

glasilo

Občine Šempeter-Vrtojba



**Projekti v naši občini
Delovanje naših društev
Zanimivi intervjuji in zanimive zgodbe
Veliko koristnih informacij**

pomlad 2024

marec 2024



Foto atelje Pavšič Zavavlav

Spoštovane občanke in občani!

Pomladno cvetje nas s svojimi barvami, lepoto in trdoživostjo vsako leto znova opominja, da se zima poslavlja, v naše kraje pa prihaja cvetoča pomlad. Za marsikoga je to najlepši letni čas. Tako kot zunaj vse brsti in cveti, se rojevajo tudi nove ideje in načrti. Marsikaj je bilo v tem prvem letošnjem tromesečju že uresničeno, veliko pa še bo.

Na to kažejo tudi številne prijave naših društev na njim namenjene javne razpise. V leto 2024 je namreč občina vstopila s sprejetim in veljavnim proračunom, kar je občinski upravi omogočilo, da smo skoraj vse javne razpise, ki so namenjeni spodbujanju dejavnosti društev in drugih neprofitnih organizacij, že objavili, v veliki meri pa smo vloge uspeli tudi že ovrednotiti in skleniti pogodbe za sofinanciranje programov. Opažamo, da se aktivnosti, ki so v času epidemije nekoliko zmrle, vendarle vračajo nazaj in bogatijo naš vsakdan.

Pomladno sonce nas vabi na prosto, s pomladjo pa se začenja tudi intenzivnejše delo na kmetijskih površinah. Ker pa suša

v zadnjih letih postaja vse bolj stalna spremljevalka kmetijske pridelave, je urejeno namakanje kmetijskih površin edina rešitev za stabilnost pridelave. Tudi pri nas. Z letom 2024 smo zato občine na območju namakalnega razvoda Vogršček prevzele obvezo zagotavljanja gospodarske javne službe upravljanja, vzdrževanje in delovanje namakalnega sistema. Izvajanje gospodarske javne službe smo s sprejetjem občinskih odlokov podelili javnemu podjetju Vodovodi in kanalizacija Nova Gorica, d. d. Izvajalec z namakalnim sistemom že upravlja, čeprav vseh medsebojnih razmerij še nismo uredili, saj je še precej nejasnosti, kako stvari urediti, da bodo urejene skladno s predpisi in učinkovito. Resnično bi bilo škoda, da bi po tem, ko je država popravila pregrado in s tem zagotovila kvaliteten in stabilen vodni vir za namakanje kmetijskih površin, ne vzdrževali namakalnega razvoda v takem stanju, da je omogočena tako zaščita proti zmrzali kot namakanje, ko je to potrebno. Namakalni razvod pa je treba tudi tehnološko posodobiti, za kar bomo morale občine vložiti še veliko napora, treba pa bo tudi

sodelovanje vseh deležnikov, predvsem uporabnikov, ki brez vode svoje dejavnosti skoraj ne morejo več opravljati.

Kot sem obveščen, so cevi namaka namakalnega sistema napolnjene in je sistem pripravljen za uporabo. Seveda prihaja tudi do okvar, ki jih bo izvajalec gospodarske javne službe redno odpravljati. Glede na vse okoliščine se nadomestilo, ki ga za uporabo namakalnega sistema plačujejo uporabniki, v letošnjem letu ne bo zvišalo.

Pomladni čas je tudi idealen za izvajanje infrastrukturnih projektov. Od večjih občinskih naložb se trenutno izvaja gradnja javne infrastrukture v ekonomsko-poslovni coni Polje. Gre za ureditev nove dostopne ceste s kolesarsko povezavo, kanalizacije, vodovoda, postajališča za izposojanje koles ter parkirišč s polnilnicami za električne avtomobile. Pričakujemo, da se bodo v zelo kratkem času začela izvajati tudi dela za gradnjo kanalizacije in obnovo vodovoda ob meji na Žnidarčičevi ulici. Gre za traso na obstoječi poti v dolžini približno 400 m, treba pa bo izvesti tudi črpalnice za odpadno komunalno vodo. Gradnja bo potekala po italijanskem ozemlju, zato sta nam usklajevanje in prilagajanje izvajalca italijanskim predpisom vzela nekoliko več časa.

Za izgled in prijetno počutje prebivalcev naše občine so pomembne tudi »malenkosti«. Mednje sodi manjša hortikultura ureditev občinskega zemljišča ob kolesarski stezi v Novo Gorico v okviru projekta Urbani EKOKROG. Med drugim je nasajeno tudi večje število sadnih dreves, ki nas bodo, vsaj tako upamo, s svojimi plodovi razveseljevala čez leto. Vsekakor pa bo treba za posajeno tudi skrbeti. Želja občinske uprave je, da bi urejanje parka in nasadov v njem »za svoje« vzele različne skupine občanov in da za to javno površino, razen za košnjo, režijskemu obratu ne bi bilo treba posebej skrbeti. Na severnem robu nove parkovne površine pa bo v kratkem ograjen in urejen tudi poseben prostor za pse, ki se bodo lahko znotraj območja prosto gibali.

Z infrastrukturnimi projekti in rabo prostora je povezana tudi lepa novica, da je Ministrstvo za kohezijo

in regionalni razvoj odobrilo evropska sredstva za prvo fazo projekta za zmanjšanje poplavne ogroženosti porečja Vipave. Direkcija Republike Slovenije za vode bo z odobrenimi evropskimi sredstvi izvedla ukrepe za zmanjševanje poplavne ogroženosti na treh od šestih območij pomembnega vpliva poplav porečja Vipave (v nadaljevanju: OPVP), in sicer OPVP Vrtojba-Šempeter pri Gorici, OPVP Vipava in OPVP Renče. Projekt prav tako vključuje izdelavo celovite hidrološko-hidravlične študije za porečje Vipave. Na podlagi celovite študije, ki bo obravnavala celotno porečje, od izvirov do izliva v Sočo, vključno z vsemi pritoki (tudi Vrtojbi), bodo potrjene najustreznejše rešitve za zmanjšanje poplavne ogroženosti na porečju Vipave. Hkrati bodo opredeljeni protipoplavni ukrepi, ki bodo predmet druge faze celovitega projekta zmanjšanja poplavne ogroženosti porečja reke Vipave. Rešitev odvodnje ob visokih vodah tako v Šempetru kot Vrtojbi je zelo pomembna, saj poplavna ogroženost poleg grožnje obstoječim objektom predstavlja tudi zelo veliko omejitev pri rabi prostora, ki je sicer namenjen pozidavi.

Seveda pa se v občini dogaja tudi veliko drugih stvari, ki so včasih očem splošne javnosti nevidne, so pa pomembne za razvoj in kakovost življenja občanov. Nekateri od teh kazalnikov so tudi merljivi in preverljivi. Čeprav stanje kazalcev razvoja Občine Šempeter-Vrtojba občinska uprava redno spremlja, smo se letos po devetih letih odločili udeležiti konference Zlati kamen, kjer je občina prejela zlati certifikat ISSO. Prejeto odlikovanje izkazuje izjemno kakovost življenja v občini ter uravnoteženo stopnjo razvoja, pri čemer je izhodišče za podelitev certifikata indeks Informacijski sistem slovenskih občin (ISSO), ki je sestavljen iz večjega števila kazalnikov, izvedenih iz statističnih, finančnih in gospodarskih podatkov o občini. Gre za konkretne in merljive podatke. Indeks ISSO tako meri doseženo stopnjo razvitosti občine. Spremlja demografska gibanja, učinkovitost delovanja občine, dinamiko gospodarskega razvoja, stanje na trgu dela in na področju izobrazbe, življenjski standard, stopnjo socialne kohezije in stopnjo okoljske ozaveščenosti v

občini. Občina Šempeter-Vrtojba je to leto na podlagi vseh navedenih kazalnikov na 6. mestu med vsemi slovenskimi občinami. S tem se je uvrstila med občine, ki ponujajo prebivalcem visoko raven življenja in jih odlikuje solidna in uravnotežena stopnja doseženega razvoja. Občina Šempeter-Vrtojba se z več kazalniki uvršča na najvišja mesta. Na področju trga dela je na 2. mestu, glede na kazalnike izobrazbe je občina na 9. mestu, indeks za gospodarstvo in podjetniško dinamiko občino uvršča na 3. mesto, na področju proračunske učinkovitosti pa je občina na 11. mestu. Se pa nekateri kazalniki med seboj tudi izključujejo. Indeksi gospodarske dinamike se recimo gotovo na nek način izključujejo z indeksom proizvedenih komunalnih odpadkov, saj večji obseg gospodarske dejavnosti skoraj nujno za sabo potegne tudi več proizvedenih komunalnih odpadkov, ki pa se merijo na število prebivalcev. Občinska uprava seveda nima niti vpliva niti zaslug za dobro stanje nekaterih kazalnikov, si bomo pa gotovo še naprej pri delu vsi prizadevali za nadaljnji uravnotežen in trajnostni razvoj naše občine.

Spoštovani!

Zdaj razmišljamo o začetku pomladi, ki nas bo rešila zimskih oblačil, o začetku zadnjega odločilnega obdobja v šolskem letu, o razmahu del na prostem. A kot vedno polagam vsem na srce: ni vse delo. Ko se prepuščamo svojim nalogam, ne smemo zanemarjati svojih bližnjih, svojih prijateljev in sploh ne smemo pozabiti na soljudi. Čeprav je vsak izmed nas na videz neopazen delček širnega mozaika, skupaj tvorimo celoto. Zato vse, kar delate, delajte s srcem in z nasmehom na obrazu. Ne stane nas nič, a pomeni ogromno. Nasmehnite se sebi, sosedu, partnerju ... Nasmehnite se življenju. Morda res ni vedno takšno, kot bi si želeli, a v družbi dobrih ljudi, v prijetnem okolju, je vedno lepo in neprecenljivo.

*Vaš župan
Milan Turk*

Pozdravljeni, drage bralke in dragi bralci.



S spomladanskim soncem, ki nežno boža naravo, prinašamo svežino in optimizem v naše vrste. V teh toplih mesecih, ko narava prebuja svojo barvitost, se tudi mi odpiramo novim možnostim in priložnostim.

Tokratna številka Glasila je kot cvet, ki se razcveta, poln življenja, idej in navdiha. Vabimo vas, da z nami delite vaše zgodbe, mnenja in ideje, saj želimo ustvariti skupnost, ki diha s pozitivno energijo. Skupaj soustvarjamo našo poletno številko, bogato z raznolikimi vsebinami, ki jih pišemo skupaj, zato ste prav vsi vabljeni, da nam pišete na glasilo@sempeter-vrtojba.si, kjer bomo do 31. maja 2024 zbirali vaše članke, prispevke, ideje in pozive k pisanju naše poletne številke.

Vzemite si trenutek, preberite naše prispevke, naj vas navdihnejo. In vzemite si čas za deljenje svojega glasu. Pišite nam, delite svoje poglede in izkušnje. Skupaj lahko naredimo Glasilo še bolj živo in barvito.

Bodite del ustvarjalne energije pomladi, skupaj tkimo platno zgodb. Hvala, ker ste del te zgodbe, kjer vsak prispevek šteje!

“Vsak dan je priložnost za srečo in ključ do nje je najti radost v malenkostih.”
(Pablo Picasso)

*Lara Soban,
odgovorna urednica*

Obrazložitev za podelitev listine Občina po meri invalidov za leto 2023 Občini Šempeter-Vrtojba



Spoštovani,

prijazen pozdrav v imenu projektnega sveta Zveze delovnih invalidov Slovenije za projekt Občina po meri invalidov. Upravni odbor Zveze delovnih invalidov Slovenije je 19. oktobra 2023 na predlog projektnega sveta sprejel sklep, da podeli listino Občina po meri invalidov za leto 2023 Občini Šempeter-Vrtojba.

Občina Šempeter-Vrtojba se tako uvršča med tiste občine, ki so prepoznale, da je pomembna kakovost življenja vseh občanov, tudi invalidov. To je potrdila že z aktivnostmi v pripravljalnem obdobju in s katerimi je v letu 2023 izpolnila pogoje za uvrstitev med kandidatke za pridobitev listine.

Izvedla je uspešno okroglo mizo z naslovom Položaj invalidov in ostalih ranljivih skupin v Občini Šempeter-Vrtojba, pripravila je Analizo o položaju invalidov v občini in Akcijski načrt za izboljšanje in uresničevanje enakih možnosti invalidov v občini za obdobje 2022–2026 ter vzpostavila pogoje za delovanje delovne skupine za izvedbo projekta Občina po meri invalidov in Sveta za invalide. Vse

dokumente je sprejel občinski svet. Iz dokumentov je razvidna pomembna vloga župana Milana Turka, delovne skupine, Sveta za invalide, občinske uprave, koordinatorskega projekta Valterja Adamiča in pobudnika vključitve občine v projekt – Medobčinskega društva invalidov Goriške pod vodstvom predsednika Erika Pintarja.

Projektni svet se je meseca aprila, nato pa tudi septembra 2023, sestal z županom, s Svetom za invalide, z invalidskimi in drugimi organizacijami in s sodelavci v občinski upravi ter tako neposredno spremljal realizacijo projekta. Občina je o izvedenih aktivnostih za projektni svet pripravila Poročilo za leto 2023. V poročilu so prikazani uspehi pri uresničevanju akcijskega načrta ter predstavljene izvedene akcijske naloge.

Iz poročila je razvidno:

- Da redno potekata osveščanje in informiranje javnosti o problematiki invalidov preko prenovljene spletne strani občine, ki omogoča slabovidnim osebam prilagoditev teksta za lažje branje. Vzpostavljena je spletna podstran Občina po meri invalidov, kjer so povezave do

različnih invalidskih organizacij s koristnimi informacijami. 4-krat letno izhaja občinsko Glasilo s članki, ki opisujejo aktivnosti na področju izboljšanja lokalnega okolja za invalide.

- Krepi se področje strokovno podpornih služb preko centra za socialno delo, različnih invalidskih organizacij, med njimi omenjamo program Medobčinskega društva invalidov Goriške Invalidu ter drugih organizacij, kot so Rdeči križ, Karitas, Društvo upokojencev, Center za dnevne aktivnosti starejših in Informacijska pisarna, katere nosilec je Medobčinsko društvo invalidov Goriške.
- Na področju zdravstvenega varstva se v občini srečujejo z izzivom, in sicer, da bi po ukitvi dejavnosti nevrofizioterapije, le-to ponovno omogočili.
- Na področju dostopnosti so v občini v letošnjem letu na Trgu Ivana Roba pričeli z aktivnostmi tipske ureditve klančin, ki bodo omogočile dostop do poslovalnic tudi invalidom na vozičku. Prav tako so letos začeli oblikovati rešitve za postavitve taktilnih oznak ob prehodih s pločnikov na cesti pri prehodih za pešce. V letošnjem letu je urejena indukcijska zanka v glavni pisarni upravne stavbe občine in v dvorani v Mladinskem centru v Vrtojbi. Podpirajo postavljanje indukcijskih zank na pošti, na banki, v lekarni in v Krajevnem uradu Upravne enote Nova Gorica v Šempetru pri Gorici. Izvajala se bosta usposabljanje uporabnikov slušnih aparatov za uporabo indukcijske zanke in tečaj I. stopnje znakovnega jezika za delavce, ki delajo s strankami pri okencih. Pričeli bodo s promocijo vseh invalidom dostopnih poslovnih subjektov, tako da bodo z nalepkami opremljali vse poslovne subjekte, ki bodo poskrbeli za dostopnost gibalno oviranih, gluhih in naglušnih ter slepih in slabovidnih. Do prireditve podelitve listine pa je občini uspelo namestiti dvizno ploščad za dostop gibalno oviranim na oder v Mladinskem centru v Vrtojbi. Iskrene čestitke!
- Na področju vzgoje in izobraževanja Občina Šempeter-Vrtojba spodbuja osveščanje otrok in mladine o invalidski

problematici (Invalidske organizacije so sodelovale pri pouku prve triade osnovnošolcev v programih "sprejemanje drugačnosti". V pripravi je športni dan z invalidi, kjer bodo vključene vse tri triade osnovnošolcev). Občina zagotavlja in spodbuja vzgojo in izobraževanje invalidov, da se le-ti enakopravno vključujejo v šolske programe in druge oblike izobraževanja.

- V občini se trudijo, da bi bili invalidi vključeni v kulturno in športno dogajanje: v tem letu je Medobčinsko društvo invalidov Goriške postavilo razstavo digitalne fotografije in slike priznanega akademika invalida v Mladinskem centru v Vrtojbi. V sklopu Centra dnevnih aktivnosti starejših se izvaja brezplačna organizirana rekreacija za starejše in tudi invalide v prostorih Mladinskega centra v Vrtojbi, ki se v poletnih mesecih preseli v Športni park v Šempetru pri Gorici. Tu je bila izvedena nadgradnja avtobusnega postajališča, opremljenega tudi s taktilnimi oznakami. Prav tako pri Športnem parku bodo postavljena dodatna parkirna mesta za invalide. Na področju parašporta, v sodelovanju s Športnim društvom ParaGo in s Fakulteto za šport, pripravljajo programe za pridobitev znanj s pripadajočimi certifikati za vodenje športnih aktivnosti za vse vrste invalidnosti po posameznih panogah.
- Na področju zaposlovanja je bila skozi delovanje informacijske pisarne v letu 2023 trem obrtnikom nudena pomoč pri dostopu do sistemskih spodbud. V enem primeru je bila najdena rešitev za prilagoditev delovnega mesta za invalida. Ob sodelovanju z invalidskimi organizacijami in Zavodom za zaposlovanje pa je informacijska pisarna pomagala poiskati invalide za zaposlitev na dveh delovnih mestih.
- - Občina nudi finančno in socialno pomoč, prav tako pa je občina tudi pokrovitelj manjših in večjih prireditev, dogodkov, projektov in drugih dejavnosti na različnih nivojih. Občina je financirala nakup in prilagoditev dveh kombijev z rampo za invalide, s katerima upravlja KŠTM Šempeter-Vrtojba

– javni zavod za kulturo, šport, turizem in mladino. Občina je za starejše in invalide sprejela ustrezne predpise, ki omogočajo brezplačne prevoze za obisk zdravnika, lekarne, javnih ustanov, trgovine, pokopališča, dnevnih centrov in drugih medgeneracijskih središč oz. do programov in drugih nujnih storitev, potrebnih za ohranjanje zdravja.

To je le nekaj poudarkov iz poročila, za katerega člani projektne sveta menimo, da bi ga bilo dobro v primerni obliki predstaviti javnostim.

Naj sklenem:

- občina je pristopila k projektu z največjo odgovornostjo;
- v občini so uspeli mobilizirati in povezati celotno lokalno skupnost in se sproti odzivati na potrebe občanov – invalidov;
- uspešno so koordinirali izvajanje akcijskega načrta.

V imenu Zveze delovnih invalidov Slovenije in projektne sveta čestitam Občini Šempeter-Vrtojba ob pridobitvi listine Občina po meri invalidov z željo, da to področje svojega delovanja ohranja in plemeniti ter postane zgled drugim.

*mag. Andrejka Fatur – Videtič, l.r.,
predsednica
Projektne svet ZDIS za projekt
Občina po meri invalidov*

Storitev pomoč na domu se bo podražila – za naše občane povišanje krije občina



S februarjem so se storitve pomoči na domu v Občini Šempeter-Vrtojba podražile. Za tako imenovano efektivno uro dela bo novogoriški dom upokoencev, ki to obliko oskrbe starejših nudi na vsem ožjem Goriškem, prejel 27,44 EUR. Ne gre za veliko spremembo, bo pa zaradi tega storitev za uporabnike dostopnejša. Namesto petih oskrbovalcev s polnim delovnim časom in enega s polovičnim, bo po novem v naši občini šest polno zaposlenih delavcev. Vsak od njih bo pri uporabnikih prebil predvidoma 105 ur na mesec, skrbeli pa naj bi v povprečju za 72 starostnikov. Uporabniki povišanja ne bodo občutili, saj je občinski svet potrdil, da razliko krije občina iz občinskega proračuna. Ura oskrbe v naši občini bo tako uporabnike še naprej stala 4 EUR oziroma 40 % več ob nedeljah in 50 % več na dan državnega praznika ali dela prostega dne.

Mateja Poljšak Furlan

Namakalni razvod Vogršček od 1. januarja 2024 upravljajo lokalne skupnosti



Državni namakalni sistem Namakalni razvod Vogršček je s 1. januarjem 2024 prešel v last, upravljanje in vzdrževanje petih lokalnih skupnosti. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano ter Mestna občina Nova Gorica, Občina Ajdovščina, Občina Renče-Vogrsko, Občina Šempeter-Vrtojba in Občina Miren-Kostanjevica so v preteklosti podpisale pogodbo o prenosu lastninske pravice ter upravljanja in vzdrževanja državnega namakalnega sistema Vogršček.

V pogodbi je zapisano, da s 1. januarjem 2024 lokalne skupnosti prevzamejo Namakalni razvod Vogršček, ki ga sestavlja 16 namakalnih polj in obsega 980 hektarov površine. Izvajalec državne javne službe Sklad kmetijskih zemljišč in gozdov Republike Slovenije, ki je do sedaj z namakalnim razvodom Vogršček upravljal in ga vzdrževal, je v zadnjih letih veliko vlagal v tehnološke posodobitve namakalnega razvoda, predvsem v posodobitve črpališč in elektronike na namakalnem razvodu.

V letu 2023 je bila zaključena tudi sanacija pregrade Vogršček, ki sta jo financirala Ministrstvo za naravne vire in prostor – Direkcija Republike Slovenije za vode in Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano. S sanacijo pregrade je ponovno

omogočeno nemoteno namakanje kmetijskih zemljišč, sanaciji pregrade pa mora slediti tudi tehnološka posodobitev namakalnega razvoda.

S podpisom pogodbe so se lokalne skupnosti tudi zavezale, da bodo pristopile k tehnološki posodobitvi namakalnega razvoda. Gre za kompleksen in dolgotrajen postopek, saj je skupni obseg namakalnega razvoda več kot 130 kilometrov.

Lokalne skupnosti so že izbrale skupnega upravljavca namakalnega sistema, ki je skupaj z lokalnimi skupnostmi začel s pripravami na tehnološko posodobitev namakalnega razvoda.

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano



Uporabniki se za vse informacije in dodatna pojasnila ter sporočanje morebitnih poškodb na območju namakalnih polj:

- 37091 – Namakalni sistem polja Replje,
- 37111 – Oroševalni in namakalni sistem Miren pri Gorici,
- 37131 – Namakalni sistem polja Šempeter,
- 37181 – Namakalni sistem polja Prvačina I in II,
- 37201 – Stabilni oroševalni namakalni sistem Jugovega polja,
- 37211 – Namakalni sistem polja Orehovlje-Bilje,
- 37261 – Namakalni sistem Vrtojba polje,
- 37281 – Namakalni sistem polja Dornberk in polja Kobate,
- 37301 – Namakalni sistem polja Bukovica,
- 37411 – Namakalni sistem polja Okroglica I in II,
- 37471 – Oroševalni sistem Križ-Cijanov,
- 37501 – Namakanje polja Podvogrsko,
- 37511 – Namakalni sistem Orehovlje-Britof,
- 37531 – Namakanje Šempaske gmajne,
- 37541 – Namakalni sistem Karavla-Gramoznica

obrnite na izvajalca gospodarske javne službe upravljanja, vzdrževanja in delovanja namakalnega sistema Namakalni razvod Vogršček:

Vodovodi in kanalizacija Nova Gorica, d. d.
modra številka: 080 98 87 ali
elektronski naslov: info@vik-ng.si.

Za vse informacije in dodatna pojasnila ter sporočanje morebitnih poškodb na območju namakalnega polja:

- 37141 – Namakalni sistem polja Črniče-Perovlek

se obrnite na izvajalca gospodarske javne službe upravljanja, vzdrževanja in delovanja namakalnega sistema:

Komunalno stanovanjska družba Ajdovščina, d. o. o.
tel. št.: (05) 365 97 00 ali
e-naslov: info@ksda.si.

