj tekom šolanja prihajajo v šolo v Šempetru in v sklopu raznih dejavnosti spoznavajo vrstnike. Prvi šolski dan je dan, ko se spoznajo z novimi sošolci, si skupaj z razredniki ogledajo šolske prostore in dobijo osnovna navodila.

Vsako leto pričnejo našo šolo obiskovati tudi učenci, ki šole še ne poznajo. Starši teh otrok se v šoli lahko zgledajo pred 1. septembrom, da jim razkažemo šolo in pojasnimo, kar jih zanima.

Starši naj vsem otrokom povedo, da bodo odgovore na vsa njihova vprašanja dobili pri razredničarkah ali drugih učiteljih, svetovalnih delavkah in vodstvu šole.

## **Kaj naj povedo oz. kako naj bodočemu prvošolcu starši predstavijo delo v šoli? Ali je igra še vedno prisotna?**

O delu v šoli je otroku potrebno posredovati informacije na njemu primeren način. Važno je, da otrok ve, kako bo potekal dan – od jutranjega vstajanja, dela pri pouku, v podaljšanem bivanju, če ga bo obiskoval, do odhoda domov. Občutek varnosti otroka bo večji, če bo vedel, kdo ga bo pospremil v šolo, kje bosta njegova učilnica in garderobna omarica ter komu ga bodo starši predali, ko bodo odšli v službo.

Otroci se bodo tudi v šoli igrali oz. učili skozi igro, zanjo bodo imeli tudi prosti čas. To mora otrok vedeti. Starši in ostali moramo otroku povedati, da bo v šoli lepo, ker bo spoznal nove sošolce in se naučil veliko novih stvari. Izogibati pa se je

potrebno strašenju s tem, kaj ga čaka v šoli.

### **Kaj je za otroka najbolj pomembno, ko stopi v stik z novim okoljem?**

Za starše je pomembno, da vidijo, da predajajo svojega otroka učiteljem, ki bodo zanj poskrbeli in bodo tudi njim v oporo pri premagovanju morebitnih težav. Otrok bo čutil, da med starši in učitelji vlada zaupanje in da se v šolskem okolju lahko počuti varno. Pomembno je tudi, da otrok ve, da lahko prosi za pomoč ter pove učiteljem, ko je kaj narobe ali se slabo počuti.

### **Kako naj starši vključujejo otroka pri nakupovanju šolskih potrebščin?**

Starši so dobili seznam z naštetimi pripomočki, ki naj bi jih nabavili za otroka. Otrok naj sodeluje pri izboru zvezkov, kjer je možno izbrati naslovnice, ali pri zavijanju in izboru barv ovitkov. Otroka naj vključijo in skupaj pripravijo vse potrebno. Označijo naj barvice, svinčnike in druge pripomočke. Če bo otrok pri tem sodeloval, bo za zvezke in ostalo skrbel veliko rajše.

Starši naj vzpostavijo navado skupnega dnevnega pregledovanja zvezkov, barvic in svinčnikov.

### **V kolikšni meri mora biti otrok samostojen, ko vstopi v 1. razred?**

Da se bo otrok čim lepše vključil v novo okolje, je dobro, da je čim bolj samostojen pri preobnavljanju, preoblačenju, hranjenju, opravljanju potreb na stranišču. Če še ni, naj ga starši tega naučijo ali mu kupijo taka obušala in oblačila, ki mu bodo to omogočala. Pomembno je tudi, da upošteva navodila učiteljev, sledi delu skupine in sodeluje z vrstniki.

Doma naj vzpostavijo ustrezen ritem odhajanja spat, dovolj časa za jutranje obrede in pravočasen prihod v šolo. Otrok naj ve, da ga bo v razredu pričakal učitelj, starši pa bodo odšli v službo. Ve naj tudi, kdaj in kdo ga pride iskat popoldan.

### **Kaj pa branje in pisanje?**

Otroci pridejo v šolo z različnim predznanjem. Nekateri že marsikaj znajo, nekatere učence pa svet črk in števil do sedaj še ni zanimal. Staršev naj to ne skrbi. Učitelji prvih razredov delo prilagajajo tako, da vsi učenci

napredujejo in po svojih zmožnostih osvojijo potrebna znanja in cilje.

### **Na kakšen način naj starši skupaj z otroki proslavijo 1. šolski dan?**

Prvi šolski dan bo za otroka in starše poseben dan. Če je možno, naj otroka pospremita v šolo oba starša. Učitelji prvih razredov, lanski prvošolci, ravnatelj in ostali zaposleni ter starejši učenci ta dan pripravijo za nove prvošolce in njihove starše lepo dobrodošlico. Po zaključku dogajanja v šoli pa je lepo, če si družina organizira dan tako, da ga bodo vsi ohranili v lepem spominu.

### **Kako pripraviti otroka, ki v tem šolskem letu še ne bo nosil rumene rutke?**

Starši, ki so skupaj z vzgojiteljico in s člani komisije za odložitve vsolanja sprejeli odločitev, da se otrok v prihajajočem šolskem letu ne všola, so o tem zagotovo že govorili z otrokom in ga pripravili na to, da bo naslednje šolsko leto obiskoval vrtec.

Vsi, ki smo del šolskega sistema – učenci, starši in zaposleni v šoli, nestrpnost pričakujemo novo šolsko leto. 1. september (letos bo to 2. september) je dan, na katerega se vsi pripravljamo in si želimo, da bi vse potekalo brez težav. Šola je čez poletje prenovljena, očiščena, razredi so pripravljeni za prihod učencev. Ne le učenci in starši, tudi učitelji in ostali skrbno pripravljamo vse, kar potrebujemo za novo šolsko leto.

Nekaj vznemirljivega je v zraku na prvi šolski dan. Prebijanje skozi množico učencev, iskanje znanih obrazov, objemi, hitro izmenjavanje pogledov, novic ... Učenci se veselijo ponovnega srečanja s sošolci ali spoznavanja novih sošolcev. Veliko je klepetov med učenci, pa tudi napotkov in nasvetov učiteljev, kako zajadrati v novo šolsko leto.

Šola ne prinaša le znanja. Šola je še veliko več. Zaradi vsega tega je lepo hoditi v šolo.

*Nataša Skrt Leban in Haideja Černe*

# **Zahvala – donacija otroškega vozička Vrtcu Mavrica**



Sodelovanje s starši je v našem vrtcu zelo pomembno. Partnerski odnos in vključevanje staršev v življenje v vrtcu nas bogatita in povezujeta. Veseli smo, da nam je gospod Ličina plemenito doniral otroški voziček za jaslično skupino. Iskreno se mu zahvaljujemo.

*Kolektiv Vrtca Šempeter*

# Od opere do muzikala



Prijatelje operne umetnosti in vedno bolj priljubljenih muzikalov smo člani Mladinskega zbora Šempeter-Vrtojba razveseli zadnji junijski petek. Ob spremljavi mladega mojstra na črno-belih tipkah Blaža Pahorja smo pod vodstvom zborovodkinje Mojce Maver Podbersič pripravili zanimiv in pester program.

Z zibajočo gondolo smo najprej zapluli v ljubezenski duet, kamor nas je popeljala ena izmed Hoffmanovih pripovedk. Duet je izvedla sopranistka Rebeka Pregelj, tej pa so odgovarjala dekleta. Sledila je arija Despine iz Mozartove opere *Così fan tutte*, ravno tako v Rebekini izvedbi.

Sledila je arija šarmantne ciganke Karmen, ki s svojimi čari omreži vsako moško srce in se tako izogne kazni, ki bi jo sicer morala prestatiti v zaporu. Sledil je še en odlomek iz opere *Carmen*, in sicer Zbor dečkov, ki so ga odpele Klara Pregelj, Mija Istenič, Pia Ptičak, Lara Bavcon, Martina Štrukelj in Nika Faganelj. Naslikale so nam zgodbo, ki se dogaja v španski Seville, ko četa vojakov koraka skozi mesto, vaška otročad pa se spogleduje z vojaki in jih skrivaj oponaša.

Večera odlomkov iz opernih del si ne moremo predstavljati brez Verdija.

Prisluhnili ste lahko odlomku iz opere *Nabucco* z naslovom Zbor hebrejskih sužnjev. Opisuje tragično zgodbo sužnjev, ki čakajo na svojo zadnjo uro ob bregu reke Evfrat in objokujejo svojo usodo ter izgubljeno domovino.

Muzikal je postal vse bolj priljubljen in tako ste lahko slišali odlomke iz muzikalov *Moje pesmi*, *moje sanje* in *Mamma mia*. "She used to be mine" iz muzikala *Waiters* pa je zelo prepričljivo zapela vokalistka Ana Stergulc.

Med solisti se je v nadaljevanju predstavil tenorist David Čadež in zapel arijo iz prve slovenske opere Gorenjski slavček. Prisluhnili pa ste lahko tudi Mozartovemu duetu iz opere *Don Giovanni* in Verdijeve *Napitnici*.

Zahvaljujemo se zavodu KŠTM Šempeter-Vrtojba in Občini Šempeter-Vrtojba za organizacijo in priložnost, da lahko svojo mladostno energijo in poustvarjalnost delimo s številnim občinstvom v objemu Coroninijevega dvorca.

*Pevke in pevci MPZ Šempeter-Vrtojba*

## Gledališka skupina KUD Šempeter z novo premiero – prihaja "8 črk, prva je L"

Gledališka skupina KUD Šempeter pospešeno pripravlja novo celovečerno gledališko predstavo z naslovom "8 črk, prva je L" pod umetniškim vodstvom dramaturginje in scenaristke Tamare Babić. Po mesecih dela in priprav, po vseh dvomih in zmagah, ki spremljajo postavljanje takšne predstave, se z nekakšno magično močjo, značilno za gledališče, delčki prizorov na odru sestavljajo v celoto.

Predstava, ki je avtorsko delo Tamare Babić in ostalih ustvarjalcev uprizoritve, je poetična pripoved s srečnim koncem. Gre za zgodbo o ljubezni med Njim in Njo. Pred gledalčevimi očmi se nizajo prizori iz njunega življenja. Ne po vrsti, temveč tako, kot običajno prihajajo naše misli, asociacije, spomini, ki so veseli in resni, običajni, banalni in izjemni, neponovljivi, odraz časa in prostora ...

"8 črk, prva je L" je sodobna predstava, v bistvu filmsko gledališče. Izkorišča možnosti, ki jih ponuja kombinacija igre, plesa, glasbe, svetlobnih učinkov in filma. Verjamemo, da bo predstava lepa, dobra in nekaj posebnega. In predvsem, da bo v njej vsak gledalec našel tudi delček sebe.

V predstavi bo nastopilo dvanajst igralk in igralcev. Premiera bo v nedeljo, 20. oktobra 2019, v Šempetru, prva ponovitev pa v nedeljo, 10. novembra 2019, prav tako v Šempetru.

*Sandra Devetak,  
Gledališka skupina KUD Šempeter*

# Mešani pevski zbor Vrtojba ujel svež veter v svoja jadra



Mešani pevski zbor Vrtojba obeležuje letos 40-letnico delovanja. Preteklo poletje je zaključil obdobje uspešnega delovanja pod vodstvom dolgoletnega zborovodje Zdravka Lebana.

Po nekajmesečnem predahu je zbor novembra 2018 nadaljeval s svojim delovanjem, osvežen z nekaj pevci iz okoliških krajev, pod vodstvom mladega in nadobudnega zborovodje Luke Vetriha. Na temeljih znanja iz preteklega delovanja je zbor pod novim vodstvom pripravil repertoar predvsem slovenskih umetnih pesmi in aranžmajev slovenskih ljudskih pesmi, s katerimi se je predstavil poslušalcem v ožji in širši okolici. Tako je nastopil na naslednjih prireditvah, večinoma v sodelovanju z drugimi zbori.

26. decembra 2018 se je odvil božični koncert v nabito polni krajevni cerkvi v Vrtovinu na povabilo Moškega zbora Vinograd. Tako sta se poleg domačega zbora predstavila tudi Mešani pevski zbor Vrtojba in Mešani pevski zbor "Lipa" Šempas. Repertoar je bil nabožne narave. Sledilo je prijetno prijateljsko druženje vseh treh zborov v vaški osnovni šoli.

5. januarja 2019 se je Mešani pevski zbor Vrtojba odzval povabilu Moškega pevskega zbora Vinko Vodopivec in se

poleg domačega zbora in učencev Šole glasbe in umetnosti Ozlinka aktivno udeležil tradicionalnega novoletnega koncerta v Krajevni skupnosti Kromberk, kjer so poslušalci ne samo napolnili celo dvorano in nastopajoče nagradili z zbranim poslušanjem, temveč so se z nastopajočimi zadržali v veselem vzdušju tudi po koncertu.

Prijava Mešanega pevskega zbora Vrtojba na revijo goriških zborov je bila za prenovljeni zbor pravi izziv. Zbor je zagnano zagrizel v kislo jabolko in se 26. januarja 2019 uspešno predstavil v Desklah, čeprav ni imel prav veliko časa za priprave. Obveljali sta skupna miselnost in usmeritev zbora pod vodstvom novega zborovodje, da je pomembno vztrajati, se soočiti z novimi izzivi in se na lastnih napakah učiti ter tako hitreje napredovati. Srečanje in poslušanje še drugih kvalitetnih zborov in sestavov sta dodala novega vetra v že kar čvrsta jadra prenovljenega zbora.

Tako se je z novim elanom 17. marca 2019 udeležil revije Primorska poje v Trbižu v Italiji. Skupno petje z drugimi zbori se je nadaljevalo po koncertu. Med pevci so se spletile tesnejše vezi. Kot zanimivost naj omenimo nemško govorečega gospoda, ki se je rad podružil z nami, čeprav ne zna povedati niti besede po

slovensko. Gospod je sicer vključen v avstrijski koroški pevski zbor, ki izvaja večinoma slovenske pesmi in kjer govorijo slovensko.

10. maja 2019 se zbor odzval lokalni domači prireditvi S pesmijo v pomlad v Mladinskem centru Vrtojba, kjer je potekala revija vseh delujočih pevskih zborov v Občini Šempeter-Vrtojba od vrtca do odraslih pevskih zborov.

Zbor je bil celo šolsko leto aktiven in vrhunec aktivnosti je bil vikend od 31. maja do 2. junija 2019, ko je odpotoval na gostovanje v Beograd, kjer je združil strokovno s koristnim, saj so si člani ogledali veliko zanimivosti in preizkusili akustiko na več znamenitih krajih srbske prestolnice.

Zbor je sezono uspešno zaključil 8. junija 2019 z udeležbo na koncertu na povabilo zborovodje in sestava Napev Batuje. V polni cerkvi sv. Ane so skupaj izvedli koncert Napev Batuje, mlad Komorni zbor Arima iz Postojne in Mešani pevski zbor Vrtojba. Sledili so skupno veselje, druženje in prepevanje zelo mladih pevcev in malo manj mladih, a zagotovo mladih po srcu.

Še enkrat se je potrdil rek: "Kdor poje, zlo ne misli ..."

*Teja Pelicon Weber,  
članica Mešanega pevskega zbora  
Vrtojba*



# Glasbena jesen v Šempetru



KUD Šempeter bomo ljubiteljem glasbe to jesen ponudili nekaj glasbenih dogodkov različnih žanrov. V ta namen smo v Šempeter povabili odlične in že uveljavljene glasbenike.

Prvi bo **koncert Adija Smolarja**, enega izmed najizvirnejših, najplodnejših in najpopularnejših

kantavtorjev pri nas, ki je v svoji glasbeni karieri prejel številne nagrade tako s strani poslušalcev kot strokovne javnosti ter doslej ustvaril 14 samostojnih albumov. Na koncertu, ki bo v petek, 25. oktobra 2019, ob 19.30 v kulturni dvorani v Šempetru, bo na zanj značilen, kritičen, razmišljujoč, vendar zelo hudomušen način predstavil svoje skoraj ponarodele pesmi.

