

glasilo

Občine Šempeter-Vrtojba



**Novosti v naši občini, Zanimivi intervjuji,
Pestro dogajanje, Bralni kotiček**

jesen 2024

september 2024

Spoštovane občanke, cenjeni občani!



Poletje je minilo kot blisk in prvi hladnejši dnevi kažejo na to, da smo že krepko zakorakali v jesen. To pa ni le čas, ko iz omar potegnemo toplejši del garderobe, zrak pa preplavi vonj jabolk, cimeta in pečenega kostanja. To je čas, ko se po poletnem zatišju nekako celotno življenje spet postavi v ustaljeni delovni ritem in odpira čisto sveže priložnosti.

Tudi počitnic je konec in verjamem, da je veliko učencev komaj čakalo, da so se ponovno srečali s sošolci in med seboj delili doživetja brezskrbnih poletnih dni. Gotovo teh ni bilo malo, upam pa, da smo h kakšnemu prispevali tudi z bogato paleto dogodkov, ki so jih različni akterji, predvsem pa KŠTM Šempeter-Vrtojba, pripravili v naši občini.

Seveda tudi sami nismo počivali. Kot vsakič smo konec junija poletne počitnice začeli s slovesnostjo ob dnevu državnosti, v juliju pa smo s slavnostno sejo občinskega sveta obeležili naš občinski praznik. Letošnjima nagrajencema Jožetu Erzarju in Srečku Fišerju ter prejemnikoma priznanj Kulturno

umetniškemu društvu Šempeter in Barbari Pavlin tudi na tem mestu čestitam in izražam svojo hvaležnost.

Ob občinskem prazniku navadno tudi preverimo, kaj nam je v preteklem letu uspelo narediti ali doseči. Tokrat smo se seveda najbolj razveselili gradbenega dovoljenja, ki je bilo občini izdano za prenovo kulturne dvorane v Šempetru in ureditev novih prostorov za zdravstveni dom v nekdanjem hotelu Šanpier. Gradbenega dovoljenja smo se še toliko bolj razveselili, saj so bili postopki za njegovo pridobitev številni, prav tako pa tudi relativno zahtevni. Trenutno poteka izdelava projektne dokumentacije za izvedbo del, na osnovi katere bomo lahko tudi na novo in bolj natančno ocenili vrednost obeh naložb. Za tem bo treba potrditi še ostalo potrebno investicijsko dokumentacijo ter v proračunih zagotoviti potrebna sredstva. Praviloma bi morali imeti sredstva, namenjena prenovi prostorov zdravstvenega doma, že zagotovljena, sredstva, potrebna za prenovo kulturne dvorane, pa bodo višja in bo zagotavljanje zahtevalo več napora. V zadnjih letih za

te namene ni na voljo znatnih evropskih ali državnih sredstev, nekaj sredstev si lahko obetamo z naslova energetske učinkovitosti prenovljenih objektov, ostalo pa bo morala občina zelo verjetno zagotoviti z lastnimi proračunskimi viri, najverjetneje pa bo treba najeti tudi kredit.

Veseli smo bili tudi končnega razpleta zgodbe z zemljišči, potrebnimi za širitev šempetrskega pokopališča in ureditev poslovilnega objekta. Ker je zemljišč sedaj dovolj, bomo zelo verjetno na območju, ki bo namenjeno nadaljnji širitvi, uredili miren park. Občina je že naročila izdelavo potrebne projektne dokumentacije za pridobitev projektnih in drugih pogojev in gradbenega dovoljenja. Na osnovi idejne programske zasnove bo treba najprej naložbo oceniti in potrditi dokument identifikacije investicijskega projekta (DIIP), čemur sledita zagotovitev sredstev v proračunu in sama izvedba naložbe.

Na področju naložb v javno infrastrukturo trenutno potekata dve večji naložbi, in sicer gradnja javne infrastrukture v Ekonomsko poslovni coni Polje ter gradnja kanalizacije in prenova vodovoda na Žnidarčičevi ulici. Glavnina obeh naložb bi morala biti dokončana v letošnjem letu. Izvedena je bila tudi naložba v razsvetljavo kolo parka v športnem centru, ki bo omogočala uporabo te športne infrastrukture tudi v večernih urah.

Kot soustanovitelji Goriške knjižnice Franceta Bevka smo sodelovali tudi pri zagotavljanju sredstev za nakup novega bibliobusa. Nova pridobitev bo z bogato knjižno ponudbo razveseljevala tako zveste bralce na Goriškem kot tudi v zamejstvu. Še naprej bo omogočala splošno dostopnost knjižničnega gradiva, informacij in drugih knjižničnih storitev prebivalcem in prebivalkam iz bolj oddaljenih krajev na območju Mestne občine Nova Gorica (26 postajališč) in občin Brda (20 postajališč), Kanal ob Soči (12 postajališč), Miren-Kostanjevica (9 postajališč), Renče-Vogrsko (8 postajališč), Šempeter-Vrtojba (6 postajališč) ter v zamejstvu v Italiji (3 postajališča).

Proti koncu avgusta sva skupaj z ministrico za infrastrukturo namenu

uradno predala novo krožišče pri uvozu v poslovno cono ob hitri cesti v Vrtojbi in na novo urejeno cesto do krožnega križišča pri ABK. Projekt Direkcije Republike Slovenije za infrastrukturo, pri katerem je sodelovala tudi naša občina, zagotavlja večjo pretočnost prometa, saj je sedaj omogočeno lažje priključevanje vozil na glavno prometno smer. Dokončani projekt, v okviru katerega je bilo urejeno še odvodnjavanje in postavljena nova cestna razsvetljava, pa prinaša tudi večjo varnost za vse udeležence v prometu. Za višji nivo prometne varnosti je bila namreč med križišči zgrajena ločena kolesarska povezava, ki obstoječo kolesarsko pot ob hitri cesti navezuje na kolesarsko povezavo Nova Gorica-Šempeter-Vrtojba-Miren.

Občina je pred nekaj tedni začela s postopki sprejemanja nove občinske celostne prometne strategije. Z obstoječo strategijo smo pred leti začrtali smer, ki pa jo je treba po določenem časovnem obdobju ponovno preveriti in po potrebi dopolniti oz. popraviti. Sprejeta celostna prometna strategija bo tudi pogoj za kandidiranje občine na javnih razpisih, namenjenih gradnji ukrepov trajnostne mobilnosti, kot so na primer kolesarske povezave in ukrepi za umirjanje prometa.

Letošnje poletje je občinsko upravo zelo zaposlovala tudi priprava predlogov projektov za uvrstitev v dogovor za razvoj regij. Projekte je bilo treba skrbno izbirati glede na razvojne potrebe občine, istočasno pa je bilo treba upoštevati pogoje in merila, ki so predpisani, da je projekt sploh lahko sofinanciran z evropskimi in domačimi sredstvi. Občina si lahko s tega naslova obeta okoli 1.850.000 EUR v evropskem finančnem okviru 2021–2027, ki pa se bo potegnil do konca leta 2029. Občina Šempeter-Vrtojba namerava tako v okviru dogovora za razvoj regij sodelovati s projekti Ureditev botaničnega parka v Občini Šempeter-Vrtojba, Kanalizacija v aglomeraciji 1515 Nova Gorica 2019 in Regionalna oskrba s pitno vodo iz VS Mrzlek.

Sredi septembra je prišlo do spremembe na čelu Civilne zaščite Občine Šempeter-Vrtojba. Po več kot 25 letih je dosedanjega dolgoletnega poveljnika Stanislava Črviča na tej

funkciji nasledil Sebastijan Kozar. Dosedanjemu poveljniku bi se tudi na tem mestu rad zahvalil za 25 let požrtvovalnega dela v civilni zaščiti naše občine, seveda pa tudi za vseh preko 50 let dela, opravljenega v civilni zaščiti nasploh, saj je svoje delo začel že v prejšnji skupni občini. V vseh teh letih smo skupaj doživeli marsikaj, na srečo pa vendarle ne kakšne hujše naravne ali druge nesreče. Novemu poveljniku varstvo pred naravnimi in drugimi nesrečami ni tuje, saj je dolgoletni član PGD Šempeter in vodja izmene pri Gasilski enoti Nova Gorica. Želim mu uspešno delo in seveda veliko več vaj kot pa potrebnih intervencij.

Spoštovani!

Jesen s svojo barvito paletto je tu. Pred vsakega izmed nas postavlja nove naloge in izzive, še posebej pa to gotovo občutijo učenci, dijaki in študentje zaradi začetka novega šolskega oz. študijskega leta. Da se bodo lahko čim lažje posvečali ucnim obveznostim, smo tudi za letošnje šolsko leto razpisali kar nekaj občinskih štipendij za nadarjene dijake in študente. Verjamem, da bodo tudi vsem novim prejemnikom štipendije v vzpodbudo za uspešno nadaljnje delo.

Pa naj bo dovolj. Vsem želim lepo jesen! Naj traja. Boste videli – kot bi mignil, bo spet poletje!

*Vaš župan
Milan Turk*

Uradne ure Občine Šempeter-Vrtojba:

Ponedeljek

8.00–12.00;

Sreda

8.00–12.00 in 14.00–16.30;

Petek

8.00–12.00.

Županove ure za občanke in

občane so **vsako sredo**

15.00–17.00. Termin si

rezervirajte v tajništvu

T: 05 335 10 00.

Sprejem vlog in informacije:

Ponedeljek, torek in četrtek

8.00–15.00;

Sreda

8.00–16.30;

Petek

8.00–14.00.

www.sempeter-vrtojba.si



s toplim objemom vas pozdravljam v septembrski izdaji našega Glasila! September je zame kot novo leto – čas novih začetkov, ko se življenje po poletju znova postavi v red in se odpira nov svet priložnosti. Šola se začne, dnevi so še vedno polni sonca in toplega vremena, vendar prinašajo tisti občutek svežine in navdiha, ki ga prinaša jesen.

Najprej bi želela čestitati vsem učencem ob začetku novega šolskega leta. To leto pred vami je polno novih znanj, izzivov in nepozabnih trenutkov. Verjamem, da vas bo popeljalo k rasti, ustvarjalnosti in prijateljstvu, ki jih boste nosili s seboj še dolgo po koncu šolskih klopi. Tudi vam, starši, želim čim več potrpežljivosti, veselja in tistih drobnih trenutkov ponosa, ko opazujete napredek svojih otrok.

September nas vabi, da se z odprtimi srci podamo na to novo pot, da z zaupanjem stopimo v jesen in sprejmemo vse njene darove. Čas je, da se prepustimo navdihu, ki nas obdaja – naj nas bogatijo barve narave, svež zrak in svetloba, ki še vedno prijetno greje. To je mesec, ko lahko zasijemo v vsem svojem potencialu in ustvarimo nekaj novega.

Naj bosta to šolsko leto in celotna jesen polna svetlih trenutkov in prijetnih presenečenj. Se že veselim vseh zgodb in misli, ki jih boste delili z nami v prihodnjih izdajah, rok za oddajo člankov za decembrsko številko Glasila je 1. december 2024. Vsa besedila pa sprejemamo na glasilo@sempeter-vrtojba.si. Naj nas vse skupaj spremlja energija začetka in ustvarjalnosti!

Srečno in uspešno novo šolsko leto vsem!

Lara Soban,
odgovorna urednica

Občinski nagrajenci 2024

Občina Šempeter-Vrtojba 22. julija praznuje svoj občinski praznik. Na ta dan je leta 1998 Državni zbor Republike Slovenije sprejel odločitev, da kraja Šempeter pri Gorici in Vrtojba postaneta samostojna občina. V počastitev tega dogodka je 18. julija 2024 potekala **slavnostna seja Občinskega sveta Občine Šempeter-Vrtojba**. Ob tej priložnosti je zbrane nagovoril župan mag. Milan Turk, dogajanje pa sta z izbranim kulturnim programom obogatila sopranistka Rebeka Pregelj in kitarist Tilen Lancner.

Osrednji del dogajanja je predstavljala podelitev nagrad letošnjim občinskim nagrajencem, ki jih je na svoji junijski seji izbral Občinski svet, na podlagi predlogov Komisije za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja. Za leto 2024 sta bili podeljeni dve nagradi Občine Šempeter-Vrtojba in dve priznanji.

Nagrado Občine Šempeter-Vrtojba prejme Jože Erzar iz Šempetra pri Gorici

Jože Erzar, rojen 1945 v Mostah pri Komendi, je s konstruiranjem naprav za izdelavo različnih produktov pričel že v mladosti. Učil se je strojništva ter elektro znanja in elektronike, kar je vgradil v stroje, ki jih je zgradil za PEPI-PLAST. Bil je pionir na področju izdelave slamic.

Šolal se je ob delu. Ob zaključku ekonomske fakultete je leta 1967 opravil tržno analizo za več izdelkov ter se nazadnje odločal med slamicami in zobotrebci. Odločitev za slamicice bi zahtevala začetni kapitalski vložek okrog 48 milijonov takratnih lir.

Po poroki se je preselil v Podnanos in nato v Ajdovščino, kjer se je zaposlil v Kmetijskem kombinatu Vipava na različnih vodstvenih položajih, med drugim je bil vodja pri gradnji nove hladilnice v Šempetru, kjer je uvedel nov način shranjevanja sadja v kontrolirani atmosferi s kapaciteto 400 vagonov letno, kar je bila prototipna hladilnica za celotno Jugoslavijo. Po začetku tega projekta so se z družino preselili v Podmark v Šempetru, kjer bivajo še danes. V spodnjih prostorih je zasnoval prvo delavnico za proizvodnjo slamic, poleg te še konstrukcijsko delavnico za razvoj novih strojev, ki je še danes dejavna.

Takrat so bili prvi in edini proizvajalci slamic v Jugoslaviji. Poleg tega je začel med drugim proizvajati zaščitne kapice za medicinske igle in cevke za transfuzijo krvi in cevke za palčke za ušesa. Sredi 80 let sta se s soprogo povsem osredotočila na lastno podjetje in kasneje preselila proizvodnjo v prostore nekdanjih Vozil. Leta 2021 so izgubili celotno prodajo plastičnih slamic v Sloveniji in se morali prilagoditi na biomateriale.

Jože Erzar, ki je kot inovator zaslužen za več kot 20 inovativnih strojev, je sodeloval tudi pri projektu Kontroliran odvod statične elektrike od oseb. Rešitev je edinstvena na svetu in patentirana. Čeprav je od lani upokojenec, je še vedno aktiven v družinskem podjetju kot mentor in inovator, medtem ko je lastništvo podjetja prenesel na svoje tri otroke.

Nagrado Občine Šempeter-Vrtojba prejme Srečko Fišer iz Šempetra pri Gorici

Srečko Fišer se je rodil v Ajdovščini, od koder se je še kot otrok preselil v Šempeter, kjer s presledki živi vse odtlej. Osnovno šolo je obiskoval v Šempetru (z izjemo 1. razreda), se nato vpisal na gimnazijo v Novi Gorici in leta 1977 diplomiral na Filozofski fakulteti v Ljubljani.

Najprej je bil dve leti zaposlen kot lektor za slovenski jezik na Univerzi v Nottinghamu. Po vrnitvi v domovino in služenju vojaškega roka se je 1981 zaposlil kot lektor v Primorskem dramskem gledališču – sedanjem Slovenskem narodnem gledališču v Novi Gorici in to delo opravljal do upokojitve leta 2020.

V tem času se je uveljavil kot eden vodilnih strokovnjakov za jezik v slovenskem gledališču, tako pisani kot govorni. Srečko Fišer sodi med najuglednejše slovenske književne prevajalce z velikim in raznovrstnim opusom, ob tem je opazen tudi kot avtor dramskih besedil in priredb.

Za svoje delo je bil večkrat nagrajen. Med drugim je prejemnik Sovretove nagrade, najstarejšega in najvidnejšega stanovskega priznanja za prevode v slovenski jezik. Večkrat je bil nagrajen na Festivalu Boršnikovo srečanje (za predstavo, dramsko besedilo, prevod in jezikovno priredbo). V njegovi zbirki je tudi Bevkova nagrada, ki jo podeljuje Mestna občina Nova Gorica. Zadnja v vrsti je letošnja nagrada Tantadruj za življenjsko delo, ki jo podeljujejo primorska gledališča. In prav pri obrazložitvi slednje so med drugim zapisali, da se je Fišer s posebno ljubeznijo ukvarjal z uveljavljanjem primorskega dialekta in vzpostavljanjem njegovega pomena, saj »dialekt ni le ornament, ampak bivanjska podlaga človeka«.

Priznanje Občine Šempeter-Vrtojba za tridesetletno delovanje na kulturnem področju v Občini Šempeter-Vrtojba prejme Kulturno umetniško društvo Šempeter

Kulturno umetniško društvo je bilo ustanovljeno leta 1994. Kot prvi se je vanj vključil Župnijski MePZ Šempeter, ki je imel za seboj že 6 let uspešnega delovanja in bil nato skoraj dve desetletji gonilna sila društva. Kasneje se je društvo razširilo še na druga umetniška področja, saj so pod okriljem KUD nastajale še druge sekcije. Danes društvo pokriva glasbeno, gledališko in literarno področje umetnosti. Glasbeno s prirejanjem koncertov, gledališko z ustvarjanjem lastnih gledaliških predstav in izmenjavo le-teh z drugimi društvi po Sloveniji ter literarno, ko v sodelovanju z JSKD, OI Nova Gorica organizirajo literarna druženja pod naslovom Ubesedovanja.

Poleg tega v okviru društva deluje tudi Pustna skupina KUD Šempeter, ki vsako leto pripravi skupinsko masko in voz, pri čemer medgeneracijsko sodeluje tudi več kot 50 članov, starih od dveh do več kot 70 let. Gledališka



skupina KUD Šempeter je z gledališkimi predstavami pomagala zbrati denar za pomoči potrebne. Društvo omogoča mladim literatom in glasbenikom iz občine in okolice, da se predstavijo domači javnosti. Z oblikovanjem kulturne prireditve je februarja 2020 v okviru občinskega praznovanja slovenskega kulturnega praznika sodelovalo pri odkritju doprsnega kipa Ivanu Robu.

Zaradi neprofitnega delovanja v korist občanov ima društvo od leta 2019 status nevladne organizacije v javnem interesu na področju kulture. V njem zgledno sodelujejo člani različnih političnih prepričanj in različnih starostnih skupin ter tako skrbijo za povezovanje krajanov, ne glede na njihove razlike.

Priznanje Občine Šempeter-Vrtojba prejme Barbara Pavlin iz Šempetra pri Gorici

Barbara Pavlin iz Šempetra že vrsto let predstavlja eno vidnejših osebnosti tako na političnem, gospodarskem, humanitarnem kot na področju prostovoljstva.

Dva mandata je opravljala vlogo občinske svetnice. Po zaključku politične aktivnosti je napore vložila v gospodarsko dejavnost, ki je usmerjena v ponudbo športnih storitev, kar jo spremlja že od začetkov njene poslovne poti leta 2009, sedem let zatem je odprla vrata Hiša rekreacije. Slednja danes ponuja različne psihofizične aktivnosti, od rehabilitacijsko trenažnih procesov do vodenih vadb, ki so usmerjene v pridobivanje in vzdrževanje psihofizične kondicije, pa tudi dihalno meditativne tehnike sproščanja in umirjanja. Hišo rekreacije so občani, pa tudi obiskovalci iz drugih občin, prepoznali kot kraj, kjer je poskrbljeno tako za začetnike kot za zahtevnejše uporabnike. Uporabniki in turistično društvo so njen trud in prispevek okolju prepoznali in nagradili leta 2019, ko so ji podelili priznanje v okviru akcije Ogledalo mojega okolja.

Do epidemije je Barbara dve leti zapored v maju organizirala športno-rekreativno prireditev Občina Šempeter-Vrtojba MIGA. Od 2013 do 2021 je bila predsednica Sveta zavoda OŠ Ivana Roba, kot članica Sveta zavoda Glasbene šole Nova Gorica pa je tvorno prispevala tudi k realizaciji programov zavoda.

Barbara ostaja zvesta svojemu okolju in v zadnjih letih posveča veliko energije pomòči socialno ogroženim, s poudarkom na najmlajših občanih. Že drugo leto septembra organizira »Tek otrok« v Športnem parku Šempeter. Zbrana sredstva s svojimi pomočniki nameni šolskemu skladu OŠ Ivana Roba.

Mateja Poljšak Furlan

Krožišče pri Lesnini in novo urejena cesta do krožnega križišča pri ABK tudi uradno odprta



20. avgusta 2024 sta ministrica za infrastrukturo mag. Alenka Bratušek in župan mag. Milan Turk namenu uradno predala novo krožišče pri uvozu v Lesnino in na novo urejeno cesto do krožnega križišča pri ABK. Projekt Direkcije Republike Slovenije za infrastrukturo, pri katerem je sodelovala tudi Občina Šempeter-Vrtojba, zagotavlja večjo pretočnost prometa, saj je sedaj omogočeno lažje priključenje vozil na glavno prometno smer. V okviru dokončane naložbe, za katero je država namenila slabih 1,3 milijonov EUR, okrog 180.000 EUR pa je prispevala občina, je bilo urejeno še odvodnjavanje in postavljena nova cestna razsvetljava. Poleg omenjenega nova pridobitev v občini prinaša tudi večjo varnost za vse udeležence v prometu. Za višji nivo prometne varnosti je bila namreč med križišči zgrajena ločena kolesarska povezava, ki obstoječo kolesarsko pot ob hitri cesti navezuje na kolesarsko povezavo Nova Gorica–Šempeter–Vrtojba–Miren.

Mateja Poljšak Furlan

Občinska celostna prometna strategija Občine Šempeter-Vrtojba



Kot vsako leto je tudi letos med 16. in 22. septembrom po vsej Evropi in tudi v Sloveniji potekal **Evropski teden mobilnosti**. Občina Šempeter-Vrtojba si s projekti stalno prizadeva izboljšati pogoje za izvajanje ukrepov na področju trajnostne mobilnosti ter s tem bolj kakovostno življenje prebivalcev in prihodnost občine. Občina Šempeter-Vrtojba je tako pridobila sredstva na javnem razpisu Ministrstva za okolje, podnebje in energijo za sofinanciranje izdelave Občinske celostne prometne strategije (OCPS). Prva Celostna prometna strategija Občine Šempeter-Vrtojba je bila sprejeta v juniju 2017, zdaj pa je nastopila priložnost, da načrtamo cilje za prihodnja leta. Nova strategija bo zasnovana z namenom izboljšanja prometnih razmer in kakovosti življenja v občini, pri čemer bo poudarek na trajnostnih in varnih rešitvah, ki bodo koristile vsem prebivalcem.