Mateja Poljšak Furlan

EPC Polje že dobiva novo podobo

Gradbena dela v EPC so že v polnem teku. Potem, ko je konec decembra 2023 župan Milan Turk podpisal pogodbo za projekt "Infrastrukturalna ureditev Ekonomsko poslovne cone Polje v Šempetru pri Gorici", se je začelo urejanje omenjenega območja, ki bo obsegalo izgradnjo gospodarske javne infrastrukture, v okviru te pa izgradnjo dostopne ceste s komunalnimi priključki do posameznih parcel, gradnjo meteorne in fekalne kanalizacije, NN razvoda ter javne razsvetljave, TK razvoda in vodovoda. Izbrani izvajalec del je "Prevozi, nizke gradnje Erik Sever, s. p.", Dobravlje, pogodbeni vrednost del pa znaša 730.677,12 EUR (z DDV).

Investicija je sofinancirana iz Sklada za okrevanje in odpornost v okviru Načrta za okrevanje in odpornost Republike Slovenije, iz katerega je posebna pozornost posvečena vplivu na okolje, zato se bo pri opremljanju območja, ki bo omogočalo nadaljnji razvoj podjetništva v naši občini, posebno skrb in določen delež finančnih sredstev namenjal tudi trajnostnim rešitvam, kot so: dodatne ozelenitve (posaditev drevoreda), polnilnice za e-avtomobile, parkirišče in postaja za kolesa za izmenjavo, zadrževalnik padavinske vode za zalivanje zelenih površin ipd.

Občina Šempeter-Vrtojba je sredstva za izvedbo projekta Ekonomska poslovna cona Polje pridobila z uspešno prijavo na javnem razpisu Podpora inovativnim ekosistemom ekonomsko-poslovne infrastrukture, in sicer v višini 1.115.366,55 EUR, kar predstavlja 100 % od upravičenih stroškov projekta.

Financira Evropska unija – NextGenerationEU.

Mateja Poljšak Furlan

Odobrena evropska sredstva za projekt zmanjšanja poplavne ogroženosti porečja Vipave – 1. faza

Ministrstvo za kohezijo in regionalni razvoj je odobrilo evropska sredstva za prvo fazo projekta za zmanjšanje poplavne ogroženosti porečja Vipave. Direkcija Republike Slovenije za vode bo z odobrenimi evropskimi sredstvi izvedla ukrepe za zmanjševanje poplavne ogroženosti na treh od šestih območij pomembnega vpliva poplav porečja Vipave (v nadaljevanju: OPVP), in sicer **OPVP Vrtojba – Šempeter pri Gorici**, OPVP Vipava in OPVP Renče. Projekt prav tako vključuje izdelavo celovite hidrološko-hidravlične študije za porečje Vipave. Na podlagi celovite študije, ki bo obravnavala celotno porečje, od izvirov do izliva v Sočo, vključno z vsemi pritoki, bodo potrjene najustreznejše rešitve za zmanjšanje poplavne ogroženosti na porečju Vipave. Hkrati bodo opredeljeni protipoplavni ukrepi, ki bodo predmet druge faze celovitega projekta zmanjšanja poplavne ogroženosti porečja reke Vipave.

Za območje Občine Šempeter-Vrtojba so tako sredstva zagotovljena za

projektiranje in izvedbo novega odvodnega kanala od Športnega parka v Šempetru do čistilne naprave v Vrtojbi. Z izgradnjo novega odvodnega kanala bo ob visokih vodah razbremenjena sedanja struga Vrtojbičice, ki ne zmore več prevajati vseh meteornih voda v času izrednih padavinskih dogodkov. V sedanji strugi tako ne bodo potrebna večja gradbena dela za povečanje preseka (širjenje, poglobljanje in večanje naklona brežin), niti gradnja novih mostov čez vodotok. Poleg tega bi bila gradnja v strugi, ki poteka pretežno v strnjenem naselju, v potrebnem obsegu skorajda neizvedljiva. Z novim odvodnim kanalom bo tako praktično odpravljena možnost poplav na območju strnjenih naselij Šempeter pri Gorici in Vrtojba, ki danes sodita v območje pomembnega vpliva poplav. Poleg ogroženosti stanovanjskih objektov se bo v največji možni meri odpravila tudi ogroženost objektov, ki so namenjeni javni rabi, kot so bolnišnica, šoli, vrtci, zdravstveni dom, in objektov, ki so namenjeni gospodarski rabi, kot so objekti, namenjeni industriji, trgovini in drugim poslovnim dejavnostim. Poplavna ogroženost poleg grožnje obstoječim objektom predstavlja tudi zelo veliko omejitev pri rabi prostora, ki je sicer namenjen pozidavi.

Projekt se bo izvedel v okviru Programa evropske kohezijske politike v obdobju 2021–2027 v Sloveniji, pri čemer zasleduje specifični cilj "Spodbujanje prilagajanja podnebnim spremembam in preprečevanja tveganja nesreč ter odpornosti ob upoštevanju ekosistemskih pristopov". Za projekt v vrednosti 12.247.119,60 EUR bo Evropski sklad za regionalni razvoj prispeval dobrih 10,3 milijona EUR, natančneje 10.366.093,54 EUR.

Mateja Poljšak Furlan





PONI Goriška: Podjetno nad izzive v goriški regiji

RRA Severne Primorske, d. o. o., Nova Gorica, je kot nosilec projekta PONI GORIŠKA – Podjetno nad izzive v okviru Severnoprimske mrežne regionalne razvojne agencije, pričela z izvajanjem projekta PONI GORIŠKA – Podjetno nad izzive v goriški regiji.

Projekt predstavlja model podjetniškega usposabljanja, ki omogoča potencialnim podjetnikom, da v 4 mesecih razvijejo in uresničijo svojo podjetniško idejo. S pomočjo raznovrstnih podjetniških usposabljanj in strokovnega mentorstva se spodbuja razvoj podjetništva v goriški regiji. V projekt se lahko vključijo posamezniki, ki imajo poslovno idejo, ne glede na starost, stopnjo izobrazbe ali trenutni status zaposlitve.

Projekt se bo izvajal do leta 2027 krožno na območju goriške regije (Nova Gorica, Ajdovščina, Tolmin

in Idrija), skupno bo v tem obdobju izvedenih 10 skupin, kjer bo dobilo priložnost za podjetniški zagon skupno 106 posameznikov.

Prva skupina, ki je sestavljena iz 10 udeležencev, je začela svoje podjetniško popotovanje s 1. februarjem in že razvija poslovne načrte za uresničitev podjetniških idej. V prostorih RRA Severne Primorske, d. o. o., razpolaga s coworking pisarno, kjer pod mentorstvom različnih strokovnjakov in izkušenih podjetnikov pridobivajo potrebna znanja; tako v obliki skupinskih kot tudi individualnih svetovanj. V maju je predvidena predstavitev vseh 10 idej potencialnim investitorjem in bodočim partnerjem ter medijem.

Vseh 10 udeležencev aktivno razvija in oblikuje svojo lastno poslovno idejo, pri čemer vsak prispeva svoj unikatni pogled in

kreativnost k projektu. **Lan Vuga** se ukvarja z **osebnostnim coachingom**, ki posameznike opolnomoči za ustvarjanje zelenih sprememb v življenju. Z njegovo pomočjo lahko klienti lažje premagujejo omejujoča prepričanja, spoznavajo, kaj jim je v življenju resnično pomembno, ter zasledujejo svoje cilje.

Umetnik **Romeo Stubelj** odvrženo in pozabljeno spreminja v udobje in ekstravaganco. Izdeluje oblažinjene stole in posamezne modne dodatke, ki poudarjajo kontinuiteto osebnega razmišljanja in udejanjanja izven trenda večine, hkrati pa so v koraku s časom.

Ivana Frajman fotografijo dojema kot priložnost za ustvarjanje umetnosti, ki ne le ovekoveči trenutka, temveč zajame dušo in srce. Kot družinska in poročna fotografinja razvija svojo blagovno znamko z imenom **Ob tebi**.

Z oblikovanjem in izdelavo poučnih interaktivnih namiznih družabnih iger, ki združujejo elemente zabave z izobraževalnimi vsebinami, pa se ukvarja **Urban Orel**. Vsaka igra bo preizkušena in prilagojena na način, da bo spodbujala razvoj ključnih motoričnih veščin in kritično razmišljanje, reševanje problemov, komunikacijo ter sodelovanje.

Med podjetniškimi idejami, ki jih ustvarjalni udeleženci PONI Goriška razvijajo, je tudi **marketinška agencija za turizem**, ki se osredotoča na razvoj marketinških storitev, namenjenih turističnemu sektorju, lokalnim vinarjem, oljkarjem in podobnim podjetjem. Cilj agencije je, da z združevanjem tako tradicionalnih kot digitalnih pristopov nudi naročnikom celovito podporo pri doseganju večje prepoznavnosti, privabljanju večjega števila obiskovalcev ter doseganju merljivih rezultatov. S stalno podporo, s prilagojenimi strategijami in z natančno analitiko bo pripomogla k učinkovitejšemu reševanju izzivov in doseganju zastavljenih ciljev strank v dinamičnem okolju turističnega trženja.

Piknik doživetja po meri je ideja, ki temelji na ponudbi unikatnih piknik doživetij v avtohtonem lokalnem okolju Vipavske doline ter ob posebnih priložnostih pri naročniku doma. Piknik ponudba bo zajemala tudi otroški program, ki bo namenjen rojstnodnevnim zabavam. Slednji bo vključeval animacijo za otroke z atraktivnimi igrami in lesenimi igrali. K edinstvenosti piknika bo pripomoglo sodelovanje z lokalnimi ponudniki delikates in pijač z namenom širitve turistične ponudbe in prepoznavnosti kulinarčnih značilnosti območja. Piknik doživetja bodo namenjena tudi podjetjem za poslovna srečanja in teambuildinge.

Naslednja poslovna ideja je **center za preseganje razvojne travme**, ki bo ponujal varen prostor za klienta z razvojno travmo in njegove bližnje. Ponudba bo celostno

naravnana, osredotočena bo tako na fizično telo kot tudi na duševnost. Zaradi raznolikih potreb posameznikov bo na voljo široka ponudba, sestavljena iz psihoterapevtskih storitev, informiranja o razvojni travmi in delovanju telesa, izvajanja metode TRE, elementov umetnostne terapije in drugih metod, ki so se izkazale kot učinkovite pri preseganju tovrstnih travm.

Umetniška dela **vizualne poezije** so literarno-likovna sinestezija, ki vabijo k zavedanju neizrečenega. Vizualna poezija ni le besedilo ali slika, temveč izkušnja, ki jo čutimo, doživljamo in interpretiramo. Združuje področja likovne umetnosti, literature in glasbe ter tako nagovarja čutnost.

Umetnica, ki ustvarja pod imenom **Ludovich**, s kolaži izraža način razmišljanja, delovanja in ustvarjanja ter se povezuje z neizčrpnimi možnostmi eksperimentiranja.

Razvija se tudi ideja o seriji **edukativnih video posnetkov o elektronski glasbi**, preko katerih bodo otroci in mladostniki spoznavali, kako ustvarjati elektronsko glasbo na enostaven način. Posnetki bodo predstavljeni na uradnem spletnem portalu. Primarno bodo spodbujali učenje produkcije glasbe in kreativnost, sekundarno pa bodo preko izzivov in glasbenih tekmovanj uporabnike usmerjali k sodelovanju. Projekt bo poleg glasbene produkcije pripomogel tudi k spoznavanju moralnih in družbenih vrednot.

Zadnja poslovna ideja pa so **mediacijske storitve in svetovanje v primeru sporov s področja družinskih razmerij**. Ideja temelji na alternativnem reševanju sporov, ki nastanejo v postopku razveze izvenzakonske ali zakonske skupnosti, ki vključuje razmerje med partnerjema ter razmerja staršev do otrok. Ta način zagotavlja strankam v sporu večjo ažurnost postopka, ugodnejšo finančno rešitev, večjo

zasebnost ter možnost soodločanja o skupni rešitvi. Tovrstna mediacija bo strankam omogočila temelje za nadaljne dobre odnose v prihodnosti.

PONI Goriška 2024 predstavlja izjemno priložnost za razvoj podjetništva in inovacij v goriški regiji. Sodelovanje pri projektu omogoča ne le razvoj poslovnih idej, temveč tudi pridobivanje dragocenih izkušenj ter mreženje in vzpostavljanje povezav s potencialnimi partnerji. Z veseljem pričakujemo uspešen razplet in izjemne dosežke, ki jih bo prinesel PONI Goriška 2024.

*Angelika G. Kravos – PONI GORIŠKA, 1. skupina
RRA Severne Primorske, d. o. o., Nova Gorica*



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KOHEZIJO
IN REGIONALNI RAZVOJ



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD ZA
REGIONALNI RAZVOJ



Severnoprimorska mrežna regionalna
razvojna agencija



RRA severne Primorske
Regijska razvojna agencija d.o.o. Nova Gorica

In Vita studio, navdihujoča pot do zdravja

Raziščite navdihujočo zgodbo začetkov In Vita Studia skozi oči njegovih ustanoviteljic Astrid in Urške. Astrid, licenčna bioterapevka po metodi Zdenka Domančiča, deli svoj navdih za začetek poti šole za življenje med in po onkološkem zdravljenju. Urška, po lastni preizkušnji z rakom prsi in levkemijo, oblikuje program za pomoč tistim s podobnimi izzivi. Obe razkrivata izkušnje, cilje in vizijo In Vita Studia, ki usmerja posameznike nazaj k polnemu življenju brez omejitev. Odkrijte vpliv bioterapije, širino dejavnosti šole in vizije za prihodnost studia v tem intervjuju. Pridružite se nam na celostni poti do zdravja, ki jo ponuja In Vita Studio.



Astrid, lahko delite trenutek ali izkušnjo, ki vas je navdihnili, da ste začeli izvajati bioterapijo po metodi Zdenka Domančiča? Na čem temelji njegova metoda in kako izgleda samo šolanje?

Že od nekdaj sem si želela pomagati ljudem. Razmišljala sem o študiju psihoterapije. Ko sem raziskovala, katera možnost bi bila zame najbolj primerna, sem naletela na bioterapijo po metodi Zdenka Domančiča. Začutila sem, da je to tisto pravo, da je to tisto, kar si želim početi.

Pred 18. leti je mojega očeta zadela možganska kap in mu poškodovala center za vid do te mere, da je videl dvojno. Zdravniki so mu povedali, da se bo stanje izboljšalo, vendar ne prej kot v letu dni. Z mamo sta takrat poiskala pomoč pri bioterapevtu iz

Grosuplja. Po osmih obiskih terapevta je oče ponovno videl normalno.

To je bila potrditev, da sem na pravi poti. In tako sem oddala prijavnico za tečaj prve stopnje. Moje šolanje je trajalo dve leti. Predavanja sem obiskovala na Bledu. Opravila sem tudi praktični del. Šele potem sem dobila licenco, ki je podlaga za moje samostojno delo.

Urška, kako se je vaše osebno doživljanje bolezni in zdravljenja odražalo v ustanovitvi In Vita studia? Oziroma kako je zgodba Urške vplivala na ustanovitev šole za življenje med in po onkološkem zdravljenju?

Zbolela sem za rakom prsi. Svet se mi je takrat nenadoma popolnoma podrl. Treba je bilo prilagoditi življenje na novo in poskušati najti odgovore na tisoč vprašanj, ki so se mi takrat porajala v glavi. Slepota sem sledila navodilom onkologinje, kar se je pa na žalost izkazalo za popolnoma napačno. Prejela sem preveč kemoterapij ter obsevanj in bila sem tudi operirana. Po pol leta zaključenega zdravljenja za raka prsi se je pojavila levkemija. Šok, nerazumevanje popolnoma vsega, za kar sem se dve leti trudila, odrekala, je bil neopisljiv. Udarec je bil še hujši, ker je ob vstopu na zdravljenje za levkemijo na UKC Ljubljana preminil še moj ljubi oče, na katerega sem bila zelo navezana. Obupana nisem vedela, kako in kaj, da bi izboljšala stanje in življenje. Hodila sem, tako rekoč, od Poncija

do Pilata, kjer je vsak vlekel na svoj mlin. Res je, da sem se veliko naučila in od posameznikov pobrala najboljše – tisto, kar je delovalo. Tisto, kar mi je pomagalo, da sem prebrodila kalvarijo, v kateri sem se znašla, in iz te boleče in hude izkušnje odkorakala kot zmagovalka.

Zato sem se odločila, da pomagam vsem tistim, ki se z vprašanji, s težavami, z izzivi, z načini, kako si povrniti zdravje, ter s strahovi soočate sami in ne veste, kako naprej.

Z raznimi strokovnjaki na svojih področjih (zobozdravniki, nutricionisti, doktorji znanosti in zdravniki) sem oblikovala program In Vita, ki je šola za življenje med in po onkološkem zdravljenju.

Kako se je začela vajina skupna pot pri oblikovanju In Vita studia?

Ko sem iskala rešitve za obupno, zame takrat neizhodno situacijo, me je pot vodila tudi do Astrid, ki je licenčna bioterapevka po metodi Zdenka Domančiča. Pred zadnjo hospitalizacijo, zadnjim 5-tedenskim krogom kemoterapij in raznih zvarkov na UKC Ljubljana sem izvedla tudi bioterapijo pri Astrid. Takoj sem se počutila bolje in vedela, čutila sem, da bom ta vražji mesec lažje prestala. Ko sem se vrnila iz bolnišnice, sva se slišali in povedala sem ji, da sem razmišljala, da bi bilo čudovito, če bi lahko pristopila k mojemu novemu poslanstvu, za katerega sem se odločila, da ga peljem. In Vita studiu. »In Vita« pomeni živeti, ostati živ. To, kar je slehernemu človeku želja. Ko je Astrid slišala namen In Vita studia, je bila takoj za to, da pristopi k sodelovanju. In tako se je pričela najina skupna pot.

Astrid, lahko pojasnite, kako deluje bioterapija in kako vpliva na posameznikovo energijo?

Bioenergija je enostavna, močna in neboleča tehnika, ki izboljšuje človekovo stanje. Učinkovito deluje na vse starosti in zdravstvena stanja, izboljšuje kakovost življenja. Bioterapija deluje celostno, odpravlja vzroke, ki bi sicer zavirali okrevanje. Bioterapevt iz narave črpa bioenergijo, ki jo delimo vsi. Štiri zaporedne terapije v štirih dneh zajemajo občutljivost posameznika na lastno bioenergetsko polje. Bolj občutljivi zaznajo toploto, hlad ali



mravljinčenje, manj občutljivi pa se sproščajo in uživajo v času, ki ga posvetijo svojemu zdravju.

Kaj natančno vključuje vaša šola za življenje med in po onkološkem zdravljenju? In kako se lotite podpore posameznikom po zaključku zdravljenja oziroma kako se lotite terapije s pacientom, ki pride k vam z neko diagnozo?

Šola In Vita ponuja celostni pristop k zdravljenju onkoloških bolnikov. Med zdravljenjem nudimo podporo imunskemu sistemu, ublažitev težav in zmanjšanje bolečine. Po zaključenem zdravljenju pa se osredotočamo na odstranjevanje toksinov s pomočjo naravne metode in TESLIN frekvenčnega generatorja. Ta naprava, izdelana v Sloveniji, deluje z nizko tokovno napetostjo in določeno frekvenco, osvobaja telo parazitov ter krepi eritrocite v krvi, s čimer podpira imunski sistem. Poleg antimikrobne aktivnosti ima tudi probiotični učinek, vitalizira telo in kri. S prilagodljivimi nastavitvami omogoča ciljno terapijo za celostno obravnavo človeka, deluje preventivno in kurativno ter pomaga pri različnih zdravstvenih težavah.

Ali imate kakšno posebno zgodbo uspeha ali izboljšanja kakovosti življenja pacienta, ki se vam je še posebej vtisnila v spomin?

Posebej rada se spominjam 36-letne gospe, ki je k meni prišla na invalidskem vozičku z diagnozo multiple skleroze. Opravili sva osem obiskov, po katerih je gospa od mene odšla z berglami.

Kako si predstavljate prihodnost In Vita studia? Kakšni so vaši cilji in vizija za nadaljnji razvoj?

Delovanje in cilj šole za življenje In Vita studia je usmerjen v pomoč ljudem – spet zaživeti čim bolj polno življenje, brez omejitev. Rak pa naj ostane v remisiji.

Kako se prilagajate posameznikovim potrebam in kako oblikujete pristop, ki je edinstven za vsakega pacienta?

Bioterapija in aparati, s katerimi delujemo, so ciljno usmerjeni in imajo praktično neomejene možnosti »nastavitve« oz. programiranja. Ne gre le za klasično terapijo proti parazitom, toksinom, bakterijam; pač pa človeka obravnavamo celostno. Program deluje tako preventivno kot kurativno in pomaga pri odpravi vsake zdravstvene težave.

Podporni program prehranjevanja + vadbe + ostalih eventuelnih aktivnosti je tudi prilagojen vsakemu posamezniku.

Kako je delo v In Vita studiu vplivalo na vašo osebno rast in povezanost z ljudmi, ki iščejo pomoč?

Življenjske preizkušnje so me naučile, da je življenje prekratko, da bi ga prilagajali omejitvam.

Moja izobraževalna pot je zato zelo razgibana, saj sledim svojemu srcu ter se tako že celo življenje izobražujem na različnih področjih.

Živim in delam s srcem ter verjamem, da me je življenje že ves čas pripravljalo na moje poslanstvo, da pomagam ljudem ponovno zaživeti čim bolj polno življenje, brez omejitev.

Kakšno sporočilo bi želeli posredovati ljudem, ki se soočajo s podobnimi izzivi in težavami?

Človek nikoli ne zboli naključno. Z boleznijo je vedno povezanih več dejavnikov, od načina razmišljanja in čustvovanja do vedenjskih in miselnih vzorcev ter prepričanj, ki jim imamo o sebi, življenju in svetu. Pomembno vlogo imajo tudi način prehranjevanja, energetski vpliv prostorov (ali naprav), kjer se največ zadržujemo, prostor, na katerem spimo, ter način življenja, ki ga

vsakdan »privoščimo« sebi in svojemu telesu.

Uradna medicina zdravi človeka parcialno, po delih, izolirano od kompleksne celote, ki jo predstavlja človek kot mikrokozmos. Tradicionalna medicina, v katero sodi tudi bioterapija, pa k človeku pristopa celostno in se zaveda, da neozdravljivih bolezni ni, so le neozdravljivi ljudje.

Kje in kako lahko z vami stopijo v kontakt naši bralci?

Za obiskovalce smo odprti po dogovoru. Po telefonu smo dosegljivi **od ponedeljka do petka med 9. in 17. uro**. Če se vam ne oglasimo, vam vrnemo klic takoj, ko bomo prosti.

Telefon: 040 86 22 44 ali 031 34 29 21.

Za vse vaše želje, informacije in rezervacije terminov nam lahko tudi pišete na info@invitastudio.si.

Lara Soban



Veliki Startup izziv POPRI 2024

Dvesto devet dijakov je od 15. do 18. januarja 2024 razvijalo svoje ideje na podjeten način v okviru intenzivnih delavnic Startup izziv POPRI, ki ga je organiziral Primorski tehnološki park. Na Primorskem so tako v kratkem času razvili 45 novih idej, ki na podjeten način rešujejo izzive sodobnega sveta. Lani so program prvič simultano izvedli na več šolah na Severnem Primorskem, letos se v aktivnosti vključujejo tudi dijaki iz Slovenske Istre, cilj pa je Startup izziv POPRI razširiti na vso državo in širše. Gre za celosten pristop, ki šolstvo na inovativen način povezuje s podpornim okoljem in gospodarstvom.