Drugi bo **Miklavžev koncert** v izvedbi **Pihalnega orkestra Komen**, in sicer v soboto, 7. decembra 2019, ob 19.00 v kulturni dvorani v Šempetru. Orkester, ki so ga z ambicioznostjo, zagnanostjo in pod strokovnim vodstvom ustvarili številni mladi amaterski glasbeniki ter ga trenutno vodi dirigent Matija Tavčar, je v 24 letih delovanja prejel številna priznanja doma in na prestižnih tekmovanjih v mnogih evropskih državah. Igrajo na proslavah, zabavah, tekmovanjih in prirejajo koncerte.

*Sandra Devetak, Kulturno umetniško društvo Šempeter*

## Jesenski del 14. cikla komedij »Veselo na kubik« 2019-2020

Premiera in ponovitev predstave Gledališke skupine KUD Šempeter ter dve gostujoči predstavi amaterskih gledaliških skupin:

Roberto Cossa  
**NONA**

Dramska skupina KTD Zarja Bilje  
Sobota, 14. 9. 2019, ob 20.00

Tamara Babić in ostali ustvarjalci uprizoritve  
**8 ČRK, PRVA JE L**

Gledališka skupina KUD Šempeter  
Nedelja, 20. 10. 2019, ob 18.00 - premiera  
Nedelja, 10. 11. 2019, ob 18.00 - ponovitev

Marko Radmilović  
**ŽIVLJENJE JE VRTILJAK**

Gledališka skupina KUD Jože Stupnik Svečina  
Sobota, 16. 11. 2019, ob 19.00

Predstave bodo v Kulturni dvorani v Šempetru pri Gorici.  
Vstopnice v prodaji pol ure pred predstavo.



Kulturno umetniško društvo  
Šempeter

Organizator 14. cikla komedij »Veselo na kubik« 2019-2020 je Kulturno umetniško društvo Šempeter.  
14. cikel komedij »Veselo na kubik« 2019-2020 je podprla Občina Šempeter-Vrtojba.

## Miškino gledališče

### Abonma otroških gledaliških predstav

**Dvorana Mladinskega centra Vrtojba**  
Abonma je namenjen predšolskim otrokom in učencem nižjih razredov osnovne šole.

|                     |                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>10. 11. 2019</b> | <b>HIŠA STRAHOV</b><br>Društvo kot v pravljici                   |
| <b>8. 12. 2019</b>  | <b>KO BOM VELIK BOM...</b><br>Studio ANIMA                       |
| <b>18. 1. 2020</b>  | <b>LA FONTAINOVE BASNI</b><br>Kulturno umetniško društvo CONA 8  |
| <b>15. 2. 2020</b>  | <b>ČUDEŽNI PRALNI STROJ</b><br>Društvo Miškino gledališče KU-KUC |

**Vse predstave se začnejo ob 16.00 uri.**  
**Ob nakupu abonmaja prejme vsak otrok tudi knjigo.**

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](http://www.kstm-sempeter-vrtojba.si)  
Rezervacija in nakup abonmaja: V septembru in oktobru v Mladinskem centru Vrtojba, Ul. 9. septembra 72.  
Urniki prodaje: Ponedeljek od 13.00 do 15.00 ure.

## Abonma komedij

# ZA POČIT

**BIZOVIČAR IN HOČEVAR**  
**KD BRCE**

**ŽOOV ŠEMPAS**  
**RD REPENTABOR**

**KSTM**  
Dvorana Mladinskega centra Vrtojba ob 17.00 uri

|                     |                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>17. 11. 2019</b> | <b>ČAKALNICA</b> LADO BIZOVIČAR IN JANEZ HOČEVAR            |
| <b>15. 12. 2019</b> | <b>KRAŠKE INTRIGE</b> GLEDALIŠKA SKUPINA KD BRCE            |
| <b>19. 1. 2020</b>  | <b>VSAK DAN NEKAJ NOVEGA</b> RD REPENTABOR (IT)             |
| <b>16. 2. 2020</b>  | <b>MA KEJTAZGA</b> AMATERSKA GLEDALIŠKA SKUPINA ŽOOV ŠEMPAS |

Cena abonmaja je 25 €, vstopnica za posamezno predstavo znaša 8 €. Za predstavo »Čakalnica« je cena 15€.  
Informacije: Tel. 05/39 38 009 in e-pošta: info@kstm-sempeter-vrtojba.si / [www.kstm-sempeter-vrtojba.si](http://www.kstm-sempeter-vrtojba.si)  
Rezervacija in nakup abonmaja: V septembru in oktobru v Mladinskem centru Vrtojba, Ul. 9. septembra 72.  
Urniki prodaje: Ponedeljek od 13.00 do 15.00 ure.



## 10 minut plesa za 10 let in zmago v ZDA

Posnela, zaplesala, zmagala! Tako bi lahko povzeli nov uspeh v plesni zgodbi Nastje Bremec Rynia iz Vrtojbe in Michala Rynia, ki sta sredi avgusta prepričala ameriško občinstvo in ljubitelje plesne umetnosti z vsega sveta, da so njuno predano delo nagradili z zmago.

Videoposnetek njune plesne točke sta poslala na slovit festival Jacob's Pillow v ZDA, kamor so prispele prijave s celega sveta, med katerimi se je v nadaljnji izbor uvrstilo šest najboljših. Med temi je javnost s spletnim glasovanjem izbrala tri finaliste. Mednje sta se kot edina iz Evrope uvrstila Nastja in Michal, s čimer sta dobila priložnost, da se predstavita na odru znamenitega plesnega centra Jacob's Pillow v Massachusettsu, na katerem so stale ikone svetovne plesne scene. Vreme je žal odplaknilo nastop v slikovitem parku, a sta kljub temu odplesala do zvezd, saj sta s svojo 10-minutno točko tako navdušila občinstvo in glasovalce prek spleta, da so ju ponesli do sanjske zmage. Prav tako osupljiv je bil tudi povratak domov, kjer je najboljši plesni par 20. avgusta pričakalo in mu čestitalo več kot sto učencev MN Plesne šole in njihovih

staršev, pa tudi številni prijatelji in ponosni starši. "Ostala sva brez besed," je bila presenečena Nastja. "Res nepričakovano in definitivno nepozabno," pa je bil ob sprejemu ganjen Michal.

Čeprav smo Nastjo in Michala čez lužo lahko spremljali le na daljavo, si bo njun zmagovalni ples mogoče kmalu ogledati tudi v živo. Nastop, s katerim sta očarala na festivalu v ZDA, je namreč del njune nove predstave DE-SET, ki bo

premiero doživela sredi oktobra v ljubljanskem Cankarjevem domu, z njo pa bo prodoren par Rynia-Bremec obeležil 10. obletnico skupnega ustvarjanja. Goriškemu občinstvu se bosta predstavila novembra v SNG Nova Gorica. Zmaga med svetovno konkurenco je zagotovo najboljšo povabilo k ogledu, sicer pa bomo o jubilejni stvaritvi lahko prebirali v naslednji izdaji Glasila.

*K. F.*





## Ne recite: “Ne morem!”. Seveda lahko! Le izbrali ste, da ne morete.

Lepo je srečati ljudi, ki so pozitivni, nasmejani, energični in hkrati delujejo umirjeno. S takimi ljudmi se vsakdo rad druži. Vlasta in Jani Černe sta točno taki osebi. Dajeta ti občutek, da je življenje kljub vsakodnevnim tegobam lepo, da se težave s pravim pristopom ter z zdravim duhom v zdravem telesu lažje premaguje, vedno znova, dan za dnem. Sta mož in žena, starša treh otrok, inštruktorja telesnih vadb, osebna trenerja. Njuno delo ni samo služba, je tudi njun način življenja.

**Za začetek bi pohvalila vajin “fit” izgled. Ali je to, če smem tako reči, pozitivna posledica vajine službe?**

Fit izgled ni samo posledica telesne vadbe, ampak gre pri tem za filozofijo življenja, prepričanje. Ja, mora biti gibanje, pomembna je tudi prehrana. Kar se vadbe tiče, tudi pri naju drži pogovor, da je kovačeva kobila zmeraj bosa. Konec delovnega dne nimaš vedno dovolj energije, da bi še sam telovadil. Zato se je potrebno včasih tudi malo prisiliti. Najtežje je začeti, po desetih minutah vadbe pa ti je že jasno, da si se dobro odločil, narediš nekaj zase in si na kocu vedno zadovoljen.

**Koliko časa že delujeta na področju športnih vadb in osebne trenerstva?**

Lahko jim rečemo tudi športne vadbe, čeprav izraz “športne” preveč ponazarja samo šport. Začeli smo v športu in to gojimo naprej, delujemo pa v smeri, da vadbo prilagodimo za vse, ne samo za športnike. Vadbo želimo približati ljudem ne glede na starost, fizično pripravljenost. To je smisel.

Jani: V športu sem tako rekoč od vedno. S šestimi leti sem se že ukvarjal s smučanjem. Sledila je atletika. In nato so se zgodile poškodbe, skozi katere sem se veliko naučil. Takrat sem se spraševal,

zakaj ravno jaz, a sedaj razumem, da je bil to dejansko proces učenja, ki mi je omogočil, da lahko zdaj pomagam drugim, jih usmerjam ter opozarjam na določene nevarnosti. Današnji trendi namreč prevečkrat ne upoštevajo specifične posameznikov in zato pride do težav ter poškodb. Nekdo, ki se s športom ni ukvarjal, ne more postati atlet v enem mesecu. Nič ne gre čez noč. Potrebni so red, disciplina, trud, čas in šele nato sledi poplačilo. Na tem področju profesionalno delujem že dvajset let.

Vlasta: Aktivno se s športom v otroštvu in mladosti nisem ukvarjala. Želja je vedno bila, a možnosti in prave priložnosti še ni bilo. In nato sem spoznala Janija (smeh). Zadnja tri leta pa tudi sama profesionalno delujem na tem področju in poučujem določene vadbe.

**Katere vadbe poučujeta?**

Gre za vadbe, ki potekajo tako rekoč v fitnesu. Izraz fitnes sicer veliko ljudi povezuje z bodybuildingom. No, tudi mi smo tako začeli, ampak če želiš,

rasteš, se učiš in ugotoviš, da to ni vse. Prisili te tudi telo, saj te začne zaradi enostranske vadbe počasi izdajati, pojavijo se težave. Telo moraš obravnavati kot celoto oziroma človeka kot celoto, ne samo kot kup mišic. Poudarek je na gibljivosti, koordiniranosti. Če delaš in pri tem vztrajaš, se telo preoblikuje, postane funkcionalno, ti dobro služi in ni samo obešalnik. Cilj vadbe ni, da si suženj svojega izgleda, ampak da vadba služi tebi, da se dobro počutiš tako fizično kot tudi psihično. V fitnesu izvajamo vodeno vadbo, ki je prilagojena posamezniku, glede na njegove želje, potrebe, starost ter fizično pripravljenost. Pri vadbi osebo spremljamo.

Izvajamo tudi skupinske vadbe: CrossVIT, Čvrsta ritka, Power yoga, VitaVIT in BackVIT.

CrossVIT je bolj intenzivna in zahtevnejša vadba in je primerna za tiste, ki so že dokaj dobro fizično pripravljeni.

Čvrsta ritka je vadba za rit in trebuh, katere namen je najprej zbuditi in nato okrepiti osrednji del telesa ter prebuditi vitalne energije. Priporočljiva je tako za ženske kot tudi moške, saj se pri vadbi krepijo trebuh, hrbtni del, zadnje stegenske mišice in celoten osrednji del.

VitaVIT je vadba za ohranjanje zdravja in vitalnosti. Kombinirane so različne tehnike vadbe. Dela se na moči, stabilizaciji, ravnotežju, sproščanju. Zelo priporočljiva je za starejše.

BackVIT je vadba za hrbet in vrat. Priporočljiva je za vse, saj današnji način življenja, ki vključuje veliko sedenja in raznih ponavljajočih se gibov, obremenjuje hrbet in vrat. Za vadbo se odločajo ljudje s težavami v križu, vratu, ramenskem delu.

Koncept našega centra je, da vsak dobi, kar potrebuje. Usmerjeni smo v dobro počutje in zdravje posameznika. K nam prihajajo osebe, ki imajo različne težave in poleg vadbe potrebujejo tudi dodatno podporo, na primer v obliki terapevtske masaže, uporabe terapevtske blazine na osnovi magnetnega polja ter alternativne terapije, kjer se dela predvsem na prepoznavanju in odpravljanju vzrokov težav, ki niso vedno fizični.

## Omenila sta tudi Power yoga. Gre za posebno vrsto joge? Kako se jo izvaja?

Power yoga izhaja iz klasične joge. Postavitve so vzete iz joge, način izvajanja pa je v obliki fitnes vadbe. Postavitve se večkrat ponovijo, vadba je zelo dinamična. Dela se na mehkobi, gibčnosti, dihanju, razstrupljanju in umiritvi uma. Telo se popolnoma zaposli z vadbo in um se posledično tako rekoč ugasne. Zadnjih pet minut se v ležečem položaju popolnoma umirimo.

## Zakaj sta se odločila prav za te vrste vadb?

To so vadbe, ki združujejo znanja različnih športnih in drugih veščin, katerih namen je ohranjanje oziroma vračanje zdravja, energije in vitalnosti. V našem centru namenoma nimamo glasbe in ogledal. Smatramo, da sta to moteča faktorja, ki preusmerjata pozornost. Tisto uro časa, ki si jo vzamemo, posvetimo sebi z vsemi čutili. Poskusimo se zavedati svojega telesa in vsak gib, premik telesa naredimo zavestno. Nekateri sicer pravijo, da jim glasba da energijo. Glasba je zunanji dražljaj, smisel pa je, da vsak posameznik v sebi najde energijo, da se zna aktivirati tudi, ko ni glasbe – tako pri vadbi kot pri vsem, kar v življenju počne.

## Kaj za vaju pomeni izraz "zdrav življenjski slog"?

To je zelo širok pojem. Vemo, da ideala ni, vsi grešimo. Poskušaš se približati tistemu, kar smatraš, da je zdravo in koristno zate. To ni nujno tisto, kar je trendovsko in moderno. Pomembna sta prehrana in nadziranje stresa. Treba je znati se občasno odklopiti od vse sodobne tehnologije, ohraniti stik z naravo, jo občudovati. Biti čim več zunaj, po možnosti obdelovati košček zemlje in kaj tudi sami pridelati in v vse to vključiti svoje otroke. Biti hvaležen in pozitiven.

## Kolikšen pomen ima pri tem prehrana?

Prehrana je pomembna. Poskušajmo zaužiti čim manj predelane in konzervirane hrane. Jejmo sezonsko sadje in zelenjavo, lokalno pridelano. Bodimo osveščeni in preberimo deklaracije na izdelkih, ki jih

kupujemo. Ni vse, kar je v reklamnih letakih in na trgovskih policah, dobro oziroma zdravo. Napisi, kot sta "fit" in "slim", so velikokrat zavajajoči. Kot pravijo, kar daš vase, to si. Hrana je včasih tudi mašilo. Ko ti nekaj manjka, ko občutiš nezadovoljstvo, posežeš po hrani, ki te hitro poteši in zadovolji, vendar zelo kratkoročno.

## Zdrav življenjski slog je postal nekakšna moda. Praktično nam na vsakem koraku ponujajo raznorazne vadbe. Kako prepoznati kvaliteto?

