



Bistriški Odmevi

glasilo Občine Ilirska Bistrica

| januar 2020

| št. 89

| 5300 izvodov

| brezplačno



PIANISTKA META FAJDIGA Z
OGNJENIM KRSTOM NOVEGA
KONCERTNEGA KLAVIRJA NAVDUŠILA
LJUBITELJE KLASIČNE GLASBE

BISTRIČANKA
LAURA NOVAK
JE »DOBRI ČLOVEK
LETA 2019«

ZDRAVSTVENI DOM ILIRSKA BISTRICA, KI SE MU
V KRATKEM OBETA ŠIRITEV, BOGATEJŠI ZA NOVA
REŠEVALNA VOZILA, KOT DRUGA USTANOVA V
OBČINI POSTAL »DEMENCI PRIJAZNA TOČKA«

V akciji *Ljudje odprtih rok*, ki jo že 26. leto zapored pripravlja revija Naša žena/Ženska je v močni konkurenci največ glasov bralcev prejela Bistričanka Laura Novak in postala »dobri človek leta 2019«. Nagrajenko in učiteljico v 1. razredu podaljšane bivanja na Osnovni šoli Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica vam predstavljamo v obsežnem intervjuju. Čestitkam ob tem pomembnem dosežku se pridružuje tudi uredništvo Bistriških odmevov!

Zdravstveni dom Ilirska Bistrica se ponaša z novim voznim parkom reševalne postaje. Jeseni se obeta pričetek gradnje prizidka, ki bo uspešno rešil prostorsko stisko obstoječih ambulant in omogočil boljše pogoje dela zdravstvenemu osebju, občankam in občanom pa omogočil kakovostnejšo zdravstveno oskrbo pod eno streho.

Nov koncertni klavir je doživel veliki ognjeni krst. Odlična pianistka slovenske mlajše generacije Meta Fajdiga je ljubiteljem klasične glasbe pripravila odlični koncert ruskih virtuozov. Polna Velika dvorana Doma na Vidmu je dokaz, da je bistriška publika željna koncertov vrhunskih glasbenih interpretov.

Na Kettejev rojstni dan 19. januarja smo se udeležili dogodka s pomenljivim naslovom *Kette nas povezuje*. Našemu velikemu pesniku sta se poklonila glasbenika Snježana Pleše Žagar in Zdravko Pleše, ki je v okviru projekta *Kette nas povezuje* uglasbil kar 18 pesmi iz Kettejeve zapuščine.

V tokratni številki se posvečamo zdravju in zdravemu načinu življenja. Na pohodu je korona virus. Zdravstveni dom Ilirska Bistrica je izdal priporočila glede ravnanja obolenih v primeru suma na okužbo. Izvedeli bomo, kako preprečimo infarkt; če je gibanje otrok na prostem zdravo; kako poteka usposabljanje prvih posredovalcev; kakšen je vpliv kontracepcijskih tablet na zdravje in kaj je novega v programu šole za starše. V prispevku o kurkumi in njenem blagodejnem vplivu na zdravje pa bomo razkrili tudi nekaj skrivnosti o njeni učinkoviti uporabi.

Dragi občani in občanke!

Pred nami je pestro pustno dogajanje. Lepo vabljeni, da se udeležite pustnih dogodkov v najbolj norčavem času leta in se poveselite z nami!

Z zadnjimi zimskimi pozdravi

Tjaša Kaluža,
odgovorna urednica Bistriških odmevov

Vaše prispevke za februarško številko pričakujemo najpozneje do 20. februarja 2020 na elektronski naslov: odmevi@ilirska-bistrica.si

Vsa reklamna sporočila, plakate in vabila na delavnice nam pošljite v wordovih dokumentih, da se lahko lektorsko pregledajo.

AKTUALNO	
Bistričanka Laura Novak je »Dobri človek leta 2019«	3
Pianistka Meta Fajdiga z ognjenim krstom novega koncertnega klavirja navdušila ljubitelje klasične glasbe	8
Zdravstveni dom Ilirska Bistrica, ki se mu v kratkem obeta širitev, bogatejši za nova reševalna vozila	10
AED bo povečal možnosti za preživetje na Premu	12
»Kette nas povezuje« tudi na Premu	14
»Mišek Bami« navdušil bistriške otroke	16
Tic bus - prevoz za vse	17
Pust je pršu 2020	18
OBČINSKI ODMEVI	
Kontaktne podatke organov in javnih zavodov v občini Ilirska Bistrica	20
Novosti pri urejanju »GERK« v letu 2020	21
ODMEVI IZ NAŠIH KRAJEV	
Prva letošnja razstava v Pavlovčevi galeriji v znamenju živo obarvanih krajskih motivov	22
Osnovnošolske fotografije krasijo domačini	23
50 let evropskih pešpoti	24
VARSTVO OKOLJA	
Kako zagotoviti kvaliteten zrak v prostoru?	28
SOCIALNO VARSTVO IN ZDRAVJE	
Vgc Dom na Vidmu	29
Odsotnosti ambulant družinske medicine v ZD Ilirska Bistrica	31
Priporočila ob sumu na okužbo z novim korona virusom 2019-NCOV	33
Cepljenje proti gripi	33
Spremembe v obveznem cepljenju otrok	34
Preprečimo infarkt in možgansko kap	35
Gibanje otrok na prostem v zimskem času	36
Nošenje in gibanje dojenčka v starosti od treh do šestih mesecev	37
Kontracepcijske tablete in razstrupljanje	38
Kotiček za zdravje	39
KULTURA	
Jezikovni nasveti	40
Pestro decembrsko dogajanje v bistriški knjižnici	43
ŠOLSTVO IN ŠPORT	
Čarovnija adventnega časa v vrtcu Antonina	46
S slikami odpluje v svoj svet	48
V okviru kariernega dne pod geslom »Prihodnost je lokalna!« gostili župana Občine Ilirska Bistrica Emila Rojca	51
Vse v zlato!	53
NAPOVED DOGODKOV	
Koledar dogodkov v februarju	55
RAZVEDRILLO	
Nagradna križanka Bistriških odmevov	56

