

glasilo

Občine Šempeter-Vrtojba



**Objavljeni razpisi
Dobre zgodbe iz Doma upokojencev Nova Gorica
Zanimivi intervjuji
Domača društva**

pomlad 2022

marec 2022

Spoštovane občanke in občani!



Že smo dobro zakorakali v leto 2022 in pred nami je spomladanska številka našega občinskega Glasila. Minevata dve leti, odkar se je Slovenija prvič soočila s pandemijo bolezni Covid-19, ki v milejši obliki še vedno traja. A zaradi krvavih dogodkov, ki se odvijajo ne prav daleč od nas, smo na to skorajda pozabili. Vojna v Ukrajini je namreč v tem trenutku veliko bolj strašljiva in oprijemljiva kot neviden virus (ki pa ga vseeno ne gre podcenjevati).

Verjetno si ni nihče predstavljal, da je krvava morija v Evropi, torej blizu nas, mogoča tudi v 21. stoletju. Še manj pa, da je mogoča v tako velikih razsežnostih. Poleg sočutja, ki ga vsak izmed nas gotovo občuti do prizadetih prebivalcev Ukrajine, nas skrbijo tudi morebitne posledice. Seveda mora biti najprej in največ naših skrbi posvečenih prizadevanjem za vzpostavitev in vrnitev miru, potem pa seveda tudi pripravam na morebitne izzive, pred katere bi bili zaradi voljne postavljeni. Občine smo zato najprej preverile možnosti in se vsaj z načrti pripravile na morebitni večji begunski val, ki bi se dotaknil naših krajev. Zaskrbljeno seveda spremljamo tudi dogajanje na trgu energentov in drugih dobrin, pomembnih za osnovno preskrbo prebivalcev.

Zaenkrat se lahko počutimo varni, ni nam še treba biti v skrbeh, da bi prišlo

do motenj v oskrbi. V vsakem primeru pa je dobro, da smo na nove okoliščine pripravljeni, predvsem pa se moramo zavedati, da se lahko v stiski znajde prav vsak, zato je treba gojiti medsebojno solidarnost in si po potrebi pomagati.

Vabim vas, da ste velikodušni pri pomoči tistim, ki jo ta hip najbolj potrebujejo. Bodisi da gre za prebivalce, ki so ostali v Ukrajini na svojih domovih in so morda celo na območju ali v bližini spopadov, bodisi da gre za tiste, ki so svojo domovino kot begunci zapustili, ker je bilo v njej prenevarno in so ali bodo pribežali k nam.

Ne glede na to, da nas dogajanje v svetu postavlja v precejšnjo negotovost, pa se moramo zavedati, da življenje teče dalje in da je treba v skladu z možnostmi stremeti k nadaljnjemu napredku, kakorkoli si ga vsak izmed nas že predstavlja. Iskati moramo tisto, kar nas združuje in ne razdvaja, več energije je treba vložiti predvsem v skupno dobro. V tej deželi se mora namreč počutiti doma vsak in vsi se moramo zavedati, da poleg nas v njej živijo in morajo živeti tudi vsi ostali.

Kljub epidemiji Covid-19, ki ni zaobšla niti zaposlenih na občinski upravi, pa občina svoje delo normalno opravlja. Resnici na ljubo je treba povedati, da se naročena dela po sklenjenih pogodbah počasneje izvajajo, a popolnoma zastalo ni nobeno.

Tako se trenutno izvajajo dela na odprtem jarku, ki odvaja padavinske vode z območja Čukelj proti Zapučkam in v Vrtojbi, dela pa se bodo nadaljevala tudi na sami ulici s postavitvijo nove meteorne in fekalne kanalizacije ter s prenovo vodovoda in z dokončno ureditvijo ulice. Poleg rešitve določenega problema s poplavami bo ureditev meteorne odvodnje na tem območju v relativno kratkem času omogočila graditev vsaj petih stanovanjskih hiš. Gradnja kanalizacije v ozki ulici bo zahtevna. Izvajalec je že uredil začasni obvoz tako, da bo ulica dostopna z dveh strani in da stanovalci zaradi gradnje ne bodo preveč prizadeti, vseeno pa prosim za nekaj potrpežljivosti, saj nas izkušnje učijo, da se v času gradnje rado tudi kaj zalomi. Vsekakor smo izvajalca pozvali, naj zagotovi potrebno število delavcev, da bodo dela v ulici potekala tekoče in se bodo lahko v čim krajšem času zaključila.

V kratkem namerava občina skleniti še pogodbo za izvedbo ureditve Opekarniške ulice v delu od izvoza s hitre ceste do križišča za pot na Sv. Ot oziroma proti postajališču za avtodome.

Verjetno ste iz medijev zasledili, da je občina konec lanskega leta pridobila ponudbo lastnika nekdanjega hotela Šanpier, ki želi objekt prodati. Zaradi tega smo v zadnjih mesecih intenzivno pristopili k načrtovanju dveh naložb, ki jih želimo izvesti že nekaj let. Gre za naložbo v dodatne prostore, ki jih potrebuje zdravstveni dom za izvajanje svoje dejavnosti, in naložbo v prenovu kulturne dvorane v Šempetru, ki jo načrtujemo že vsaj 15 let. Obe naložbi sta relativno zahtevni tako z vidika zagotavljanja potrebnih finančnih sredstev kot tudi z vidika ustreznega umeščanja v prostor v središču Šempetra. Občinska uprava je v sodelovanju z javnim zavodom Zdravstveni dom Osnovno zdravstveno varstvo Nova Gorica, katerega soustanoviteljica je občina, zato da bi preverila možnosti izvedbe obeh naložb, naročila potrebno investicijsko dokumentacijo. Iz dokumenta identifikacije investicijskega projekta je mogoče zaključiti, da je dodatne prostore za zdravstveni dom mogoče urediti v prvem in drugem nadstropju nekdanjega hotela. Pritličje nekdanjega hotela je mogoče vključiti v projekt prenove kulturne dvorane, saj bi tako lahko pridobili tudi dodatni prostor na vhodu, ki bi se lahko uporabil za manjše prireditve in za družabna srečanja ob zaključkih večjih prireditev. Tak način reševanja obeh naložb se je izkazal kot ugoden še s finančnega vidika, nezanemarljivi pa so tudi učinki, ki jih je težko finančno ovrednotiti, kot sta sprememba namembnosti za že dalj časa prazen objekt in ustreznost umestitev objektov v prostor.

Ker je dokument identifikacije investicijskega projekta občinski svet na svoji zadnji seji že potrdil, bo občina, ki je in bo v celoti lastnica nepremičnin, v katerih se nahajata tako kulturna dvorana kot zdravstveni dom, projekt v celoti vključila tako v načrt razvojnih programov kot v proračun za leto 2022. Za nakup stavbe nekdanjega hotela Šanpier bi tako še v letošnjem letu zagotovili potrebna sredstva, in sicer delno iz presežka preteklih let, ki ga je ustvari javni zavod Zdravstveni dom Osnovno zdravstveno varstvo Nova Gorica, delno pa iz občinskega proračuna. Do konca letošnjega leta bi radi pripravili

vso potrebno projektno in drugo dokumentacijo in po možnosti pridobili gradbeno dovoljenje. Za ureditev prostorov, namenjenih zdravstvu, se nadejamo sredstev iz državnega razpisa za te namene. Za prenovu kulturne dvorane in spremljevalnih prostorov pa nameravamo del sredstev pridobiti iz Eko sklada za prenovu in gradnjo energetske učinkovitih objektov, nadejamo se državnih sredstev, po potrebi pa bomo preostala manjkajoča sredstva zagotovili iz občinskega proračuna, morda tudi z zadolžitvijo. S februarjem leta 2023 bo namreč občina v celoti poplačala kredit, ki smo ga najeli za projekt gradnje čistilne naprave. Ureditev prostorov za oba namena bi radi dokončali do konca leta 2024.

Na aprilski seji občinskega sveta se nam tako obeta rebalans proračuna za leto 2022, s katerim bi uskladili načrtovane prihodke in odhodke proračuna za letošnje leto. Med večjimi naložbami poleg nakupa stavbe nekdanjega hotela Šanpier so še dokončanje 2. faze protipoplavnih ukrepov na Čukljah, urejanje Opekarniške ceste, sanacija igrišča ob osnovni šoli v Šempetru v celoti, v športnem parku bi radi na novo z asfaltom uredili kolesarski poligon, upamo, da bomo lahko dokončali tudi urejanje preostalega dela Vrtojbenske ceste in zgradili potrebno infrastrukturo na Žnidarčičevi ulici ob državni meji. Z Direkcijo Republike Slovenije za infrastrukturo bomo sodelovali in sofinancirali ureditev novega krožišča v poslovno cono ob hitri cesti v Vrtojbi in dokončali kolesarsko pot, ki se bo navezala na to krožišče. Lepše želimo urediti tudi prostor za združenim domom v Vrtojbi.

V prvih dneh meseca aprila nameravamo z Republiko Slovenijo občine, na območju katerih leži namakalni sistem Vogršček, podpisati pogodbo o prenosu razvoda namakalnega sistema v last in upravljanje občinam. Predvideno je, da bi občine razvod v last in upravljanje prevzele s 1. januarjem 2024. Naj spomnim, da smo pismo o nameri, da bi z namakalnim sistemom Vogršček upravljale občine, podpisali že v prvih dneh januarja 2018. Država je svoje zaveze v veliki meri že izpolnila, saj je zagotovila sredstva za obnovo pregrade, s čimer bo zagotovljen stabilen vodni vir. Dela na pregradi se še izvajajo, dokončana naj bi bila v letošnjem letu. Država razpisuje tudi sredstva za prenovu namakalnih sistemov, za katera

bomo lahko kandidirale tudi občine. Predvideno je, da bi na državnem razpisu občine pridobile vsa potrebna nepovratna sredstva za prenovu razvoda, ki bo zagotovila učinkovito rabo namakalnega sistema. Da bomo pa to lahko izvedli, bo treba pripraviti investicijsko dokumentacijo, projektno in drugo tehnično dokumentacijo ter pripraviti vlogo za razpis. Vse to delo bo relativno zahtevno, saj je sistem velik in zaradi dolgoletnega slabega vzdrževanja v slabem stanju. Občine bomo za prenovu sklenile tudi medsebojni sporazum, s katerim se Občina Šempeter-Vrtojba obvezuje aktivnosti koordinirati in po pooblastilu ostalih občin tudi izvajati administrativno tehnične postopke.

Spoštovani!

Začenja se pomlad, čas, ki naj bi bil čas veselja in rasti, novih začetkov. Žal pa mu danes vlada predvsem zaskrbljenost, kaj nas v bližnji prihodnosti čaka. V času kriz sta dve vrednoti, ki se mi zdita posebej pomembni: solidarnost in obzirnost. Obojega dandanes primanjkuje. A vsak težek trenutek se zdi lažji, če si obdan z dobrimi ljudmi in stvarmi, s trenutki, ki te navdihujejo. Zato verjamem in gotovo nisem edini, da s spoštovanjem, čutom za solidarnost in prijaznostjo spreminjamo svet.

Pred nami so velikonočni prazniki. Tako kot prazniki naj bo vse naše življenje obarvano z dobroto, s prijaznostjo in z lepoto.

*Vaš župan
Milan Turk*

Drage bralke, dragi bralci!



kaj jih čaka, kakšno prihodnost bodo imeli, v najhujšem trenutku sem se tudi vprašala, kam naj jih odpeljem na varno?! No, kot večni optimist bom še vedno ostala v upanju, da do nas najhujše ne bo prišlo. In kot večni sanjač bom ostala v najlepši pravljici, ki si jo lahko zamislim.

Je pa končno pred nami pomlad, eden izmed najlepših letnih časov, ki mi v tem trenutku prinaša resnično veliko pozitivne energije. A ni lepo? Dnevi se daljšajo, sonček nas boža, vse okoli nas cveti in zeleni. Upam, da bom pomlad izkoristila na polno – z dolgimi sprehodi v naravi in ogromno pozitivne energije. Naj nam vsak nov sončen dan odžene vse skrbi stran, tako moje kot vaše.

Rada bi vas še povabila k sodelovanju pri soustvarjanju poletne številke Glasila Občine Šempeter-Vrtojba; vse prispevke v našem uredništvu pričakujemo do najkasneje **27. maja 2022**, in sicer na elektronskem naslovu glasilo@sempeter-vrtojba.si. Naj ob tej priliki k sodelovanju povabim tudi vsa podjetja naše občine, saj ste vsi vabljeni, da se v Glasilu predstavite. V veliko veselje nam bo deliti vašo poslovno zgodbo. Le pogumno!

Želim vam prečudovito pomlad, veliko užitka ob branju našega Glasila in naj vas vsak nov dan obdari z majhno pozornostjo. Uživajte.

Lara Soban

V Poslovno cono Vrtojba prihaja nov gospodarski subjekt

V prvi polovici februarja se je uspešno zaključila javna dražba, kjer je Občina Šempeter-Vrtojba prodala del svojih zemljišč na območju nekdanjega mejnega prehoda Vrtojba. Nepremičnina se nahaja na območju stavbnih zemljišč, opredeljenih kot gospodarska cona, ki jih ureja OPPN Poslovna cona Vrtojba ob hitri cesti. Zemljišče v izmeri 7.725 m² je bilo prodano dražitelju podjetju AFIT, d. o. o., iz Mirna po izklicni ceni 633.450,00 EUR. Kupec, ki načrtuje del svoje sedanje dejavnosti preseliti v našo občino, bo poleg tega poravnal še pripadajoči davek.

Mateja Poljšak Furlan



Javni razpis za spodbujanje razvoja kmetijstva v občini

Občina Šempeter-Vrtojba v marcu razpisuje nepovratna finančna sredstva za ohranjanje in razvoj kmetijstva v občini. Občina je v svojem proračunu zagotovila 33.000 EUR za sofinanciranje upravičenih naložb in programov v kmetijstvu v letu 2022.

Prijavitelji lahko na razpis prijavite načrtovane naložbe, projekte ali dejavnosti v kmetijstvu, kot so nakup kmetijske mehanizacije, opreme

gospodarskih poslopij, opreme za zaščito pred neugodnimi vremenskimi razmerami, opreme za ureditev in zaščito pašnikov, ureditev kmetijskih zemljišč, pa tudi stroške izobraževanj, usposabljanj ter programe nevladnih organizacij, ki delujejo na področju kmetijstva. Z razpisom želimo izboljšati učinkovitost in trajnost kmetijskih gospodarstev v občini, izboljšati infrastrukturo, povezano z razvojem, s prilagajanjem in z modernizacijo kmetijstva.

Na razpis se lahko prijavijo:

- pravne in fizične osebe (registrirana kmetijska gospodarstva), ki se ukvarjajo s kmetijsko dejavnostjo ali so registrirane za izvajanje tehnične pomoči v kmetijstvu in ki prijavljajo na razpis program ali investicijo, ki se izvaja oziroma se bo izvedla na območju Občine Šempeter-Vrtojba,
- registrirana stanovska in interesna društva, javni zavodi, združenja, zveze, zavodi in šole, ki delujejo na področju kmetijstva, gozdarstva in prehrane in prijavljajo na razpis projekt (program, investicijo), ki se izvaja ali se bo izvedla na območju Občine Šempeter-Vrtojba.

Finančna sredstva se upravičencem dodeljujejo v obliki dotacij na podlagi javnega razpisa in po pravilih o dodeljevanju državnih pomoči v kmetijstvu po skupinski izjemi v skladu z Uredbo EU št. 702/2014 ter pomoči de minimis v skladu z Uredbo Komisije EU št. 1407/2013.

S pogoji, ki jih morajo izpolnjevati prijavitelji, se lahko zainteresirani seznani v **razpisni dokumentaciji, ki bo objavljena na oglasni deski ter spletni strani Občine Šempeter-Vrtojba** www.sempeter-vrtojba.si. Za vse informacije in pojasnila v zvezi z razpisom lahko pokličete na telefonsko številko 05 335 10 08 (Nina Fiorelli Derman) ali pišete na elektronski naslov nina.fiorelli@sempeter-vrtojba.si.

Vsi, ki letos načrtujete investicije v novo kmetijsko mehanizacijo ali posodobitev kmetijskega gospodarstva, vabljeni k prijavi.

*Nina Fiorelli Derman,
višja svetovalka za projekte*

Kmalu bo objavljen razpis za podporo podjetjem v naši občini

Pred vrati je objava letošnjega Javnega razpisa za spodbujanje začetnih investicij in investicij v razširjanje dejavnosti in razvoj, promocijskih aktivnosti podjetij ter spodbujanje najema poslovnih prostorov na območju Občine Šempeter-Vrtojba. Razpis bo objavljen predvidoma v aprilu 2022, in sicer na oglasni deski ter spletni strani Občine Šempeter-Vrtojba www.sempeter-vrtojba.si in v Uradnem listu RS.

Razpis je namenjen mikro, malim in srednje velikim podjetjem s sedežem v Občini Šempeter-Vrtojba ali podjetjem, ki investirajo na območju Občine Šempeter-Vrtojba,

ki se kot pravna ali fizična oseba ukvarjajo z gospodarsko dejavnostjo in so organizirana kot gospodarske družbe, samostojni podjetniki posamezniki ali zadrage. Pogoji, ki jih morajo izpolnjevati podjetja, da bi bila upravičena do sredstev, bodo podrobneje navedeni v razpisni dokumentaciji.

Namen javnega razpisa je vzpostavitev učinkovitega podpornega okolja za potencialne podjetnike in delujoča podjetja v vseh fazah njihovega razvoja, povečanje možnosti za ustanavljanje novih podjetij, spodbujanje njihove rasti in ustvarjanje novih delovnih mest.

Podpora se upravičencem dodeljuje kot nepovratna sredstva za upravičene stroške:

- začetnih investicij in investicij v razširjanje dejavnosti in razvoj,
- promocijskih aktivnosti podjetij,
- najema poslovnih prostorov na območju Občine Šempeter-Vrtojba.

Finančna spodbuda se upravičencem dodeljuje kot državna pomoč de minimis na podlagi Uredbe Komisije EU št. 1407/2013.

Za vse informacije in pojasnila v zvezi z razpisom lahko pokličete na telefonsko številko 05 335 10 08 (Nina Fiorelli Derman) ali pišete na elektronski naslov nina.fiorelli@sempeter-vrtojba.si.

Zainteresirani upravičenci vabljeni k prijavi.

*Nina Fiorelli Derman,
višja svetovalka za projekte*

Objavljen razpis za priznanja za inovacije 2022 v naši regiji

GZS Severno Primorska gospodarska zbornica, Nova Gorica je objavila **javni razpis za priznanja za inovacije 2022 v naši regiji**. Cilj projekta Podelitve priznanj inovacijam v regiji je uveljavljanje inovacijske dejavnosti kot gibal trajnostnega razvoja gospodarstva in pospeševanja podjetništva.

Pravico do prijave na razpis imajo vse gospodarske družbe, podjetja, samostojni podjetniki posamezniki, samostojni inovatorji ali druge organizacijske oblike z območja GZS Severno Primorske gospodarske zbornice oziroma naslednjih občin: Mestna občina Nova Gorica, Brda, Kanal, Tolmin, Kobarid, Bovec, Cerklje, Idrija, Vipava, Ajdovščina, Renče-Vogrsko, Miren-Kostanjevica, Šempeter-Vrtojba.

Predlagatelji lahko v letu 2022 prijavijo produktno, procesno, trženjsko, organizacijsko ali družbeno inovacijo, ki je bila prvič vpeljana na trg oz. prvič uporabljena v proizvodnem/poslovnem procesu v obdobju od 1. januarja 2020 do 31. marca 2022.

Inovacijski izziv za leto 2022: "Z inovacijami presegamo meje"

"Inovacije po definiciji odgovarjajo na neko potrebo na trgu, a prevečkrat pri oblikovanju rešitev v center postavijo podjetje. To pa ne pomeni, da inovacija nima vpliva izven meja podjetij. Letos, ko je pred nami veliko okolijskih in družbenih izzivov, želimo osvetliti inovacije z drugega zornega kota, zato smo izbrali rdečo nit "Z inovacijami

presežemo meje". Ta slogan izpostavi pomembnost inovativnosti za celotno družbo, razvoj, ne le rasti podjetij, pri inovacijskem izzivu pa izpostavljamo širši vpliv inovacije na okolje, družbo ... Predvsem zato, da v izzivu izpostavimo podjetje, kjer je učinek inovacije največji – bodisi v okoljskem vidiku, lahko tudi družbenem, pozitivni učinki širše v smeri digitalizacije ... Pomembna je predvsem širina dosega inovacije izven podjetja," so poudarili na gospodarski zbornici.

Mateja Poljšak Furlan





Oblikujemo prihodnost mobilnosti

Z inovativno tehnologijo, odličnim znanjem in kompetentnimi ljudmi



MAHLE Electric Drives Slovenija ima s svojimi 60-letnimi izkušnjami pomembno vlogo pri razvoju elektromobilnosti.

Družba MAHLE v Šempetru pri Gorici je glavni razvojni in proizvodni center za električne pogonske sisteme, ki se vgrajujejo v hibridna in električna vozila. V podjetju zato pospešeno vlagamo v razvojno-raziskovalne rešitve za e-mobilnost, v opremo za izdelavo prototipov in testiranj kot tudi v sodobne proizvodne linije za serijsko proizvodnjo. Posledično s temi vlaganji iščemo visokokvalificirane kadre, ki bodo s svojim znanjem pripomogli k izpeljavi novih projektov za naslednje faze elektromobilnosti.

Motorji in pogonski sistemi, razviti in izdelani v Šempetru, so namenjeni za različne aplikacije v logistiki, lahkih električnih vozilih, kot so skuterji, in osebnih vozilih. Še večji prispevek k zniževanju CO2 bosta dala razvoj in proizvodnja električnih pogonov za lahka in težka gospodarska vozila. Da pa bo krog elektromobilnosti v celoti zaključen, se je v tem letu v MAHLE Electric Drives Slovenija začela tudi proizvodnja pogonov za električna kolesa.

www.mahle.com

MAHLE



Pripravite se na
ekipo MAHLE!

Pridružite se nam, bodimo
#StrongerTogether!

Ste zagnani in si želite oblikovati prihodnost?
Potem je podjetje MAHLE popolno za vas.

Skupaj smo uspešnejši, zato nam moto #StrongerTogether! v skupini MAHLE veliko pomeni. S prepletanjem predanega ekipnega dela in naše strasti do mobilnosti smo postali to, kar smo: vodilni razvojni partner in dobavitelj v avtomobilski industriji.