Sodelujoči

V projektu je sodelovalo 9 srednjih šol na Primorskem in v zamejstvu, in sicer: Gimnazija Nova Gorica, Gimnazija Tolmin, Srednja šola Venon Pilon, Škofijska gimnazija Vipava, Šolski center Nova Gorica, Gimnazija Jurija Vege Idrija, Srednja ekonomska in poslovna šola Koper, Državni izobraževalni zavod s slovenskim učnim jezikom Cankar, Vega, Zois Gorica, Humanistični in družbeno-ekonomski licej Anton Martin Slomšek Trst.

Glavni organizator Startup izziva POPRI je bil Primorski tehnološki park, soorganizirali pa so ga Regijska razvojna agencija ROD Ajdovščina, Idrijsko-Cerkljansko razvojna agencija ICRA, Posoški razvojni center in Regionalni razvojni center Koper.

Tudi gospodarstvo je prepoznalo vrednost tega širokopoteznega

projekta. Finančno podporo in osebno mentorstvo mladim pri njihovem delu so omogočila podjetja Gostol TST, Klančar žerjavi, Ensol 360, ASTECH in Intra Lighting.

Kaj je Startup izziv POPRI?

Startup izziv POPRI je tridnevni dogodek, na katerem se mladi naučijo, kako z metodami vitkega podjetništva tehnološke in družboslovne ideje hitro in učinkovito spremeniti v uporabne izdelke, storitve in poslovne rešitve. S pridobljenim znanjem so se dijaki lahko prijavi na nacionalno tekmovanje v podjetniških idejah mladih – POPRI. Finale bo potekal 4. aprila 2024 v Novi Gorici.

Kako potekajo delavnice?

Delo poteka na način, kot za izvajajo najuspešnejši podjetniški inkubatorji po svetu. Dijaki so na 5 lokacijah – v Novi Gorici, Ajdovščini, Kopru, Idriji

in Tolminu predpostavke o svojih idejah testirali pri potencialnih kupcih. S pridobljenim znanjem in povratnimi informacijami so izdelali prototipe in svoje delo tudi javno predstavili v obliki “pitcha” – kratke predstavitve pred podjetniško komisijo. Proces je zelo intenziven – za rezultate, ki jih dijaki med Startup izzivom dosežejo v treh dneh, podjetja pogosto potrebujejo več tednov.

Dijake so usmerjali mentorji, ki so tudi sami podjetniki ali imajo izkušnje z razvojem startupov. Namen delavnice je mlade seznaniti s procesom razvoja novih idej, uporabe metod in orodij, ki omogočajo učinkovito lansiranje novih izdelkov na trg, ter razvoj splošnih poslovnopodjetniških znanj in veščin.

Podjetniško mreženje primorskih dijakov v Primorskem tehnološkem parku

Dogodek se je zaključil s pitchanjem vseh 45 ekip pred podjetniško komisijo v Primorskem tehnološkem parku 18. januarja 2024. S tem so mladi udeleženci pridobili izkušnje javnega nastopanja, dobili povratne informacije s strani podjetnikov v komisiji in se tudi preizkusili v podjetniškem mreženju.

Lokalna in nacionalna podpora razvoju podjetnosti mladih

Startup izziv Severne Primorske soomogočajo občine gostiteljice (Nova Gorica, Ajdovščina, Idrija in Tolmin).

Aktivnosti za razvoj podjetnosti mladih POPRI, ki jih organizira Primorski tehnološki park, podpirajo Mestna občina Nova Gorica, Občina Šempeter-Vrtojba, Ministrstvo RS za gospodarstvo, turizem in šport, SPIRIT Slovenija, javna agencija, Slovenski podjetniški sklad, Urad vlade RS Slovenije v zamejstvu in po svetu, Urad vlade RS za intelektualno lastnino, Regionalni razvojni center Koper ter Ministrstvo za kohezijo in regionalni razvoj.

Marjana Simčič Humar

Mladi potrebujejo podjetnost

Prenos dobrih praks z Norveške

Kako uresničiti svoje ideje na podjeten način? Podjetnost potrebujemo čisto vsi, še posebno mladi. Primorski tehnološki park si s tekmovanjem POPRI že več kot dve desetletji prizadeva, da bi mladi dobili znanja s tega področja. To dela tako na nacionalni kot na mednarodni ravni. Priložnost za preboj predstavlja projekt PoMP – podpora mladim v podjetništvu, ki ga sofinancira Norveška s sredstvi Norveškega finančnega mehanizma. S Partnerji iz RS Bistra Ptuj, Saša inkubatorja iz Velenja, Tehnološkega parka Ljubljana in Razvojnega centra Novo mesto so razvili program, ki mlade in njihove mentorje podpira pri razvoju kompetenc podjetnosti. V projektu ves čas sodeluje tudi norveški partner – Norveška univerza za znanost in tehnologijo (NTSU) z namenom prenosa norveških dobrih praks.



Ko se ravnatelj prelevi v ustanovitelja startupa

Pot do mladih in njihovih učiteljev vodi do ravnateljev, ki razumejo in podpirajo podjetnost. Zato so v Kozani v Goriških Brdih pripravili **dvodnevno delavnico Think Tank**, v kateri je **20 ravnateljev slovenskih osnovnih in srednjih šol** poskušalo v dveh dneh najti rešitev na izziv, ki so si ga sami zastavili, in sicer s področij kadrovanja ter motivacije zaposlenih v šolstvu. Na delavnici so se ravnatelji preizkusili v tem, kaj pomeni biti ustanovitelj startupa. Delali so delali timsko in raziskovalno. Začeli so z raziskavo o trenutnem stanju na področju problema, ki

ga želijo reševati, nadaljevali s konceptualizacijo rešitve, potem pa so prototipe rešitev tudi že testirali pri potencialnih uporabnikih. V zadnjem delu delavnice je pet ekip ravnateljev svoje rešitve predstavilo komisiji, ki so jo sestavljali člani partnerskih organizacij. Ravnatelji so lahko izkusili metodologije podjetnosti in pomen le-teh pri razvoju mladih. Njihova podpora za nadaljnje delo z mladimi in učitelji/mentorji je dobrodošla popotnica pri uresničevanju ciljev projekta PoMP.

Akademija podjetnosti za učitelje

Ena glavnih srčic projekta PoMP je izvedba Akademije PoMP za učitelje

in mentorje iz osnovnih in srednjih šol. Gre za skupek praktičnih orodij in sodobnih metodologij za učenje podjetnosti med mladimi z uporabo učnega gradiva – interaktivnega priročnika PoMP. Platforma predstavlja novost v slovenskem prostoru. Predstavlja namreč prvi celovit, trajen in prenosljiv program podjetništva in podjetnosti za učitelje/mentorje z namenom prenosa kompetenc podjetnosti na mlade. Potreba po akademiji je nastala kot odgovor na nujno uvajanje tovrstnih znanj med mlade, ki prihajajo iz manj dinamičnih okolij. To bo prispevalo k dvigu njihove zaposljivosti ali samozaposljivosti, k vzpostavljanju novih podjetij ter k nastanku bolj podjetne generacije posameznikov, ki bodo kompetence podjetništva in podjetnosti, kot so kreativnost, timsko delo, pogajalske sposobnosti, javno nastopanje, problemsko usmerjeno razmišljanje ipd., vpeljali ne le v novoustanovljena podjetja, temveč tudi v procese na delovnih mestih tako v gospodarskem kot javnem sektorju.

Poleg spletne platforme pa so v Primorskem tehnološkem parku organizirali tudi dogodke izmenjave izkušenj učenja podjetnosti. Učitelji so se ob tej priložnosti srečali s podjetniki in z norveškimi mentorji ter diskutirali o pristopih, ki najbolj delujejo.

Študijski obisk Norveške

V okviru projekta so slovenski učitelji in predstavniki podjetniškega podpornega okolja obiskali Norveško in se na več dogodkih in delavnicah učili najsodobnejših pristopov vzgajanja kompetenc podjetnosti. Norveška ima namreč dolgo zgodovino uspešnega spodbujanja podjetništva in podjetnosti v izobraževalnih procesih s celovitim pristopom, ki združuje številne dejavnike in programe. So v vrhu stopnje podjetniške dejavnosti in inovativnosti v Evropi, kar jim omogoča gospodarsko rast in konkurenčnost na mednarodnem trgu. Norveški izobraževalni sistem ponuja širok nabor programov in tečajev, ki spodbujajo podjetnost v različnih starostnih skupinah. To vključuje osnovnošolsko in srednješolsko izobraževanje, visokošolske programe ter tudi programe vseživljenjskega učenja. Norveške izobraževalne ustanove poudarjajo praktične

izkušnje in projektno delo. Študentom omogočajo sodelovanje pri resničnih projektih v sodelovanju s podjetji, kar jim pomaga razvijati praktične veščine in razumevanje poslovnega sveta. Norveška vlada spodbuja inovativnost v izobraževanju s finančnimi spodbudami za raziskovalne projekte, ki se osredotočajo na podjetništvo. Tako se ustvarja kultura, kjer se učitelji in študenti spodbujajo k razvoju inovativnih rešitev. Tesna povezava med izobraževalnimi ustanovami in gospodarstvom omogoča študentom dostop do strokovnega znanja in izkušenj iz prve roke. Ta partnerstva omogočajo tudi lažji prehod študentov iz izobraževanja na trg dela. Študentom in bodočim podjetnikom je na voljo mentorstvo in svetovanje s

strani izkušenih poslovnežev. To jim pomaga pri razvoju svojih idej in učinkovitemu načrtovanju kariere. Poleg tehničnih veščin se poudarja tudi razvoj komunikacijskih in socialnih veščin, saj so ključne za uspešno delovanje v poslovnem svetu.

Projekt PoMP sofinancira Norveška s sredstvi Norveškega finančnega mehanizma v višini 497.374 EUR. Namen projekta je zagotoviti podporo mladim pri pridobivanju podjetniških kompetenc; www.norwaygrants.si.

*Katja Pregelj,
Primorski tehnološki park*

Martinovanje

Ljudsko izročilo pravi, da se na god sv. Martina iz Toursa, 11. novembra, mošt spremeni v vino.

O priljubljenosti te pijače na naših tleh in bližnji okolici pričajo številne arheološke najdbe, pa tudi zapisi raznovrstnih avtorjev. Plinij starejši tako v svojem delu *Naturalis historia* piše o vinu, ki se je pridelovalo ob izlivu Timava, omenjeno je v Zgodovini Langobardov Diakona Pavla, obstajajo pa še številni drugi dokumenti (notarski zapisi, registri urbarjev, polihistorska dela ...), ki pričajo o pridelovanju, sortah, trgovanju in raznovrstni uporabi vina skozi stoletja.

Da je bilo izrednega pomena na slovenskih tleh, priča tudi dejstvo, da mu Janez Vajkard Valvazor v *Slavi Vojvodine Kranjske* namenja kar precej pozornosti v več knjigah; in tudi šaljivo je pozval k zmernemu pitju. Na goriškem območju pa je bila vinska dejavnost predmet predvsem raziskav A. Muznika in M. Vertovca.

Martinovanje spremlja obilica šeg in običajev.

Zelo staro, lepo izročilo naših krajev je ti. furenga, voz s konjsko vprego, ki spominja na čas, ko so furmani z vozovi dostavljali raznovrstno blago v bližnje, pa tudi malo bolj oddaljene kraje.

Spomin in obujanje starih običajev sta pomembna dela naše kulturne identitete.

Tako je tudi lani "naša" furenga pod skrbnim vodstvom furmana Srečka dostavljala novo vino. Na pot proti Vrtojbi so krenili ob 14.00 izpred Bara Ančka v Šempetru.

Za dobro voljo je na vozu poskrbel harmonikaš Egon v družbi članic Društva žena in deklet Šempetra, Društva žena Vrtojba ter Društva Folklor na placu.

Prvi postanek je bil ob 14.30 v Vrtojbi pri znanemu vinarju Zorku Koglotu, kjer



v stoletni domačiji že štiri generacije prizadevno ohranjajo kulturno dediščino vinarstva in žganjekuhe.

Tu nas je pričakala prva, nadvse bogata pogostitev.

Nadaljnja pot nas je pripeljala do Picerije in slaščičarne Avenija, kjer so nas članice Društva žena Vrtojba pričakale s čudovitimi domačimi dobrotami in z rujno kapljico.

Okrepčani smo nadaljevali pot v Šempeter proti Pizzerii Julko. Tu nas je v družbi številnih gostov pričakala in prijetno pogostila nasmejana Teja.

Topot konjskih kopit in veseli zvoki harmonike so že od daleč napovedovali prihod furenge, ki je točno ob 17.00 prispela na Trg Ivana Roba v Šempetru.

Konjska vprega, obilno založene mize s tradicionalnimi martinovimi jedmi in vesela glasba so na naš "plac" privabile nešteto ljudi.

Številni obiskovalci so tako lahko okusili dobrote, popili kozarček, si ogledali tradicionalni voz s pridelki in se povесelili v dobri družbi.

Svet' Martin iz mošta naredi vin!
Na lično pogrnjeni in lepo okrašeni mizi nas je pričakala tudi pletena steklenica z novim vinom.

Ampak v skladu s starimi običaji se novo vino obravnava kot grešno in se šele po blagoslovu spremeni v pravo. Za to smo zaprosili kar našega župnika Sašo Mugerlija, ki je žegnanje pospremil s krajšim govorom in z molitvijo.

Ob veselih zvokih ansambla Malibu smo se nato zavrteli in sproščeno nadaljevali večer.

Lepo uspelega dogodka so se poleg Turističnega društva Šempeter-Vrtojba veselili tudi soorganizatorji: Društvo žena in deklet Šempeter, KO Šempeter, Folklorna skupina Na placi in Društvo žena Vrtojba.

Ob zaključku martinovanja pa je žal prišlo do tragedije. Zrušila se je stara lipa in pod seboj pokopala prijateljico in dolgoletno članico turističnega društva.

Hvala za vse, draga naša Majda. Počivaj v miru.

Erika Čermelj

Veseli december v Društvu upokojencev Šempeter



Praznični december 2023 smo začeli z obiskom v vrtcu Mavrica in v Osnovni šoli Ivana Roba, kjer so naše članice z najmlajšimi in učenci pekle piškote.

V Krajevni knjižnici Šempeter je pravljíčarka Neda Mikuž poleg vsakomesečnega srečanja z otroki gostila tudi predšolske otroke iz vrtca. Skupaj so v svetu pravljič podoživljali praznično vzdušje in se pogovarjali o treh dobrih decembrskih možeh.

V nedeljo, 17. decembra 2023, smo se zbrali na tradicionalnem prednovoletnem srečanju v dvorani Gasilskega doma Šempeter. Vabilu so se odzvali tudi zamejci iz Društva slovenskih upokojencev za Goriško iz Italije, s katerimi smo v preteklem letu vzpostavili sodelovanje. Pozdravnemu govoru predsednika društva upokojencev Zdenka Šibava je sledil kulturni program, ki so ga oblikovali mladinski pevski zbor Osnovne šole Ivana Roba, sopranistka Rebeka Pregelj ob spremljavi kitarista Tilna Lancnerja, Vlasta Klančič s skečem in pevška skupina ZB Šempeter. Uživali smo v čudovitih, pristrčnih nastopih, ki so nam pričarali praznično vzdušje. Iskrena hvala vsem nastopajočim, njihovim mentorjem, spremljevalcem in povezovalki

programa. Po nekajletnem "koronskem" premoru smo ponovno organizirali tudi srečelov. Ob medsebojnem druženju, slastni hrani, pijači, pesmi in plesu smo preživeli prelep nedeljski popoldan in večer.

Že naslednji dan so se naši predstavniki skupaj s predstavniki krajevnega odbora ZB Šempeter odpravili v Dom upokojencev Gradišče, kjer so se udeležili rojstnodnevnega praznovanja Silve Birsa, ki je slavila častitljivi jubilej – 100. rojstni dan. Iskrene čestitke!

Dnevi pred božično-novoletnimi prazniki so vsako leto čas, ko se skupaj z ZB Šempeter spomnimo tudi onemoglih članov in jim izkažemo pozornost z obiskom na domu in v domovih upokojencev. Poverjenice so tako obiskale več kot 60 ostarelih, ki so se razveselili skromnega darila z ročno izdelanim prazničnim okraskom in unikatne voščilnice.

Po pestro preživetem mesecu grudnu smo leto zaključili z željo, da bi tudi v 2024 skupaj doživeli še veliko veselega, lepega in zanimivega ter se čim več srečevali in družili.

Darja Furlan

Praznovanje dneva žena

Odprte roke – odprto srce



Društvo upokojencev Šempeter pri Gorici se je tudi letos spomnilo na mednarodni praznik žensk, ki ga praznujemo 8. marca. V sredo, 6. marca 2024, smo se zbrali na proslavi v večnamenski dvorani dvorca Coronini. Prisotne so z odličnim kulturnim programom razveseli učenci Osnovne šole Ivana Roba Šempeter pri Gorici; flavtistka Eva Faganelj, pevka Barbara Šinigoj ob spremljavi pianista Blaža Pahorja, pevska skupina ZB Šempeter pri Gorici in Domen Rob.

Celotna vsebina prireditve je bila obarvana z medgeneracijsko vsebino. Živeti skupaj ne pomeni samo biti strpen, ampak tudi sobivati v sožitju, ki ga lahko prinese prav praznovanje oz. druženje ljudi različnih generacij.

Učenci so se z recitacijami spomnili vseh naših žensk. Med njimi je nastopila tudi mala predšolska deklica Sava s pesmico o mami. Pevci in pevke mladinskega zbora OŠ Ivana Roba ter pevske skupine ZB so poleg samostojnih nastopov združili glasove

tudi v skupni pesmi. Uživali smo ob igranju izvrstne flavtistke Eve Faganelj, povezovalac proslave Domen Rob pa nas je popeljal skozi zgodovino tega praznika. Da je bilo vzdušje še bolj čustveno, je skupaj s pevko Barbaro Šinigoj zapela vsa dvorana Dan ljubezni.

Po končanem programu smo ženskam izkazali drobno pozornost še s podelitvijo nageljčkov. Vsi skupaj smo praznovanje nadaljevali z druženjem ob manjši pogostitvi.

Spomnili smo se tudi naših onemoglih članic doma in v domovih upokojencev, ki so jih naše poverjenice obiskale ter jim s cvetjem in čestitko polepsale dan.

Darja Furlan

*Na svetu si, da gledaš sonce.
Na svetu si, da greš za soncem.
Na svetu si, da sam si sonce in da s
sveta odganjaš – sence.*
(Tone Pavček)

V življenju je mnogo lepega in mnogo težkega, ko ne vemo, ne kod ne kam, ko mislimo, da sonca ni in je vse ena sama senca, ena noč brez konca.

Na srečo pa je v nas ljudeh še toliko srca, da pomagamo človeku v stiski; kot posamezniki ali pod okriljem ustanov in organizacij.

Ena izmed takih ustanov je tudi Karitas, ki je dobrodelfna ustanova rimskokatoliške cerkve na Slovenskem. Ustanovljena je bila leta 1990.

V Sloveniji deluje dobro organizirana mreža Karitas organizacij. Do konca leta 2012 je bilo ustanovljenih 444 župnijskih, dekanijskih in območnih Karitas, ki rešujejo prošnje za pomoč v obliki oblek, hrane ali izredne finančne pomoči.

Temelj delovanja je prostovoljno delo. Prostovoljcem se pridružujejo številni dobrotniki, ki na različne načine redno podpirajo delo Karitas.

V naši občini imamo dve župnijski Karitas: ŽK Šempeter pri Gorici in ŽK Vrtojba. Obe sta del dekanijske Karitas Šempeter in del Goriške območne Karitas.

Zametki ŽK Šempeter pri Gorici segajo v leto 1988. To je bilo že pred uradnim začetkom organiziranega delovanja Karitas pri nas, ki se je zgodilo leta 1990.

Vanjo je sedaj vključenih 25 prostovoljcev in prostovoljk. Prosila sem Mirjam Mužina, da nam predstavi njihovo delovanje.

“Ljudem v stiski pomagamo na različne načine, materialno in svetovalno. Pomagamo posameznikom

in družinam. Pomembno je, da vse spremljamo, se zanimamo za njihove potrebe in razmere in ostajamo z njimi povezane.

Posebno mesto v naši župniji imajo starejši, bolni in ljudje v različnih stiskah. Starejše obiščemo ob rojstnih dnevih, za božič in veliko noč. Obisk in pogovor jim veliko pomenita. Enkrat letno organiziramo srečanje z mašo za bolne in ostarele in poskrbimo za prihod tistih, ki nimajo svojcev. Obiskujemo tudi ostarele in bolne duhovnike, ki jesen svojega življenja preživljajo v Petrovem domu v Šempetru pri Gorici.

Organiziramo obisk Miklavža v domači cerkvi in v bolnici in družabna srečanja ob raznih jubilejih.

S prostovoljci drugih župnijskih Karitas skrbimo za delitev hrane in oblek v centru Karitas v Novi Gorici.

Sodelujemo pa tudi pri dobrodelni prireditvi Goriška dlan.

Posebnost naše Karitas je obiskovanje bolnikov v bolnišnici. Trpljenje in stiske se nas dotaknejo in domov odhajamo z drugačnim pogledom na življenje. Zgled mnogih bolnikov, kako sprejemati bolezen in prenašati trpljenje z zaupanjem v božjo pomoč, je tudi nam v oporo. Zanje molimo. Na žalost pa se je to delo s pojavom Covida-19 zaenkrat opustilo.

Z našim sodelovanjem smo vključeni še v številna dogajanja v župniji, od čiščenja cerkve in veroučnih prostorov, krašenja cerkve, pomoči pri oratoriju ...

Hvaležni smo Občini Šempeter-Vrtojba in vsem dobrotnikom, ki na različne načine podpirajo naše delo."

Delovanje župnijske Karitas Vrtojba pa predstavi Monika Gorjan Zavadlav.

"Začetki delovanja segajo v leto 1994. Prvotno število prostovoljcev je bilo 8. Skozi leta se je število spreminjalo, vedno pa je bilo v Karitas vključenih povprečno 12 prostovoljcev.

ŽK Vrtojba se trudi odkrivati in po zmožnostih reševati materialne in duhovne stiske v kraju. *Skrbi za starejše, bolnike, otroke in mladostnike ter družine in posameznike.*

Ljudem skušamo pomagati na različne načine: z materialnimi in s finančnimi sredstvi, z obiski, s prevozi, z nasveti, s pogovori, s srečanji.

Družinam in posameznikom pomagamo pri plačilu položnic, nabavi hrane, higienskih potrebščin, drugih osnovnih življenjskih potrebščin, otroških oblek, pripomočkov in opreme. Družinam skušamo tudi svetovati, na katere institucije oz. organizacije naj se obrnejo za pomoč.

Otrokom in mladostnikom pomagamo pri nabavi šolskih in drugih potrebščin. Vključeni smo v program posvojitve na daljavo, v katerega sta vključena dva otroka.

Starejšim in bolnim pomagamo pri plačilu osnovnih položnic, nabavi hrane in drugih osnovnih življenjskih potrebščin. Spomnimo se jih ob praznovanju rojstnega dne. Po potrebi oz. želji jim priskrbimo prevoz do zdravstvenega doma, trgovine, cerkve ... Starejše in bolne krajanke obiščemo dvakrat letno na njihovih domovih in domovih upokojencev (v božičnem in velikonočnem času). Pred leti smo zanje organizirali srečanje s sveto mašo in pogostitvijo, kar pa se je v zadnjih letih nekoliko opustilo,

vendar si želimo ta srečanja ponovno obuditi.