Ključna področja strategije so:

- **Prometna varnost:** Posebna pozornost bo namenjena prepoznavanju nevarnih

cestnih odsekov in izboljšanju infrastrukture za varno gibanje pešcev in kolesarjev. Cilj je zmanjšati število prometnih nesreč in ustvariti varnejše okolje za vse udeležence v prometu.

- **Javni prevoz:** Načrtujemo izboljšanje povezanosti javnega prevoza in uvedbo okolju prijaznih prevoznih sredstev ter zagotavljanje enostavnega dostopa do javnega prevoza za vse prebivalce, ne glede na njihovo lokacijo.
- **Spodbujanje trajnostnih načinov prevoza:** S strategijo želimo prebivalce spodbuditi k večji uporabi koles in hoji. To bomo dosegli z izgradnjo novih kolesarskih stez in pešpoti, ki bodo povezovalle ključne točke v občini.
- **Zmanjševanje onesnaženja zraka:** Strategija vključuje uvajanje ukrepov za zmanjšanje

emisij iz prometa, med katerimi sta spodbujanje uporabe električnih vozil in ozelenitev urbanih površin, s čimer bomo prispevali k čistejšemu in bolj zdravemu okolju.

- **Kakovost bivanja:** Naš cilj je ustvariti prijaznejše in bolj dostopne javne prostore, ki bodo izboljšali kakovost življenja vseh prebivalcev. To vključuje ureditev javnih površin, ki bodo primerne za sprostitve, druženje in vsakodnevne aktivnosti.

Pri izdelavi strategije občina sodeluje z zunanji strokovnjaki, ki imajo izkušnje na področju celostnih prometnih strategij. Prve delavnice s strokovnimi službami občinske uprave so že potekale 16. septembra, na katerih je bil predstavljen potek priprave OCPS, obravnavali pa smo tudi teme, ki naslavlajo izzive s področja načrtovanja prometa in urejanja prostora. V naslednjih mesecih bodo v proces priprave OCPS vključeni tudi zainteresirana javnost in občani, s katerimi bomo določili vizijo in cilje v novi OCPS, hkrati pa bomo na javnih razpravah in delavnicah identificirali trenutne težave in izzive v prometu. Vse občane že sedaj vabimo, da se teh dogodkov udeležijo ter na njih aktivno sodelujejo. To bo priložnost, da izrazite svoje mnenje, predlagate rešitve ter sodelujete pri oblikovanju prometne prihodnosti naše občine. O dogodkih boste obveščeni preko spletne strani občine in člankov v Glasilu Občine Šempeter-Vrtojba. Ob tej priložnosti vas že sedaj povabimo k sodelovanju v anketi, ki jo bomo v prihodnjih tednih objavili na spletni strani Občine Šempeter-Vrtojba. Podatki, pridobljeni v anketi, bodo ključnega pomena za oblikovanje ciljev in ukrepov na področju načrtovanja prometa v naši občini v prihodnjih letih.

Blažka Kramar



Sofinancira
Evropska unija

Vabljeni, da izpolnite anketo, ki bo pomagala analizirati potovalne vzorce in težave. To bo podlaga za razumevanje in načrtovanje usmeritev za nadaljnji razvoj prometa.

Spodbujamo raznoliko ponudbo in uporabo lokalne sonaravno pridelane hrane



Z namenom, da bi izboljšali šibko oskrbo s sonaravno pridelano lokalno hrano, se je 16 partnerjev povezalo v projekt sodelovanja LAS »Prehod na sonaravno oskrbo s hrano« z območja treh lokalnih akcijskih skupin z goriške regije, in sicer LAS Vipavska dolina, LAS V objemu sonca, LAS S ciljem, skupaj z LAG ZELENI TROKUT s Hrvaške. Projekt sofinancirata Evropska unija iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja in Republika Slovenija v okviru Programa razvoja podeželja 2014–2020/ukrep LEADER/podukrep 19.3. v višini 288.529,86 EUR.

Vodilni partnerji LAS z območja goriške regije so: Regijska razvojna agencija ROD Ajdovščina, RRA Severne Primorske Regijska razvojna agencija, d. o. o., Nova Gorica in Idrijsko-Cerkljanska razvojna agencija, d. o. o., Idrija.

Osrednji cilji projekta so omogočiti trajnostni prehod na ekološko in biodinamično kmetovanje in oskrbo s hrano, povezati obstoječe in potencialne ekološke ter biodinamične pridelovalce in predelovalce ter na inovativen način okrepiti dostopnost do tovrstne hrane z vzpostavitvijo kratke oskrbne verige z mrežo promocijskih točk.

Od didaktičnega poligona do eko vasi

Na območju **LAS V objemu sonca** (občine Nova Gorica, Brda, Miren-Kostanjevica, Renče-Vogrsko in Šempeter-Vrtojba) izvaja naloge vodilnega partnerja RRA Severne Primorske Regijska razvojna agencija, d. o. o., Nova Gorica. Pripravili so atraktivna kratka promocijska filma ter analizo stanja pridelave ekološke hrane, potrošnje ekološke hrane in koristi ekološkega kmetovanja, ki so ključna osnova pri pripravi poslovnega modela oskrbe z ekološko

hrano ter didaktične kmetije. V vasi Pedrovo urejajo didaktični poligon za ohranjanja naravne dediščine, potekajo pa tudi priprave ureditve vasi na Pedrovem po vzoru eko vasi.

Biotehniška šola iz Šempetra pri Gorici – partner v okviru tega projekta – izvaja za bodoče pridelovalce in predelovalce različne izobraževalne pristope (v učilnici in na terenu), prav z namenom prilagajanja na izzive okolja. Tako je šola kupila **mehanizacijo za trajnostno obdelavo tal, medvrstni okopalnik**, s katerim bo mladim omogočeno pridobivanje praktičnega znanja in spretnosti na šolskem posestvu; tako se bo tudi mlade spodbujalo k trajnostnemu načinu obdelovanja zemlje. Pri izvajanju tovrstnih pristopov podajanja znanja mladim so ključni **poznavanje okoljskih sprememb, trajnostne prakse** (upravljanje z vodo, ekološko kmetovanje, varovanje biodiverzitete ...), pridobivanje spretnosti, **pridobivanje praktičnih znanj na šolskem posestvu – učilnici na prostem, sodelovanje pri projektih, preko delavnic, obiskov dobrih praks na ekoloških kmetijah, znanje o preciznem kmetijstvu, uporaba mehanizacije za trajnostno obdelavo tal**, spodbujanje inovacij (sodelovanje v projektih), povezovanje s strokovnjaki.

Trenutni rezultati kažejo, da so za eko proizvodnjo še vedno najbolj učinkoviti pripravki na osnovi bakra in žvepla, kar sicer ne govori v prid ekološki pridelavi in lahko med kmeti povzroča veliko negotovosti pri prehodu na ekološko vinogradništvo.

Amelija Skomina



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

KOBI, aplikacija za trening branja, je prejela kar dve prestižni ameriški nagradi za prebojne učne pripomočke.



San Francisco, New York, Vrtojba – 25. julij 2024 – KOBI, inovativna aplikacija za učenje in trening branja, ki jo je razvilo podjetje Hopalai, je prejela nagrado **OpenAI Learning Impact Prize**, ki so jo ustvarjalci ChatGPT-ja letos podelili prvič. To priznanje postavlja aplikacijo KOBI med najboljša izobraževalna orodja na svetu, izbrana med več kot 1900 prijavami na uglednem tekmovanju Tools Competition.

KOBI, učni pripomoček, ki je plod slovenske inovativnosti in znanja, gradi naslednje korake na svojem uspehu v Sloveniji, kjer je pri opismenjevanju pomagal že tisočerim otrokom in ga je v letošnjem šolskem letu v osnovne šole uvedlo tudi slovensko Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje v prilagojeni različici »KOBI v šoli«. KOBI se kmalu z novo aplikacijo podaja na ameriški trg, da bi med širšim občinstvom ponovil svoj pozitiven vpliv. Poleg nagrade OpenAI je KOBI prejel tudi finančno podporo **Tools Competitiona** v kategoriji Pospješevanje učenja, kar dodatno potrjuje njegovo učinkovitost in inovativni pristop k izobraževalni tehnologiji.

»Počašчени smo, da smo prejeli to priznanje s strani tekmovanja Tools Competition in OpenAI,« je dejala Ursula Lavrenčič, soustanoviteljica in direktorica podjetja Hopalai. »Naše poslanstvo s KOBI-jem je izboljšati prakso treninga branja za otroke, ki imajo težave, vendar naša rešitev odlično deluje za vse otroke, ki se

učijo brati. Z znanjem, ki smo si ga pridobili v slovenskem govornem okolju, zdaj pripravljamo učni pripomoček, prilagojen za angleški jezik.«

Osebna izkušnja Lavrenčičeve z vzgojo otroka z disleksijo ji daje zelo intimno razumevanje izzivov, s katerimi se soočajo ti učenci. Njena predanost je bila odločilna gonilna sila za zagon projekta KOBI.

Ob objavi tega pomembnega dosežka ekipe iz Vrtojbe je podpredsednica za globalne zadeve pri OpenAI zapisala: **»KOBI ima bogate izkušnje pri uporabi umetne inteligence za izboljšanje izobraževalnih virov za otroke s posebnimi potrebami in navdušeni smo, da lahko izpostavimo njihov inovativni pristop k podpori učencem z disleksijo. Veselimo se, da bomo videli, kako lahko KOBI-jevi učni pripomočki, podprti z umetno inteligenco, pomagajo tudi otrokom v ZDA doseči svoj potencial.«**

Novi KOBI bo oktobra 2024, ob mesecu ozaveščanja o disleksiji, izšel na ameriškem trgu. Prinesel bo personalizirane, na znanstveni podlagi temelječe strategije učenja, kot so vgrajeno glaskovanje, povratne informacije v realnem času in prepoznavanje govora, vse to preko otroku prijazne in interaktivne uporabniške izkušnje.

Za več informacij o aplikaciji KOBI obiščite spletno stran <https://kobiapp.io/en>.

Ursula Lavrenčič

O Hopalai

Hopalai je slovensko startup podjetje, ki so ga soustanovili Ursula Lavrenčič, Marko Fornazarič in Auke Touwslager. Ekipa se je posvetila ustvarjanju vplivnih izobraževalnih orodij, kar se je začelo z obsežnimi raziskavami in testiranjem. Leta 2023 je njihova vizija za globalni vpliv prejela pomembno podporo podjetja Outfit7, ustvarjalca globalno uspešne franšize »Talking Tom and Friends«, v predsemenskem finančnem krogu. Ta podpora je pospešila razvoj in doseg njihove inovativne aplikacije za branje KOBI.

O tekmovanju Tools Competition

Tools Competition je globalna pobuda, usmerjena v pospeševanje učnih rezultatov in spodbujanje izobraževalnih inovacij s financiranjem in podporo izobraževalnih tehnologij. Tekmovanje podpirajo različne filantropske organizacije in si prizadeva vplivati na več kot 107 milijonov učencev do leta 2026.

www.tools-competition.org

O OpenAI

OpenAI je vodilno svetovno raziskovalno in izvedbeno podjetje na področju umetne inteligence, katerega poslanstvo je zagotoviti, da umetna inteligenca koristi celotnemu človeštvu. <https://openai.com>

O nagradah

Nagrada OpenAI obsega 100.000 dolarjev nepovratnega kapitala, 25.000 dolarjev kreditov za OpenAI API in tehnično svetovanje s strani inženirjev OpenAI. Nagrada tekmovanja Tools Competition obsega 150.000 dolarjev financiranja. Z donacijami si bo KOBI prizadeval izboljšati izkušnjo branja za otroke z disleksijo, s poudarkom na razumevanju in učenju branja v angleškem jeziku. Z izkoriščanjem naprednih jezikovnih modelov OpenAI namerava KOBI razviti napredne interaktivne funkcije v objemu varne uporabniške izkušnje za otroke.

LAS V objemu sonca načrtuje objavo novega javnega poziva za izbor projektov

Društva in druge nevladne organizacije, strokovne institucije, podjetja, samostojne podjetnice ter druge predstavnike javnega, ekonomskega in civilnega sektorja vabimo, da pripravite predloge partnerskih projektov in tako svoje načrte in ideje uresničite s pomočjo nepovratnih sredstev, za katera boste lahko kandidirali na načrtovanem javnem pozivu za izbor projektov.

Ena izmed možnosti, ki spodbuja in finančno podpira manjše partnerske projekte na podeželju in v manjših urbanih središčih, je program lokalnega razvoja, ki ga vodi skupnost LEADER/CLLD. Z izvedbo tega programa Lokalna akcijska skupina (LAS) V objemu sonca in njen upravljalec RRA SEVERNE PRIMORSKE Regijska razvojna agencija, d. o. o., Nova Gorica že od leta 2008 dalje skrbimo za pridobitev kar največ sredstev v dobrobit lokalnega prebivalstva petih občin Goriške.

LAS V objemu sonca sredstva pridobiva na podlagi izdelanih strategij lokalnega razvoja. **Strategija lokalnega razvoja LAS V objemu sonca za programsko obdobje 2021–2027** je nastala ob sodelovanju javnega, ekonomskega in civilnega sektorja. Na podlagi bogatih izkušenj iz prejšnjih dveh programskih obdobjih predstavlja podlago za izvedbo ukrepov, ki prepoznavajo potrebe na območju LAS V objemu sonca in vključenim občinam ter vsem ostalim akterjem na območju LAS V objemu sonca omogoča, da igrajo ključno vlogo pri odločanju in njenem izvajanju. Partnerski projekti, ki se izvajajo iz pristopa LEADER/CLLD na območju LAS, so bolj uspešni in trajnostni kot drugi individualni projekti, saj v procesu njihove realizacije svoje ideje in

videnja prepletajo lokalni prebivalci, javni, ekonomski in civilni sektor. Projekt je vedno bolj učinkovit, če ga za svojega vzamejo tisti, ki v njem aktivno sodelujejo in imajo od njega tudi koristi.

LAS V objemu sonca bo z že pridobljenimi sredstvi iz Evropskega sklada za regionalni razvoj v jeseni objavila Javni poziv za izbor projektov in sofinanciranje projektov. Javni poziv bo dostopen na spletni strani LAS V objemu sonca, spletni strani RRA SEVERNE PRIMORSKE, d. o. o., Nova Gorica in tudi na spletnih straneh vseh petih občin Goriške, kjer izvajamo program LEADER/CLLD. Namen javnega poziva bo izbor projektov, katerih rezultati prispevajo k uresničevanju Strategije lokalnega razvoja LAS V objemu sonca za

programsko obdobje 2021–2027 in sofinanciranju njihovih stroškov.

Možnosti za sofinanciranje bodo imeli projekti, ki bodo spodbujali celovit in uravnotežen razvoj občin na območju LAS V objemu sonca. Pričakujemo, da se bodo na javni poziv prijavili projekti, ki bodo nastali na podlagi partnerskega sodelovanja, izhajali iz potreb našega lokalnega okolja ter spodbujali lokalno podjetništvo, dvig kvalitete življenja prebivalcev in okoljsko trajnost, trajnostni turizem z varovanjem naravne in kulturne dediščine ter socialno vključenost ranljivih skupin.

Na podlagi bogatih izkušenj, ki jih že imamo, si obetamo novo uspešno programsko obdobje in pisano paleto novih projektov, ki bodo bogatili kvaliteto življenja na ožjem Goriškem.

Več o izvajanju lokalnega razvoja na območju LAS V objemu sonca lahko izveste na spletni strani: www.las-vobjemusonca.si/.

Fabijana Medvešček



Odličen začetek za prvo izvedbo Okusov brez meja

Slovenski in italijanski gostinci pritegnili več kot 2.500 obiskovalcev pod goriške borovce.



so organizatorji v sklopu EPK 2025 (Evropska prestolnica kulture), **Zavod GO! 2025 z direktorico Mijo Lorbek**, v njih prepoznali resnega, kakovostnega in zanesljivega partnerja ter jih povabili, da se z Okusi brez meja obogati ponudba celotnega dogajanja. Prav tako se je izkazalo dobro sodelovanje s **čezmejno sorodno organizacijo Confcommercio**, ki je delovala kot povezovalni člen in omogočila udeležbo italijanskih gostinskih ponudnikov, ki so bili izjemno zadovoljni nad velikim obiskom in ki se že veselijo naslednjih skupnih dogodkov. Kot pravijo na zbornici, je njihova kvalitetna ponudba dodatno obogatila in osmislila dogodek, saj mu je dala tisto bistveno čezmejno noto, ki se jo je želelo z njim doseči. Nenazadnje gre hvaležnost tudi vsem ostalim, ki so dogodek podprli, še posebej **Javnemu zavodu za turizem Vipavska dolina Nova Gorica**.

Okusi brez meja so v soboto, 31. avgusta, v centru Nove Gorice v sklopu dneva ljubiteljske kulture dosegli ne le uspeh, temveč preseгли vsa pričakovanja. Množični interes, ki se je kazal že pred samim dogodkom, je jasno nakazoval na visoko obiskanost. Kot pravijo na **Območni obrtno-podjetniški zbornici Nova Gorica**, se je uresničilo prav to, česar so se pred dogodkom nadejali, so pa na drugi strani nedvomno tudi vzeli v obzir možnost, da bodo nekateri ponudniki ostali brez surovin, kar se je tudi zgodilo, ampak, kot pravi **predsednik zbornice Primož Černic**, to samo potrjuje pravilno načrtano pot in potrebo v lokalni skupnosti po takšnih dogodkih. Pri tem dodaja, da so izkušnje, pridobljene s prvimi **Okusi brez meja**, izredno pomembne pri načrtovanju naslednjih izvedb. Predvsem bodo pridobljene informacije precej olajšale pripravo gostinskim ponudnikom, saj je največja neznanka prav obiskanost dogodka, kar pa je hkrati najpomembnejša informacija z vidika načrtovanja ustrezne priprave

ponudbe. Za dogodek Okusi brez meja ocenjujejo, da je tekom dneva sprejel več kot 2.500 obiskovalcev, kar je za prvi poskus izjemnega pomena, tako z vidika potrditve, da zbornica dela na pravi poti, kot tudi, da si produkt, ki deluje tako povezovalno in čezmejno, ustvari svojo prepoznavnost v lokalni skupnosti in med samimi obrtniki in podjetniki.

Na Območni obrtno-podjetniški zbornici Nova Gorica so veseli, da

Jasna Lazar



Ko napoči čas zadnjega slovesa

Tokrat smo se odločili, da spregovorimo o eni izmed najtežjih tematik. Če bi se le dalo, ne bi o tem nihče govoril ali tega doživel, ampak menimo, da je prav, da tudi o tem, velikokrat neizbežnem trenutku, spregovorimo prav mi, ki se s tem srečujemo pogosteje. V tem besedilu bomo spregovorili o evtanaziji, ki je za nas zelo boleča in velikokrat najtežja odločitev, ki jo mora lastnik izbrati, ko je zdravstveno stanje izredno slabo.



Vsekakor je to težka odločitev, kjer pa žal zaradi naravnih zakonitosti življenja pri živalih lastnik nima možnosti izbire.

Kdaj je pravi čas za evtanazijo?

Ko vemo, da se neko zdravstveno stanje ne bo izboljšalo oziroma se bo poslabšalo, je neozdravljivo.

Kako se odločiti?

To je pa povsem drugačno vprašanje. Noben od nas se ni pripravljen posloviti od svojega ljubljenega sopotnika, vendar je zaradi že omenjenih naravnih zakonitosti včasih ta odločitev nekako neizbežna. Kot veste, obstajata kitajski goli pes in na drugi strani samojed – kako se bosta onadva spopadla pri nizkih temperaturah, je popolnoma različno, čeprav v osnovi govorimo o istem mrazu. Če to prezrcalimo v usmrtitev, govorimo o isti temi, na katero ima vsak svoj odgovor. Tako da je res

težko v nekaj besedah opisati, kako se lahko nekdo odloči o evtanaziji. »Odločiti se« je ocean občutkov, idej, misli, ki nekemu v takem trenutku šinejo po glavi, s katerimi se mora spopasti, jih pri sebi utemeljiti, jih predelati, preden lahko odgovori na splošno vprašanje, kako se odločiti o evtanaziji.

Kako poteka evtanazija?

Potek same evtanazije je v primerjavi s prejšnjim vprašanjem bistveno elegantnejši, enostavnejši in racionalnejši. Žival najprej dobi pomirjevalno sredstvo, nato se umiri in rahlo zasp. Naslednja faza je aplikacija predoziranega narkotika, kjer večno zasp. Na ta način med celotnim potekom ni prisotne nobene bolečine, agonije.

Kaj lahko storite vi pri evtanaziji?

Vsaka oseba v taki situaciji reagira popolnoma drugače. Nekateri so radi z ljubljencem do zadnjega trenutka, spet drugi nočejo biti prisotni pri zadnjem slovesu. Eni radi nesejo žival domov, spet drugi jo pustijo v ambulanti. Vsakdo ima svobodo odločanja, kako bo v takem trenutku žaloval za svojim ljubljencem. Za evtanazijo se nekateri odločajo tudi na domu, če seveda dobijo veterinarja, ki je to pripravljen narediti. Treba pa je poudariti, da v kolikor žival nima neozdravljive bolezni, se evtanazije ne izvaja.

Soočanje z odločitvijo o evtanaziji je ena najtežjih preizkušenj, s katero se lahko srečamo kot lastniki hišnih ljubljencev. Vendar pa je to tudi odločitev, ki zahteva največje možno sočutje in odgovornost. Ko vemo, da ni več možnosti za izboljšanje zdravstvenega stanja, imamo izbiro, da poskrbimo za dostojanstven in miren konec njihovega življenja. Čeprav je odločitev težka, je pomembno vedeti, da je to dejanje namenjeno olajšanju trpljenja živali. Kot lastniki in skrbniki lahko prispevamo k temu, da se naši ljubljenci poslovijo brez bolečin in v okolju, kjer so se vedno počutili varno in ljubljeno. V teh težkih trenutkih je pomembno zaupati sebi in strokovnjakom ter vedeti, da ste sprejeli odločitev, ki je v najboljšem interesu vašega ljubljencega.

Leon Koršič, dr. vet. med.

Športnega društva Mark Šempeter

Pisalo se je leto 1994. Upravna enota Nova Gorica je izdala uradni dokument, ki je uredil status novoustanovljenega društva s sedežem na Trgu Ivana Roba št. 4, 5290 Šempeter pri Gorici. Društvo ima status neprofitne organizacije, ki deluje na področju rekreacijske dejavnosti in se imenuje Športno društvo Mark Šempeter.