Iščemo nove člane ekipe, da se nam pridružijo pri oblikovanju mobilnosti prihodnosti! Postanite

del vizionarskega gibanja z 79.000 zaposlenimi po vsem svetu, ki ustvarjajo trajnostne rešitve za e-mobilnost in za motorje z notranjim izgorevanjem. Pridružite se nam in sodelujte z odličnimi timi, ob tem pa razvijajte svojo kariero in rastite skupaj z nami. Poiščite najnovejše karijerne priložnosti zase. Pridružite se MAHLE!

jobs.mahle.com



MAHLE

22 let Primorskega tehnološkega parka

Februarja je minilo 22 let, odkar je pričel v Vrtojbi delovati Primorski tehnološki park (PTP). Njegov namen je vzpostavitev stimulatívne okolja za zagon, razvoj in rast podjetij. Takšnih, ki razvijajo nove produkte in storitve na osnovi lastnega znanja z visoko stopnjo dodane vrednosti. Za tem stojijo ambiciozne osebe, ki želijo graditi uspešna podjetja, zaposlovati izobražene kadre in tržiti svoje produkte mednarodno.



V vsem tem času je v PTP bilo inkubiranih 251 podjetniških ekip, 70 % jih je ustanovilo podjetja. Kaj vse je potrebno, da podjetja iz perspektivnih zametkov razvijejo uspešen posel, ki zaposlenim in regiji prinaša boljšo kvaliteto življenja? V prvi vrsti veliko trdega dela, pa tudi znanja. Primorski tehnološki park je tu zato, ustvarja okolje, kjer je znanje za mlade podjetnike brezplačno na voljo, prav tako koristne povezave. Cilj je, da podjetnik investira svoj čas in denar v razvoj lastnega produkta in podjetja. Za znanje, ki mu za to manjka, povezave in mentorstva pa poskrbi PTP. Vire financiranja za to uspe PTP pridobiti iz evropskih skladov – približno 85 %, ostalih 15 % pa investirajo v to okolje tudi občine solastnice – Šempeter-Vrtojba in Nova Gorica.

PTP se je razvil v dinamičen podjetniški ekosistem, kjer se

medsebojno podpirajo, spodbujajo in razumejo izzive drug drugega. Nekatere podjetnike iz skupnosti PTP smo povprašali, kaj so bili zanje najpomembnejši mejniki v zadnjem letu.

KOOKIDI, inkubirani leta 2021

“V podjetju Kookidi, ki ima šele nekaj mesecev, sta bila dva od najpomembnejših trenutkov: ideja z ustanovitvijo podjetja in otvoritev prednaročil, ki so nas zelo močno pozitivno presenetila. Zelo pomembno je bilo za nas tudi razkritje na profilu @kookidi_global, na katerem smo povedali, kaj pripravljamo in kaj bo naš izdelek. Pa seveda vsi krasni odzivi, ki prihajajo dnevno in nas ženejo naprej! Pri vsem nam zelo pomagajo tudi mentorji Primorskega tehnološkega parka in delavnice, ki jih pripravljajo v PTP. Velikokrat nam

nastavijo ogledalo, da vidimo jasnejšo sliko, kje smo in kaj je naš naslednji korak.”

GINA'S WOOF'S, inkubirani leta 2021

Gina's Woofs je nova slovenska blagovna znamka in spletna trgovina opreme za pse in njihove skrbnike, ki obožujejo sprehode v stilu.

“Med dosežke preteklega leta spada uraden štart spletne trgovine septembra, sprejetje v GoStartup Akademijo Primorskega tehnološkega parka, uspešen zagon Ambasador programa, razvoj in uspešno lansiranje novega produkta letos februarja in širitev poslovanja v B2B: prisotni smo v štirih fizičnih trgovinah.”

CONOR'S ADVENTURE, inkubirani leta 2021

Blagovna znamka in spletna trgovina kvalitetnih pripomočkov za šolanje psa.

“Eden najpomembnejših mejnikov je definitivno lansiranje strani in začetek prodaje 7. aprila 2021. Pričeli smo prodajati tudi v 2 fizičnih trgovinah – v Domžalah in v Mariboru. Pojavili smo se v različnih medijih, najprej v Delu, potem pa še v vsaj 4 drugih časopisih ter na Kanalu A in POP TV. Uvrstili smo se v finale za naj spletnega trgovca leta (Wb Retailer Award) in dosegli drugo mesto, kar nam je bilo kot majhni spletni trgovini še posebej v čast.”

SCHERZ, d. o. o., inkubirani leta 2021

Podjetje razvija in trži liofilizirane posipe iz čilija brez dodatkov in konzervansov.

“Najpomembnejši mejniki našega podjetja v preteklem letu so poleg ustanovitve bili pridobitev 54.000 EUR zagonski sredstev na razpisu slovenskega podjetniškega sklada P2, opravljena GoStartup podjetniška akademija v Primorskem tehnološkem parku ter začetek prodaje prvih lastnih izdelkov.”

ALIAS PLUS, inkubirani leta 2020

V podjetju Alias plus soustvarjajo projektne ideje, da podjetja uspešno črpajo nepovratna sredstva in ugodne kredite.

“Pri Alias plus, d. o. o., je dolgo zorela ideja o lansiranju video vsebin. Končno je ideja dozorela s pomočjo mentorstva Uroša Rojca iz Muvi Media. Dobile smo ključne usmeritve, kje sploh začeti, na kaj paziti, predvsem pa spodbudo pri lansiranju le-teh. Primorski tehnološki park, hvala, ker nam nudite podporo in možnost rasti. Mentorstva in znanje, ki ga pridobimo preko njih, so nekaj neprecenljivega.”

OPTISPIN, d. o. o., inkubirani leta 2018

Optispin je optimizacijska platforma za pomoč pri pridobivanju in izboru posamezniku prilagojenih ponudb operaterjev, ki ponujajo internetne, TV in mobilne storitve.

“V zadnjem letu smo razširili poslovanje in ga internacionalizirali. Poslovalnice v Sloveniji: v Ajdovščini, v Kranju, dve v Ljubljani in na Poljčanah. V tujini smo prisotni v Makedoniji (Negotino) in v Tuniziji (Tunis).”

LED LUKS, inkubirani leta 2015

V Led Luksu razvijajo in proizvajajo pametna notranja led svetila za poslovne in javne objekte, ki jih tržijo v EU, na Bližnjem vzhodu in v Avstraliji.

Mejniki v minulem letu:

- Rast prodaje za 29 %.
- Povečanje števila zaposlenih na skupno 44.
- Pridobitev okoljskega certifikata ISO 14001.
- Optimizacija internih procesov:
 - nadaljevanje digitalne transformacije,
 - povečanje uporabniške izkušnje,
 - delna avtomatizacija proizvodnje.
- Začetek dela na projektu DIVA: razvoj svetilke iz recikliranih materialov.

PROTECTUS, inkubirani leta 2015

Protectus ima sedež v Vrtojbi in podružnico v ZDA. Podjetje trži sisteme za varnost in spremljanje vozil.

Dosežki v minulem letu:

- 10.000 strank v svetu varuje svoja vozila z našimi sistemi.

Tudi PTP je v zadnjem letu dosegel in presegel kar nekaj pomembnih mejnikov v svojem razvoju.

POPRI international EUSAR Youth – mednarodno tekmovanje v podjetnosti mladih 9 evropskih držav

Nacionalno tekmovanje POPRI smo internacionalizirali. V letu 2021 je Primorski tehnološki park prvič organiziral **POPRI international EUSAR Youth, mednarodno tekmovanje v podjetnosti mladih iz devetih evropskih držav.** Povezali smo tehnološke parke in inkubatorje EUSAR regije, nagovorili mlade k iskanju rešitev za trajnostno in krožno gospodarstvo ter bolj kakovostno življenje prebivalcev. Posamezna država je organizirala nacionalni izbor ter na tekmovanje EUSAR POPRI Youth poslala dve podjetniški ekipi mladih (eno dijaško in eno študentsko).

The Windmill of Excellence – prestižno priznanje Bojani Cipot

Sodelavka PTP za mednarodne projekte Bojana Cipot je za izjemen prispevek k navdihovanju in vključevanju mladih ter sodelovanje na tekmovanju EUSAR POPRI Youth prejela **prestižno priznanje The Windmill of Excellence.**

Gre za posebno nagrado Strategije EU za jadransko-jonsko regijo (EUSAR), ki jo podelijo posameznikom, ki s svojimi bogatimi izkušnjami pri razvoju makroregionalnih strategij prispevajo k skupnemu dobremu.

Štartaj Slovenija – 2 od 8 podjetij iz Primorskega tehnološkega parka

V 6. sezoni Štartaj Slovenija sta med osmimi izbranimi podjetji sodelovali **dve startup podjetji iz Primorskega tehnološkega parka**, ki sta se predstavili s produkti **Innobox**, poučni eksperimenti za otroke, in **Malner cider**, jabolčno pivo.

Zagotovljenih 216.000 EUR zagonskih sredstev za 4 startup podjetja

Pri kandidiranju startup podjetij za zagonska sredstva Slovenskega podjetniškega sklada smo v letu 2021 **dosegli 100 % uspešnost.** Štirim podjetjem, ki so se odločila kandidirati, smo v letu 2021 **zagotovili znanje, mentorstvo in**

Primorski tehnološki park v številkah

Primorski tehnološki park je v obdobju od leta 2000 do leta 2021 v inkubator sprejel 251 inkubirancev.

Dosežki v minulem letu:

- Sprejeli smo 16 novih startup podjetij oz. ekip v GoStartup inkubator.
- Skupno število inkubiranih podjetij v 2021 je 43.
- Organizirali smo 32 delavnic znanja s specifičnimi tematikami za razvoj in 9 promocijsko-motivacijskih podjetniških dogodkov.
- V bazi imamo 66 preverjenih in izkušenih mentorjev.
- 23 podjetjem smo omogočili ena na ena mentorstvo, realiziranih je bilo 529 mentorskih ur.
- 16 podjetjem smo omogočili ekspertnega svetovalca, pri čemer je bilo realiziranih 199 ekspertnih svetovalnih ur.
- Na nacionalnem tekmovanju POPRI tekmuje 342 mladih.

izkušnje pri pripravi poslovnega modela in pitcha.

Scherz – razvoj in prodaja liofiliziranega čilija v prahu kot posip oziroma aromat v ekstra deviškem olju.

Whale Tail – decentralizirano brezskrbniško algoritmično investiranje v kriptovalute.

Trinting – Innobox poučni eksperimenti z video navodili, ki jih otroci izvajajo doma skupaj s starši.

HideX – prva pametna ergonomična miza, namenjena igralcem video iger.

Marjana Simčič Humar



POPRI 2022: 342 mladih razvilo poslovne modele za boljšo prihodnost

Na nacionalno tekmovanje v podjetniških idejah mladih POPRI se je letos prijavilo kar 342 tekmovalcev, ki se bodo pomerili v kategorijah osnovnošolci, dijaki in študenti oziroma mladi do 29 let. Čeprav so mladi in njihovi mentorji v šolah soočeni z mnogimi izzivi zaradi karanten, so se bili tudi letos sposobni še dodatno angažirati, da bi reševali izzive, ki jih zaznavajo v svoji okolici in globalno.



Na POPRI 2022 bo tekmovalo **122 ekip**, od tega 35 osnovnošolskih (7.–9. razred), 63 srednješolskih in 24 v kategoriji študenti in mladi do 29. leta. Ideje so mladi razvijali ob podpori mentorjev in video tečaja POPRI digital. Glede na lokacijo prijaviteljev bodo presojo podjetniških idej prevzeli regijski partnerji. Iz prispelih predlogov bodo podjetniški strokovnjaki izbrali najboljše iz vsake kategorije in ti bodo svoje izdelke predstavili tudi ustno v obliki 5-minutnega pitcha – kratke in navdihujoče startupovske predstavitve pred komisijo.

Predizbore z ustnimi zagovori bodo organizirali regijski partnerji:

- **Primorski tehnološki park**, Nova Gorica, 8. marec 2022 (goriška, obalno-kraška, primorsko-notranjska regija in zamejstvo).
- **Razvojni center Novo mesto**, 8. marec 2022 (JV Slovenija in

posavska regija).

- **Tehnološki park Ljubljana**, 9. marec 2022 (Osrednja Slovenija, Gorenjska, Zasavje).
- **SAŠA inkubator**, Velenje, 9. marec 2022 (koroška, savinjska, podravska regija in Pomurje).

Tekmovanje POPRI organizira **Primorski tehnološki park** v sodelovanju z **Ministrstvom za gospodarski razvoj in tehnologijo**, s **SPIRIT Slovenija**, javno agencijo in s **Slovenskim podjetniškim skladom**. Finale soorganizirajo tudi **Mestna občina Nova Gorica** ter **Občini Šempeter-Vrtojba** in **Renče-Vogrsko**.

Nagradni sklad

Nagradni sklad POPRI znaša 30.000 EUR, katerega zagotovi Slovenski podjetniški sklad. Na predizborih se bodo **prve tri ekipe**

iz vsake kategorije in iz vsake regije uvrstile na nacionalno tekmovanje, ki bo 5. aprila 2022, predvidoma v živo v Novi Gorici. Vsaka ekipa, ki se uvrsti v finale, dobi **500 EUR** iz nagradnega sklada za namen izboljšave poslovnih modelov; skupaj bo za najboljše ekipe na regijskih predizborih iz nagradnega sklada namenjenih kar 18.000 EUR.

Na nacionalnem tekmovanju bodo razdelili **12.000 EUR** v denarnih nagradah, kjer bodo v vsaki starostni kategoriji nagrajene prve tri najboljše uvrščene ekipe z zneski:

- za 1. mesto v višini 2.000 EUR,
- za 2. mesto v višini 1.300 EUR,
- za 3. mesto v višini 700 EUR.

POPRI v številkah

V Primorskem tehnološkem parku so prepričani, da je vlaganje v inovativnost in podjetnost mladih investicija v prihodnost. Zato od leta 2004 organizirajo tekmovanje za najboljšo podjetniško idejo za mlade – **POPRI**, ki je v letu 2015 z lokalne ravni preraslo v vseslovenski projekt. Na tekmovanju POPRI se je v reševanju problemov na podjeten način doslej preizkusilo **4.180 mladih** od 12. do 29. leta, ki so v poslovni načrt razdelili 1577 idej. Pri tem jim je pomagalo več kot 500 mentorjev iz več kot 300 izobraževalnih institucij (osnovne in srednje šole ter fakultete). Tekmovanje spremljajo izobraževalni dogodki, ki mladim omogočajo pridobitev **dodatnega znanja**, **lastne izkušnje** in **dostop do mentorjev**.

POPRI International

Maja 2021 je tekmovanje POPRI prvič postalo tudi mednarodno. **EUSAIR POPRI youth** so bili del uradnega programa slovenskega predsedovanja EUSAIR (Strategiji EU za jadransko-jonsko regijo). Letošnji mednarodni POPRI pa se bodo odvijali v Tirani v okviru albanskega predsedovanja EUSAIR **16. in 17. maja 2022**. Na njem bodo po modelu POPRI tekmovali dijaki in študentje iz 9 držav jadransko-jonske makroregije.

Marjana Simčič Humar

Poslovalnica Šempeter praznovala častitljiv jubilej



30. obletnica Poslovalnice Šempeter

Si predstavljate, da vaša banka ne bi imela poslovalnic? V Novi KBM sicer opažajo, da število strank, ki za opravljanje bančnih poslov uporabljajo digitalne poti, narašča, hkrati pa tudi, da stranke še zmeraj potrebujejo tudi fizični stik s svojo banko, zato so ponosni, da je njihovim strankam na voljo široka mreža bančnih točk po vsej državi, na katerih lahko opravljajo bančne storitve. Pogovarjali smo se z vodjo Poslovalnice Šempeter Radmilo Radanović, bančno specialistko Nove KBM, ki poudarja, da je možnost obiska banke za stranke še zmeraj zelo pomembna.

V Šempetru stranke čutijo digitalizacijo v bančništvu, saj se bančne poslovalnice tudi zapirajo. Kakšni so načrti Nove KBM?

V Novi KBM smo ponosni, da smo v Šempetru prisotni že 45 let, pred kratkim pa smo praznovali 30 let, odkar se je poslovalnica preselila na lokacijo nekdanje glasbene šole. To pomembno obletnico smo obeležili in ob tej priložnosti nas je obiskala tudi ena prvih strank, ki je odprla račun pri Novi KBM v Šempetru. V

Novi KBM na prvo mesto postavljamo zaupanje med banko in stranko, zato smo veseli, da stranke to prepoznavajo in se pri nas počutijo dobro.

Lahko stranke Nove KBM v Šempetru opravljajo bančne storitve še na kakšni drugi točki?

V Šempetru in bližnji okolici je strankam na voljo tudi pet bankomatov Nove KBM, na katerih lahko naše stranke brez nadomestila dvigujejo gotovino in preverijo stanje na svojem računu. Stranke Nove KBM lahko najpogostejše bančne storitve opravljajo tudi na vseh poštah po Sloveniji, tudi na šempetrski, a mi bomo veseli, če nas bodo stranke, ko bodo potrebovale bančne storitve, obiskale v naši poslovalnici, ki jim je na voljo od ponedeljka do petka med 8.30 in 12. uro ter med 13.30 in 17. uro.

Katere storitve lahko stranke opravijo v Poslovalnici Šempeter?

V naši poslovalnici je strankam na voljo 10 bančnic in bančnik, ki opravljajo vse bančne storitve. Med

gotovinskimi prevladujeta dvig ali polog gotovine in plačevanje položnic, med negotovinskimi pa prenos sredstev med računi stranke, oddaja vloge za izdajo bančnih kartic, vloge za podaljšanje limita na računu, sklepanje potrošniškega kredita Naprej ali stanovanjskega kredita, vezava depozitov ter sklepanje varčevanj, zavarovanj in naložb v vzajemne sklade. Strankam smo na voljo tudi za odpiranje trgovalnih računov in z njimi povezano oddajo naročil. Obenem opažamo, da se med strankami povečuje tudi interes za investiranje v vzajemne sklade in tudi te posle lahko stranke opravijo v naši poslovalnici.

S kakšnimi vprašanji stranke najpogosteje obiščejo vašo poslovalnico?

Pogosto se srečujemo s strankami, ki so pred izzivom nakupa lastne nepremičnine. To je pomembna odločitev za vsako stranko, ki mora biti dobro premišljena in stati na trdnih finančnih temeljih. V naši poslovalnici imamo kreditne specialiste, ki s svojim strokovnim znanjem in z izkušnjami strankam pomagajo sprejeti ustrezno in odgovorno odločitev. V Novi KBM strankam do konca marca omogočamo najetje stanovanjskega kredita brez stroškov odobritve, potrošniški kredit Naprej pa lahko brez stroškov odobritve najamejo do konca letošnjega leta. Dodatne ugodnosti pri obrestni meri ob najemu stanovanjskega kredita ponujamo imetnikom naših paketov.

Nova KBM

Obetajoče obdobje javnih razpisov prinaša nove priložnosti



V preteklem letu je Vlada RS sprejela nacionalni Načrt za okrevanje in odpornost (NOO). Gre za enega izmed največjih paketov, ki jih je Evropa sprostila za države članice. Slovenski nacionalni načrt je vreden 1,8 mrd EUR nepovratnih sredstev in 0,7 mrd EUR posojila.

Razvojna področja in komponente načrta za okrevanje bodo usmerjene na zeleni prehod, digitalno preobrazbo, pametno, trajnostno in vključujočo rast ter zdravstveno in socialno varnost. Za gospodarstvo pa se bodo najpomembnejša področja podpore v prihodnje nanašala na segment:

- tehnološkega razvoja,
- digitalizacije,
- investicij v poslovno
- infrastrukturo,
- turizma.

Spodbude za tehnološki razvoj

Za področje raziskav in razvoja bo zelo pestra že prva četrtna leta. Prvi podjetniški razpis s sredstvi iz načrta za okrevanje je že odprt. Javni razpis spodbude za raziskovalno razvojne projekte, t. i. RRI, je namenjen projektom, katerih cilj bo nov ali izboljšan izdelek, proces ali storitev. Projekti, ki morajo biti oblikovani v konzorciju najmanj dveh in največ treh partnerjev, bodo lahko prejeli od najmanj 50 do največ 300.000 EUR subvencije.

Kmalu bodo na voljo sredstva, namenjena mladim inovativnim podjetjem. Razpis bo namenjen

spodbujanju ustanovitve, zagona in razvoja inovativnih startupov v prvi razvojni fazi. Prijavitelj bo lahko na razpisu **Spodbude za zagon podjetij, razpis P2** pridobil 54.000 EUR subvencije.

V drugi polovici leta pa bodo na voljo še spodbude v okviru razpisa **EUREKA 2022**. Podjetjem bodo na voljo subvencije za raziskovalno-razvojne aktivnosti, preko katerih bodo lahko ostali v koraku tako z evropskimi raziskovalno-razvojnimi trendi kot s podjetniškimi trendi, ki nastajajo v evropskem prostoru.

Digitalizacija poslovnih procesov

Večja produktivnost, rast in konkurenčnost so v današnjem času precej pogojene tudi z ustrezno digitalno preobrazbo podjetja. Že v kratkem bodo na voljo sredstva za celovito digitalno preobrazbo poslovanja oz. preobrazbo poslovanja posameznih funkcij podjetij. Namenjen bo velikim podjetjem, ki delujejo v konzorcijih z mikro, z malimi in s srednjimi podjetji (vključno s startupi in scaleupi). Okvirna višina sredstev znaša 44 milijonov EUR, s katerimi želijo podpreti vsaj 30 podjetij.

Podpore za investicije v poslovno infrastrukturo

Če smo kaj pogrešali v preteklem programskem obdobju, so bile to zagotovo finančne spodbude za investicije. Po napovedih pa se lahko v letu 2022 nadejamo tudi tega. Za prvo četrletje so napovedani kar trije razpisi. Namen vseh je spodbuditi investicije za večjo produktivnost, konkurenčnost, odpornost, razogljičenje gospodarstva ter ohranjanje delovnih mest.

Prvi razpis bo namenjen obsežnejšim projektom v vrednosti od 300.000 do milijon EUR, ki bodo visoko kapitalsko intenzivni, visoko produktivni ter zeleno in digitalno usmerjeni.

Podjetjem s sedežem na obmejnih problemskih območjih in drugih problemskih območjih bo na voljo poseben razpis. Subvencije bodo namenjene projektom v vrednosti med 100.000 in 300.000 EUR, katerih cilj bo vlaganje v osnovna opredmetena in neopredmetena sredstva.

Tretji razpis bo spodbujal investicije razvojno-raziskovalne dejavnosti, storitvene in predelovalne dejavnosti. Podprte bodo kapitalsko intenzivne, visoko produktivne ter zeleno in digitalno usmerjene naložbe.

Sredstva za področje turizma

V prihajajočem obdobju se napoveduje več spodbud za sektor turizma. Nekaj sredstev si je mogoče nadejati preko zgoraj omenjenih razpisov s področja investicij. V sklopu napovedanih spodbud Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologijo pa je nekaj sredstev izrecno namenjenih tudi področju turizma.