ŽK Vrtojba sodeluje pri izvedbi humanitarne prireditve Goriška dlan, ki jo prireja Goriška območna Karitas prvi teden v mesecu oktobru. Dobrodelna prireditev je namenjena pridobivanju sredstev za družine v stiski na Goriškem in seznanjanju ljudi z delom Karitas. Prostovoljci ŽK Vrtojba s prostovoljci ostalih župnijskih Karitas skrbijo za urejanja skladišča hrane in obleke v centru Karitas v Novi Gorici ter za delitev hrane in oblek, sodelujejo pri sveti maši v domovih upokojencev, se udeležujejo sestankov Goriške območne Karitas v Novi Gorici, kjer se enkrat mesečno zberejo predstavniki vseh Karitas na območju Goriške. Vsako leto v mesecu novembru se odvija teden Karitas. V tem tednu so organizirani dnevi odprtih vrat v centru Karitas v Novi Gorici. Po župnijah pa potekajo različne akcije (zbiranje hrane, oblačil ...).

Mirjam Mužina naš pogovor zaključijo z mislijo:

"Stiske ljudi se tudi nas globoko dotaknejo, zato si moramo tudi sami nabirati moč.

Poskrbeti moramo najprej za svoje duhovno življenje in povezavo med nami. Spodbude in moč za uresničitev različnih nalog črpamo na srečanjih pod vodstvom gospoda župnika, na duhovnih obnovah, pri maši. Duhovno nas bogatijo tudi razna romanja."

Eno takih povezovalnih srečanj je bilo 7. januarja, ko so se v župnijski cerkvi v Šempetru pri Gorici zbrali sodelavci in sodelavke Goriške območne Karitas. Po sveti maši, ki jo je daroval župnik Sašo Mugerli ob somaševanju predsednika GOK Cvetka Valiča in ravnatelja ŠK Koper Tihomirja Busije, je sledila podelitev priznanj prostovoljcem za več kot 25-letno aktivno služenje pomoči potrebnim znotraj Goriške območne Karitas. Priznanje je prejelo 12 prostovoljcev iz ŽK Šempeter in osem prostovoljcev iz ŽK Vrtojba.

Čestitam in hvala vsem prostovoljcem in dobrotnikom za odprte roke in odprto srce.

Marta Premrl



Želite malo migati? V Centru za dnevne aktivnosti starejših Šempeter se miga na veliko!

Kaj je najpomembnejša dejavnost Centra za dnevne aktivnosti starejših Šempeter (CDAS)? To, da omogoča generaciji po upokojitvi kakovostno preživljanje časa in skrbi za ohranjanje zdravega, aktivnega in družabnega življenja. Človek je družbeno bitje. In brez vpetosti v družbo bi težko jadral po valovih življenja. Se posebej po upokojitvi postane vpetost v družbo izziv – službe, ki je zagotavljala okolje raznolikih medčloveških odnosov, ni več, kar naenkrat si odvisen od socialne mreže, ki si jo bolj ali manj uspešno spletel, zato je optimalno ravnoesje lahko težje dosegljivo. Družimo pa se lahko na različne načine – skupaj lahko plešemo, kvačkamo, klekljamo, se pogovarjamo, sprehajamo, se učimo jezikov, skupaj sanjarimo o daljnih destinacijah in še in še ... S tem se borimo proti osamljenosti, hkrati pa si v družbi sovrstnikov zagotavljamo motivacijo. Da ostajamo nasmejani. Zadovoljni. Aktivni. In kdaj rabimo največ spodbude? Navadno, da se spravimo v gibanje, na primer k telovadbi. A v CDAS motivacija ni problem, saj je telovadba tisti del programa, ki že 15 let nepretrgoma skrbi za vitalnost naših ljudi!



Vse skupaj se je začelo leta 2009, ko se je pod vodstvom vaditelja Igorja ustanovila Tai Chi vadba. In od takrat dalje ne mine teden brez nje. Kot pravi Igor, ki je postal prav s skrbjo za razgibane uporabnike nenadomestljiv člen delovanja CDAS Šempeter: "Tai Chi vadba je gibalna vadba, starodavna kitajska veščina, ki se opira na tradicionalno kitajsko medicino in izjemno ugodno vpliva na psihofizično počutje in posledično celotno zdravje. Klima v skupini je čudovita, zelo prijetna in zabavna ter kljub relativni zahtevnosti izjemno sproščena." Očitno z velikim veseljem

spremlja njihov napredek. Kmalu za Tai Chi vadbo pa smo začeli tudi z bolj klasično razgibalno telovadbo. Kot pravi Igor, je tudi v tej skupini atmosfera izjemno sproščena, vadbene ure pa v tem zelo prijetnem in zabavnem vzdušju zelo hitro minejo: "Najboljši uspeh te vadbe je, da so vadeči zelo izboljšali svojo ravno držo. Pri telovadbi, ki vsebuje osnove ravne drže, se izvajajo razgibalne vaje in vaje za moč. Vadba nas okrepi, zravnna naš hrbet, kar posledično omogoča tudi lahkotnejšo hojo. Ravna drža in sproščenost pa sta tudi ena od poglobitvenih faktorjev pri doseganju

ravnotežja." S tem pa dosežemo zmanjšanje bolečin, večjo gibljivost in moč, kar pa posledično pomeni pomembno varovalo tudi pred padci. Zelo smo zadovoljni, da hodi k redni telovadbi zelo veliko število ljudi – zavedanje, da je skrb zase in za svoje zdravje naložba v lepši vsakdan, je postala del nas.

Ker je prav zaradi tega zavedanja postala telovadba našim uporabnikom izjemno pomembna in je vedno tudi zelo dobro obiskana, smo se v maju 2022 z velikim veseljem in brez vsakršnega pamišljanja priključili projektu Erasmus+ "In Common Sports+: Fit, food and fun for Elderly!" Javnega zavoda za šport Nova Gorica (JZŠ NG). V projektu, ki nam je prinesel leto in pol brezplačne tedenske vodene vadbe v dvorani KŠTM Vrtojba in enkrat tedensko vodeno vadbo v bazenu Nova Gorica, je sodelovalo več kot 70 starejših iz Občine Šempeter-Vrtojba, torej je kar 70 občanov dvakrat tedensko na zelo visoki ravni skrbelo za svoje psihofizično zdravje. In rezultati so bili fantastični. Vodja projekta Darjo Trobec iz JZŠ NG je namreč izmeril določene parametre zdravja prej in potem in z veseljem dokazal, da redna vadba deluje na telo več kot blagodejno. Posledično pa tudi na naše dobro počutje.

Ni pa vse samo v miganju, ampak tudi v posledičnem druženju – vadba v skupini pomeni dodatno motivacijo in sprostitev, omogoča sklepanje prijateljstev in odnosov, ki nam lepšajo življenje. Dodajajo smisel. Srečo smo imeli, da smo se v sklopu projekta Erasmus+ lahko udeležili tudi mednarodnih olimpijad in se v skupinah pomerili v različnih poligonih, ki zahtevajo veliko mero koordinacije, kondicije, ravnotežja, vzdržljivosti, moči, športne iznajdljivosti in kolegalnosti. In bili smo izjemno dobri! Žal pa se je projekt Erasmus+ z letom 2024 zaključil, sedaj pa iščemo optimalne rešitve, kako z vadbo v bazenu in

na kopnem nadaljevati v isti meri. Velika škoda bi bila, da bi se tako dobro utečena in dobrodejna vadba zaključila. Ni čudno, da je prav JZŠ NG postal zmagovalec v medgeneracijski kategoriji projekta! Med vsemi sodelujočimi smo prav mi, tudi Šempetrci in Vrtojbenci, dokazali, da znamo ceniti priložnosti za izboljšanje zdravja in kakovosti življenja. Javnemu zavodu za šport Nova Gorica in koordinatorju projekta Darju Trobcu za doseženo prvo mesto iskreno čestitamo.

Kot že veste, pa sta redna Tai Chi vadba in telovadba le ena od možnosti aktivacije, ki jih CDAS nudi. Vodena telovadba na kopnem se z Igorjem nadaljuje, tako da se nam lahko pridružite v KŠTM Vrtojba vsako sredo med 9.00 in 10.00. Tai Chi pa je na sporedu vsako sredo med 10.00 in 11.00. Če se želite prijaviti, pokličite na spodnje kontakte in zamigajte z nami! Ne bo vam žal, verjemite. Ohranjanje aktivnega življenjskega sloga je ohranjanje življenja.

Na voljo vam je cela paleta aktivnosti, poleg tega pa lahko predlagate tudi kaj novega, zato ne čakajte in se nam pridružite. Vabljeni v našo družbo v ponedeljek, torek in četrtek od 8. do 17. ure, sredo od 8. do 16. ure ter v petek od 8. do 13. ure.

Za obisk in za kakršnokoli vprašanje vam je na voljo Mojca Satler na spodnjih kontaktih.

Center za dnevne aktivnosti
Šempeter
Cesta Prekomorskih brigad 62a
5290 Šempeter pri Gorici
E-naslov: cdas@sempeter-vrtojba.si
Telefon: 05 398 5558

Tina Krog



Ol Srajevo 1984 in 40 let telovadbe z Nedo Perko



Skupina "Medicinske sestre bolnišnice F. Derganca" iz Šempetra pri Gorici telovadi v telovadnici Osnovne šole Ivana Roba v Šempetru že več kot 50 let. Prve vaje je z medicinskimi sestrami začela dr. Dana Košiček. Poudarek je dajala odbojki. Po njej je vaje za gibljivost telesa prevzela Savina Franko, višja medicinska sestra v bolnišnici F. Derganca in nato ravnateljica srednje medicinske šole v Novi Gorici. S Savino sva se srečali v zbornici Gimnazije Nova Gorica, bili sva kolegici, saj sem tam tudi jaz učila in bila članica njene telovadne skupine v Šempetru.

Februarja 1984 pa se je mnogo stvari spremenilo. Sin Savine Franko Jure Franko je dobil srebrno medaljo v veleslalomu na sarajevskih olimpijskih igrah Sarajevo 1984. Vse svet je zvedel zanj. Savina Franko je bila zasuta s čestitkami za svojega sina in zasedena z raznimi drugimi obveznostmi. Takrat me je prosila, naj telovadbo medicinskih sester prevzamem jaz. "Le začasno," je dejala, ostala pa je v mojih rokah do današnjih dni. Letos smo proslavili mojih 40 let telovadbe z medicinkami.

Posladkali smo se s torto in nazdravili druženju tudi v bodoče.

V vseh desetletjih se je veliko stvari spremenilo. Zamenjalo se je mnogo telovadk, vadba je postala odprta tudi za širši krog žensk in obogatili smo vaje z različnimi orodji. Vsa leta pa smo ohranile isti dan vadbe (sreda), isto uro (20.00), isto telovadnico in najvažnejše – isti moto: telovadimo, ker je to zdravo, in se družimo, ker nas to izpolnjuje.

Sama sem iz srca hvaležna za zvestobo svojih telovadk, za njihovo zaupanje in vztrajanje. Z veseljem.

Neda Perko



7 naravnih antibiotikov za krepitev vašega imunskega sistema

Ne glede na to, kako se trudimo okrepiti naš imunski sistem, občasno vseeno lahko zbolimo in lahko pride tudi do infekcije. V teh primerih uradna medicina običajno svetuje uživanje antibiotikov, ki pa niso tako nedolžni in jih lahko spremljajo stranski učinki; eden najbolj problematičnih je zagotovo **uničevanje črevesne mikrobiote**, natančneje – poleg patogenih bakterij nam antibiotiki uničijo tudi dobre, nam koristne bakterije.

Zdrava in močna črevesna flora s primernim ravnovesjem dobrih bakterij je ključna za naše zdravje. A obstaja alternativa: **naravni antibiotiki**. Za razliko od klasičnih antibiotikov, le-ti niso škodljivi za našo črevesno floro in ne ustvarjajo rezistentnih patogenih bakterij. V

nadaljevanju predstavljamo nekaj najkoristnejših darov narave, ki imajo tudi antibiotično delovanje.

Izvleček grenivkinih pešk

Že dolgo časa vemo, da deluje izvleček grenivkinih pešk antibakterijsko, pa tudi protiglivično. Izvleček grenivkinih pešk ima antibakterijski učinek na široko paleto patogenih bakterij.

Študija je pokazala, da so grenivkine peške izjemno učinkovite pri uničevanju **na antibiotik rezistentnih bakterij, ki povzročajo vnetja urinarnega trakta**. Izvleček grenivkinih pešk deluje izjemno močno tudi na pobijanje patogenih glivic in kvasovk, tudi kandidate.

Česen in hren

Hren in česen sta bila kot del naravne medicine za pomoč pri infekcijah uporabljena že veliko prej, preden je bilo dokazano njuno **antibakterijsko in antivirusno** delovanje. Iz zgodovine vemo, da se je česen uporabljal v boju proti kugi in drugim epidemijam, njegove antibiotične lastnosti pa se preučujejo že nekaj stoletij. V 19. stoletju je znani mikrobiolog Louis Pasteur, v laboratorijskih raziskovanjih potrdil, da česen pobija bakterije. Moderna znanost je potrdila njegovo učinkovitost, ne le na številne bakterije, temveč tudi viruse in glivice. Antibiotična sestavina česna se imenuje alicin. Če ga kombiniramo z izvlečkom hrena, imamo čudovito pomoč proti **presežku sluzi, katarju,**

vnetju zgornjih dihalnih poti, pri prehladih in gripi, sinuzitisu in pri urogenitalnih vnetjih.

Ameriški slamnik

V preteklosti so liste tega nam dobro poznanega zelišča Indijanci uporabljali kot zdravilo za zdravljenje ran. Ameriški slamnik namreč preprečuje infekcije in krepi imunski sistem telesa na način, da **stimulira proizvodnjo limfocitov**, naše imunske vojske. Limfociti imajo zaščitno vlogo, proizvajajo protitelesa in sodelujejo v odgovoru imunskega sistema na patogene organizme.

Na ta način lahko ameriški slamnik prepreči nekatere bolezni ali znatno skrajša njihovo trajanje. Ameriški slamnik tudi krepi imunski sistem tako, da preprečuje bakterijske, še posebej pa tudi virusne okužbe. Kot preventive ali kurativa nam lahko pomaga pri **prehladih, nahodih in vnetjih ušes**.

Izvleček oljčnih listov

Izjemna sestavina, ki jo najdemo v oljčnih listih (ne oljkah), se imenuje oleurepin. Prav zaradi nje so oljčni listi poznani po svojih protimikrobnih lastnostih, ki oljko ščitijo pred patogenimi mikroorganizmi. Protimikrobne lastnosti oleuropina so predmet številnih preučevanj, znanstvena dognanja pa objavljena v mnogih medicinskih časopisih.

Oljčni listi so antioksidant, ki deluje protivnetno in blaži bolečino. Strokovnjaki naravne medicine svetujejo, da imate ekstrakt oljčnih listov vedno na voljo v domači lekarni. Študije so pokazale tudi, da ekstrakt oljčnih listov vpliva na znižanje krvnega tlaka in sladkorja v krvi.

Olje črne kumine

Olje črne kumine se uspešno uporablja že več kot 2.000 let pri mnogih boleznih, vključno z gripo. O neverjetnih lastnostih olja črne kumine je govoril že prerok Mohamed: "Olje črne kumine zdravi vse, razen smrti."

Olje črne kumine tako uporabljamo za zaščito pred gripo in tudi za pomoč pri gripi ali prehladu, ko že nastopita (kurativno). Pomaga lahko

tudi pri dolgotrajnem kašlju. Splošno pa velja, da olje črne kumine krepi imunski sistem in vsebuje več kot 100 vitaminov in hranil, ki pomagajo našemu telesu ohranjati zdravje.

Vitamin C

Vitamin C ali izjemni vitamin C. Uživamo ga lahko vsak dan, tudi ko smo popolnoma zdravi. Če zbolimo, uživamo večje količine vitamina C. Vedno in brez izjeme pa svetujem uživanje vitamina C s počasnim sproščanjem, predvsem patentirano obliko vitamina C, ki se imenuje Extra C, saj le-ta, s kliničnimi študijami dokazano, omogoči, da v celico pride 4-krat več vitamina C kot sicer.

Obenem gre za obliko vitamina C, ki je bazična, zato ne draži želodca. Sicer pa so izjemne lastnosti vitamina C znane že zelo, zelo dolgo. Vitamin C je naravni antioksidant, ki je ključen za močan imunski sistem. Naše telo ga ne proizvaja samo (živali, razen morskih prašičkov in netopirjev, ga proizvajajo same in v času bolezni njihovo telo proizvaja izjemno visoke vrednosti vitamina C), zato ga moramo v telo vnesti sami. Kadilci in ljudje, ki so v povečanem stresu, žalosti, jezi ..., morajo v telo vnesti večje količine vitamina C, saj stres močno porablja vitamin C. Obstaja izjemno veliko raziskav o delovanju vitamina C na viruse in bakterije in prav vse kažejo, da je **vitamin C na prvem mestu, ko govorimo o preprečevanju infekcij**.

Probiotiki in zdravje črevesne flore

Ne pozabite pa na izjemno pomembnost zdrave črevesne flore. Naše dobre **bakterije so same sposobne tvoriti naravne antibiotike v našem črevesju** in nas tako ščititi pred okužbami in infekcijami. Zdrava črevesna flora je zato predpogoj za dobro zdravje. **Probiotik** Lactobacillus Acidophilus DDS1 namreč dokazano tvori naravna antibiotika acidophilin in acidolin, ki nas ščitita pred vsaj **23 patogenimi bakterijami** (vključno s streptokoki, salmonelo, stafilokoki, psevdomonasom, proteusom, z E. coli ...). Če vam zdravnik predpiše antibiotike, vsekakor ne eksperimentirajte sami, temveč sledite navodilom zdravnika in med ali po antibiotični terapiji naredite 3-mesečno probiotično terapijo, da ublažite stranske učinke antibiotika.

Vsekakor to ni celotni spekter naravnih antibiotikov, v tem članku smo zajeli le nekaj izmed njih.

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

Želimo vam veliko zdravja!

Maja iz Vitaline – natura trgovine

Zimski dan na Lokvah



Konec januarja nas je tudi v naši bližini razveselil sneg. Sicer do njega nismo mogli kar peš, smo se pa na Lokve odpeljali z avtobusom. Snega kar nismo mogli dočakati, zato nas je že pogled skozi okno avtobusa na male bele zaplate zelo razveselil, da smo že med potjo vriskali.

Že kmalu po 9.00 smo bili na Lokvah in to z 2 avtobusoma, saj smo se tja odpravili vsi otroci predšolskih skupin iz vrtca Šempeter. Najprej smo si privoščili malico in topel čaj, potem pa smo se vsak na svojem koncu zapodili v sneg. Tega sicer ni bilo ogromno, a dovolj za naše veselje, kepanje, valjanje, sankanje in ustvarjanje snežaka. Poleg tega smo imeli krasno sončno vreme, tako da je bil zimski dan prav idiličen.

Za konec smo se fotografirali ob snežaku in se utrujeni, a polni čudovitih vtisov vrnili v dolino.

Barbara Žorž, dipl. vzg.

Slovenski kulturni praznik



Skupino "Pri čaplji" v vrtcu Sonček v Vrtojbi sestavljamo predšolski otroci, ki se v večini že veselimo septembra, da razpremo krila in poletimo v šolo. Tako že v vrtcu veliko raziskujemo, razmišljamo, predvidevamo, ugibamo, opazujemo, občutimo, poslušamo ... Skratka dojemamo svet in njegove zakonitosti na vseh področjih. Spoznavamo pa tudi praznike in med njimi je kulturni praznik.

Sprva smo razmišljali, kaj je praznik in kaj se takrat dogaja, nato pa smo se posvetili kulturi in kulturnemu obnašanju. Otroci so previharili možgane in povedali marsikaj zanimivega. Nazadnje smo se posvetili Francetu Prešernu, ki ga sprva nihče ni poznal. Počasi smo odkrili, da je pesnik, da je napisal našo himno, ima dolge lase in je umrl 8. februarja, na dan, ko obeležimo kulturni praznik. Skupaj smo zapeli himno in nazadnje njegov portret še sami narisali z ogljem.

Vse njihove misli in ugotovitve smo zabeležili na plakat.

Čaplje, Barbara in Maja

Kulturni praznik



Ob kulturnem prazniku, 8. februarju, ko Slovenci praznujemo Prešernov dan, smo se z otroki iz skupine Modri slončki enote Mavrica pogovarjali o simbolih Slovenije in o tem, kaj je kultura. Na vrata igralnice smo izobesili slovensko zastavo, pogledali njene barve in pomen, njen grb in prisluhnili slovenski himni. Spoznali smo, da je France Prešeren avtor slovenske himne, in ugotavljali smo, kdo je to pesnik. In ker je France Prešeren naš največji pesnik, se spodobí, da ga spoznajo že najmlajši. Radovedno smo prisluhnili njegovemu življenjepis, ki smo ga spoznali preko knjige z naslovom O dečku, ki je pisal pesmi avtorice Mojiceje Podgoršek. Otrokom je v spominu najbolj ostalo to, da je izgubil svojega najboljšega prijatelja. Prisluhnili smo tudi recitaciji njegove pesmi Povodni mož ter dopolnili sliko njegovega obraza.

Kultura je vse, kar nam polepša dan, to je pesem, ples, zgodba, je slika, nasmeh in je lepa beseda.

Veronika Kogoj, enota Mavrica

Čaplje in rižev narastek

Sončkovo pustovanje



Letošnji pustni torek nam je postregel s prekrasnim sončnim in toplim vremenom. V vrtec Sonček v Vrtojbi na ta dan ni prišel noben otrok in ne vzgojno osebje, ampak so igralnice polnili super junaki, princeske, pikapolonice, dinozavri, gusarji in še kdo. Med njimi sta plesali po 2 veliki želvi, 2 raci, 2 ribi, 2 žabi in 2 čaplji, da je bilo res pestro in veselo. Po sladkanju s pustnimi krofi, plesu, sprehodu po modni pisti in fotografiranju smo se odpravili na povorko po Vrtojbi. Ob glasbi smo podili zimo stran in klicali barvito pomlad. Vmes so nam postregli z odličnimi flancati, metali smo konfete, dobili veliko bonbonov, avtomobili so nam trobili in ljudje so ploskali.

Nazadnje smo pred vrtcem še zaplesali in zimo za letos odgnali!

Zvečer pa smo maskare odslovili in se naslednji dan spet med otroke zapodili!

Živel pust!

Kolektiv enote Sonček

V januarju smo imeli z Jano iz Zdravstvenega doma Nova Gorica delavnico o raziskovanju človeškega telesa, potem pa so nas obiskali še iz zobne preventive in nam podarili knjigo *Mišek Šim in Zara, zobna miš* (A. Furlan). Vse skupaj smo povezali in se pošteno poučili o zobeh, ki nam zadnje čase pridno izpadajo. Vse bele biserčke otroci doma pridno položijo pod blazino in naslednjega jutra dobijo cekinček. Tudi v knjigi o mišku Šimu so tako počeli, le da so otroci postali malo poredni in so pod blazino dajali riževa zrna namesto zob. Šim žal ni ločil riža od zob, pa je razdelil vse kovancečke zobne miške. Da bi jih dobila nazaj, se je mišek Šim domislil krasnega načrta in iz riževih zrn spekel slasten rižev narastek. Otroci, ki jim je bilo nerodno, ker so na tak način zaslužili kovance, so prišli na gostijo in plačali kos riževega narastka s tem kovancem. Tako sta Zara in Šim spet imela zvrhano blagajno cekinov, da jih bosta podelila za izpadle zobke.

In ker smo Čaplje sladkosnede, smo

sklenili, da si tudi mi po Šimovem receptu z našimi dodanimi domisljicami spečemo rižev narastek. Riž sem skuhala dan prej že doma, naslednji dan pa smo skupaj predelali recept in si razdelili delo: lupljenje in ribanje jabolk, ožemanje limon, miksanje beljakov in rumenjakov, mešanje, polaganje plasti, pečenje in sladkanje.

Med pečenjem smo oblikovali plakat o nastajanju naše sladice.