Bistriški odmevi – glasilo Občine Ilirska Bistrica

Izdajatelj: Občina Ilirska Bistrica, Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica | **Uredništvo:** Tjaša Kaluža | **Uredniški odbor:** Boštjan Primc, Adrijana Kocjančič, Špela Barba, Maja Uljan, Stanislav Zver, Anja Zidar in Nevenka Učič | **Sedež uredništva:** Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica | **E-naslov:** odmevi@ilirska-bistrica.si | **Lektoriranje:** Tamara Rojc razen oglasnih vsebin | **Oblikovanje:** Ida Demšar, Design Demšar d.o.o. | **Grafična priprava in tisk:** PRESENT d.o.o., Dolenjska cesta 43, 1000 Ljubljana | **Naklada:** 5330 izvodov | **ISSN** 2536-2917 | Glasilo brezplačno prejmejo vsa gospodinjstva v občini Ilirska Bistrica. | Uredništvo si pridružuje pravico krajšanja prispevkov in spremembe naslovov. Avtorica nepodpisanih člankov je odgovorna urednica. Prispevkov ne honoriramo. | **Fotografije:** Katarina Škrab, Asja Frank, Irena Štemberger, Peter Novak, Milan Skledar, Jože Prah, Petar Nikolić, Nevenka Tomšič, Tanja Šuštar, Tamara Rojc, Helena Kalčič, Stojan Spetič, Tjaša Pecman Poles, Ivan Dubravčič, Tjaša Kaluža, KMS, FK Sušec, KD Ahec, DU Ilirska Bistrica, OŠ TT Knežak, Vrtec Podgora Kutezevo, vrtec Antonina, Gimnazija Ilirska Bistrica, KŠIB Ilirska Bistrica, RK Ilirska Bistrica. | **Fotografija na naslovnici:** Fotoatelj Marž

BISTRIČANKA LAURA NOVAK JE »DOBRI ČLOVEK LETA 2019«

V akciji »Ljudje odprti rok«, ki jo že 26. leto zapored pripravlja revija Naša žena/Ženska, je v močni konkurenci največ glasov bralcev prejela Bistričanka Laura Novak in postala dober človek leta 2019. V uredništvu Bistriških odmevov smo se odločili, da nagrajenko, ki je zaposlena kot učiteljica v 1. razredu podaljšanega bivanja na Osnovni šoli Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica, поблиže predstavimo in tako je nastal ta intervju.



Kdaj ste začutili, da so otroci vaše življenjsko poslanstvo?

Že v osnovnošolskem obdobju sem se raje igrala z mlajšimi otroki. Vedno so me radi sprejeli v svojo družbo, nikoli niso bili nesramni do mene in med njimi sem bila lahko takšna, kot sem. Bila sem njihova prijateljica, zagovornica. Ko je bilo potrebno, sem jih branila tudi pred starejšimi nasilnimi vrstniki. Morda je bilo temu tako, ker sem si po tistem zelo želela, da bi imela še kakšnega bratca ali sestrico, sorodno dušo, da ne bi bila vedno za vse tako sama, a nikoli si nisem želela postati učiteljica niti vzgojiteljica. Moja velika želja je bila postati medicinska sestra z zdravilnim nasmehom. Močnejši argumenti od mojih želja pa so bili testi, s katerimi so v mojem času testirali osmošolce, preden bi izbirali srednjo šolo za nadaljnje šolanje. Moja mama je bila zadovoljna, da so rezultati pokazali tisto, kar je želela zame. Ne preveč navdušena sem tako začela s šolanjem na pedagoški gimnaziji in zaključila na vzgojiteljski šoli. Šele ko sem pričela opravljati svoj poklic, mi je bilo jasno, da se mama ni zmotila. Delo z otroki je moje poslanstvo, v katerem preprosto uživam.

Zakaj so najmlajši tako posebni?

Otroci so ogledalo odraslih. Ko me pogledajo v oči, v njihovih vidim, kako me vidijo in kaj čutijo. Njihov pogled je moje merilo, njihov smeh moja nagrada, vso vloženo energijo pa dobim večkratno povrnjeno. Od otrok se učim in rastem ob njih tudi sama – metaforično ... oni v višino, jaz pa v globino. Otroci so mali ljudje, ki jim je treba pomagati

odraščati, in če odrastejo v krasne ljudi, sem toliko bolj vesela, da sem lahko na njihovi poti odraščanja tudi sama prispevala kamenček v mozaik njihovega življenja.

Kaj ste po izobrazbi?

Ko me sprašujete po izobrazbi, je zame tako, kot bi dregnili v osje gnezdo. Po poklicu sem vzgojiteljica predšolskih otrok. Zaključila sem srednjo vzgojiteljsko šolo v Ljubljani, v času, ko si višje in visoke izobrazbe v tej smeri sploh še niso omislili in je moja šola še nekaj pomenila. Če bi živel v Ljubljani, bi bil nadaljnji študij verjetno bolj dostopen, tako pa sem zaradi obveznosti do družine, ki sem si jo zelo hitro ustvarila, kasneje še sama opustila to željo in misel. Ne glede na dolgoletno prakso se mi to danes na plačilni listi zelo pozna, a mi ni žal, ker vem, da ti šola ne more dati tistega znanja, ki se skriva v srcu, in če imaš srce na pravem mestu, je tvoj nasmehek lahko zdravilen ali pa nalezljiv. Oboje je dobro, kajne?