Pogledaš človeka, ki ti nekaj ponuja. Pogledaš, če mu je res mar zate ali če morda le išče svojo korist in dobiček. So tisti, ki bi radi le prodali neko storitev in se ne obremenjujejo z osebo, ki je prišla z določeno težavo, s fizično pripravljenostjo, s starostjo in z drugimi specifikami. Vadečemu je potrebno znati svetovati, mu predpisati vadbo, ki je zanj primerna, ga spremljati. V nasprotnem primeru pride do neprijetnih posledic, kot so nezadovoljstvo, slabo počutje, bolečine, lahko tudi poškodbe.

## Lahko našim bralcem podata kakšen nasvet, kaj narediti, ko se odločimo, da bi radi začeli z neko vadbo?

Ne čakajte! Začnite sedaj! Prelaganje je največja napaka, traja lahko mesece, leta, v nedogled. Vsako leto pa s sabo prinese marsikaj, kar se odraža tudi na našem zdravju in počutju. Ko se odločiš, narediš prvi korak, ki je vedno najtežji. Stopiš do človeka, ki se s tem ukvarja. Pomembno je, da mu zaupaš, se mu prepustiš, da te vodi in ti svetuje. Potrebno pa je vztrajati in biti dosleden. Opravičila, kot sta nimam časa in ne morem, so le izgovori. Ne recite: "Ne morem!" Seveda lahko! Le izbrali ste, da ne morete.

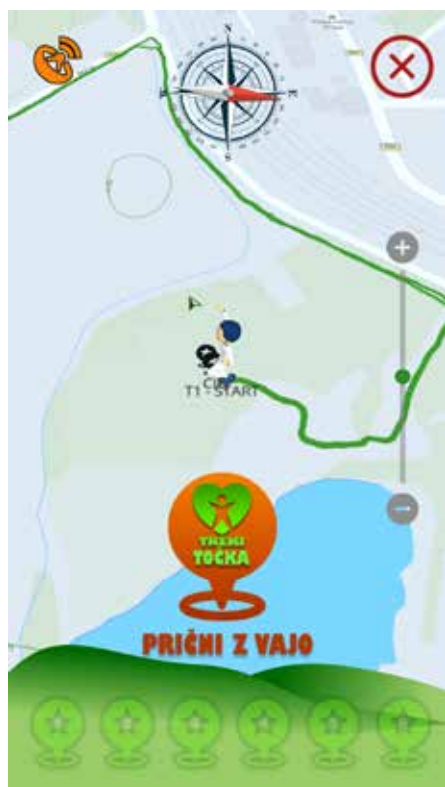
## Kje vaju lahko najdemo, če bi se želeli z vama podati na pot do boljšega počutja?

Najdete naju v Centru revitalizacije, ki se nahaja v Trgovski hiši v Novi Gorici v prvem nadstropju. Lepo vabljeni vsi, da naju obiščete.

Nataša Brisko

# Rekreacija v naravi z virtualnim trenerjem

Pri uporabi mobilnih naprav običajno mirujemo oz. se premikamo le po zaslonu, nova mobilna aplikacija TREKI pa je namenjena temu, da nas usmerja po trasah v naravi, kjer so postavljena orodja za vadbo. Tako se lahko gibamo na prostem, družimo, krepimo zdravje in obenem bolje spoznavamo domače okolje.



Za to so poskrbeli partnerji v projektu TREK – Rekreacija na prostem v občinah Miren-Kostanjevica, Renče-Vogrsko in Šempeter-Vrtojba, ki je eden od štirih projektov, ki se izvajajo v okviru programa Lokalne akcijske skupine (LAS) V objemu sonca s sofinanciranjem iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja, pri izvedbi vseh projektov pa svetuje RRA SEVERNE PRIMORSKE, d. o. o., Nova Gorica kot vodilni partner LAS. Ta je že od konca leta 2015 glavni vezni člen med potrebami in željami lokalnega prebivalstva, nevladnih organizacij, javnih zavodov, gospodarskih družb in občin. Trenutno združuje kar 116 članov, ki se jim še vedno lahko pridružijo novi in tako sodelujejo

pri izvajanju razvojne strategije območja petih goriških občin.

## LAS V objemu sonca jeseni prinaša nove priložnosti

V jeseni bo upravni odbor LAS na podlagi v maju objavljenega 2. javnega poziva za izbor operacij za uresničevanje ciljev Strategije lokalnega razvoja za LAS V objemu sonca izbral nove projekte, katerim bo dodeljenih 355.000 EUR evropskih sredstev iz prej omenjenega sklada. To jesen pa lahko pričakujete še en javni poziv, na katerem bodo dodeljevali sredstva iz Evropskega sklada za regionalni razvoj, s podporo katerega se že izvaja deset projektov. Okvirno bo na razpolago 430.000 EUR, delež sofinanciranja upravičenih stroškov pa znaša 80 odstotkov.

Na javni poziv lahko kandidirajo pravne osebe s projektnimi dejavnostmi, ki se bodo izvajale v urbanih naseljih (Šempeter pri Gorici, Vrtojba, Miren, Dobrovo, Bukovica, Renče, Dornberk, Branik, Čepovan, Prvačina, Šempas, Grgar, Trnovo, Kostanjevica na Krasu, Kojsko). Predvidene dejavnosti morajo biti usmerjene v ustvarjanje delovnih mest, varstvo okolja in ohranjanje narave ter večjo vključenost mladih, žensk in drugih ranljivih skupin. Po objavi javnega poziva bo RRA Severne Primorske, d. o. o., Nova Gorica organizirala tudi delavnice, kjer bodo podrobneje predstavljene vsebine razpisanega poziva in možnosti za kandidiranje. Prijaviteljem nudijo tudi pomoč pri izpolnjevanju prijavnih obrazcev in finančnem načrtu.

## Do cilja z Avatarjem

Tokrat vam predstavljamo enega od projektov, ki že prinaša koristi vsem občanom. Izgovori, da ne veste, kje bi začeli, kako se uporablja telovadno orodje, pravilno izvajajo vaje, da je telovadnica zaprta ravno takrat, ko imate čas, odslej odpadejo, prav tako stroški članarin. Vse, kar potrebujete, je mobilna naprava, za ustrezen prostor za druženje in gibanje pa so poskrbele občine, ki so se odločile, da vzpostavijo telovadnici na prostem; prvo so uredili v bližini Hiše dobre volje v Mirnu, kjer so naprave prilagojene tudi starejšim in osebam s težavami v gibanju, drugo pa so postavili v Volčji Dragi na Lakenessu, kjer se zbirajo predvsem mladi.

Občina Šempeter-Vrtojba je že imela površine za rekreacijo na prostem, ki pa so postale s pomočjo posebnega informacijskega zaslona, nameščenega v Mladinskem centru Vrtojba, bolj razvidne in povezane. Projektni partner Zavod KŠTM Šempeter-Vrtojba s to pridobitvijo in inovativno aplikacijo spodbuja vse občane, željne brezplačne alternative vadbe na podežlju in aktivnega preživljanja prostega časa v naravi, k izmeničnem obiskovanju telovadnic na prostem in različnih poti, ki jih sami izberemo na aplikaciji TREKI, ta pa nas nato vodi od točke do točke – pri tem sledimo virtualnemu trenerju.

Omenjeno informativno-motivacijsko mobilno orodje je razvilo novogoriško podjetje Cobit, s čimer želi uporabnike med drugim motivirati, da se čim večkrat odpravijo v okolico in spoznavajo kraj še nekoliko drugače, nenazadnje pa tudi, da se zazrejo vase. "Človek je del narave. Kdaj ste zadnjič sredi polja razširili roke, dali glavo vznak in se ozrli v nebo? Premagajte zadrego – na virtualni TREKI progi je to povsem običajno," pozivajo v Cobitu in dodajajo, da "lahko opazovanje narave v nas sprošča hormone sreče."

Vaš virtualni trener vas bo presenetil tudi s kakšno vajo, pri kateri boste lahko поблиžje spoznali drobne prebivalce tal. Poleg tega kar nekaj raziskav ugotavlja, da gibanje v naravi pomaga pri premagovanju

stresa, umirja in ugodno vpliva na fizično in psihično stanje.

V vsaki od treh sodelujočih občin so izrisane virtualne poti z označenimi šestimi točkami za izvedbo različnih vaj. Izhodišče in cilj krožne poti po Občini Šempeter-Vrtojba je pri Mladinskem centru Vrtojba. Po poteh obiskovalca vodi figura Avatar, ki na zaslonu mobilne naprave spremlja njegovo gibanje, hodi ali teče. Ko uporabnik najde točko, ki je predvidena za vadbo, priskoči na pomoč virtualni osebni trener. Slednji z nazornim prikazom razloži, kako pravilno izvesti vajo, program pa je zasnovan tako, da uporabnika zadrži na lokaciji posamezne točke, dokler ne mine čas, namenjen izvedbi vaje. Po uspešno opravljeni vaji se osvojena točka obarva in lahko nadaljujete pot. Ob premikanju po poti uporabnik s pomočjo kompasa dobiva občutek za orientacijo v prostoru.

### TREKI je več kot gibanje

Ker se ob vsakem obisku proge ponuja različen nabor vaj, rekreacija na prostem ne postane dolgočasna ali enolična. TREKI ponuja možnost zbiranja priznanj in tako motivira uporabnike k čim pogostejšim obiskom trase. To lahko počnejo bodisi sami bodisi z družino ali v skupini, saj so v aplikaciji voljo vaje različne stopnje zahtevnosti. Eden od ciljev projekta je namreč medgeneracijsko druženje, zato starost ni ovira, da se ne bi podali v telovadnico v naravi.

Projektne partnerji – poleg že navedenih še MM dogodki, Jernej Medvešček, s. p., Zavod Con Sense in Društvo mladi Renče-Vogrsko – so v aktivnosti zajeli tudi brezpasovne in socialno šibkejši, saj je gibanje na prostem dostopno vsem, ne glede na finančni položaj, opisan način vadbe pa je zabaven, prijeten in koristen ter stremi h kakovostnemu preživljanju prostega časa, ki je marsikomu vedno bolj skopo odmerjen. Čeprav pogosto hitimo po vsakodnevnih opravkih

in se preredko ustavimo, da bi poklepetali s sokrajanji, se bodo naše poti morda srečale prav na kateri od točk na TREKI progah, ki so hitro in lahko dostopne, potrebna je le volja! Pa ne pozabite s seboj vzeti "pametnega" telefona.

Z inovativno mobilno aplikacijo se v telovadnico spreminja naš širši prostor. Sistem je zasnovan tako, da se bo vsebine na <https://treki.si/> tudi po izteku projekta dopolnjevalo z novimi informacijami, vadbami in napotki občanom, ki na območju (zaenkrat) treh sosednjih občin koristijo kapacitete, povezane v sistem rekreacije na prostem. Po vročem poletju prihajajo pisani jesenski dnevi. Zakaj jih ne bi izkoristili za raziskovanje narave, ki je največja telovadnica, za odkrivanje izzivov na virtualnih poteh v neposredni bližini in si privoščili blagodejno vadbo z virtualnim trenerjem? Velja poskusiti!

*Kristina Furlan*

**TREKI**  
**Telovadnica na prostem**





[www.treki.si](http://www.treki.si)

**NALOŽITE SI APLIKACIJO  
IN PRIČNITE Z VADBO**

**Start in cilj pred Mladinskim centrom Vrtojba**



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

"Za vsebino je odgovorna lokalna akcijska skupina LAS V objemu sonca, ki jo zastopa vodilni partner RRA SEVERNE PRIMORSKE, d. o. o., Nova Gorica. Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja podeželja RS za obdobje 2014–2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano."

# Mladi namiznotenisači z odličnimi rezultati



NTK Mahle Letrika se z odličnimi mlajšimi nadobudnimi igralci in igralkami spet vrača v vrh slovenskega namiznega tenisa med najboljše namiznoteniške klube na sončni strani Alp. Ob koncu sezone 2018/2019 so že vidni sadovi dobrega dela z mladimi domačimi igralkami in igralci. V NTK Mahle Letrika se lahko pohvalijo z odlično organiziranostjo, kjer vsi dihaajo z enimi pljuči. Klub je v odličnih odnosih z lokalno skupnostjo ter tudi z lokalnim gospodarstvom. Zato so v Vrtojbi in sploh na Goriškem prepričani, da ob takšni organiziranosti in povezanosti ter finančni podpori družbe Mahle Letrika, manjših pokroviteljev in domače Občine Šempeter-Vrtojba ni bojazni za prihodnost kluba. Seveda je temu jamstvo tudi dobro organizirano strokovno vodstvo kluba, ki je že kakšnih 20 let v domeni Miroslava Tokića, saj pod njegovo taktirko ne nastajajo samo dobri igralci in igralka, temveč tudi bodoči trenerji. In med njimi je tudi sin Darije Tokić, ki že vodi moški del ekipe NTK Mahle Letrika.

V tej sezoni so igralka in igralci kluba priigrali naslednje rezultate.

## Državno prvenstvo za člane:

3. mesto v mešanih dvojicah: Tina Mozetič-Darko Jamšek (NTK Fužinar).

## Državno prvenstvo U21:

3. mesto v ženskih dvojicah: Tina Mozetič-Gaja Mavri.

## Državno prvenstvo za mladinke:

3. mesto v dvojicah: Sara Tokić-Blaška Harkaji (NTK Kema Puconci).

## Državno prvenstvo za kadetinke:

1. mesto v mešanih dvojicah: Sara Tokić-Aljaž Goltnik (NTS Mengeš),  
2. mesto v ženskih dvojicah: Eva Cerkvenič-Mia Stajniko (NTK Vesna Zalog),  
3. mesto v ženskih dvojicah: Sara Tokić-Blaška Harkaji (NTK Kema Puconci),  
3. mesto kadetinke posamezno: Sara Tokić.

## Državno prvenstvo za mlajše kadete in kadetinke:

1. mesto kadetinke posamezno: Sara Tokić,  
2. mesto v ženskih dvojicah: Sara Tokić-Eva Horvat (NTK Murska Sobota),  
1. mesto v moških dvojicah: Aleks Ušaj-Miha Podobnik (NTK Logatec),  
2.-4. mesto kadeti posamezno: Aleks Ušaj.

## Državno ekipno prvenstvo za kadetinke:

3.-4. mesto: NTK Mahle Letrika (Sara Tokić, Eva Cerkvenič, Valentina Mišigoj, Klara Šušmelj).

Poleg tekem za državno prvenstvo pa je bilo kot vsako leto organizirano Prvenstvo Primorske, letos že enajstič zapored. V kategorijah mlajših kadetov in mlajših kadetinj so se med seboj pomerili člani namiznoteniških klubov Mahle Letrika in Arrigoni Izola. Tokrat sta bila absolutna zmagovalca turnirja Aleks Ušaj in Sara Tokić (oba Mahle Letrika), ki sta začela pisati novo poglavje regionalnih prvakov namesto uspešne dvojice iz NTK Arrigoni Izola Pavlin-Novel. Aleks Ušaj je prvo mesto v dvojicah dosegel skupaj z Mitjo Erzetičem, Sara Tokić pa z Valentino Mišigoj, v mešanih dvojicah sta slavila skupaj. Njun odlični rezultat so dopolnili tudi drugi člani NTK Mahle Letrika: Valentina Mišigoj (2. mesto posamezno), Maja Gorkič in Pavla Vezjak (3.-4. mesto ženske dvojice), Marisa Gorkič in Petra Pia Fornazarič (3.-4. mesto ženske dvojice), Schon Leban in Colin Baštjančič Zavrtnik (3.-4. mesto moške dvojice) ter Isabel Montini, Zarja Volčič, Reira Baštjančič Zavrtnik, Anže Podbersič, Aleksander in Filip Miščević.