Rižev narastek je bil pečen ravno v času kosila, tako da smo si ga privoščili za sladico. In njamiiii, res je bil okusen! Ker smo ga spekli 2 pladnja, smo ga nekaj kosov razdelili tudi po drugih skupinah.

Pa dober tek vsem!

Barbara Žorž, dipl. vzg.

Biotehniška šola v pričakovanju pomladi



Čeprav se na prvi pogled zdi, da v zimskem času skupaj z naravo počivajo tudi tisti, ki z njo živijo in zanje skrbijo, lahko kmalu ugotovimo, da ni tako. Pod hladnim in oblačnim zimskim nebom se vsak na svoj način pripravlja na pomladne dni.

To velja tudi za dijake Biotehniške šole Šempeter pri Gorici, ki so tudi v zimskih mesecih pripravili in ustvarili marsikaj zanimivega. V prazničnih dneh (pred božičnimi prazniki in pred pustom) je najbolj mamljivo dišalo iz šolske slaščičarne. Posebnost v pripravi letošnjih božičnih slaščic so bile jaslice, ki sta jih izdelali dijakinji slaščičarske smeri: figurice svete družine iz sladkorne mase sta postavili v domači paneton. Dijakinje so se naučile preslikovanja risanih junakov in drugih likov na torte, ustvarjalne pa so bile tudi pri dekoriranju v tehniki 3D.

V šolski kuhinji pa je pred prazniki zadišalo po značilni slovenski slaščici – potici; in to ne samo eni, pač pa kar po sedmih različnih vrstah: orehovi, pehtranovi, makovi, jabolčni, skutni, kokosovi in celo ocvirkovi. Dijaki smeri gastronom-hotelir so

za praznično druženje pripravili jedi, imenovane “finger food”, ki so postrežene v majhnih grizljajih brez uporabe pribora. K praznični hrani prav tako sodijo praznični pogrinjki, tudi zanje so poskrbele pridne roke dijakov.

Medtem ko je okrog vogalov šole pihalo in snežilo, se je v toplem zavetju rastlinjakov že v januarju začela priprava na toplejše dni: dijaki



smeri kmetijsko-podjetniški tehnik in gospodar na podeželju so sejali špinačo, radič, motovilec in solato.

Dijaki in učitelji Biotehniške šole Šempeter niso pozabili niti na kulturno udejstvovanje: pred praznikom samostojnosti in enotnosti so v telovadnici pripravili pestro in izvirno proslavo, ki so ji dali naslov “A ti povem zgodbo?”. Pred slovenskim kulturnim praznikom pa so prireditev usmerili – v slogu podeljevanja Prešernovih nagrad – v pomen različnih vrst umetnosti. Za naše maturante pa bo zagotovo ostal nepozaben maturantski ples, ki so ga poimenovali Noč pod zvezdami. Na njem so se s soplesalci spretno zavrteli na plesišču, starši in profesorji pa so jih s ponosom občudovali. Na dogodku so se izkazali tudi drugi dijaki naše šole, ki so skrbeli za strežbo in srečelov.

Znanilec posebne pomladi na šoli pa je informativni dan. Pomlad za šolo predstavljajo številni devetošolci, ki se zanimajo za poklice v kmetijstvu, turizmu, živilstvu, naravovarstvu, gastronomiji in slaščičarstvu. Njim so bile posvečene tri predstavitve šole, pouka, programov in dijaškega doma. Kajti pomlad je pravi čas, da posejemo tudi znanje, ga negujemo in nadgrajujemo, da lahko ob pravem času žanjemo rezultate svojega dela.

Valentina Kobal



Duhovnost H'spuda [Gospoda] Bernardina Godniča



So ljudje, ki jemljejo svoje delo zares. Lahko so to kmetje, lahko uradniki, lahko ustvarjalci katerikoli branže. Lahko so to duhovniki. Mednje spada Bernardin Godnič. Duhovna dimenzija je lastnost človeškega obstoja; enako realna, kot je realnost obstoja fizičnega telesa. Ker pa je "duh" neviden, se zdi na prvi pogled nepomemben. Duhovna dimenzija je največkrat v zgodovini človeškega razvoja zapostavljena in vendar je edina, h kateri se človeštvo ozira, ko izginejo fizični ostanki njegovega bivanja. Je to zato, ker je duhovnost bistvo človeške kontinuitete? Je "duša" v resnici tista, ki nadvladuje fizičnemu obstoju nas ljudi?

Nevedni ljudje v preteklosti so duši rekli božanstva, Bog. Danes razumemo in spoznavamo pojem "večnost", božje v sferi znanosti, fizike. Vse, kar govori Bog, zna znanost pojasniti skozi fiziko. Bernardin Godnič je pripadal stari dobi verovanja v Boga. Nenazadnje mu je posvetil vse svoje fizično bivanje. Ni naključje, da nosi njegov pravkar končani dokumentarni opus treh filmov "H'spud" podnaslov "Globoko duhoven, z izjemnim občutkom za sočloveka".

"H'spud" je filmsko potovanje skozi spomine ljudi, ki so ga poznali – vse od Komna, kjer je bil leta 1914 rojen, do Gradnega v Brdih na njegovem prvem delovnem mestu od 1939 do 1947, in do Vrtojbe, kjer je 1977 leta zaključil svojo pot. Nerazumevanje povezanosti telesa in duše ima

za posledico konflikte, tragične spopade. Največja dela iz svetovne literature pričajo o tej zmoti. Godnič ni bil izjema. Ko je začasa študija v goriškem semenišču organiziral skupaj s somišljeniki društvo Metla, katerega cilj je bil ohranjati slovensko identiteto, katero je ogrožal militantni fašizem, je bil izgnan. Zahvaljujoč stricem in škofu Margottiju je dokončal študij v Bologni in tam bil tudi posvečen. Narodno zavedno komponento Godničeve etike nadaljuje v Gradnem v Brdih, kjer skriva ranjence v farovžu in prepreči, da Nemci požgejo vas.

Absurd se zgodi, ko ga po par letih bivanja v Vrtojbi par špekulativnih (kot veter piha) ljudi obtoži, da je fašistični duhovnik. Vsaka podobnost iz Platona je zgolj potrditev narave človeške nizkotnosti. Iz pričevanj ljudi in iz osebne izkušnje z njim, mojim "H'spudom" sledi, da Godnič razume politični trenutek. Iz politične javnosti se umakne v drugo obliko javnosti. Osredotoča se na verouk in na mlade. Iz tega razumevanja izhaja cela vrsta za tisti čas inovativnih aktivnosti: prikaz prvih diapozitivov in filmov, tiska katekizme, v naslednjih letih se posveti vzgoji staršev, organizira duhovne vaje ... Tako kot v Gradnem, kjer angažira Mušiča in Spacala, da pošljejo cerkev, Tone Kralj poslika cerkev v Vrtojbi. Pred koncilsko deklaracijo obrne v Vrtojbi oltar proti ljudem. Vrh svojega pastirskega poslanstva doseže z organizacijo potovanj in počitnic mladih na morju in v Alpah. Bohinj postane

sinonim generacije takratnih mladih, današnjih sedemdesetletnikov.

Umira za posledicami težav z želodcem, dediščino lakote v času bivanja v Bologni in psihološkega maltretiranja oblastnikov v tedanji Jugoslaviji. Pokojnemu Francu Kralju, dolgoletnemu profesorju zgodovine v semenišču v Vipavi, sem postavil bogokletno vprašanje: "Ali je zavzemanje duhovnika za ohranitev lastnega naroda in kulture konfliktno s krščansko doktrino?" Odgovor: "Je, če je sebično ... če ne upošteva obstoja drugih narodov." Seveda je še bolj bogokletno vprašanje o razmerju duhovnosti in institucij, ki si prilastijo duhovnost, ne glede na njej geografski izvor ali tipologijo. Je mar duhovnost res enako kot cerkev? Je razumevanje duhovne dimenzije človeka nujno treba inštitucionalizirati? Nenazadnje – mar ni prav biološko pogojena duhovnost v vsakem od nas že garant za etično obnašanje, ki ne rabi deset božjih zapovedi, da bi človek lahko živel v sožitju telesa in duha? Mar ni čas, da se "božje", da se etika predaja mladim, da se jih vzgaja v šoli z enako težo, kot se predavajo matematika in drugi predmeti? Zdi se, da je Godnič dojel odgovore na ta vprašanja. Kako naj si sicer pojasnim njegovo borbo za slovenstvo in hkrati za povsem duhovno plat njegove vere?

Bil je eden tistih, ki je nakazal pot duhovni komponenti človeka izpod okrilja dogmatskih institucij nazaj tja, kamor spada, torej k človeku in edino njegovi lastni odgovornosti za vse, kar počne.

Bojan Maraž



Godalni kvartet MINT



Kulturno umetniško društvo Šempeter je 27. januarja 2024 drugič gostilo Godalni kvartet Mint, tokrat tudi s pianistom. Člani kvarteta se poznajo že veliko časa, njihove poti se prepletajo s skupnim igranjem v različnih zasedbah in orkestrih, v operi in teatru. Stičišče ustvarjanja je Slovenija, aktivni pa so tudi izven meja. Tako so medse povabili pianista Elia Cecina iz Pordenona, ki je aktiven komorni glasbenik. Najprej so tankočutno zaigrali skladbo Trg Evrope 1906 Piazza Transalpina violistke Barbare Grahor Vovk, nato pa še Klavirski kvintet v f-molu, op. 34 Johannes Brahmsa.

Violina, znana po svoji vsestranskosti in sposobnosti izražanja širokega spektra čustev, prinaša melodijo in tonaliteto. Viola s svojim globljim in bolj resonančnim tonom dopolnjuje violino z dodajanjem globine in toplote. Violončelo, znan po svoji sposobnosti proizvajanja globokih in močnih tonov, prinaša bogatost in polnost zvoka. Klavir je s široko paleto tonov in sposobnostjo proizvajanja melodije in harmonije idealen partner za strunske inštrumente.

Ko se violina, viola, violončelo in klavir združijo, se ustvari edinstvena

simfonija zvokov, ki je hkrati bogata, kompleksna in čustvena.

Mladi glasbeniki so z zagnanostjo in natančnostjo izvajanja navdušili poslušalce. Izvedba je bila brezhibna in je pokazala izjemno tehnično spretnost in umetniško občutljivost.

Muzicirali so: Mojca Batič in Matija Udovič – violina, Barbara Grahor Vovk – viola, Ema Krečič – violončelo, Elia Cecino – klavir.

Z veseljem smo gostili Godalni kvartet Mint v sodelovanju z Glasbenim društvom Nova in Associazione Musica Pura iz Pordenona s pianistom Eliom Cecinom.

Glasba je obogatila naša življenja in nas spomnila na lepoto in moč umetnosti.

To je glasba, ki govori neposredno srcu in duši, ne glede na to, ali ste glasbenik ali ljubitelj glasbe.

*Tanja Lestan,
KUD Šempeter*

Miklavžev koncert v znamenju Concordije



2. decembra 2023 je Kulturno umetniško društvo organiziralo Miklavžev koncert, na katerem se je predstavila vokalno-instrumentalna skupina Concordija. Čeprav so že večkrat nastopali na zasebnih praznovanjih, je bil zanje to prvi samostojni koncert. Program je povezovala Lea Klančič.



Concordija v latinščini pomeni harmonijo, ubranost. In ker je bistvo harmonije prav ubranost več glasov, so dekleta tako poimenovala svojo skupino. V njej pojejo sopranistke Patricija Bizjak, Anita Klanjšček in Sara Valentinčič, mezzosopranistke Anja Žbogar, Tjaša Breščak in Neža Stubelj ter altistki Lucija Žbogar in Urša Pretner. Vodi jih Patricija Bizjak. Na koncertu jih je na kahonu spremljal Peter Bizjak.

Poslušalci smo lahko prisluhnili priljubljenim slovenskim in tujm popevkam, kot so Dobro jutro, življenje, V srcu ljubezen tli, Tebe imam, Me boš še ljubila, Cel svet imaš na dlani, Božič tu je zdaj, Na božično noč, Za božič kot otrok, Ne dam, Ne bodi kot drugi in Tople oči. Nekatere od teh so dekleta same prevedle v slovenščino ali jih priredile za svoj sestav. Same najraje pojejo v slovenščini.

Vsi mladi glasbeniki prihajajo z Banjske planote, kjer jih občinstvo že zelo dobro pozna in ceni, saj se je potrudilo priti z zasnežene Banjske planote v Šempeter in do zadnjega kotička napolnilo dvorano v Coroninijevem dvorcu. Veseli nas, ker se je koncerta udeležilo veliko mladih. Žal smo med množico opazili le malo šempetrskih obrazov, katerim je bil koncert v prvi vrsti namenjen. Prisotni pa smo z bučnim aplavzom pokazali, da nas je koncert navdušil.

Majda Arčon



Razstava ob kulturnem prazniku



Tudi letos smo v Društvu upokojencev Šempeter pri Gorici počastili kulturni praznik – 8. februar. Skupaj z Likovnim društvom Šempeter-Vrtojba smo v prostorih dvorca Coronini organizirali razstavo fotografij avtorja Matjaža Prešerna z naslovom Pogledi od zgoraj.

Odprtje razstave je bilo v sredo, 7. februarja 2024, s krajšim kulturnim programom. Zdravljici, ki nam jo je zapela pevka skupina ZB Šempeter, sta sledila pozdravna govora predsednika društva Zdenka Šibava in župana Milana Turka. Zgodovino kulturnega praznika kot tudi začetek in razvoj kulturnega delovanja v našem kraju nam je predstavil Domen Rob. Z recitacijo in s pesmijo se je zaključil program, kateremu sta sledila ogled in druženje.

Zelo zanimiva razstava fotografij, kjer sta prikazana Šempeter in Vrtojba s ptičje perspektive, je navdušila obiskovalce. Tudi naslednji dan, 8. februarja, so si po zaključenem branju poezije na Trgu Ivana Roba udeleženci z velikim zanimanjem ogledali razstavljenе fotografije.

Matjažu Prešernu čestitamo in želimo še veliko uspeha pri fotografskem ustvarjanju.

Darja Furlan



Z anglizacijo slovenski jezik danes ogrožamo sami



Foto atelje Pavšič Zavavlav

V torek, 6. februarja 2024, se je v Mladinskem centru Vrtojba odvila osrednja občinska slovesnost ob slovenskem kulturnem prazniku Tokratni slavnostni dogodek so ustvarili **dijaki Gimnazije Nova Gorica** pod mentorskim in režiserskim vodstvom Samante Kobal. V prostrani svet čutenj, podob, misli in spoznanj so se zbrani podali na krilih poezije Mateja Bora in Srečka Kosovela. Pustili so, da jih je njuna poezija navdihnila, odstrla obzorja in

prepihala misli. Še prej pa so misliti dale besede letošnjega slavnostnega govornika **Andreja Šušmelja**, ravnatelja Gimnazije Nova Gorica.

V svojem nagovoru se je namreč med drugim ozrl na odnos do našega jezika in na to pogledal tudi z zgodovinskega zornega kota.

Čeprav že 30 let živimo v samostojni državi, kjer nam nihče ne grozi ali kaznuje, če uporabljamo slovenščino,

na področju jezika hitro nazadujemo. Izpostavil je, da živimo v dobi digitalizacije, mobilnih telefonov, ki kradejo čas za branje knjig. Tako ne presenečajo rezultati raziskave, ki kaže na velik upad bralnega razumevanja. "Če ni branja knjig, tudi slovenščina težje teče, težje oblikuješ svoje stavke, težje organiziraš svoje misli, težje se izražaš. In točno to danes vidimo med posledicami pomanjkanja branja. Preveč je branja tekstov s socialnih omrežij, hitrih novic, premalo pa poglobljenega branja zgodb, poezije ... Vse je omejeno na kratke vrstice, opremljene s smeškoti, simbolčki, tako da niti slovenskih besed v teh vrsticah ni ostalo veliko. To so naši današnji izzivi. Drugo pa je, da je današnji svet postal angleški. Angleščina ni več tuji jezik, seli se počasi v glave naših najmlajših in mladih, ki v tem jeziku že razmišljajo. In tako se sami prostovoljno angliziramo in se s tem delamo, da smo bolj svetovljanski, pri tem pa žrtvujemo svoj jezik, ki je temelj naše kulture. Tako da želim, da bi se vse modre glave obrnile v reševanje problema, kako bo slovenščina preživela v digitalni dobi. Z nami je že umetna inteligenca in sprašujemo se, kaj bo znala čez deset let. In če Slovenija ne bo vložila več navora v digitalno rabo slovenščine, potem smo na zelo slabi poti glede rabe slovenščine in preživetja. Mi lahko samo ljubimo naš slovenski jezik, ki nam je dal v naši kulturi vse, kar imamo, vso literarno zapuščino. In upajmo, da bo tako veliko dajal tudi našim naslednjim generacijam," je zaključil Šušmelj.

Mateja Poljšak Furlan



Foto atelje Pavšič Zavavlav



Foto atelje Pavšič Zavavlav

Fotografija Grete Adamlje v Krajevni knjižnici Šempeter

V sklopu projekta Art Zagon, ki ga vodi Klub Zagon, so februarja 2024 predstavili dela štirih od trinajstih članov mednarodne skupine Photo action: Dore Verlič, Sanje Kotnik, Tomaža Lipicerja in Grete Adamlje.

povabila k sodelovanju. V skupini člani mesečno predlagajo fotografsko temo, na katero vsi ustvarijo fotografije, ki so nato na ogled na njihovi spletni strani.

Gretine fotografije so bile na ogled na raznih razstavah skupine Photo action, med drugim v Galeriji Razglednica v Parku Pečno v Kanalu, v Galeriji Zagon v Šempetru pri Gorici, v avli Hotela Sabotin in na raznih pop-up razstavah na odprtem tako po Sloveniji kot v tujini.

Greta zelo rada fotografira odseve, tako je nastala tudi razstavljena fotografija. Kot sama pravi, "je Eda zanimiva že kot objekt, ki z vseh strani ponuja nek nov pogled".

David Verlič



Fotografiji Grete Adamlje, narejeni za mesečne teme projekta Photo action.



David Verlič

Njihove fotografije so bile na ogled v prostorih Goriške knjižnice Franceta Bevka Nova Gorica in njene podružnice Krajevne knjižnice Šempeter, na Ljudski univerzi Nova Gorica ter v Knjižnici Damirja Feigla v Gorici (IT). V Krajevni knjižnici Šempeter je bila na ogled fotografija Grete Adamlje iz Renč, ki je članica

skupine Photo action od avgusta 2021.

Gretina fotografska pot se je začela pred nekaj leti, ko se je vpisala na tečaj fotografije na Ljudski univerzi Nova Gorica. Po zaključenem tečaju se je včlanila v KUD Goriška paleta, takrat jo je tudi skupina Photo action

Nagrajene fotografije Suzane Uršič na ogled v Coroninijevem dvorcu

V avli Coroninijevega dvorca v Šempetru pri Gorici je bila v sredini marca na ogled fotografska razstava Suzane Uršič iz Vrtojbe, ki se je predstavila z izborom fotografij, ki so na raznih fotografskih natečajih prejele nagrade. Razstavo je organiziral Klub Zagon s podporo Foto ateljeja Liquid Sky.

S fotografijo se ukvarjate že od otroških let. Med vašimi priljubljenimi temami sta popotniška in športna fotografija. Ste med ustanovitelji mednarodne fotografske skupine Photo action, kjer pozornost posvečate pretežno umetniški fotografiji. Vsaka zvrst fotografije ima svoje posebnosti, katera pa je tista, ki vam je najbolj blizu?

V življenju sem vedno iskala nekaj novega. Raziskovala sem že od prvega dne, ko sem se pri petih letih prvič srečala s fotografijo. Izpopolnjevanje in spoznavanje novih tehnik je tisto, kar dela moje ustvarjanje mistično. Vedno sem rada pogledala v neznano in tam iskala možnosti, ki jih ponuja skrivnostnost. Svet gledam z očmi otroka, zato vidim in občutim, kje se nahaja tisto, kar me očara. To iskanje se najpogosteje razkrije v makro dimenziji, kjer so svetovi, ki jih ni mogoče videti, če se ne ustaviš in pogledaš vanje. Vesolje tekočin, ki

se prelivajo v raznovrstnih barvah, steklene sence, ki rišejo svetlobo na površino, mavrične barve pajčevine, pletene iz prosojnih niti, in zgodbe, ki jih bitja tega sveta živijo na nekaj centimetrih površine.

V zadnjih letih veliko sodelujete na fotografskih natečajih, kakšni so vaši najvidnejši uspehi v lanskem letu?

Najbolj sem bila presenečena, ko sem prejela zlato medaljo na mednarodnem natečaju Abstract leta 2022. Nagrajena fotografija je nastala na sprehodu pod Lijakom na bližnjem polju. Opazovala sem ptice, ki so letele preko neba, in jih fotografirala, skozi njihova razprta krila sem nenadoma videla mavrico. Sonce je svetilo skozi ptice in na tipalo narisalo silhuete mavričnih škorcev, ki so prepričali žirante. Fotografija je lansko leto prejela še dve FZS diplomii. Na 54. natečaju Dia primorska in na Slovenske fotografije se

predstavljajo. Na foto natečaju F3ŽO sem dosegla 3. mesto v skupnem seštevku med vsemi tekmovalci. Fotografija Pogled pa je dosegla 4. mesto. Nastala je med raziskovanjem makro sveta milnih mehurčkov. Pod svetlobo reflektorjev sem očarana fotografirala mavrične barve, ki so se prelivala na površini mehurčka. Ko sem si ogledala posnete fotografije, je ta simbolično izstopala – kot oko, ki gleda v prihodnost.

Na razstavi v Coroninijevem dvorcu ste se predstavili z opusom vaših nagrajenih fotografij, teme fotografij so raznovrstne. Kakšen je vaš pristop pri ustvarjanju fotografij in kaj je tisto, kar pritegne vašo pozornost, da pritisnete na sprožilec fotoaparata?

Vse na tem svetu je magično. Ko pogledam skozi srce, se začne fantazija čarobnosti raziskovanja. Moje oči vidijo več, saj z njimi "gledam kadre" že od otroštva. Z njimi "vidim" vsako lepoto, ki je povsod in v vsem. Dovolim si gledati v srce stvari, ljudi in živali in skozi se vame prelije ljubezen. Vsakokrat, ko se namenim ustvarjati v studiu, si izberem določen element ali tehniko in raziskujem več dni. Vsak dan se rezultat nadgrajuje, dokler ne nastane zmagovalna fotografija, ob kateri mi zastane dih.

David Verlič



Suzana Uršič pred Coroninijevem dvorcem s fotografijo Čarobnost, ki je bila sprejeta na vse foto natečaje, na katere jo je prijavila. Na razstavi v dvorcu je bila predstavljena v sklopu projekta Art Zagon.

Razstavi Sabine Kumar in Zrinke Ocelić v Galeriji Zagon

V šempetrski Galeriji Zagon sta bili v preteklih mesecih na ogled dve razstavi. Februarja so predstavili reprodukcije portretov Sabine Kumar iz Deskel, marca pa reprodukcije karikatur Zrinke Ocelić. Razstavi sta nastali v organizaciji Kluba Zagon iz Sempetra pri Gorici.

Sabina Kumar iz Deskel se je izobraževala na Srednji šoli za oblikovanje in fotografijo v Ljubljani, smer modno oblikovanje, zatem pa na Akademiji za likovno umetnost v Benetkah, smer slikarstvo, kjer je leta 2005 diplomirala.

Na razstavi v Galeriji Zagon v Šempetru ste se februarja predstavili z reprodukcijami slik. Od kje izhaja vaše zanimanje za ustvarjanje portretov?