Koliko let ste že zaposleni na Osnovni šoli Dragotina Ketteja v Ilirski Bistrici? Ste bili že prej zaposleni v šolstvu?

V nekajletnem čakanju na redno zaposlitev sem se preizkušala v pakiranju sajastega grafitu, v ribanju zelja v zeljarni, kot čistilka in prodajalka v pekarni, pismonoša, delala na normo pri sestavljanju termostатов ... in po skoraj sedmih letih končno dočakala možnost opravljanja pripravništva in strokovnega izpita. Nato sem bila precej hitro sprejeta v vrtec pri OŠ Rudolfa Ukoviča v Podgradu. Od takrat naprej se je moje

življenje močno spremenilo. Veliko sem pridobivala in se učila o drugih in sebi ter svojem delu. V kraju, ki se ponša z izobiljem divje narave, sem v stiku s prijaznimi, preprostimi ljudmi, prekrasnimi sodelavci in ljubečimi otroki preživela devet zelo bogatih, nepozabnih let mojega življenja. Zaradi uvedbe devetletne osnovne šole sem kot višek v vrtcu žal morala oditi, a k sreči le na drugo delovno mesto. Dobila sem delo na Osnovni šoli Dragotina Ketteja v Ilirski Bistrici v oddelku podaljšanega bivanja s šestletniki, za kar sem bila izšolana. Od takrat teče že osemnajsto leto.

Kakšen moto vas spremlja ob vsakdanjem druženju z otroki?

V razred vedno vstopim vesela. Nasmehek me nič ne stane, je pa izredno nalezljiv in v skupino vnaša zaupanje, pozitivno energijo in daje podlago za prijetno delovno klimo. Raje hvalim, kot kritiziram, zato otroci mojo kritiko vedno sprejemajo kot dobronamerno. Nasmehek in objem sta moja dobra sodelavca, še posebno, če si otrok tega želi. So tudi trenutki, ko vsega nimam vedno pod kontrolo, ko moram na primer umiriti težavnega otroka in nisem razpoložena. Takrat me vodi misel, ki mi zelo pomaga, in sicer da otrok ni težaven, ker bi mu bilo to všeč, pač pa zato ker je v težavah.

Že vrsto let spremljate najmlajše. Kako so se po vaši oceni spreminjale generacije otrok, ki so se izmenjale v vseh teh letih?

Odkar delam z otroki, se je marsikaj spremenilo. Delovnik staršev je absolutno predolg. Namesto da bi stkane vezi z

otrokom še bolj okrepili, ker bodo potrebne v času njegove pubertete in za obstoj družine, kakršno si želimo, delamo vse, kar nas odtuja. Smo družba raznolike ponudbe tako imenovanih pametnih ur in drugih elektronskih naprav, računalniških igrice. Nasilje v risankah se zdi normalno, obšolske dejavnosti pa krojijo večji del dneva otrok. Vse to se odraža v odnosu otrok do šole, učiteljev, sovrstnikov in okolice, onemogoča socialni razvoj otrok skozi druženje in igro s sovrstniki na domačem dvorišču, posledično pa vpliva tudi na odnose v družini. Naenkrat se vsi ukvarjajo z mislijo, kako otroka zaposliti z nešteti popoldanskimi dejavnostmi, da ne bi bil prepuščen cesti. Da bi vse teklo gladko, so v njegovo vzgojo vpeti tudi stari starši, časa za opravljanje šolskega dela pa je vedno manj. Šola pridobiva status obveznega, a žal ne več tako pomembnega člana. Ne pri vseh, da ne bo zamere, ampak precej otrok je pogosto utrujenih, zaspanih; starejši otroci pa so pogosto zaspani, ker so mimo vednosti staršev še

pozno v noč prisotni na javnih omrežjih. Moja sreča je, da so najmlajši še vedno tako nevedni in vodljivi. Čeprav se generacije izmenjajo, pa je vsem še vedno dovolj zanimiva moja literarna junakinja *Pika Nai*, ker jim je po razmišljanju zelo blizu; motivacije za branje njenih zgodb in njene igre nikoli ne zmanjka; otroci se od nje učijo o zaupanju, prijateljstvu, ljubezni, drugačnosti, razumevanju, velikih in malih še kako pomembnih stvarih za življenje; pridobivajo na delovnih navadah, samozaupanju, odnosih, samozavesti in kar je najpomembnejše, otroci odkrivajo svoje talente ter krepijo pozitivno samopodobo.

Spremembe posameznih generacij so vas vodile v snovanje šolskega inovacijskega projekta »Kaj naj izmislim si? Kaj bomo delali?«. Nam lahko podrobneje opišete, kako ste se odločili za omenjeni projekt, ki ga je stroka visoko ocenila? Kaj je predstavljal?