## Igralke in igralci so osvojili tudi odlične rezultate na turnirju Alpe-Adria:

1. mesto v kategoriji kadetinke: Eva Cerkvenič,  
2. mesto v kategoriji kadetinke: Klara Šušmelj,  
1. mesto v kategoriji mlajši kadeti: Aleks Ušaj,  
2. mesto v kategoriji najmlajši kadeti: Mitja Erzetič.

Vsi, ki bi se želeli priključiti NTK Mahle Letrika, se jim lahko pridružite na treningih v telovadnici Podružnične osnovne šole Vrtojba v ponedeljek in sredo od 17.00 do 19.00.

*Sara Krošelj*





## Rokomet je moj način življenja

September je tu in z njim že nove šolske in obšolske obveznosti. Rokometni klub Šempeter-Vrtojba poskrbi, da lahko na te obveznosti za trenutek pozabimo. Če si v skupini mladih, ki se zanimajo za igranje rokometu, lepo vabljeni v naše vrste!

Dekleta v klubu pod vodstvom petih trenerjev trenirajo od tri- do štirikrat tedensko in tekmujejo na državnem prvenstvu. Treninje in tekme se odvijajo v Športnem centru HIT. Biti član Rokometnega kluba Šempeter-Vrtojba ne pomeni samo igranja, pomeni druženje, rokomet pomeni zabavo. Rokomet pomaga odraščati, razvija motoriko in gibalne spretnosti, gradi na samozavesti in gradi zmagovalce. Naše rokometnice tekmovalno sezono zaključijo tako, da se udeležijo mednarodnega turnirja v

Kopru ali v tujini (Hrvaška, Bosna ali Madžarska).

**Cilj Rokometnega kluba Šempeter-Vrtojba je spodbujati šport in zdravo življenje med mladimi, pošteno igro ter nuditi medsebojno pomoč in sodelovanje!**

Prostovoljno delo članov in ljubezen do rokometu sta podlaga za uspehe. Za nemoteno delovanje kluba pa so nujno potrebna finančna sredstva sponzorjev in donatorjev. Veseli bi bili vsakega novega podpornika. Radi

bi se zahvalili našim sponzorjem in donatorjem, da s svojimi prispevki omogočajo naše delovanje, naše uspehe in hkrati skrbijo, da se lahko mladi zadržujejo v zdravi športni sredini in tako koristno izkoristijo svoj prosti čas v družbi svojih vrstnikov. Hvaležni smo tudi okoliškim osnovnim šolam in Rdečemu križu Nova Gorica, ki so nesebično podprli klub. Nenazadnje ne smemo pozabiti Občine Šempeter-Vrtojba, ki na različne načine podpira rokomet v tej regiji.

Izjave otrok, ki igrajo rokomet:  
"Rokomet mi pomeni vse. Je ljubezen, svoboda, užitek, lepota." Zala  
"Pri rokometu imam veliko prijateljev." Hana  
"Rokomet je moje življenje." Tina

**Vabljeni k nam v čim večjem številu!**

*Rokometni klub Šempeter-Vrtojba*



## Rokometni klub Šempeter Vrtojba

**Vabimo k vpisu nova dekleta.**

**Pridruži se nam od septembra dalje in se preizkusi pri najbolj zanimivem ekipnem športu tudi ti.**

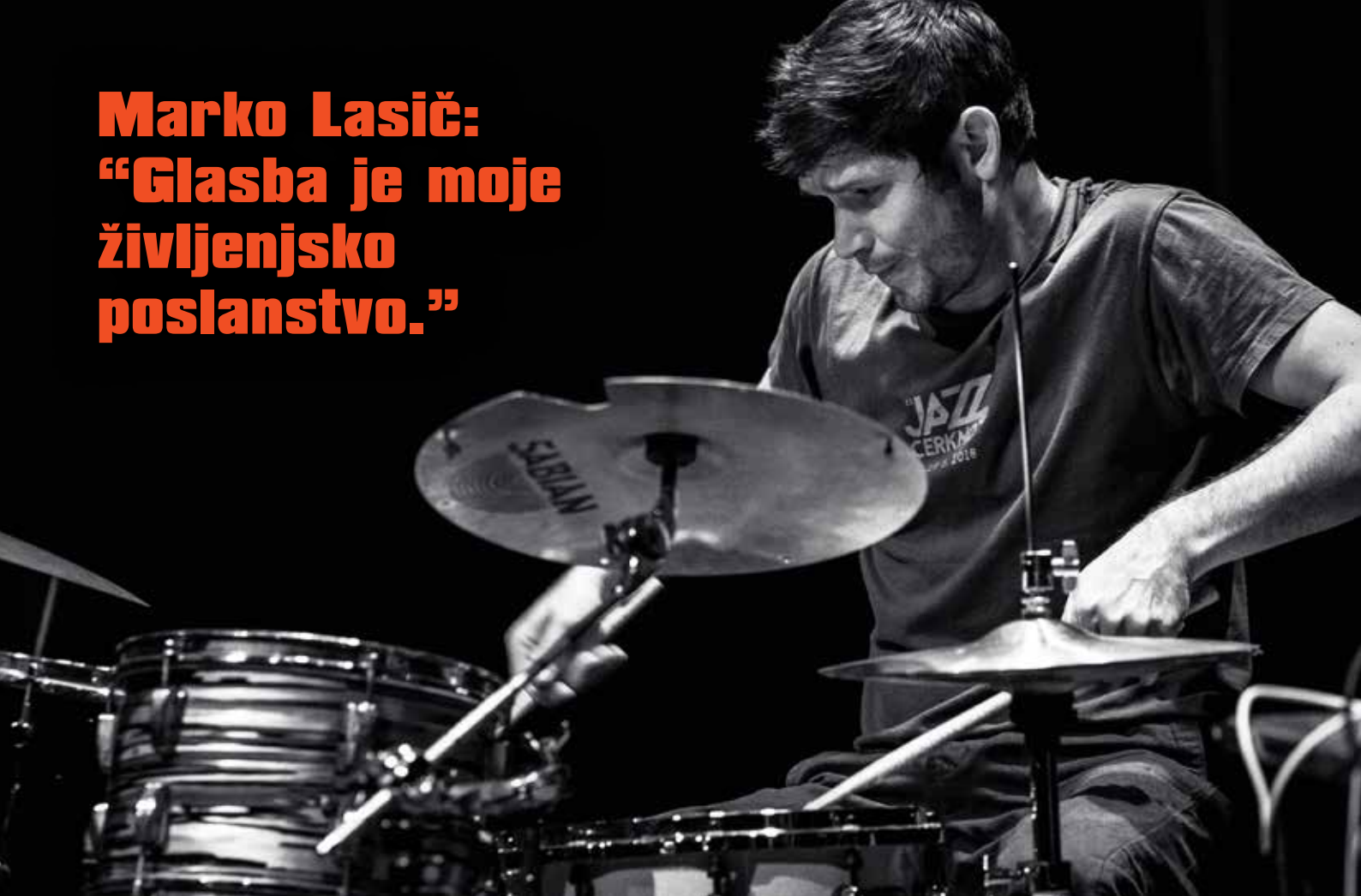
**Obljubljamo ti obilo novih prijateljstev in užitkov ob aktivnem preživljanju prostega časa!**

**Vse informacije  
o vpisu:**

**Boštjan 040-245348**



# Marko Lasič: "Glasba je moje življenjsko poslanstvo."



Kdor ga pozna, ve, da je glasba del njega, da je glasba on sam. Kjerkoli ga boste srečali, bo z bobni ali pa si jih bo priredil iz okoliških predmetov, miz, pločevink, škatel, včasih igra kar z rokami in nogami. Mislim, da je Marko utelešenje glasbe, saj se nam preko njega kaže v vseh možnih zvokih, oblikah in niansah. Z bobni je kot eno, med igranjem se popolnoma prepusti glasbi in s tem ustvarja edinstvene kombinacije zvokov, ki so nam dane v poslušanje. Ne le hobi, tudi posel in strast. Ne samo glasbenik, tudi učitelj, ki ga bomo predstavili v sledečem zapisu.

**Marko, kdaj si prvič začutil, da je glasba tisto, kar je del tebe, da je to tista stvar, ki bi jo najraje počel?**

Mislim, da je bilo to že takoj ob vstopu v osnovno šolo.

**Bi lahko rekli, da imaš glasbo v genih?**

Seveda, doma smo vsi nekako povezani z glasbo. Oče igra violino, mama harmoniko, brat pa kitaro in ukvarja se z elektroniko. Mogoče gre tukaj res za neko mero glasbenih genov.

**Spomnim se, da si na OŠ igral kitaro. Kako si s kitare preskočil na bobne?**

Spomnim se, kako sem v šoli pri pouku vedno s svinčnikom igral po mizi. V šestem razredu mi je učiteljica dala prave bobne in tako nekako se je vse začelo.

**Igraš poleg bobnov še kakšen inštrument?**

Kot si že omenila, kitaro in nekaj malega klavirja, pa tudi pojem.

**Kaj je zate glasba?**

Hobi in služba obenem, raziskovanje, eksperimentiranje, izmenjava izkušenj z ostalimi glasbeniki, življenjsko poslanstvo.

**Kaj v tvojem življenju predstavljajo bobni?**

Bobni mi predstavljajo orodje za izražanje glasbe.

**Kdaj in kje si se šolal za bobne?**

S šolanjem sem začel na nižji glasbeni šoli pri 14 letih v Novi Gorici, nato sem zaključil zasebno šolo Zlatka Kaučiča.

**Bil si študent Pedagoške fakultete, smer fizika in matematika. Kako to, da se nisi odločil za dokončanje tega študija?**

Od nekdanj me je zelo zanimala fizika, vendar sem svoj čas raje posvetil študiju glasbe.

### Kaj ti pomeni igranje bobnov?

Zame je to tako poklic kot tudi hobi, vse v enem. Ni lepšega, kot delati to, kar te najbolj veseli.

### Igral si v pomembnih, velikih skupinah in izdal si že veliko albumov. Na kateri del tvoje kariere si najbolj ponosen?

Ponosen sem, da sem igral z velikim slovenskim bendom Avtomobili, še bolj pa mislim, da sem se našel v svojih kasnejših projektih, ki temeljijo na improvizirani glasbi.

Igral sem tudi s kar nekaj svetovno znanimi glasbeniki, kot so Giovanni Maier, Rob Mazurek, Herb Robertson, Kyle Gregory, Tristan Honzinger, Evan Parker ...

### Glasbeno sodeluješ tudi z bratom. Se dopolnjujeta ali prideta kdaj navzkriž z idejami?

Najino sodelovanje bi opisal v treh besedah: pestro, zanimivo in včasih tudi turbulentno.

### Kdo je tvoj vzornik?

Imam več vzornikov, med katerimi bi rad omenil Jacka de Johnetteja, Billa Stewarda in Zlatka Kaučiča, ki je bil obenem tudi moj učitelj.

### Koliko časa že učiš?

Začel sem leta 2003, tako da je že 16 let učenja za menoj.

### Učiš samo zasebno ali tudi v kakšni šoli?

Pred leti sem učil tudi na glasbeni šoli na Vogrskem, sedaj pa samo zasebno.

### Kako se počutiš v vlogi učitelja?

Zelo uživam! Želim si ozaveščati mlade o pravilnem pristopu do glasbe in predajam svoje znanje naprej.

### Kako izgledajo lekcije bobnov?

Imam individualne ure, ki jih vsakemu učencu unikatno pripravim. Učimo se po notah in tudi brez njih – pomembno je, da učenci postanejo glasbeno pismeni, ampak to še zdaleč ni vse. Moj cilj je vsakega od učencev pripraviti na samostojno glasbeno pot.

### Kdo vse se lahko odloči za igranje bobnov? Kdo lahko pride k tebi na učne ure?

Kdorkoli, ki ima željo po ustvarjanju glasbe, neglede na starost, spol ali glasbeni okus.

### Poučuješ preko celega leta ali samo med šolskim letom?

Pretežno v obdobju šolskega leta, vendar tudi v poletnem času. Poleti učim tudi na raznih delavnicah.

### Kje te lahko dobi nekdo, ki bi si želel učenja bobnov?

Spletna stran še ni formirana, vendar jo pričakujem v kratkem. Lahko pa me najdete na mojem Facebook profilu ([www.facebook.com/marko.lasic.58](https://www.facebook.com/marko.lasic.58)), kjer so vsi moji podatki in kontakti. Seveda me je najlažje dobiti na telefonski številki (040 237 661) in elektronskem naslovu ([marko.lasic83@gmail.com](mailto:marko.lasic83@gmail.com)).

### Kaj pa novosti, novi projekti? Kdaj lahko pričakujemo kaj novega?

Trenutno imam nov projekt z italijanskim saksofonistom Gianom Agrestijem, s kontrabasistom Matjažem Bajcem in s priznanim italijanskim pianistom Maurom Constantiniem. Kmalu bo prišlo tudi do novih izdaj v projektu Alchemical Playgrounds.

### Kakšni so cilji in želje za naprej?

Uspešno in zabavno leto, čimveč nastopov s projektom, ki sem vam ga omenil, in presenečenja, ki jih prinaša življenje.

### Bi za konec karkoli sporočil našim bralcem?

Želim si, da bi se ljudje bolj zavedali, kaj je kvalitetna, predvsem pa kreativna glasba, ki je trenutno v primerjavi s popularno glasbo, predvsem s strani medijev, manj financirana in potisnjena v ozadje.

Lara Soban





# Matic Komel: Igra ravnotežja 80 metrov nad tlemi

V današnjem svetu smo premalo prisotni v trenutku. Tokrat nam Matic Komel iz Šempetra predstavlja šport slackline in kako mu je ta pomagal do boljšega vsakdana.

Matic je mlad športnik, ki obožuje umetnost in arhitekturo ter sogovorniku predaja neverjetno pozitivno energijo. Več o tem, kako se je s srečal z nevsakdanjih športom in kako združuje šport in arhitekture, pa v intervjuju.

**Da začnemo na začetku – kaj je to slackline in kaj highline? V čem se razlikujeta?**

Gre za adrenalinski šport. Slackline je hoja po vrvi, traku. Highline je pa slackline od nekaj do več sto metrov nad tlemi. Highline, kot ga poznamo, se je prvič pojavil leta 1985. Hoja po vrvi (slackline) je pa sama po sebi stara več kot 2000 let. Začetki so bili izvedeni na napeti debelejši žici, dandanes pa se to v večini izvaja na prožnem traku.

**Koliko časa se ukvarjaš s tem športom? Kdo ti je šport približal? Kakšni so bili začetki?**

S slacklinom sem začel leta 2016, medtem ko sem se s highlinom prvič srečal letos.

Velika zahvala gre sestri Maji in njenemu fantu, da sta mi šport predstavila in približala. Slackline dopušča hitro napredovanje. Prvi dan sem na traku stal, drugi dan prehodil nekaj korakov, tretji dan pa prehodil 10 m.

**Kaj je osnovna oprema slacklina?**

Seti za slackline vsebujejo trak z zanko, na drugi strani sta račna z

zanko ter zaščita za drevesa. Seveda sta tu še lastna prisotnost in fokus.

**Ali se trakovi za hojo razlikujejo? Se to pozna pri težavnosti?**

Traki se razlikujejo po širini, prožnosti in dolžini. Trak je lahko širok od 2 cm do 5 cm. Načeloma velja pravilo, daljši kot je slack, tanjši je. Pri highlinu vedno uporabljamo dvocentimeterski trak in je to res vse, kar rabiš. Vedno hodiš po osi samega traku, zato pride skoraj prej do čudnega koraka na širšem traku kot ožjem. Začetnikom se morda zdi lažje hoditi po širokem traku, je pa to preferenca, odvisna od posameznika. Največjo vlogo pri slackline in highlinu igra elastičnost oziroma prožnost traka. Krajši so načeloma bolj trdi, togi in napeti, daljši trakovi pa imajo večjo raztegljivost in so bolj prožni. To vpliva na gibe, ki jih uporabljamo na traku. Pri trdih trakovih gre povečini za telesne gibe gor in dol, medtem ko so pri prožnejših trakovih gibi še levo in desno. Morda so res težji na začetku, ampak dopuščajo več napak.