Za zakonitost delovanja društva sta skrbela predsednik ter veččlanski izvršni odbor, ki je bil sestavljen iz delegatov različnih dejavnosti – pohodništvo, planinstvo, kolesarjenje, telovadba. Prosim vas, da mi oprostite, če sem kakšno dejavnost pozabil ... Izvršni odbor je že na začetku igral zelo pozitivno in povezovalno vlogo med različnimi društvenimi interesi.

Zaradi vloge, ki jo je imela predsednica na svojem delovnem mestu na zavarovalnici Triglav, smo se takoj povezali z njihovim športnim društvom in izvajali usklajene aktivnosti na terenu. Tako smo sestavili naši imeni v Triglav – Mark Šempeter in pripravljali enotne letne programe dejavnosti. Navezali smo se na programe FIASP širšega italijanskega področja in kmalu dobili status rednih članov FIASP. V Republiki Sloveniji smo bili edini s tako širokim obsegom dejavnosti.

V letu, ko je bila v Bibionu organizirana olimpijada množičnih športov, smo sodelovali v pripravah

in logistični podpori. Takrat se je pričel naš pohod in svet, v Evropo. Spoznavali smo nam sorodna društva in sklepali močne povezave, ki so bile uspešne tudi v bodoče. Sklenili smo pobratenje z nemškim društvom iz kraja Graefinau Angstedt. Medsebojno smo se srečevali, sodelujemo pa še naprej na raznih skupnih prireditvah.

Članstvo: Ko prelistamo prijavnice včlanjenih oseb, pridemo do skoraj 1500 članov. V preteklem tridesetletnem obdobju smo pridobili ali izgubili zaradi različnih vzrokov člane, za katere lahko rečemo, da so bili večinoma zadovoljni z našo usmeritvijo. Vsakemu smo zagotovili uresničitve želja, ki so ga vodile v naše vrste. Priznati pa moramo, da naša rekreativna dejavnost ni prav lahka, vsak se mora po svojih močeh potruditi, da doseže svoj cilj. Udeležba na praznovanju bo pokazala pravo vzdušje in rezultat naših prizadevanj. Od svojih preminulih članov se vedno spoštljivo poslovimo.

Sodelovanje z Občino Šempeter-Vrtojba:

Poteka že od njenega nastanka, nudimo podporo pri vsaki prireditvi tako z nasveti kot z redarsko službo. Na razpolago smo vedno, kadar nas potrebujejo. Zaradi take pripravljenosti nam je priznan status društva posebnega pomena.

Telovadba: Dolga leta smo imeli organizirano redno telesno vadbo, ki je potekala v Osnovni šoli I. Roba v Šempetru. Udeleženci so nabirali telesno pripravljenost, ki so jo koristili na pohodih. Ob zaključkih leta smo se srečevali s prijatelji v Sovodnjah ob Soči.

Kolesarjenje je bilo prijetno popoldansko razvedrilo z vožnjami v okolico in na organizirane tekme.

Planinarjenje: Redno smo obiskovali včasih bolj, včasih manj zahtevne

planine v širši okolici. Bili smo nekoliko mlajši in nam take ture niso povzročale nobenih težav. Kasneje smo že bolj razmišljali, kam se bomo podali.

Pohodi so omogočali udeležbo fizično različno utrjenim članom. Odločali smo se za proge različnih dolžin in različnih težavnosti. Večja izbira nam je bila ponujena na italijanskem področju, v Sloveniji pa tak način rekreacije še ni bil v navadi.

Organizacija prireditev: Vsako leto v knjižici »Program dejavnosti« načrtujemo naše letne aktivnosti in zbiramo področja, ki so nam najzanimivejša. Pripravljamo tudi več čezmejnih prireditev in tako povežemo interese iz širše okolice. Naše redno delovanje je prekinil Covid-19, za ponovno vzpostavitev prvotnega sistema bomo potrebovali dalj časa.

Izvršni odbor društva bo še v prihodnje deloval v zadovoljstvo svojih članov in za dobro ime Občine Šempeter-Vrtojba.

Spoznavanje tujine: Pred leti nas je zanimalo življenje rekreativcev zunaj naših meja. Njihovo dejavnost smo spremljali v okviru zveze I.V.V. Potovali smo z avtobusom, načrtovali pa s podporo Avriga ali pa drugih turističnih agencij. Prepotovali smo bivšo Jugoslavijo, vse evropske države (razen Islandije) ter Tunis. Naša potovanja so se zaključila s pojavom Covida-19 in si še danes ne moremo privoščiti podobnih podvigov.

Zaključek: Čeprav nas leta prehitevajo, se bomo še potrudili izpolnjevati naloge, ki smo jih načrtovali v splošno zadovoljstvo, pridobivati nove člane in spoznavati nove kraje.

Silvo Kokot



Dnevi medgeneracijskega sožitja in ogled Radovljice

Gotropolis: Prelevimo se! (ali Sprememba je edina konstanta)



V sredo zjutraj, 12. junija 2024, smo se odpeljali iz oblačnega Šempetra proti Ljubljani, kjer smo se udeležili slavnostnega odprtja Dnevov medgeneracijskega sožitja. Na kulturni prireditvi v Marmorni dvorani na Gospodarskem razstavišču so udeležence nagovorili Zdenka Jan, predsednica ZDUS, Simon Maljevac, minister za solidarno prihodnost, in Simon Trusevich, predsednik MeKoS in DOS, ter preko video nagovora mag. Urška Klakočar Zupančič, predsednica Državnega zbora RS. Uživali smo ob bogatem kulturnem programu, ki so ga izvedle pevska, dramsko-pevska in folklorna skupina iz različnih krajev Slovenije. Po končanem kulturnem programu smo si ogledali še razstavo izdelkov rokodelk in rokodelcev društev upokoencev.

Pot nas je naprej vodila na Gorenjsko, in sicer do srednjeveškega mesta Radovljica, ki je zraslo v 14. stoletju na rečnih terasah nad sotočjem Save Bohinjke in Save Dolinke. Vodeno smo se sprehodili skozi nekdanji grajski park, mestni jarek in skozi nekdanja mestna vrata vstopili v staro mestno jedro, ki nas je navdušilo s

čudovito ohranjenimi meščanskimi hišami. Občudovali smo dela arhitektov Vurnika in Ravnikarja, Radovljiško graščino, Linhartovo rojstno hišo, cerkev sv. Petra, gotsko taverno ter drugo kulturno dediščino. Na koncu niza obrtniških hiš se nam je z razgledne točke ponudil čudovit razgled na dolino reke Save in Julijske Alpe.

Naše potepanje po Radovljici smo zaključili v obokani kleti gostilne Lectar na Linhartovem trgu, kjer se nahaja lektarija, ki je hkrati tudi muzej lektarstva. Prikazali so nam tradicionalen način izdelave lectovih src in drugih izdelkov iz lecta.

Kljub dežju, ki pa nam ni pokvaril dobrega razpoloženja, smo veseli zaključili naš izlet, saj smo spet spoznali majhen delček naše Slovenije.

Darja Furlan

Že tretje leto zapored je ob koncu poletja v Novi Gorici zaživel Gotropolis v organizaciji Teatra na konfini. Letos nam je razkrival temo »Levitev« in spreminjal javne prostore v prizorišča ustvarjalnosti ter ob predstavah in delavnicah spodbujal razmislek o spremembah.

Ustvarjalno mesto Gotropolis je pripeljalo v goriško somestje kopicno raznovrstnih dogodkov za široko paleto obiskovalcev. V petek so obiskovalci na Bevkovem trgu srečali Klovna Clamyo, ki jih je popeljal na sprehod do Parka ob avtobusni postaji. Tam so jih pričakali interaktivna instalacija iz bambusa »Le vi ko on« Ane Žerjal in zvoki tolkalske skupine Sherzer brigade, ob katerih so obiskovalci plesali do noči.

Drugi dan Gotropolis je bil pester. Udeleženci delavnice stripa Stripburgerja z mentorjem Matejem de Ceccojem so ustvarili izvirne stripe, ki so jih popoldan razstavili v parku ob avtobusni postaji. Gotropolis je svoje prizorišče prelevil z različnimi dogajanjem: obiskovalci so lahko napisali pismo samemu sebi, ki ga bodo prejeli čez eno leto, obiskali Srebrno puščico, ki jim je prebirala sporočila živalskih vodnikov, se udeležili posilkave obrazov, delavnice ekstatičnega plesa s kontaktno improvizacijo ali si ogledali pop-up razstavo Zelena harmonija skupine Photo action (Klub Zagon). Zvečer pa je bila v SNG Nova Gorica na ogled predstava domačinke iz Ajdovščine Tjaše Černigoj &

Kolektiva Igralke hrvaškega narodnega gledališča iz Rijeke. Predstava Punce (Cure) je navdušila polno dvorano z intimnimi, odkritimi izpovedmi treh generacij žensk o stvareh, o katerih navadno ne govorimo.

V nedeljo je Gotropolis poskrbel še za eno preobrazbo: Bevkov trg se je z predstavo Zavoda Bunker »Lirični utrinki« dvakrat spremenil v operno prizorišče. Med popoldanskim vrvežem je nenadoma začela peti natararica v baru, zapela je mimoidoča kolesarka ter cestni delavec in Bevkov trg se je napolnil z ubranimi melodijami znanih oper.

V okviru partnerskega programa Scene Aperte/Odprte scene (Gotropolis, Invisible cities, Alpe Adria Puppet festival) pa je potekala javna razprava o ustvarjanju na meji in v nedeljo popoldan tudi premikajoča se inovativna ulična plesna predstava Gente.

Gotropolis ustvarja Teater na konfini v sodelovanju z SNG Nova Gorica ob podpori Mestne občine Nova Gorica. Naslednje leto organizatorji vabijo na Gotropolis, ki bo v luči prestolnice kulture raziskoval temo »Polet«.

Maja Poljanec Nemeč



David Verlič



David Verlič



David Verlič

Srečanje članov Društva upokojencev Šempeter pri Gorici



Društvo upokojencev Šempeter pri Gorici je že tradicionalno organiziralo vsakoletni občni zbor in poletni piknik. Na tople junijsko soboto smo se zbrali pri gasilskem domu v Šempetru.

Potrdili smo letno poročilo za leto 2023 in poročilo o poslovanju društva v preteklem letu ter sprejeli plan dela za leto 2024, kar je bilo predhodno obravnavano in sprejeto že na skupnem sestanku upravnega odbora, nadzornega odbora in poverjenikov v mesecu marcu. Druženje smo obogatili s kulturnim programom. S petjem so nas razveselili otroci dveh pevskih zborov Osnovne šole Ivana Roba in pevska skupina Zveze borcev Šempeter, z zaigranimi narodnozabavnimi skladbami pa »koronski trio«. Za zaključek so zaplesali še plesalci folklorne skupine Na placi. Vsem nastopajočim in njihovim mentorjem iskrena hvala za lep in pristrčno izveden program.

Srečanje smo nadaljevali ob okusni pogostitvi. Smeha in živahnega kramljanja ni manjkalo. Ob glasbi smo se tudi zavrteli in veseli uživali v skupnem druženju.

Darja Furlan



Srebrna plaketa ZZB NOB Slovenije

Zveza združenj borcev za vrednote NOB Slovenije je podelila Pevski skupini ZB za vrednote NOB Šempeter pri Gorici srebrno plaketo ZZB NOB Slovenije.

V obrazložitvi je zapisano, da se plaketa podeljuje za dolgoletno sodelovanje pri izvajanju programa Združenja borcev NOB Nova Gorica, za ohranjanje in širjenje partizanske in ljudske pesmi, za sodelovanje pri izvedbi kulturnih in spominskih prireditev v lokalnem okolju ter širše – v Italiji in Avstriji, za predano in uspešno utrjevanje zgodovinske resnice, vrednot in dosežkov NOB slovenskega naroda.

V Pevski skupini sodelujejo: Branko Cvetrežnik – harmonikaš in pevke Adrijana Zimic Stanič, Karluča Gulin, Elka Šavle, Cvetka Furlan, Dragica Krušič, Mira Mrak ter pevci Alfonz Prem, Kamilo Simčič, Alojz Gulin in Edi Kovačič.

Dragica Mavrič





Poletje na Placu 2024

Tudi letos je julijske večere popestril bogat kulturni program, ki ga je organiziral zavod KŠTM Šempeter-Vrtojba. Pod naslovom Poletje na Placu 2024 so se na Trgu Ivana Roba in pred Coroninijevim dvorcem zvrstile številne prireditve, ki so v kraj prinesle glasbo, gledališče, humor in zabavo za vse generacije.

Program se je začel v sredo, 3. julija, z otroško predstavo *Otroci sonca smo, skupaj lažje rastemo* v izvedbi Stena Vilarja, večer pa se je nadaljeval s plesom in koncertom *Swing na Placu*. V naslednjih dneh so obiskovalci uživali v raznolikem programu: od komedije *Recept za srečo* v izvedbi Roka Škrlepa do koncertov skupin *Peeps* in *Tambura Team*.

Sobotni večeri so bili rezervirani za glasbene nastope različnih zasedb, med katerimi so izstopali *Damjan Murko* in *Lenarti* ter priljubljeni *Rok'n'Band*. Vsak torek so bili na sporedu otroški programi, ki so vključili predstave, kot sta *Zvezdana* in *Zvonko* v cirkusu in *Tinko Celinko Jerneja Čampelja*, ki so navdušile najmlajše obiskovalce.

Program je bil še posebej pester ob sredah, kjer so se na trgu zvrstile tako otroške predstave kot tudi knjižne predstavitve. Zanimivosti letošnjega poletnega programa sta bili tudi komedija *Stena ob steni* in predstava *Ni, da ni s Klemnom Slakonjo & Small Bandom*, ki sta poskrbeli za sproščen in smeha poln večer.

Skozi ves julij so obiskovalci uživali tudi ob nastopih znanih glasbenikov in skupin, kot so *Big Band Nova* z *Marušo Kos*, *Čaga Boys*, *Orlek* ter *Klupa Dalmacija*. Vsak četrtek je bil obarvan s posebnim koncertom, ki je privabil ljubitelje različnih glasbenih zvrsti. Program se je zaključil v soboto, 27. julija, z nastopom legendarne zasedbe *Rok'n'Band*.

Poletje na Placu 2024 je tako ponovno dokazalo, da je Šempeter pri Gorici središče kulturnega dogajanja v regiji, ki privablja obiskovalce od blizu in daleč. Program, ki je vključeval kar 18 večerov raznovrstnih prireditev, je uspešno združil ljudi vseh starosti in poskrbel za nepozabno poletno vzdušje.

KŠTM Šempeter - Vrtojba



45 l zelenjavne juhe ter 350 palačink Društva žena in deklet Šempeter

Tudi v letošnjem avgustu je Društvo žena in deklet Šempeter ponovno stopilo v akcijo. Tokrat so člani in članice poskrbeli, da so si številni otroci, udeleženci in udeleženke oratorija, ter njihovih mentorji in mentorice napolnili želodčke zadnji dan aktivnosti. Člani društva so poprijeli za kuhalnice in mešalnike ter skuhalo več kot 45 l zelenjavne juhe, članice pa so zavihtele ponve ter spekle več kot 350 palačink. Otroci niso bili nič kaj sramežljivi pri srebanju juhe, palačinke pa so tudi kar hlapele. Kot lani so se otroci tudi letos članom in članicam društva zahvalili z lično pomito posodo, predstavniki in predstavnice društva pa so morali obljubiti, da se bodo z dobrotami vrnili tudi naslednje leto.

*Mateja Leskovec,
Društvo žena in deklet Šempeter*



Ozara Slovenija

Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja, je med najbolj aktivnimi deležniki na področju duševnega zdravja v skupnosti v Sloveniji. V letošnjem letu smo obeležili 30-letnico delovanja. Naši programi sledijo aktualnim potrebam in so prisotni v različnih lokalnih skupnostih po celi Sloveniji. Na Goriškem delujeta dva programa: Mreža stanovanjskih skupin in Mreža pisarn za informiranje in svetovanje, ki ju financirajo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij FIHO ter občine znotraj goriške regije: Vipava, Ajdovščina, Šempeter-Vrtojba, Miren-Kostanjevica, MO Nova Gorica, Brda, Kanal in Idrija. Delovanje smo na entu Nova Gorica v letu 2019 dopolnili z odprtjem Centra za psihoterapevtske storitve Ozara, znotraj katerega delujejo zunanji izvajalci.

Skozi vsa leta delovanja smo se trudili in si prizadevali pomagati posameznikom in posameznicam pri osebnem napredovanju in uresničevanju njihovih ciljev. Tekom našega dela smo tesno in skrbno sodelovali s številnimi strokovnimi službami, različnimi ustanovami, nevladnimi organizacijami in posamezniki.

Skupaj smo iskali odgovore za uresničitev vsakdanjih potreb in ciljev uporabnikov v skupnosti.

Na obeležitvi 30. obletnice delovanja združenja Ozara Slovenija smo se zbrali v zelo velikem številu. Večino programa so soustvarili prav uporabniki, na kar smo bili zelo ponosni, saj je prišel do izraza namen našega dela z njimi – okrepiti jih v ohranjanju že pridobljenih spretnosti in pridobivanju novih. Veseli nasmeški pričajo o tem, da je praznovanje uspelo in smo se imeli lepo. S ponosom in z veliko hvaležnostjo pozdravljamo vse naše pretekle dosežke in se veselimo prihajajočih izzivov.

Poleg rednega strokovnega dela z uporabniki pozornost trenutno usmerjamo tudi k svetovnemu dnevu duševnega zdravja, ki ga vsako leto obeležujemo 10. oktobra. Letos je poudarek na duševnem zdravju na delovnem mestu. Zavedamo se, da je delovni proces pomemben varovalni dejavnik dobrega duševnega zdravja, ki nam lahko prinaša pozitiven občutek vključenosti in koristnosti, kreativnosti, potrditve v delu ter povezanost s sodelavci. Po drugi strani pa se na delovnem mestu lahko pojavljajo hude psihosocialne obremenitve. Kot strokovnjaki na področju duševnega zdravja se v združenju Ozara zavedamo pomena dobrih delovnih pogojev, ki so tudi pri našem delu temeljnega pomena za kakovostno in celostno delo z ljudmi.

Iskreno se zahvaljujemo vsem, ki skupaj z nami soustvarjate, verjamete v nas in v ljudi, s katerimi se srečujemo tekom sodelovanja.

Mojca Danesh Čakš



Olajšajmo si življenje z demenco z Društvom GO-Spominčica

September je mesec Alzheimerjeve bolezni in letos je potekal pod sloganom »Čas za ukrepanje proti demenci, čas za ukrepanje proti Alzheimerjevi bolezni«. Svetovni dan, ki ne obeležuje le Alzheimerjeve bolezni, ampak se posveti tudi ostalim vrstam demence, ki ne obrnejo na glavo le življenja obolelega, a tudi svojcev in skrbnikov, 21. septembra ves svet spomni, da ni treba, da smo v tem čisto sami.



V Društvu GO-Spominčica za pomoč pri demenci severnoprimorske regije smo svetovni dan praznovali s tradicionalnim Sprehodom za spomin. Z zahvalo »Vsak, ki se spomni name, pa čeprav ga morda vedno znova pozabim, pričara kak lep spomin. Meni in sebi. Hvala za tvoj čas in ljubezen!« smo želeli poudariti, da ni pomemben le tisti čas, ki ga kot družba in stroka namenjamo demenci in Alzheimerjevi bolezni, ampak da je izjemno pomemben tudi tisti čas, ki ga obolelim in njihovim svojcem lahko namenimo kot posamezniki.

Demenca je namreč še vedno tabu. Ljudje se stanj, ki jih ne razumemo, bojimo in se zadregam raje izognemo. Kar je povsem logično. Prav zato bi vam radi položili na srce, da je vsak pogovor, vsak stisk roke, vsak nasmeh in trenutek, ki ga namenimo osebi z demenco, pa čeprav se na prvi pogled zdi povsem nesmiseln, izjemno pomemben. Morda nas bo bolelo, da ne ve, kdo smo, morda



bo pogovor povsem brez repa in glave, ampak to, da smo pristopili, kot bi pristopili nekoč, je zanj zlata vredno dejanje. Oseba z demenco je še vedno človek. Človek s čustvi. In prav na njihovih čustvih lahko naredimo ogromno. Zato se uprimo tabuju. Demenca ni kužna bolezen in bolj kot strah pred nesmiselom in zadrego imejmo pred očmi smisel, ki se skriva v vsakem dejanju ljubezni. To je tisto, kar osebe z demenco in njihovi svojci tudi najbolj potrebujejo: ljubezen, razumevanje, potrpežljivost in toplino. Pomoč in podporo. In čas, ki jim ga namenimo.

Če potrebujete pomoč, napotke, podporo, informacije in znanje se obrnite na Društvo GO-Spominčica. Gre za pomembno prostovoljno združenje različnih strokovnjakov, oseb z demenco ter njihovih svojcev in negovalcev ter prostovoljcev. V društvu nudimo pomoč in podporo v obliki individualnih pogovorov, vsak mesec se srečujemo v skupini

za samopomoč, redno organiziramo različna srečanja, predavanja, sklope predavanj, sproščene pogovore in druge dogodke s ciljem ozaveščanja in senzibiliziranja družbe ter opolnomočenja svojcev, hkrati pa se trudimo dvigniti kakovost življenja oseb z demenco.

Želimo si opolnomočiti ljudi, da bi prepoznali prve znake demence in pravočasno poiskali strokovno ter tisto povsem človeško pomoč, ki lahko v življenju z demenco marsikaj spremeni. Najhuje je namreč ostati sam. Zato priporočamo vsem, da se obrnete na nas, da skupaj preverimo, kako bi si situacijo lahko olajšali. Priznati si, da potrebujemo pomoč, ni neuspeh, ampak zgolj priložnost, da nam bo lažje.

Z ozaveščanjem širše javnosti si prizadevam zmanjševati stigmo oseb z demenco ter njihovih svojcev. Prav zato gradimo na solidarnosti in sodelovanju ljudi v lokalnem okolju ter želimo na tak način pripomoči k boljšemu vključevanju oseb z demenco v družbi. To se nam zdi ključno. Demenca je in bo del naše družbe in več kot bomo vedeli o njej, lepše, varnejše in lahkotnejše bomo skupaj živeli. Tudi zato smo sprejeli sodelovanje z Radiem Koper – novinarka Mateja Grebenjak je ustvarila serijo oddaj o demenci – toplo priporočamo, da oddaje poiščete v arhivu RTV Slovenija ali na naši Facebook strani in jim prisluhnete.