Priročnika, s katerim bi si pomagala pri delu v 1. razredu podaljšanega bivanja,

sploh ni bilo. Kaj naj si izmislim, je bilo moje večno vprašanje, ko nisem več vedela, kako še bolj zanimivo zaposliti otroke. Kaj bomo danes delali, pa je bilo pogosto vprašanje otrok, ko sem vstopila v razred. Da bi dobila odgovor na obe vprašanji, sem potrebovala nekaj časa. Opazovala sem spontano igro otrok in spoznala, da se zelo radi istovetijo s pravljicnimi, književnimi junaki, kakor tudi junaki iz risank in računalniških igrice. Ponudila sem jim možnost soustvarjanja programa dela v oddelku ob dobrih knjigah in težava je bila hitro rešena. Od tu tudi moja ugotovitev, da soustvarjanje pri otrocih spodbuja lastno motivacijo. Igre, ki smo si jih nekaj let izmišljali skupaj z več generacijami otrok, so bile predstavljene v knjižni obliki kot produkt inovacijskega projekta. Ta je bil predstavljen in visoko ocenjen na Zavodu Republike Slovenije za šolstvo v Ljubljani, obenem pa je na GZS, in sicer na Območni zbornici Postojna, prejel bro-



Z leve: Mišel Pristov, Ninna Kozorog (dobrotnik), Jože Okoren (izjemna osebnost), Marta Krpič (odgovorna urednica revije Naša žena), Damjana Gruden (darovalec) in Laura Novak (dobri človek).

nasto priznanje za najboljše inovacije v regiji za leto 2009.

Šolski inovacijski projekt ste nato nadgradili z literarno junakinjo Piko Nai in nastal je priročnik PIKA NAi, namenjen učiteljem in vsem, ki se ukvarjajo z otroki. Kako ste si zamislili glavno junakinjo?

Tri mesece po predstavitvi šolskega inovacijskega projekta so me klicali iz Založbe Zavoda za šolstvo. Naše igre iz projekta, s katerimi lahko zabavno, igrivo, ustvarjalno, skratka bogato preživite celo šolsko leto, so bile zaradi preprostosti in praktičnosti didaktično dovolj zanimive za tiskanje knjige. Predlagali so mi, naj si omislim svojega junaka, ki bi popeljal bralca skozi te igre, kar sem na presenečenje vseh tudi storila. Patriciji Kребelj, mami našega prvošolca, ki je vedela, da nadaljujem s pisanjem, sem zaupala, da imam težave s poimenovanjem glavne literarne junakinje. Njen odgovor, da včasih manjka le še pika na i, me je razsvetlil. Glavna književna junakinja priročnika je tako postala Pika Nai. Njen lik predstavlja otroke, ki so se mi pomagali izmišljati in igrati se opisane igre. Za njo se skrivam tudi sama v svojih otroških spominih in današnjem razumevanju potreb otrok po igri. Od tu tudi naslov priročnika z namerno slovnično napako PIKA NAi kot odgovor na vprašanje: »Kaj naj izmislim si? Kaj bomo delali?« in pika na i rednemu pouku ter vsem nam, ki smo Piko na nek način skupaj ustvarjali.

Kaj je bistvo tega priročnika? Kaj pomeni za učitelje? Kaj predstavlja staršem?

Po zaključku rednega šolskega pouka so šestletni otroci že utrujeni. Ker je njihova motivacija nizka, način dela v oddelku podaljšanega bivanja oz. razširjenega programa pa prepuščen presoji pedagoga, je včasih prava umetnost motivirati otroke za ustvarjalno in kvalitetno preživljanje prostega časa. Razen uvodne, imajo vse ostale zgodbe za naslov različne poklice in družbene vloge, ki se jih igra književna junakinja Pika Nai, ko na počitnicah pri dedku iznajdljivo preganja počitniški dolgčas. Pri tem ji pomagata njena ljubljenska, petelinček Pepi in kanarček

Čivko (ki v resničnem življenju tudi zares obstajata) in s svojimi zabavnimi prigodami poskrbita za pridih humorja. V družbi s prijateljskima Emo in Ivom ter brez uporabe mobilnih in elektronskih naprav se zgodbe odvijajo na podeželju in v njihovem družinskem okolju.

Težko je na kratko opisati, kaj je bistvo priročnika. Priročnik je zagotovo lahko dober pripomoček učiteljem začetnikom kot tudi tistim, ki jim je zmanjkalo ali pa nimajo ustvarjalnih idej za igro z otroki. Igre so likovne, gibalne, miselne, glasbene, ustvarjalne, poučne, vzgojne. Material, ki ga potrebujemo za nekatere od dejavnosti, je vedno pri roki, saj je recikliran in dostopen vseh povsod.

To je prvi priročnik v Sloveniji, ki učiteljem v oddelkih podaljšanega bivanja omogoča neprekinjeno načrtovane dejavnosti skozi celo šolsko leto, učencem pa bogato preživeti prosti čas in nova znanja, ki jih radi delijo s starši. S tem mislim na Pikine recepte za pripravo enostavnih jedi. Vsekakor pa je primeren za vse, ki bi radi koristno preživeli čas s svojim otrokom, nečakom, vnukom. Všeč mi je, ko slišim, da priročnik uporabljajo tudi otroci za popestritev rojstnodnevnih zabav, taborniki za motivacijo in nove ideje, motivatorji na zabavah ... Kako dobro dene, ko res dobro narediš nekaj dobrega.

Kako v njem nagovarjate otroke? Kako jih odrasli pripravimo, da sodelujejo z nami? Kakšen pristop ste izbrali?

S praktičnim priročnikom lahko otrokom ponudimo možnost soustvarjanja programa dela, da po vzoru književne junakinje Pike Nai sami prevzamejo del odgovornosti za naloge oziroma igre, ki se skozi zgodbe ponujajo in omogočajo koristno izkoriščen čas po pouku.