Portretiranje mi je zanimivo že od nekdaj. V osnovni šoli sem portretirala sošolce, izbirala sem ljudi, ki jih poznam, na primer družinske člane. Na akademiji sem na eno od platen naslikala portret, na drugo pa zraven portreta dodala izsek iz življenja, recimo poleg portreta pokojne tete sem zraven dodala delček koncentracijskega taborišča, kjer je teta tudi bila. Torej zgodbe ljudi, ki so se me dotaknile. Lahko

pa slikam svoje osebno doživljanje portretiranca. Kasneje sem sliko, kjer je bil izsek iz življenja, opustila in je ostal samo portret.

Kakšen je vaš pristop pri nastanku portreta, kako izberete izraz osebe, ki jo boste upodobila?

Najprej izberem fotografijo, ki se mi zdi zanimiva, ki najbolj opiše moje čutenje in doživetje portretiranca. Ob gledanju fotografije najprej s svinčnikom narišem skico na platno, včasih si pomagam z viziranjem, da uskladim proporce. Najbolj pa uživam, ko nanašam barve na platno, takrat me včasih slika dobesedno potegne vase.

Zrinka Ocelić iz Nove Gorice se ukvarja s slikarstvom, s kiparstvom, z ilustracijo, z mozaikom in z restavratorstvom, je mentorica slikarstva na UNI3 in večletna članica KUD Goriška paleta, kjer

je v zadnjih letih vodila slikarske delavnice.

Kakšne lastnosti mora vsebovati idealna karikatura?

Idealna karikatura je predvsem tista, ki portretiranca nariše nasmešek na obraz. Skrivnost mojih karikatur je v tem, da so portretiranci vedno upodobljeni z velikim nasmeškom in dobre volje, nikoli ne izražajo jeze ali žalosti. Poleg tega so karikature narejene 100 % ročno in so unikatno delo, niso digitalne ter niso nastale s pomočjo umetne inteligence, zato so še toliko bolj prepoznavne in cenjene. Zelo pomembno pa je tudi, da je v karikaturi zajet značaj portretiranca.

V Galeriji Zagon se marca predstavljate z reprodukcijami karikatur iz vašega arhiva. Kako je nastal izbor in ali vam je katera od karikatur še posebej pri srcu?

Izbor reprodukcij karikatur je raznolik, originali le-teh so romali po svetu. Čisto vsaka karikatura mi je pri srcu, saj je na nek način del mene in mojega slikarskega rokopisa v njih. Leta 2020 pa sem upodobila tudi našega bivšega predsednika Boruta Pahorja, ki je karikaturu delil na svojem Instagramu in se mi zahvalil, citiram: "Za začetek novega leta me je gospa Zrinka Ocelić danes razveselila z objavo te karikature na Facebooku. Hvala, gospa Zrinka, čestitke za detajle in srečno 2020."

David Verlič



Suzana Uršič
Sabina Kumar pred Galerijo Zagon



David Verlič
Zrinka Ocelić s karikaturu Boruta Pahorja



Naša mala knjižnica z velikim srcem

“Knjige so sanje, ki jih držimo v rokah.”
(Neil Gaiman)

Šempetrci in Vrtojbenci smo od nekdaj radi posegali po knjigah. Goriška knjižnica Franceta Bevka Nova Gorica ima začetke prav v Šempetru pri Gorici, kjer so leta 1947 začeli zbirati in shranjevati knjige na različnih lokacijah. 18. januarja 1949 je bila ustanovljena Okrajna študijska knjižnica Gorica s sedežem v Šempetru, kjer je ostala pol leta. Dolgoletna prizadevanja krajanov za lastno knjižnico so rodila sadove. Po sedemdesetih letih se je knjižnica vrnila v Šempeter pri Gorici. Današnja Krajevna knjižnica Šempeter pri Gorici je odprla svoja vrata 7. februarja 2019. Letos tako mineva pet let od slavnostnega odprtja šempetrske knjižnice.

Sodobno opremljena knjižnica je deležna izredne podpore Občine Šempeter-Vrtojba, nahaja se ob glavnem trgu. In kjer je knjižnica, je tudi knjižničarka. Spoznajmo Alenko

Purkart, ki s poslušom in z dobrimi knjigami bogati vsakdan obiskovalcev knjižnice.

Kaj mi lahko poveš o tvojem študiju oziroma zakaj si izbrala ta poklic?

Poklic knjižničarke se mi zdi čudovit in znova bi ga izbrala. Že kot majhna deklica sem rada zahajala v knjižnico, med policami brskala po zanimivih zgodbah, obiskovala pravljичne urice, reševala uganke, ki so jih pripravljale knjižničarke. Knjige imam rada, moja najljubša knjiga iz otroštva je *Pestrna* pisatelja Franceta Bevka. Po končanem študiju bibliotekarstva na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani sem se zaposlila v Goriški knjižnici Franceta Bevka Nova Gorica. Z veseljem sem sprejela delo v Krajevni knjižnici Šempeter.

Po novem je knjižnica odprta tudi ob petkih. Torej deluje od ponedeljka do petka. Komu gre zahvala za tolikšen obisk knjižnice?

Občina Šempeter-Vrtojba ima posluh za svoje krajanje, razveselila nas je z odločitvijo za podaljšanje odprtosti knjižnice. Ob ponedeljkih, torkih in petkih je knjižnica odprta v dopoldanskem času od 9.00 do 15.00, ob sredah in četrtek v popoldanskem času od 13.00 do 19.00. Obiskovalci knjižnice se razveselijo ponudbe novih knjig in drugega gradiva, organiziranih dejavnosti, sproščenega vzdušja in občutja domačnosti.

Kdo vse zahaja v knjižnico?

V knjižnico zahajajo predstavniki vseh generacij. To jim omogočajo dostopna lokacija, bližina bivališč, opremljenost knjižnice z več čitalniškimi mesti in nepogrešljivim kotičkom za najmlajše. Dvižna stopniščna plošča omogoča gibalno oviranim osebam dostop do prvega nadstropja.

Katere zbirke najdemo v knjižnici?

Uporabnikom je na voljo raznovrstno leposlovno in strokovno gradivo za vse starostne skupine. Knjižnična zbirka zajema otroško in mladinsko leposlovje, mladinske poučne knjige, leposlovno in strokovno gradivo za odrasle, revije, avdio in video gradivo.

Katere dejavnosti potekajo v knjižnici?

Naše najmlajše na pravljicnih uricah popelje v čudoviti svet domišljije pravljčarka Neda Mikuž, članica Društva upokojencev Šempeter pri Gorici. Osnovnošolce, ljubitelje italijanščine, na tečaju poučuje učiteljica Haideja Černe. Ustvarjalne delavnice za otroke organiziramo v sodelovanju z MDPM za Goriško pod vodstvom akademske slikarke in vzgojiteljice predšolskih otrok Darije Gordić Milinković. Veliko otrok je lani sodelovalo v poletnem bralnem projektu Poletavci in NajPoletavci. Na obiskih vrtčevskih skupin iz Šempetra in Vrtojbe najmlajši prisluhnejo pravljici in spoznajo knjižnico.

Odrasle vabim k branju knjig slovenskih avtorjev v projektu Primorci beremo in sodelovanju v celoletni bralni akciji 12 mesecev = 12 priložnosti za dobro branje. Za lažji izbor knjig bralkam in bralcem svetujem uporabo portala Dobreknjige.si. V knjižnici razstavljamo umetniška dela primorskih slikarjev in fotografov, projekt vodi Klub Zagon iz Šempetra pri Gorici.

Kaj mi lahko poveš o bralni skupini za odrasle Bralci na placu?

Bralci na placu se mesečno srečujemo na pogovorih o prebranih knjigah že več kot leto dni. Bralno skupino vodim in organiziram srečanja z avtorji knjig. Na prvo snidenje smo na pogovor o zbirki kratkih zgodb *Čebelja družina* povabili avtorico Anjo Mugerli, ki je za to delo prejela nagrado Evropske unije za književnost. 27. maja 2023 smo se odpravili na izlet v Štanjel in Kobdilj po sledih knjige *Murva Fabianijevih* Renata Ferrarija. Sledilo je navdihujoče druženje s pisateljem, novinarjem, alpinistom Dušanom Jelinčičem. Klepet je stekel o njegovi knjigi *Bela dama Devinska*. Dotaknili smo se njegovega z nagrado Prešernovega sklada nagrajenega romana o tigrovskem gibanju *Šepet nevidnega morja, dvanajst tablet svinca*, v katerem predstavi življenje svojega očeta Zorka Jelinčiča. V petek, 15. decembra 2023, je v knjižnici potekal pogovor s pesnico, prevajalko in urednico Miljano Cunta, dobitnico letošnje nagrade Prešernovega sklada, o njeni pesniški zbirki *Nekajkrat smo zašli, zdaj se vračamo*. Na Prešernov dan, 8. februarja 2024, ob 12. uri smo Bralci na placu na Trgu Ivana Roba v Šempetru počastili slovenski kulturni praznik z branjem poezije Franceta Prešerna, Ivana Roba in Miljane Cunta. Prireditve je organizirala Krajevna knjižnica Šempeter v sodelovanju z Občino Šempeter-Vrtojba.

Knjige domujejo na policah. K njim prihajajo bralke in bralci. Vzamejo jih v roke, previdno obračajo njihove strani, te jih prevzamejo,



navdušijo. Knjižnico zapustijo s knjigo, stisnjeno v roki, kot bi hoteli zgodbo, ki jo skriva v sebi, obdržati zase, jo morda podeliti z drugimi. V knjižnico se vračajo znova in znova, vsakič odnesejo s seboj nove zgodbe, morda jim pomagajo odkrivati in razumeti svet, v katerem živijo.

Rada plavam med knjižnimi policami in iščem preteklost, ki se prepleta s sedanostjo. Iščem odgovore na nešteto vprašanj in bežim pred resničnim življenjem. Knjiga mi pomaga razumeti sedanost in obenem mi nakaže pot do resnice.

Haideja Černe

Letni urnik

ponedeljek, torek, petek:
9:00–15:00
odmor: 12:00–12:30
sreda, četrtek: 13:00–19:00

Poletni urnik

ponedeljek: 9:00–15:00
odmor: 12:00–12:30
četrtek: 13:00–19:00

T: 05 292 79 96

E: sempeter@gkfb.si



Zgodba, ob kateri so zaporniki jokali

4. oktobra 2023 je dvorano Coroninijevega dvorca napolnila s toplino, z občutenim branjem in s pripovedovanjem svojih del Anja Štefan, slovenska pesnica, pisateljica, pripovedovalka in raziskovalka pripovednega izročila, ki se je rodila v Šempetru pri Gorici, kjer je preživela otroštvo in mladost.



V intervjuju za spletni portal MMC s Slavkom Jeričem je o svojem otroštvu dejala: "Okolje, v katerem sem rasla, imam za stimulativno. V otroštvu sem dobila veliko stika z lepim. Dobila pa sem tudi veliko zanimanja in spoštovanje do preteklega, to me v resnici še zmeraj vleče. Radovedna sem, kako so ljudje živeli, zakaj so v nekaj verjeli, kaj so počeli, zakaj so uporabljali določene stvari ... To me ne zanima le zaradi mojega dela, ampak me to res zanima. Moja starša sta bila zelo dobra usmerjevalca, saj je tudi njiju to zanimalo. Mama je imela strašno rada čipke in ročna dela. Poznala sta veliko ljudskih pesmi, te pesmi smo pogosto peli, ko smo šli z avtom na Tolminsko. Oče je bil povezan s tolminskim planšarstvom. Ko gledam zdaj nazaj, je bilo to srečno okolje. Precej dražljajev je bilo, ki sem jih lahko združila v svoje delo."

Anja Štefan je ena bolj branih in prepoznavnih slovenskih pisateljic in pesnic za otroke. Z veseljem pa ji prisluhnemo in jo beremo tudi odrasli. Za svoje delo je dobila veliko nagrad. Leta 2022 je prejela nagrado

Prešernovega sklada, kar je velik poklon njenemu delu.

Pesnica in pisateljica piše za otroke, vendar v pesniške zbirke vedno doda tudi kakšno pesem, ki je bolj za odrasle. "V razmislek," pravi. V pesmih izpostavi stvari, ki se ji zdijo pomembne za naše bivanje in to skozi preproste in nevsiljive namige. To prepoznavamo v njenih junakih, ko beremo, kaj delajo, kako premišlujejo, v kakšnih situacijah se znajdejo in kako si pomagajo iz njih.

Gaja Kos, slovenska kritičarka, publicistka in prevajalka, pravi, "da je poezija Anje Štefan igriva, šaljiva, vedra, enkrat bolj, drugič manj nežna, hkrati pa zna ubrati tudi resnejše tone, a tudi v takšnih primerih njene pesmi zvečine vendarle stremijo k optimizmu ali vsaj pomirljivosti".

Svet je kakor ringaraja, vse prihaja in odhaja, vse v krogu se vrti, zdaj smo tu in zdaj nas ni.

Njene pesmi so po vsebinski zahtevnosti vsaj dveh vrst. Nekatere so pravzaprav besedne igre; vabijo k skupnemu ponavljanju, otrok pa ob tem uživa ne le v naši bližini, ampak tudi v jeziku. Pri teh pesmicah je torej zvočna podoba pomembnejša od pomena.

Tika toka tika tok,
komu danes gre na jok?
Da ga malo požgečkamo
in mu pihnemo čez ramo,
tika toka tika tok,
pa bo spet vesel otrok.

Tu so še njene uganke, "kjer verzi tečejo, da je veselje, besede ubrano lovijo ena drugo". (Gaja Kos)

Tudi njena prozna besedila nagovarjajo otroke in odrasle. Eno takih je Kolo, kjer Anja Štefan spregovori o odtujenosti očeta in sina in ob kateri so zaporniki jokali, ko jim je brala v zaporu. Najdete jo v knjigi Svet je kakor ringaraja.

Anja Štefan sodeluje z različnimi znanimi slovenskimi ilustratorji in ilustratorkami.

Likovni urednik Pavle Učakar pravi: "Njene knjige in knjižice so vse take, kot morajo biti: kompaktne celote, kjer je težko ločiti besedilo od ilustracije, saj delujejo v enosti."

Naj naštejemo le nekaj njenih del, ki jih priporočam v branje.

- **Svet je kakor ringaraja**
- **Sadje z naše ladje**, kjer je pesmica Fige, fige, figice. Navdih zanjo sega v njeno otroštvo.
- **Škratove oči**
- **Melje, melje mlinček**
- **Bobek in zlate kokoši**
- **Gugalnica za vse**
- **Sto ugank**

Za konec pa ena prav za konec starega in začetek novega leta.

Pazi, pazi, škrateljček,
da ti lučke krasne,
da ti lučke čudežne
veterček ne ugasne.

Nesi, nesi, škrateljček,
jo naprej po svetu
in zaželi vsem ljudem
srečo v novem letu.

Marta Premrl

Aktivni upokojenec, zagret balinar, po domače Faušto

Nekega novembrskega popoldneva sva se odpravili na prijeten klepet k sorojaku, prijetnemu gospodu Faustu Čučatu. Klepetali smo ob kavici v njegovi rojstni hiši v Šempetru. V tej hiši je Fausto živel vse, dokler se ni s svojo Milojko in hčerkama preselil v Novo Gorico, kjer je bival dvajset let. Rojstno hišo je nato s pridnim delom uredil in nato v njej ponovno zaživel.



8. decembra je Fausto praznoval častitljiv rojstni dan, a nabrano število let mu ni ovira, da ne bi bil kot upokojenec še vedno aktiven. Četudi ima sam kar nekaj križev na ramenih, je med prijatelji poznan kot dobrasrčen in pošten človek. Pravijo tudi, da "ni fešte brez Fauštota", ker peče in kuha na vseh prireditvah, ki jih organizira Društvo upokojencev Šempeter. Je pa tudi strasten balinar in ljubeč oče, dedek in pradedek.

Fausta sva želeli spoznati tudi skozi njegovo pripoved.

Fausto, kakšno je bilo vaše otroštvo?

Rodil sem se preprostim staršem, oče je bil Šempetrč, mama Kraševka. Imel sem lepo, razigrano in skromno otroštvo. Tako, kot smo ga imeli takrat skoraj vsi. S prijatelji smo se vsaki dan dobili pod lipo. Bilo nas je okrog deset. Pogosto smo se igrali kago, igro, pri kateri smo tekmovali, kdo vrže več škulj v kovinsko škatlo. Nismo bili lumpi, zganjali smo nedolžne vragolije. V primerjavi z današnjo mladino smo se zelo veliko družili.

Jaz pa sem že takrat kot mlad fant zelo rad pomagal kmetom pri kolinah, poljskem delu in drugih opravilih. Že

takrat se je začelo kazati zanimanje za poklic, ki sem ga opravljal celo življenje.

Kam vas je pot vodila po osnovni šoli?

Izučil sem se za mesarja in delal v klavnici na Živinoprometu. Dolga leta sem delal tudi v klavnici MIP-a. Delo je bilo kar naporno. Ko sem zbolel, sem bil premeščen v maloprodajo, kjer sem razvažal meso. Kadar je bilo kakšno praznovanje, so me zaposlili s peko mesa. Pekel sem po vsej Sloveniji. Tudi pri vojakihi sem bil kuhar. Ta sloves, da dobro kuham, se me drži še danes. Kuhal sem tudi pri gasilcih, ko so imeli kakšno prireditev ali praznovanje. Včasih skuham kaj dobrega tudi doma. Rad kuham, a začelo mi je nagajati zdravje in ne vem, kako bo šlo.

Omenili ste gasilsko društvo. Ali ste še vedno v gasilskem društvu?

Vsa leta sem bil aktiven gasilec. Zelo rad sem vsakemu priskočil na pomoč. Bil sem hišnik, ekonom in kuhar. Še vedno sem član društva, pri moji starosti sem nekakšen pomožni, neuradni hišnik. Pomagam jim, kadar pomoč potrebujejo.

Kot veva, ste tudi aktivni balinar. Kaj mi lahko poveste o tem športu?

Balinati sem začel kot mlad fant v Šempetru. Ko sem se zaposlil, sem 16 let balinal za MIP. To je bila ljubiteljska liga. Bil sem kar uspešen balinar. Ko sem se upokojil, sem začel balinati za Šempeter. Nastala je liga Šempeter, nato super slovenska liga. Imam kar precej medalj s tekmovanj. Danes balinam pri balinarski sekciji

v Šempetru. V začetku je bila to samostojna sekcija, danes pa deluje v sklopu Društva upokojencev Šempeter.

Balinanje je moja ljubezen. Treniral sem dvakrat tedensko in tudi redno obiskoval fitnes. A z leti se rado kaj pritakne. Trenutno imam zdravstveni problem in moram več počivati. Upam, da bom hitro okreval in da bom spet v formi.

Ste tudi aktiven član upravnega odbora Društva upokojencev Šempeter in to vse od nastanka društva. Vaše izkušnje, preudarne ideje in včasih tudi trmasta vztrajnost pogosto prispevajo k dobri izpeljavi zastavljenih idej. Kaj vas je gnalo, da ste vsa ta leta vztrajali kot član društva?

Upravni odbor je vedno želel, da sem njihov aktiven član. Vedno sem skrbel za hrano in kuharijo.

Veva, da ste tudi ljubeč dedek in pradedek. Kako veliko ljubezen do otrok, vnukov in pravnukov gojita z ženo Milojko, se vidi že takoj, ko človek vstopi v vaš dom; na vseh vidnih mestih se ti s fotografijami smejiš veseli obrazi. Pogosto se odpeljete v Ljutomer, kjer živijo. Kaj vam pomeni družina?

Družina mi pomeni vse. To je moje zavetje. Ljubezen do otrok, do žene. Starejši kot si, bolj si povezan z družino. Večkrat grem tudi k drugi hčeri, ki živi v Novi Gorici.

Za konec nam še povejte, kako poteka vaš dan? Kje vas čez dan lahko srečamo?

Svoj dnevni ritual opravim s kolesom. Ob 10.00 sem v Sparu na kavici, ob 11.00 pa se dobimo s prijatelji "na placu" in klepetamo o aktualnih dogodkih. Malo "pošimfamo" politično situacijo, spominjamo se mladih let in si povemo kakšno šaljivo. Seveda kakšno brhko dekle ne uide našim očem.

Fausto je tudi danes aktiven in iskričast človek, rad sodeluje pri skupnih dogodkih, veseli se druženja in z veseljem pomaga. Ponosni smo lahko, da je naš sokrajan, ki nam je v navdih in zgled.

Haideja Černe in Neda Mikuž

Občino imamo in o življenju v naši občini odločamo mi sami

Na vrhuncu poletja, 22. julija, je naša občina letos praznovala četrto stoletje od ustanovitve, od izločitve iz Mestne občine Nova Gorica. Osrednji dogodek praznovanja je predstavljala slavnostna seja občinskega sveta s podelitvijo občinskih nagrad. Dogajanje okrog ustanavljanja naše občine, postopkov in tudi zapletov počasi tone v pozabo. Da obudimo spomin na tiste čase pred 25 leti, sem se o tem pogovarjal z Bogdanom Kragljem, zadnjim predsednikom sveta KS Šempeter pri Gorici.



Kdaj ste se priselili v Šempeter in kakšen je bil vaš vtis o tem kraju?

V Šempeter sem prišel leta 1979, poročil sem se s Šempetrko. Takoj sem spoznal, da je življenje v kraju zelo živahno. Delovali so pevski zbori, podružnica glasbene šole z občasnimi nastopi učencev, igrišče ob šoli je bilo stalno zasedeno, starejši so balinali, kartali pri Julkotu, Zlati kapljici. Zelo aktivni so bili gasilci. A kmalu sem spoznal, da predvsem starejši Šempetrski še kako pogrešajo izgubo nogometnega igrišča in njegovo selitev v Novo Gorico. Vsaka nogometna tekma je bila za kraj praznik. Ravno tako so pogrešali selitev glasbene šole, knjižnice ... v Novo Gorico. Za krajanje je bil udarec prodaja stavbe glasbene šole banki, stavba na trgu Ivana Roba, ki so jo imeli za svojo, je prešla v druge roke.

Kdaj ste se vključili v lokalno politiko?

V lokalno politiko sem se vključil leta 1990, ko sem za mestni svet Mestne občine Nova Gorica kandidiral na listi SKD (Slovenski krščanski demokrati). Dobil sem drugo največje število glasov, čeprav v kraju še nisem bil prepoznan. Zmagal je Anton Špacapan, učitelj, modelar, pilot in še kaj. Ravno on me je po tem mojem volilnem rezultatu "pripeljal" v svet KS. Tako sem se začel podrobneje seznanjati s krajevno problematiko. Član sveta sem bil potem neprekinjeno vse do ustanovitve občine 1998. V zadnjem mandatu sem bil predsednik sveta KS, ki je vodil aktivnosti za ustanovitev občine.

Kje se je rodila ideja o novi občini?

Ideja se ni rodila na lokalnem, ampak na državnem nivoju, pri vladni službi za lokalno samoupravo. Nova ustava je prinesla veliko sprememb, političnih in organizacijskih – tudi na področju lokalne samouprave. Predvideno je bilo ustanavljanje manjših občin, ki bi bile bližje občanom.

Omenjena služba je pripravila shemo novih občin in med temi je bila tudi Občina Šempeter pri Gorici, katere del bi bili Bilje, Bukovica, Šempeter pri Gorici, Vogrsko in Vrtojba. Državni zbor je predlog novih občin sprejel in razpisal referendum na vseh območjih, za katera so bile predvidene nove občine. Žal odločitev o tej šempetrski občini ni bila sprejeta ne na referendumu leta

1994 in ne zatem v državnem zboru. Ustanovljene pa so bile občine Brda, Kanal in Miren-Kostanjevica, čeprav tudi tam referendum niso uspeli.

Ste bili presenečeni, razočarani?

Razočaranje je bilo veliko. Odločitev je bila krivična. Proti novim občinam je bila predvsem novogoriška "politika". Govorilo se je, da bomo razdeljeni na več manjših občin šibkejši v odnosu do Ljubljane kot centru moči. Forum za Goriško je celo prišel na dan s predlogom, da se v mesto Nova Gorica priključijo kraji od Solkana do Vrtojbe, torej naj bi ti kraji postali mestna četrt.