Napovedani razpis bo namenjen trajnostnemu razvoju nastanitvene turistične ponudbe za dvig dodane vrednosti ponudbe. Spodbujal bo investicije v prenovi, popolno rekonstrukcijo ali novogradnjo, katere cilj bo kategorizacija objekta z najmanj 3*. Do vlaganj pa bodo upravičene nastanitvene zmogljivosti, in sicer v hotele, motele, penzione, gostišča, kamping, glamping in turistične kmetije. Okvirna višina sredstev znaša 69 milijonov EUR, s predvideno 35–40-odstotno stopnjo sofinanciranja.

Do finančne injekcije prek ugodnih posojil

Če za vas vseeno ne bo na voljo ustreznega razpisa s področja nepovratnih sredstev, a potrebujete sredstva za gradnjo, nakup opreme ali tekoče poslovanje, lahko kandidirate na razpisih za ugodna posojila. Ta so na voljo preko Slovenskega podjetniškega sklada, SID banke.

Nove priložnosti v prihajajočem obdobju so pred vrati. Naj te ne bodo naključje, pač pa odskočna deska za nov preboj.

*Katja Velikonja,
Alias plus, d. o. o.*



20 let Društva GAS Vrtejba

Letos teče dvajseto leto od ustanovitve Društva GAS Vrtejba. Odločitev o ustanovitvi društva so sprejeli trije "mladi nadobudneži" – Dejan in Laura Koglot ter Simon Kifle, katerim je bila skupna želja resneje se ukvarjati z motociklizmom, v prvi vrsti je bil to motokros. Kasneje so se jim pridružili še drugi in spekter delovanja se je razširil na gokart, supermoto, minimoto, rally, spoprijeli pa so se tudi z organizacijo dogodkov na drugih področjih.

Delovanje Društva GAS Vrtejba na področju motošporta je bilo sprva orientirano na motokros, to obdobje pa je zaznamovalo predvsem delovanje proge v vrtejbnski gramoznici. V času obratovanja proge so imeli motokrosisti z Goriškega dobro možnost treningov, kar se je poznalo na rezultatih v državnem in pokalnem prvenstvu Slovenije. Da je motokros zelo popularen tudi v tem delu Slovenije, pa je pokazal obisk gledalcev na dirkah, ki so bile organizirane na tej progi. Društvo je bilo večkrat nagrajeno z različnimi nagradami za odlično organizacijo dirk. Po ukinitvi motokros proge in brezupnem iskanju nove ustrezne lokacije se je posledično povečalo število voženj v naravnem okolju. Društvo pa se je na področju motošporta preusmerilo na ureditev začasnega poligona na nekdanjem tovornem terminalu na mejnem prehodu v Vrtojbi. Danes je to edini poligon na Primorskem z javnim

uporabnim dovoljenjem. Ta poligon uporabljajo dirkači, šole vožnje, agencija za varnost v prometu, svet za preventivo, različna podjetja za testiranje, kolesarji in še bi lahko naštevali. S posamičnimi preureditvami bi bilo možno urediti poligon za motorje po zgledu Centra varne vožnje AMZS ter ponuditi posamična usposabljanja in izobraževanja, kar bi Občini Šempeter-Vrtojba doprineslo k edinstveni ponudbi te zvrsti športa, ki je v porastu. Poligon Društva GAS Vrtejba postaja vse zanimivejša atrakcija na Goriškem, obiskuje ga vedno več obiskovalcev, pa ne le iz Slovenije, temveč tudi iz tujine in to iz številnih držav, praktično iz celega sveta. Z dodatno ponudbo pa bi bilo moč obisk še povečati.

Trud društva je v letih pokazal sadove, saj se je število uporabnikov proge hitro povečevalo. Izmed kartinga, supermota, skuterjev, starodobnikov in minimota se je prav slednji najbolj razširil. Društvo GAS Vrtejba zadnja leta gosti različne dirke v različnih panogah na različnih nivojih (lokalno, državno, mednarodno) in tudi letos bo Vrtojba prizorišče uvodne dirke državnega prvenstva v mini cestno hitrostnem motociklizmu; dirka bo potekala 18. aprila. Povečuje se število članov društva, trenutno jih je že več kot 600, med drugim pa lahko koristijo ugodnosti, ki jih ponuja Avto-moto zveza Slovenije, katere polnopravni

član je tudi Društvo GAS Vrtejba. Društvo ima v svojih vrstah 45 aktivnih dirkačev, ki vsako leto dosegajo odlične rezultate. In prav vse večje število mladih dirkačev v društvu zelo veseli, Gasovci pa si želijo, da bi se tem pridružili še novi, zato bo tudi letos izvedenih nekaj šol minimota, na katerih lahko novinci spoznajo osnove te športne panoge. Pri tem je treba poudariti, da udeleženci ne rabijo praktično ničesar, saj dobijo vso opremo, od motorja do kombinezona in čelade, na izposajo. Minimoto šola je primerna za vse otroke, tudi take, ki niso še nikoli vozili motorja. Vse informacije o izvedbi minimoto šole dobite na www.drustvo-gas.si ali na elektronskem naslovu info@drustvo-gas.si.

Novost ob dvajsetletnici bodo novi gokarti, kar pomeni, da bodo obiskovalci lahko poskusili prave dirkaške užitke. Slednji bodo v redni uporabi od 23. aprila vsak vikend na poligonu v Vrtojbi, na uporabo bodo še električni gokarti in dvosed, s katerim lahko starši prvič popeljejo najmlajše.

Za člane bo ob 20-letnici 20-odstotni popust na vse vožnje, zraven pa še velika nagradna igra z bogatimi nagradami. Več na www.drustvo-gas.si.

Društvo GAS Vrtejba

Konjeniški klub Vrtnica



Konjeniški klub Vrtnica je manjši klub, ki se nahaja v Ozeljanu. V klubu je trenutno v oskrbi 20 konj, od tega jih je pet namenjenih šoli jahanja. Le-ta je samo ena izmed aktivnosti, katere izvajamo v klubu.

Kaj sploh je šola jahanja? V njej otrokom omogočimo stik s konjem, čiščenje, pripravo konja na jahanje, samo jahanje in seveda tudi oskrbo konja po končanem treningu. S takim načinom učenja želimo doseči, da otroci in tudi odrasli spoznajo in se naučijo celotne skrbi za konja in da na konja ne gledajo kot na predmet, temveč kot na živo bitje. Šola jahanja je primerna za otroke od šestega leta naprej in seveda tudi za odrasle.

S septembrom smo začeli s še eno novo dejavnostjo, in sicer s t. i. Poni uricami, ki so namenjene mlajšim otrokom. S tem želimo omogočiti prvi stik s ponijem za najmlajše otroke. Imamo srečo, ker imamo v naši ekipi dva zelo pridna in srčna ponija, Robija in Lili, ki z veseljem poskrbita za pozitivno prvo izkušnjo s konjeniškim športom. Poni urice potekajo v manjših skupinah od dveh do štirih otrok, udeležijo pa se jih lahko otroci od tretjega leta naprej.

V Konjeniškem klubu Vrtnica že vrsto let organiziramo tudi poletne taborje, ki jih pri nas imenujemo "Počitniške aktivnosti v družbi konj". Vsako poletje imamo na voljo več terminov. Otroci so pri nas od ponedeljka do petka od 8.00 do 16.00. V tem času imamo zanje pripravljene razne aktivnosti.

To je nekaj o naši aktivnosti, zdaj pa še par besed o ostalem. V klubu imamo nekaj tekmovalk, in sicer dve tekmovalki v dresurnem jahanju in sedem tekmovalk v preskakovanju ovir. Punce pridno trenirajo in se udeležujejo tekmovanj po celi Sloveniji in tudi v Italiji, na katerih zasedajo lepe uvrstitve.

Špela Semolič



Društvo upokojencev Šempeter

Kaže, da se le bližamo koncu tega nesrečnega obdobja, ki je poleg mladih najbolj prizadel prav starejše. Vendar tokrat ne bomo govorili, česa vsega nismo mogli uresničiti, ampak raje o tem, da smo spretno izkoristili premore med valovi epidemije in

organizirali nekaj dogodkov. Dobra stran tega čudnega obdobja pa je bila, da smo s požrtvovalnimi poverjeniki in člani UO društva (seveda ob upoštevanju vseh navodil NIJZ) kar nekajkrat obiskali vse naše člane, še posebej tiste, ki se zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo udeleževati naših dogodkov.

Naj bo dovolj o Covidu-19!

Pred nami je, upajmo, svetlo in dogodkov polno leto. Program imamo pripravljen, zanimiv in pester bo. Pripravljamo izlete in ekskurzije, ob 8. marcu naše članice obdarimo s spomladansko lončnico, organizirali

bomo predavanja, tečaje in delavnice, še najbolj pa se veselimo, da se junija spet srečamo v živo na našem tradicionalnem poletnem pikniku, kjer se z drugimi društvi upokojencev pomerimo v briškoljadi in balinanju ter končno spet pripravimo prednovoletno srečanje s pestrim programom. Glede na razmere bomo na enem od teh srečanj končno obeležili 60. obletnico ustanovitve društva, ki bi jo morali praznovati v lanskem letu.

Pridite v čim večjem številu, mi pa se bomo potrudili, da vam bo lepo.

UO Društva upokojencev Šempeter



TELOVADBA ZA OTROKE MED 3. IN 6. LETOM STAROSTI V VRTOJBI

OB SREDAH
OD 15:45 DO 16:30 URE

Mladinski center Vrtojba,
Ulica 9. septembra 72, Vrtojba

KSTM Šempeter-Vrtojba organizira z Mali akrobat telovadbo
za otroke med 3. in 6. letom starosti.

Enkrat tedensko s ceno 20,00 EUR mesečno.

Prvi obisk je brezplačen!

Potrebna je predhodna prijava saj je število mest omejeno!

Vabljeni!

Prijave: info@kstm-sempeter-vrtojba.si
ali

Tel.: 05 / 39 38 009

XCO VRTOJBA



27.3.2022 Vrtojba,
Slovenija



xcovrtojba.desfles.si | www.desfles.si

Dom upokojencev Nova Gorica podpira dobre zgodbe po meri ljudi

Dom upokojencev Nova Gorica je vodilni akter na širšem območju Goriške, ki si aktivno prizadeva za okrepitev zavedanja in delovanja lokalnih oblasti na področju izboljšanja kakovosti bivanja starejših. Prav zato danes poleg klasične domske oskrbe v dveh enotah zagotavlja tudi dnevno varstvo starejših, socialno oskrbo na domu ter se aktivno vključuje v različne projekte in lokalne pobude ter podpira prizadevanja vseh, ki se zavzemajo za nove zgodbe po meri ljudi.

Celodnevna domska oskrba

Javni zavod Dom upokojencev Nova Gorica zagotavlja bivanje kar 312 stanovalcem, ki so razporejeni v dve enoti, v Novi Gorici in Podsabotinu. Ljudje tako lahko izbirajo med bivanjem v mestu ali v bolj podeželskem okolišu Goriških Brd. V obeh enotah skupaj biva 25 občanov Občine Šempeter-Vrtojba. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Občina Bovec in Dom upokojencev Nova Gorica so skupaj krenili na pot gradnje novega doma za starejše v kraju Bovec, v katerega naš zavod vstopa zgolj kot upravljalec, ostala dva akterja pa kot financerja gradnje in opreme objekta.

Za več informacij glede domske oskrbe lahko pokličete na 05 339 4163.

Tanja Florjančič, hči Bernarda Pirca iz Šempetra pri Gorici, je svojo

izkušnjo doma izkusila preko očeta in matere, ki trenutna prebivata v Domu Podsabotin: "Ni potrebe, da bi se bali staranja. Imamo ustanove, kot je naš Dom Podsabotin, in imamo ljudi, zaposlene, ki lepo skrbijo za naše drage. Ko smo bili v stiski in pred odločitvijo, kako naprej, ko se je zdravstveno stanje moje mame zaradi demence spremenilo in nato še zdravstveno stanje mojega očeta, se je v vsej stiski našla rešitev. Najprej je novi dom našla mama Branka, nekaj let kasneje pa še tata Bernard. Sama se počutim brezskrbna, ker vem, da sta moja starša na varnem."

Bernard Pirc, Tanjin oče in stanovalec Doma Podsabotin, dodaja: "Prvo je nov dom v Podsabotinu dobila moja "kokola" Branka. Tri leta kasneje sem se ji pridružil še jaz. V domu je "šaldu" lepo. Imamo različne aktivnosti, pojemo, igramo tombolo, imamo veliko kulturnih prireditev in obiskov. In vsako jutro pred zajtrkom

telovadim, vozim kolo, delam mišice in tečem skupaj s fizioterapevtko po hodniku. Vse je odlično. Sestre so z mano prijazne in nasmejane in jaz se z njimi "šaldu zastopim". Ma sem tudi siten včasih, ma ne bom šel prav nikamor drugam, ker tu je prav vse odlično, ker me sestre razumejo, tudi ko sem siten. Najbolj pa mi je všeč, ker imam "regulu"."

Dnevno druženje in oskrba v Hišah dobre volje

V Hiši dobre volje v Mirnu in Novi Gorici prihaja 5 prebivalcev Občine Šempeter-Vrtojba. Z ostalimi obiskovalci in zaposlenimi v hišah preživljajo kakovosten in varen vsakdan. Zagotovljeno imajo celovito oskrbo, varstvo, prehrano in toplino medsebojnega razumevanja in sprejemanja. Hiše dobre volje so primerne za ljudi, ki že potrebujejo določen obseg pomoči in oskrbe, ter za tiste, ki si želijo le druženja. S pomočjo Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropske unije, natančneje Evropskega sklada za regionalni razvoj, sta v gradnji še 2 dodatni enoti, in sicer v Ajdovščini in Komnu.

Če želite obiskati katero izmed naših hiš, pokličite na 051 605 699.

Carla Bastiani Makuc, doma iz Šempetra pri Gorici, redno obiskuje Hišo dobre volje Nova Gorica: "Rada prihajam v center v Novo Gorico, ker se imamo lepo, klepetamo, rišemo, telovadimo, vedno najdem dobro "kompanijo". Doma si sam, tu pa nam je vedno lepo, saj sedimo vsi skupaj za isto mizo."



Bernard Pirc in njegova hči Tanja Florjančič v Domu Podsabotin



Carla Bastiani Makuc, "naša Vanda"

Oskrba in pomoč ljudem na domu

Večina ljudi si želi svojo starost preživeti na lastnem domu in v krogu svojih najdražjih. Dom upokojencev z željo slediti željam in potrebam ljudi izvaja storitev pomoč družini na domu, katero koristijo večinoma starejši od 65 let, dejansko pa so do slednje upravičene tudi druge skupine ljudi (invalidne osebe, kronično bolne osebe, hudo bolni otroci itd.). V Občini Šempeter-Vrtojba koristi tovrstno storitev kar 69 uporabnikov. Storitve se opravljajo vse dni v tednu, in sicer v časovnem obsegu od 7. ure do 16. ure.

Center za pomoč na domu odgovarja na vaša vprašanja od ponedeljka do petka na telefonski številki 05 335 3300.

Alojz Podbersič iz Vrtojbe in njegova žena Slavica Podbersič sta izbrala storitev Centra za pomoč na domu: "Naša želja je bila, da ostanemo kljub bolezni doma. Pri tem sta ključnega pomena podpora in pomoč vseh družinskih članov in žensk iz Centra za pomoč na domu, ki k nam prihajajo vsak dan. Vse so prijetne in razumevajoče. Življenje prinaša dobro in slabo, a s skupnimi močmi in sprejemanjem življenja takšnega, kot je, zmoremo živeti dobro."

Center za dnevne aktivnosti starejših Šempeter pri Gorici

Samostojni in aktivni starejši v Občini Šempeter-Vrtojba preživljajo aktiven prosti čas v prostorih Centra za dnevne aktivnosti starejših Šempeter pri Gorici. Center deluje od ponedeljka do petka ter poleg skupinskih aktivnosti

izvaja tudi individualne pogovore in svetovanja, saj je leta 2021 pridobil naziv informacijske točke za socialno vključevanje ranljivih skupin prebivalcev. Center je primer dobre prakse in sodelovanja Občine Šempeter-Vrtojba in Doma upokojencev Nova Gorica.

Vabljeni v našo družbo vsak delavnik. Pokličite in preverite naše vsebine.

Obiskovalke centra, Marta Černigoj, Almira Mrak, Irena Krošelj in Karla Gorkič, so nam zaupale: "V center prihajamo, ker je to za nas postalo nekaj lepega, neka obveza in veselje hkrati. Tu smo si oblikovale svoj krog ljudi, prijateljev in zaupnikov. Z druženjem v centru ob najrazličnejših vsebinah, v skupini za samopomoč, ob tedenskih sprehodih, izletih, tečajih kulinarike in plesa, medgeneracijskem druženju in drugih aktivnostih se čutimo sprejete, tako premagujemo osamljenost in dodatno osmišljamo svoj vsakdan. Z veseljem obiščemo tudi naše oslabele in bolne prijatelje, ki v center ne zmorejo več prihajati."

Prihodnost Doma upokojencev Nova Gorica

Prepoznavanje potreb in želja ljudi neizogibno vodi v iskanje novih idej in rešitev. Odprtje novega doma v Bovcu išče rešitve za ljudi s severnega dela goriške regije, hkrati pa bo poleg celodnevne domske oskrbe zagotavljal tudi dnevno varstvo starejših. Odpiranje novih enot dnevnih centrov v Ajdovščini in Komnu, t. i. Hiš dobre volje, zagotavlja starejšim ljudem, da ostajajo dlje časa doma, njihov prihod v dom se posledično zgodi veliko kasneje. Vsakodnevno (ali le občasno)

prihajanje v dnevni center je s strani uporabnikov in njihovih svojcev lažje sprejeta odločitev kot prihod v dom.

Prepoznavanje problematike osamelega bivanja starejših v velikih hišah ali v večnadstropnih stanovanjskih objektih brez dvigal je pokazalo potrebo po novih praksah bivanja. Dom upokojencev Nova Gorica v sodelovanju z Mestno občino Nova Gorica in s Stanovanjskim skladom Mestne občine Nova Gorica snuje možnost vzpostavitve prve stanovanjske skupine starejših na Goriškem.

Prizadevanja in dobri obeti Doma upokojencev Nova Gorica pa ne vodijo le v vzpostavljanje novih enot, temveč tudi v podporo prizadevanj in iniciativ, za katere se zavzemajo lokalne skupnosti, civilno prebivalstvo ter "konkurenčna podjetja in zavodi". Pomembna sta medsebojno sodelovanje in podpora drug drugemu, zato Dom upokojencev Nova Gorica še naprej podpira prizadevanja posameznikov, civilnih iniciativ in podjetij, ki zagotavljajo ali bodo zagotavljali kakovostne storitve za starejše ljudi v našem okolju. Z veseljem pozdravljamo vzpostavitev storitve brezplačnih prevozov za starejše v občini ter začetek del na objektu v Vrtojbi za vzpostavitev domske in dnevne oskrbe starejših, ki bo poskrbel tudi za najranljivejšo skupino starejših; ljudi z demenco, ki potrebujejo 24-urno oskrbo, varstvo in nadzor.

Tanja Peloz



Alojz in Slavica Podbersič



Vesele dame centra: Marta Černigoj, Almira Mrak, Irena Krošelj in Karla Gorkič

Virus nam ni preprečil delovanja



Znašli smo se v situaciji, ko nas z vseh smeri bombardirajo virus, črne novice, strah in negotovi pogledi v prihodnost. Virus nas je kot družbo razdelil, naša zgodovina pa nas je naučila, da lahko zmagujemo le enotni. V okviru Krajevne organizacije za vrednote NOB Vrtojba smo si bili zato enotni, da moramo izpeljati večino naših vsakoletnih dogodkov. Da ustvarimo doživetja in spomine, ki nas ohranjajo na pozitivni strani misli.

Junija 2021 je 50 članov naše organizacije obiskalo pokopališče Kampor na otoku Rab, kjer je v koncentracijskem taborišču v času italijanske fašistične okupacije umrlo okoli 15.000 taboriščnikov, pretežno Slovencev. Tam smo se žrtvam poklonili in položili venec. Ogledali smo si še mestece Rab in otok Hvar ter se vrnili obogateni z dogodki tistega temačnega časa in s trdno voljo, da o tem žalostnem delu naše zgodovine seznanimo naše vnuke in pravnuke, da se takšna dejanja ne ponovijo več.

Ruska kapelica je simbol trpljenja ruskih vojnih ujetnikov, ki jih je leta 1914 med gradnjo prelaza čez Vršič zasul snežni plaz. Pod njim je umrlo več sto ruskih vojakov. Na slovesnosti,

ki se vsako leto prireja njim v čast, je bilo med številnimi udeleženci prisotnih tudi 50 naših članov.

V septembru se je več kot 80 naših članov udeležilo srečanja, kjer smo imeli priložnost za klepet in izmenjavo mnenj. Ob tej priliki smo zavili naš stari prapor, ki je previharil vse viharje, sneg, dež, točo, meglo in tudi sonce. Vse to je vplivalo na njegov izgled, zato smo se odločili za nabavo novega. Sredstva za nabavo prapora je prispeval naš krajan Jože Funda iz Vrtojbe. Koristimo priložnost in se mu za to dejanje še enkrat zahvaljujemo. Naključje je hotelo, da smo z novim praporom dobili tudi



novega praporščaka – to je Silvan Madon.

V oktobru se odvija naša najodmevnejša prireditve, ki jo prirejamo skupaj s KO ZB za vrednote NOB Renče. S tradicionalnim pohodom Mohorini-Trstelj se spomnimo na prvo kraško četo in prvega padlega partizana iz Vrtojbe Emila Bizjaka Jurija. Letošnjega pohoda se je udeležilo okoli 150 udeležencev. Na prireditvi so sodelovali tudi veterani vojne za Slovenijo in MePZ Ciril Silič iz Vrtojbe. Spominske majice, ki jih pohodniki vsako leto prejmejo za ta namen, brezplačno prispeva vrtojbenski podjetnik Gorazd Gorjan.

Vsako leto 1. novembra organiziramo komemoracijo pred spomenikom padlih in na grobovih padlih borcev. Letos je spomenik in grobove padlih blagoslovil pater Bogdan Knavs. Z recitacijami so jo obogatili učenci podružnične šole Vrtojba. Priložnostni govornik je bil predsednik društva TIGR Primorske Gorazd Humar. S pesmijo je sodeloval MePZ Ciril Silič iz Vrtojbe. Sodelovali so tudi veterani vojne za Slovenijo.

Žal nam je virus letos preprečil organizirati proslavo, ki jo naša organizacija vsako leto prireja v okviru krajevnega praznika Vrtojbe v spomin na prvega padlega partizana iz Vrtojbe Ivana Jurija Bizjaka.