Naš cilj je gradnja starejšim prijaznega okolja nasploh, zato si bomo prizadevali še naprej to tudi doseči. Imejmo v mislih ... tisti čas, ki si ga vzamemo za to, da smo skupaj in naredimo nekaj dobrega zase in za druge, je hkrati dobra preventivna naložba. Tudi v izogib demenci.

Letos pa je za nas še posebej pomembno leto, saj **praznujemo okroglih 20 let delovanja**. Ob tej priložnosti bomo organizirali množico pomembnih dogodkov, na katere ste prisrčno vabljeni. Vse podrobnosti lahko najdete na naši Facebook strani, zato ste vabljeni, da nas spremljate tudi tam. Sicer pa nam pišite na go.spomincica@dung.si ali nas pokličite na 051 355 582. Dobrodošli.

Tina Krog

Prvi šolski dan



Po poletnih počitnicah so se učenci vrnili v šolo 2. septembra. Učence od 2. do 5. razreda so pred šolo pričakale razredničarke. Prvošolci in njihovi starši pa so prišli v šolo ob 10. uri. Pozdravili sta jih ravnateljica Aleša Velikonja in vodja šole Suzana Koncut. Pred šolo so jim učenci pripravili kratek kulturni program. Nato so prvošolci odšli v svoj razred. Učenci šole so se postavili v špalir in jih s ploskanjem pospremili v razred. Prvošolci so se v razredu predstavili svojim sošolcem in se posladkali s krofom in sokom. Za prvošolce in njihove starše je bil to pomemben dan. Prvošolcem želimo veliko uspehov, da bi se v šoli dobro počutili, se veliko novega naučili in stkali nova prijateljstva.

Suzana Koncut

Šolska borela

Že vrsto let v Vrtojbi praznujemo kulturno, etnološko in športno prireditev Boreljado. Letos je potekala od petka, 30. 8., do nedelje, 1. 9. V sklopu razstave »Z njive na mizo«, so učenci sodelovali z likovnimi deli, ki so bila razstavljena v Hramu. Letos pa je tudi naša šola dobila svojo borelo. Podaril jo je g. Jedrlič, za peskanje je poskrbelo Kulturno društvo Tojva, prebarval in polakiral jo je hišnik Tadej. Okrasili smo jo s starimi predmeti, ki so jih nekoč uporabljali učenci in učitelji pri matematiki. Borela, ki je bila prvi šolski dan razstavljena pred šolo, se sedaj nahaja v pritličju naše podružnične šole v Vrtojbi. Vsem, ki so pripomogli, da je borela zopet oživila tudi pri nas, se lepo zahvaljujemo.

Suzana Koncut



Srečanje z vrstniki iz Italije in Avstrije v Romansu



Učenci 5. in 6. razredov so se 7. 6. 2024 v spremstvu mentorjev in podžupana občine Šempeter-Vrtojba Iva Podbersiča odpravili v Romans na srečanje z vrstniki iz Italije in Avstrije. Srečanje, ki pri mladih spodbuja evropsko idejo sodelovanja in prijateljstva, je pod okriljem občin Šempeter-Vrtojba, Romans in Škofiče letos potekalo drugič. Naši učenci so se za to priložnosti s pomočjo mentorjev naučili pesmi v slovenščini, italijanščini, nemščini in angleščini in jih predstavili na začetni pozdravni slovesnosti. Sledile so dejavnosti, ki so jih organizirali kolegi iz Romansa: športne igre, kosilo in obisk rekonstrukcije langobardskega tabora, kjer so učenci izvedeli marsikaj zanimivega o življenju Rimljanov in Langobardov. Naslednje leto bo srečanje v okviru pobratenja treh občin potekalo v organizaciji OŠ Ivana Roba in pod okriljem Občine Šempeter-Vrtojba.

Mag. Nina Drstvenšek

Otroci naj bodo v prometu varni vseh 365 dni!

Otroci so se vrnil v šolske klopi in na šolske poti. Že osmo letos zapored na skrb za najmlajše udeležence v prometu opozarja AMZS kampanja *Še 365 dni! s sporočilom, da moramo biti vozniki na otroke v prometu pozorni vseh 365 dni, ne le ob začetku pouka.*



Tudi letos je pri akciji *Še 365 dni!* sodelovalo tudi društvo GAS Vrtejba in ob podpori Zavarovalnice Sava je bila preventivna akcija *Še 365 dni!* izvedena tudi v Vrtojbi in v Šempetru. Mimoidoče in voznike smo pred zaključkom počitnic spomnili, da se počitnice zaključujejo in se otroci vračajo na šolske poti in da morajo vozniki paziti na otroke na cestah vse leto.

AMZS si, skupaj z društvi, združenimi v AMZS, prizadeva za varno mobilnost vseh udeležencev v prometu, veliko pozornost pa namenja otrokom in mladini. Zlasti najmlajši, ki šele začenjajo svojo samostojno pot v prometu, še ne poznajo vseh zakonitosti in pasti, ki jih ta prinaša. Zato je ključno, da so odrasli – starši, stari starši in drugi spremljevalci – najpomembnejši učitelji in z lastnim zgledom otrokom pokažejo, kako

skrbeti za svojo varnost in varnost drugih udeležencev v prometu. To zavedanje ne velja le na poti v vrtec ali šolo, temveč na prav vseh poteh.

Veseli nas lahko, da se statistika glede prometnih nesreč z najhujšim izidom že več let izboljšuje, a to nas nikakor ne sme uspavati, da si ne bi še naprej prizadevali k nadaljnjemu napredku. Vsako življenje je neprecenljivo, zato stremimo k temu – in to podprimo tudi s svojim ravnanjem, da bo smrtnih žrtev in huje telesno poškodovanih v prometnih nesrečah vse manj. Ne le kot vozniki, tudi kot pešci, kolesarji, vozniki e-skirojev ... lahko ogromno pripomoremo, da bomo v prometu varnejši.

K večji vidnosti in varnosti lahko pripomore tudi AMZS odsevni paketek in društvo GAS Vrtejba je s sredstvi, pridobljenimi na razpisu AMZS in ob podpori sveta za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Občine Šempeter-Vrtojba, 78 prvošolcem poklonila odsevni paketek.

»Prepričan sem, da bomo s tovrstnimi aktivnostmi lahko pripomogli k zmanjšanju števila prometnih nesreč. Pomembno pa je, da so oziroma smo predvsem starši tisti, ki smo s svojimi dejanji vzor otrokom – in to vse dni v letu ob vsaki priložnosti, ne pa da otrokom govorimo, kaj je prav, sami pa delamo ravno nasprotno,« je povedal predsednik društva GAS Vrtejba Dejan Koglot in napovedal izvajanje podobnih aktivnosti tudi v prihodnje.

Nasveti staršem za večjo varnost otrok:

- Preverite, kaj vaši otroci znajo in zmorejo, ne le na šolski poti,

ampak tudi na prehodu, na kolesu ali v avtomobilu.

- Pri tem ne pozabite, da z lastnim ravnanjem dajete zgled svojim otrokom.
- Pri prevozu otroke dosledno zavarujte z varnostnimi pasovi oziroma jih prevažajte zavarovane v ustreznih otroških varnostnih sedežih.
- Tudi sami se vedno pripravite.

Nasveti drugim voznikom:

- Kot udeleženci v prometu bodite na otroke in njihovo nepredvidljivost še posebej pozorni.
- Temu prilagodite tudi način svoje vožnje.
- Še posebej bodite pozorni v bližini vrtecev in šol ter krajev, kjer se morda otroci igrajo (npr. na ulicah, na parkiriščih ...).

AMZS mobilna aplikacija opozarja na bližino šol

Za večjo varnost otrok AMZS voznikom priporoča, naj si na svoj mobilni telefon namestijo brezplačno AMZS mobilno aplikacijo. Ta namreč z glasovnimi opozorili opozarja na bližino šol – voznik lahko na podlagi obvestila prilagodi vožnjo, upošteva, da so na cesti otroci.

AMZS



Zaključek bralne značke



Branje je izredno pomembna veščina, ki jo na naši šoli dodatno urimo in spodbujamo tudi s pomočjo bralne značke. Zaključek bralne značke pa ni le konec ene poti, ampak tudi začetek novega poglavja bralnih dogodivščin. Vsaka knjiga, ki jo preberemo, pusti pečat v naših srcih, mislih.

V lanskem šolskem letu smo 379 učencem in učenkam, ki so v šolskem letu opravili bralno značko, pripravili obisk znanega slovenskega pisatelja, prevajalca, raperja, komika in igralca Boštjana Gorenca – Pižame.

Nastop avtorja in prevajalca več znanih knjig za otroke in mladino so si učenci in učenke ogledali v sredo, 5. junija 2024, v telovadnici šole. Nastop je bil duhovit, zanimiv in poučen. Boštjan Gorenc – Pižama nam je povedal veliko o svojem delu in pisanju. Pokazal nam je, kako poteka prevajanje *Pasjega moža* in *Kapitana Gatnika*, kako so nastale nekatere njegove knjige (*Kaj se skriva očku v bradi*, *Si že kdaj pokusil luno?*, *Botrovo darilo*) in risanka, povezana s knjigo *Huda risinja*.

Učenkam in učencem, ki so osvojili v šolskem letu 2023/2024 bralno značko, iskreno čestitamo!

Lara Tavčar

Počitniško varstvo 2024

Julija je v Občini Šempeter-Vrtojba ponovno odmeval otroški smeh. Vseh 5 tednov je potekalo počitniško varstvo, ki ga je organiziral zavod KŠTM Šempeter-Vrtojba.

Pod budnim očesom animatorjev so se lahko otroci brezskrbno igrali. Program je bil vsak teden podobno zasnovan, vendar zelo raznoliko obarvan.

Obiskovali smo gasilce iz PGD Šempeter pri Gorici, ki so nam vedno znova podrobno predstavili opremo in gasilsko postajo ter nas v vročih poletnih dneh tudi osvežili. Prav tako smo vročino premagovali z obiski bazena v Ajdovščini. Ko pa nismo bili v vodi, smo se sladkali s sladoledom, spoznavali konje, se učili japonščino, plezali v plezalnem centru DEŠ, se igrali v športnem parku ...

Udeleženi in vsem, ki so na svoj način prispevali k sooblikovanju varstva, se iskreno zahvaljujemo.

Animatorke počitniškega varstva





Fotografska razstava Dve mesti: Berlin – Šempeter pri Gorici



V Galeriji Zagon je bila v drugi polovici septembra na ogled razstava fotografij Dve mesti: Berlin – Šempeter pri Gorici avtorice Denise Kesten, članice fotografske skupine Photo action. Razstava je potekala v organizaciji Kluba Zagon.

Denisa se je pred desetimi leti preselila v Nemčijo, v Berlin, vendar je ostala navezana na rodni Šempeter, v katerega se redno vrača. Pred petimi leti je bila med soustanovitelji fotografske skupine Photo action, ki ima sedež v naši občini. Skupina na svoji spletni strani objavlja tematske mesečne sklope fotografij, ki jih člani ustvarjajo na daljavo. To ji je omogočilo, da je ostala v stiku z domačim okoljem.

V letošnjem letu se je posvetila fotografskemu raziskovanju enega in drugega mesta z namenom iskanja veznih točk. Četudi teh dveh mest ni mogoče primerjati, tako zaradi velikosti kot zaradi načina življenja, je v sklopu rezidence, ki jo je organiziral domači Klub Zagon, skozi sprehode iskala urbane elemente, ki vzpostavljajo vzporednice med več kot 1.000 kilometrov oddaljenima krajema.

Novembra bo ob peti obletnici skupine Photo action sodelovala na razstavi v Coroninijevem dvorcu v Šempetru pri Gorici, kjer se bo predstavila skupaj z ostalimi trinajstimi člani skupine.

David Verlič

Odtenki modrine



Odnose med kamnom, vodo, rastlinami in človeškim dotikom sem raziskovala s cianotipijami, ustvarjenimi v treh lokalnih okoljih: v stari hiši z geometrijsko arhitekturo, v Kanalu, kjer reka Soča kleše kamen, in na kmetijskih površinah vasi Grgar, ki jih zaznamujejo jame iz prve svetovne vojne in zaraščeni kamniti zidovi. Nastali šivani kolaži so minimalistične kompozicije, ki so jih navdihnili arhitektura, slikarstvo, filmski trakovi, lokalni napisi, odeje in zastave.

Vsak kos, ki se dotika tako tistega, kar je ustvaril človek, kot tistega, kar je ustvarila narava, je odraz prepletanja trdih in mehkih elementov ter zajema bistvo okolij, ki sem jih dokumentirala. S končnimi deli želim prikazati porozno naravo kamnine in gledalce povabiti k razmisleku o napetosti med prosojnostjo in trdnostjo, uničenjem in nastajanjem. Ta primerjava ne poudarja le fizikalnih značilnosti materialov, temveč simbolizira tudi mešanje naravnih in človeških vplivov, ki oblikujejo naše pokrajine. Navsezadnje upam, da bo to delo spodbudilo razmišljanje o povezavah med naravo, zgodovino in človeškim dotikom v našem skupnem okolju.»

Maša Lancner

V zadnjih dneh avgusta je iz Bostona v Slovenijo prišla Hannah Perrine Mode, umetnica, ki z uporabo cianotipije ustvarja predmete in instalacije, ki poglobljajo človeško povezavo z zemeljskimi sistemi. Cianotipija je fotografska tehnika, pri kateri se na svetlobo občutljiva kemijska raztopina, ob izpostavljenosti UV-svetlobi, pretvori v modro barvo.

Na razstavi, v Mladinskem centru Vrtojba, je bilo na voljo za ogled ducat belo-modrih umetniških del, ki so nastala v času bivanja in ustvarjanja na Primorskem. Umetnica je na

otvoritvi povedala: »V času mojega bivanja in ustvarjanja tukaj sem se navdušila nad poroznimi kamninami, ki so nastale iz starodavnih usedlin, sestavljenih iz organskih ostankov fosilov in sedimentov. V milijonih let so se ti materiali zgoščevali in utrjevali ter tako ustvarili kamnino, ki nas obdaja. Pokrajino so dodatno oblikovali ledeniki, tektonsko delovanje in erozija. Različne oblike teh kamnin nas obkrožajo – vidimo jih lahko v kamnolomih, mostovih, stavbah, kamnitih zidovih in rečnih skalah.



Praznovanje sv. Petra v duhu 30-letnice Kulturno umetniškega društva Šempeter



29. junija smo člani Kulturno umetniškega društva Šempeter že tradicionalno pripravili prireditev ob praznovanju sv. Petra. Ker pa društvo letos praznuje svoj trideseti rojstni dan, je bila letošnja prireditev temu prilagojena. Naslov prireditve je bil TV-Šempeter, jubilejna oddaja ob 30-letnici delovanja Kulturno umetniškega društva. S tem smo v društvu obudili spomin na predstavo TV-Šempeter, lokalni studio Kemperšče, ki jo je pred šestnajstimi leti režiral Radoš Bolčina prav ob praznovanju sv. Petra in je bila prva celovečerna predstava Gledališke skupine KUD Šempeter. Tokrat smo k sodelovanju povabili Mešani pevski zbor Vrtojba, v katerem poje kar nekaj članov nekdanjega Župnijskega mešanega pevskega zbora Šempeter, ki je bil ustanovitelj društva. Gostujoči zbor je dirigiral Luka Vetrh.

Besedilo tokratne predstave so oblikovale članice Gledališke skupine Vlasta Klančič, Sandra Devetak, Majda Arčon in Darja Črnologar, režijo pa je prevzela Lea Klančič. V vlogi televizijskih voditeljev sta se preizkusila Mojca Merljak Črnologar in Matjaž Šuštaršič, ki sta gledalce hudomušno popeljala od aktualnih novic v Šempetru do črne

kronike. V studiu sta voditelja gostila strokovnjaka za partnerske odnose dr. Zdraviča (Slavko Vižin), vremenarko Zofijo Černic (Darja Črnologar) in predsednico Kulturno umetniškega društva Šempeter Majdo Arčon. V novice so bili smiselno vključeni prizori iz komedij, ki jih je v preteklih letih odigrala Gledališka skupine KUD Šempeter (Čaj za dve, Pogrešani soprog, Hotel ali punčka iz omare in Osem črk, prva je L). V njih so zaigrali Vlasta Klančič, Tina Krog, Sandra Devetak, Majda Arčon, Slavko Vižin, Rok Peric, Matjaž Šuštaršič, Simon Koren in Darja Črnologar. Zborovsko petje pa je vsebinsko dopolnilo novice in tako »novinarskim prispevkom« dalo piko na i.



Predstava se je zaključila s pesmijo Šempeter muoj, ki jo je pred šestnajstimi leti za TV-Šempeter napisal Radoš Bolčina. Gledalci so kljub vročini v šempetrski kulturni dvorani uživali v predstavi in se nasmejali satiričnim prizorom in duhoviti vremenarki, po predstavi pa se podružili z ustvarjalci ob pijači in prigrizku ter tako proslavili dan sv. Petra in 30. obletnico društva.

Člani Kulturno umetniškega društva Šempeter pripravljamo do konca leta še nekaj zanimivih dogodkov za različne okuse.

28. septembra bomo v Coroninijevem dvorcu ob 20. uri gostili **Bogdana Breclja**, prvega predsednika društva, ki bo pripravil koncert, posvečen 30-letnici društva.

9. oktobra se bomo ob 19. uri v okviru literarnih druženj Ubesedovanja, ki jih pripravljamo v sodelovanju z JSKD, Območno izpostavo Nova Gorica, v Coroninijevem dvorcu pogovarjali s pesnico **Miljano Cunta**, letošnjo dobitnico nagrade Prešernovega sklada.

V novembru bomo skupaj s KŠTM Šempeter-Vrtojba organizirali prvo gledališko predstavo v abonmaju komedij **Za počit veselo na kubik**.

7. decembra bomo v Coroninijevem dvorcu ob 19. uri pripravili **Miklavžev koncert**, na katerem boste lahko prisluhnili **Mladinskemu pevskeemu zboru Šempeter-Vrtojba** pod vodstvom Mojce Maver Podbersič.

Vljudno vabljeni!

Majda Arčon



Soočanje z intimno tabu temo

NOVA GORICA: Prva premiera nove gledališke sezone

Slovensko narodno gledališče Nova Gorica se bo v tej sezoni ukvarjalo z zgodbami, s katerimi se srečujemo v našem vsakdanjem svetu, in z zgodbami, ki so zaznamovale našo obmejno zgodovino.

V sezoni 2024/2025 napoveduje sedem premierskih predstav, od katerih bo ena plesna, kar tri pa bodo del uradnega programa Evropske prestolnice kulture Nova Gorica – Gorica 2025 (v nadaljevanju EPK).

V novo sezono bo novogoriško gledališče vstopilo z urbano dramo *64*, eno zadnjih dramskih besedil hrvaške pisateljice in nove direktorice HNK Zagreb, Tene Štivičić. Predstava, ki bo nastala pod režijsko taktirko Nine Šokar, bo z elementi humorja govorila o pereči in aktualni temi

zahodne družbe – neplodnosti. Sledila bo komična drama Gorana Vojnovića *V iskanju izgubljenega jezika*, ki je del trilogije *Nezmožni umreti* (nosilec projekta je festival Mittelfest iz Čedadada) in del uradnega programa EPK. Zgodbo o dveh bratih, ki živita vsak na svoji strani slovensko-italijanske meje, en je zagrizen fašist, drugi pa funkcionar v jugoslovanski administraciji, bo režiral Janusz Kica. Prav tako komična bo predstava, ki jo bo režirala Tijana Zinajić *Pogovori po seksu* Marca O'Hallorana. Gre za pogovore med tujimi osebami po anonimnih spolnih srečanjih. V uradni program EPK-ja se uvršča plesna predstava *Nastje Bremec Rynia* in *Michala Rynie*, ki sta tudi ambasadorja EPK-ja. Tokratna plesna uprizoritev se bo osredotočala na simbol Prometeja. V

uradni del EPK-ja se uvršča tudi delo režiserja Tomija Janežiča, in sicer avtorski projekt 1973. Predstava je del gledališke dodekalogije 1972–1983 (*projekt Destin(y)ation/Dotik usode*), omnibusa dvanajstih Janežičevih projektov s trans-generacijsko dokumentarno fikcijo, temelječo na osebnih zgodbah vseh sodelujočih ustvarjalcev in umetnikov, ki nastajajo v Novi Gorici, Ljubljani, Temišvarju, Ivano-Frankivsku, Novem Sadu ter pod okriljem Ustvarjalnega centra Krušče. Vsak mesec v letu 2025 bo v Novi Gorici predstavljena ena od teh predstav oz. projektov. Delo svetovne klasike bo v tej sezoni zastopala tragedija Williama Shakespearja *Kralj Lear*, ki jo bo režiral Ivica Buljan. Za konec sezone pa bo še dokumentarna drama *Anhovo*, zgodba o uporu, pogumu, trdoživosti, solidarnosti in



Peter Uhan

vztrajnosti tamkajšnjih prebivalcev, vpetih med vprašanjem zdravlja in težkim kapitalizmom, ki želi prevladati nad zdravjem, naravo in ekologijo. Na oder jo bo postavil Žiga Divjak, ki je skupaj s Katarino Morano besedilo tudi napisal.

Dramedija 64

Redni spremljevalci gledališkega ustvarjanja že nestrpno pričakujejo prvo premiero. To bo uprizoritev sodobne drame svetovno uveljavljene hrvaške dramatičarke Tene Štivičić z enigmatičnim naslovom *64*. Čeprav igra govori o težki temi – o paru, ki si želi otroka, a je pri tem neuspešen, avtorica izpiše zgodbo z veliko mero humorja. Prav zato je dramaturg uprizoritve Milan Ramšak Marković, tudi sam priznan dramatik, označil delo kot dramedija, torej drama-komedija.

V prispevku za gledališki list je zapisal: »Gre za besedilo, ki osvetli človeško plat problematike, s katero se večinoma ukvarjajo ljudje daleč od oči javnosti – oblečeni v belo, obkroženi z iglami in epruветami ter 'objektivnim' pogledom na nekogaršnje telo in željo postati starš. Pri pisanju tega besedila je avtorica izhajala iz lastne izkušnje in njena pogumna želja, da bi jo delila z občinstvom, nam daje priložnost spregovoriti o temi, o kateri se iz neznanega razloga še vedno raje molči.« V nadaljevanju je izpostavil, da se pri soočanju s to temo pojavljata dva izziva: »Prvi se nanaša na to, kako se spopadamo s posameznimi težavami, pri čemer se pogosto zdi, da težave – če nismo eden tistih, ki jih nekaj osebno prizadene – sploh ni. /.../ Drugi izziv pa se nanaša na

dejstvo, da vse večji odstotek ljudi, ki se sooča z neplodnostjo, pove, da niti ne gre za individualni problem.« Opozoril pa je tudi: »V strokovnih krogih se o neplodnosti vse pogosteje govori kot o epidemiji.«

Odlična igralska zasedba

V vlogah Eve in Danijela, ki se že približujeta štiridesetemu letu in je zaradi tega verjetnost za uspešno oploditev vedno manjša, bosta nastopila Nika Rozman in Jure Kopušar.