**Kdo vse lahko slacka?**

S tem športom se lahko ukvarja vsak, ki nima večjih fizičnih omejitev ali

večjih težav s sklepi (predvsem v kolenih). Do sedaj so vsi, katerim sem pokazal slack, stopili na slack in rekli: "Ne, ne, to ni zame!" (smeh). Enako sem rekel jaz, ampak sem slacku dal še eno možnost.

Slack bi priporočal vsem, ker zahteva prisotnost. Problem, ki ga videvam, je, da smo ljudje večino časa drugje – malo živimo v preteklosti, malo v prihodnosti, preveč smo na telefonih. Pri slacku naredimo globok vdih, se fokusiramo in smo prisotni – bolj smo prisotni, bolj daleč pridemo.

**Varnost in highline. Kako gresta ti dve besedi skupaj?**

(smeh) Lahko, lahko. Oprema se vedno preveri dvakrat. Ne glede na to, ali si začetnik ali se s tem ukvarjaš celo življenje. Enako je s plezalno vrvjo, ki jo nosiš na highlinu, in trakom, ki je vpet čez brezna. Naša ekipa vedno reče, da je najnevarnejša pri highlinu pot z avtom do samega izhodišča, tako da brez skrbi. Hoja po vrvi je zelo varen šport kljub ekstremnemu izgledu.

**Lahko opišeš občutke, ko si tako visoko nad trdnimi tlemi in hodiš po 2 centimetra širokemu traku?**



Mislim, da ti, ko prvič stopiš na highline trak, začne glava begati in govoriti: "Kaj mi je bilo tega treba?" (smeh) Na plano pridejo vse druge negativne misli. Potem ko ni poti nazaj, pa samo greš korak za korakom in postane lažje. Občutki so nenaravni, ampak občutek svobode in razgledi so pa nekaj neprecenljivega. Sploh prvič, ko ti uspe narediti nekaj korakov in začutiš adrenalin. Po mojih prvih korakih na highlinu sem bil tako evforičen in navdušen, da mi je kar cel čas šlo na smeh. Kar ne moreš verjeti, kaj se je pravkar zgodilo.

### **Koliko nad tlemi se je nahajal najvišji highline, ki si ga prehodil?**

Najvišji je bil zadnji podvig na Bvaščevi skali (blizu Jesenic). Trak je bil dolg 85 m in se je nahajal nekje 80 m nad tlemi.

### **Je to prvi šport, s katerim si se ukvarjal?**

Ne. Začel sem z nogometom, nato 8 let treniral košarko in rekreativno igral odbojko. Rad sem imel vse timske športe z žogo.

### **Kako pa pride do tega preskoka – iz ekipnega športa na slackline, ki je precej individualen?**

Vedno sem bil družaben človek in imel rad družbo. Ampak sem potem dobil šport, pri katerem nisi odvisen od drugih, ampak je vse na tebi. Imel sem obdobje v življenju, ko mi je to ustrezalo. Sedaj je malo drugače. Če grem slackat sam, vedno srečam ostale slackarje, se podružimo in je

poleg veselja do športa prisotno tudi druženje z dobro klapo.

### **Od vedno si torej bil športne narave. Od kje pa ljubezen do arhitekture in te izbire študija?**

Odkar pomnim, sem v športu užival in bil živahen že kot otrok, ampak sem hkrati rad ustvarjal in risal. Navduševal sem se nad obliko avtomobilov in industrijskimi izdelki. Vedno sem mislil, da bom študiral industrijsko oblikovanje oz. grafično oblikovanje. V srednji šoli pa sem prišel do razpوتا in se odločal med športno in likovno gimnazijo. Nekako sem se odločil za športno gimnazijo, a me zanimanje za likovno umetnost ni nikoli zapustilo. Po srednji šoli sem se odločil za študij arhitekture, ker mi ponuja ogromno praktičnega in teoretičnega znanja, kar mi služi na več področjih.

### **Kako se povezujeta slackline in arhitektura?**

Odkar se ukvarjam s slacklinom, sem bolj umirjen, osredotočen in tudi bolj prisoten, kar mi pri študiju pride še kako prav. Slackline je igra ravnotežja. Poznati moraš svoje težišče in kako deluje v različnih položajih, da ravnotežje ohraniš. V nekaterih stavbah ravnotežje ohranja močno jedro, zato se po navadi nahaja v njihovem težišču. Tudi mi na slacklinu moramo držati svoje težišče čim bolj v jedru telesa. Trup je dokaj napet oz. tog, roke pa so sproščene in se prilagajajo na tresljaje ter lovijo ravnotežje.

### **Se ljudje veliko zanimajo za slackline, ko te opazijo?**

Ja, še najbolj pa otroci. Vsekakor je šport, ki ga ne vidiš vsak dan. Hvaležen sem za vse prigode in smehe, ki sem jih doživel zaradi slacklinea.

### **Si pripravljen katero od smešnih prigod deliti tudi z nami?**

Ta se je zgodila ravno zadnjič, ko sem bil na Nadiži in sem imel trak napet čez vodo. Ko sem hodil po traku, se je ta ravno toliko spustil, da se je dotikal vode in ga skorajda ni bilo videti. Nato pa slišim začudene Italijane na sosednji plaži, ki kričijo: "Guarda, è Jesus! Sta camminando sull'acqua!" (Poglejte, Jezus! Hodi po vodi.)

### **Kakšni so tvoji načrti slackanja za naprej?**

Vsekakor čim več prehojenih trakov, čim več podvigov na highlinu. Rad bi organiziral tudi kakšno delavnico in predajal svoje znanje ljudem, ki se želijo naučiti slackanja, prav tako, kakor je bilo nesebično znanje predano meni.

Če me kdaj vidite hoditi po traku, lahko brez skrbi stopite do mene. Najbolj vesel sem, ko nekdo pristopi in se želi v tem tudi sam preizkusiti. Slack mi je dal veliko in pozitivno vplival name in na moje življenje. Rad bi to enako možnost predajal tudi ostalim.

*Ana Stergulec*



## Potovanje po zahodnem in osrednjem delu Kube

Republika Kuba je arhipelag v severnih Karibih med Karibskim morjem, Mehiskim zalivom in Atlantskim oceanom. Od Floride je oddaljena približno 180 km. Glavno mesto je Havana. Uradni jezik je španščina.

1. januarja 1959 je revolucionarna vojska pod vodstvom Fidel Castra in Che Guevare v Santiagu de Cuba prevzela oblast. Tako je Castro 16. aprila 1961 razglasil "socialistično in demokratično republiko". Sledila je nacionalizacija podjetij ter premoženja in zemlje. Po prevzemu oblasti so na Kubi razvili zdravstvo, opismenjevanje vseh Kubancev ter dober šolski sistem. Kuba slovi po pridobivanju tobaka, je dežela sladkornega trsa, etno glasbe in veselih ljudi.

Havana je živahno glavno mesto države. Je polno vrveža, zabave in arhitekturne lepote. Habana Vijeha – v španskem jeziku pomeni stara Havana, leži znotraj mestnega obzidja. Leta 1982 jo je Unesco razglasil za del kulturne dediščine. Stavbe, ki so v kolonialnem obdobju in kasneje cvetele v vsej lepoti, so zanemarjene. Nekatere, ki so obnovljene, pa vračajo

lepoto mestu. Mesto želijo v celoti obnoviti in mu povrniti nekdanji sijaj. Ta del mesta je preplavljen s špansko-andaluzijsko arhitekturo. V starem predelu mesta so zgradbe iz različnih stoletij. Zanimiva stavba je Casa del Conde Jaruco, znana je po barvitih oknih. Ogledala sem si baziliko San Francisco na trgu Plaza de San Francisco, se sprehodila po Plazi de la Catedral, ki je dobila ime po cerkvi. Pred trgom sem si ogledala bar in restavracijo La Bodeguita del Medio, ki je znana zaradi pisatelja E. Hemingwaya, ki je bil njen redni gost. Opazovala sem ljudi, ki so pred barom plesali ob živi glasbi. Po ulicah Havane sta glasba in ples doma. Ljudje so nasmejani in občutek imaš, da je njihovo življenje srečno. Njihova oblačila so veselih barv, kar izžareva temperament naroda.

V muzeju ruma sem si ogledala postopek proizvodnje ruma. Njihova znana znamka je Havana Club. Rum je del vsakdanjega življenja. V restavraciji El Patio smo si privoščili dobro kosilo. Na Kubi je najbolj razširjena kreolska kuhinja, ki je zmes španskih, afriških in indijanskih vplivov.

Pešačili smo po ulicah novega dela Centro in Vedado. V bližini Parqua Central sem si ogledala predsedniško palačo, Capitol Nacional, ki ga krasí najmogočnejša kupola zgradbe v Latinski Ameriki. Ogledala sem si hotel Plaza, v katerem so pogosto bivali umetniki, ameriški milijonarji ter mafijski voditelji.

V predelu Centro Habana in Prado krasijo avenijo restavrirane stanovanjske zgradbe pastelnih barv s portiki. Odpeljali smo se na Plaza de la Revolucion, ki je že od leta 1959 politično, administrativno in kulturno središče. Trg ima zgodovinski in simbolični pomen. Na tem trgu so se začele kampanje proti nepismenosti in govori Fidel Castra. Pročelje stavbe, v kateri je notranje ministrstvo, pa v celoti prekriva podoba Cheja, narejena iz bronaste žice. Pod doprsko podobo stoji napis: "Hasta la Victoria siempre." Občudovala sem veličino in pomen podobe Cheja, ki je lastno življenje dal za revolucijo in drugačen svet.

V večernih urah sem obiskala svetovno znani kabaret Tropicana. Po spektakularni predstavi so nas plesalci in plesalke povabili na plesišče. Skupaj smo zaplesali ob zvokih kubanske glasbe.

Naslednji dan smo si ogledali grad Castillo de la Real Fuerza iz 16. stoletja. Grad je bil zgrajen kot zaščita mesta pred pirati. Danes je v njem muzej. Peljali smo se mimo bulvarja Malecon, ki je ob morju in služi kot sprehajalna pot.

Obiskali smo ribiško vasico Cojimar. Vasico krasijo enonadstropne lesene hiše. V tej vasi so včasih živeli samo ribiči. Zdaj tu živijo tudi številni pisatelji in umetniki. V bližini je nekdanji dom pisatelja Ernesta Hemingwaya – Finca Vigia. Obiskali smo njegov dom, ki je spremenjen v muzej. Vasica Cojimar je prizorišče slavnega Hemingwayevega romana Starec in morje. Na trgu stoji tudi pisateljev kip. Postavili so ga njegovi prijatelji – ribiči.

Naslednji dan smo se odpravili v Pinar del Rio. To je majhno mesto, ki slovi po izobilju stebrov, znano je kot mesto "kapitelov". Obiskali smo majhno tovarno cigar in opazovali delo delavcev pri izdelavi cigar znamke Trinidad. V tovarni šolajo zvijalce cigar – "torcedores".

Pot smo nadaljevali v dolino Vinales. V pokrajini Valle de Vinales so značilni mogoti, ogromne kraške tvorbe, ki se dvigajo nad tobačnimi polji. Pokrajino pokrivajo rdeča prst, palme in drugo rastje. Kmetje tu obdelujejo polja ročno, orjejo z govedom in se prevažajo s konji. Kmetje živijo zelo preprosto. Imajo majhne lesene hiške, strehe prekrivajo palmovi listi, so pritlične in barvite. Na majhnih verandah sem skoraj povsod opazila gugalni stol. Ob pogledu na delo kmetov sem se spomnila svojega sproščenega otroštva, saj je bilo včasih tudi pri nas tako. Kmetje so za obdelovanje polj uporabljali živino. Na bližnji kmetiji smo si ogledali skladiščenje oziroma sušenje tobaka. Lastnik kmetije nam je razložil način shranjevanja ter nam prikazal celoten postopek zvijanja

cigare. Kmetje lahko zadržijo do 20 % tobaka zase, ostali pridelek pa morajo prodati državi po nizki ceni. Za spomin sem kupila nekaj cigar.

Po ogledu kmetije smo se odpeljali po dolini Vinales in se ustavili pred veličastno kraško vzpetino Mural de la Prehistoria. Na steno vzpetine, imenovane "mogote", je kubanski slikar Gonzales naslikal zgodovino evolucije. Ogromna stenska slika, ustvarjena v skali, nam je zaradi svetlobe pričarala posebne učinke barv. Sama dolina je izredno razgibana, polna podzemnih jam in rek. Po reki smo se odpeljali v kraško podzemlje in si ogledovali lepote kraških jam. Te jame so v preteklosti služile za pribežališča afriških sužnjev.

Prispeli smo na polotok Zapata. Področje je precej močvirnato. Je odličen habitat za različne vrste ptic, živali in rastlinja. V laguni smo si ogledali park krokodilov in nato z motornim čolnom odpluli na otok. Rekonstruirana indijanska vas Guama prikazuje delo in življenje nekdanjih domorodcev – Indijancev Tainos.

Pot nas je vodila proti mestu Cienfuegos, ki mu pravijo biser kubanskega juga. Je obalno mesto z dobro ohranjenim zgodovinskim jedrom. Ogledali smo si središče mesta, obiskali park Marti, ki ima na sredini "kilometer 0" in je osrednja točka mesta. Park je prizorišče parad. Na južnem rtu zaliva Cienfuegos leži okrožje Punta Gorda, ki ga krasijo bogate vile. Naslednji dan smo odpotovali v mesto Trinidad, ki je pod Unescovo zaščito. V preteklosti je bilo

mesto središče trgovanja s sladkorjem in sužnji. Obiskali smo mestni muzej Cantero Palace, si ogledali cerkev sv. Trojice, se sprehodili po Plazi Mayor in se ustavili v tipičnem baru La Canchanchara. Kolonialne hiše so pastelnih barv z velikimi okni brez stekel. Zanimivi so mi bili ljudje, ki so posedali po ulicah.

Zadnji naš ogled je bilo mesto Santa Clara, prizorišče zadnje bitke Castrovih upornikov. Spomenik na Plazi de la Revolucion so postavili ob 30. obletnici bitke za Santo Claro. V sklopu spomenika se dviga prekrasen bronast kip Cheja z roko v mavcu. Pod njim so v reliefu prikazani prizori iz bitke in vklesane Chejeve znane besede: "Hasta la Victoria siempre." V mavzoleju so zbrani osebni predmeti Che Guevare. Tu je tudi grobnica s posmrtnimi ostanki Cheja in njegovih tovarišev, ki so jih 30 let po njegovi smrti odkrili v Boliviji in pripeljali na Kubo. Življenje velikega revolucionarja me je popolnoma prevzelo.

Potovanje sem zaključila na eni izmed plaž v Varaderu. To je letovišče, ki se razteza po 19-kilometerskem polotoku Peninsula de Hicacos, ki leži na severni obali Kube. Obdajajo ga kristalno čisto morje, bele peščene plaže in parki s tropskim rastjem.

Očarljiva in prijazna otoška država me je popolnoma navdušila. Živi v nekem posebnem ritmu. Je dežela izrazitih čustev, ki ti preko glasbe in plesa osvoji srce.

*Haideja Černe*



Haideja Černe



Haideja Černe



Haideja Černe

# Bogdan Ličen:

## “Misel ima veliko moč.”

V svoji prepoznavni opravi z varnostnim svetlečim telovnikom na kolesu ga skoraj ni moč spregledati. Predvsem pa ne preslišati. S svojim nasmehom, z glasnim pozdravom in s prešerno voljo te hitro opomni, da je življenje treba slaviti in biti hvaležen za vse, kar imamo ta trenutek.