Čez celo leto skrbimo za spomenik in obeležja, obiskujemo ostarele doma in v domovih za ostarele. Od umrlih se poslovimo s šopkom, na zadnji poti jih spremlja tudi naš prapor.

*Istvan Frančeskin,
Krajevna organizacije ZB za vrednote
NOB Vrtojba*

Kozmetičarka svetuje



Pomarančna koža

Maderoterapija je masaža z lesenimi valjčki in lesenimi pripomočki, ki prihaja iz Kolumbije. V kozmetičnih salonih se jo uporablja za odpravljanje celulita, pospeševanje lokalne mikrocirkulacije in pretok limfe, krepitev tonusa ali napetosti kože, regeneracijo fascije ali vezivnega tkiva, pospešimo tudi presnovo v celicah, vplivamo na maščobne celice, ki so se lokalno nakopičile na problematičnih predelih, izboljšujemo zunanji izgled kože.

V domačem okolju si lahko pri odpravljanju pomarančne kože pomagamo sami – s pravilno prehrano in s pravilno razporeditvijo: 5-krat na dan (na 3 ure) s poudarkom na zelenjavi, sadju in zmanjšanem vnosu OH, z rednim pitjem nesladkane, negazirane pijače (mogoče očiščevalni čaji ali zelenjavni napitki), z redno vajo (aerobna, že minimalno 30-minutna hoja naj bi bila za začetek dovolj).

Lahko pa še dodatno izvajamo samomasažo z lesenimi valjčki, ventuzami. Pomembno je le, da vemo, kako, koliko močno in v katero smer moramo izvajati potege.

Glivice na nohtih

Spremembe na nohtih ali koži velikokrat označimo za glivični noht. Ali to je ali ni, bi z gotovostjo ugotovili le z zdravnikovo pomočjo, torej z ustreznim pregledom in vzorcem nohta. Do takrat pa lahko le sumimo na to obolenje. Glivice se prenašajo s toplih, vlažnih tal, kjer se zadržuje veliko ljudi, največkrat v raznih kopališčih, zdraviliščih, športnih objektih. Tudi v domačem okolju nismo varni pred okužbo. Okužijo se mladi in starejši. Dovzetnost za okužbo je odvisna od vsakega posameznika posebej. Večja možnost okužbe so vsekakor predhodna obolenja in poškodbe, prekomerno potenje, nepravilna in neustrezna obutev.

Kako preprečimo glivične okužbe? Obutve in nogavic si ne sposojamo, redna higiena stopal in nog (po vsakem tuširanju si z brisačko dobro osušimo prostor med prsti), če se nam prekomerno potijo stopala, redno uporabljamo smukec ali talko in s seboj nosimo rezerven par nogavic, nosimo bombažne nogavice (ali iz drugih naravnih materialov), ne nosimo plastičnih obuv, temveč poskušamo imeti usnjena, zračna

obuvala. Čevlje redno zračimo in sprejemo s preparati, ki preprečujejo množenje glivic. V salonih izkušene pedikerke pomagamo pri odpravljanju glivic z rednim čiščenjem obolelega nohta, z uporabo profesionalnih kozmetičnih izdelkov in aparatov, ki pomagajo pri odpravi glivic (npr. laser), in s svetovanjem, kako si pomagamo doma. Stranke si doma velikokrat že pomagajo z raznoraznimi pripravki, kot je tinktura iz česna/ušnika/čajevca/varikine, a se je vseeno priporočljivo posvetovati z zdravnikom ali s pedikerjem, sploh če so prisotne še druge bolezni (npr. sladkorna bolezen – uporaba teh domačih preparatov je lahko zelo škodljiva, nevarna in neuporabna).

Maturantski ples, valeta in poroke

Mogoče se bo v letošnjem letu le dogodilo, da se bodo mladi in njihovi starši v velikem številu ponovno družili na teh dogodkih, kjer je treba biti urejen od glave do pet. V kozmetičnih salonih poskrbimo za vas že pred samim dogodkom.

Praviloma se take dogodke načrtuje že mesece prej. Za kozmetični del obraza je nujno priti na nego obraza, oblikovanje obrvi in negovanje vsaj od 2 do 3 mesece prej, da kožo pripravimo. Tudi depilacijo ali kakršnokoli drugačno odstranjevanje odvečnih dlavic je treba načrtovati, sploh če smo v zimskem času dlake brili.

Kako bo pa z nohti? Letošnja modna zapoved naj bi bila, da je vse moderno – vse oblike, vse dolžine. Moderne so razne pastelne barve, odtenki zelene, rumene, roza. Vedno je in tudi francoska manikira z raznimi poslikavami. Odločitev naj se sprejema glede na barvo obleke, modne dodatke in želje osebe, ki bo to nosila.

Petra Mrhar





Armokromija – veda o barvah, ki nam najbolj pristajajo

Kdo je Helena Pertot? Je profesorica italijanščine in komunikacije na Zavodu Stefan v Trstu. Po dokončanem študiju italijanistike je opravila še magisterij na Visoki mednarodni šoli za napredne študije (SISSA) v Trstu, kjer je njena strast za komunikacijo še toliko bolj zrasla in jo pripeljala do specializacije v medijskem izobraževanju. Od tod je bil prehod na svetovanje za javno podobo hiter in tako je Helena opravila še tečaje italijanskega inštituta z Rossello Migliaccio in postala svetovalka. Pred časom je imela Helena izjemno predavanje v Mladinskem centru v Vrtojbi o armokromiji, ki postaja v svetu izjemno popularna in o kateri je vedno več govora.

Kaj sploh je armokromija?

Armokromija je veda, ki raziskuje, katere barve nam najbolj pristajajo. Deluje na barvnih odtenkih kože in je odvisna od melanina, hemoglobina in karotena. Vsi imamo v omari nekatera oblačila, v katerih lepo izgledamo.



Pa tudi tisti pulover, v katerem se ne počutimo odlično – ko ga oblečemo, nas nihče ne opazi. No, to je neke odvisno od armokromije!

Barvna shema oči, kako postaviti neki osebi prave barve, kako deluje, izgleda vaše delo, kako neki osebi določite njeno barvno shemo?

Ko stranka pride k meni, začnemo svetovanje z nekaterimi vprašanji. Nato preidemo k pravemu delu svetovanja in to je barvna analiza. Stranki pokrijem lase in oblačila in ji postavljam različne barve pod obraz. Barve razlikujemo po podtonu, intenzivnosti, vrednosti in kontrastu. Takoj opazimo, katere delujejo in

katere ne. V slabi uri ima nato stranka odgovor, v kateri armokromatski letni čas spada in v katero podskupino le-tega.

Kdo so vaše stranke?

Imam zelo različne stranke in to me zelo zabava. Razdelila bi jih lahko v štiri skupine: dvajsetletnice ali manj, ki pridejo, ker so o armokromiji slišale na socialnih omrežjih, a še vedno zelo sledijo trenutnim trendom (normalno), tridesetletnice, ki so v letih že razumele, kaj jim pristaja, a želijo, da jim to potrdim, in še bolj zrele mladenke, ki so pa na žalost barve opustile in jih spet prepričam, da barve nimajo zapadlosti. Še

zadnja skupina so moški. Ti so bolj sramežljivi, a vsakič, ko opravim moškemu svetovanje, razmišljam o tem, kako jim je vse to družba toliko let onemogočala.

Barvno shemo uporabljajo stranke za ličenje in oblačila, morda še za kaj drugega?

Seveda! Zelo pomembna je tudi barva las. Obenem je barvna shema zelo uporabna pri barvnih kombinacijah in jo marsikdo uporablja še pri internem dizajnu.

Se armokromija spreminja pri neki stranki glede na letne čase?

Zelo malo. Ko razumemo, kateri letni čas smo in v katero podskupino le-tega spadamo, se naša barvna paleta zelo malo spreminja. Recimo, da bomo v poletnih mesecih lahko uporabljali malce bolj intenzivne barve, v zimskih pa imamo večinoma višji kontrast. Tudi v letih se zelo malo spreminjamo. Vsi se malce ohladimo in posivimo, a ostajamo v svoji skupini.

Kateri so pa splošni odtenki glede na letne čase?

Recimo, da so vse barve prisotne v vseh letnih časih, ampak v različnih odtenkih. Na splošno pa imamo pri pomladi bolj tople in intenzivne barve, kot so oranžna, rumeno-zelena, koralna, pri poletju imamo hladne in zelo nežne barve, kot so roza, svetlo modra ali lila, jeseni imamo vedno nežne, a tople barve, kot so rjava,

biskvit, bež, na koncu zime pa imamo intenzivne in hladne barve, kot so električno modra, smaragd zelena, fuksija. Edina barva, ki je ni v vseh letnih časih, ker na žalost res ne pristaja vsem, je črna!

Kako pa bi lahko določili barvno shemo glede na barvo oči; recimo pri izboru ličil?

S tem se bolj ukvarjajo make-up artisti. Pri armokromiji prevladuje barva kože, ki je pa gotovo vezana tudi na odtenke barve oči. Recimo – če imamo svetle oči, bomo dali svetlejša ličila (sivo, svetlo modro) in obratno. Obenem bomo pazili na intenzivnost barv: če imamo zelo intenzivne, skoraj črne oči, lahko nadenemo bolj intenzivna ličila (električno modro, črno), če pa imamo manj intenzivne, sive oči, bomo raje uporabljali bolj blage barve.

Nekje sem zasledila, da se ženske pri armokromiji "bere ali določa" po letnih časih (jesenska ženska, poletna ženska). Kaj to pomeni?

Točno tako. Pri svetovanju razumemo, v kateri letni čas spadamo in v katero podskupino. Letni časi se najprej razlikujejo po podtonu: vroč podton pomlad in jesen in hladen podton zima in poletje. Druga razlika je intenzivnost: zima in pomlad imata zelo živahne barve, poletje in jesen pa blage barve. Armokromija deluje po podobnosti: če imamo vroč podton, bomo oblekli tople barve, če imamo nizko intenzivnost, nam bodo pristajali blagi odtenki barv, če imamo

nizek kontrast, bomo uporabljali fantazije z nizkim kontrastom, če smo temni, bomo uporabljali temnejše barve. Zgleda enostavno, a ni. Verjemite pa, da je potem resnično lažje kupovati obleke, ki nam resnično pristajajo.

Kje vas lahko stranke dobijo in kako se lahko naročijo na določanje barvne sheme?

Trenutno opravljam svetovanja v Križu (pri Trstu). Najdejo me pa lahko skoraj kjerkoli: na Facebooku in Instagramu. Lahko mi pišejo in se takoj dogovorimo za srečanje. V delu imam tudi spletno stran, ki pa ni še objavljena.

Kje ste vi izvedeli za armokromijo in kako ste se odločili, da boste to počeli v svojem življenju?

Sicer še vedno poučujem in to delam v prostem času oz. v glavnem med vikendi. Za armokromijo sem izvedela preko spleta in prijateljic. Prav te so me prepričale, naj grem na tečaje, tako da sem jim lahko razkrila, kateremu letnemu času pripadajo. Po tečajih in svetovanju sem se tudi sama prepričala, da je armokromija veda, ki ljudem resnično pomaga, da se počutijo lepši in zato tudi boljše sami s sabo. To mi je pri armokromiji najbolj všeč. Ne gre za to, da nekoga prepričam, kaj naj si obleče. Stranke same vidijo, kaj jim pristaja – še mesece kasneje mi pošiljajo slike z barvami, v katerih prav žarijo!

Lara Soban



Meditacija, najboljši možen stik s seboj

Ljudje nismo samo fizična bitja, smo tudi duhovna. In če treniramo samo fizično mišico, da na zunaj super izgledamo, se čez čas začnemo spraševati, kako da nismo najbolje, saj vsak dan naredimo nekaj za svoje telo. Živimo kar tako, mimogrede in čutimo praznino. Pozabili pa smo še na duhovno mišico, to je v resnici naša celota.

In ko obidemo ta duhovni aspekt, smo nesrečni, depresivni, se prenaledamo, strah nas je. Omamljamo se s sladkorjem, s kofeinom, z nikotinom, z drogami. Alkohol je postal prav trend, kot neka instant tableta za pomiritev/poživitev, brez katere ne mine teden. Nismo zadovoljni s službo, kaj šele s plačo in za to krivimo nadrejene, smo mnenja, da smo prestari/premladi za premike. Kupujemo si stvari, da smo vsaj za kratek čas srečni, več ur na dan buljimo v razne ekrane, ki pa nas še bolj praznijo. Veliko govorimo o drugih, tudi o tistih, ki jih skorajda ne poznamo; vse z namenom, da se ne ukvarjamo s seboj. Redko pohvalimo, kar je logično, saj nismo zadovoljni s seboj. Da bi bili bolje, celo zahtevamo od naših najbližjih, da nekaj naredijo tako, kot smo si mi zamislili. Smo perfekcionisti, deloholiki in ko izgorimo, se kar še ne ustavimo. Ali pa smo leni, ves čas iščemo krivce za naše slabo počutje, iščemo pomiritev

zunaj nas, česar pa nikoli ne bomo dobili, saj se pomirimo lahko zgolj sami.

Ko nismo v redu, iščemo sebe. Po to smo prišli. In meditacija nam to da.

Pa dajmo za začetek razbiti nekaj mitov: če meditiramo, lahko ostanemo neke "gor"; bojazen, da bomo okoli hodili samo še v haljah, da moramo meditirati 1 uro, da materialno, udobno, življenje in meditacija ne gresta skupaj, da je to sanjarjenje ipd. Negativnih učinkov namreč ni, saj se takrat povezujemo sami s seboj.

Z vsakodnevnim meditiranjem pridobimo na vseh področjih našega življenja. To je najlažji in najbolj dostopen način, kako priti k sebi. Začenjamo se zavedati navad, ki nas več ne podpirajo, in uvajati nove, ki so skladne z nami (in ne s partnerjevimi, z družbo itd.). Vsem je verjetno znan stavek: "Saj jaz to vse vem, pa kar ne morem narediti premika." Z redno prakso dobimo ideje, v katero smer naj naredimo premik. Bolje kljubujemo stresu, se začnemo spoznavati, bolje slišati. Dobimo odgovore v sebi, jih več ne iščemo zunaj sebe. Povečamo si torej zavedanje, se začnemo prebujati iz sna, z umom lepše sodelujemo.

Meditacija je za vsakogar, ki se želi počutiti bolje. Ko smo pod stresom, ko ne vemo več, kako naprej, ko govorimo "to je preveč umirjeno zame, da bi poskusil", je to znak, da meditacijo potrebujemo. Ker ravnovesje je naše naravno stanje; iz fokusiranega – aktivnega delovanja do umiritve. Če smo iskreni do sebe, nas telo na to že nekaj časa opozarja. In ko ga večkrat preslišimo, nam potem življenje dostavi kakšno poškodbo, bolezen, da le dojamemo, da se moramo umiriti.

Da so zobje čisti, jih vsak dan očistimo; in to večkrat. Kaj pa naredimo, da bodo misli čiste? In potem pričakujemo, da bomo v redu.

Najbolj pogost izgovor, da ne meditiramo, je, da tega ne znamo. V bistvu pa se moramo samo uvesti, zamažati in biti prisotni v sedanjosti.

Čez dan imamo stanje možganov v alfa in beta stanju. Med meditacijo si želimo čim večkrat priti do stanja theta, da pridemo v stik s seboj. To stanje se dogaja tudi v času spanja, mi pa to dosežemo še v budnem stanju.

Ko smo v theta stanju, pride do občutka zamaknenosti, v rokah je kot nekakšen lebdeč občutek. Počutje je res lepo in ko pridemo do tega, to enostavno vemo. Kot zanimivost: v

tem stanju tudi ni bolečin. Seveda ne moremo biti v tem stanju ves dan, je pa dober občutek, ko npr. glavobol za tisti čas izgine in če je bil blažji, po meditaciji celo izzveni.

Meditacija – praktični del

Usedemo se na joga kocko ali pa si zvijemo debelejšo odejo v pravokotnik. Želimo imeti poravnano hrbtenico, mora nam biti udobno. Če imamo s koleni večje težave, si zvijemo 2 odeji, da smo višje, ali pa se usedemo na stol. Roke odložimo na stegna z obrnjenimi dlanmi navzgor. Zapremo oči, pozornost pripeljemo v dihanje. Če pride kakšna misel, jo zaznamo in nežno spustimo stran. Ponovno se vrnemo k dihanju. V mislih si lahko tudi izgovarjamo "vdih" ob vdihu in "izdih" ob izdihu.

Za začetek lahko meditiramo 5 minut in podaljšujemo do približno 20. Kot že omenjeno, želimo priti v theta stanje, kjer smo približno 3 minute, pa tudi do 20 (temu primerna je meditacija daljša, saj tega ne dosežemo že takoj na začetku). Ko začutimo, da je dovolj oz. da smo izstopili iz theta stanja, počasi pridemo nazaj v telo s počasnim premikom prstov na rokah in nogah, odpremo oči.

Pomembno: zjutraj je obvezna prizemljitev. Sicer se nekaj časa ne bomo počutili dobro, rahlo bomo omotični. Pomislite na otroka, ko se zbudi in še nekaj časa potrebuje, da pride k sebi. Pred spanjem prizemljitev ni potrebna, kjer zopet

dosežemo stanje theta. Prizemljujejo masiranje stopal, roke v hladni vodi, jabolko ali nižje vibrirajoča hrana (meso, beli sladkor), voda s ščepcem kakovostne soli (piranska/himalajska sol). Prizemljita tudi kofein, nikotin, kar pa seveda ne deluje dobro na naše telo.

Med meditacijo se telo ponavadi ohladi, lahko se trese, vidimo svetlobo, se zjokamo, ker je bil v nas upor. Karkoli se pojavi, dovolimo, se umirimo in meditiramo dalje. Ker je telo sproščeno, se lahko prične pozibavati, kar nam v bistvu paše.

Priporočljivo je meditirati v tišini, lahko pa vam bo kdaj bolj ustrezala glasba, tj. igranje zgolj na klavir ali s theta valovanjem. Na spletu lahko poiščete npr. zvok dežja, šum reke ipd. in če si ob poslušanju nadenete slušalke, se še bolj sprostite. Možgani se potem pripnejo na ta zvok, zunanost pa postane nemoteča. Namreč naloga možganov je, da razmišljajo, da ves čas delujejo in posledično ves čas lovijo zunanji zvok. Če meditiramo v tišini, pomagajo čepki za ušesa, saj malo zadušijo zunanje dogajanje. Priporoča se tudi poslušanje kanaliziranih meditacij. Te niso enake vodenim; kanalizirano meditacijo skanalizira prav medij. Na spletu je res veliko brezplačnih možnosti.

Meditiranje je priporočljivo ob jutru, da se naravnamo za dan. Lažje prenašamo stres, situacije nas težje vržejo s tira in prej najdemo rešitev problema. Če pa nam misli

vsepovprek šibajo čez glavo in se res težko sprostimo, potem bo boljša izbira pred spanjem, ko smo utrujeni. Tudi lažje bomo zaspali in spanje bo bolj mirno.

Ne pojdite v meditacijo s prevelikimi pričakovanji. Ne pričakujte, da če ste ves čas bili v umu in se na tak način še niste umirjali, da pa boste um uspeli umiriti že s prvo meditacijo. Ne jezite se nase, vse to je normalno. Po vsaki meditaciji se pohvalite, pa naj bo še tako minimalen napredek.

Enkrat sem brala članek od nekega ameriškega poslovnega, da več kot ima sestankov in daljši delovni urnik, več meditira. Je mnenja, da si ravno takrat, ko nimaš časa, moraš vzeti čas za meditiranje. Ker to je že alarm, da greš počasi proti nezadovoljstvu, izgorelosti, depresiji.

Čas je, da nehamo prelagati odgovornost v tuje roke. Najlažje je vzeti protibolečinsko tableto, iti večkrat na leto na bolniško, k bioenergetiku in je dobro počutje kratkega roka. Tabletko sreče pa si lahko damo le sami in je odvisna zgolj od nas, pa še dlje traja. Meditacija mora postati naša osebna higiena, kot je umivanje zob. Ne bomo postali nova verzija sebe po 3 meditacijah. Spreminjamo se postopoma, celo življenje. In kot pravi eden največjih zagovornikov meditacije dr. Joe Dispenza: "Do your job – meditate." ("Opravi svoje delo – meditiraj.")

Urška Petrovčič





Otroci in starši: 7 idej za skupno branje

Branje se nam pogosto zdi samoumevno. A temu ni tako. Branje je v resnici zahteven kognitiven proces, ki ga naši možgančki trenirajo kar nekaj časa, preden ga usvojijo.

Ker branje na začetku ni enostavno, se ga številni otroci otepajo. Da temu ne bi bilo tako, KOBİ predstavlja sedem tehnik branja skupaj z otrokom, ki bodo vašega mulca motivirale in pripravile do tekočega branja. Cilj je kakovostno preživeti čas

Pred vsako bralno sejo je prav, da si določimo cilj. Kot si športniki določijo cilje pred treningom. A pomembno je, da si izberemo pravilne cilje. Pri treningu branja se otroku mnogokrat zdi, da mora besedilo prebrati do konca, a prav lahko se zgodi, da je to zanj preveč. Ko se utruji, mu postane težko in neprijetno. Zato je bolje, da si kot cilj zastavimo čas – 15 minut se bomo ukvarjali z besedilom pred sabo. Da si pred seboj naslikamo magični svet, ki ga besedilo opisuje, da vidimo junaka, ko rešuje princeso. Da beremo.

S tem ustvarjamo bralno navado, ki se s časom spremeni v tekoče branje.

Zapomni si: Cilj ni, da zgodbo preberemo do konca, ampak da preživimo 15 minut kakovostnega časa z besedilom pred nami.

Kako pa pridemo do tega cilja? Obstajajo super tehnike, ki jih predstavljamo v naslednjih vrsticah!

Kako otroka pripraviti do vsakodnevne branja?

Vsebina je pomembna

10–15 minut glasnega branja na dan (ja, vsak dan) je najboljši recept in najhitrejša pot do tekočega branja. Črkovni sklopi se morajo v malih možgančkih usidрати kot besede, ki jih bodo oči prepoznale v hipu. Enako, kot jih prepoznajo ušesa, kadar se pogovarjamo. A ustvarjanje bralne navade ni lahka stvar, sploh na začetku, ali če ima otrok katero od težav, kot sta disleksija in ADHD. Vsebina lahko tu prinese neverjetno razliko. Ko vsebina otroka pritegne,

otrok pozabi na čas. Vztraja dlje in brez težav doda kakšno minuto ali dve k njegovemu bralnemu času.

Kako izbrati pravo vsebino? Besedilo ne sme biti pretežno in mora biti za otroka zanimivo.