32 zgodbic o Piki Nai zajema 32 sporočil in 32 tem, ki se nadgrajujejo in so prilagojene letnim časom, praznikom in šolskemu koledarju. Ob ponujenih, neobveznih primerih dejavnosti za igre, ki si sledijo po zgodbah o Piki Nai, se z igrami, ki pridejo spontano od otrok, leto lahko zelo hitro bogato odvrtilo.

V priročniku ne manjka niti receptov za pripravo preprostih jedi kot tudi jedi za otroke z alergijami. Ti so pospremljeni

z zgodbami o starih časih, ki sta mi jih povedali moja mama Majda Štemberger in tašča Ana Novak.

Delo po priročniku je kvalitetnejše, če imajo otroci Pikin delovni zvezek. Brezplačno dostopen je na šolski spletni strani <http://www.os-dk.si/pika-nai/>.

Vanj otroci med branjem rišejo junakinjo ali sebe v naslovni vlogi in hkrati dosežemo tudi tišino, ki jo potrebuje bralec zgodbe. Z grafomotoričnimi vajami v centimetrskem okvirju lahko otroci koristno zapolnijo čas pri samostojnem učenju, ko nimajo domače naloge. Pika Nai tako prispeva tudi k razvijanju motoričnih spretnosti, slikanica pa postane delovni zvezek, ki ga otroci na koncu odnesejo domov.

Kaj je po vašem mnenju odločilno za dobro vzgojo otroka?

Ker sem edinka, ki je odraščala z mamo in dedkom, izhaja moje osebno mnenje o vzgoji iz občutenja lastne osamljenosti v otroštvu. Ljubezen staršev je za zdrav razvoj otrok prepotrebna in nujna, ko pa otrok nima sorojencev, da bi jo delil z njimi in je je preveč, je otroku včasih lahko tudi v breme in prav zato sem si sama želela ustvariti veliko družino. Zaradi brezposelnosti sem se pozneje morala zadovoljiti le z dvema sinovoma, s katerima sva se pri vzgoji zelo trudila oba z možem. Sama sem bila negotova tako kot vse mlade mame in delala najboljše, kar sem vedela in znala. Nihče se ne rodi z navodili. Znanje iz šole mi pri tem ni veliko pomagalo, pa tudi vzorci vzgoje iz mojega otroštva niso delovali, sem pa na koncu vendarle spoznala, da otroci niso mali bogovi, in ker vedno iščem odgovor v srcu, še pravočasno razkrila glavno skrivnost prave vzgoje, ki je lahko le brezpogojna ljubezen. Zaradi nje sem danes srečna v krogu svoje družine. Če pa vas zanima, kaj je odločilno za dobro vzgojo otrok, ki so mi zaupani v šoli, je odgovor jassen – spoštljivi medsebojni odnosi, zaupanje in dosledno sodelovanje med učenci, učitelji in starši, ki je povrh vsega začinjeno s pridihom strpnosti, brezpogojne ljubezni do soljudi.

Kako se lahko otroci poistovetijo z glavno junakinjo Piko?



Otroke je treba zaposliti na različne načine in na vseh področjih. Že naslov zgodbic (poklici in družbene vloge) nakazuje, kaj bi se otroci lahko igrali. Pika si v zgodbah izmišlja dejavnosti, ki ji pomagajo preganjati dolgčas. Plesati, igrati, izdelovati družabne igre, praktične izdelke, kuhati, se igrati gibalne igre, tekmovati ... so Pikine igre, ki se prepletajo skozi vsebino knjige in kar vabijo, da bi se v njih preizkušali otroci.

Priročnik PIKA NAi krasijo lepe ilustracije mlade in nadarjene Eme Klare Erakovič. Kako ste se odločili za sodelovanje?

Priročnik je bil uvrščen v založniški program založbe Zavoda RS za šolstvo za leto 2011. Upala sem, da bo leta 2014 knjiga že izdana. Dve opravljeni recenziji sta bili več kot odlični, a priročnik, ki je bil opremljen le s fotografijami otrok med opisano igro, je po finančni plati predstavljal vedno večji zalogaj. Štiri leta pozneje sem umaknila knjigo iz založbe in kmalu spoznala, da je bilo tako edino prav.

V šolskem letu 2015/2016 je prag šolskih vrat prestopila prvošolka z izrednim talentom. Bila je velika likovnica. S svojimi ilustracijami in slikami je navduševala sošolce, učitelje in po njih postala prepoznavna vsem na šoli. Štiriletno mirovanje moje Pike Nai ni bilo zaman, saj ji je mala likovnica Ema Klara Erakovič s

svojimi ilustracijami, ki so nastajale celo šolsko leto in še več, dala življenje, z njo pa je priročnik PIKA NAi dobil dušo. Hvala, Emi in njenima staršema, ker sta privolila, da zunanji svet spozna velika dela njune male deklice.

Kje se da kupiti omenjeni priročnik?

Prodajo priročnika PIKA NAi sem prepuстила šoli, saj gre denar od prodaje za šolski sklad. Vsakemu, ki je zainteresiran za nakup knjige, svetujem, da se obrne na tajništvo šole osebno ali po telefonu 05 71 10 380. Vsa potrebna pojasnila o naročanju priročnika PIKA NAi so vidna tudi na spletni strani šole: <http://osdkilbis.splet.arnes.si/pika-nai/>. Čeprav je priročnik vreden dvakrat več, je njegova cena na položnici dostopna za vse.

Vaše uspešno delo je bilo predstavljeno tudi v akciji »Ljudje odprtih rok«, ki jo je že 26. leto zapored pripravila revija Naša žena/Ženska. Med 17 sprejetimi predlogi je bilo tudi vaše ime. Ali veste kdo vas je predlagal?