Da smo sami gospodarji svojih misli in svojega življenja in da se lahko vsak trenutek sami odločimo, kako se bomo počutili. In on se je odločil, da je srečen.

Bogdan Ličen iz Vrtojbe od vedno obožuje šport, posebej pa jadrnalno padalstvo. Do nesreče leta 2004 je s padalom letel že preko 1000 ur, v mislih pa leta in leta. In verjame, da bo kmalu spet letel – tokrat v tandem. Pa ne samo letel, temveč tudi tekel in zopet delal.

Septembra letos je dopolnil petdeset let in je že nekaj časa invalidsko upokojen, toda Bogdan potrebuje adrenalin, da se počuti živ. Zato redno obiskuje fitnes v Šempetru pri Gorici in kolesari. Čeprav ima po nesreči pred 15 leti težave s hojo oz. z ravnotežjem, skoraj vsak dan kolesari, šestkrat je bil s kolesom že na Sveti Gori.

Zase pravi, da je Slovenec, a v srcu cigan. Njegov dom je cel svet.

**Bogdan, praviš, da te adrenalin poživlja. Ali to pomeni, da tudi rad preizkušaš meje?**

Z jadrlnim padalom sem imel številne dogodivščine, vendar sem imel vedno veliko sreče. Mnogokrat sem srečno pristal na nemogočih mestih. Seveda sem velikokrat preizkušal meje, vendar je sv. Duh vedno z mano. Tudi leta 2004, ko sem šel letet s padalom, brez da bi vzel telefon s sabo.

**Vem, da si leta 2004 doživel nesrečo s padalom in je tvoje življenje kar nekaj časa viselo na nitki. Kaj se je pravzaprav zgodilo in kaj si takrat razmišljal – ko nisi vedel, ali boš preživel ali ne?**

Jadrnalno padalstvo je varen šport, če upoštevaš pravila in zakonitosti. Jaz pa sem šel pozimi letet s tekmovalnim padalom, s tem, da sem do takrat letel samo s športnim (to je tako, kakor da se iz “Fičota” usedeš v “Ferrari”). Poleg tega sem bil brez telefona, bilo je vse zasneženo in nihče ni vedel, kje sem. Po 26 urah me je v snegu na Mali Gori našel reševalni pes. Reševalci niso vedeli niti, kje naj me iščejo, obenem sem imel belo padalo. Ne spomnim se ničesar – niti nesreče niti naslednjih šest mesecev, ki sem jih preživel v bolnišnici, najprej en teden v komi, potem na zdravljenju. Sem pa

eno leto pred nesrečo dvakrat ponoči sanjal, da letim in da sem padel na zemljo.

**Ti je bilo kdaj žal, da si šel tisti dan letet?**

Ne, ni mi žal. Vedno sem verjel, da sem v Božjih rokah. Misel ima veliko moč. Že kot mlad sem se naučil slabe misli čimprej odgnati ter spoditi skušnjave. Tu mi zelo veliko pomaga vera, saj sem zelo veren in sem vedno zelo veliko molil in hodil k sveti maši. Tudi pred letenjem sem vedno molil.

**Vidi se, da z veseljem navezuješ stike z ljudmi in se rad veliko pogovarjaš. Kako pa drugače preživljaš dneve?**

Imam sposobnost, da vidim lepo srce, zato se rad pogovarjam s takimi ljudmi. Zaradi poškodb ob nesreči malo težje govorim, ampak se vseeno veliko družim, pogovarjam in obiskujem starejše, saj se od njih zelo veliko naučiš. Vsak dan sem v cerkvi – zato, da ohranjam zdravo pamet in da se lažje izogibam skušnjavam. Trikrat ali štirikrat na teden grem v fitnes, kolesarim do Štanjela, gledam TV, nikoli mi ni dolgčas.



## S čim pa si se ukvarjal pred nesrečo?

Štiri leta sem delal na ladji kot natak, 6 mesecev sem delal, 2 meseca sem bil doma in zopet 6 mesecev delal. V stiku z ljudmi z vsega sveta sem neizmerno užival, rad sem tudi potoval, posebej mi je bilo všeč v Južni Ameriki. Sem Slovenec, a v srcu cigan. Prej sem delal v modnem krojaštvu in šiviljstvu. 20 let sem užival v delu in spoznavanju ljudi z lepim srcem.

**Zaradi izgube spomina se še vedno učiš hoditi, pa vendar vem, da imaš velike cilje pred sabo.**

Kadar hodim podzavestno, hodim hitro in brez težav in moj cilj je, da bom tekel. V Štanjelu bom šel teč na 15 km. Želim si živeti reaktivno in zopet delati. Zato sem že 2 leti nazaj naredil tečaj za maserja. Tekel bom in delal. Pa tudi letel bom spet – v tandem.

**Kaj je zate v življenju najbolj pomembno?**

Najbolj je pomembno, da si zadovoljen sam s sabo, da imaš rad sebe in druge. Če sebe nimaš rad, tudi drugih ne moreš imeti rad. Pomembno je, da si v stiku sam s sabo. Ljudje premalo mislimo na ta trenutek in preveč na probleme. Potrebno se je ustaviti, zelo pomembno je tudi pravilno dihanje. Pomembne so majhne stvari, tega te še posebej naučijo starejši. Potrebno je biti pozoren in poslušati, sebe in druge. Ko se vozim na kolesu, vedno na glas vprašam, kar želim izvedeti. In vedno dobim odgovor. Isto naredim pred ogledalom in odgovor se pojavi. Poizkusi!

Življenje je lepo in bo še bolj lušno.

*Roberta Filipič*

## Poleg delavnic za izgubljanje telesne mase in izboljšanje življenjskega sloga od septembra dalje v Centru za krepitev zdravja Nova Gorica tudi delavnica za sladkorne bolnike

Center za krepitev zdravja Nova Gorica je samostojna delovna enota Zdravstvenega doma Nova Gorica, namenjen promociji zdravja in izvajanju preventivnih zdravstvenih programov ter posledično višanju zdravega življenjskega sloga prebivalcev Goriške regije. Projekt Ministrstva za zdravje, financiran tudi s pomočjo evropskih sredstev, udeležencem omogoča brezplačno udeležbo na delavnicah, namenjenih zdravi izgubi telesne teže, povečani telesni zmogljivosti, izboljšanju duševnega zdravja ter nasvetom za zdravo prehranjevanje, preprečevanje nastanka kroničnih bolezni in ohranjanje kakovosti življenja s kronično boleznijo. Predavanja in aktivnosti izvajajo strokovnjaki s področja zdravstva, fizioterapije, psihologije, dietetike in kineziologije. V zadnjem letu se je delavnic po napotitvi osebnega zdravnika udeležilo že več kot 1000 prebivalcev občanov goriških občin, od septembra dalje pa načrtujejo uvedbo dodatnih programov, tako da je pričakovati, da bo ta številka prihodnje leto še narasla.

Skupinska svetovanja za osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 bodo zajemala dve različni zdravstveno vzgojni delavnici: *Sladkorna bolezen tipa 2 in S sladkorno boleznijo skozi življenje*. Prva delavnica je namenjena prepoznavanju dejavnikov tveganja za slabšanje sladkorne bolezni in spodbujanju k zdravemu načinu življenja. Namen druge, daljše delavnice, pa je motivirati in podpirati posameznika pri spreminjanju tistih področij življenjskega sloga, ki so povezana z uspešnim zdravljenjem sladkorne bolezni. V daljšo delavnico se bodo, poleg diplomirane medicinske sestre, vključili tudi zdravnik

družinske medicine, lekarniški farmacevt in diplomirana medicinska sestra – edukatorica za sladkorno bolezen.

Namen delavnic je, poleg izboljšanja kvalitete življenja, tudi opolnomočenje posameznikov ter v poplavi vseh informacij, s katerimi smo obkroženi, nudenje pravih, strokovnih informacij. V delavnice se lahko vključijo vse osebe s sladkorno boleznijo tipa 2, ki niso obravnavane v diabetološki ambulanti. Za obisk delavnice je potrebna napotitev osebnega zdravnika ali diplomirane medicinske sestre iz ambulante družinske medicine.

*Center za krepitev zdravja,  
Zdravstveni dom Nova Gorica*





Člani OZVVS Nova Gorica, sekcija Šempeter-Vrtojba, smo 8. junija 2019 organizirali **6. tradicionalni spominski pohod manevrske strukture narodne zaščite**.

Letos smo se prvič zbrali v športnem parku v Šempetru. Pot nas je čez Mark vodila v Kemperšče do družine Dornik, kjer so leta 1991 hranili in varovali orožje in strelivo. Tu so nas kot vsako leto pogostili.

Pot smo nadaljevali po novi kolesarski stezi nazaj v športni park.

Pohoda se je udeležilo okoli 40 veteranov, veterank in njihovih simpatizerjev.

Na cilju smo dobili topel obrok, vsak pohodnik je prejel tudi spominsko medaljo, sledilo pa je družabno srečanje.

*Roman Lukan*



Leto je naokoli in ponovno smo se člani DU Šempeter sredi junija v velikem številu udeležili našega tradicionalnega poletnega piknika. V senci košatih lip pri gasilskem domu se je najprej odvil uradni del s potrditvijo zaključnega računa, nato pa je sledilo prijetno druženje ob klepetu z vrstniki upokojenci ter ob hrani in dobri kapljici. Tudi posladkali smo se z dobrimi slaščicami izpod pridnih rok naših članic. Nekateri so se celo zavrteli ob prijetnih zvokih, za katere vsako leto poskrbi "naš Račko".

*Za DU Šempeter*

*Anuška Pavlin*



Vroči junijski dnevi so nas prisilili, da smo večino dni preživel doma, v senci, pod klimo. Upokojenci DU Šempeter pa smo za en dan zbežali visoko na Nanos iskati malo svežine in dobrega zraka. Posebej veseli smo bili tistih članov, ki so se nam pridružili prvič in vseh tistih, katerim je bil ta izlet namenjen – tistim, ki morda težko hodijo ali imajo kakšne druge težave in se naših srečanj ne udeležujejo prav pogosto. Kar 52 članov je uživalo na našem svežem zraku zelene Nanoške planote. Vsak je našel nekaj zase – eni so se podali na kratek sprehod, drugi so uživali v prijetnem klepetu, tudi karte smo vrgli.

In za povrh smo dobili okusno in obilno kosilo.

Kot velikokrat na naših izletih je s svojim neizčrpnim znanjem vse skupaj popestrila naša Berta. Tokrat nas je ob vrnitvi v dolino popeljala najprej v Vrhpolje kjer smo v cerkvi občudovali čudovit oltarni mozaik Marka Rupnika. Ogledali smo si tudi dvorec Lantieri in se sprehodili skozi park.

Vročino, ki je že začela pritiskati na nas smo malo ohladili z odličnim sladoledom in se dobre volje vrnili domov.

In še najpogostejše vprašanje ob slovesu: "Kam gremo naslednjič?"

Gremo, nekam na lepše!

*Ivana Konič*



Letošnje državno prvenstvo v umetnostnem kotalkanju je potekalo od 21. do 23. junija na kotalkališču v Renčah. Udeležili so se ga tudi člani Kotalkarskega kluba Kristal iz Šempetra, kjer so dosegli zelo dobre rezultate.

Kar trije naši člani so se povzpeli na najvišjo stopničko: Tanita Kaja Černe v obveznih likih in v prostem programu v kategoriji članic, Luka Hlede v kategoriji D2 in Asja Petelin v kategoriji D1. V prostem programu v kategoriji starejših deklic je državna podprvakinja postala Mija Erzetič. Amy Julia Jan je v najmlajši kategoriji začetnic zasedla nehvaležno četrto mesto, Belen Žorž pa je v kategoriji cicibank v prostem programu dosegla 9. mesto, v obveznih likih pa odlično, a zopet nehvaležno četrto mesto.

Tanita Kaja in Mija sta se zahvaljujoč svojim rezultatoma tudi uvrstili v slovensko reprezentanco v umetnostnem kotalkanju. Tanita bo barve Slovenije zastopala na evropskem članskem prvenstvu v začetku septembra v nemškem Harsefeldu, Mija pa na Pokalu Evrope konec septembra v Roani (Italija) in v oktobru na Pokalu Interland v Baslu (Švica).

Vsem udeležencem iskreno čestitamo za dosežene rezultate, Miji in Taniti pa želimo vso srečo tudi na mednarodnem prizorišču.

*Danaja Černe*



Moto klub Kavalir Šempeter-Vrtojba je tudi letos ob praznovanju sv. Petra organiziral v dopoldanskem času **zbor motoristov in blagoslov motorjev ter motoristov**. Na Trgu Ivana Roba se je zbralo nekaj več kot sto motoristov s svojimi motorji, ki so se udeležili svete maše in nato blagoslova motorjev in motoristov, katerega je opravil šempetrski župnik. Blagoslova so se udeležili motoristi iz sosednjih klubov, iz Italije in iz MK Slovenske gorice iz Cerkevjak. Po blagoslovu je bila organizirana panoramska vožnja v vasico Pedrovo, nakar so bili vsi udeleženci deležni tradicionalne jote.

Člane MK Kavalir pa do konca leta čaka še nekaj dela in obiskov pri sosednjih klubih, pa tudi klubih v Italiji in Avstriji. Tako nas čaka srečanje v Medei v Italiji in v Hodišah v Avstriji. Čaka nas še organizacija zaključka sezone, na katerega povabimo člane klubov, s katerimi sodelujemo – tako iz Slovenije kot tudi iz Italije in Avstrije. Nadalje nas čaka ob koncu leta "kuhinja na placu", katere organizatorji smo skupaj z drugimi društvi in s KO Šempeter.

*Dominik Hanžič,*  
*predsednik MK Kavalir*



Člani Športnega društva Mark smo se pravkar vrnili s 17-dnevnega potovanja do Gruzije in nazaj. Z avtobusom smo prevozili 8.000 kilometrov sicer lepe poti preko šestih držav in prav tako dvakrat po pet mejnih prehodov. Že dolgo nismo bili v taki situaciji, da smo na vsakem prehodu čakali do dve uri v negotovosti, kako se bo stvar iztekla. Bili smo sicer ob nekaj steklenic pijače, pot pa smo vedno nadaljevali v upanju, da bomo doživeli kaj lepega. Uresničile so se nam vse točke po programu, ugodno vreme (do 42 °C vročine) pa nam je zagotovilo dobro voljo. S seboj smo imeli slovensko vodičko, v Turčiji in Gruziji pa sta se nam pridružila še njihova vodiča. Razlaga in njihovi odgovori so nam pojasnili marsikaj, nedorečeno pa je bilo vprašanje njihovih manjšin in Kurdiv. Potovali smo skozi lepe kraje, pa skozi puščavo, sredi katere je sem pa tja nastalo kakšno naselje. Organizacija potovanja je bila na višku, kar se je izražalo tudi na našem obnašanju skozi celo potovanje. Naslednje leto bomo zopet odjadrili po Evropi.

*Silvo Kokot*



27. julija je Društvo upokojencev Šempeter ob pomoči občine organiziralo že 32. tradicionalni turnir v balinanju. Turnir organiziramo vsako leto v počastitev občinskega praznika. Tekmovalo je 10 ekip, ki so prvo kolo odigrale tako na balinišču v Vrtojbi kot pri Gasilskem domu v Šempetru, finalno pa v Šempetru. Po ogorčenih bojih je na koncu slavila ekipa iz Renč, druga je bila ekipa iz Grgarja, tretje mesto pa so dosegli Vrtojbenci.