Več kot 500 besedil dobiš v KOBİ knjižnici. Naloži si KOBİ eBralnik in enkrat tedensko beri brezplačno! Bitly.com/kobi-play.

7 tehnik in dva nasveta za prijetno skupno branje

Otrok bere, ti samo poslušaj

In ne pozabi – otroka ne smeš popravljati. Kadar naredi napako, ga samo opozori s prijaznim mm-mm ali z drugim znakom. Dovolj mu, da se najprej poizkusi popraviti sam. Če se zatakne

Dogovorita se za znak, kdaj želi, da mu besedo prebereš ti. Bodi njegov robotek – kadar potrka po mizi, mu pomagaj. Pomembno je, da mu ne pomagaš, še preden to sam želi.

1. Izmenjujoče branje

Kadar otrok želi prebrati besedilo, ki je zanj preobsežno, se lahko v glasnem branju izmenjujeta. Pri pesmicah je to še posebej prijetno – eno kitico ti, eno kitico jaz.

Pomembno je, da otrok ne ve, kdaj bo na vrsti, saj mora tako slediti našemu branju in ostati zbran. Ko mu pade koncentracija, poskušamo nekoliko zamenjati tempo in ga obdržati v branju še nekaj minut.

2. Ponavljajoče branje

Tudi ta tehnika je zelo primerna za branje poezije in je tudi sicer ena boljših tehnik za učenje branja. Gre tako: del besedila najprej preberem jaz, nato ga otrok prebere ponovno. Ker bo dekodiranje črk otroku nekoliko lažje, se bo lažje osredotočil na melodiko in tekočnost. Pomembno je, da otrok sliši, kako zveni dobro tekoče branje, in ga posnema.

3. Branje prebranega

Tehniko ponavljanja lahko uporabimo tudi tako, da otrok sam večkrat prebere isto besedilo. Pesnice so za to tehniko še posebej priročne.

Pri tem ga seveda vzpodbujamo. Pri prvem branju je pomembno, da pride "skozi". Pri drugem branju, da mu gre nekoliko bolj tekoče. No, po dveh branjih pa pojdimo še enkrat, da bo pesmica tudi lepo zvenela.

S tem damo otroku jasen cilj, na kaj mora paziti. Prvič na to, da besedilo

prebere kar se da natančno, drugič nekoliko bolj tekoče, tretjič ga pa že kar poje. Napredek sliši in ga zato še toliko bolj navduši!

4. Pogovor o težkih in neznanih besedah

Ena izmed možnosti je, da se o težkih besedah (tam, kjer se branje zatakne) pogovorimo. Kaj beseda pomeni, v kakšnem kontekstu jo uporabljamo. Otroku to doda širši pregled nad besedo in jo zato lažje usvoji.

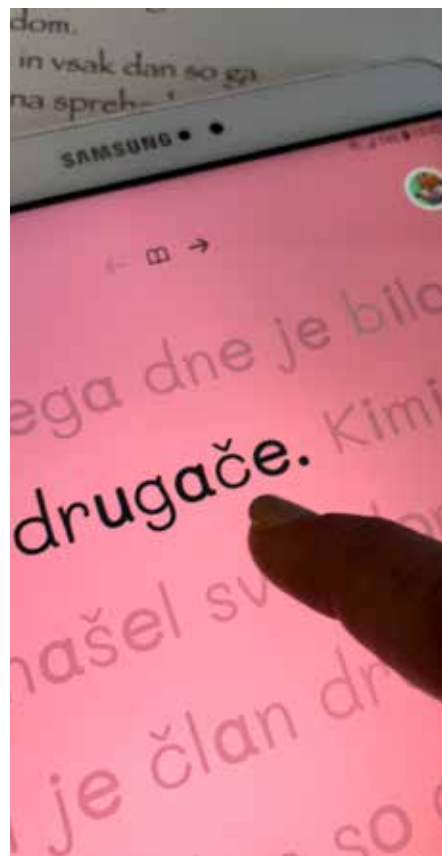
Nasploh pa ne gre pozabiti, da otroci marsikatero besedo ne poznajo, čeprav jo znajo pravilno prebrati. Zato otroka večkrat vprašajmo, ali ve, kaj katera beseda pomeni. Mnogih besed, ki so v pravljicah povsem običajne, v vsakdanjem življenju ne srečamo več in jih otroci enostavno ne poznajo. Le povprašajte svojega nadobudneža, kako se zapahne duri. Če bo že vedel, da gre za zapiranje vrat, ni dosti verjetno, da je kdaj videl, kako deluje zapah.

5. Zborovsko branje

Zelo dobro se obnese tudi branje "v zborčku". Tako lahko beremo tudi z več otroki naenkrat. Eden od bralcev besedilu sledi s prstom, vsi pa glasno beremo. V počasnem tempu, ki mu lahko sledi tisti najpočasnejši.

6. Starš bere, otrok sledi

Ko pa naš mulči pred sebe dobi besedilo, ki je zanj res pretežko, se odlično obnese zadnja tehnika.



Besedilo beremo mi, otrok posluša. Najlažje je, da si pri tem pomagamo s prstom. Besedilu sledimo s kazalcem, medtem ko beremo. Otrok sledi našemu prstu. Pri tem pazimo, da besedilo beremo počasneje. Tu in tam pri kakšni enostavni besedi ustavimo prst. Za otroka je to znak, da besedo prebere on, nato spet nadaljujemo mi. Tako ostane osredotočen, sledi besedilu in pozorno posluša.

7. Recitali

Za motivacijo je odlično, če kdaj pa kdaj kakšno pesmico še posebej dobro zvadimo, potem pa priredimo v dnevni sobi mali bralni nastop. Povabimo še kakšnega družinskega člana, da bo tudi publika, ki bo ob koncu branja gromko in vzpodbudno zaploskala!

Korajžno naprej

Natresli smo ti nekaj nasvetov, ki lahko tebi in tvojemu mulcu pomagajo do bolj prijetnega branja. Naslednji korak pa je na tebi. Prenesi KOBI aplikacijo in preizkusi eno od sedmih. Pa sporoči, kako vama bo šlo!

Andrej Peršolja





Kdaj in kako otroka prvič postaviti na smuči?

Pomlad je pred vrati, a pokrajina, odeta v belo odejo, nam še lahko nariše nasmeh na obraz. Ne hitite s pospravljanjem toplih rokavic, šalov in kap ... Čas je za kepanje, sankanje in prve smučarske zavoje velikih in malih otrok. Nad zimskimi radostmi lahko vašega malčka navdušite, četudi sami niste velik zimski veseljak ali najbolj suveren smučar. Morda se prvih korakov na belih strminah lotite skupaj. Stvari so lahko veliko bolj zabavne, če jih počnete v dvoje ali v skupini. To velja tudi za učenje smučanja, a kako začeti?

Spoznavanje z zimskim okoljem

Pomembno je, da se otrok najprej spozna z zimskim okoljem. Toplo



ga oblecite in ga odpeljite na sneg. Skupaj lovite snežinke, kepajte se, sankajte se, postavite snežaka. Za igro na snegu ne potrebujete dragih in velikih igrač, dovolj je le malce domišljije. Otrok naj preko igre spozna, da se snežinka stopi, če jo pospraviš v žep, da je skakanje po mehkem snegu prijetno, padec na led pa nekoliko boleč.

Kdaj začeti?

Zdrav otrok, star približno 18 mesecev, že lahko veselo cepeta naokoli na ravnem terenu, obut v smučarske čevlje ali že vpet na smuči. V kolikor je otrok dovolj močan, stabilen pri hoji, mu ravnotežje ne povzroča težav in obvladuje svoje gibanje, je pripravljen na prve smučarske podvige.

Nadvse pomembno pa je, da otrok uživa na snegu. V kolikor je v zimskem okolju sproščen in se zabava ter lahko ostane na prostem dolgo časa, je pripravljen, da ga spoznate s smučanjem. Če pa ugotovite, da na snegu postane razdražljiv in ga hitro zazebe, potem je bolje malo počakati, da se okrepi.

Otroka nikakor ne silite na smuči! Mnogi starši si želijo svoje otroke kar najhitreje vpeljati v zimski šport, vendar to ni vedno najbolje. Če se pri otroku še ni pojavila želja po učenju smučanja, ga lahko s siljenjem v nekaj od tega odvrnemo. Prve izkušnje in vtisi pomembno vplivajo na to, ali se bo pri posamezniku razvila želja po spoznavanju novih oblik gibanja.

Prilagajanje na smučarsko opremo

Priporočljivo je, da se otrok najprej seznani s smučarsko opremo. Preden ga obujete v smučarske čevlje in postavite na smuči, naj se otrok z opremo sreča že doma. Spodbudite ga, naj v pancerjih hodi in skače, da se navadi trdega in visokega čevlja. Na smuči ga lahko postavite tudi na domači preprogi, da se navadi občutka podaljšanega stopala.

Kako obleči otroka?

Če hočemo, da otrok na snegu uživa, moramo poskrbeti, da je primerno oblečen – da ga ne zebe in mu ni prevroče. Dobro je, če otroku oblečemo več slojev, ki jih po potrebi slači. Pri tem bodite pozorni, da otrok ni preveč "zadekan", saj mu lahko hitro postane neudobno.

Prvi zavoji s starši ali z učitelji?

Pogosto starši otroke prvič na smuči postavijo sami. Tisti, ki smučarskega znanja nimate ali imate občutek, da vam to ne bi šlo dobro, pa lahko učenje prepustite učitelju smučanja. Vsekakor je smiselno nekaj ur smučanja v družbi učitelja načrtovati kmalu po tem, ko se otrok že samostojno spušča na smučeh. Otroci običajno raje sledijo navodilom učiteljev kot staršev. Poleg tega učitelji poznajo primerne pristope in vaje, s katerimi navdušijo mlade smučarje in poskrbijo, da so otroci na snegu varno zabavajo. Učenje v skupini je zabavno, družba sovrstnikov pomeni dodatno motivacijo. Tudi vzdušje je v šoli običajno veselo, dodatno pestrost učitelji dosežejo tudi z uporabo športnih pripomočkov in zabavnih vaj, s katerimi otrokom približajo smučanje in jih pripeljejo do hitrih rezultatov.

Večina smučarskih šol sprejme v tečaje malčke, stare med štiri in pet let. Za mlajše je manj verjetno, da so že razvili pozornost in gibalne sposobnosti do te mere, da bi zmogli slediti pouku smučanja, ki traja nekaj ur. Kljub temu ne gre posploševati – otroci se med seboj zelo razlikujejo.

Nekateri otroci so dovolj telesno razviti in uživajo v igri na snegu, vendar težko prenesejo ločitev od staršev. V takih primerih je smiselno premisliti o vključitvi otroka v "smučarski vrtec". To je krajši program varstva otrok na snegu, ki navadno traja dve uri dnevno. Namenjen je navajanju otroka na novo okolje in prilagajanju na opremo. V kolikor se otrok v vrtcu z učiteljem in ostalimi otroci zabava, se lahko preizkusi tudi v prvih zavojih, v nasprotnem primeru pa hitro ugotovimo, da je z vpisom otroka v tečaj smotrno še nekoliko počakati.

Učenje smučanja z vajetmi

Nekateri starši se poslužujejo učenja smučanja z vajetmi. Pri tem je pomembno poudariti, da so vajeti odličen pripomoček pri navajanju na drsenje, vendar kmalu lahko na samo tehniko smučanja zelo slabo vplivajo. Pri učenju z vajetmi gre za pristop k učenju "od zadaj". Otroci so že tako podvrženi temu, da se usedajo nazaj in se postavljajo v neugoden položaj za usmerjanje smuči, z vajetmi to nevede še spodbujamo.

Učitelji smučanja so pristaši "učenja od spredaj nazaj". Tako je otrok osredotočen na učitelja in na to, kaj se dogaja pred njim.

Izbira opreme

Topla oblačila, smuči, smučarski čevlji, palice, čelada ... Nakup smučarske opreme lahko predstavlja precejšen finančni zalogaj. Poleg tega se je treba zavedati, da otroci smučarsko opremo prerastejo praktično vsako leto. A nad zimskim športom še ne gre obupati. Opremo lahko po dostopnih cenah kupite na mnogih sejmišnih rabljene smučarske opreme, ki se v novembru in decembru odvijajo širom Slovenije.

Smuči. Mlajšemu otroku, ki prvič stopa na smuči, naj le-te segajo do brade ali ust. Te naj ne bojo pretrde, saj jih ne bo znal obvladovati, morajo pa biti torzijsko odporne, da jih lahko vodi v zavoj. Kasneje, ko osvoji osnove smučanja, lahko preidemo na nekoliko daljše smuči, ki naj segajo do višine nosu oziroma čela.

Smučarski čevlji. So najpomembnejši del smučarske opreme in navadno, zaradi neudobnosti, tudi najmanj priljubljen. Smučarski čevlji naj bodo enake velikosti, kot so otrokovi čevlji, ker le takšni omogočajo pravi občutek in dober prenos sile na smuči. Pomembno je tudi, da niso pretirano trdi, ker takšni otroku ne omogočajo, da s potiskom kolen naprej uspešno usmerja smuči.

Palice. Primerno višino palic izberemo tako, da palico obrnemo narobe in jo primemo pod krpljico. V kolikor

je kot v kolenca 90°, je višina palic ustrezna. Pri učenju smučanja otrok so palice na začetku, ko se otroci učijo obvladovanja smuči, predvsem moteč element, ki ves proces prilagajanja na smuči podaljša. Palice potrebujemo za dodatno ravnotežje in za to, da si z njimi pomagamo pri nakazovanju spremembe smeri smučanja. Mlajši otroci, ki se šele srečujejo s smučanjem, palic ne potrebujejo.

Čelada. Čelada otroka varuje, če se mu točno prilega na glavo in je pripeta točno pod brado, sicer lahko otroka ob padcu poškoduje. Pri nakupu rabljene čelade bodite pozorni na to, da le-ta ni poškodovana.

Koliko časa dnevno z otrokom preživeti na smučeh?

Smučanje je za začetnike precej naporen šport, dokler ga ne usvojijo. Zato je otroke treba na smučanje pripravljati tekom celega leta. To pomeni, da so športno aktivni in tako dobro telesno pripravljeni na zimske aktivnosti. Posledično se ne prehitro utrudijo in je učenje zabavno. Z malčki lahko na smučkah preživimo tri ure dnevno s premori, z večjimi otroci pa od tri do štiri ure tudi brez premorov. Pomembno je, da otroka pri učenju spodbujamo in motiviramo ter mu znamo prisluhniti.

Smučanje predstavlja kvalitetno preživljanje prostega časa v naravi, ki bogati doživetja tako otrok kot odraslih in lahko pomembno prispeva k še prijetnejšim odnosom v družini.

Neža Faganelj



Gastronomsko-turistični tehnik – nov izobraževalni program na Biotehniški šoli



Arhiv Biotehniške šole



Arhiv Biotehniške šole

Na informativnih dnevih, ki so potekali 11. in 12. februarja 2022, smo številnim obiskovalcem (žal tudi letos na daljavo) predstavili izobraževalne programe, ki jih izvajamo na naši šoli, in sicer na področjih kmetijstva, naravovarstva, gastronomije, slaščičarstva in živilstva. Posebne pozornosti je bil letos deležen nov program, ki ga bomo začeli izvajati v naslednjem šolskem letu, to je **gastronomsko-turistični tehnik**.

Zakaj gastronomija in turizem? Po besedah **ravnateljice Barbare Miklavčič Velikonja** se odgovori na to vprašanje ponujajo kar sami: "Ker se nahajamo na križišču Goriških Brd, Vipavske in Soške doline, Krasa in italijanske Furlanije-Juljske krajine. Ker imamo petzvezdično naravo. Ker želimo dvigniti podjetniško kulturo. Ker so neokrnjena narava, urejeno podeželje, prijazni ljudje glavni motiv prihoda gostov v Slovenijo."

Delo gastronomsko-turističnega tehnika posega na področje gostinstva (vođenje priprave jedi v kuhinji, vođenje strežbe in celotnega poslovanja gostinske enote, organizacija strežbe, sestavljanje

jedilnikov, priprava obračunov in uvajanje novosti v delo) in na področje turizma (delo na recepcijah in v turističnih poslovalnicah, sprejemanje gostov, posredovanje informacij, organizacija dogodkov, vodenje gostov ...). **Andreja Hauptman**, ki je program predstavila, je poudarila, da je poleg zaposlitev v podjetjih v porastu turizem na podeželju: turistične kmetije, glampingi, urejeni kampi, prilagajanje proizvodov potrošnikom in "krojenje" proizvodov v potovalni dejavnosti po meri potrošnika, poudarki na zdravem življenju in wellnesu, sveži sezonski zelenjavi, mesu iz domačega hleva, pijači iz domačega vinograda ali sadovnjaka, izvrstnih enolončnicah in juhah, stopiti v hlev, spoznati delo v vinogradu, na travniku ali v kleti.

Poklice v gostinstvu in turizmu podpirajo Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo, Direktorat za turizem in Slovenska turistična organizacija s sloganom: "**Zdaj je čas za kariero v turizmu**".

Valentina Kobal



Pod QR kodo se skriva filmček "Sprehod po Biotehniški šoli". Vabljeni k ogledu!

Kultura se začne že v vrtcu

Pri Zelenih balončkih smo se v petek, nekaj dni pred kulturnim praznikom, pogovarjali, kaj je to kultura, kdaj smo kulturni in ali vedo, kdo je France Prešeren. Najprej smo viharili možgane, potem smo nekaj prebrali, pa poslušali posnetek Zdravljice in si pogledali sliko dolgolasega gospoda. Vse naše ugotovitve smo zapisali, z ogledom pa smo poskušali poteze

našega največjega pesnika ustvariti v uokvirjeni risbi.

Zaključili smo, da je kultura naša vsakdanja spremljevalka, da smo lahko kulturni vsak dan, 1-krat na leto pa kulturo praznujemo s prostim dnevom.

Upamo, da ste ga kulturno in prijetno preživeli!

Zeleni balončki, Barbara in Maja



Na izmenjavi na Hrvaškem

konje. Imeli smo se odlično in pohvale gredo predvsem Biotehniški šoli in Erasmus projektom, ki so nam to izmenjavo omogočili.”
(Jani Bratož)

“Na izmenjavi sta mi bila najbolj všeč pridobivanje novih izkušenj in delo z ljudmi, ki so mi bili pripravljeni pokazati svoje delovne navade.”
(Žan Božič)

“Všeč mi je bilo, da mi je izmenjava dala nove izkušnje, nova poznanstva, nove pristope do samega dela.”
(Ela Štrancar)

“Najbolj sem si zapomnila, ko smo si odšli pogledat farmo s konji, na kateri poteka zdravljenje s solno terapijo za konje.”
(Zala Žnidarčič)

Dijaki 3. KT

Čeprav nam je Covid-19 preprečil marsikatero dejavnost, smo dijaki 3. letnika Biotehniške šole, smer kmetijsko-podjetniški tehnik, 14-dnevno praktično usposabljanje (PUD) v okviru izmenjav programa Erasmus opravljali na Hrvaškem v Čakovcu. Obirali smo jabolka na šolskem posestvu Gospodarske šole Čakovec in pripravili jabolčni sok, na kmetiji Rešetar s 50 kravami molznicami pomagali pri predelavi mleka, na kmetiji Eme Prokes pa spoznali, kako poteka vzreja konj. Gospa ima trenutno na kmetiji 11

konj, od tega 8 športnih, ki jih trenira v posebni napravi. Pred vrnitvijo domov smo dva dni preživeli na gostujoči šoli.

Nekaj utrinkov dijakov:

“Izmenjava, ki smo se je udeležili na začetku šolskega leta, mi bo ostala v spominu, ker smo pridobili nove izkušnje. Videli smo, kako poteka šolstvo v drugi državi, pridobili nova znanja na področju sadjarstva, vinogradništva, živinoreje ter nekaj malega o tem, kako trenirati športne



Ledeni okraski v Vrtnu Mavrica



V vrtcu Mavrica se v skupini Vijola balončki pogovarjamo o zimi in njenih značilnostih.

Spoznali smo pravljico “Wilma in zima” ter s pomočjo ilustracij ugotavljali, kakšna je zima in kakšno poletje. Na praktičen način (z ločevanjem) smo ugotavljali, kaj oblečemo pozimi in kaj poleti. Med sprehodom po Šempetru smo spoznali, da pri nas, čeprav ni snega in ledu, ni nihče v kratkih hlačah in kratki majici, ker je zunaj vseeno prehladno za poletna oblačila. Mrzli dnevi pa so nam bili v pomoč pri ugotovitvah, kako nastane led in v kaj se spremeni.

Kljub zimskemu času nam narava ponuja veliko materialov za ustvarjanje. Na igrišču smo nabrali

nekaj odpadnih vejic, storžkov in listov. Postavili smo jih v lončke in vanje nalili vodo. Nismo pozabili na vrstico, da bomo ledene okraske lahko obesili na drevo. Naslednji dan smo z našimi ledenimi okraski polepšali drevo na igrišču in tekom dopoldneva opazovali, kako se led spreminja nazaj v vodo, in ugotavljali vzrok.

Andreja Stantič



Kamilo Terpin, skrivnost vitalnosti je v dobri volji in ustvarjalnosti



Slišala sem, da v Hišo rekreacije zahaja 82-letni gospod, ki je absolutno bolj vitalen kot jaz, čeprav šteje kar nekaj desetletij več. Kako je to mogoče, kaj je skrivnost te izjemne vitalnosti? Kakšen je njegov način življenja, sva skupaj zapisala v naslednjih vrsticah. Verjamem, da je Kamilo lahko velik zgled in spodbuda za vsakega od nas, da nekaj naredi zase.

Kamilo, kdaj ste se prvič srečali s športom?

Vedno sem rad telovadil, to sem počel sam doma, pri mojih 65 letih pa so mi svetovali, da obiščem fitnes. To sem tudi storil. Pri mojih 75 letih pa sem začel plezati.

Je bila to ljubezen na prvi pogled?

Ja, bila je ljubezen na prvi pogled. Dobil sem izjemno veselje do športa, postavil sem si tudi neke cilje, želel sem doseči določen nivo, ki mi ga je tudi uspelo osvojiti. Da sem to dosegel, je bilo vloženega veliko truda, na skrivaj pa sem zahajal še na trim stezo, kjer sem izvajal posebne vaje, ki so mi pomagale pri izboljšavi moje forme. Redno obiskujem fitnes;

kar trikrat tedensko in ne izpustim nobene vadbe.

Ste od takrat konstanto ljubitelj športa?

Res je, to me zelo veseli in vsem priporočam, da obiščete fitnes. Zame je to top šport in takoj za fitnesom je plezanje.

Pravijo, da pri vaših zavidljivih 82 letih izvajate marsikatero vajo, ki je morda tudi mlajši ne bi zmogli. Kje je skrivnost vitalnosti, ki jo imate v sebi?