Med 31 prispelimi predlogi je bilo med 17 izbranimi na koncu tudi moje ime. Za akcijo *Ljudje odprtih rok*, ki sta jo že 26. leto zapored organizirala revija *Naša žena/Ženska* in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, me je predlagala sestrčna, znana slovenska keramičarka Barba Štemberger

Zupan, ki je kot darovalka dve leti nazaj skupaj z možem Nikom Zupanom tudi sama dobila zahvalno listino *Ljudje odprtih rok*. Da sem napisala knjigo; se odpovedala honorarju; denar od njene prodaje pa namenila šolskemu skladu, je videla kot veliko dobro delo, ki ga je treba obelodaniti. Seveda pa knjiga ni edini razlog za njen predlog. Barba, ki je po rodu iz naših krajev, me spremlja in ve za vsa moja dobra dela. Ob vsem že štirinajst let kuham oz. sponzoriram kosilo za udeležence mednarodnega simpozija umetniške keramike, ki ga že dolga leta prav ona in njen mož Niko organizirata preko Zavoda V-ogljje v vasi Voglje pri Šenčurju. To je bil z njene strani še dodaten razlog, da je posredovala moje ime naprej.

Bralci so prav vaše poslanstvo z otroki izglasovali kot najplemenitejše delo v letu 2019 in vas razglasili za »dobrega človeka leta 2019«. Kaj vam je prišlo na misel, ko ste izvedeli, da ste prav vi prejeli ta laskavi naziv?

V novembrski reviji *Ženska/Naša žena* smo bili predstavljeni vsi kandidati. Že takrat sem novinarki napisala, da so ostali tako dobrodelnici v primerjavi z mano, da me je kar sram, ker sem pristala med njimi. Bila sem predstavljena v skupini za izjemne osebnosti. Ko sem odhajala v Ljubljano na sklepno prireditve v Narodni galeriji, sem vsem dejala, da grem po zahvalno listino, ki jo ob zaključku akcije *Ljudje odprtih rok* dobijo vsi kandidati in tako so mojo obrazilitev tudi sprejeli. Med prireditvijo sem lahko občudovala vse darovalce, dobrotnike, izjemne osebnosti in spet dobila občutek, da sem premajhna za nekaj tako velikega. Ko sem dobila zahvalno listino revije *Naša žena/Ženska* in Ministrstva za delo, socialo in enake možnosti kot IZJEMNA OSEBNOST, sem si oddahnila. Vsi smo čakali, da razglasijo še DOBREGA ČLOVEKA LETA 2019. V svojih mislih sem že premlevala, ali bo to gospod z moje leve, morda gospod z moje desne, verjetno zdravnica Ninna Kozorog, mogoče Ana Praznik iz oddaje *Delovna akcija* ali pa tisti dobrodelnici frizer ... Razmišljala sem, kaj je pritegnilo bralce, ko kar na-

enkrat zaslišim svoje ime. Nisem verjela lastnim ušesom. Zdelo se mi je kot sanje. Obraz sem zakrila, da ne bi nihče videl, da ne morem ustaviti solz. Morala sem zakorakati na oder, da prejmem glavno nagrado, srebrno ptico in laskavi naziv DOBRI ČLOVEK LETA 2019. Bila sem v šoku; samo zahvalila sem se in niti ne vem, kako sem prišla nazaj na svoj sedež. Tresla sem se, solze pa niso nehale teči od ganjenosti. Pokazala sem se kot prava cmera. V življenju še nikoli nisem doživela večjega presenečenja, za kar se zahvaljujem vsem, ki so verjeli vame in glasovali zame.

Kaj vam pomeni priznanje »dobri človek leta 2019«, ki ste ga prejeli 18. decembra 2019 v Narodni galeriji v Ljubljani?

Že od otroštva sem si iskreno želela delati dobro. Vedno sem rada prisluhnila, tolažila, pomagala kakorkoli in toliko časa, da sem si tudi sama oddahnila, če se je na koncu vse dobro izteklo dobro. Naziv »dobri človek leta 2019« je zame potrditev, da sem hodila po pravi poti tudi takrat, ko sem se spraševala, ali delam prav.

Kaj to priznanje pomeni za vašo nadaljnjo ustvarjalno pot?

Priznanje mi je pomagalo k dvigu samozavesti v tej smeri, da nikoli več ne bom podvomila v lastne sposobnosti. To sem pač jaz – biti poštena in dobra do ljudi in spati brez slabe vesti.

Kakšni so vaši načrti za naprej? S katerimi izzivi se boste še soočili v prihodnje?

Od nekdaj mi reševanje težav, problemov predstavlja izziv za iskanje rešitev. **Zadnja je prav gotovo knjiga, pri kateri sta ob otrocih in Emi Klari Eraković nesebično pomagala tudi dobra sodelavca in učitelja Dragica Štemberger Maljevac in Branko Zidarič. Z njuno pomočjo je priročnik PIKA NAI prestal ponovni jezikovni pregled in dobil dokončno grafično zasnovo ter obliko, za kar sem jima iskreno hvaležna. Hvala vsem sponzorjem, ki so finančno podprli izdajo knjige, kakor tudi zdaj že upokojeni ravnateljici Ester Jurišević za vso podporo.** Za menoj je odlično rešen izziv, kdaj se bom spet soočila z novimi pa prepuščam prihodnosti. Zaenkrat se

veselim ustvarjalnega dela z otroki in dobrimi sodelavci – naj bo tako še dolgo, doolgo. Vsekakor pa si želim zdravja in sreče, da bo v moji družini še naprej ljubezen in razumevanje, saj si življenja brez svojih sinov in moža ne znam predstavljati, kaj šele načrtovati. Res je, da ženske podpiramo tri vogale pri hiši, a zase vem, da bi se vsi trije zrušili brez podpore mojega moža Alojza, ki drži glavnega, nosilnega.