Nika Rozman je že vrsto let svobodnjakinja in sodeluje z različnimi gledališči, še raje pa nastopa pred kamero. Veliko priljubljenost med gledalci je dosegla z vlogami Tine Lanc v televizijski nadaljevanji *Jezero*, posneti po istoimenskem romanu Tadeja Goloba, ter njenih nadaljevanjih *Leninov park* in *Dolina rož*.



Peter Uhan

Jure Kopušar, ki ima poleg odra in kamere (serija *Najini mostovi*) zelo rad tudi glasbo in poje v bandu Viperstone, je kot gost z Raiven nastopil tudi v glavnih vlogah izvirnega slovenskega muzikala *Povodni mož* v produkciji Festivala Ljubljana.

Poleg njiju bodo nastopili še Helena Peršuh, Radoš Bolčina, Urška Taufer, Gorazd Jakomini in Blaž Valič.

Z veličastnim Mojstrom in Margareto v Romunijo

S ponosom pa že napovedujejo, da se bodo novembra odzvali vabilu mednarodnega festivala Interferences v madžarskem gledališču v Cluju v Romuniji, kjer se bodo predstavili z veličastnim vizualno-dramskim spektaklom *Mojster in Margareta* po slovitem ruskem romanu Bulgakova v priredbi in režiji romunske režiserke None Ciobanu. Predstava bo ponovno na ogled tudi na domačem odru – vabljeni v soboto, 28. septembra, na vznemirljivo gledališko potovanje po trpki stvarnosti Sovjetske zveze, zgodovinskem svetu antične Judeje ter umetniški domišljiji, sanjah in fantazijah!

... in še povabilo k vpisu abonmajev ...

Abonma za novo gledališko sezono lahko vpišete vse do konca septembra. Več na www.sng-ng.si.

Metka Sulič

Vabljeni v svet gledališča z abonmaji KŠTM Šempeter-Vrtojba

gledalce v svet domišljije, zabave in učenja. To je edinstvena priložnost za otroke, da spoznajo gledališče na igriv in poučen način, medtem ko skupaj z vami, starši, ustvarjajo nepozabne spomine.

Zakaj obiskati Miškino gledališče?

- **Ustvarjalna zabava:** Vsaka predstava bo otroke popeljala v svet pravljичnih zgodb in pustolovščin.
- **Izobraževalno doživetje:** Predstave vsebujejo poučne elemente, ki spodbujajo učenje skozi igro.
- **Družinsko povezovanje:** Miškino gledališče je odlična priložnost za družinske izlete in skupno preživljanje časa.
- **Kulturno obogatitev:** Spodbujamo ljubezen do kulture in umetnosti, ki otrokom odpira vrata v svet gledališča.

Pridružite se nam!

Pridite in skupaj z nami ustvarjajte nepozabne trenutke v gledališču! Zavod KŠTM Šempeter-Vrtojba vas vabi, da se nam pridružite in doživite gledališče kot še nikoli prej.

Veselimo se vaše prisotnosti na naših predstavah!

KŠTM Šempeter - Vrtojba



Zavod KŠTM Šempeter-Vrtojba vabi vse ljubitelje gledališča, tako odrasle kot otroke, da se pridružite čudoviti gledališki sezoni 2024/2025. Za vas smo pripravili dva abonmaja – enega za odrasle in enega za najmlajše, Miškino gledališče, ki obljubljata bogato in nepozabno kulturno doživetje.

Abonma za odrasle

Abonma za odrasle bo potekal od novembra 2024 do marca 2025 in bo obsegal pet predstav, ki bodo navdušile z izbranimi dramskimi deli, komedijami in drugimi gledališkimi žanri. Vsaka predstava prinaša edinstveno zgodbo, ki vas bo popeljala v svet čustev, smeha in razmišljanja. Ne zamudite priložnosti, da preživite večere ob vrhunski umetnosti in se prepustite gledališki izkušnji, ki bo obogatila vaš vsakdan.

Miškino gledališče – abonma za otroke

Miškino gledališče je zasnovano posebej za otroke in bo potekalo od novembra 2024 do februarja 2025, vključujoč štiri predstave, ki

bodo očarale najmlajše člane naše skupnosti. Pridite in se pridružite nam v čarobnem svetu gledališča za otroke! Naše predstave so ustvarjene, da navdušijo in popeljejo mlade



Hodim, hodiva, hodimo

Lahko se podate na pot s Samom Rugljem – nekaj prelogov:



Slovar slovenskega knjižnega jezika pravi, da je hoja premikanje s korakanjem.

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje in hoja je najnaravnejša oblika gibanja. **Vedran Hadžić** s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani opozarja tudi na številne psihosocialne učinke hoje v naravi. Že po pol ure zmerne hoje se v naših možganih začne tvoriti »hormon sreče«, ki povzroči občutek ugodja, zadovoljstva in prežene napetost, živčnost, tudi anksioznost.

Hoja deluje tudi protivnetno. Hadžić poudarja, da je še posebej v visoki starosti vsaj en korak na dan bolje kot celodnevno sedenje ali ležanje.

»Hodimo« pa lahko tudi tako, da se usedemo v udoben kotic in s knjigo v roki potujemo po različnih poteh. To ne pomeni, da obsedimo, temveč naj bo spodbuda, da sami opravimo sebi primerno pot.

Danes bomo najprej hodili z **Jakobom J. Kendo**, doktorjem literarnih ved in med drugim tudi prevajalcem *Herrya Potterja*, po **Apalaški poti** in po **Transverzali**.

Apalaška pot

3500 kilometrov hribov in Amerike

Samo Rugelj je v intervju z Jakobom Kendo v reviji *Bukla 145* zapisal: »Apalaško pot lahko berete kot potopis

ali pa kot avtobiografski roman, kot spoznavanje resnične Amerike ali kot potovanje k samemu sebi, kot priročnik za potepanje po divjini ali kot razmislek o temeljnih ameriških transcendentalistov, vendar je Kendo literarni prvenec v svoji biti nič več in nič manj kot unikatno poročilo pohodnika, ki se je – že v srednjih letih – odločil uresničiti mladostno fantazijo in prehoditi eno od epsko dolgih pohodnih poti. Apalaška pot je knjiga o potepanju, ki se začne počasi, nadaljuje hitro in konča mehko.« Za knjigo je dobil nagrado **krilata želva 2019**. To je vseslovenska književna nagrada za najboljši slovenski potopis preteklega leta.

Potopisni roman **Tranzverzala** je nadaljevanje večkrat nagrajene *Apalaške poti*, ki se dogaja na slovenskih tleh.

Pot začne s svojima otrokoma pred svojim domom v Ljubljani.

Založnik (Založba ISPO) tako predstavi knjigo:

»Jakob J. Kenda tokrat s svojim slikovitim, sočnim jezikom in začimbo humornih vložkov prikazuje pot, ki se vije prek njegove lastne dežele. Pripoved tako nudi vpogled v preteklost, a predvsem sodobnost avtorjeve domovine; in to s prepletenim vencem utrinkov in tem, ki jih ves čas povezujejo tudi bolj intimne niti ljubezni v njenih najrazličnejših oblikah.«

»Odlična knjiga. Ena najboljših o pohodništvu kot načinu življenja in razmišljanja. Prava zakladnica dobrih idej in pobud, ki jih avtor ne le domisli in utemelji, ampak tudi udejanja. Nevsiljiva hvalnica Sloveniji in njenim lepotam, obenem pa pronicljiv vpogled v dušo njenih prebivalcev.« (Viki Grošelj)

Na prepihu

Zgodba o spremembi, krizi in novem začetku spregovori o življenju v prvem obdobju Covida-19, ki je vsakega po svoje zaznamoval. In prvem poletju, ko se pisatelj skupaj z najbližjimi odpravi po življenjski sok v gore. *Na prepihu* je zgodba o boju za preživetje.

Soncu naproti

Peš v dvoje po najbolj samotnem delu Krete.

Triglavske poti

Hvalnica hoji in potepanja na vrh Slovenije.

Kako naprej, ko izgubiš vse in izveš za neozdravljivo, napredujočo, nevrološko moževo bolezen, pa beremo v knjigah pisateljice Raynor Winn.

Prežeta s soljo je iskrena, resnična zgodba o sprejemanju gorja in o zdravilni moči narave.

Pisateljica pravi: »Vse slabo naju je zadelo kot plimni val, ki bi naju odplaknil, če se ne bi znašla na poti. Popotovanje nama je posesalo vsa čustva, izpilo vso moč in voljo. Potem pa naju je narava kot od vetra skrotovičena drevesa ob poti preoblikovala v novo obliko, ki je lahko prenesla vsakršno neurje s svetlega novega morja.

Najin svet se je spreminjal in ko naju je pot vlekla naprej med morjem, nebom in skalami, so njegovi robovi bledeli. Postajala sva eno z divjim robom, ki sva ga poselila, najin zagon pa je na novo določala solna pot, po kateri sva hodila.«

Nadaljevanje njunega življenja, o moči narave, premagovanju skoraj nemogočega in vplivu takega življenja na zdravje moža, pa lahko »prehodimo« z njima v knjigah **Divja tišina** in **Poteze narave**.

Vztrajno bralno hojo vam želim. Po tej hoji pa le pot pod noge. Vsak po svojih močeh.

Marta Premrl

Od ideje do financiranja: Kako uspeti pri prijavi na javne razpise

Prijave na javne razpise lahko predstavljajo ključen korak za pridobitev potrebnih sredstev za razvoj projektov in inovacij. Kljub temu pa je postopek prijave pogosto zaznamovan s kompleksnostjo in z zahtevnostjo. V tem članku bomo predstavili ključne korake pri prijavi na razpise, kaj vključiti v projektno prijavo, kaj vas čaka po uspešni prijavi in odobritvi sredstev ter kako povečati možnosti za uspeh.



V konkurenčnem svetu EU sredstev, kjer je število prijav pogosto precej višje od razpoložljivega denarja, je ključnega pomena, da se vaš projekt izstopa. Razlikovanje projektne ideje od konkurence in temeljita pripravljenost sta bistvena za uspeh.

Kako optimizirati projektni predlog – 5 ključnih korakov za uspešno pridobivanje evropskih sredstev

Korak 1: Razumevanje ciljev in prioritet EU financiranja

Uspešna prijava se začne z natančnim razumevanjem ciljev in prioritet razpisa. Preberite razpisno dokumentacijo in se prepričajte, da vaš projekt ustreza zahtevam in ciljem razpisa. To vam bo omogočilo, da svojo prijavo bolje uskladite s pričakovani ocenjevalcev.

Korak 2: Izdelava učinkovitega projektnega načrta

Inovativen in dobro strukturiran projektni načrt je ključnega pomena. Projektni predlog mora biti jasen, ciljno usmerjen in vsebovati podroben načrt aktivnosti, časovnico, finančni načrt ter določene kazalnike uspešnosti. Dobro narejena projektna dokumentacija služi kot dobra osnova za nadaljnje projektne korake in učinkovito izvedbo, kar naj bo osnovni cilj posameznega prijavitelja.

Korak 3: Vključevanje trajnostnih vidikov v projektni predlog

EU razpisi pogosto dajejo velik poudarek na trajnostne vidike projektov. Vključitev trajnostnih pristopov, kot sta dekarbonizacija in krožno gospodarstvo, lahko znatno poveča vaše možnosti za uspeh.

Trajnostni projekti ne le izboljšajo možnosti za financiranje, ampak tudi prispevajo k pozitivni podobi vašega podjetja.

Korak 4: Ustrezen pristop pri predstavitvi projekta

Močna predstavitev je ključna. Prijava mora biti jasna, dosledna in prepričljiva. Poudarite ključne točke, ki so pomembne za razpis, in poskrbite za slogovno in slovnično pravilnost besedila, saj ima tudi to psihološki vpliv na ocenjevalca.

Korak 5: Strategije za mreženje in partnerstva

Gradnja močnih mrež in partnerstev je lahko odločilna. Sodelovanje z različnimi deležniki lahko prinese dodatne priložnosti in podporo za vaš projekt. Močna partnerstva povečujejo možnosti za dolgoročni uspeh.

Kaj je tisto, kar odloča, ali bo vaša vloga za financiranje uspešna?

Rezultati naj bodo v središču vsakega evropskega projekta. Vedno premislite, kakšen bo vaš vpliv, kdo je vaša ciljna skupina in kako boste merili te rezultate. Ocenjevalci želijo videti, da bo vaš projekt prinesel **konkretne in merljive rezultate** tako na kratki kot na dolgi rok.

Vaša projektna ideja se lahko vam zdi zelo dobra, prebojna in zanimiva, vendar je ključno, da jo ocenite tudi objektivno. Primerjajte jo z obstoječimi rešitvami na trgu in se prepričajte, da ponuja pomembno **ododano vrednost**, ki jo loči od ostalih prijav. Izbira razpisa mora biti pogojena z jasno vizijo, kaj želite doseči, ne pa zgolj z mislijo, da želite pridobiti evropski denar za vsako ceno.

Evropska komisija je splošno zainteresirana za nove, **inovativne pristope in rešitve** ter ne bo financirala obstoječih dejavnosti. Zato mora vaša prijava čim bolj poudariti edinstvenost in inovativnost vaše projektne ideje. Poudarite, kako bo ta projekt nadgradil trenutno delo vaše organizacije in kako boste se naprej uporabljali rezultate, tudi po koncu projekta.

Dobro je, da poiščete drugo mnenje. Če je besedišče strokovno in tehnološko usmerjeno, se lahko zgodi,

da bo za bralca preveč zahtevno. Piscu besedila je vsebina razumljiva, saj je strokovnjak s predmetnega področja, ocenjevalec prijave pa morda ni tako nišni poznavalec. Zato je ključno, da se ujame pravo razmerje med strokovnostjo in razumljivostjo.

Smiselno je dati **vsebino v branje tretji osebi**, da poda presojo, ali je vsebina dovolj jasna in transparentna.

Kaj vas čaka po uspešni prijavi in odobritvi sredstev?

Po uspešni prijavi in odobritvi sredstev se začne razburljiv del – izvajanje vašega projekta. Najprej boste **podpisali pogodbo**, s katero boste uradno potrdili dogovor o financiranju. Ta korak formalizira vse dogovore in je nujen, da lahko začnete z delom.

Ko je pogodba podpisana, je čas za **uresničitev načrtovanih aktivnosti**. To pomeni, da boste začeli izvajati vse korake projekta v skladu s časovnim načrtom, ki ste ga predstavili v prijavi. Pomembno je, da se držite načrta, saj boste le tako lahko dosegli zastavljene cilje in upravičili prejeto financiranje.

Med izvajanjem projekta boste morali **redno poročati o napredku**. To vključuje poročanje o tem, kako napredujejo aktivnosti in kako porabljate dodeljena sredstva. Redna poročila so ključnega pomena, saj omogočajo nadzor nad projektom in zagotavljajo, da vse poteka v skladu s pogoji financiranja.

Ko projekt zaključite, boste opravili še **končno evalvacijo**. To pomeni, da boste ocenili, ali ste dosegli zastavljene cilje in kakšen vpliv je imel vaš projekt. Evalvacija je pomembna, saj vam omogoča, da razumete uspešnost projekta in pridobite dragocene izkušnje za prihodnje projekte.

Ne glede na izid prijave je pomembno, da proces prijave obravnavate kot priložnost za izboljšanje in nadaljnji razvoj vašega projekta. Če prijava ni uspešna, jo uporabite kot osnovo za naslednje korake in se učite iz izkušenj.

Prijave na javne razpise so zahtevne, a s pravilnim pristopom in temeljito pripravo lahko znatno povečate svoje možnosti za uspeh. Pomembno je, da razmišljate strateško, gradite

Kaj vključiti v projektno prijavo? Pri pripravi projektne prijave je pomembno vključiti naslednje elemente:

- Jasen opis projekta: Kaj je namen in cilj projekta?
- Podroben načrt aktivnosti: Kateri koraki so potrebni za doseg ciljev?
- Časovnica: Kdaj bodo posamezne aktivnosti izvedene?
- Finančni načrt: Kako bodo sredstva porabljena?
- Kazalniki uspešnosti: Kako boste merili uspeh projekta?
- Analiza tveganj: Katere so potencialne ovire in kako jih boste obvladovali?

močna partnerstva in vedno stremite k izboljšanju svojih prijav. V kolikor imate projektno idejo, ki jo želite izvesti preko nepovratnih sredstev, pa ne veste kje začeti, se lahko oglasite v naši pisarni.

Tajda Marinič

Samozavestno **K**ritično **O**dgovorno **K**reativno

SKOK v DIGI prihodnost

BREZPLAČNI 10-urni tečaji
za starejše od 30 let

POHITITE IN
SI ZAGOTOVITE
SVOJE MESTO!



Vsebina:

osnovna in napredna digitalna znanja za delo z računalnikom in pametnim telefonom



Obdobje izvajanja:

Jesen 2024



Kraj izvajanja:

Oš Ivana Roba Šempeter pri Gorici



Kontaktna točka za informacije in prijave:

Dodatna pomoč v živo:
od ponedeljka do petka: 9.00-11.00
ob sredah: 15.00-17.00

tel: 05 335 31 13 ali 030 386 768
e-mail: mojca.spacapan@lung.si



Projekt sofinancira Evropska unija in
Ministrstvo za digitalno preobrazbo.
#digiSI

I FEEL
SLOVENIA

Sofinancira
Evropska unija

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DIGITALNO PREEOBRAZBO

www.lung.si



Stopite na svetlo stran učenja.

Imunski sistem otroka: Kako preventivno okrepimo imunski sistem otroka na naraven način



Ta članek vsebuje informacije, ki so verjetno ene najbolj iskanih informacij v tem času, na začetku šolskega leta, ko otroci vstopajo v vrtec in šolo. Izvedeli boste namreč koristne informacije o krepitvi imunskega sistema otroka, da ne bodo v vrtcu ali šoli preveč manjkali.

Krepitev imunskega sistema otrok in odraslih se bistveno ne razlikujeta, zato boste spodaj našli uporabne informacije tudi vsi tisti, ki iščete, kako okrepiti svoj imunski sistem.

Največ celic imunskega sistema, približno 60–80 %, se nahaja v našem črevesju. Zato je za krepitev imunskega sistema ključno, da okrepimo sedež imunskega sistema, torej naše črevesje. Preventivna krepitev pomeni, da to počnemo, ko smo zdravi, zato da tudi če pride do kakšne bolezni, bo okrevanje bistveno hitrejše, krajše, intenzivnost bolezni pa manjša.

Prehrana in dobre bakterije v našem črevesju

Od tega, kar jemo, nastajajo naše celice in to naše telo tudi absorbira. Za pravilno absorpcijo pa je zelo pomembno pravilno ravnovesje bakterij v našem črevesju.

Najbolj zdrava živila, ki jih lahko ponudite svojemu otroku so sadje in zelenjava, ki so polnovredna zdrava živila, polna vitaminov, mineralov, antioksidantov, vlaknin in vode, ki naše telo oskrbi s pomembnimi mikro in makro hranili. V prehrani otrok in odraslih naj bo zlasti čim več **zelenjave** na splošno ter **temno zelene listnate zelenjave, sadja in polnovrednih živil**, ki bodo okrepili imunski sistem, čim manj pa procesiranih in predelanih živil s sladkorjem, ki nasprotno slabijo naš imunski sistem (lizike, napolitanke, burek, pica, krof, rogljički ipd.) Poleg tega je priporočljivo tudi zmanjšati živalske mlečne izdelke, ki v prevelikih količinah dodatno sluzijo naše telo. Otroci živalske mlečne izdelke uživajo že v vrtcu in šoli, zato jim doma lahko pripravimo tudi drugačne zajtrke in večerje, npr. z rastlinskimi nadomestki mleka (mandljevo, riževo, ovseno, kokosovo), s polnovrednimi žiti in mokami, z zdravimi nadomestki čokolinota ipd.

Probiotični izdelki

Sedež imunskega sistema se, kot rečeno, nahaja v našem črevesju. Če mi krepimo naše črevesje, krepimo največji delež imunskega sistema, zato je zelo smiselno, da ga krepimo. Pojemo lahko ogromno zdrave prehrane, vendar če naše črevesje ne absorbira te hrane, je vse zaman. **Absorpcija hranil je odvisna od sestave naših bakterij v črevesju.** V črevesju se nahaja približno 1,5 kg do 2 kg bakterij oz. mikroorganizmov – za lažjo predstavbo, kako veliko vlogo imajo v našem črevesju. V črevesju pa moramo imeti pravilno razmerje dobrih, nevtralnih in slabih patogenih bakterij. Če je to razmerje pravilno, govorimo o ravnovesju v črevesju, če pa se to poruši, govorimo o neravnovesju črevesne flore, ki lahko vodi v različna bolezenska stanja.

Pomembno je, da izberete **pravilen in primeren probiotik, ki je res dober**

in kvaliteten. Probiotik naj vsebuje klinično testirane človeku lastne seve, ki so dokazali svoje delovanje pri krepitvi imunskega sistema otrok in delujejo tudi na zgornje respiratorne poti. Probiotiki vsekakor niso čudežni, vsekakor pa močno pripomorejo k delovanju našega imunskega sistema. Če pride do bolezni, namreč skrajšajo čas, intenzivnost in trajanje bolezni.

Svetujemo vam otroški probiotik z dodanim vitaminom C v prahu nevtralnega okusa, ki ga najdete na poličkah naše trgovnice, za odrasle pa so na voljo različni probiotiki z različnimi sevi, pri izbiri pravega probiotika pa vam bomo z veseljem pomagali.

Vitamin D3, vitamin C, multivitamini, minerali, omega-3 maščobne kisline

Vitamin D3 je ključni regulator imunskega sistema, vpliva na nekaj tisoč genov v našem telesu, potrebuje ga praktično vsaka celica v našem telesu. Ravno tako **vitamin D3 vpliva na hormone v našem telesu** in tako vpliva tudi na počutje in razpoloženje. V našem geografskem pasu ga je treba dodajati celo leto, razen ko smo na morju in smo direktno izpostavljeni soncu brez sončne kreme. Samo tako imamo lahko optimalne ravni tega vitamina v našem telesu in samo tako lahko naš imunski sistem dobro deluje. Na naših poličkah lahko najdete otroški vitamin D3 z dodanim naravnim pomarančnim oljem, ki poskrbi za nežen priokus.