Mislím, da je skrivnost v dobri volji in ustvarjalnosti, seveda sta zelo pomembna tudi okolje in družba, ki te pri tem spodbujata. Rad bi pohvalil

Hišo rekreacije in vse osebje, ki je zelo prijazno. Tukaj se počutim res dobro.

Izdelovali ste kajake in vesla, nam lahko zaupate vašo zgodbo?

Res je, lahko bi rekel, da to počnem že odkar sem obiskoval šolo. V Solkanu so bili vsi mizarji in sami so izdelovali čolne, tudi sam sem kot mladinec vozil kajak. Ko sem prišel iz vojske, sem obiskal delavnico, kjer sem izdeloval čolne in vesla, kasneje sem šel tudi v Nemčijo, kjer sem se srečal še z izdelovanjem plastičnih kajakov, ki so postali kasneje svetovno znani. Ko sem se vrnil iz Nemčije, sem doma še 10 let delal kajake, moj prijatelj pa vesla.

17 let nazaj ste prvič obiskali fitnes in od takrat ste redni obiskovalec. Kako ste se prvič znašli v fitnesu in kaj vas zadržuje pri tem, da ga še vedno redno obiskujete?

Priznati moram, da mi je bil prvi obisk fitnesa neprijeten, bilo mi je zelo nerodno, saj sem bil 65-letnik med samo mladino, ampak sem res hitro videl, da sem super sprejet. To me je popolnoma napolnilo s pozitivno energijo in z voljo do treninga. Postal sem nekako zasvojen s fitnesom, to je res moja velika ljubezen. Lahko vam povem, da sem bil med epidemijo, ko je bil fitnes zaprt, resnično v zelo slabem fizičnem in psihičnem stanju, saj mi je bila vadba onemogočena.

Kako se fizično in vitalno počutite?

Ne vem točno, kako bi to opisal: mladostno, odlično, veselo, ker lahko skačem okoli hiše, obrezujem drevje, splezam brez težav na drevo, na kratko – ne čutim svojih let.

Ste opazili, da z vašimi športnimi aktivnostmi rešujete morebitne fizične problematike, ki bi jih imeli, če ne bi bili športno aktivni?

Imel sem res težave s kolenom in s pomočjo trenerja in pravilne vadbe sem težave odpravil. Je pa res, da sem vsakič, ko se vrnem iz fitnesa, utrujen, ampak kolena so super.

Kaj bi priporočali vsem, ki so mlajši od vas?

Osebnó bi vsakemu priporočal vadbo trikrat tedensko v Hiši rekreacije, kjer so izredno prijazni in vedno lepo poskrbijo za vas.



Zakaj bi vi priporočali šport oz. razgibavanje?

V prvi vrsti zaradi zdravja in dobrega počutja. Veliko prijateljev sem povabil v fitnes, a njihovi odgovori so bili v večini, da imajo njive, vrtove, kjer se razgibavajo, vendar to ni to, to je resnično daleč od vadbe, ki jo dobite v fitnesu. V fitnesu zažnete resnično vse mišice, celo telo se razgiba. Iskreno povedano – do danes mi še ni uspelo prepričati nobenega, da se mi pridruži pri vadbi v fitnesu, ampak resnično bi si želel, da bi se starejši bolj gibali, da bi se gibali pod vodstvom, kjer se naučijo tudi pravilnega gibanja, pravilnega dvigovanja, premikanja, kar pripomore k temu, da je manj poškodb.

Slišala sem, da obiskujete tudi plezalno steno v Šempetru. Od kje ta ljubezen?

S plezanjem se je začelo v fitnesu, saj sem tam spoznal plezalca, ki me

je povabil, da se preizkusim v tem športu. Ko ti pri 75 letih nekdo reče: "Pridi, ti si zelo gibčen, verjamem, da ti bo všeč," se najprej zamisliš, vendar sem po nekaj vabilih želel to preizkusiti. Priznati moram, da mi je bilo plezanje takoj všeč. V plezalnem centru v Šempetru sem začel plezati s trenerjem, redno sem začel trenirati in res vzljubil ta šport, najbolj pa uživam zunaj na zunanjih stenah. Sem pa plezal že kot otrok na vsako drevo in nikoli nisem imel strahu, ampak le užitek.

Plezanje sem tudi sama preizkusila in potrebna je moč v rokah. Kako se tako dobro pripravite?

Seveda mi to uspeva prav s fitnesom, kjer krepim mišice.

Kaj vas spodbuja v to, da ste tako zelo aktivni?

To, da pri mojih letih ne jemljem nobenih zdravil, da sem zelo gibčen, močan in počutim se odlično. Poleg

tega so tukaj ljubezen do športa, dobra družba in čas zase.

Kako pa izgleda vaš tipičen dan?

Jutra začenjam z močnim, zdravim zajtrkom in dan nadaljujem v fitnesu, kjer redno opravljam svoje vadbe, seveda se tam tudi družim in vsakič malce poklepetam. Res me veseli druženje v tako lepem in pozitivnem okolju. Počutim se resnično dobro sprejetega, kar mi izjemno veliko pomeni. Potem sledi kosilo, po kosilu sprehod in delo okoli hiše. Večerje skoraj ne jem; zelo malo ali nič, morda kakšen jogurt, saj hočem spati s praznim trebuhom.

Kakšna misel, ki bi jo radi predali našim bralcem za konec?

Za gibanje ni nikoli prepozno, naj se vsak sam odloči za boljše počutje in zdravo življenje.

Lara Soban





Singapur, nogomet in turizem

V eni izmed prejšnjih števil Glasila smo vam predstavili domačina, nogometnega trenerja Krisa Stergulca in njegovo izjemno trenersko kariero, ki se je pred kratkim preselila v Singapur, kjer širi svoje trenersko znanje. Hitro smo stopili v kontakt s Krisom, da z nami deli prve singapurske vtise.

Najprej me zanima, kako in zakaj te je pot vodila v Singapur?

V Singapur me je dokaj nenavadno odpeljal nogomet, torej delo. Da dodam, Singapur je nogometna neznanka v svetu, eksotika, če se lahko tako izrazim. Pritegnil me je ta nacionalni nogometni projekt, ki je zame velika življenjska izkušnja.

Kako si se pripravil na potovanje, kaj vse je bilo treba urediti pred odhodom?

Tukaj sem imel ogromno sreče, saj je klub izjemno organiziran in so mi vse uredili oni. Seveda je veliko težavo povzročal Covid-19, pa tudi sam Singapur, saj le-ta velja za zelo organizirano in striktno državo. Treba je bilo urediti delovno vizo,

hotel oz. stanovanje, v katerem sem moral preživeti 10-dnevno karanteno (to mora narediti vsakdo, ki pride v Singapur), certifikate o cepljenju, zavarovanja itd. Sam sem se osredotočal le na prtljago in stvari, ki sem jih moral urediti doma pred odhodom.

Vemo, da si tam zaradi dela, vendar imaš verjetno željo odkrivati ta košček sveta?

Že samo delo – opravljam vlogo strokovnega vodje akademije za delo z vratarji "head of goalkeeping department" – mi prinaša številna potovanja, ki pa so ponovno povezana s Covidom-19. Od nas želijo primerjavo z razvitejšimi nogometnimi državami, da poiščemo razlike, le-te odpravimo in lahko

kasneje konkuriramo. Treba je poudariti, da se leti samo z VTL leti (vaccinated travel lane), ki so zelo dragi. Recimo v marcu letim v Malezijo, v maju sem v Madridu, mogoče celo v Rotterdamu, v septembru me čakata Tajsko in Indonezija, decembra pa ponoven odhod v eno od EU držav. To je vse, kar se tiče dela. Sam bi rad obiskal jugovzhodno Azijo, Kambodžo, Vietnam, Indonezijo, Tajsko; to so države na mojem seznamu, pa še Bali in zahodni del Avstralije, ki sta zelo blizu.

Kakšni so tamkajšnji ljudje in kakšna je kulturna razlika?

Definitivno je razlika. Prevladujejo Singapurci malezijskega in kitajskega porekla, potem imamo tukaj Indijce,

Indonezijce, Filipince, Japonce, tudi Evropejcev je kar nekaj. Treba je vedeti, da je Singapur od nekdaj veljal za pomembno pristanišče že v času britansko vzhodnoindijske družbe. Kasneje je Singapur spadal pod Malezijo, a se je hitro osamosvojil, tako da se je tu od nekdaj srečevalo ogromno različnih kultur in ohranile so se različne tradicije. Ljudje preživijo ogromno časa na delu, v nakupovalnih centrih, ki so na vsakem vogalu. Zelo spoštujejo pravila in človeške razlike, ogromno pomena dajejo izobraževanju svojih otrok in kariernemu uspehu.

Kaj bi nam lahko povedal o singapurski prehrani? Kakšne so njihove tipične jedi?

Singapurska hrana je tako kot prebivalstvo zelo raznolika. Seveda prevladujejo tipične azijske jedi, ki so velikokrat zelo začinjene in pekoče. Ma la xiang guo je ena od mojih najljubših, rad imam tudi indijsko, nasi bryani in prata sta super. Meni osebno je hrana všeč, je pa še veliko evropske kuhinje, tako da če je želja po domači hrani, jo lahko dobim.

Pravijo, da je Singapur zelo nenavadna država, kako bi jo ti opisal?

Singapur je spektakularna mestna država, majhna in zelo organizirana. Izjemno, kako je organiziran mestni prevoz. Na primer podzemna: le-ta nima šoferja in skoraj vsaka ima svoj nakupovalni center. Povezana je z avtobusi, s taksiji. Singapur je zelo bogat s parki, torej iz stolpnic kot v filmu (60 nadstropij in več) lahko v 10 minutah pridem v popolnoma drug ambient, parki so vsi izjemno čisti, organizirani, lahko celo kampiraš v njih.

Je prometni vrvež nekaj posebnega? Kako se znajdeš ti s prevozi po samem mestu?

Ko sem prispel v Singapur, sem se sprva dogovarjal, da bi imel svoj osebni avtomobil, ampak sem kaj kmalu videl, da bom vse lažje izpeljal z lokalnimi javnimi prevozi, kot sta podzemna železnica in taksi. Zakaj? Avtomobili so tukaj takšni kot v Angliji, torej vozijo po drugem pasu kot mi, tukajšnji avtomobili so približno petkrat dražji kot avtomobili pri nas. Tukaj so tudi dodatna pravila z lastnino avtomobila, dodatni

certifikati, pa še to – avtomobil ti država da v neke vrste najem za dobo 10 let. Naj pa povem, da so javni prevozi organizirani do potankosti. Veliko tukajšnjega prebivalstva uporablja kolesa “foldable bike”, to je edino kolo, ki ga lahko vzameš na pozemno, saj je le-tega mogoče “razpoloviti”.

Kako je trenutno s turizmom?

Turizma trenutno ni, država je zaprta, turistično vizo je trenutno nemogoče dobiti. Turisti v Singapurju imajo res veliko stvari za videti; v tako majhnem mestu si lahko ogledaš Little India, China Town, arabsko četrt, ki je med drugim moja najljubša. Marina bay sand in Gardens by the bay sta človeški skulpturi, če jima lahko tako rečem, in sta spektakularni za ogled, prav tako Botanic gardens in vsi parki v mestu ... prečudovito.

Na kaj morajo turisti paziti?

Težko bi rekel, saj je država resnično izjemno varna, vsepovsod so kamere in če se slučajno zgodi, da te okradejo, je zadeva v cca 3 urah že rešena. Definitivno se je treba podrediti, privaditi na njihova pravila, recimo na pravila v javnih prevozi, kjer je prepovedano jesti in piti, kajenje je prepovedano tudi zunaj – tu so posebni kotički, namenjeni prav kajenju.

Kakšne so cene?

Singapur velja za zelo drago mesto, sploh avtomobili in stanovanja. Sam trenutno živim v t. i. condominiumu – nadstandardni stanovanjski kompleksi, ki imajo lasten bazen, fitnes, tenis igrišče, nekateri celo svoj nakupovalni center. Cene stanovanj pa se zelo razlikujejo glede na območje mesta in seveda glede na velikost samega stanovanja. Za primer vam dam moje stanovanje, ki bi bilo za nakup ocenjeno na cca 2 milijona dolarjev, najemnina pa je 3000 dolarjev; pogodbe se podpisujejo samo za daljša obdobja, od enega leta dalje. Mislim, da je poklic stanovanjskega posrednika tukaj res dobro delo. Naj omenim še izobraževanje in zdravstvo, ki sta v Singapurju dva dražja sektorja. Privatne internacionalne šole, ki jih obiskuje večina otrok tujih družin v Singapurju, stanejo med 20.000 in 50.000 dolarjev na leto, obstajajo pa seveda tudi državne šole, kamor hodijo domačini. Ostale zadeve so v Singapurju zelo dostopne, hrano lahko najdeš na vsakem vogalu, ni draga in je zelo okusna. Lahko pa najdeš restavracijo z Michelinovo zvezdico, ki jo boš seveda temu primerno plačal. Dražja sta alkohol in tobak, ki sta za domačine neke vrste nepotrebna elementa, malo ljudi ju uporablja, tako da sta cenovno zelo nedostopna.

Lara Soban



Lokostrelci

V soboto, 12. februarja, smo lokostrelci prehiteli pomlad in se zbrali v Šempetru, kjer je v športni dvorani potekalo lokostrelsko tekmovanje na dolge razdalje.

V Sloveniji še nimamo lokostrelske dvorane, kjer bi se lahko celo zimo pripravljali na razdalje 50, 60 in 70 metrov. Prav tako ni običajno,



da bi klubi organizirali tovrstna tekmovanja. Lokostrelski klub Gorica je prvi v Sloveniji, ki je organiziral takšen turnir v dvorani Športnega centra Šempeter-Vrtojba. Tekmovalci so se pomerili na šestih tarčah

postavljenih na tri različne razdalje, in sicer za sestavljeni in ukrivljeni lok.

Dejan Znidarčič

4 pozitivni učinki dviga nog na steno

Dvig nog, ki jih položite na steno, je jogijska poza, imenovana Viparita Karani. Tiste, ki še nikoli niste poskusili joge, a si jo želite, morda zanima ta lahka poza.

Dvig nog na steno dela čudeže za vsa napeta telesa, ki potrebujejo malo sproščenosti, saj obnovi telo in odpravi stres.

Tu so 4 pozitivni učinki poze:

- 1. Spodbuja cirkulacijo telesa.** Ker je to obrnjena poza, se pretok krvi v zgornjem delu telesa poveča in s seboj prinese naval kisika. Pospeši se pretok krvi iz nog nazaj v srce. Strokovnjaki pravijo, da to pomaga zmanjšati otekline v spodnjih okončinah in lahko pomaga pri težavah s krvnim tlakom.
- 2. Pomaga pri lajšanju bolečin.** Delovanje mišic medenice pomaga krepiti reproduktivne organe, lajša menstrualne krče in simptome menopavze, še posebej, če si pod zadnjico podložite še blazino. Krči v nogah (podnevi ali ponoči) lahko izginejo, če redno vadimo.

- 3. Zmanjšuje stres in tesnobo.** Sprostitev na hrbtu z dvignjenimi nogami pomaga umiriti um. V kombinaciji z globokim dihanjem vam bo ta poza pomagala, da se umirite in prepustite parasimpatičnemu živčnemu sistemu, da ga prevzame.
- 4. Razteguje boke, noge in hrbet.** Vaše mišice nog, stegenske tetive in hrbet se bodo s to pozo dobro raztegnili. Sčasoma bo vaše telo postalo bolj prožno in elastično ter razbremenilo napetost in bolečino na teh območjih. Redna praksa lahko pomaga tudi pri lajšanju bolečin v hrbtu.

Poskrbite, da bo vaša hrbtenica poravnana v ravni črti. Za dodaten razteg lahko raztegnete stopala v majhno obliko "V". Rahlo upogibanje v kolenu je dopustno, če imate težave z držanjem nog navpično.

Ko vadite, začnite počasi, ne več kot 5 minut naenkrat, dokler se vaše telo ne privadi na ta položaj.

Kot pri vsakem položaju obstaja tudi tukaj nekaj previdnostnih ukrepov. Ne poskušajte se z nogami povzpeti višje. Izogibajte se tej pozi,

če imate poškodbo vratu, kolka ali hrbta. Če imate večje zdravstvene težave, se najprej posvetujte s svojim zdravnikom.

To je nežna poza z vrsto fizičnih in duševnih koristi, tudi če ste začetnik. Poskusite. Potrebujete le steno, zato zgrabite trenutek in uživajte.

Hiša rekreacije



Plesna miniatura Pro DC in mladih Madžarov

Pro Dance Company Šempeter in Nova Gorica navkljub zaostrenim razmeram zaradi Covida-19 tudi v letošnjem plesnem letu nadaljuje s svojim poslanstvom. Še več, po letu premora so uspeli v okviru mednarodne izmenjave že drugič izpeljati Erasmus plus – program mobilnosti za srednje šole. V okviru slednjega so gostili srednješolce z madžarske plesne gimnazije Hang Szin Ter in na oder postavili plesno miniaturo na temo Aleksandrink v koreografiji Anamarije Bagarič.



Sara Mlakar

Kar tri tedne je tako v Šempetru oziroma v Vrtojbi plesalo deset mladih Madžarov, ki so se jim v končnem projektu pridružile tudi Lija Mozetič, Anastasia Knez in Tinkara Kodelja. V projektu je sodelovalo še dodatnih deset madžarskih dijakov smeri grafičnega oblikovanja, ki so poskrbeli za grafično

podobo gledališkega lista in plakat za predstavo. Žal zaradi zaostrenih razmer 10-minutne plesne miniaturo niso mogli postaviti na oder, bo pa kmalu na ogled na YouTube kanalu Pro Dance Company.

Mojca Beljan

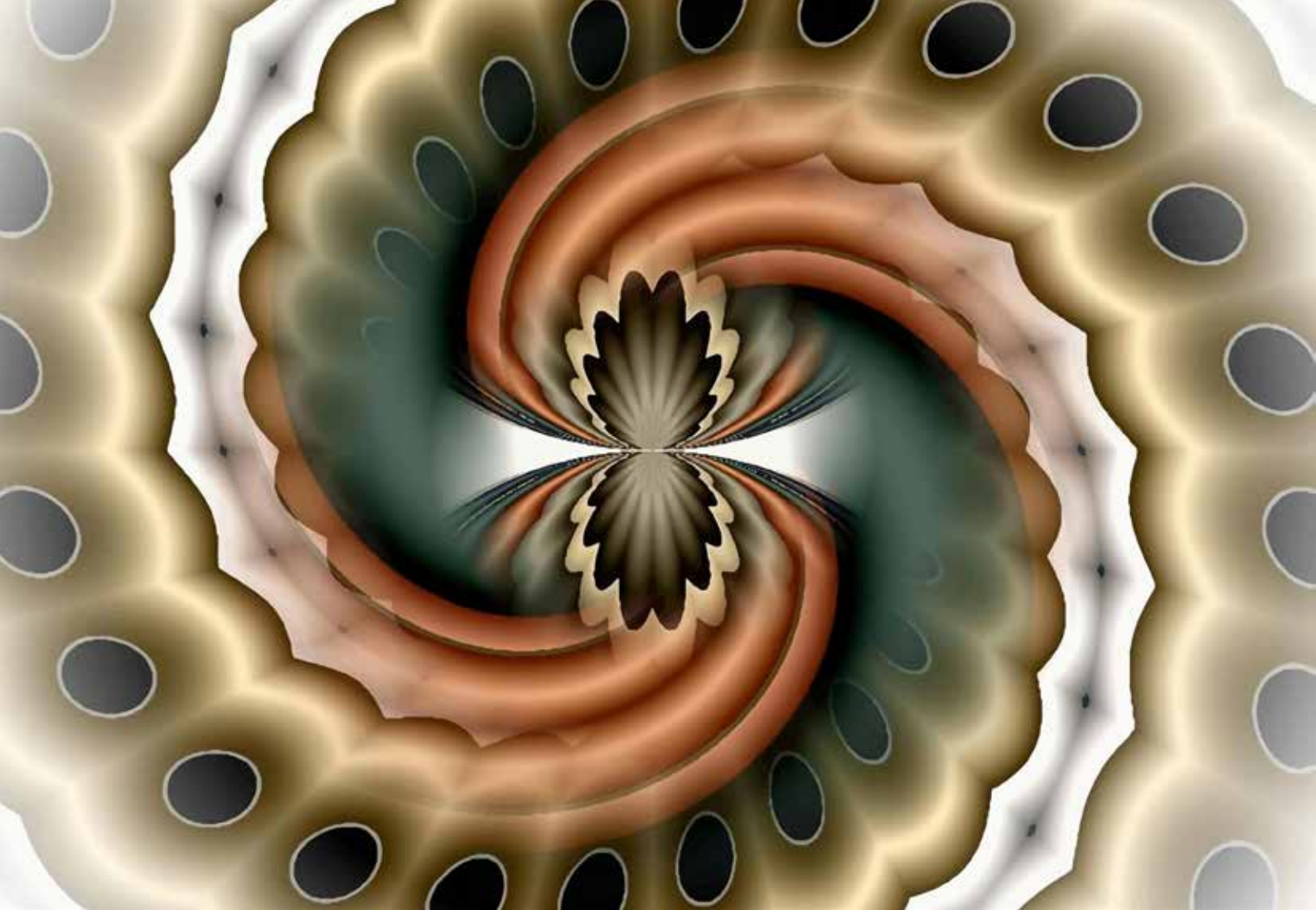
TransBalkan Race

Veteran etapnih dirk in vzdržljivostnih preizkušenj – najtežjih na svetu; Iron Bike (IT), Cape Epic (JAR), BC Race (Kanada), Dust Lust, Stone Lust (SLO), Karso Trail (SLO, IT) – Primož Gulin, član vrtojbenskega DEŠ FLEŠ-a, se bo letos udeležil do sedaj najtežje preizkušnje. Gre za TransBalkan Race dirko po brezpotjih

bivše Jugoslavije. Štart dirke bo v Sežani in po 1300 kilometrih bo cilj v Boki Kotorski v Črni gori. Na tej trasi bodo kolesarji premagali 27.000 višinskih metrov, od tega bo 80 % terena in 20 % asfalta. Pri tem bodo kolesarji prečkali 4 države in 11 nacionalnih parkov, kar pomeni totalen odklop in malo stika s civilizacijo. Edina večja mesta, ki jih bodo obšli, bodo Gospič, Knin, Mostar in cilj v Boki Kotorski. Kolesarji bodo sledili GPX trasi na svoji napravi in bodo brez podpore morali priti do cilja. Med kolesarjenjem si bodo morali sami priskrbeti hrano in vse potrebno za dosego cilja. Primož je izkušen v takih preizkušnjah in se pripravlja, da bi uspešno zaključil to dirko. Dirke se bo udeležilo 100 kolesarjev iz vseh koncev sveta, med njimi tudi 7 Slovencev. Primožu in ostalim želimo vso srečo na poti. Štart bo 3. junija, v cilj pa morajo kolesarji priti v 10 dneh.