Prireditve *Ljudje odprtih rok leta 2019* se je udeležila tudi mag. Ksenija Klampfer, ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Z Marto Krpič, odgovorno urednico revije Naša žena/Ženska, sta sodelujočim podelili zahvalne listine.

Za dobrotnika leta 2019 so razglasili Društvo Humanitarček iz Maribora, ki ga vodi predsednica Ninna Kozorog, za darovalca Šolski center Novo mesto – Srednjo gradbeno, lesarsko in vzgojiteljsko šolo, ki jo vodi ravnateljica Damjana Gruden, za izjemno osebnost Jožeta Okorna iz Trebnjega, za dobrega človeka leta 2019 po izboru bralcev pa Lauro Novak iz Ilirske Bistrice. ●



PIANISTKA META FAJDIGA Z OGNJENIM KRSTOM NOVEGA KONCERTNEGA KLAVIRJA NAVDUŠILA LJUBITELJE KLASIČNE GLASBE

V Veliki dvorani Doma na Vidmu se je v četrtek, 16. januarja 2020, odvil klavirski recital ene najbolj cenjenih slovenskih pianistk mlajše generacije Mete Fajdiga, ki se ga je udeležil tudi predsednik Državnega sveta Republike Slovenije gospod Alojz Kovšca.



Nov salonski koncertni klavir Yamaha C7X, ki ga je Občina Ilirska Bistrica konec prejšnjega leta kupila za kulturne prireditve, ki se odvijajo v Veliki dvorani Doma na Vidmu, je z izjemnim koncertom Mete Fajdiga zasijal v vsem svojem sijaju. Mlada Primorka z bleščečo glasbeno potjo je oboževalce klasičnega glasbenega repertoarja očarala z mojstrsko izvedbo del velikih ruskih virtuozov: Petra Iljiča Čajkovskega, Sergeja Vasiljeviča Rahmaninova in Modesta Petroviča Musorgskega, za zaključek klavirskega recitala pred bistriškim občinstvom pa si je izbrala še glasbo Sergeja Prokofjeva.

Odličnega koncerta na Bistriškem se je kot častni gost udeležil tudi predsednik Državnega sveta RS Alojz Kovšca s

spremljivom. Predsednik državnega sveta je z zanimanjem prisluhnil pestremu koncertnemu repertoarju, po nastopu pa je izkoristil čas še za krajši pogovor z zvezdo večera Meto Fajdigo, podžupanom Občine Ilirska Bistrica Andrejem Batisto, ravnateljem Glasbene šole Ilirska Bistrica Martinom Lenarčičem, direktorico Turistično-informacijskega centra Ilirska Bistrica Majo Uljan in poznanimi Bistričani.

USPEŠNA GLASBENA POT MLADE PIANISTKE METE FAJDIGA

Meta Fajdiga je študentka svetovno znane pianista in pedagoga Konstantina Scherbakova. V njegovem razredu na Visoki šoli za umetnost v Zürichu je po dveh opravljenih magistrskih zaključila

še specializacijo iz klavirja. Prvo glasbeno znanje je Meta Fajdiga prejela od prof. Helene Plesničar, temu pa je sledila diploma na Akademiji za glasbo v Ljubljani v razredu redne profesorice Tatjane Ognjanovič. Svoje glasbeno znanje je dodatno izpopolnjevala na mojstrskih tečajih pri I. Lazku, K. Scherbakovu, O. Kernu, Z. Kocsisu, S. Kovacevichu in P. Baduri-Skodi.

Leta 2016 je postala solistka fundacije Orpheum Stiftung, ki mlade glasbenike povezuje z mednarodno priznanimi umetniki in orkestri ter jim tako pomaga k večji mednarodni uveljavljenosti. Tako je Meta Fajdiga med drugim nastopila na festivalu Arosa Musik skupaj s švicarskim pianistom Oliverjem Schnyderjem in izvedla Schubertovo *Fanta-*





zijo štirično. Prav tako je v okviru iste fundacije leta 2016 nastopila na podelitvi nagrad *Awards Night* Zürškega mednarodnega filmskega festivala.

Meta Fajdiga ima za sabo vrsto koncertov na odrih po Sloveniji, Italiji, Slovaški, Franciji in Švici. S Simfoničnim orkestrom Akademije za glasbo Ljubljana je dvakrat izvedla Lisztov *Totentanz* za klavir in orkester, za kar je prejela Prešernovo nagrado Akademije za glasbo. Kot solistka je nastopila s salonskim orkestrom St. Moritz, s simfoničnim orkestrom Alumni, filharmoničnim orkestrom iz Jene in simfoničnim orkestrom Mitteleuropa.

Mlada pianistka je večkratna zmagovalka državnega tekmovanja TEMSIG (2004, 2010, 2013) in mednarodnih tekmovanjih (Nikolai Rubinstein, Pariz, 2002; Aleksander Skrjabin, Pariz, 2010; Maria Yudina, Sankt Peterburg, 2011).

Leta 2011 je prejela štipendijo Yamaha Music Foundation of Europe in postala dobitnica posebne nagrade na mednarodnem tekmovanju Euroregione 2011 v Vidmu. Avgusta 2012 je na tekmovanju, ki je potekalo v okviru Mednarodne glasbene akademije v Flainu (Francija), prejela nagrado občinstva. V letu 2015 je osvojila še 2. nagrado na tekmovanju Hug-Duttweiler (Zürich) in 1. nagrado na tekmovanju, ki ga organizira Marguerite Meister Stiftung (Zürich).