Kako ste nadaljevali?

Svet KS je nadaljeval z delom po starem, posluha občinskega vodstva in mestnega sveta za reševanje krajevnih problemov je bilo tako kot prej zelo malo. Iz leta v leto, iz seje v sejo so bili vedno isti nerešeni problemi. Vrtojba je poplavljal, kanalizacija slaba, ves promet je tekel po Trgu Ivana Roba in Žnidarčičevi ulici, razširitev pokopališča in postavitve poslovilne vežice sta bili vedno bolj aktualni, posebna problematika je bil dostop do osnovne šole zaradi preozkih ulic. Z izgradnjo obvoznice mimo Šempetra se je leta in leta zavlačevalo, ravno tako z izgradnjo šolske telovadnice. Stavbo na Trgu Ivana Roba, v kateri je imel svet KS sedež, so krajani imeli za last Šempetra, a je dobila drugega lastnika. Težave so bile z javno razsvetljavo. Seveda nisem naštel vsega. Ta pereča problematika se je vedno znova izpostavljala na zborih krajanov, ki se jih vodstvo občine več ali manj ni udeleževalo kljub vabilom. To je krajanje zelo razburjalo. Na zboru krajanov marca 1996 je nezadovoljstvo doseglo višek in ponovno je bila izražena zahteva po občini. Svet KS je bil zadolžen, da začne z aktivnostmi v tej smeri. Že nekaj dni po tem zboru smo se srečali s predstavniki sveta KS Vrtojba in se dogovorili, da gremo skupaj po tej poti. Vrtojbenci so bili ravno tako nezadovoljni iz podobnih in tudi drugačnih razlogov kot mi v Šempetru (čistilna naprava, asfaltna baza z onesnaževanjem okolja ...). S pridružitvijo Vrtojbe so bile možnosti, da pridemo do občine, veliko večje. Skupaj z Vrtojbo smo namreč izpolnili pogoj, da mora imeti občina najmanj 5000 prebivalcev.



Popisan letak iz referendumske kampanje 1994

Sveta KS Šempetra in Vrtojbe sta se povezala. Ustanovili smo skupno komisijo za ustanovitev občine, ki nam je bila v veliko pomoč. Naj na tem mestu omenim, da smo s svetom KS Vrtojba zelo dobro sodelovali. Na pristojne državne organe in Službo za lokalno samoupravo smo poslali pobudo za ustanovitev občine. Vladna služba za lokalno samoupravo je našo pobudo sprejela, a vlada Republike Slovenije na naše veliko presenečenje pobude za ustanovitev občine ni dala v sprejemanje državnemu zboru. Po velikem razočaranju smo se pritožili in uspeli. Državni zbor je našo pobudo uvrstil v zakonodajni postopek. Spet smo imeli v Šempetru in Vrtojbi aprila 1998 referendum, na katerem smo odločali, ali smo za ali proti občini. Tokrat je referendum uspel, ker je večina volivcev na referendumskem območju Šempetra in Vrtojbe vendarle glasovala za. Žal je bila v Šempetru nekaj manj kot polovica volivcev za, a še vedno toliko, da je bil referendum na celotnem območju uspešen.

Po uspelem referendumu so bili spet zapleti. Štirje člani sveta so odstopili s ciljem, da se svet KS razpusti in tako pošlje poslancem državnega zbora sporočilo: ker referendum v Šempetru ni bil večinsko izglasovan, občine ne želimo. Manever za razpustitev sveta ni uspel, ker smo bili ostali člani sveta enotni. Državni zbor je julija 1998 sprejel sklep o ustanovitvi Občine Šempeter-Vrtojba. A tudi s tem zapletom še ni bilo konca. Skupina 500 krajanov iz Šempetra je podala na ustavno sodišče pobudo za razveljavitev odločitve državnega zbora. Pobuda je bila zavrnjena.

Pot do ustanovitve naše občine je bila težka, a sem prepričan, da smo sedaj z njo vsi bolj ali manj zadovoljni, saj se marsikaj dogaja in veliko naredi. Ni mi žal naporov, vsega dela, skrbi in tudi neprijetnosti, ki sem jih doživljal. Občino imamo in o življenju v našem kraju odločamo mi sami. To, da sem pri tem sodeloval, mi veliko pomeni. In z veseljem in s hvaležnostjo se spominjam članov sveta, ki smo pri tem sodelovali. Bili smo odlična ekipa. Seveda so tudi

stvari, ki mi niso (bile) ravno všeč, a tega ob srebrnem jubileju res ne gre izpostavljati.

S čim se ukvarjate danes?

V občini nisem več aktiven, razen če k temu ne štejem tega, da skrbim za košnjo okrog cerkve in tako prispevam k lepšemu okolju in videzu kraja. Moj prosti čas pa posvečam tudi atletiki. Kot veteran se udeležujem državnih in balkanskih prvenstev, letos sem bil tudi na evropskem veteranskem prvenstvu v Pescari in osvojil četrto mesto na 100 m v kategoriji nad 75 let, kar si štejem za velik uspeh. K aktivnemu preživljanju prostega časa vabim ne le mlade, ampak tudi starejše.

Domen Rob

Vojko Orel prejemnik Bloudkove nagrade za življenjsko delo v športu

Vojko Orel iz Vrtojbe, ki je tesno povezan z goriškim športnim utripom, sicer pa upokojeni profesor telesne vzgoje v Novi Gorici in občinski nagrajenec, je prejemnik najvišjega državnega priznanja za življenjsko delo v športu za leto 2023.



V nedeljo, 11. februarja, na dan obletnice rojstva Stanka Bloudka, je namreč na Brdu pri Kranju potekala 59. podelitev Bloudkovih priznanj za leto 2023. Priznanja Stanka Bloudka so že od leta 1965 najvišja priznanja Republike Slovenije na področju športa. Za leto 2023 je do razpisnega roka na odbor za podeljevanje Bloudkovih priznanj prišlo 60 vlog za 50 nominirancev. Bloudkove nagrade so poleg Orla prejeli še športnika Anže Lanišek in Janez Penca ter Franc Ekar za življenjsko delo v športu. Odbor za podeljevanje Bloudkovih priznanj, ki ima častno nalogo podeljevanja najvišjih državnih priznanj Republike Slovenije na področju športa, in sicer za prispevek k razvoju športa, za športni dosežek in za življenjsko delo v športu, je podelil tudi deset Bloudkovih plaket za različne pomembne prispevke k razvoju slovenskega športa.

Bloudkovo nagrado lahko prejme posameznik za izjemen prispevek k razvoju športa v Sloveniji ali med Slovenci v tujini, ki ga je dosegel

z ljubiteljskim ali s poklicnim delom na naslednjih področjih: znanstveno-raziskovalno delo na področju športa, publicistično delo na področju športa, organizacijsko delo na področju športa, načrtovanje in izgradnja športne infrastrukture. Bloudkovo nagrado lahko prejme športnik ali športna ekipa za vrhunski mednarodni športni dosežek. Posameznik lahko prejme Bloudkovo nagrado tudi za življenjsko delo, če je v športu deloval najmanj 30 let.

Bloudkovo nagrado za življenjsko delo v športu je Vojko Orel prejel na predlog Športne zveze Nova Gorica in drugih podpornikov. Iskrene čestitke našemu občanu, ki je že 60 let predan slovenskemu športu in je velik ponos ne samo naše občine, temveč celotne Goriške.

Mateja Poljšak Furlan

Izjava ob podelitvi

Za mano je več kot 60 let aktivnosti v športu. Hitro so minila.

Ko sem kot profesor športne vzgoje stopal po zahtevni poti dela z mladimi, nisem veliko razmišljal o tem, kaj vse me čaka. Pestro delo učitelja v šoli, trenerja v atletiki, koordinatorske programov športa na Športni zvezi in Javnem zavodu za šport v Novi Gorici ter mnoge zadolžitve na področju organizacije športa – vse to je prinašalo nove izzive, zahteve in spodbude za nadaljevanje profesionalnih in prostovoljskih nalog.

Imel sem srečo, da sem sodeloval s številnimi izjemnimi športnimi pedagogi, trenerji, zagnanimi športnimi delavci ali samo prijatelji športa, ki so vsi bili vedno pripravljeni pomagati, tako pri procesu vadbe in tekmovanjih kot tudi pri nešteti organizacijskih nalogah.

Z vso odgovornostjo trdim, da je delo športnih delavcev neprecenljiva vrednota. Ob pregovorno premajhnih sredstvih, vloženih v delovanje društev in klubov, predstavlja prostovoljno delo večkratno obogatitev dodeljenih sredstev in s tem osnovo za izvajanje procesa vadbe in tekmovanj.

Ob priložnosti, kot je ta, vidim, da te aktivnosti ne ostanejo neopažene, zato naj bo nagrada potrditev, da družba ceni naše delo, hkrati naj velja tudi kot spodbuda vsem športnim delavcem.

Hvala vsem, ki so mi delo v športu omogočili in me pri tem podpirali.

Vojko Orel

Nogometna tekma Jadran Vrtejba proti pobrateni Medei



Na povabilo prijateljev iz nogometne ekipe Medea over 40 se je v soboto 20. januarja 2024 ekipa nogometašev iz Vrtojbe pod imenom Jadran Vrtejba odpravila na nogometno tekmo v pobrateno Medeo. Čeprav se je obetal deževen vikend, nas je kljub zimskemu času pričakalo lepo pripravljeno igrišče. Po začetnem pozdravu prijateljev iz Medee in predaji priložnostnega darila v znak gostoljubnosti smo se igralci odpravili v slačilnice. Po dobrem ogrevanju sta sledila pozdrav ekip in obvezno slikanje. Nato je ob 15.00 sodnik zapiskal začetek tekme. Po začetnem spoznavanju med ekipama je sledilo nekaj nevarnih akcij igralce Medee na gol Vrtojbencev, ampak je obramba na čelu s hitrim in spretnim Miho Markičem – Bičo in z izkušenim veteranom Andrejem Rabzeljem odbila vse poizkuse strelav na gol, katerega je branil Luka Markič – Biča. Kljub pomankanju nekaterih ključnih igralcev je ekipa Vrtejbe izpeljala nekaj nevarnih napadov, ampak napadalci niso bili zbrani pri zaključku akcij. Sledila je zgrešena enajstmetrovka za Medeo, kar je bilo opozorilo igralcem Vrtejbe, da tekma ne bo lahka. Sledilo je nekaj hitrih menjav in igra se je prevesila na polovico Medee, ampak kljub vsem naporom se mreža prvi polčas ni zatresla. Med polčasom se je ekipa Vrtejbe malo premešala in v napad postavila mlade in hitre napadalce, kar se jim je takoj obrestovalo, saj je takoj zadel mladi 14-letni Anže Podbersič. To je igralcem Vrtejbe dalo krila in takoj je sledila akcija za drugi gol, katerega je dosegel Jan Batistič. Po drugem голу se je igra nekoliko umirila, vse do menjave na голу, ko je v napad prišel Luka Markič – Biča. Po lepem solo prodoru in doseženem zadetku Markiča je sodnik odpiskal konec tekme. Zaslužena zmaga Jadrana Vrtejbe – kljub pomešani ekipi. Sledilo je skupno druženje na kulinaričnem prazniku Pursitada, na katerem smo okušali lokalne dobrote. Srečanje se je zaključilo v čudovitem vzdušju z upanjem, da bosta tekma in

druženje postala tradicionalna. Hvala organizatorjem in igralcem za čudovito izpeljan dogodek.

Gregor Černe

PRVI ZAVOJI MINIMOTO - KARTING

13.4.2024
14.4.2024

AMZS  DRUŠTVO
GAS VRTEJBA

MOTO ŠPORT
IN KARTING
SLOVENIJA



Na velikem odru združili dva svetova



Štiri razprodane predstave, na vsaki do zadnjega kotička napolnjena velika dvorana novogoriškega SNG, navdušeno občinstvo, predvsem pa igra in ples več kot dvesto plesalcev Plesne šole PRO DC – Pro Dance Company, kjer je poldruga ura minila kot bi mignil, so zaznamovali prvi vikend v marcu. Plesna predstava Dva svetova – Čarobno prijateljstvo poudarja razumevanje raznolikosti ter edinstvenosti vsakega posameznika, kar ustvarjalci smatrajo kot temeljni steber družbe, kar ustvari pravo bogastvo nepozabnih zgodb prijateljstva.

Pro dance Company že vrsto let enkrat letno pripravi plesno predstavo, pri kateri ne gre le za koreografije in ples, ampak tudi za odlično kostumografijo in masko Ane Lazovski, sceno izpod rok plesalcev in njihovih staršev ter za igro na odrskih deskah. Vsa leta zgodbe povezuje dramski igralec SNG Radoš Bolčina. Praviloma so to Disneyjeve zgodbe in letos je bila to zgodba Luke, kjer dvema prijateljema iz morskih globin uspe združiti dva svetova, morskega in kopnega.

Scenarij in režija sta bila v rokah Sare in Nike Mlakar, poleg njiju pa so koreografije prispevali Veronika Škrli, Lara Kodrič, Aja Vnuk in Naser

Gutić-Naki. Toda predstava je bila veliko več kot ples, saj so se mladi plesalci predstavili tudi kot igralci. Najbolj so izstopali Maša Cegnar Brešan kot Luka, Mija Marcina kot Ercole, Rok Laganis kot Alberto, Eva Mihelj kot Giulia, pa Lukova starša Lara Padovani in Nikola Preradović. Ne smemo pozabiti pa tudi na stranske vloge, v katerih so se več kot izkazali Tinkara Kodelja, Ajda Grm, Elena Peršič, Jerneja Badalič, Pija Grm, Naja Žgavc, Jakob Dornik Kofol, Tjaša Žarkovič in Maja Komic. Ali kot je izjavil predsednik športne zveze Nova Gorica Miran Mullner: "Zgodba je bila pravljico čarobna. Sposobnost, da pretvarjate čustva v gibanje, je izjemna in me je, tako kot celotno prenapolnjeno dvorano, globoko ganila. Dokazali ste, da ste pravi umetniki plesa."

Sara Mlakar



Rokomet – ta dinamični ekipni šport, ki krepi telo in duha

Rokometni klub Šempeter-Vrtojba predstavlja pobudo "Pomagaj mladim rokometasiscam"

Rokometni klub Šempeter-Vrtojba svoje napore usmerja tudi v širitev svoje dejavnosti po osnovnih šolah na Goriškem, saj se otroci edino z neposrednim kontaktom z žogo lahko soočijo in navdušijo nad tem športom. Namreč, ni množice klubov v tem delu Slovenije, ki bi lahko skozi vadbo, tekme in promocijo rokometne panoge spodbujala in vzgajala mlade rokometase in rokometasice.

Zato pa se trenerji Rokometnega kluba Šempeter-Vrtojba udeležujejo za poučevanje mini rokmeta po osnovnih šolah v okviru brezplačnega programa "Rokometna abeceda". V šolskem letu 2023/2024 poteka vadba mini rokmeta pod organizacijo omenjenega kluba kar na 10 osnovnih šolah: v Biljah, Braniku, Desklah, Dornberku, Mirnu, Renčah, Šempasu, Šempetru in Vrtojbi in nazadnje tudi na Vogrskem, pri čemer se otroci lahko krožkom pridružijo tekom celega leta. Za dekleta višjih razredov osnovne šole pa tečejo redni treningi po posameznih selekcijah v športni dvorani Občine Šempeter-Vrtojba (bivši Športni center HIT).



Ker so v nekaterih šolah pogoji in oprema za vadbo zelo skromni, se je s strani predsednika kluba Boštjana Bremca oblikovala pobuda **“Pomagaj mladim rokometašicam”**, v okviru katere je v preteklosti že bila izražena dobrodelnost različnih organizacij.

Pomoč za nakup opreme (dva manjša gola, deset žog in dvajset markirnih majic) **se letos namenja Podružnični šoli OŠ Vogrsko.** Prošnja za pomoč je namenjena vsem ljubiteljem rokometu, podjetjem in drugim organizacijam, ki lahko podprejo prizadevanja Rokometnega kluba Šempeter-Vrtojba za brezplačno vadbo rokometu tudi na podeželju, kjer je ponudba športa skromnejša in bi bili otroci zaradi oddaljenosti od mestnih središč tega udeleževanja najverjetneje prikrajšani.

Informacije:
info@rk-sempetervrtojba.si,
 040 245 348.

Boštjan Bremec



Regijsko prvenstvo mladih šahistov

Pod okriljem Šahovskega kluba Nova Gorica je na Osnovni šoli Ivana Roba Šempeter potekalo Regijsko prvenstvo mladih Primorske za starostne skupine kategorije do 8, 10, 12, 14 in 16 let, štelu je tudi za kvalifikacije za državno prvenstvo. Tako se je na regijskem prvenstvu pomerilo 75 šahistov in šahistk. Prisotne je nagovoril predsednik ŠK Nova Gorica Matjaž Lovišček in se zahvalil vsem šolam, staršem, ki spodbujajo mlade za to kraljevsko igro. Slednji se je posebej zahvalil vodstvu OŠ Šempeter pri Gorici za vso podporo pri pripravi in izvedbi tekmovanja.



Končni vrstni red:

Dekleta do 8 let

1. Velkavrh, Eva	OŠ Milojke Štrukelj	6
2. Nikolavčič, Viki	OŠ Alojza Gradnika Dobrovo	3,5
3. Drole, Jackie	OŠ Simona Kosa Podbrdo	1,5

Dekleta do 10 let

1. Pirih, Neža	OŠ Deskle	4
2. Velkavrh, Ana	OŠ Milojke Štrukelj	3
3. Štenkler, Ana	OŠ Podbrdo	1

Dekleta do 12 let

1. Mivšek, Maruša	ŠD Čaven Ajdovščina	4
2. Herega, Nastja	OŠ Solkan	2,5
3. Šuligoj Kunilo, Rubi	OŠ Franceta Bevka Tolmin	2

Fantje do 8 let

1. Črmelj, Nal	ŠD Čaven Ajdovščina	5
2. Črnigoj, Tobija	ŠD Čaven Ajdovščina	4
3. Testen, Luka	OŠ Kanal	3

Fantje do 10 let

1. Softič, Kenan	OŠ Milojke Štrukelj/Ledine	6
2. Peljhan, Domen	OŠ Col	6
3. Komel, David	OŠ Milojka Štrukelj/Ledine	5

Vilijan Leban

Cepilni center Zdravstvenega doma Nova Gorica

Cepilni center v okviru Zdravstvenega doma Nova Gorica je začel delovati 31. decembra 2020, ko smo prejeli prve odmerke cepiva proti Covidu-19. Od tega datuma dalje pa do konca epidemije je deloval bolj aktivno in v glavnem zaradi potreb po cepljenju proti Covidu-19. Zamenjal je kar nekaj lokacij.

V jeseni 2022 smo v cepilnem centru poleg cepljenja proti Covidu-19 ponudili tudi cepljenje proti gripi. Ker smo opazili, da z delovanjem cepilnega centra razbremenjujemo ambulate družinske medicine in večamo precepljenost populacije, hkrati pa tudi dostopnost ambulant, je delovanje cepilnega centra postalo stalnica.



Cepilni center danes deluje glede na potrebe. V jeseni, ko je bilo povpraševanja po cepljenju proti gripi in Covidu-19 več, je cepilni center obratoval 2-krat tedensko. Trenutno, ko je malce zatišja, deluje 1-krat na dva tedna. V spomladanskem času se običajno poveča povpraševanje po cepljenju proti klopnemu meningoencefalitisu, saj se začnemo več gibati v naravi. Zato takrat tudi cepilni center odpre vrata pogosteje.

Že kar nekaj let Zdravstveni dom Nova Gorica skupaj z MONG organizira akcijo cepljenja proti klopnemu meningoencefalitisu – MONG v tej akciji svojim občanom običajno subvencionira 2. odmerek osnovnega cepljenja. V zadnjih dveh letih smo tako akcijo izvedli tudi v sodelovanju z Občino Brda.

V cepilni center se zdravniki, medicinske sestre in administratorke vključujejo izven svojega rednega delovnega časa, zato le-ta običajno deluje popoldan.

Trenutno je lociran v prostorih Dispanzerja za otroke in šolarje dr. Otič **na Rejčevi ulici 4 v Novi Gorici.**

Cepljenje izvajamo samo za naročene osebe. Naročite se lahko vsak torek med 8.00 in 11.00 na telefonski številki 051 656 558. Ko je več povpraševanja, objavimo na spletni strani dodatne dneve in ure, ko telefon deluje.

V našem cepilnem centru se lahko cepite:

- proti Covidu-19 – sezonski odmerek lahko prejmete 1-krat letno, med prebolevanjem in cepljenjem mora miniti vsaj tri mesece,
- proti gripi – sezonski odmerek lahko prejmete 1-krat letno, s cepljenjem pričnemo nekje konec oktobra in cepimo tja do februarja,
- proti pnevmokoku – če ste starejši od 65 let (krije ZZZS), prejmete samo 1 odmerek v življenju,
- proti pnevmokoku – mlajši od 65 let – samoplačniško oz. če obstaja zdravstvena indikacija po naročilu osebnega zdravnika (samo ambulate iz ZD Nova Gorica),
- proti KME – klopnemu meningoencefalitisu – če ste rojeni v letih 1970–1974 (krije ZZZS osnovno cepljenje – 3

- odmerke),
- proti KME – klopnemu meningoencefalitisu – ostali, starejši od 15 let, samoplačniško (cena 1 odmerka je 30 EUR),
- proti HPV – humani papiloma virus – zamudniki, starejši od 15 let (dekleta, ki so obiskovala 6. razred v šolskem letu 2009/10 ali kasneje, in fantje, ki so obiskovali 6. razred v šolskem letu 2021/22).

Cepljenje proti gripi priporočamo vsem prebivalcem, ki želijo sebe in svoje bližnje zaščititi pred boleznijo, še zlasti skupinam z večjim tveganjem za težek potek bolezni. Pri starejših osebah in kroničnih bolnikih je hkrati s **cepljenjem proti gripi priporočljivo opraviti tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. Cepljenje proti Covidu-19** se priporoča osebam, ki imajo večje tveganje za težji potek Covida-19 (oskrbovancem domov za starejše občane/socialnovarstvenih zavodov, posebej ranljivim kroničnim bolnikom ter osebam, starim 65 let ali več).

Cepljenje proti gripi in Covidu-19 je brezplačno za vse prebivalce, kronični bolniki in pa vsi starejši od 65 let, ki imajo sklenjeno obvezno zdravstveno zavarovanje (OZZ), se lahko brezplačno cepijo s polisaharidnim 23-valentnim cepivom (PPV23) proti pnevmokoknim okužbam. Cepljenje proti gripi in cepljenje proti Covidu-19 se lahko opravi sočasno ali s kakršnikoli presledkom.

Za osnovno **cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu** so potrebni trije odmerki cepiva, in sicer drugi odmerek sledi 1–3 mesece po prvem, tretji pa 5–12 mesecev po drugem. Za vzdrževanje zaščite so nato potrebni še poživitevni odmerki, prvi po treh letih, naslednji pa na pet let. Pri osebah, starejših od 60 let, so poživitevni odmerki priporočljivi na tri leta. Cepljenje s prvima dvema odmerkoma po možnosti opravimo v zimskih mesecih, da dosežemo zaščito pred začetkom sezone aktivnosti klopov, lahko pa s cepljenjem začnemo kadarkoli. Klopni meningoencefalitis (KME) je virusna bolezen osrednjega živčevja, ki je v Sloveniji endemična. Bolezen ogroža predvsem ljudi, ki se v obdobju aktivnosti klopov zadržujejo v naravnih žariščih bolezni. Bliža se pomlad in čas sprehodov v naravi. Poskrbite za svojo zaščito.