Druženje balinarjev je bilo res prijetno, vsi tekmovalci so pohvalili organizacijo in povedali, da se našega turnirja vedno zelo radi udeležijo.

*DU Šempeter*



Tudi tokrat smo v naše uredništvo prejeli lepo število rešenih križank, srečo pa so pri žrebu imele **Martina Skok, Matejka Colja in Tatjana Simovič**, ki so po pošti prejele čudovite nagrade našega pokrovitelja Spa Perle iz Nove Gorice. Iskrene čestitke zmagovalkam, vas, drage bralke in bralci, pa vabim, da rešite tudi tokratno križanko, saj vas ponovno čakajo sijajne nagrade! Pa srečno!

*Uredništvo*

# Winefulness – Življenja polno vino

## Čuječe odkrivanje pomena kakovosti vina in človeka



Trgatev je čas, ko se ob pomembnem opravilu kmeta, ki budno bdi nad vinsko trto celo leto, lahko tudi s tematikami vina in vinarjev posvečamo na zavesten način. Kot pravi latinski pregovor "In vino veritas", je **čuječe okušanje vin** lahko eno od orodij, preko katerega pridemo do notranje resnice.

Vino je imelo v celotni **zgodovini** velik pomen v njegovem religioznem, kulturnem, vojaškem in vsakdanjem življenju ter ob praznovanjih. V vseh verstvih in kulturah obstajajo miti in pravljice, ki govorijo o začetkih vinogradništva in jih skušajo pojasniti, pogosto tudi tako, da vinogradništvo prikazujejo kot darilo bogov ljudem. V vseh teh pripovedih se povzdiguje veličasten in dobrodejen učinek vina in pojejo se mu številne hvalnice. A od nekdaj so vedeli tudi za njegove škodljive učinke, kadar ga uživamo prekomerno. "Vendar naj nam vednost o možni zlorabi ne skali pogleda

na vse dobrodejnosti, ki nam jih ta pijača podarja," zapiše Anselm Grun v knjigi *Vino*, darilo neba in zemlje. "Bistvo vina je posredništvo med božanskim in človeškim, saj ima svoj izvor v božanskem, prideluje in uživa pa ga človek." (Filozofija vina, Miha Kosovel)

**Vino je kultura**, saj je bila od vedno za njegovo proizvodnjo potrebna visoka stopnja civilizacije. Razumevanje poti od vinske trte do kozarca pa je tudi eno od znamenj kultiviranosti ljudstva. Prav tako je pomemben način uživanja in degustacije vin. Če ga uživamo v razumni meri in s pravo namero, ki izkazuje hvaležnost za ta dar, nam vino nosi tudi nauke za človeka in življenje – enako kot pri naših daljnih prednikih.

V sklopu INTINITI Doživetja **Winefulness – Življenja polno vino** je nastal nov koncept čuječega okušanja vin, ki z različnimi vrstami paketov, glede na dolžino

in vsebino, udeleženca popelje v čutno odkrivanje pomena kakovosti vina in preko tega sebe kot človeka. Na zabaven, sproščen, poučen in čuten način, s primerjavo procesa pridelave najkakovostnejših vin iz zemlje do kozarca, odpiramo polni potencial čutov. S prakso čuječnosti, s pomikom v telo z gibanjem, s plesom, z relaksacijskimi vajami in z drugimi kreativnimi tehnikami med vinogradi in v vinski kleti doživimo okus, ki se je gradil celo leto pod marljivimi rokami in skrbnim srcem vinarja.

Proces pitja vina je zelo subjektiven, dožemanje vina pa pogojeno z zaznavanjem sprejemnika – okuševalca, človeka. V nasprotju s sodobnim načinom življenja, mimobežnim, polnim misli o preteklih dogodkih in skrbi za prihodnost, urnikov, naglice, stresa ... je polno doživljanje življenja, ali v tem primeru vina, onkraj vpetosti v čas. Da lahko človek doživi bolj avtentični občutek sebe in stik s svojimi prirojenimi naravnimi sposobnostmi ter posledično resnični dar vina, mora živeti v polni sedanjosti. Takšno sporočilo prinaša tudi **koncept čuječnosti (mindfulness)**, ki je postal že pravo gibanje tako znotraj strokovnih psihoterapevtskih praks kot v redni praksi različnih vzpodbud za osebno rast, predvsem pa kot način življenja mnogih, ki želimo živeti življenje bolj zavestno, prisotno.

Winefulness krepi zavedanje o pomenu vinske kulture, spodbuja radovednost pri zavestnem spoznavanju bistva vina ter gradi novo panogo turizma z učinkom na osebno rast, ki se izvaja v dogovoru z izbranimi vinarji. Program, ki se glede na namen udeležbe lahko personalizira (strokovna tematika s področja osebne rasti, relaksacija, team building z umetniško-kulturnim dodatkom), je primeren za pare, različne skupine, družine in podjetja.

Več informacij: [www.intiniti.si](http://www.intiniti.si), [info@intiniti.si](mailto:info@intiniti.si) ali 041 238 552.

*Urška Merljak, specializantka integrativne psihoterapije, univ. dipl. pravnica, mediatorica in plesalka, INTINITI*

# Na tržnici bo dišalo po zeliščih



Ne le na krožniku, zelišča postajajo vse bolj priljubljena tudi v najrazličnejših izdelkih za dobro počutje in kozmetiki. S svojima vonjem in okusom začinijo vsakdan, nepogrešljiva so v cvetličnem lončku na domačem balkonu ali gredicah zeliščnega vrta. V lokalni akcijski skupini V objemu sonca vidijo v zeliščarski dediščini tudi razvojno priložnost.

Da bi ponudnike in pridelovalce zelišč in zeliščnih izdelkov bolj povezali in s tem okrepili njihov potencial za celovit gospodarski, okoljski in socialni razvoj, je šest lokalnih akcijskih skupin po Sloveniji združilo moči in na razpisu za izvedbo projektov sodelovanja dobilo dodatna sredstva iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja. Projekt **“Integralni turistični produkt zeliščarske dediščine”** se je začel konec leta 2017 in se izvaja tudi na območju Občine Šempeter-Vrtojba.

Aktivnosti so usmerjene k nadgradnji obstoječe zeliščarske ponudbe in v iskanje sinergij med zeliščarstvom in turizmom, kar pripomore k prepoznavnosti Slovenije kot zelene, zdrave in aktivne destinacije. Eden glavnih ciljev je prenos novega znanja, idej, izkušenj in dobrih praks med ljudmi. Prav s tem namenom

se je že zvrstilo več strokovnih tematskih izobraževanj in delavnic, ki so pritegnile udeležence v Zeliščni center v Grgarskih Ravnah, kjer so se srečali z vsebinami od spoznavanja zdravih zelišč do oblikovanja in trženja zeliščnih produktov, na Biotehniški šoli v Šempetru pri Gorici pa so se seznanili z vzgojo in s predelavo zelišč.

Eden od rezultatov projekta je spletni portal [www.herbalslovenia.si](http://www.herbalslovenia.si), na katerem lahko spoznamo nekatera zelišča in ponudnike iz okoliških in drugih slovenskih krajev, ki so že vključeni v razne promocijske aktivnosti. Ob zaključku projekta želi LAS še več pozornosti posvetiti promociji zelišč, njihovega pomena ter širokim možnostim uporabe v okviru **zeliščne tržnice**, ki jo s partnerji pripravlja v **petek, 27. septembra 2019**, dopoldan na

šempetrskem trgu, kjer bodo lahko obiskovalci in mimoidoči poskusili zeliščne dobrote, kot so žlikrofi, ki jih spretno pripravljajo člani Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Nova Gorica. Pokramljali bodo lahko o zeliščnih receptih in izvirnih izdelkih s predstavniki Zavoda Gostinstvo in turizem na Planoti.

Na tržnici bo mogoče dobiti tudi koristne praktične nasvete, ki jih velja preizkusiti doma pri različnih postopkih in načinih uporabe raznovrstnih zelišč. Zagotovo bo zanimivo slišati predstavitev strokovnjakov Biotehniške šole Šolskega centra Nova Gorica, kako zasnovati zeliščni vrt in katere kombinacije zelišč in dišavnih izbrati pri načrtovanju zasaditve vrta, kako vzgajati semenska zelišča ter predstavitev o vzpostavljeni semenski banki zelišč, avtohtonih in tradicionalnih sort nekaterih poljščin, saj so na šoli še posebej ponosni na shranjena semena stoletne čebule in ognjiča.

Tudi to priča, da je naravna in kulturna dediščina zeliščarstva na Slovenskem izredno pestna in bogata, a se ključni deležniki ne dovolj dopolnjujejo in povezujejo. Prav zato si lokalne akcijske skupine prizadevajo, da bi s pomočjo zastavljenih aktivnosti spodbudile nove zeliščarske zgodbe, ki bodo tako kot mamljivi vonj zelišč privabljale obiskovalce od blizu in daleč, ti pa bodo lahko območja spoznavali in doživeli prek produktov, ki združujejo in prepletajo turizem z zeliščarsko tradicijo. Da bi slednjo ustrezno ovrednotili, jo je treba najprej spoznati, obenem pa ohranяти ter jo plemeniti s sodobnim odtisom. Izvrstna priložnost za vse ljubitelje zelišč bo septemska tržnica v Šempetru.

*Kristina Furlan*



# Uporaba čebeljih pridelkov

Človek je kot ljudsko zdravilo že zdavnaj uporabljal med in druge čebelje pridelke: cvetni prah, propolis, matični mleček, vosek in čebelji strup. Apiterapija je veda o tem, kako si s pomočjo čebeljih pridelkov krepimo in ohranjamo zdravje. Čebelji pridelki so živila, prehranska dopolnila in naravna zdravila.

## Med pomaga pri različnih boleznih

Med je gosto tekoče ali kristalizirano živilo, ki so ga proizvedle čebele. Čebele ga proizvedejo iz cvetličnega nektarja ali drugih izločkov živih rastlinskih delov ali pa iz različnih vrst mane, to je izločkov žuželk, ki so na živih delih rastlin.

Raziskave so pokazale, da so ljudje, ki so uživali med redno vsak dan po 15 gramov (1 žlico), povprečno živeli leto dni več kot tisti, ki medu niso jedli. Izsledki raziskave pri 8000 moških, povprečne starosti 65 let, so pokazali, da redni uživalci medu živijo v povprečju kar leto dni dlje, ker med vsebuje antioksidante, ki preprečujejo tvorbo krvnih strdkov; posledično je bilo manj srčnih in možganskih kapi. Zaščitne lastnosti medu, ki vsebuje veliko količino flavonoidov, so poznane že dalj časa. Fenolne spojine preprečujejo oksidacijo škodljivega holesterola LDL, ki je glavni vzrok za poapnenje žil. Dokazano je, da naravne fenolne spojine zavirajo rast velikega števila bakterij. Priporoča se uživanje medu v primeru akutnih virusnih obolenj: prehlad, gripa, angina, ljudem, ki imajo motnje v prebavni cevi, npr. gastritis, zaprtost, drisko, starejšim kot preventivno sredstvo proti krvnim strdkom, ki povzročajo npr. možgansko, srčno kap, ljudem po večjih operativnih posegih in izčrpanim.



## Cvetni prah

Čebele na rastlinah nabirajo tudi cvetni prah ter ga pri tem obogatijo z različnimi fermenti, hormoni in antibiotičnimi snovmi. Cvetni prah spodbuja nastajanje rdečih in belih krvničk in krvnega barvila hemoglobina, pomaga imunskemu sistemu, deluje antioksidativno, preprečuje delovanje prostih radikalov in tako preprečuje nastanek in razvoj bolezni. Če ga pomešamo s tekočino, omogočimo boljšo absorpcijo hranilnih snovi. Najbolj priljubljen je vmešan z medom v jogurt s svežim sadjem, kar zagotavlja izvrstno iztočnico za zdrav začetek dneva. Ureja delovanje črevesja, trdovratne driske se hitro ustavijo, pomaga pri slabokrvnosti, vzbuja tek, izboljšuje razpoloženje, živčnost in razdražljivost popustita, izboljšuje prekrvitev možganov, pospešuje rast in izboljšuje vid, učinkuje proti izpadanju las, pomaga pri obolenjih prostate.

## Matični mleček

Matični mleček vsebuje približno dve tretjini vode (57–70 %) in tretjino suhe snovi. Suha snov (31–39 %) vsebuje aminokisline, ogljikove hidrate, oligopeptide, encime, fitosterole, beljakovine, maščobe, želatine, minerale in vitamine, antioksidante, protibakterijske snovi, hormone in naravne konzervanse. Povečuje tek, odpornost organizma proti boleznim, spodbuja razvoj in rast las, učinkovito blaži težave, ki so povezane s srcem, z jetri ali z želodcem, znižuje količino skupnega in še posebej škodljivega holesterola. Odmerek matičnega mlečka je odvisen od starosti in vrste težave. Za odraslega človeka je navadno 250–300

mg dnevno v dveh obrokih zjutraj in zvečer pred jedjo.

## Propolis

Čebele nabirajo surovino za propolis na smolnatih delih nekaterih rastlin, npr. na topolu, kostanju, breskvi, smreki in drugih. Vsebuje: flavonoide, hidroksiflavone, hidroksiflavanole, halkone, benzojsko kislino, derivate benzaldehida, cimetov alkohol, cimetovo kislino in derivate, terpene, alifatske ogljikovodike, nekatere elemente, sterole, sladkorje, aminokisline, smole in balzame, voske, eterična olja, cvetni prah in vitamine (B1, B2, E, C).

Dosedanja številna medicinska poročila o propolisu dokazujejo, da je to uporabna snov, ki deluje proti številnim bakterijam, virusom in glivicam. Blaži vnetje, uničuje strupe, deluje lokalno anestetično in deluje proti razvoju rakastih bolezni. S številnimi raziskavami v svetu so dokazali, da ima farmakološke učinke. Zaradi vsebnosti propolisa ga dandanes med drugim uporabljajo tudi za zdravljenje ran. Uporabljamo ga v obliki raznih mazil, alkoholnih in alkoholno-etrnih tinktur, emulzij, pa tudi svečk (supozitorijev) in drugih oblik zdravil. Za zdravljenje sluznice požiralnika, želodca in črevesja uporabljajo emulzijo 5–10 kapljic tinkture v pol decilitra vode. Tinkture in vodno-alkoholne emulzije te snovi uporabljajo za razne premaze obolele kože, pa tudi sluznice v ustni votlini in na dlesnih.

Med in čebelje pridelke ljudje uporabljamo že od nekdaj. Za stare civilizacije je imel med magično moč in je bil cenjen kot zdravilo. Tudi v zdajšnjem hitrem tempu življenja si lahko pomagamo z dejstvi, ki so jih poznali že naši predniki, in si s čebeljimi pridelki polepšamo življenje. Alergije na čebelje proizvode so redke, če ste alergiki, začnite s postopnim uživanjem čebeljih pridelkov in zaužito količino vsak dan povečujte.

*Povzeto po: Kapš, P. 2018. Zdravnik svetuje. Čebelarstva zveza Slovenije, str. 34.*

# Zakaj je med boljši od sladkorja?



## Sestava in lastnosti medu

Med je povsem naravno živilo. Vsebuje okrog 200 različnih snovi. Lastnosti in kakovost medu so odvisne od izvora nektarja, zrelosti medu, klimatskih pogojev, sezone, sestave tal, načina in pogojev pridelave in shranjevanja, pa tudi od čebelarke prakse. Nekatere sestavine so posledica zorenja medu, nekatere dodajo čebele, izvor nekaterih pa so rastline. Med istega botaničnega porekla se razlikuje zaradi klimatskih razlik in različnega geografskega porekla. Že majhne spremembe v količini naštetih organskih in rudninskih snovi spremenijo barvo, vonj in okus. Od tod potem toliko različnih vrst medu – od svetlega do temnega z vsemi njihovimi značilnostmi. Od slovenskih medov imajo najvišjo antioksidativno učinkovitost hojevi medovi, sledijo smrekovi, gozdni, kostanjevi, cvetlični, lipovi in nazadnje akacijevi.