DEŠ FLEŠ





Dela Bogdana Sobana na ogled na sedmih lokacijah

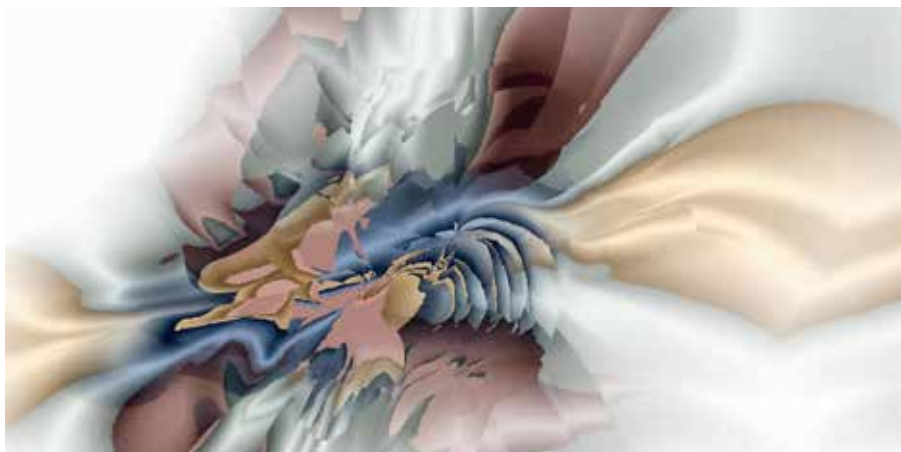
Marca in aprila si lahko na različnih lokacijah v živo ogledate dela "generative art" ustvarjalca iz Vrtojbe Bogdana Sobana. Marca so njegova dela na ogled tako na skupinski Pomladni razstavi, ki jo organizira KUD Goriška paleta v avli Hotela Sabotin v Solkanu, kot v sklopu projekta Art Zagon v organizaciji Kluba Zagon, ki sočasno poteka na petih lokacijah: v Goriški knjižnici Franceta Bevka Nova Gorica in v Krajevni knjižnici Šempeter (enoti Goriške knjižnice), v Ljudski univerzi Nova Gorica, v SNG Nova Gorica in v Knjižnici Damir Feigel (Trgovski dom) v Gorici (IT). V aprilu pa se bo s samostojno razstavo predstavil v Vrtojbi v Mladinskem centru Vrtojba.

Bogdan Soban, sicer diplomirani inženir strojništva, se je pretežni del svoje delovne kariere ukvarjal z informatiko. Kot dober poznavalec

računalništva in programiranja je začel v svojem prostem času razvijati projekt z namenom raziskave ustvarjalnih možnosti računalnika na področju vizualne umetnosti. Njegove slike nastajajo na osnovi računalniških programov, ki ob svojem zagonu razvijejo nenavadne kreativne sposobnosti

tako, da ustvarjajo neskončno vrsto edinstvenih slik, ki niso primerljive s poznanimi metodami drugih avtorjev. Koncept temelji na razvoju lastnih programskih algoritmov, ki avtonomno ustvarjajo slike predvsem abstraktnega tipa z občasnimi odmiki v svet podob iz realnega sveta. Pristop je v svetu poznan pod imenom "generative art" in se uporablja za iskanje kreativnih rešitev na različnih področjih ustvarjanja; od arhitekture in oblikovanja do glasbe in vizualne umetnosti.

David Verlič



“Najmočnejši instrument je glas” – zbornik in dokumentarni film o Reviji pevskih zborov Goriške



Foto atelje Pavšič Zavavlav



Foto atelje Pavšič Zavavlav

Pevke in pevci s širše Goriške so se vsako leto konec januarja srečevali in predstavili na Reviji pevskih zborov v Desklah. Ker so petje, delovanje pevskih zborov in dvajseto revijo zaustavile zaostrene zdravstvene razmere, je organizator Javni sklad RS za kulturne dejavnosti (JSKD), Območna izpostava Nova Gorica, izdal pregledni zbornik in pripravil dokumentarni film o revijah v Desklah.

Zbornik z naslovom “Najmočnejši instrument je glas” postreže s predstavitev nastopajočih zborov, strokovnih spremljevalcev, statistiko števila udeležencev, zapetih pesmi ... in z bogatim fotografskim arhivom. Vsakoletne revije so z nastopi sooblikovali tudi zbori iz Občine Šempeter-Vrtojba: Moški pevski zbor Šempeter, Mešani pevski zbor Ciril Silič Vrtojba, Župnijski mešani pevski zbor Šempeter in Mešani pevski zbor Vrtojba, slednji je v zborniku posebej izpostavljen, saj je med tistimi zbori, ki so nastopili prav na vseh revijah v Desklah.

V zborniku je zajeta dvajsetletna zgodovina zborovskega petja na

Goriškem in kot je zapisala Sabina Volk Simčič, vodja JSKD Nova Gorica: “Prizadevamo si, da bo revija v Desklah še naprej živela kot prostor srečevanja, veselja, medgeneracijskega povezovanja in razumevanja bogate tradicije slovenskega zborovskega petja.” Skladatelj, zborovodja in pedagog Ambrož Čopi je zapisal: “Kot strokovni ocenjevalec in predavatelj sem imel čast sodelovati na tem dogodku. Triletno spremljanje revije omogoča seveda določen pregled nad razvojem in kvaliteto zborov. Vedno znova sem bolj presenečen nad voljo in predanostjo nekaterih zborov, ki so neglede na zmožnosti hoteli napredovati tehnično ali izvedbeno, drugi so izzive iskali v novi literaturi. Pri vsakem zboru in posameznikih pa

je vedno znova navduševalo dejstvo, da vztrajajo pri tej dejavnosti, v njo vlagajo svoj čas in trud z željo, da bi z izkušnjami, s prijateljstvi in z iskrenimi glasbenimi pripovedmi obogatili sebe in druge.”

Ob 20. obletnici revij je poleg zbornika nastal dokumentarni film v režiji Urbana Koširja, scenarij je prispevala Tamara Babić Nikiforov. Zbornik so prejeli vsi zbori, zborovodje in zborovodkinje, lahko si ga izposodite tudi v knjižnici ali pa na JSKD Nova Gorica. Dokumentarni film si bo po premieri in ponovitvah mogoče ogledati še na spletu.

JSKD Nova Gorica



Foto atelje Pavšič Zavavlav

Skupina Photo action in druge razstave v šempetrski Galeriji Zagon



David Verlič

Društvo Klub Zagon, ki deluje v Občini Šempeter-Vrtojba, je v lanskem letu pripravilo 26 fotografskih in slikarskih razstav tako doma kot v tujini. Letos so razstavno sezono začeli v vitrini Foto ateljeja Liquid Sky v centru Šempetra pri Gorici s samostojno razstavo fotografij in pesmi Suzane Uršič.

Februar 2022 pa je bil v znamenju skupine Photo action. Le-ta deluje v sklopu Kluba Zagon v sodelovanju s KUD Goriška paleta, sestavlja pa jo 13 članov: Dejan Gregorič, Suzana Uršič, Ksenija Vogrinc, Denisa Kesten, Dora Verlič, Greta Adamlje, Jerneja Kraigher, Maja Peršič, Mojca Lipicer Stantič, David Verlič, Sanja Kotnik, Tomaž Lipicer in Renato Maffi.

V prvi polovici meseca so javnosti predstavili 13 fotografij po izboru avtorjev, ki so nastale v letu 2021. Ob tej priložnosti so njihov razstavni prostor v vitrini preimenovali v Galerija Zagon. S tem želijo povečati prepoznavnost razstavne lokacije v upanju, da bi dela, ki jih bodo postavljali na ogled čez celo leto, v živo videlo čim več prebivalcev tako naše kot okoliških občin. S 14. februarjem so pripravili foto razstavo skupine na temo ljubezen; vsak avtor je na svoj način predstavil svoj pogled na to večno temo z željo, da bi se z ljubeznijo dotaknili vsakega obiskovalca razstave.

Člani skupine sodelujejo pri raziskovanju različnih fotografskih pristopov od novembra 2019. Na njihovi spletni strani group-photoaction.weebly.com, kjer objavljajo mesečne tematske fotografske sklope, so objavili več kot 300 fotografij. Skupina Photo action ima za seboj več razstav na odprtem – tako po Sloveniji kot tujini. V letošnjem letu se bodo prvič predstavili še na POP-UP razstavah na odprtem v Vrtojbi in v Šempetru pri Gorici. Letos bodo že tretje leto zapored gostje galerije Razglednica v Parku Pečno v Kanalu, kjer se bodo predstavili s fotografijami na temo narave.

V Galeriji Zagon bo do začetka aprila, po razstavi Ljubezen, na ogled fotografska razstava Urbani sprehodi, na kateri predstavljajo svoja dela udeleženci foto sprehodov, ki jih organizira Klub Zagon. Do konca leta bo tako v galeriji v Šempetru vsak mesec na ogled nova razstava. Poleg tega bo Klub Zagon organiziral druge razstave tudi izven naše občine; po Sloveniji in tujini.

Več o prihajajočih dogodkih Kluba Zagon na: www.facebook.com/KlubZagon.

David Verlič



Greta Adamlje



Suzana Uršič





Center za transfuzijsko dejavnost Nova Gorica

Center za transfuzijsko dejavnost Nova Gorica (CTD NG) deluje v okviru Zavoda RS za transfuzijsko medicino v obnovljenih prostorih stare stavbe šempetrske bolnišnice.

Zaposleni CTD NG delujemo s ciljem ohranjanja visokega nivoja varnosti in kakovosti v procesih zbiranja krvi, shranjevanja, razdeljevanja krvi in v procesu transfuzijskih preiskav z iskanjem možnosti izboljšav in strokovnega napredka.

Večina naših krvodajalcev prihaja na odvzem krvi iz severnoprimske regije, nekaj pa tudi od drugod. Kljub epidemiji smo v letu 2021 sprejeli 3.186 krvodajalcev in odvzeli 2.971 enot krvi. Lani je prvič darovalo kri kar 146 krvodajalcev. Za potrebe bolnišnice smo izdali 3.681 enot eritrocitov, 208 enot trombocitov in 310 enot plazme.

V novembru 2021 smo obeležili 20 let odvzemov krvi na lokaciji bolnišnice/

CTD NG in v tem obdobju sprejeli že več kot 70.000 krvodajalcev.

V sodelovanju z OZRK Nova Gorica in lokalno skupnostjo organiziramo predavanja in dodatne akcije za vzpodbujanje krvodajalstva in na ta način pridobimo različne skupine (motoristi, delovne org., sestre sv. Martina ...); tako bomo v marcu izvedli predavanje za dijake zaključnih letnikov Srednje biotehniške šole kot pripravo na krvodajalsko akcijo.



Med našimi krvodajalci ste tudi prebivalci Občine Šempeter-Vrtojba. Hvala, ker ste del velike družine srčnih ljudi. Na sliki je družina Koron po darovanju krvi – Martin Koron je novembra daroval že stotič!

Še naprej vas vabimo, da se odzivate na vabila Rdečega križa in transfuzijske službe ter spremljate zaloge krvi na www.ztm.si.

Odvzemi potekajo ob ponedeljkih in sredah od 7.30 do 11.00 po predhodnem naročilu na telefon 031 658 154.

Hvala, ker darujete kri in s tem omogočate, da življenje teče dalje ...

*Center za transfuzijsko dejavnost
Nova Gorica*

Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov Nova Gorica: “Krepimo zavedanje otrok in mladostnikov, da nam lahko zaupajo in se vedno obrnejo na nas za pomoč, ko jo potrebujejo.”

Ambulanta za motnje v razvoju (AMR), kasneje Center za mentalno zdravje (CMZ), z oktobrom leta 2019 pa so se preimenovali v **Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov (CDZOM)**, je že vrsto let pomemben del Zdravstvenega doma Nova Gorica, saj ima osrednjo vlogo pri varovanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov v lokalnem okolju na primarni zdravstveni ravni. V njem deluje 14 strokovnjakov s 7 različnih področij, ki vsakodnevno multidisciplinarno medsebojno sodelujejo z namenom celostne obravnave otroka ali mladostnika. Strokovno pomoč lahko pri njih dobijo **vsii otroci, mladostniki in njihovi starši, ki potrebujejo podporo pri reševanju stisk ter ohranjanju in krepitvi duševnega zdravja.**



Pogovarjali smo se s **Tino Šilc, diplomirano medicinsko sestro v CDZOM**, ki nam je predstavila delovanje centra in poudarila pomen timskega dela ter povezovanja, ki je za delovanje takšne enote nadvse pomemben.

Kakšna je vloga Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov in katere profile zaposlenih najdemo v njem?

V CDZOM si prizadevamo za pravočasno prepoznavo in učinkovito zdravljenje duševnih motenj in težav ter preprečevanje njihovih posledic, pomemben del našega dela pa je tudi preventivno delovanje v obliki sistematskih pregledov (pri 3 letih za psihologa ter pri 5 letih za logopeda), delavnic za starše in otroke ter sodelovanja z lokalno skupnostjo. Naš CDZOM sestavljajo strokovnjaki različnih profilov (pedopsihiater, klinični psiholog, psiholog, logoped, specialni pedagog, delovni terapevt, diplomirana medicinska sestra ter tehnik zdravstvene nege), ki vsakodnevno multidisciplinarno medsebojno sodelujejo in se povezujejo.

Kako se lahko otrok vključi v vaše programe (vas lahko kontaktirajo svojci, je treba imeti napotnico osebnega zdravnika itd.)?

Za pogovor s strokovnjaki v CDZOM se lahko odloči otrok oziroma mladostnik sam ali pa se po pomoč obrnejo njegovi starši oz. skrbniki. Kontaktirajo nas lahko preko telefona ali elektronske pošte, lahko pa se tudi osebno oglasijo pri nas. Za prvi pregled pri pedopsihiatru ali kliničnem psihologu je treba imeti napotnico, za vse ostale terapije pa delovni nalog – oboje izda otrokov izbrani pediater. Za nadaljnje in ponovne preglede napotnice in delovni nalogi niso obvezni.

Se pri svojem delu med seboj povezujete in sodelujete? Se povezujete tudi s katerimi zunanji službami in institucijami?

Pri našem delu je zelo pomembno, da člani tima sodelujemo in se medsebojno povezujemo, saj otroci in mladostniki pogosto istočasno obiskujejo več strokovnjakov. Samo tako lahko podamo celovito oceno otrokovih težav z vidika različnih strok in zagotovimo celostno in kakovostno obravnavo. Seveda je pri našem delu pogosto tudi sodelovanje z zunanjimi ustanovami, kot so vrtci, šole, centri za socialno delo in morebitne druge ustanove, v katere je otrok ali mladostnik vključen.

Po potrebi lahko otroka tudi napotimo k zunanjim strokovnjakom in specialistom (npr. nevrolog) ali ga usmerimo v različne programe pomoči v drugih ustanovah (npr. Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna, Vzgojni zavod Planina in drugi).

Kako se vam zdi, da so trenutne razmere (Covid-19) vplivale na duševno zdravje otrok in mladostnikov? Že opazate kakšne posledice?

Breme epidemije Covid-19 je za otroke in mladostnike veliko. V obdobju zdravstvenih in ekonomskih tveganj ter socialne izolacije ob zaprtju družbe se poglobljajo prav stiske najbolj ranljivih posameznikov. Veliko otrok in mladostnikov poroča o strahu in tesnobi, stresu in občutku nemoči, kar vodi tako do kratkoročnih kot dolgoročnih posledic za duševno zdravje, sploh pri tistih, ki so se z določenimi težavami soočali že pred tem. Tako smo že med prvim valom opazili porast duševnih težav pri otrocih in mladostnikih in posledično povečano število klicev tako mladostnikov samih kot njihovih staršev, stanje pa še kar vztraja. V obdobju epidemije so se otroci in mladostniki dlje časa šolali na daljavo, kar je predstavljalo velik izziv učencem/dijakom, še posebno tistim z učnimi težavami, zato smo predstavljali vezni člen med šolami in starši. V CDZOM so čakalne dobe za prvi pregled po vseh regijah in pri vseh strokovnjakih krepko presežene, ponekod se za prvi pregled čaka tudi dve leti. Pri mlajših otrocih se kažejo primanjkljaji na čustveno-socialnem

področju, pri mladostnikih pa so v porastu predvsem psihotične motnje in motnje hranjenja, opaziti pa je tudi strmo naraščanje na področju obsesivno-kompulzivnih motenj. Zdravljenja so zahtevna in dolgotrajna, včasih je zaradi resnosti klinične slike potrebna tudi hospitalizacija. Posledično so tudi pedopsihiatrični oddelki in oddelki za adolescentno psihiatrijo nenehno prezasedeni.

Lahko starši pridejo k vam tudi samo na informativni posvet, nasvet? Jim je kdo na voljo samo za pogovor?

Pri našem delu poleg otroka ali mladostnika v obravnavo vedno vključimo tudi starše ali (po potrebi) druge družinske člane. Vsi starši, katerih otroci ali mladostniki so pri nas v obravnavi, se lahko ob vnaprejšnjem dogovoru naročijo tudi na individualni posvet, brez otroka. Če govorimo o prvem pregledu pri pedopsihiatru ali kliničnem psihologu, pa je pot naslednja: starši se zglasijo na osebem ali telefonskem triaznem razgovoru pri diplomirani medicinski sestri, s katero se pogovorijo o razlogih za iskanje pomoči in morebitnih dosedanjih poskusih reševanja težav. Na podlagi pridobljenih informacij nato slednja otroka usmeri k ustreznemu strokovnjaku znotraj tima.

Kaj je za vas najlepše pri takem delu?

Posamezniki, s katerimi se srečujemo, se soočajo z različnimi stiskami in res je prijeten občutek, ko vidiš, da si komu pomagal premagati ovire, ki so se mu postavile na pot. Obenem nas otroci in mladostniki vsakodnevno učijo sprejemanja raznolikosti – z vsakim dnem spoznamo nekoga in nekaj novega, zato nam izzivov nikoli ne zmanjka. Nenazadnje pa tudi upamo, da s svojim delom krepimo zavedanje javnosti glede pomembnosti duševnega zdravja za kakovostno življenje in prispevamo k zmanjševanju stigme pri iskanju pomoči na tem področju ter da krepimo zavedanje otrok in mladostnikov, da nam lahko zaupajo in se vedno obrnejo na nas za pomoč, ko jo potrebujejo.

Za več informacij lahko novogoriški CDZOM kontaktirate preko elektronske pošte na cdzom@zd-go.si ali preko telefona 05 338 33 09.

Nina Bizjak



Hvala, velika družina srčnih ljudi!

Zahvaljujoč srčnim krvodajalkam in krvodajalcem življenje kljub epidemiji teče dalje.



Uspešna krvodajalska iniciativa "Daruj energijo za življenje" letos poteka že enajsto leto. V javnosti širi sporočilo o plemenitih vrednotah, kot so človečnost, solidarnost in sočutnost, ter opozarja na velik pomen krvodajalstva za nemoteno delovanje zdravstva. Ob izteku leta 2021 se zahvaljujejo vsem krvodajalkam in krvodajalcem, da se kljub težkim časom odzivajo in pomagajo bolnikom.

Krvodajalstvo je zelo pomembno, saj je v zdravstvu kri potrebna prav vsak dan. Za pokritje dnevnih potreb bolnikov in zdravstva po krvi vsak delovni dan potrebujemo v povprečju 350 krvodajalcev. Zato je redno ozaveščanje javnosti o pomenu krvodajalcev in krvodajalstva izjemno pomembno, za kar že od leta 2011 pod okriljem krvodajalske pobude "Daruj energijo za življenje" združujejo energijo Rdeči križ Slovenije, Zavod Republike Slovenije za transfuzijsko medicino (ZTM) in PETROL.

Tudi v času širjenja koronavirusa, ko je zdravstvo usmerjeno predvsem v zdravljenje bolnikov s Covidom-19 in zaježitev širjenja virusa, so potrebe

organov, večjih operacijah, zapletih pri porodih, oskrbi ponesrečencev ...

Zaradi potreb bolnikov po zdravljenju s krvjo krvodajalke in krvodajalce potrebujemo ves čas, brez prekinitve. Prav zaradi njih tudi v času epidemije in ukrepov za preprečevanje širjenja virusa zagotavljamo nemoteno preskrbo s krvjo in delovanje zdravstva. Krvodajalci sledijo spremembam, ukrepom in potrebam transfuzijske službe ter kljub neznankam in tveganjem prihajajo na odvzem krvi. Letos se je na vabilo odzvalo več kot 90.000 krvodajalcev, od tega prvič več kot 5.000, v spletno bazo krvodajalcev pa se je vpisalo več kot 1.000 tistih, ki si to želijo postati.

Darovana kri je nenadomestljivo zdravilo in najbolj dragoceno darilo, ki ga lahko človek podari sočloveku. Krvodajalci z darovanjem krvi izkazujejo eno najlepših in najbolj dragocenih oblik medčloveške pomoči. **Hvala krvodajalkam in krvodajalcem, hvala veliki družini srčnih ljudi! Vaša srčnost in pripravljenost pomagati omogočata, da življenje teče dalje.**

O krvodajalstvu

V 11 letih iniciative "Daruj energijo za življenje" so s skupnimi močmi k darovanju privabili več kot 95.000 novih krvodajalcev. Potencialne krvodajalce, ki so pripravljeni priti na odvzem krvi takrat, ko jih potrebujejo, vabimo tudi k vpisu v bazo.



Nekaj podatkov o darovanju krvi v Sloveniji

Krvodajalstvo predstavlja pomemben del zdravstvenega sistema v Sloveniji. Tradicija darovanja krvi pri nas je že precej dolga, saj so prvo steklenico krvi konzervirali pred 76 leti, natančneje 4. junija 1945. V Sloveniji vsakih pet minut nekdo potrebuje kri, zato so številne krvodajalske akcije, ki jih organizira Rdeči križ Slovenije, več kot potrebne. Letno se za darovanje krvi odloči približno 100.000 prostovoljnih krvodajalcev, kar pokrije potrebe našega zdravstva.

Rdeči križ Slovenije skupaj s transfuzijsko službo organizira vsako leto več kot 1.180 krvodajalskih akcij, tako na terenu kot v transfuzijskih ustanovah.

Kako lahko darujem?

Za zagotavljanje ustrezne preskrbe s krvjo so vse leto, skoraj vsak delovni dan, organizirane krvodajalske akcije, tako v transfuzijskih centrih kot na terenskih krvodajalskih akcijah po vsej Sloveniji. Na terenskih krvodajalskih akcijah se zbere skoraj polovica vse zbrane in potrebne krvi. Akcije se lahko udeležite le ob predhodni prijavi. Naročite se lahko vsak delovnik.