Priporočeno (prostovoljno) **cepljenje proti HPV** (humanemu papiloma virusu) v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja (OZZ) se izvaja ob sistematskem pregledu pri dekletih in fantih, ki obiskujejo 6. razred osnovne šole, v šolskem letu 2023/24 pa tudi pri fantih, ki obiskujejo 1. in 3. letnik srednje šole. Cepljenje v breme OZZ se opravi tudi pri zamudnicah in zamudnikih (dekleta, ki so obiskovala 6. razred v šolskem letu 2009/10 ali kasneje, in fantje, ki so obiskovali 6. razred v šolskem letu 2021/22 ali kasneje in še niso bili cepljeni). Za vse ostale, ki bi se želeli cepiti proti HPV, pa je cepljenje samoplačniško. Cepljenje se opravi s številom odmerkov glede na starost ob začetku cepljenja (za mlajše od 15 let sta dovolj dva odmerka s presledkom najmanj 6 mesecev, za starejše so potrebni 3 odmerki po shemi 0,2,6).

Okužbe s HPV večinoma potekajo brez značilnih simptomov in znakov, zato večina ljudi ne ve, da so okuženi. Pri večini oseb (90 %) okužba v dveh letih spontano mine, pri nekaterih (10 %) pa se lahko razvije perzistentna (dolgotrajna) okužba s HPV, ki lahko vodi v nastanek genitalnih bradavic ali določenih rakov.

Okužbe z manj nevarni genotipi HPV lahko povzročijo genitalne bradavice. Kažejo se kot bradavičasti izrastki ali cvetačaste tvorbe, ki se pojavijo v predelu spolovil, rodil ali zadnjika. Genitalne bradavice se v povprečju pojavijo nekaj mesecev po okužbi s HPV. Okužbo z manj nevarnimi genotipi HPV povezujemo tudi z nastankom papilomov grla, ki lahko

povzročajo hripavost in težave pri dihanju, v redkih primerih pa lahko povzročijo življenjsko ogrožajočo zaporo dihalnih poti.

Dolgotrajne okužbe z nevarnejšimi genotipi HPV lahko vodijo v nastanek predrakavih in rakavih sprememb v področju spolovil, rodil, zadnjika in ustnega dela žrela. Od okužbe do razvoja predrakavih in rakavih sprememb načeloma poteče več let. Od rakavih sprememb je najpogostejši rak materničnega vratu. Prvi simptomi in znaki raka materničnega vratu se večinoma pojavijo pozno in se lahko kažejo kot krvavitev oziroma rjavkast izcedek (po spolnem odnosu, med menstrualnim ciklusom ali v pomenopavzalnem obdobju), dolgotrajen smrdeč izcedek iz nožnice, bolečine pri spolnih odnosih, bolečine v spodnjem delu trebuha.

V zadnjem času je pojavnost oslovskega kašlja v porastu, zato se svetuje **cepljenje proti oslovskega kašlju** nosečnicam v zadnjem tromesečju oz. čimprej po 24. tednu nosečnosti. Nosečnice lahko cepljenje opravijo pri svojem ginekologu. Cepljenje s poživitvenim odmerkom pa se svetuje tudi drugim odraslim osebam, ki so v stiku z novorojenčki in dojenčki. Opraviti ga je pa treba samoplačniško. V našem cepilnem centru tega cepljenja žal ne izvajamo, lahko pa se cepite v cepilni ambulantni na NIJZ.

Več informacij o cepljenjih in cepivih lahko preberete na spletni strani NIJZ: nizj.si/nalezljive-bolezni/cepljenje/.

Mojca Vidic

Debelost



Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1997 debelost uvrstila med bolezni, kar je bil ključni korak pri zagotavljanju ustrezne obravnave in zdravljenja bolnikov z debelostjo. Poleg tega je debelost razglašena za enega največjih javnozdravstvenih izzivov 21. stoletja.

Debelost je kompleksna kronična bolezen, katere ključna značilnost je povečan delež maščobnega tkiva. Opredelimo jo z indeksom telesne mase (ITM), ki predstavlja razmerje med izmerjeno telesno maso (izraženo v kilogramih) in kvadratom izmerjene telesne višine (izraženo v metrih na kvadrat). Vedno pa je poleg vrednosti ITM potrebno upoštevati tudi spol, starost, etnično skupino, stanje telesnih tekočin in mišično maso.

V posameznih državah Evropske unije ima čezmerno telesno maso 30–70 % odraslih. V letu 2020 je imelo po podatkih nacionalne raziskave v Sloveniji 39 % prebivalcev čezmerno telesno maso ($\text{ITM} = 25\text{--}30 \text{ kg/m}^2$), 20 % pa jih je bilo opredeljenih kot debelih ($\text{ITM} \geq 30 \text{ kg/m}^2$).

Debelost predstavlja tveganje tudi za pljučne bolezni (astma, obstruktivna pljučna apneja), bolezni prebavil (nealkoholna zamaščenost jeter, gastroezofagealna refluksna bolezen), bolezni rodil (sindrom policističnih jajčnikov), depresijo, osteoartritis in druge resne bolezni. Posledično pride

do skrajšanja življenjske dobe, slabše kakovosti življenja in invalidnosti.

Debelost in zdravila

Bolezen zdravimo s spremembo življenjskega sloga (cilj je 5–10 % izgube telesne mase), z zdravili (cilj je 10–20 % izgube telesne mase) in s kirurškim zdravljenjem (cilj je 30–40 % izgube telesne mase).

Vedeti moramo, da imajo tudi nekatera zdravila kot neželeni učinek povečanje telesne mase. Najbolj pogosta so nekatera zdravila z delovanjem na živčevje (antidepresivi, antipsihotiki, antiepileptiki), zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni (insulin), glukokortikoidi, zdravila za zdravljenje infekcij s HIV* in druga.

Ali ste vedeli?

Urad za prehranska dopolnila (del ameriškega Nacionalnega inštituta za zdravje) je izdal seznam sestavin, ki so v kliničnih raziskavah pokazale učinek na telesno maso. Med njimi so v Sloveniji bolj poznani:

- **Beli fižol** – Zaviral naj bi absorpcijo ogljikovih hidratov in apetit.
- **Garcinija** – Raziskave kažejo na majhen vpliv na telesno maso zaradi zmanjšanja apetita in zaviranja nastanka telesnih maščob (lipogeneza).
- **Glukomanan** – Podaljša čas praznjenja želodca in poveča občutek sitosti.
- **Hitosan** – V prebavnem traktu veže majhno količino maščob in posledično prepreči njihovo absorpcijo.
- **Kofein** – Poveča oksidacijo maščob in stimulira centralni živčni sistem, kar povzroča majhen vpliv na telesno maso.
- **Grenka pomaranča** – Nekoliko poveča porabo energije in zmanjša apetit.

Pri vseh navedenih sestavinah pa je treba biti previden, saj so bile večinoma raziskave laboratorijske narave ali so potekale na živalih, raziskav na ljudeh je bilo zelo malo. Poleg tega so bile sestavine vedno v raziskavi posamezno in nikoli v kombinaciji z drugimi. Upoštevati je treba tudi neželene učinke posamezne sestavine. Kar nekaj izmed njih ima vpliv na krvni tlak, koncentracijo glukoze v krvi in dolgoročno tudi na jetra.

Kljub vednosti, da je debelost danes eden največjih javnozdravstvenih izzivov, ostaja premalo diagnosticirana in še manj zdravljena bolezen. Poleg motene presnove glukoze, povišanega krvnega tlaka in povišanih koncentracij škodljivih maščob v krvi sodi tudi debelost v skupino bolezni, ki ji pravimo **metabolni sindrom**. Skupno jim je to, da napovedujejo tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 in umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni.

Z znižanjem telesne mase ne le izboljšamo počutja in dosežemo pozitivno samopodobo, temveč tudi zmanjšamo tveganje za srčno-žilne bolezni. Najpomembnejša dejavnika gibanje in zdrava prehrana, ki ju moramo upoštevati že v najzgodnejšem življenjskem obdobju, zagotavljata razvoj zdrave družbe in uspešen boj proti debelosti.

*Iva Tonkli, mag. farm.,
Goriška lekarna*

PRP (*Platelet rich plasma*) terapija pri psih: pregled, aplikacije in potencialni učinki



PRP terapija je v veterinarski medicini postala vse bolj priljubljena zaradi svojega potenciala za zdravljenje in regeneracijo različnih stanj pri psih. Predstavljamo vam poglobljen pregled PRP terapije pri psih, njene aplikacije ter potencialne učinke na zdravje in dobro počutje štirinožnih pacientov.

Plazma, bogata s trombociti (PRP), je terapevtska metoda, ki temelji na uporabi lastnih bioloških komponent iz pacientove krvi. Ta terapija se je v veterinarski medicini razvijala vzporedno s človeško medicino in se je izkazala za učinkovito pri zdravljenju številnih stanj pri psih.

Kako deluje PRP?

PRP terapija temelji na pridobivanju in koncentriranju trombocitov iz krvi psa. Trombociti so krvne celice, ki vsebujejo številne rastne faktorje in proteine, ki

spodbujajo celjenje in obnavljanje tkiva. Postopek vključuje naslednje korake:

1. **Zbiranje krvi:** Veterinar vzame majhno količino krvi iz pacienta.
2. **Centrifugacija:** Zbrano krvno vzorčino nato centrifugiramo, da ločimo trombocite od drugih krvnih komponent.
3. **Koncentracija:** Koncentrirane trombocite zmešamo s plazmo in ustvarimo PRP raztopino.
4. **Aplikacija:** PRP se nato injicira nazaj v telo psa, običajno na mesto poškodbe ali vnetja.

Aplikacije PRP terapije pri psih

PRP terapija se uporablja za zdravljenje različnih stanj pri psih:

1. **Kronične rane:** PRP lahko pospeši celjenje ran in zmanjša vnetje, kar je še posebej koristno pri počasnem celjenju.
2. **Artroza:** Pri psih s kroničnimi težavami s sklepi PRP lahko pomaga zmanjšati bolečino in izboljšati mobilnost.
3. **Tendinitis:** PRP terapija se uporablja za zdravljenje poškodb kite in okoliških tkiv.
4. **Poškodbe sklepov in mehkih tkiv:** PRP se pogosto uporablja pri športnih psih in psih, ki se ukvarjajo s fizičnimi aktivnostmi, in sicer za pospešitev okrevanja po poškodbah.

Prednosti PRP terapije

PRP terapija ima številne prednosti za pse:

- **Naravno:** Uporablja lastne biološke komponente pacienta, kar zmanjšuje tveganje za alergijske reakcije ali zavrnitve.
- **Minimalno invazivno:** Postopek je neboleč in običajno ne zahteva dolgega okrevanja. Psu se pred samim postopkom da pomirilo, tako da je med samo terapijo popolnoma umirjen in je postopek neboleč.
- **Zmanjšanje vnetja:** PRP pomaga zmanjšati vnetje, kar je ključnega pomena pri številnih boleznih in poškodbah.

Plazma, bogata s trombociti (PRP), predstavlja obetaven pristop v veterinarski medicini za zdravljenje številnih stanj pri psih. Njena naravna in minimalno invazivna narava jo naredita privlačno možnost za lastnike psov, ki želijo izboljšati zdravje in kakovost življenja svojih kosmatih prijateljev. Kljub temu je nujno, da se pred izvedbo PRP terapije posvetujete s svojim veterinarjem, da se oceni primernost terapije za specifične potrebe vašega psa. S pravilnim pristopom lahko PRP terapija omogoči boljše življenje in okrevanje vašega ljubljence.

V naši ambulanti dosegamo izjemne rezultate s PRP terapijami, v kolikor vas sama terapija zanima, smo vam vedno na voljo, da se o njej z vami pogovorimo.

Leon Koršič, dr. vet. med.



V petek, 15. decembra 2023, je udeležence srečanja bralne skupine Bralci na placu v Krajevni knjižnici Šempeter s svojim obiskom razveselila pesnica, prevajalka in urednica Miljana Cunta, prejemnica nagrade Prešernovega sklada za leto 2024. Z avtorico so se pogovarjali o njeni čudoviti pesniški zbirki Nekajkrat smo zašli, zdaj se vračamo.

Alenka Purkart



V nedeljo, 7. januarja 2024, je potekal tradicionalni pohod z baklami od podružnične šole Vrtojba in trga sv. Andreja v Štandrežu do Jeremitišča. Tu se je srečanje dveh prijateljskih skupnost nadaljevalo ob pijači in jedachi ter slovenskih ljudskih in božičnih pesmih. Baklada seveda ni mogla potekati brez bakel, te so lahko udeleženci kupili na startih, izkupiček od prodaje pa je bil namenjen ustanovi Via di Natale in Župnijski Karitas Vrtojba, saj je bil tudi letošnji pohod, kot je že v navadi, dobrodelno obarvan.

MPF, Foto: Foto atelje Pavšič Zavavlav



Že zelo uveljavljena rokodelska delavnica slovenskih upokojencev je potekala od 11. do 15. decembra 2023 v hotelu Delfin v Izoli. Na delavnicah se je zbralo kar 150 pridnih članic in članov društev upokojencev iz cele Slovenije. Že tretjič je na njej sodelovala tudi naša članica **Katjuša Rabzelj**, in sicer kot mojstrica, voditeljica delavnice za izdelavo prelepih vezanih voščilnic. Med drugimi gosti sta delavnico obiskala tudi minister za gospodarstvo Matjaž Han in predsednica Zveze društev upokojencev Slovenije Zdenka Jan, ki sta si z zanimanjem gledala ustvarjanje rokodelcev in rokodelk in tudi malo preizkušala svoje spretnost. Vsi sodelujoči so poudarili pomembnost ohranjanja kulturne in tehnične dediščine in predvsem prenašanje le-te na mlajše generacije.

Že kar nekaj let v našem društvu organiziramo delavnice izdelave voščilnic, radi pa bi to dejavnost razširili, zato vabimo vse, ki se ukvarjajo s kakršno koli rokodelsko dejavnostjo, naj se nam pridružijo, da bomo lahko s skupnimi močmi te dragocene spretnosti delili tako med starejšimi kot tudi najmlajšimi.

Katjuša Rabzelj in Ivana Konič

'OKOJNI AMERIŠKI FILMSKI REŽISER, SCENARIST IN ODUCENT (ROBERT)	MESTO V MALIJU, OB REKI NIGER, MUSLIMANSKA BOŽJA POT	IT. LIBE- RALNA STRANKA DUŠAN NEČAK			
REBRO		NAŠ LJUDSKI PEŠNIK IN DUHOVNIK (ANTON)			
NEJEV OČE		PRAZNUJE- MO GA 1. JANUARJA			
		ROGOVILEŽ			
		MITJA JANC EVROPSKA RAZISKO- VALNA MREŽA			KRAJ PRI NOVEM PAZARJU KRAJ PRI CRNOMLJU
	OSTRI OKU- SI Z MINTO MOSKO IME, NIKOLAJ				
				ORGANIZAC. ISLAMSKIH DRŽAV	
				KOSILO	
				ZAVLA- ČEVANJE (STAR.) KAJNOV BRAT	
PRVI RIIMEK SATELJ. CTORIE HOLT	VPONKA				
	LOJZE ROZMAN HRUPNA,		PREBI- VALCI BENICE		

V naše uredništvo je tako po pošti kot tudi po elektronski pošti tokrat prispelo 22 križank, ki smo jih dali v košaro in izžrebali srečneža, ki od Društva Gas Vrtejba prejme 5 l tekočine za vetrobranska stekla. Tokrat je bila sreča na strani Aleša Kokota iz Podmarka, ki mu iskreno čestitamo. Vam, drage bralke in bralci, pa vabilo k reševanju nove križanke in srečno!

Uredništvo

Lažje in bolj donosno vrtnarjenje z naravno, slovensko ovčjo volno

- Za samooskrbni zelenjavni vrt, okrasni vrt in dišavnice, za visoke grede, za nasade jagodičevja, za okenska korita ...
- Za bujno rastlinje, za rodovitnejšo zemljo, za hitrejšo pobiranje pridelka, za vrt brez plevela, za vrt brez škodljivcev.

Številne družine se želijo prehranjevati zdravo in same gojiti zelenjavo. S tem izzivom se največkrat srečujeta najmlajša in najstarejša populacija. Mladim družinam primanjkuje časa, starejšim pa moči, da bi redno zalivali, pleli in okopavali.

V večini gre za tako imenovano sodobno samooskrbo, kjer je vizija, da se na čim manjšem prostoru pridelajo čim bolj raznolika in zdrava zelenjava, brez umetnih gnojil in brez strupenih zaščitnih sredstev, pa še s čim manj fizičnega dela.

Vsaka ovčja volna žal ni primerna za uporabo v tekstilstvu. S tem imamo v mislih odeje, nadvložke, vzglavnike, ležišča, volneno prejo in pletenine ter tkanine. Vse več drugorazredne volne se v sodobnem svetu porabi za BIO volneno toplotno in zvočno izolacijo, za naravne hiše. Najslabša volna pa je še vedno odličen material za uporabo v vrtnarstvu in sadjarstvu.

V zelenjavnem vrtu kot:

- Dodatno ali osnovno gnojilo; uporabimo kar neoprano ovčjo volno. Zakopljemo jo cca 30–50 cm pod gladino zemlje. Tam bo nudila ugodno bivališče za mikroorganizme, ki bodo s pomočjo volne bogatili zemljo, jo delali zračno in lahkotno in vedno bolj rodovitno. K sreči pa miši, voluharji, krti ne marajo otipa volne na svoji dlaki, predvsem pa jih moti vonj po lanolini, ki pa ga volna ima veliko. Neoprana ovčja volna je lahko edino gnojilo v vašem vrtu in lahko nadomesti vsako drugo gnojilo. Sicer pa ovčja volna v vsaki obliki okrepi odpornost rastlin proti boleznim in posledičnemu

- prehitremu gnitju zelenjave.
- Zastirko uporabimo kot pokrivalo na zemljo (ne kot prekrivalo nad rastlinami). Položimo jo na zemljo, na določeno razdaljo naredimo luknje, v te luknje posadimo sadike ali posejemo seme. Hitro po saditvi primerno zalijemo, v nadaljevanju pa zalivamo le, če res ni dalj časa dežja in če je ves čas močno sonce. Volneni filc namreč ščiti zemljo pred izsušitvijo, uravnava vlago v zemlji, prepreči, da bi rastel plevel, po vrhu pa še odganja male in velike škodljivce. V iste luknjice lahko posajamo kar trikrat letno.
- Volneni filc je lahko tudi kot nadomestilo za pohodni les, tlakovce ali kamen na pohodnih poteh med gredami. V tem primeru uporabimo debelejši filc, cca 8 mm (enakega kot za notranjo zaščito visokih gred). Pohodna pot bo gladka in čista. Trava ne bo rastle.

Volneni filc uporabimo še kot zaščito proti zmrzali. V okrasnem in zeliščnem vrtu lahko uporabimo ovčjo volno v vseh zgoraj navedenih oblikah.

Zadnja leta pa je ovčja volna največ uporabljena v tako imenovanih visokih gredah. Gre za dvignjene grede iz zelo različnih materialov. Vsi ti materiali imajo skupno to, da niso posebej izolirani proti izsušitvi zemlje in da je običajno treba zelenjavo v taki gredi veliko zalivati. Kaj narediti? Treba je poiskati dodatni material, ki bo zadrževal in uravnaval vlago. To pa je naravna ovčja volna v neoprano stanju. Ker vsebuje še nekaj blata, travnih primesi in lanolin od volne, je tudi odlično gnojilo, predvsem pa dela zemljo voljno, zračno, vedno dovolj vlažno.

Ovčja volna odigra veliko vlogo tudi v nasadih jagodičevja. Za boljše in hitrejšo rast lahko pred posajanjem rastlin položimo neoprano volno.

Marija Srblin

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

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 1

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

E-naslov: glasilo@sempeter-vrtojba.si

Odgovorna urednica: Lara Soban

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

Lektoriranje: Nika Birska

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, marec 2024

										AVTOR: GREGA RIHTAR	VZOREC, OBRAZEC	AVSTRAL. SKAKALKA V VIŠINO PATTERSON	KONEC ŽIVLJENJA	ZGODNJA SPOMLA- DANSKA CVETLICA	MESTO V JUGO- VZHODNI ETIOPIJI	LANENO PREDIVO	ORANŽADA
										PRIPRAVA ZA RISANJE KROGOV							
										PRIŽNICA V SINAGOGI							
										NEKDANJA ŠTIRI- SEDEŽNA POKRITA KOČIJA							
										NEKDANJI POLJSKI NOGO- METAŠ (GRZEGORZ)					NAŠ NAJBOLJŠI HOKEJIST	SLAB PESNIK	OPERNA PEVKA OGNJA- NOVIČ
										OMAR NABER			GOROVJE V NEMČIJI STROJNI DEL V VALJU				
SIPEK PESEK																	
AMERIŠKA FILMSKA IGRAČKA JUŽNO- AFRIŠKEGA RODU	VELIKA BLAGOV- NICA	DOMOVINA ELAMIJCEV	KRUT VLADAR, TRINOG	LOMLJENJE	IVO SVETINA	RUSKI VOJAŠKI PILOT (VALERIJ)	IMITATOR VIŠJIH SLOJEV ZNAK ZA TON				AFRIŠKI VELETOK						
											NARAVA, ČUD						
LESENO KORITO S CVET- LICAMI																	
OPTIČNA PRIPRAVA ZA OPAZO- VANJE SONCA								HRVAŠKI OTOK SEVERO- ZAHODNO OD MOLATA	IGRALEC WILLIAMS SANT ZA VOŽNJO HLODOV								
ZVOČNI ZNAK ZA NEVAR- NOST					SVETLA ZVEZDA V ORLU HITER DVIG OD TAL					GL. MESTO GANE KOMPAKT. OBLAGA TAL							
JEDRO STAVKA ALI POVEDI				POŽELENIJE ŠIVANKA			IGRALEC ZIGON MOČNA OVJALKA NA DREVJU					GRŠKA BOGINJA MODROSTI	SRBSKI TENISAČ ĐOKOVIČ				
LARA BARUČA		PESNIK GRAFE- NAUER DERIVAT AMONIKA				ZOŽITEV MESTO NA JUGU POLJSKE				POLJSKI GOSPOD							
JEZIK BANTU ČRNCEV			GOVOR- JENJE NORDIJSKI VRHOVNI BOG					ČRTOMIR TAVZES AM. REKA V KALI- FORNIJI		JAP. SMUČ. SKAKALKA (JUKI) INOŠLAV (KRAJŠE)							
ZAMOL- ČANJE						SPRAVA, POBOTANJE KRZNAR- SKA PRIPRAVA											
ZEVSOV ŠČIT					OBDOBJE NASELJE V ZGORNJI POLJANSKI DOLINI				SUMERSKA BOGINJA PLODNOSTI								
NEMŠKI NOGO- METAŠ KROOS				PLOD HRASTA NAŠ NOG. VRATAR (JAN)					NAŠA PIANISTKA (MARINA)								
HARIS VUČKIČ		FRANCOSKI IGRALEC (PHILIPPE) ZEMELJ- SKA OBLA						Ime in priimek Naslov Telefon									
BITJE V ŠHOLA- STIČNI FILO- ZOFIJI			MESTO JV. OD TORINA JUŽNO- AMERIŠKA KUKAVICA			JAPONSKA DENARNA ENOTA	URADNA LISTINA, ZAPIS										
TEKMICA																	
SODBA O KAKO- VOSTI IZDELKOV				NAŠ NOGO- METNI SELEKTOR (MATJAŽ)													
KONIČAST KONEC ORODJA, NASADILO				STARI SLOVAN													

POMOČ: BERLINA-nekdanja pokrita kočija, ELEANOR-atletinja Patterson, INANA-sumerska boginja plodnosti, REMA-jedro stavka, TREAT-igralec Williams

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

Knjižna nagrada: *Družina mokrček*.

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