Poleg vitamina D3 pa so vsekakor zelo pomembni tudi vitamin C, drugi multivitamini, minerali ter omega-3. Zadostna zaloga **omega-3 je osnova za večjo zmogljivost spomina in koncentracijo** ter boljšo sposobnost učenja. Poleg tega pripomore k boljšemu vidu in zdravju srca. Omega-3 maščobne kisline so zato za otroke nepogrešljive.

Še kakšen nasvet in vse omenjene izdelke boste našli v **Vitalini – natura trgovini** na Bratuževi ulici 1 v Šempetru pri Gorici. Pristrčno vabljeni!

Želimo vam veliko zdravja!

Maja iz Vitaline – natura trgovine



Letos mineva 80 let od velikih nemških ofenziv na Primorskem v predzadnjem letu vojne, konec meseca maja pa je zagorelo več briških in kraških vasi. V nedeljo, 22. maja, so v Goriških Brdih obeležili 80 let od požiga vasi in usmrtnice talcev v Gornjem Cerovem ter požiga hiše z ljudmi v Peternele. Le teden dni kasneje, 31. maja 1944, so zagorela Sela na Krasu in Vojščica. Ob obletnici teh dogodkov želim v okviru odporniškega gibanja na SZ Krasu predstaviti vlogo moje none Izidore Rob, roj. Ferfolja (1925–2010), po rodu iz Sel na Krasu, pozneje naše dolgoletne šempetrske krajanke.

Srd maščevanja se je v okupatorju kopicil predvsem zaradi izgub in porazov kljub številčni premoči nad partizanskimi enotami. Odporniško gibanje na severozahodnem delu Krasa, posebno v Selih na Krasu in okolici, je veljalo za eno najbolj trdoživih. Zanj je bila zadolžena posebna udarna skupina SS-ovcev, nastanjena v Nabrežini, ki jo je vodil nemški podoficir Kettner.

»Bilo je 31. maja 1944. Kettnerjevi vojaki so v oklepni avtomobilih prihrumeli v vas, strahovali ljudi, jih znova nagnali na trg, zažgali vas in odpeljali devet talcev, ki so jih pozneje v tržaški Rižarni

tudi pokončali. Kljub požigu in opustošenju pa domačini niso klonili. Strnili so svoje vrste in se preselili v nekaj preostalih skednjev in živeli dalje. Organizacija Rdečega križa jim je poskrbela za prvo pomoč. Z izredno bratsko pomočjo so se izkazali tudi prebivalci iz sosednjega Doberdoba.« (V ognju se je rodila svoboda, 1979, 38) V odporu so sodelovali praktično vsi krajan, celo otroci z živino so vaščane redno obveščali o bližanju sovražnih kolon. Po vojni so se domačinke spominjale, kako so pred zaporom v Tržiču žele oddati hrano za zaprte domačine, a je stražar z roko pokazal proti Krasu in zarjovel: »Nicht, nicht dort alles banditen!«

Posebno pomembno vlogo je imelo odporniško delovanje mladine. Sekretarka mladinske organizacije OF Sela na Krasu je postala še ne dvajsetletna Izidora, po domače »Dora Županova«. Ob tem je opravljala kurirsko službo na izjemno nevarni povezavi med Krasom in Furlanijo (Jamlje–Doberdob–Bonete). Delo je bilo še toliko bolj nevarno, saj jo je »na muho« vzel sam podoficir Kettner z udarno skupino SS-ovcev. Nekajkrat je za las ušla smrti, rešila se

je predvsem z odličnim poznavanjem domačega terena, nekdanjih kavern iz prve svetovne vojne, ki so jih domačini med vojno izredno s pridom izkoristili. Ženske so se pozneje spominjale, kako so jih odvajali na zaslišanje v Nabrežino in jim grozili, da jih postrelijo, če ne povedo, kje se skriva Dora. Eno od njih je Kettner poslal nazaj v vas z nalogo, da jo poišče, a ko se je vrnila s pogumnim odgovorom, da Dore ni, so Nemci, ker se je bližal njihov konec, naposled vsa dekleta izpustili.

Domače ime »Dora Županova« so Dori nadedli, ker so njenega očeta kot enega najpomembnejših krajanov klicali »župan«. Oče Franc Ferfolja je bil po poklicu gradbenik in je po koncu vojne napravil načrt za obnovo požgane vasi. Dora se je kmalu po vojni preselila v Šempeter pri Gorici in se poročila z Ludvikom, bratom padlega pesnika in partizana Ivana Roba. Do upokojitve je delala kot kuharica v gostilni Lipa. Leta 1981 je prejela spominsko značko Osvobodilne fronte za prispevek v NOB. Umrla je leta 2010, pokopana je v Šempetru.

Celotni potek odpora in vojnih dogodkov na SZ Krasu je opisan v zborniku V ognju se je rodila svoboda (1979), medvojno dogajanje na severozahodnem Krasu je dobilo svojo literarno upodobitev v romanu Toneta Svetine Ognjeni plaz.

Domen Rob



Tilen Leban – strast do kolesarstva od malih nog

Tokrat imamo priložnost spoznati izjemnega kolesarja, ki je na dveh kolesih odraščal in svojo ljubezen do tega športa negoval že od malih nog. V pogovoru bomo raziskali njegove začetke, spomine na prvo kolo, vzpone in padce v 15-letni karieri ter kako se je njegova strast do kolesarstva skozi leta razvijala. Dotaknili se bomo tudi ključnih trenutkov, ki so oblikovali njegovo kariero, od prvih tekmovalnih izkušenj do današnjega uspeha in kaj mu pomeni naslov državnega prvaka.

Pogovarjali se bomo o izzivih, s katerimi se sooča na tekmah, njegovih ciljih za prihodnost in nasvetih za mlade kolesarje, ki sanjajo o podobnih dosežkih.



Vem, da si na kolesu že od malih nog. Kaj te je pritegnilo, da si se izmed vseh bolj poznanih športov odločil prav za kolo?

Odkar pomnim, sem bil na kolesu, poskušal skakati, se spuščati po grivah. Pri hiši je bilo vedno nekaj na dveh kolesih – motor ali kolo. Kolo mi je bilo najbolj pri srcu in tako se je tudi začela ljubezen do kolesarstva. Kot vsak »mulo« sem igral vmes nogomet. Na koncu OŠ pa sem nogomet opustil in se posvetil samo kolesarstvu.

Ali se spomniš prvega kolesa, ki si ga imel? Koliko koles pa si že menjal v tem času?

Prvo kolo, ki mi je ostalo v spominu, sem dobil zaradi stave s tatom. Za tekmo finala Lige prvakov smo stavili za kolo, kdo bo zmagal. Dobil sem stavo in s tem tudi prvo kolo. Zeleno Mongoose, vzmeteno spredaj in zadaj, takrat še 26-colsko. Imel sem ga nekaj let, predelano je bilo vse na njem. V vseh teh letih sem zamenjal že veliko koles. Trenutno imam 6 koles, predvsem gorskih, je pa tudi cestno med njimi.

Kaj te je skozi vsa ta leta najbolj vzpodbujalo, da vztrajaš pri tem športu?

»Klapa«, s katero sem »fural«, je zagotovo veliko pripomogla. To, da si konkurenčen, tudi pomaga, da ne opustiš športa, v katerega si vložil že

ogromno. Drugače pa na kolo se lahko usedeš, kadar hočeš, in greš, kamor ti srce poželi.

Letos je že 15 let, odkar tekmuješ s kolesom. Kakšna je bila tvoja prva tekmovalna izkušnja in kako so se dirke spremenile čez vsa ta leta?

Prva tekma v spustu je bila prav v Kranjski Gori, tako kot tudi letošnja prva zmagala. Takrat sem dirkal še za društvo Gas Vrtežba, ampak mi je »klapa« iz DEŠ FLEŠ stala ob strani. Pričakovanja niso bila visoka, a vseeno sem tekmo zaključil na 2. mestu. To je bila zadnja tekma sezone 2009, naslednje leto sem pa začel dirkati »za prou« in bil že od začetka na vrhu, takrat med mlajšimi mladinci. Vmes je spust malo zatonil in v tem obdobju je nastala nova disciplina, enduro, kjer je poleg spusta še pedaliranje. Šport je večinoma ostal enak, največ so se spremenila kolesa, pa tudi pristop do dirkanja.

Vemo, da tekmuješ tako v spustu kot tudi enduro. V katerem bolj uživaš in zakaj? Si poskusil tekmovali še v kateri drugi panogi gorskega kolesarstva?

Letos tekmujem v obeh disciplinah za slovenski pokal. Bolj mi je pri srcu spust, kjer sem tudi začel dirkati in je moja prvotna ljubezen. Je pa lepo tudi na enduro, moraš »gonit«, tako da lahko greš, kamor hočeš, saj kolo to dopušča. V skoraj večini gorskih disciplin sem poskusil tekmovali (XCO – olimpijski kros, enduro, downhill – spust, 4 cross in eliminator).

Ali imaš kakšno posebno rutino ali ritual pred dirkami?

Ne. Velikokrat se mi zeha pred startom, zato rad spijem energijski napitek. Za spust grem ponavadi v mislih skozi progo, malo se ogrejem in raztegnem. Pri enduro dirkah si večinoma že ogret in grem skozi progo v mislih, kar sem si zapomnil. Bolj si želiš, da se sprostiš in odpočiješ od vzpenjanja na vrh.

Kako se sproščaš in regeneriraš po napornih dirkah?

Velikokrat pomaga, še posebej po enduro dirki, »se razpeljat«, torej iti na cestno kolo. Drugače pa počitek. Masaža za noge. Ponavadi si po



tekmi vzamem 1 ali 2 dni počitka od kolesa, čeprav je boljše biti nenehno v »movingu«, da se ne »uleniš«. Več kot počivam, slabše je.

Ko pogledaš nazaj, kateri so bili največji izzivi, s katerimi si se soočil v svoji 15-letni karieri?

Poškodba s slabo regeneracijo, za katero je sledilo obdobje, v katerem nisem bil dosti na kolesu. In največji izziv je bil zdaj, da sem dosegel isto oz. še boljšo formo kot takrat, ko sem bil še mladinec. Finančno ni bilo problemov, saj sem vedno imel podporo družine. Ogromno mi je šla na roko tudi kolesarska trgovina Bispport, kjer delam.

Kaj je bilo letos drugače, da si dosegel ta uspeh? Kakšni so bili občutki?

Da sem tukaj, kjer sem letos, je trud zadnjih 3 let treninga in želje po ponovnem resnem dirkanju. Letos je največja sprememba to, da smo dobili pump track v Šempetru in je to meni eden iz najboljših treningov. Tudi pozimi hodim v telovadnico na treninge in poleti na cestno kolo za kondicijo. Največ pa je pa to, da si »navožen«. Občutki so bili nepopisljivi. Nisem si predstavljal takega uspeha. Dokler ni pršel še zadnji v cilj, nisem dojemal, kaj se je zgodilo.

Kako misliš, da bo ta zmaga vplivala na tvojo kariero v prihodnosti?

Ne bi vedel. Nisem več tako mlad in ne bom več veliko let tekmoval. Kar se tiče elitne kategorije, imam še par

let v sebi. Ampak prihaja mladina, ki je hitrejša. Jaz se bom trudil in užival in bomo videli, kaj bo. Zaenkrat se ne bo nič spremenilo, treningi bojo ostali isti. Upam, da bo naslednja sezona enako dobra, da bom ostal fit in v kondiciji, da ne bo večjih poškodb, za drugo pa se pustimo presenetiti.

Kako so se tvoji cilji in sanje razvijali od začetka kariere do danes?

Na začetku v tekmovanjih nisem imel ciljev, ampak že po prvi tekmi sem začutil, da je to šport zame. Vmes sem prestopil v drugi klub Črn Trn, pri katerem je nastala ekipa za mednarodna tekmovanja. Cilji so bili dokaj visoki, tekme svetovnega pokala, tekme evropskega pokala in seveda dobri nastopi v slovenskem pokalu. Jaz sem bil vesel samo, da sem dirkal in bil po svetu. Zdaj si želim videti, kaj še zmorem, kljub letom.

Kaj ti ta naslov pomeni osebno?

Dokazal sem si, da sem sposoben zmagati, četudi sem že »starešina« v tem športu. Zadnja in tudi prva zmaga je bila na državnem prvenstvu v 4 crossu leta 2012 v mladinski kategoriji. Osebno mi zmaga v spustu več pomeni kot zmaga v 4 crossu. Upam, da bo še kakšna.

Kakšen je tvoj odnos do tveganja in nevarnosti, ki jih prinaša spust? Si se morda kdaj poškodoval?

Veliko krat si rečem, da nima kaj biti, in odpeljem, kot sem si zamislil. Z leti pridejo izkušnje in se naučiš, kako pasti. Poškodbe so prisotne. Najhujša

je bila sezona leta 2014, za katero sem bil takrat dobro pripravljen, a sem na tekmi evropskega pokala padel in si zlomil zapestje. Poškodbo sem takrat slabo pozdravil in za tem sta padli tudi motivacija in kondicija. Zadnje čase so padci bolj iz neumnosti. Dokler sem cel in fizično dovolj pripravljen, bom vozil naprej.

Kdo so bili tvoji mentorji? Imaš kakšnega vzornika iz sveta kolesarstva?

Na začetku me je vpeljal Aleks Kragelj, s katerim smo vozili skoraj vsak dan. Nato je pred prestopom v drugi klub prišel iz ZDA Saša Merljak. Z njim sem tudi preživel ogromno časa na kolesu, veliko me je naučil in mi dal koristne nasvete. Ko sem bil na višku forme, pri Črnemu Trnu, sem bil v ekipi z enim boljših slovenskih spustašev Miranom Vauhonom, od katerega sem se tudi ogromno naučil. Ti trije so mi najbolj pomagali pri dirkanju. Nekega vzornika nimam, ampak najbolj mi je pa v spominu ostal Avstralec, legenda svetovnega spusta Sam Hill. Kar se tiče stare garde, ki so dirkali svetovni pokal, so pa lahko vsi vzorniki.

Kakšni so tvoji cilji za prihajajočo sezono in naprej? Ostajaš v domačem društvu DEŠ FLEŠ?

Še ostajam v društvu. Zaenkrat drugih ponudb še ni. Cilj za naslednje leto je vsaj tako kot letos ali boljše – ohraniti naslov državnega prvaka. Kar se pa tiče skupnega pokala, do konca sezone so še 4 dirke, dve v spustu, dve v enduru. V obeh disciplinah sem visoko v skupnem seštevku, tako da bomo videli, kako se bo razpletlo. Več kot prvi ne moreš biti. Lepo pa bi bilo, da bi odpeljal kakšno mednarodno dirko ... če bo čas dopuščal.

Za konec, kakšno sporočilo bi rad delil z mladimi kolesarji, ki si želijo doseči enake višave kot ti?

Treba je vztrajati. Ko si mlad, trening ni vse, je treba tudi uživati v življenju. Sledi svojimi sanjam. In ni vse v kolesu, ampak veliko v »rajderju« (dirkaču).

Tina Faganel

Dobrodelni otroški tek



Veseli nas, da lahko z vami delimo novico o izvedbi Dobrodelnega otroškega teka, ki je potekal 15. 9. 2024 v Športnem parku v Šempetru.

Veseli nas tudi, da smo spodbudili naše najmlajše k aktivnemu življenjskemu slogu ter jih navdušili nad tekom in gibanjem na splošno. Že drugo leto smo se povezovali in ustvarjali nepozabne spomine.

Dobrodelnega otroškega teka se je udeležilo lepo število otrok, ki vsako leto raste. Tekiški trasi sta bili prilagojeni starosti otrok, tako da so se vsi otroci zabavali in lahko tekli na lastnem nivoju.

Ob 9. uri smo začeli z zbiranjem prijav na samem prizorišču. Otroci so se najprej dobro ogreli, nato so tekli. Ob 10. uri so se podali na zabaven tek najmlajši, predšolski otroci. Ob 10.30 pa smo izvedli še tek otrok prve triade, ki so tekli po daljši progi. Prav tako so se zabavali in v sproščenem vzdušju odtekli svoj krog. Med obema tekoma so se lahko otroci zabavali na napihljivih gradovih in poligonih. Po končanem teku je sledil srečelov, kjer je bila vsaka srečka dobitna. Zbrali smo material različnih sponzorjev, ki so nam pomagali, da smo lahko izpeljali tek. Vsa zbrana sredstva letos namenjamo Medobčinskemu društvu prijateljev mladine za Goriško. Na tem mestu bi se radi zahvalili prav vsakemu, ki je karkoli prispeval za izvedbo teka.

Hiša rekreacije se veseli velike udeležbe na dogodku, saj se zaveda, da je prihodnost odvisna od vrednot, ki jih razvijamo in krepimo pri naših otrocih.

*Barbara in Jernej,
Hiša rekreacije*

Najboljša vadba proti staranju in demenci

Ples ni le užitek in zabavna aktivnost, temveč vpliva tudi na možgansko delovanje.

Znanstveno je dokazano, da je edina telesna aktivnost, ki na naše zdravje učinkuje trajno, **izboljšuje spomin** in **ščiti pred demenco**, pogosto plesanje. Pri plesu gre za dvojni spomin – poleg kognitivnega tudi za mišičnega. Telo se nauči pričakovati in povezovati plesne korake, kar pomaga kognitivnemu spominu med plesanjem.

V študiji, ki so jo opravili na Albert Einstein College of Medicine v New Yorku so ugotovili, da ima branje za 35 % zmanjšano tveganje za demenco, kolesarjenje in plavanje 0 % učinka na tveganje za demenco, reševanje križank vsaj 4 dni v tednu za 47 % zmanjšano tveganje za demenco, igranje golfa za 0 % zmanjšano tveganje za demenco, **pogosto plesanje pa za kar 76 % zmanjšano tveganje za demenco**. Zaplešite torej večkrat!

Ples je aktivnost, ki vam bo pomagala ohraniti **zdravo in fit telo**, izboljšala bo vaše **družabno življenje** in vam pomagala, da boste bolj **uživali življenje**. Na plesne vaje prihajajo zanimivi ljudje različnih poklicev, starosti in osebnosti. Ker je ples lahko tudi **zabaven**, je vzdušje na vajah **sproščeno**, zaradi česar se hitro navežejo pristni **prijateljski stiki**, ki nam pomagajo pozabiti vsakdanje težave. Plesna dvorana je prostor, kjer se lahko od srca nasmejimo, tudi ko komu med plesom stopimo na prste.

Če premišlujete o plesu, upamo, da smo vas s tem člankom prepričali, da naredite **korak proti tej lepi aktivnosti**, s katero boste okrepili svoje telo, um in duha.

Vabljeni k vpisu na začetne in nadaljevalne tečaje, na plesne večere ali na posamezne delavnice različnih plesnih zvrsti!

Več informacij najdete na www.rebula.com.

Maja, Plesna šola Rebula



PLES za vaju.

Pridita na **začetni tečaj družabnega plesa v paru.**
Prva vaja v **četrtek, 3. oktobra 2024.**
ob 19. uri, v veliki dvorani **MC Vrtojba.**
Število mest je omejeno.

informacije in vpis:
040 417 215 | info@rebula.com
Več tečajev: www.rebula.com

Uspešen del prve sezone za tekmovalce **KK Kristal**

V soboto, 15. junija 2024, smo člani Kotalkarskega kluba Kristal v dvorani Športnega centra Šempeter organizirali 3. Pokal Kristal. Na tekmovanju, ki je štel tudi za Pokal Slovenije, so nastopili vsi naši tekmovalci in se potrudili po svojih najboljših močeh. Na domači tekmi so se Kristalčki kar 4-krat uvrstili na zmagovalni oder.

Prvi del sezone se je za tekmovalce iz Kotalkarskega kluba Kristal zaključil z državnim prvenstvom, ki je potekalo od 21. 6. do 23. 6. 2024 v Solkanu. Letos se je državnega

prvenstva udeležilo 8 tekmovalcev, in sicer: Agnes Budal, Polona Cej, Karin Budal, Lana Zorzut Furlan, Ana Juretič, Mija Erzetič, Lana Strgar in Tanita Kaja Černe. Za mlajše tekmovalke je bil to prvi nastop na državnem prvenstvu, zato jim čestitamo za uspešno prebit led. Po 5-letnem premoru se je državnega prvenstva ponovno udeležila tudi Tanita Kaja Černe in postala absolutna državna prvakinja. Med mladinkami je po težki poškodbi državna podprvakinja postala Mija Erzetič, Lana Strgar pa je dosegla 5. mesto. V kategoriji mlajših deklic so Ana Juretič, Lana Zorzut Furlan in Karin Budal dosegle 7., 10. in 13. mesto. Agnes Budal in Polona Cej sta med cicibankami zasedli 9. in 12. mesto.

Če se tudi vi želite preizkusiti v kotalkanju, vas vabimo, da spremljate naša družbena omrežja, saj bomo v oktobru organizirali dneva odprtih vrat. Se vidimo!

KK Kristal



Vabljeni v Športni center Šempeter-Vrtojba!



Športni center Šempeter-Vrtojba, ki se nahaja na naslovu Polje 5 v Šempetru pri Gorici, vabi vse krajane in druge obiskovalce k obisku in uporabi svojih vrhunskih športnih prostorov. Center ponuja veliko večnamensko dvorano, opremljeno s kakovostnim parketom, ki je primerna za igranje košarke, rokometu, malega nogometa, odbojke in drugih športov, omogoča pa tudi večje kulturne dogodke,

kot so koncerti, sejmi in razstave. Zahvaljujoč ločitvenim mrežam se dvorana lahko razdeli na dve ali tri manjša igrišča, kar omogoča prilagoditev prostora glede na potrebe uporabnikov.

Poleg večnamenske dvorane so na voljo tudi atletska steza s šestimi tekaškimi progami, vadbišče za skok v daljino in višino ter ograjeno igrišče za košarko ali odbojko. V centru lahko uporabljate tudi pet igrišč za badminton, igrišče za skvoš, košarkarsko igrišče za trojke ter manjši fitnes. Na voljo je najem posameznih igrišč ali celotne dvorane, center je primeren tako za posameznike, ki iščejo popoldansko rekreacijo, kot tudi za večje skupine in klube.