Vrste medu so dobile imena po rastlinah, na katerih čebele nabirajo medičino oz. mano. V Sloveniji so to predvsem akacija, lipa, smreka, hrast, kostanj, hoja, oljna ogrščica, ajda ... In od tod tudi toliko različnih vrst medu: akacijev, lipov, smrekov, kostanjev, hojev, regratov ...

## Uporaba medu

Med se večinoma uporablja kot nepredelano živilo, uporablja pa se

tudi v živilskopredelovalni industriji kot sladilo. Uporabljajo ga še zaradi okusa in viskoznosti, predvsem pri proizvodih, ki temeljijo na žitaricah.

Zaradi enkratne sestave se prebava medu pri človeku razlikuje od prebave drugih vrst sladkorjev. Med vsebuje predvsem enostavne sladkorje, ki jih naše telo lahko direktno izkoristi. Če ga primerjamo z belim sladkorjem, ima med manjši vpliv na količino glukoze v krvi; predvsem zaradi visoke vsebnosti fruktoze.

Raznolikost medu lahko s pridom izkoristimo pri pripravi raznovrstnih jedi in napitkov. Za vsak okus lahko kaj najdemo. Uporabimo ga lahko za zajtrk, malico, večerjo, pa tudi pri pripravi kosila je uporaben. Z medom lahko nadomestimo sladkor, ki ga uporabljamo v naši prehrani ali ga uporabimo kot dodatek glavnim jedem. Sladkanje čaja z medom je stara navada, z njim pa lahko sladkamo tudi kavo, šabeso, ledeni čaj, smutije, limonado, mlečni riž, razne kaše, sladoled, sadne solate ... Poleg tega, da si med zjutraj namažemo na kruh, ga lahko dodamo tudi v kosmiče, si pripravimo skutni namaz z medom ali namaz z medom in s kakavom, kislo smetano z medom, dodamo ga lahko v jogurt ali si pripravimo palačinke z medom. Poda se pri pripravi piščančjih, divjačinskih in azijskih jedi. Tudi omake, prelive, marinade in zelenjava dobijo z dodatkom medu posebno

aromo. Nepogrešljiv je seveda pri pripravi slaščic. Uporabimo lahko recepte za navadni sladkor, pri tem pa moramo upoštevati, da je slajši kot navadni sladkor in da vsebuje več vode, zato vzamemo malo manj medu, kot je predpisanega sladkorja, količino tekočine v receptu pa zmanjšamo za  $\frac{1}{4}$  teže dodanega sladkorja. Pečemo pri malo nižji temperaturi, da preprečimo prekomerno porjavitev peciva. Med veže nase vlago, zato ostane pecivo z medom dalj časa sveže in zmanjšuje drobljenje peciva.

Pri pripravi jedi iz medu je potrebno upoštevati tudi njegovo aromo. V splošnem je za svetlejšje vrste medu značilna mila, nežna aroma, temnejše vrste pa imajo močnejšo aromo. Zato bomo za slajenje nežnih jedi, kjer ne želimo, da prevladuje okus medu, uporabili nežen akacijev med, v golaž bomo dodali temen gozdni med, medenemu pecivu pa bo odlično aromo dal kostanjev med. Medu pri peki in kuhi ne uporabljamo zaradi njegovih zdravilnih lastnosti, ampak predvsem zaradi njegove arome. Če je le možno ga dodamo na koncu kuhanja, da ohranimo več sestavin.

Razlika med belim sladkorjem in medom je več kot očitna. V belem sladkorju je le disaharid saharoza, ki se razkroji v glukozo in fruktozo in nič drugega. V medu so tudi sladkorji, pa še druge snovi, skoraj vse, kar vsebuje in potrebuje človeško telo, zato ima med posebne lastnosti, ne samo sladkost. In nenazadnje: pri proizvodnji sladkorja se uporabljajo različne kemikalije, v nasprotnem primeru pa je med popolnoma naraven proizvod čebel, ki mu niti ničesar ne dodajamo niti ne odvezujemo, ne vsebuje nobenih konzervansov, vsebuje pa antioksidante in deluje protimikrobno. Naša novoletna zaobljuba bi lahko bila bolj zdrav način življenja – v vsakdanji prehrani zamenjamo med za sladkor.

Za začetek lahko pripravimo preprost osvežilni in krepičilen napitek; limonado z medom. Iztisnemo sok polovice limone, dodamo kozarec tople vode in žlico medu ter dobro premešamo. Napitek bo še izdatnejši, če ga bomo uživali na tešče.

*Andreja Kandolf Borovšak*

**VPIS  
2019**



Pridruži se nam na začetnem tečaju umetnostnega kotalkanja! Vpisujemo otroke od 3. leta starosti.

Začnemo prvi teden v oktobru v **Športnem centru Hit**. Za vse dodatne informacije smo na voljo na:

**kotalkanje.kristal@gmail.com** ali

Poiščite nas na družbenih omrežjih:

facebook.com/kotalkarski Klub Kristal

Instagram: kk.kristal\_



**NOGOMETNO DRUŠTVO BILJE**  
vabi k vpisu otrok v nogometno šolo Bilje.

K vpisu vabimo vse otroke **letnika 2013 in starejše**.

VPIS BO POTEKAL V MESECU  
**SEPTEMBRU**

VEČ INFORMACIJ  
**GORAN SIVEC 031 321 824**

**#biljegol**

@ndbilje

@nd\_bilje

www.ndbilje.si



**PETEK, 20. 9. 2019**

**9.00-20.00** Otroški živ-žav (organizator Turistično društvo Občine Šempeter-Vrtojba, parkirišče pri vrtcu)

**19.00** Razstava izdelkov in fotografij "Boreljada 2018" (Hram)

**20.00** Koncert klope Semikanta (parkirišče pri vrtcu)

**SOBOTA, 21. 9. 2019**

**8.00** Ženski in moški balinarski turnir (balinišče)

**10.00** Bala Vrtejbe - Nogometna tekma med ekipama Gornje in Doljne Vrtejbe (Športni park Bilje)

**10.30** Pohod na Sv. Ot (parkirišče trim steze)

**11.00** Vrtejbnska bicikljada (kolesarjenje v organizaciji Deš FLEŠ)

**15.00** Roza dirka (na poligonu Društva Gas - MMP Vrtojba (samo za dekleta!))

**16.00** Delavnica izdelovanja izdelkov iz listja koruze pod vodstvom Barbare Gorkič (organizator Društvo žena Vrtojba, parkirišče pri vrtcu)

**18.00** Briškuljada (parkirišče pri vrtcu)

**NEDELJA, 22. 9. 2019**

**10.00** Sveta maša z blagoslovom borel (župnijska cerkev v Vrtojbi)

**14.30** SPREVOD BOREL na temo ekologije in OSREDNJA PRIREDITEV (Zbor Borel ob 14. uri na parkirišču pred Mladinskim centrom - sprevid po Ulici 9. septembra do prireditvenega prostora)

**16.30** Zabava za otroke Marjan Uljan mali-BU

**18.00** Skupina Malibu, zabava za vse generacije

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 IX, številka 3

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

**E-naslov:** glasil@sempeter-vrtojba.si

**Odgovorna urednica:** Lara Soban

**Uredniški odbor:** Nataša Brisko, Haideja Černe, Roberta Filipič, Kenny Jan, Ana Stergulc

**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, september 2019



## September

**14. september 2019 ob 20.00**

**Nona, črna komedija**

14. cikel komedij "Veselo na kubik"  
Kulturna dvorana v Šempetru  
Kulturno umetniško društvo Šempeter

**18. september 2019 ob 17.30**

**Kako se podpreti s konopljinimi kanabinoidi?, brezplačno predavanje**

Vitalinin gost: Darja Batista  
Vitalina - natura trgovina, Šempeter  
Vitalina

**21. september 2019 ob 11.00**

**17. pohod po poteh goriške fronte**

Start pri vrtnu v Vrtojbi in Vrtnu  
Mavrica v Šempetru  
Športno društvo Mark Šempeter

**20. do 22. september 2019**

**Boreljada 2019**

Več lokacij in dogodkov - glej letak na str. 46  
Krajevni odbor Vrtojba v sodelovanju z drugimi

**27. september 2019 ob 9.00**

**Predstavitev in izmenjava zelišč**

Trg Ivana Roba Šempeter  
KŠTM Šempeter-Vrtojba

**30. september 2019 ob 17.00**

**Prehitimo alzheimerjevo bolezen!, brezplačno predavanje**

Vitalinin gost: dr. Iztok Ostan  
Vitalina - natura trgovina, Šempeter  
Vitalina

## Oktober

**4. oktober 2019 ob 20.15**

**Orkester Slovenske filharmonije; Ana Dolžan, violina; Borut Smrekar, dirigent,**

koncert za abonma in izven  
Kulturni dom Nova Gorica  
Kulturni dom Nova Gorica

**5. oktober 2019 ob 19.01**

**Jorge Pozuela: Portreti, razstava**

Mladinski center Vrtojba  
Maša Lancner

**6. oktober 2019 ob 19.00**

**Dan odprtih vrat: začetni koraki družabnih plesov za vse generacije!**

Mladinski center Vrtojba  
Plesna šola Rebula

**8. oktober 2019 ob 16.00**

**Testiranje telesne zmogljivosti**

Osnovna šola Ivana Roba Šempeter  
Športno društvo Mark Šempeter

**10. oktober 2019 ob 17.30**

**Tudi lasje so pomembni - pometimo s kemijo na lasišču!, brezplačno predavanje**

Vitalinin gost: Sonja Velikanje  
Vitalina - natura trgovina, Šempeter  
Vitalina

**11. oktober 2019 od 9.00 do 18.00**

**Predstavitveni dan sil za zaščito in reševanje**

Trg Ivana Roba Šempeter  
Civilna zaščita Občine Šempeter-Vrtojba  
v sodelovanju z drugimi

**15. oktober 2019 ob 17.30**

**Naredite red v črevesju!, brezplačno predavanje**

Vitalinin gost: Diana Vlahinič  
Vitalina - natura trgovina, Šempeter  
Vitalina

**20. oktober 2019 ob 18.00**

**8 črk, prva je L, gledališka predstava, premiera**

14. cikel komedij "Veselo na kubik"  
Kulturna dvorana v Šempetru pri Gorici  
Kulturno umetniško društvo Šempeter

**22. oktober 2019**

**Maša Lancner: Zastrti pogledi, razstava**

Dvorec Coronini  
Maša Lancner

**24. oktober 2019 ob 17.00**

**Brezplačno predavanje dr. Iztoka Ostana**

Vitalinin gost: dr. Iztok Ostan  
Vitalina - natura trgovina, Šempeter  
Vitalina

**25. oktober 2019 ob 19.30**

**Adi Smolar, koncert**

Kulturna dvorana v Šempetru pri Gorici  
Kulturno umetniško društvo Šempeter in Studio Gong

**31. oktober 2019 ob 21.00**

**Največja Halloween zabava (Mambo Kings, Pop Design, Kingston)**

Športni center HIT  
Danta events

## November

**2. november 2019 ob 20.30**

**Preplesavanje za vse ljubitelje plesa: Plesni večer družabnih plesov za vse generacije!**

Mladinski center Vrtojba  
Plesna šola Rebula

**9. in 10. november 2019 ob 9.00**

**CACIB Šempeter/Vrtojba, mednarodna razstava psov**

Športni center HIT  
Športni kinološki klub Vrtojba

**9. november 2019 popoldan**

**Martinova furenga**

Več lokacij v Šempetru in Vrtojbi  
Turistično društvo Občine Šempeter-Vrtojba

**10. november 2019 ob 18.00**

**8 črk, prva je L, gledališka predstava, ponovitev**

14. cikel komedij "Veselo na kubik"  
Kulturna dvorana v Šempetru pri Gorici  
Kulturno umetniško društvo Šempeter

**14. november 2019 ob 17.30**

**Nauki kitajske medicine za srečno menopavzo, ki jih mora poznati vsaka ženska!, brezplačno predavanje**

Vitalinin gost: Diana Vlahinič  
Vitalina - natura trgovina, Šempeter  
Vitalina

**16. november 2019 ob 19.00**

**Življenje je vrtljak, veseloigra s petjem**

14. cikel komedij "Veselo na kubik"  
Kulturna dvorana v Šempetru pri Gorici  
Kulturno umetniško društvo Šempeter

**18. november 2019 ob 20.15**

**La passeggiata, Sprehod z Rossinijem,**

koncert za abonma in izven  
Kulturni dom Nova Gorica  
Kulturni dom Nova Gorica

**22. november 2019 ob 17.00**

**Korak iz teme, 22. pohod z lučkami**

Gasilski dom Šempeter  
Športno društvo Mark Šempeter

**30. november 2019 ob 20.30**

**Preplesavanje za vse ljubitelje plesa: Plesni večer družabnih plesov za vse generacije!**

Mladinski center Vrtojba  
Plesna šola Rebula

## December

**2. december 2019 ob 20.15**

**Trio con Brio Copenhagen, koncert za abonma in izven**

Kulturni dom Nova Gorica  
Kulturni dom Nova Gorica

**7. december 2019 ob 19.00**

**Pihalni orkester Komen, Miklavžev koncert**

Kulturna dvorana v Šempetru pri Gorici  
Kulturno umetniško društvo Šempeter

**9. december 2019 ob 17. 30 in 18. 30**

**Tradicionalni prižig prazničnih lučk v Šempetru in Vrtojbi**

Trg Ivana Roba v Šempetru in pri boreli velikanki v Vrtojbi  
Občina Šempeter-Vrtojba

**23. december 2019 ob 16.00**

**Dvig slovenske zastave ob obeležju braniteljem slovenske samostojnosti**

Pri marketu v Šempetru  
OZVV za Slovenijo "Veteran" Nova Gorica, Sekcija Šempeter-Vrtojba

**23. december 2019 ob 18.00**

**Prireditve ob dnevu samostojnosti in enotnosti**

Coroninijev dvorec, Šempeter  
Občina Šempeter-Vrtojba

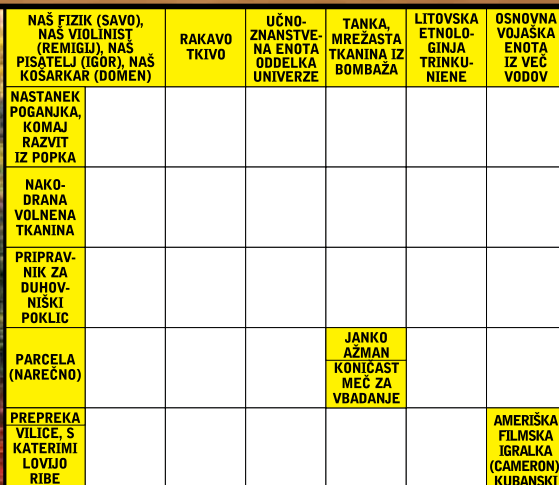
**Vsak ponedeljek od 9.00 do 18.00 (Naročanje na 30 minut)**

**Brezplačna analiza telesa in vitaminsko mineralni test!**

Vitalina - natura trgovina, Šempeter  
Vitalina

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





|                |  |
|----------------|--|
| Ime in priimek |  |
| Naslov         |  |
| Telefon        |  |

Silver Jewellery

# Deep Passion

by  
*Mateja*

A silver seahorse-shaped necklace, intricately designed with a textured surface, positioned to the right of the brand name.