Kri lahko darujete tudi vsak delovnik v transfuzijskih centrih po vsej Sloveniji. Obvezno je predhodno naročilo.

Kdo lahko daruje?

Krvodajalec je lahko vsaka polnoletna zdrava oseba, stara od 18 do 65 let, ki ustreza merilom za izbor krvodajalca. Kriteriji, ki jim mora krvodajalec ustrezati, so podrobneje opisani na spletnih straneh www.ztm.si in www.daruj-kri.si v zavihku "Lahko darujem?".

Ažurni podatki o zalogah krvi in potrebah po krvnih skupinah so dnevno dostopni na uradni spletni strani Zavoda RS za transfuzijsko medicino in na www.daruj-kri.si. Grafični prikaz krvi v epruvetah prikazuje zadovoljivo oz. nezadovoljivo stanje zalog krvi posamezne krvne skupine.

Zala Grilc

Kurjenje v naravnem okolju do preklica ni dovoljeno!

Letošnji marec zelo dobro upravičuje svoje staro ime sušec. V tem mesecu namreč marsikje ni padla še niti kaplja dežja in tudi sicer so bili zadnji meseci zelo skromni s padavinami, vrhnji sloj tal pa je še dodatno izsuševal veter. Takšne razmere so kot nalašč za nastanek in širjenje požarov v naravnem okolju.

Zato je od ponedeljka, 14. marca 2022, do preklica za vso Slovenijo, z izjemo območij s snežno odejo, **razglašena velika požarna ogroženost naravnega okolja. S tem je prepovedano:**

- kuriti, sežigati ali uporabljati odprt ogenj;
- puščati ali odmetavati goreče ali druge predmete ali snovi v naravno okolje, ki lahko povzročijo požar.

Požarno stražo bo izvajalo Prostovoljno gasilsko društvo Šempeter. V primeru zaznave kurjenja se bodo gasilci odpeljali na kraj dogodka in povzročitelja opozorili na nevarnost in prepovedali nadaljnje kurjenje.



Inšpektorat RS za varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami in policija bosta v času razglašene velike požarne ogroženosti naravnega okolja izvajala poostren nadzor.

V primeru, da ste v naravi opazili negašeno kurišče brez nadzora ali manjši požar v naravi, ga poskusite sami pogasiti s priročnimi sredstvi (veje, voda, zemlja ...) in o tem nemudoma obvestite regijski center na številko 112, ki bo na kraj poslal pristojno gasilsko enoto. Požar gasite vedno v smeri vetra, tako da vas dim in plameni ne ovirajo pri gašenju. Če požara ne morete pogasiti, se umaknite na varne površine.

Kako pravilno prijavimo požar v naravi?

- POKLIČEMO REGIJSKI CENTER ZA OBVEŠČANJE – TEL. 112.
- Povemo točno lokacijo požara (naslov najbližjega stanovanjskega objekta, cestno povezavo med dvema krajema ali bližino drugega znanega objekta).
- Povemo, kaj gori (trava, podrast, gozd), kakšen je obseg požara, kako hitro in kam se požar širi.
- Dežurnemu operaterju povemo tudi, če so v neposredni bližini požara večji viri vode za gašenje.
- Povemo, kdo kliče in telefonsko številko za morebitne dodatne informacije.
- Razločno odgovarjamo na morebitna vprašanja dežurnega operaterja.

Uspeh intervencije je odvisen od pravočasne in pravilne informacije.

Dežurna številka štaba CZ Občine Šempeter-Vrtojba: 041 622 397 ali 05 33 51632.

Gobe v naših gozdovih

Slovenija je država krasnih naravnih znamenitosti in lepot. Ker tudi v svetu slovimo po tem in ker se veliko ljudi kar ne more načuditi, da smo tako majhni, a ponujamo tako veliko, ni nič čudnega, da se obisk naše prelepe dežele iz leta v leto povečuje. Slovenija je obdana s prekrasno okolico, kot so gore, jezera, doline, polja, gozdovi, gradovi ... Gre za nekaj tako izjemnega in prelepega, na kar smo res lahko ponosni.



Naši gozdovi nam ponujajo neizmerno bogastvo. Med to bogastvo spadajo tudi gobe, ki rasto v vseh naših gozdovih.

Gobe spremljajo človeštvo že tisočletja. Najstarejši zapisi, najdeni na Kitajskem, so stari 7.000 let. Človeštvo je gobe uporabljalo v prehrani, za drogiranje, za zdravljenje raznih bolezni, za zastrupljanje nasprotnikov.

Ker sem hotela nekaj izvedeti o gobah, sem prosila Boža Slivnjaka, ki se že od zgodnje mladosti ukvarja z gobami, da nam predstavi svet gob.

Kdaj in zakaj si postal ljubitelj in nato poznavalec gob?

Moji gobarski začetki segajo v zgodnja sedemdeseta leta prejšnjega stoletja, v študentska leta. Zasluge imata moj pokojni oče Josip Slivnjak, agronom, tedaj tudi fitokarantenski inšpektor na

meji v Rožni Dolini, in moje prirojeno uživanje v prostosti v naravi. Nekaj je dodal precej zahteven študij tehnične fizike, ki je zahteval veliko sedenja in dela v zaprtih prostorih in je tedaj sprehod v naravo pomenil pravi odklop in nabiranje notranje energije.

Na prvi razstavi gob v Novi Gorici leta 1973 sem bil bolj opazovalec. V novoustanovljeni Gobarski družini Nova Gorica sem postal bolj aktiven in se začel udeleževati izobraževanj za determinatorje oz. določevalce gob. Največji delež mojemu napredovanju na gobarskem področju je prispevalo prijateljevanje z mag. Gabrijelom Seljakom. On je v začetku sedemdesetih let, tedaj še kot študent, sodeloval z ljubljansko gobarsko družino in določeval gobe po razstavah gob širom Slovenije. V novogoriški gobarski družini je postal strokovni mentor vsem, ki smo želeli napredovati. Je eden vrhunskih slovenskih strokovnjakov za gobe

in vsa leta do danes naš vodilni determinator. Ko sva pred leti še štela, koliko različnih vrst gob poznavava, brez uporabe literature, je njegova številka bila nekaj čez 400 različnih vrst gob, moja pa okrog 250. On se je ukvarjal z vsemi različnimi vrstami gob, mene pa so zanimale bolj tiste "za v lonec". V tistih začetnih letih je bilo najino navdušenje nad gobami tolikšno, da sva si včasih med tednom privoščila jutranje nabiranje gob na Vršah nad Čepovanom. In nisva zamudila dela, ki je tedaj začinjalo ob 7.00 zjutraj.

Pri učenju in poznavanju gob je velika motivacija uživanje v dobrih jedeh. Tu je seveda velik delež prispevala moja žena, ki zna iz gob pripraviti prvovrstne jedi. Pred leti sem prešteval, da sva doma pripravila jedi iz okrog 150 različnih vrst gob.

Je goba sadež? Zakaj jo tako imenujemo?

Zanimivo, da veliko ljudi misli, da so gobe samostojna živa bitja. V resnici so gobe sadeži (imenujemo jih trosnjaki), kot živa bitja (imenujemo jih glive) pa so v obliki bolj ali manj tankih nitk (imenujemo jih hife) in živijo v zemlji ali kakšnem drugem substratu. Pojavijo se, ko to živo bitje nabere dovolj energije in pride pravi čas za razmnoževanje. Gobe so namreč sadeži, ki vsebujejo semena (imenujemo jih trosi) za ohranjanje vrste. Za lažjo predstavbo naj velja, da so gobe tako veliki sadeži, da jih lahko primemo z roko in ubereemo. Jurčki, jordane, lisičke, štorovke, razne lesenjače so tako velike, da jih imenujemo gobe; peronospora, penicilin, glivice na koži pa naj ostanejo glive. Vse pa sodijo v kraljestvo gliv.

Če vemo, da je goba le sadež, potem si velja zapomniti, kje goba raste, saj jih bomo naslednje leto našli na istem kraju!

Mi lahko našteješ nekaj užitnih gob, ki jih tudi ti rad nabiraš? Kaj lahko poveš o njih?

Tu moram biti z odgovorom previden. Če želimo gobe uporabiti v prehrani, potem moramo gobe dobro poznati in nabirati le užitne gobe. Napake se hudo kaznujejo, tudi s smrtjo. Še zmeraj vsako leto mediji poročajo o zastrupitvah in tragedijah v zvezi z uživanjem strupenih gob, tudi na

Primorskem. Zato še enkrat: če gobe ne poznamo, potem jo smatramo za strupeno in je ne uživajmo. Že strah, da smo morda pojedli strupeno gobo, je zelo neprijeten. Imel sem primere, ko so me ljudje po zaužitju gob hudo prestrašeni prišli spraševati, ali niso morda pojedli strupene gobe. Zato ne tvegajte. Gobe, ki jih ne poznate, pustite na miru in jih v naravi ne brcajte, saj niso nič krive za vaše neznanje. Morda so uporabne za koga, ki jih ne pozna. Tudi sicer velja pravilo, da se v naravi obnašamo spoštljivo in ne delamo škode.

Večina gobarjev, tudi jaz, rad nabiram jurčke, lisičke, dežnike, štorovke, turke, kukmake. Že med jurčki v resnici gobarji nabiramo več različnih vrst gob: jesenski jurček (*Boletus edulis*), poletni jurček (*Boletus aestivalis*), ajdovček (*Boletus aereus*), borovnik (*Boletus pinicola*). Tako se dejansko število vrst hitro povzpne na par deset različnih vrst. In še enkrat: uživajmo le dobro znane gobe. Vsi, ki so se zastrupili z gobami, so mislili, da jedo užitne gobe!

Ne bo odveč, da poudarim, da užitne gobe smatramo kot začimbo ali kvečjemu kot prilogo in ne kot glavno jed. Gobe so težka hrana in marsikomu je bilo slabo, ker se je gob enostavno prenaedel.

Na kaj moramo paziti pri nabiranju gob?

Predvsem spoštujmo naravo in ne lomastimo po njej. Na gobe gremo, če poznamo teren in njegove nevarnosti ter s primerno opremo: košara ali zračen zabojček (nikakor ne plastična vrečka!), nož za čiščenje gob, primerna obleka in obutev. Dobro je, da ne gremo sami. Že zaradi družbe in varnosti. Medvedov je v naših gozdovih vsako leto več.



Spoštujmo predpise: ne nabirajmo več gob, kot je dovoljeno (2 kg na osebo na dan!), in ne nabirajmo zaščitene gob (na seznamu je okrog 70 vrst gob). To so tudi kazniva dejanja, ki vam lahko močno podražijo užitek. Kazni so visoke.

Koliko različnih vrst gob uspeva na našem ozemlju?

V Sloveniji je po najdenih okrog 1.500 vrst gob. Od teh je okrog 500 vrst užitnih gob, okrog 130 vrst pogojno užitnih, okrog 120 strupenih in le 19 smrtno strupenih. Ostale so neužitarne ali pa je užitnost neznana. Pogojno užitna goba je tista, pri kateri mora biti izpolnjen nek pogoj, da jo lahko pojemo (npr. gobo je treba olupiti).

Zakaj so gobe lahko tudi tako nevarne in celo smrtne?

Žal je med gobami nekaj takih, ki vsebujejo strupene snovi, ki delujejo na različne organe. Nekatere povzročajo le rahle prebavne motnje, najhujše pa povzročijo take poškodbe ledvic in jeter, da človek umre.

Le 4 vrste gob so v Sloveniji povzročile več kot 95 % smrtnih primerov. Vsak gobar bi jih moral dobro poznati in bi se tako izognili tragedijam. Najbolj znana med njimi je zelena mušnica.

Koliko društev je v našem okolju, ki se ukvarja z gobarstvom?

Po Sloveniji je aktivnih čez 20 gobarskih društev, ki so povezana v Mikološko zvezo Slovenije. V našem okolju že skoraj 50 let aktivno deluje Gobarsko društvo Nova Gorica. Na povezavi gobarskodrustvo-novagorica.si najdete veliko informacij o delu društva in o tem, kako postanete nov član. Vabljeni.

Kdaj in kje so razstave gob?

Gobarska društva po Sloveniji vsako leto organizirajo razstave. Večina društev ima spletne strani in tam dobite informacije o razstavah. Navdušeni gobarji si gredo ogledovat razstave tudi po drugih krajih Slovenije.

Naše društvo vsako leto prireja razstavo gob na vrtu hotela Sabotin v Solkanu. Tradicionalno je, da člani društva nabirajo sveže gobe za razstavo prvo nedeljo v oktobru. Nedelja popoldne je namenjena določevanju gob, razstava pa je odprta od ponedeljka do srede.

Katero nalogo opravljaš v društvu?

Že od samega začetka se ukvarjam z določevanjem vrst gob ali s tukjo z determiniranjem. Praktično na vseh dosedanjih razstavah sva sodelovala že omenjeni mag. Gabrijel Seljak kot odgovorni determinator in jaz kot sodeterminator.

Kaj bi svetoval ljudem, ki nabirajo gobe brez znanja in brez odgovornosti do narave?

Svetoval bi jim, da naj z gobami ne igrajo "ruske rulete" in pustijo gobe tistim, ki jih imamo radi. In naj na spletni strani društva preberejo gobarski bonton.

Haideja Černe

Skrivnost vsakdana



Dragi prijatelji štirinožnih spremljevalcev. Vsakodnevno druženje z našimi prijatelji nam prinaša v naša življenja velike užitke. Vsakodnevno se z njimi igramo, delamo, hranimo, crkljamo ... Vsakodnevno nas opazujejo, ubogajo, poližejo, včasih tudi razjezijo. Vsakodnevno je med nami interaktivno dejanje. In ravno zato bomo danes malo več pozornosti posvetili ustni higieni.

Usta so začetek prebavnega trakta. Tu se začne zunanost v notranjosti. Zunanji svet prihaja v stik z notranjostjo organizma in kljub temu ga ne onesnaži. Zunanost ni nikoli sterilna in ravno ta nečistoča je nujno potrebna za določene prebavne procese, ki se vršijo v prebavnem traktu. In življenje brez njih bi ne bilo mogoče. Ravno zato pri hranjenju pridemo v stik z "nečistočo", ki jo okolje ponuja. Le-ta nam prinaša kontaminacijo ustne votline in s tem procese, ki nam niso po godu. Pri vsakem hranjenju zaužijemo hranilne snovi in bakterije, ki nam v majhnih količinah ostajajo na zobeh. Temu pravimo mehke zobne obloge. Čez čas se te mehke zobne obloge mineralizirajo in se spremenijo v trde zobne obloge oz. zobni kamen. Okrog teh oblog se množijo bakterije, ki privedejo do vnetij in s tem do

nastanka paradontoze. Paradontoza v osnovi ni smrtna bolezen, povzroča "samo" odmikanje dlesni in izpadanje zob. Poleg tega pa lahko povzroči še sekundarne stvari. Pri paradontozi lahko bakterije prodrejo v krvni obtok in s tem povzročajo spremembe na srčnih zaklopkah, jetrih in ledvicah.

A je paradontoza še vedno tako nenevarna?

Zato je pomembna preventiva! Daleč najboljša je vsakodnevno ščetkanje zob. Ščetkamo z mehko ščetko in s pasjo zobno pasto. Ščetkamo od dlesni proti vrhu zoba ter samo zunanjo stran zoba. Pomembno je, da na to poskušamo navaditi psa že kot mladička in seveda postopoma. Tako se izognemo poimovanju ustne higiene kot kazni (namesto kot dolžnost). V kolikor ščetkanje ne zadošča, moramo poiskati pomoč pri veterinarju. Naj poudarim še nekaj: to je le teorija! Bolj kot se približamo teoriji, večji je učinek. Vem pa iz izkušenj, da je včasih to nemogoče.

Leon Koršič dr. vet. med.



Križanka

V naše uredništvo je tako po pošti kot tudi po elektronski pošti tokrat prispelo 20 križank, ki smo jih 15. februarja 2022 dali v košaro in izžrebali srečneža, ki je prejel čudovito nagrado – **darilni bon v vrednosti 25 EUR, ki ga poklanja Gina's Woofs**. Žreb je bil tokrat naklonjen Tamari Češnovar iz Šempetra, ki je po pošti že prejela darilni bon. Iskrene čestitke! Vam, drage bralke in bralci, pa vabilo k reševanju nove, pomladne križanke, kjer vas zopet čakajo super presenečenja.

Uredništvo

Čokoladno-karamelna rezina

Mandljev podstavek

- 125 g sladkorja v prahu
- 125 g masla (sobna temperatura)
- 125 g mletih mandljev
- 2 jajci
- 20 g kakava v prahu

Stepaj maslo in sladkor, dodaj mandlje in dobro zmešaj, dodaj jajca in stepaj. Na koncu dodaj presejan kakav. Maso napolni v dresirno vrečko, brizgaj v model 30 x 25, enakomerno pogladi maso in posuj z nasekljanimi bučnimi semeni. Peci na 170 °C cca 10 minut.

Čokoladni mousse

- 375 g čokolade
- 375 g mleka
- 6 listi želatine
- 120 g karamela
- 190 g smetane (stepene)

Mleko zavremo, ga zlijemo čez čokolado in karamel, dodamo ožeto želatino in dobro zmešamo. Če masa ni gladka, jo zmešamo s paličnim mešalnikom. Ohladimo. Ohlajeni kremi dodamo stepeno smetano.

Karamel

- 150 g sladkorja karameliziraj na nizkem ognju
- 150 g masla
- 150 g smetane

Ob stalnem mešanju na nizkem ognju karameliziraj lešnike, nato dodaj maslo, stopi, dodaj mlačno smetano, mešaj. Daj v posodo, da se ohladi. Karamelo lahko hraniš v kozarcu v hladilniku.

Karamel z lešniki

Recept je enak kot za karamel, le da na koncu v karamelno omako dodamo 120 g seseklanih lešnikov.

*Mateja Nagode,
slaščičarna Biotehniške šole*



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 XII, številka 1

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

E-naslov:

glasilo@sempeter-vrtojba.si

Odgovorna urednica: Lara Soban

Uredniški odbor: Nataša Brisko, Haideja Černe, Roberta Fortuna, Kenny Jan, Ana Stergulec

Lektoriranje: Nika Birska

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,
marec 2022

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

								DUŠEVNO STANJE NEUGODJA, NEMOČI; VELIKO POMANJKANJE ČESA		BEVKOVA MLADIN- SKA POVEST	PISEC LASTNEGA ŽIVLJENJE- PISA	INDIJSKI AKADEMIK BILAS SARDA	PERZIJA	RUSKI VELETOK	REKA V SIRIJI, ORONTES
								HRVAŠKI KOŠAR- KARSKI TRENER (NEVEN)							
								NOGO- METAŠ MARIBORA (MARCOS)							
								PREBI- VALCI ISTRE							
								100					NIKELJ		JAMAJŠKA GLASBENA ZVRST
								NAJVIŠJI VRH KILI- MANDŽARA PRAVNIK ŠNUDERL				STANE SEVER STREŠNA OPEKA, BOBROVEC			
FRANCOSKO ČEZMOR- SKO OZEMLJE V JUGO- ZAHODNEM DELU OCEANIJE		MEHANIK ZA POPRA- VILO ELEKTRIČ. APARATOV	NAŠA IGRALKA (ITA)	UPOKOJENI UNIVER- ZITETNI PROFESOR	MAJHNA RIBA SEVERNIH MORIJ, PAPALINA	AMERIŠKA IGRALKA LONG	IVO JAN	NAŠ KEMIK (BORUT) AVSTRIJSKI PISATELJ (FRANZ T.)							
LAŽ									KOBALT			ŽELEZOV OKSID OTOŠKA SKUPINA V ALEUTIH			
ŠPORTNO TEKMO- VANJE NA ŠTIRI LETA									BRITANSKI KIPAR (JACOB)				AMERIŠKI IGRALEC (KIRK)	AVTOR: GREGA RIHTAR	
RIMSKA BOGINJA LJUBEZNI IN LEPOTE							PRIMORSKI KRAJ S PLEZAL- NIMI STENAMI			NOVINARKA ŠUKLJE				GOROVJE V MJAN- MARU	
AKVARIJ- SKA RIBICA						ITALI- JANSKI REŽISER (MICHEL- ANGELO)	ZDRAVILNA RASTLINA			MESTO V BIH					
KENZO TANGE			IT. PISEC SVEVO KEGLJAŠKI TRENER (MILAN)						TONE FORNEZZI (VZDEVEK) DOBA ČLANSTVA			VRSTA HRASTA SLOMSKOV ROJSTNI KRAJ			
GRŠKI DIDAK- TIČNI PESNIK					ARMENSKI EVNUH						NAJDALJŠA REKA V SLOVENIJI ELEKTRIC- NA KITARA				
LOMITEV				PEVEC PESTNER OBROK ODPLAČILA POSOJILA				NASLOV, NAZIV (POGOV.)				EDVARD KOCBEK			
AMERIŠKI FILOZOF IN PESNIK (RALPH WALDO)								JUŽNO- AMERIŠKA KAČA PRESAJEN DEL TKIVA				NARODNA BANKA			
FRAN- COSKI KIPAR IN SLIKAR (ANDRE)							VIKTOR ŽAKELJ MAROŠKI TENISAČ (HICHAM)		GORA NAD BOVŠKO KOTLINO (2208 m)						
OTTO HAHN			OBDOBJE TRIADA TOVARNJA PIJAC V MIRNI						NARODNI MAGAZIN	Ime in priimek Naslov Telefon					
GLASBENA PEDAGO- GINJA ŽGUR					LUKA V ALŽIRIJI INDIJSKA ZVEZNA DRŽAVA										
PESNICA SEIDEL				MILOST (ZASTAR.)											
BRITANSKI NACIO- NALIZEM				GREGOR BAKOVIČ											
LUKA V JORDANLIJI					LETOVIŠČE PRI OPATJI										

POMOČ: AKARA-akvarijska ribica, ČREPICA-bobrovec, JINGOIZEM-britanski nacionalizem, KOSMATICA-zdravilna rastlina, ROMBON-gora nad Bovško kotlino

Rešeno križanko nam s potrebnimi podatki pošljite do 17. maja 2022 na: Občina Šempeter-Vrtojba, Trg Ivana Roba 3a, 5290 Šempeter pri Gorici, s pripisom Nagradna križanka.

Podjetje Erzetich nagrajencem podeljuje: 3-krat majico s kratkimi rokavi in trilogijo pozlačenih CD-jev avdiofilske kvalitete *Gold* z izbranimi mednarodnimi neodvisnimi glasbeniki (skupno dve uri in pol raznolike vokalno-instrumentalne pop glasbe).

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

ERZETICH

Ročno izdelani avdiofilski
slušalkarski sistemi

www.erzetich-audio.com