Obratovalni čas centra je od ponedeljka do petka med 15.00 in 21.00, ob sobotah, nedeljah in praznikih pa je center zaprt. Za več informacij in rezervacije se obrnite na KŠTM Šempeter-Vrtojba na e-naslov: info@kstm-sempeter-vrtojba.si ali na telefonsko številko (05) 39 38 009. V času obratovalnih ur je za informacije na voljo tudi recepcija na telefonski številki 041 439 775.

Ob vstopu v center vas bo prijazno sprejel receptor, ki vam bo nudil vse potrebne informacije. Za več podrobnosti in cenik storitev obiščite spletno stran upravljalca KŠTM Šempeter-Vrtojba na naslovu www.kstm-sempeter-vrtojba.si pod zavihkom Športni center.

Poskrbite za svoje zdravje in dobro počutje z obiskom Športnega centra Šempeter-Vrtojba! Pridružite se nam in izkoristite možnosti za rekreacijo in športne aktivnosti na enem mestu.

Veselim se vašega obiska!

KŠTM Šempeter - Vrtojba



Rokometni klub Šempeter-Vrtojba
info@rk-sempetervrtojba.si, 040 245 348
vabi otroke od 1. do 5. razreda na BREZPLAČNE krožke mini rokometu

Dekleta, postanite rokometne zvezde! ✨

Vabimo vse pogumne deklice, da se pridružijo ROKOMETNI ABECEDI! Na BREZPLAČNIH krožkih boste spoznavale rokometne veščine, se zabavale in sklepale nova prijateljstva. Pridruži se nam na naslednjih šolah:
OŠ Dornberk, OŠ Deskle, OŠ Šempeter, OŠ Renče, OŠ Miren, OŠ Vrtojba, OŠ Branik, OŠ Šempas, OŠ Bilje, OŠ Prvačina in OŠ Vogrsko.

Spremljajte našo FB stran za najnovejše informacije in umike krožkov.

Predvidoma bomo krožke organizirali tudi na:
OŠ Milojka Štrukelj, OŠ Bukovica, ...

Pridruži se in začni svojo rokometno pustolovščino! 🏆



Občina Šempeter-Vrtojba



Fundacija za šport



Kapelica

izpolnitev duhovne rasti, božjega varstva v novem veku. Družina Babnik se je kasneje preselila v Tolmin in kapelice ni mogla več vzdrževati. Tako je skrb za urejanje in vzdrževanje prevzel gospod Jože Erzar s še nekaterimi posamezniki, ki so tudi sedaj ob izgradnji krožišča poskrbeli za prestavitev in obnovo kapelice.

Obnovljeno kapelico je v nedeljo 21. aprila 2024 blagoslovil gospod Sašo Mugerli.

Gospod Jože Erzar je v uvodnem pozdravu orisal zgodbo kapelice in dela na njej.

Zaključil je z besedami: »Med nami sedaj v svojem siju stoji obnovljena kapelica, ki pozdravlja vse mimovozeče, domače in tuje potnike ter govori o našem višjem poslanstvu, ki ima cilj ljubezen do Boga in do ljudi. Jezusova upodobitev, ki je v kapeli, naj vse spodbuja k požrtvovalnosti, žrtvovanju in medsebojni podpori v ljubezni.«

Župan mag. Milan Turk je spregovoril o pomenu znamenj.

S pesmijo je sodeloval oktet Sotočje pod vodstvom Janija Klančiča. Program pa je povezovala Lucija Bizjak.

Zaključili smo z druženju ob klepetu in dobrotah.

Marta Premrl

Človek je duševno, duhovno in telesno bitje. Hrepeni po sreči in jo išče na različne načine. Velikokrat v potrošništvu. Razočaran ugotavlja, da je tam ni. Če hranimo samo telo, sreče ne bo. Potrebujemo tudi duševno in duhovno hrano. Mogoče nam tudi to sporoča kapelica usmiljenega Jezusa pri Hoferju v Šempetru pri Gorici. Stoji v krožišču, kjer so na eni strani trgovine in druge dejavnosti, za njo pa se razprostira rodovitno polje. Postavljena je na takem mestu, da je nekemu lahko kamen spotike, lahko pa je znamenje, ki nas vse, različno misleče, sprašuje, kam hitimo, je naša smer prava, se vrtimo v krogu kot pri vožnji v krožišču, kaj je kljub različnim pogledom smisel mojega in tvojega življenja, komu in za kaj sem hvaležen. Vabi, da se v senci drevesa, na klopci ustavimo, se zazremo v daljavo, kjer se nam pogled ustavi na Sveti Gori, kamor so romali že naši predniki, in si v tem duhovnem objemu naberemo moči za nadaljno pot.

Kapelico je leta 2000 postavil gospod Andrej Babnik v zahvalo za prejete milosti in v priprošnji za



Ob občinskem prazniku je potekal tradicionalni balinarski turnir moških ekip društev upokojencev. Zmagala je ekipa Nove Gorice, druga je bila domača ekipa, tretja pa ekipa iz Renč. Kot je nekdaj izmed prisotnih rek, smo zmagali vsi, ker je bilo tekmovanje prijateljsko in v zdušje prijetno.

Zdenko Š.

SVEVARSKA ALPINA MUZIKARNA LETIŠNJA ZMAGOVALKA KUPNESE SOSTAVNA VELETVEDNEGA POČALA		IZJENO ELEKTRO-TEHNIKE	REKA, KI TEČE SKOZI VELENJE	TROPSKO DREVO S TEMNIH LESOM	ITALIJSKI KEMIK (GIULIO)	KATARNA DREBOTNIK	IT. NOGOMETNI PRVOLIGAS IZ BERGAMA	NOROLJSKI ESTROGEN	SIBREJSKI IZRAZ ZA SRAČI	RAZTEGLJIVA TRKANINA	DREVESNI KATIN
PAPIRNI OBLESEJI SA CARTONA	RODOLINA GANONNA ZA UKRASNE REZMETE	TENSKI LOPAR	TROPSKA MASTLINA S BODICASTIMI LISTI	GREGOR TOMC	CASOVNA ENOTA	VELIKA NATANČNOST	REJEC BIKOV	VOZILO Z ENIM SEDLCEM	AVTOR GREGA RINTAR	NAŠA PEVKA	IZOELVALEC GOSAL STRADIVARI
LE	PE	EN	K	A	S	K	I	S	K	I	LE
AL	AB	AS	T	E	R	E	S	T	E	R	AN
RE	KE	ET	A	LE	K	S	A	LE	K	S	ST
AK	ANT	VENTURA	AV	AT	AR	NO	NO	NO	NO	NO	TE
GT	AV	AT	AR	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	ER
UR	AN	AD	IR	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SK
TO	ČN	OS	TA	DE	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SKI
B	I	K	A	R	A	A	O	M	NO	NO	EST
E	N	O	S	E	D	A	S	T	R	I	EST

V naše uredništvo je tako po pošti kot tudi po elektronski pošti tokrat prispelo 32 križank, ki smo jih dali v košaro in izžrebali srečneža, ki od Občine Šempeter-Vrtojba prejme knjižno nagrado. Tokrat je bila sreča na strani Alenke Mlekuž iz Podmarka, ki ji iskreno čestitamo, nagrada pa jo čaka na občini. Vam, drage bralke in bralci, pa vabilo k reševanju nove križanke in srečno!

Uredništvo

Reševalni psi: junaki na štirih tačkah

Kako delajo reševalni psi?

Glavno orodje SAR psov je njihov neverjeten voh. Pasji vohalni sistem je bistveno boljši od človeškega, saj imajo do 300 milijonov vonjalnih receptorjev v primerjavi s človeškimi skromnimi 6 milijoni. To jim omogoča zaznavanje vonjav na kilometre daleč, tudi če so te stare več dni ali razredčene z vodo.

Obstaja več vrst reševalnih psov, od katerih je vsak usposobljen za določene naloge:

1. Psi za iskanje vonja v zraku: Ti psi zaznavajo človeške delce vonja v zraku. Delajo brez povodca in so še posebej učinkoviti na velikih, odprtih območjih, kot so gozdovi, polja ali gorati predeli. Usposobljeni so, da zaznajo splošni vonj ljudi in ne specifične osebe, kar jih naredi idealne za iskanje v divjini.
2. Sledilni psi: Ti psi sledijo specifičnemu vonju osebe od začetne točke, na primer kosa oblačila. Delajo na povodcu in so usposobljeni, da držijo svoj nos blizu tal ter sledijo natančni poti, ki jo je pogrešana oseba prehodila.
3. Psi sledarji: Podobno kot sledilni psi, sledilniki sledijo specifičnemu vonju, vendar lahko delajo brez povodca in niso omejeni na natančno pot, po kateri je hodila pogrešana oseba. So bolj prilagodljivi na spremembe v terenu in pogojih.
4. Psi za iskanje trupel: Usposobljeni za iskanje človeških ostankov so ključni pri reševalnih misijah, kjer je cilj najti umrle osebe. Usposobljeni so za zaznavanje vonja razkroja, ki lahko prihaja iz teles, ki so zakopana, potopljena ali drugače skrita.
5. Psi za iskanje v vodi: Ti psi se specializirajo za zaznavanje človeškega vonja v vodi, kar je še posebej zahtevno zaradi načina, kako se delci vonja razpršijo v vodnih okoljih. Pogosto se uporabljajo v primerih utopitev ali ko se predvideva, da je nekdo izgubljen v vodi.

Usposabljanje in pasme

Usposabljanje SAR psa je zahteven proces, ki lahko traja več let. Vključuje učenje psov, da povežejo iskanje človeškega vonja z nagrado, kot je priboljšek ali igranje z najljubšo



Društvo reševalnih psov Nova Gorica je bilo ustanovljeno pred skoraj 15 leti, kar pa ne pomeni, da se je na Goriškem takrat reševalstvo s psi, ki ima veliko daljšo društveno tradicijo, šele začelo.

Člane združujejo želja po delu s psom, skupno preživljanje prostega časa v naravi, predvsem pa tudi želja s svojim delom in znanjem pomagati soljudem, ki se znajdejo v stiski, izgubljeni v naravi, zasuti po potresu v ruševinah, zasuti v snežnih plazovih.

Reševalni (SAR – kratica izhaja iz angleščine in pomeni Search And Rescue) psi so visoko usposobljeni psi, ki igrajo ključno vlogo pri iskanju pogrešanih oseb in reševanju življenj med naravnimi nesrečami. Te izjemne živali za svoje delo uporabljajo svoj oster voh, okretnost in usposobljenost za naloge, ki bi jih ljudje sami težko izvedli. Njihova vloga se razteza od iskanja izgubljenih pohodnikov v obsežnih divjih območjih do iskanja preživelih, ujetih pod ruševinami po potresih ali drugih katastrofalnih dogodkih.

Zgodovina in razvoj SAR psov

Uporaba psov v iskanju in reševanju sega stoletja nazaj. Ena izmed prvih zabeleženih uporab SAR psov je bila pri menihih s prelaza Veliki Sveti Bernard v švicarskih Alpah, ki so za podobne namene kot danes uporabljali pse bernardince za reševanje popotnikov, izgubljenih v snegu. Sčasoma, ko se je razumevanje pasjih sposobnosti razširilo in smo ljudje pridobili veliko več znanja, pa so različne pasme trenirali za različne vrste iskalnih in reševalnih akcij.

Sodobni programi šolanja SAR psov so se začel oblikovati med drugo svetovno vojno, ko so pse obsežno uporabljali za iskanje ranjenih vojakov in opravljanje drugih pomembnih nalog. Danes SAR pse uporabljajo po vsem svetu v različnih vlogah, vključno s iskanjem v divjini, pri odzvih na urbane nesreče, pri reševanjih v plazovih in tudi pri iskanju utopljenčev, umrlih na kopnem.



igračo. Usposabljanje se začne z osnovno poslušnostjo in socializacijo, nato pa napreduje na bolj zapletene naloge, kot so ločevanje vonjav, okretnost in iskalne tehnike.

Običajne pasme, uporabljene v SAR delu, vključujejo nemške ovčarje, labradorce, belgijske ovčarje, border collije, zlati prinašalce. Te pasme so priljubljene zaradi svoje inteligence, močne delovne etike, okretnosti in odličnih sposobnosti sledenja vonju. Kljub temu SAR ekipe ocenjujejo posamezne pse glede na njihovo ustreznost, saj sta temperament in motivacija pogosto pomembnejša od pasme same, kar seveda pomeni, da je lahko dober reševalni pes tudi mešanec. Veliko reševalcev je zelo uspešnih tudi s psi iz zavetišč.

Vloga vodnikov

SAR psi ne delajo sami, ampak so del ekipe, ki jo vodi usposobljen vodnik. Vodniki so usposobljeni za orientacijo, prvo pomoč, komunikacijo in iskalno



strategijo. Prav možna vez, zaupanje in sodelovanje med vodnikom in psom omogočajo, da so učinkoviti in uspešni. Ves odnos med SAR psom in njegovim vodnikom temelji na zaupanju, vzajemnem spoštovanju in skupnem poslanstvu pomagati tistim, ki so v stiski.

Pri svojem delu in usposabljanju sodelujemo s policijo, z URSZR, z gasilci, s službami CZ in z drugimi društvi v Sloveniji in tujini.

Vodniki so prostovoljci, ki posvetijo nešteto ur usposabljanju in so na voljo v vsakem trenutku. Njihova predanost in želja po pomoči drugim ter veselje do dela s svojimi pasjimi partnerji so osnova dobrega dela.

Čprav so SAR psi izjemno učinkoviti, pa njihovo delo ni brez izzivov. Iskalne in reševalne misije so lahko fizično zahtevne in nevarne, saj izpostavljajo pse in vodnike težkim vremenskim razmeram, zahtevnemu terenu in potencialnim nevarnostim. Ohranjanje zdravja in dobrega počutja SAR psov je prednostna naloga, saj so ti psi dragocena živa bitja, katerih varnost je najpomembnejša.

Pomen SAR psov je velik. Rešili so nešteto življenj, prinesli tolažbo žalujočim družinam in dali upanje v najtežjih situacijah. Ne glede na to, ali iščejo po ruševinah porušene stavbe, preiskujejo zasnežene gore ali neumorno iščejo v gozdovih, so SAR psi resnični junaki, ki so svojemu delu predani vse življenje.

Tudi vodniki in psi Društva reševalnih psov Nova Gorica sodelujejo pri iskalnih akcijah na območju vse Slovenije. Proces učenja in šolanja je lepa skupna aktivnost, je druženje v naravi in druženje z ljudmi, ki imajo skupne cilje. Največja nagrada vsakega reševalskega para pa je rešeno človeško življenje.

V svoje vrste vedno vabimo nove člane. Dobrodošli!

Hermína Ogrič

Prehrana v času nosečnosti in dojenja

»Ne jejte za dva, mislite na dva.«



Prehrana obeh staršev pomembno vpliva na otroka že pred njegovim spočetjem, saj to pomembno vpliva na prenos kvalitetnih genov na naslednjo generacijo. 20 % genetskega materiala, ki ga otrok zgradi, je fiksnega, doniranega, 80 % pa je plastičnega, spremenljivega. To pomeni, da na plastičen genetski material vplivajo zunanji dejavniki. Največji delež predstavljajo ravno hranila, nato pa še telesna aktivnost, zdravila, stres idr. Ali se bodo določeni geni, ki tudi nosijo zapis za nekatere kronične nenalezljive bolezni, izrazili in se bo le-ta pojavila, je odvisno tudi od hranil, ki jih vnašamo v telo. Nanj s pomočjo prehrane in aktivnega življenjskega sloga najbolj vplivamo prvih 1000 dni – to je 90 dni pred spočetjem, 270 dni nosečnosti, 365 dni dojenja in vse tja do 2. leta otrokove starosti. Temu obdobju rečemo tudi okno priložnosti. V tem obdobju zgradimo temelje za zdravje, rast in razvoj otroka, prav tako pa lahko pri otroku preprečimo razvoj debelosti in pojav kroničnih nenalezljivih bolezni (bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2, povišan krvni tlak), alergij, presnovnih bolezni kasneje v odrasli dobi. Pri tem so pomembne dobre

prehranske navade tako moškega kot ženske tri mesece pred zanositvijo, jemanje folne kisline ter omejitev slabih navad, kot sta kajenje in alkohol. Pomembni faktorji so tudi telesna masa matere pred in med nosečnostjo, sestava materinega mleka oz. mlečne formule ter uvajanje goste hrane. Ne smemo pa pozabiti na zadostno telesno dejavnost in uravnavanje stresa. Uravnotežena prehrana med nosečnostjo in dojenjem vpliva na manj izbirčne in neješčče otroke in pojav kroničnih nenalezljivih bolezni.

Potrebe po hranilih in energiji se povečajo že v času pred in tudi med nosečnostjo in dojenjem. V času nosečnosti ženske se v telesu dogajajo velike spremembe, prav tako pa je ravno takrat intenziven razvoj otroka, saj se takrat razvije večina tkiv in organov. Ravno zaradi vseh sprememb in intenzivne rasti ploda telo nosečnice potrebuje vse hranilne snovi, tako ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe, saj zagotavljajo rast, obnovo in normalno delovanje organizma, ter vitamine in minerale za njegovo dobro delovanje. Pomembna je pestra, uravnotežena prehrana, ki pripomore k dobrim

prehranjevalnim navadam in zagotovi ustrezen vnos vseh potrebnih hranil. Pomembni so tudi redni obroki ter izbira čim več hranilno bogatih živil. Hranilno bogata živila vsebujejo veliko hranil, kot so vitamini, minerali in prehranska vlaknina (polnozrnatni izdelki, fermentirani mlečni izdelki, sadje, zelenjava, ki naj bosta čimbolj sveža in lokalno pridelana). Poleg prehrane pa je pomemben tudi zadosten vnos tekočine.

Ogljikovi hidrati nas oskrbujejo predvsem z energijo ter zagotavljajo ustrezno hidriranost telesa. Uravnavajo tudi raven krvnega sladkorja in znižujejo LDL holesterol. Plod potrebuje ogljikove hidrate, ne samo za energijo, ampak tudi za rast in razvoj možganov. Pomembni so tudi v času dojenja, saj vplivajo na produkcijo mleka. Potrebe po dodatni količini ogljikovih hidratov v nosečnosti in po porodu ni. Enostavni ogljikovi hidrati energijo sproščajo hitro, tudi hitreje prehajajo v kri, sestavljeni pa energijo sproščajo počasi in enakomerno, zato je priporočljivo izbirati sestavljene ogljikove hidrate (jedi iz polnovredne moke, kaše, neoluščen riž, stročnice, sadje, zelenjavo), saj vsebujejo tudi veliko vitaminov in mineralov ter prehranske vlaknine. Prehranske vlaknine upočasnjujejo praznjenje želodca, vsrkavanje hranilnih snovi skozi sluznico črevesja ter pospešujejo črevesno peristaltiko in prebavo in preprečujejo zaprtje.

Beljakovine so osnovni gradniki celic, tkiv in organov. Telo brez njih ne more rasti, se razvijati ali obnavljati, ščitijo nas pred okužbami. Sestavljene so iz 21 različnih aminokislin, 9 od teh pa je esencialnih, takih, ki jih moramo v telo vnašati s hrano. Najdemo jih v živilih živalskega izvora, ki imajo najbolj optimalno aminokislinsko sestavo (meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki), ter v živilih rastlinskega izvora (stročnice). Živila rastlinskega izvora beljakovin imajo manj optimalno aminokislinsko sestavo, zato jih kombiniramo z žitaricami (npr. rizi-bizi, fižolovka s testeninami ...). V času nosečnosti so pomembne za tvorbo novih celic, uravnavanja pH, prenos hranil, tvorbo DNK, vezivnih tkiv in mišic. Po porodu pa so v pomoč pri regeneraciji tkiv. Potrebe po beljakovinah se v nosečnosti in po porodu povečajo.



Maščobe so strukturna komponenta celic, pomagajo pri razvoju in delovanju možganov, so podpora pri absorpciji vitaminov A, D, E in K. Maščobe delimo v nasičene in nenasičene maščobne kisline. Nasičene maščobne kisline lahko vplivajo na višjo koncentracijo LDL holesterola, najdemo jih pa v živilih živalskega izvora. Nenasičene maščobne kisline najdemo v oreščkih, semenih in rastlinskih oljih in imajo varovalno vlogo pri preprečevanju bolezni srca in ožilja. Večkrat nenasičene maščobne kisline – omega 3 in 6 so esencialne in jih za normalno delovanje organizma moramo vnesti s hrano. Omega 3 maščobne kisline najdemo v lanenem semenu, oreh, skuši, sardelah, lososu ..., omega 6 maščobne kisline pa najdemo v rastlinskih oljih (sončnično, sojino, olje koruznih kalčkov), avokadu in oreščkih. V času nosečnosti so maščobe pomembne za razvoj možganov in vida, vplivajo na nevrološki razvoj, razvoj fine motorike, socialne spretnosti in zmanjšajo tveganje za razvoj alergije pri otroku. Po porodu pa so pomembne za produkcijo mleka in zmanjšajo tveganje za nastanek poporodne depresije.

V času nosečnosti in dojenja se poveča potreba po tekočini, saj lažja nosečniške težave, kot so zaprtost, hemoroidi, glavobol, vnetje sečil, slabost, ter pomembno vpliva na reprodukcijo mleka. Predvsem se priporoča izbira vode, naravne mineralne vode, nesladkanih zeliščnih oz. sadnih čajev, naravne limonade.

Vitamini so kemijske snovi, ki so normalno prisotne v vseh skupinah živil v zelo majhnih količinah in nimajo energijske vrednosti, vendar so nujne za normalno rast in razvoj organizma. Organizem jih sam ne more sintetizirati, zato jih moramo vnašati s pestro, uravnoteženo hrano, izjema je vitamin D, ki se

tvori v koži. V času nosečnosti so pomembni vitamini B skupine (B6 – proti slabosti), vitamin D (razvoj kosti in zobovja, delovanje imunskega sistema, pravilen razvoj otrokovih možganov). Minerali so anorganske snovi, ki jih je treba v telo vnesti s hrano. So sestavina telesnih tekočin, skeleta ter vzdržujejo delovanje organov in celičnega metabolizma. Kalcij ima pomemben vpliv na razvoj ploda, okostja, zobovja. Sodeluje pri pravilnem razvoju živčevja, delovanju mišic, srčno-žilnega sistema in hormonov. Potrebe po kalciju so najvišje v drugi polovici nosečnosti, saj je takrat intenziven razvoj otrokovega okostja. V času nosečnosti in dojenja so potrebe po železu močno povečane. Pomemben je za prenos kisika in tvorbo krvi. Pomanjkanje lahko privede do slabokrvnosti matere.

Materina prehrana po porodu lahko vpliva na volumen, aramo in sestavo njenega mleka (kislinsko-maščobno sestavo, vsebnost v maščobi topnih

vitaminov, mineralov, nadaljnja vsečnost pri uvajanju goste hrane). Humano mleko je najboljša in najustreznejša hrana in zaščita za dojenčke. Je kompleksna mešanica vode, hranil, rastnih faktorjev, hormonov, bioaktivnih in drugih zaščitnih snovi. Izključno dojenje se svetuje prve štiri mesece otrokove starosti, uvajanje goste hrane pa naj bo med otrokovim 17. in 26. tednom (okoli 5. meseca). V obdobju med 4. in 6. mesecem je razvoj otrokovega imunskega sistema najbolj tolerantan za vnos beljakovin nehumanega izvora, s tem lahko vplivamo na zmanjšano možnost za pojav prehranskih alergij. Dojenje pa naj se nadaljuje vse do 2. leta otrokove starosti, nato pa dokler želita doječa mati in otrok.

Martina Javornik, mag. dietet.

Uravnotežen obrok





Cepivo proti HPV je zaščita pred rakom

Humani (človeški) papiloma virusi (HPV) predstavljajo najbolj razširjeno in hkrati najbolj spregledano spolno prenosljivo bolezen med mladimi in starejšimi, še posebej pa med osebami, ki so v svet spolnosti vstopili pred kratkim (od 19 do 25 let). HPV je najmanjše in najbolj enostavno oblikovano živo bitje, ki se lahko razmnožuje – za svoje preživetje potrebuje gostiteljske celice, ki jih izkorišča za razmnoževanje. Pod mikroskopom je komaj opazen in za preučevanje zahteva posebne metode.

Okužba

HPV virusi se prenašajo preko kože in sluznice, s tesnimi stiki in spolnimi odnosi. Večina ljudi se v življenju vsaj enkrat okuži s HPV, pri večini pa okužba mine brez simptomov zaradi lastne imunosti. Za okužbo so dovzetni tako moški kot ženske.

Okužba s HPV predstavlja tudi tveganje za prezgodnji porod. Doc. dr. Nina Jančar pojasnjuje: »Okužba z visoko tveganimi genotipi HPV lahko vodi v razvoj predrakavih sprememb in raka materničnega vratu, nožnice, zunanega spolovila, zadnjika, moškega spolnega uda in nekaterih rakov glave in vratu. Presejalni program imamo v Sloveniji zgolj za odkrivanje predrakavih sprememb in raka materničnega vratu. Za ostale predrakave in rakave bolezni, ki jih okužba s HPV povzroča pri ženskah in moških, pa presejalnih programov nimamo. Z zelo uspešnim presejalnim programom ZORA uspemo v Sloveniji odkriti večino predrakavih sprememb in raka materničnega vratu v tako zgodnji obliki, da je dovolj zdravljenje z manj obsežnim kirurškim posegom. Večina žensk s temi spremembami je mladih in še niso rodile. Izrezanje dela materničnega vratu žal poveča

tveganje za prezgodnji porod od 2- do 7-krat, zelo prezgodaj rojeni otroci pa imajo lahko posledice celo življenje. Prav zaradi tega je preventivno cepljenje deklet in dečkov proti HPV pred prvim spolnim odnosom izredno pomembno.«

Ginekolog, doc. dr. Leon Meglič, dr. med., opozarja: »HPV ne izbira, ne po spolu, ne po starosti in ne po spolni usmerjenosti. Zato je še kako pomembno, da se oprimo primarne preventive – cepljenja pred HPV. Cepljenje pred prvimi spolnimi stiki (v 6. razredu osnovne šole) nas zaščiti pred večino tipov, ki povzročajo genitalne bradavice, in tipov, ki povzročajo predrakave in rakave spremembe na materničnem vratu, penisu, anusu in žrelu. Cepljenje kasneje v življenju pa nas zaščiti pred vsemi tipi HPV, s katerimi se še nismo okužili in zniža verjetnost ponovitev s

HPV povezanimi boleznimi za 80 %. Samo skupaj lahko premagamo HPV!«

Možnosti zaščite

Osnovna zaščita pred okužbo s HPV sta odgovorno spolno življenje in sodelovanje v preventivnih zdravstvenih programih, ki jih ponujajo nacionalni zdravstveni sistemi. Poznejši začetek spolne aktivnosti in zvestoba partnerju zmanjšujeta tveganje za okužbo.

Cepljenje proti HPV pa je ključno za preprečevanje različnih vrst s HPV povzročenih rakov. Je daleč najboljša zaščita pred HPV, spolno prenosljivimi virusi, ki lahko povzročijo številne resne zdravstvene težave, vključno z rakom materničnega vratu, rakom vulve in vagine pri ženskah, rakom zadnjika in ustnega žrela pri obeh spolih ter raka penisa pri moških in drugimi boleznimi.

»Poleg kajenja in uživanja alkoholnih pijač kot povzročitelja raka ustnega žrela v ospredje prihaja okužba s HPV. Leta 2007 in 2008 je bilo med bolniki z rakom ustnega dela žrela 20 % povezanih s HPV okužbo, v zadnjih letih je delež višji – verjetno okrog 30–40 %. S HPV povezan rak ustnega dela žrela se pojavlja pri mlajših, sicer zdravih in socialno-ekonomsko dobro situiranih bolnikih. Zdravljenje je kompleksno in zahteva sodelovanje več vrst medicinskih specialnosti in žal ni vedno uspešno. Tudi ozdravljeni bolniki imajo lahko trajne funkcionalne, psiho-socialne in estetske posledice. Kot cepljenje proti HPV učinkovito preprečuje raka materničnega vratu, druge anogenitalne rake, okužbe s HPV v ustni votlini in papilome grla, lahko prepreči tudi s HPV povzročene raka ustnega žrela,« pojasni doc. dr. Robert Šifrer, dr. med., predstojnik Klinike za ORL in CFK Ljubljana.

Za dekleta v 6. razredu osnovne šole je cepljenje proti HPV priporočeno in brezplačno v okviru nacionalnega programa cepljenja. Tista dekleta, ki so cepljenje v 6. razredu osnovne šole zamudila in so rojena 1998 ali pozneje, se lahko brezplačno cepijo pri svojem izbranem zdravniku.

Ne pozabimo tudi na fante – tudi oni so od letošnjega šolskega leta upravičeni do brezplačnega cepljenja proti HPV, in sicer tisti, ki letos

obiskujejo 6., 7., in 8. razred osnovne šole, ter tisti, ki obiskujejo 1. ali 3. letnik srednje šole.

Dr. Miroslava Cajnkar Kac, specialistka šolske medicine, se nenehno sooča s pomembnimi vprašanji o cepljenju v tej dobi. Marsikateri starš meni, da njegov otrok cepiva pri tej starosti (še) ne potrebuje. A raziskave kažejo nasprotno. Spolno aktivnih je veliko otrok, starostna meja te prelomnice se iz leta v leto niža.

V Sloveniji in večini držav po svetu se otroci cepijo pri 12 letih, in sicer ob sistematičnem pregledu v 6. razredu osnovne šole. Otroci prejmejo dve dozi cepiva. Seveda ob tem predvidevamo, da v tem času še nimajo intimnih stikov. Strokovnjaki namreč cepljenje svetujejo pred prvimi spolnimi izkušnjami.

O tem, kako izrednega pomena je, da starši spoznajo, kako pomembno je cepljenje proti HPV ter posledično seveda njihovo razumno odločanje za cepljenje svojih otrok, dr. Kac pravi: »Zaupljiv odnos med starši, otroci in zdravstvenim timom (osebni zdravnik, imenovani zdravnik šole, ki otroka cepi in ni vedno otrokov osebni zdravnik, medicinske sestre) je tisti, ki prispeva največji delež k odločitvi za cepljenje. Včasih je zaupanje res težko doseči – občutna škoda je nastala v času korona pandemije. Tako bodo tudi v prihodnje potrebni vztrajno delo, pogovori, potrežljivost in razumevanje. Zdravniki in medicinske sestre moramo imeti veliko znanja, da staršem usklajeno, strokovno, a dovolj razumljivo sporočamo: s cepljenjem proti HPV vaše otroke zaščitimo, da v prihodnosti ne bodo zboleli za rakom. In res je, da v tem boju lahko zmagamo. Skupaj.«

Cepivo je priporočljivo tudi za ženske po zdravljenju raka na materničnem vratu in za vse moške. Imunost, dosežena s cepljenjem, je dolgotrajna in bolj učinkovita kot naravna imunost po preboleli okužbi. Cepiti se je smiselno tudi po 26. letu starosti.

Neenakosti

O neenakostih med dekleti in dečki je spregovorila asist. dr. Mojca Juričič, predsednica Sekcije za šolsko, študentsko in adolescentno medicino pri SZD: »Pomen cepljenja proti humanemu papiloma virusu

je zelo pomemben, saj poleg raka materničnega vratu lahko preprečimo tudi rake na drugih mestih. Slovenija je hitro, na nacionalnem nivoju, uvedla cepljenje mladostnic ob sistematskih pregledih v 6. razredu osnovne šole že leta 2009. Ta generacija se je lahko odločala za cepljenje tudi še kasneje. Od leta 2021 se lahko cepijo tudi mladostniki, enako ob sistematiki v 6. razredu osnovne šole in enako se necepljeni te generacije lahko odločijo za cepljenje z zamikom, rečemo jim »zamudniki«. Niso pa v enakopravnem položaju z mladostnicami oziroma z mladimi odraslimi, zato so bile dodane v tem šolskem letu še kohorte mladostnikov v 1. in 3. letniku srednjih šol. Naslednje leto se bodo mladostnice in mladostniki »zamudniki« lahko brezplačno cepili enako, a le do konca srednje šole.« Dodaja pa še: »Neenakost ostaja v populaciji nad 19 let, najbolj to moti pri sistematičnih pregledih študentske populacije, kjer se marsikateri študent zaradi stroška ne odloči za cepljenje in to je izgubljena priložnost tako za posameznika kot skupino in družbo. Le upamo lahko, da zaradi te izkušnje ne bodo razvili odpora proti vsem cepljenjem.«

»V Sloveniji imamo na voljo vse možnosti, da preprečimo skoraj vsak slab potek raka, ki je posledica okužbe s HPV. Omejuje nas le slaba informiranost o tem, katere so te možnosti, oziroma zavedanje, da sta tako enostavna podviga, kot sta cepljenje proti HPV in udeležba v programu ZORA, lahko tako zelo pomembna. Ne dovolimo, da bi v času, ko imamo na voljo dovolj znanja, da preprečimo skoraj vsak nov primer raka materničnega vratu, slovenske ženske še naprej zbolevale in umirale za raki, ki jih znamo in zmoremo preprečiti. Rak materničnega vratu ne izbira – veliko bolj pogosto kot pri drugih rakih zbolijo mlade ženske, nekatere celo preden rodijo, druge z mladimi družinami, nekatere tudi umrejo,« je za konec povedala prva ženska Državnega presejalnega programa za raka materničnega vratu in registra ZORA, doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med., spec. javnega zdravja, ki je tudi vodja Nacionalne komisije za presejanje.

Teja Gačnik

Aritmija – nepravilen srčni utrip

V torek, 23. aprila 2024, je Društvo upokojencev Šempeter pri Gorici organiziralo predavanje na temo Aritmija – nepravilen srčni utrip. Pred predavanjem so bile izvedene medicinske meritve krvnega tlaka, holesterola, EKG-ja in gledenjskega indeksa.

Po meritvah nam je prim. dr. Herbert Bernhardt, specialist kardiologije in interne medicine, predstavil vzroke in načine zdravljenja aritmije – nepravilnega srčnega utripa.



Pozdravljeni, dr. Bernhardt. Ste specialist kardiologije in interne medicine. Ste tudi predsednik podružnice Društva za zdravje srca in ožilja za Severno Primorsko. Kaj pomeni, »ko srce bije po svoje«? Vzroki, da občutimo tak nemir v sebi?

Vzrok za nemir je lahko motnja v srčnem ritmu. Srce lahko utripa prehitro, prepočasi ali pa neredno. Lahko pa gre za kombinacije: prehitro in neredno, prepočasi in neredno. Kako pa to občutimo, je odvisno od vsakega človeka posebej. Veliko ljudi nepravilnosti srčnega utripanja, če niso skrajne, sploh ne občuti.

Kaj pomeni atrijska fibrilacija?

Atrijska fibrilacija je medicinska diagnoza. Pomeni pa, da električni dražljaj, ki je osnova normalnega srčnega ritma, ne nastaja več v točno določenem centru v srcu, pač pa izven tega centra.

Kdo vse je ogrožen? Starost, dednost, življenjski pogoji, geografska lega?

Vse naštetu je pri oceni nevarnosti za pojav atrijske fibrilacije pomembno. Če pa skušam po pomembnosti vzroke in nevarnosti uvrstiti, je na prvem mestu hipertenzija, sledijo pa: kronična bolezen ledvic, srčno popuščanje, sladkorna bolezen, koronarna bolezen, kronični bronhitis in nočne predolge pavze dihanja med spanjem. Demografski obremenilni dejavniki so: starost, bela rasa, moški spol, nizek socioekonomski status. Omeniti je treba še razvade: debelost, kajenje, alkohol, preintenzivno treniranje, sedeč način življenja – premalo gibanja.

Kateri so najpogostejši znaki?

Najpogostejši znak je nereden srčni utrip oziroma nereden pulz, če si ga otipamo. Ostali znaki pa so odvisni od osnovnega vzroka atrijske fibrilacije. Če gre za hipertenzijo, je povišan krvni tlak, če gre za diabetes, je povišan krvni sladkor. Pri koronarni bolezni čutimo prsno bolečino ob naporu. Bolnik je lahko omotičen, zniža se mu sposobnost fizičnega napora, brez njemu pravega

vzroka se zaduha pri manjšem naporu kot poprej.

Kako ukrepati?

Ko začutimo neredno utripanje srca, je treba takoj k osebnemu zdravniku. On bo napravil EKG posnetek in potem odločil, kako naprej. Če bolnik nima osebnega zdravnika, naj gre na urgenco.

Kaj pa občasna atrijska fibrilacija?

Občasna atrijska fibrilacija je lahko ponavljajoča se atrijska fibrilacija, ki ji je vzrok obolenje srca ali pa tako imenovana osamljena (lonely) atrijska fibrilacija, pri kateri ne gre za evidentno obolenje srca in je pogosta pri mladih.

Kdaj je potrebno zdravljenje?

Osnovni pristop je, da zdravimo takrat, ko bolnik čuti težave.

Kako poteka?

Atrijsko fibrilacijo zdravimo z zdravili ali pa z določenimi posegi.

Kaj pa nevarnosti oziroma zapleti?

Najbolj se bojimo možganske kapi. Ne vemo točno, koliko časa je potrebnega, da se v srcu ob aritmiji naredi krvni strdek. Zato takoj, ko zdravnik postavi diagnozo atrijske fibrilacije, izpolni 2 vprašalnika. Enega, da oceni teoretično nevarnost možganske kapi, z drugim pa oceni nevarnost krvavitev, če bo bolniku predpisal zdravilo proti strjevanju krvi. Ko si na ti dve vprašanji odgovori, bolniku predpiše ustrezno zdravilo.

Ali bolnik lahko živi z atrijsko fibrilacijo?

Bolnik lahko živi takorekoč povsem normalno z atrijsko fibrilacijo. Je pa res, da je maksimalna sposobnost fizičnih obremenitev za 10 do 20 % zmanjšana. Vendar ljudje ne živimo pod maksimalnimi fizičnimi obremenitvami. Za običajne obremenitve pa ni večjih razlik.

Kam naj se bolnik obrne, ko zbolijo?

K svojemu osebnemu zdravniku ali pa mora na pregled na urgenco.



Hvala dr. Bernhardtju za izčrpne odgovore. Dr. Bernhardt spada med tiste zdravnike, ki vedo, kaj je Hipokratova prisega. Je zdravnik in človek, ki je nesebično vdan humanitarnim ciljem medicine.

Haideja Černe

Kako mu najprej pomagata?

Prva pomoč je odvisna od trenutnega kliničnega stanja. Veliko bolnikov ima ob začetku močno pospešen utrip (150–180/min). Če bolnik točno ve, kdaj se je hitro utripanje pojavilo in če je to znotraj intervala 48 ur in srčne votline ob ultrazvočnem pregledu niso povečane, se odločimo ali za infuzijo zdravila ali pa za elektrošok (elektrokonverzijo).

Kaj pa posegi? Kje vse se izvajajo in kdaj je potrebno, da se odločite za poseg?

Eden izmed posegov je elektrošok. Drugi poseg pa se imenuje ablacija, ki je lahko radiofrekvenčna ali pa krioablacija. S tem posegom z določenim katetrom (žičko) vstopimo preko dimeljske vene (žile dovodnice) v srce, poiščemo

pravo mesto, za katerega vemo, da povzroča atrijsko fibrilacijo, in ga zabrazgotinimo. Izvajamo ga takorekoč v vseh starostnih obdobjih (no, pri starosti med 70 in 80 let moramo dobro utemeljiti indikacijo za poseg). Za poseg se odločimo po natančni predhodni diagnostični obdelavi. Oceniti moramo, ali bo bolnik res pridobil na kvaliteti življenja po posegu. Zaenkrat imamo v Sloveniji 3 centre, kjer opravljajo ablacije: UKC Ljubljana, UKC Maribor, bolnišnica Izola.

Uspešnost posega in zapleti?

Uspehi so odlični, preko 80 %. V preostalih primerih pa ablacija ni uspešna in je stanje takšno, kot je bilo pred posegom. Lahko pa je »preučinkovita« in je potrebna vgradnja srčnega vzpodbujevalca.



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 XIV, številka 3

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

E-naslov: glasilo@sempeter-vrtojba.si

Odgovorna urednica: Lara Soban

Uredniški odbor: Dominik Soban, Zoran Mikuž, Nastja Orel, Dora Levpušček, Meta Premrl

Lektoriranje: Nika Birsa

Oblikovanje: Blaž Erzetič


Tisk: Grafika Gracer

Naklada: 2650 izvodov

Uredništvo si pridržuje pravico, da prispevke primerno priredi za tisk tako po obsegu kot po izrazu. Rokopisov ne vračamo. Prispevkov z nezakonito, žaljivo, zavajajočo, sporno ali moralno neprimerno vsebino ne bomo objavljali. V Glasilu se proti plačilu v skladu s sprejetim cenikom objavljajo tudi oglasna sporočila pod pogoji navedenimi v ceniku.

Šempeter pri Gorici, september 2024



										AVTOR: GREGA RIHTAR	DAVČNI USLUŽ- BENEC	ZAGOVOR IZOSTANKA PRI POUKU	SLADKO- VODNA RIBA Z VALJASTIM TELESOM	PLOŠČICA PRI IGRAH NA SREČO	GRŠKA BOGINJA NESREČE	DEL MARIBORA OB DRAVI	ITALJAN- SKI PEVEC RAMAZ- ZOTTI
										SREDIŠČE VZHODNE GORENJSKE							
										DELAVEC V APRETURI							
										DEL KOLO- VRATA, NA KATEREGA SE NAVIJA PREJA							
										MESTO V SEVERNI NIGERJI					STONE SVETINA		
										PREDUJEM, NAPLAČILO NAS NOG. TRENER (MATJAZ)						MESTO NA SEVERO- VZHODU POLJSKE	RDEČE- RJAV ŽELEZOV OKSID
ŠPANSKI REŽISER, DOBITNIK LETOŠNJEGA BENESKEGA ZLATEGA LEVA ZA FILM SOSEDNJA SOBA	VEDA O ORIEN- TALSKIH JEZIKIH	NAPRAVA ZA ČIŠČENJE	EMA KLINEC	DVOJICA	REKA V JUGO- ZAHODNI ANGLIJI	SLOVENSKI PESNIK IN PISATELJ (ANTON)	TEKOČINA V ŽILAH DEL DNEVA OB SONČN. VZHODU	ZASTAREL IZRAZ ZA EKVIPAŽO	SL. IGRAL- KA (VERA) BOLG. NAR. HEROJ LEVSKI								
DELANJE POČEPOV								OBUVALO									
NAŠA PESNICA								GOVORKA IKAVŠČINE AM. NOVE- LISTKA FERBER									
ZA POLTON ZVIŠANI D			GORSKI TRAVNIK ROMAN WOLEJA SOYINKE					GR. POKRA- JINA ELIDA OBROT ZA PRIDOBIVA- NJE OLJA	KRILU PODOBNO AZIJSKO OBLAČILO	STRJEN, POSUŠEN IZCEDEK NA RANI	REKA SKOZI AMSTER- DAM						
VELIKO REŠETO Z REDKO MREŽO				ETNO- GRAFKA MOCNA ČUSTVE- NOST													
POLDRAGI KAMEN Z BELIMI IN CRNIMI PROGAMI					MANJŠE PLOVILO			ZVOČNI ZNAK ZA NEVARNOST PRIMORSKI SVALJEK									
ATLETINJA								PESNIK ZNOJILŠEK			SRBSKA IGRALKA (EVA) IND. PIŠEC (RAJA)						
LANENO PREDIVO			SLAP PRI IZVIRU SAVINJE ZNAČILNA OBLAČILA					RAKAVO OBOLENJE	ZNAČIL- NOST JAREGA GLORIA ESTEFAN								
LASTNIK MLINA ZA ŽITO						LADJA AR- GONAVTOV COLN ZA LOVLJENJE TUNOV			NOGO- METNI TRENER ŠIMUNDŽA								
ANT. HALA, ZBIRNI PROSTOR VERSKO SKUPNOSTI						RIBIŠKI KAVELJČEK AMERIŠKO OTOČJE V ALEUTHI			STARI IZRAZ ZA OGEL								
DARKO SLAVEC		PODOLGO- VATO OBLI- KOVAN KRUK VTIKAC															
VELIKA DIVJA RACA				JUŽNO- AMERIŠKA KUKAVICA RIBIŠKA MREŽA				KITAJSKA LONČAR- SKA PEČ									
VIJAK PRI SADNI STIS- KALNICI			BOMBAŽNA NITKA V SVEČAH JANEZ ERŽEN														
GORSKI REŠE- VALNI COLN					NEKDANJI KUBANSKI ZUNANJI MINISTER (RAUL)												
RAČJI MLADIČ					RAPER SOCIALEC												
										Ime in priimek							
										Naslov							
										Telefon							

Rešeno križanko nam s potrebnimi podatki pošljite do 10. novembra 2024 na:
Občina Šempeter-Vrtojba, Trg Ivana Roba 3a, 5290 Šempeter pri Gorici, s pripisom Nagradna križanka.

Nagrada:
Knjiga O živalih in ljudeh

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