KLAVIRSKI RECITAL UVOD V MESEC KULTURE

Koncert pianistke Mete Fajdiga je bil uspešen uvod v pester *Mesec kulture*, ki ga v bistriški občini obeležujejo že od leta 1978. Letos je Turistično-informacijski center Ilirska Bistrica v sodelovanju z Občino Ilirska Bistrica, Glasbeno šolo Ilirska Bistrica in Gimnazijo Ilirska Bistrica pripravil bogat program s kar osmimi dogodki. Vrhunec dogajanja letošnjega *Meseca kulture* je *Osrednja občinska prireditev ob slovenskem kulturnem prazniku*, ki se odvija na predvečer praznika, na prazničen dan pa se vsi pohodniki, tekaški navdušenci in kolesarji poklonijo domačemu pesniku Dragotinu Ketteju s *Kettejevim tekom* do njegove rojstne hiše na Premu, kjer poteka kulturni program. ●



ZDRAVSTVENI DOM ILIRSKA BISTRICA, KI SE MU V KRATKEM OBETA ŠIRITEV, BOGATEJŠI ZA NOVA REŠEVALNA VOZILA, KOT DRUGA USTANOVA V OBČINI POSTAL »DEMENCI PRIJAZNA TOČKA«



Občina Ilirska Bistrica si prizadeva za boljšo zdravstveno oskrbo občanov in občanov. V ta namen so v obdobju dveh let v zdravstvenem domu prejeli 4 nova reševalna vozila, ki so zamenjala iztrošene in starejše modele rešilcev z dotrajano opremo. V tem letu je predviden pričetek gradnje prizidka zdravstvenega doma. Osrednja zdravstvena ustanova v občini pa je 28. januarja 2020 prejela tudi certifikat »Demenci prijazna točka«.

»Občina ima velike načrte s širitvijo zdravstvenega doma in veseli me, da nam je uspelo uspešno posodobiti vozni park reševalne postaje. Upam, da nam bo šlo vse po načrtih in bomo letos pričeli z gradnjo prizidka zdravstvenega doma, ki bo za našo občino velika pridobitev. V preteklosti smo imeli prioritete na drugih področjih, kjer so dela uspešno zaključena. Sedaj pa je na vrsti zdravstveni dom in v kolikor nam bo v ta prostor uspelo umestiti tudi lekarno, bo to področje postalo zaključena celota z zunanjo ureditvijo in parkirišči kot tudi z novimi dejavnostmi znotraj te ustanove. Sedaj so ambulate razpršene, saj delujejo tudi izven stavbe zdravstvenega doma, velika pa je tudi prostorska stiska v matični hiši. Nova stavba bo občanom in občanom omogočila kakovostnejšo zdravstveno

oskrbo na enem mestu. Ob tej priložnosti pozivam zdravnike: »Ostanite v Ilirski Bistrici in skupaj bomo zadovoljni!« je projekt obetavne širitve zdravstvenega doma, ki bo izboljšala delovne razmere vsem zdravstvenim delavcem, opisal župan Občine Ilirska Bistrica Emil Rojc in pozval zdravnike, naj ostanejo v naši zdravstveni ustanovi.

Vozni park reševalne postaje so posodobili z dvema reševalnima voziloma za nujne prevoze, dvema reševalnima voziloma za nenujne prevoze, vozilom za urgentnega zdravnika, ki je namenjen podpori na terenu in oskrbi na domu, in vozilom za sanitetne prevoze. Nakup štirih reševalnih vozil je vreden okrog pol milijona evrov. Dobrih 318.000 evrov je zanje odštela Občina Ilirska Bistrica,

preostanek sredstev pa sta primaknila ministrstvo za zdravje in zdravstveni dom.

Nov vozni park reševalne postaje pa je uvod v večjo investicijo, ki obsega gradnjo prizidka k obstoječi stavbi zdravstvenega doma, za kar bo Občina Ilirska Bistrica letos namenila 200.000 evrov. Nova stavba bo občutno izboljšala pogoje dela zdravstvenemu osebju in zagotovila kakovostnejšo obravnavo pacientov, ki bodo odslej vse zdravstvene preglede lahko opravili pod eno streho. Po obstoječih načrtih bodo v novi stavbi začele ambulate družinske medicine, v večje prostore pa se bosta preselila tudi laboratorij in nekatere druge manjše dejavnosti. V obnovljeni obstoječi stavbi bodo začele ostale dejavnosti,



kot so: pediatrična ambulanta, šolska ambulanta, zdravstveno-vzgojni center in patronažna služba. Po prvih ocenah bi lahko z deli pričeli že jeseni.

»Nujna medicinska pomoč deluje hitro in učinkovito. To je ekipa, ki igra uigrano igro, saj eden za drugega točno vedo, kaj morajo narediti. Zahvaljujem se svojim sodelavkam in sodelavcem, ki so zaslužni za to, da smo dobili nova reševalna vozila in da odpiramo »Demenci prijazno točko«. Zahvaljujem se tudi ministrstvu za zdravje; posebna zahvala pa gre Občini Ilirska Bistrica in županu Emilu Rojcu, ki ima posluh za zdravstveni sistem in je pripravljen z nami sodelovati tudi v prihodnje, da bomo skupaj lahko razvijali aktivnosti in dejavnosti zdravstvenega sistema,« je vlogo Občine Ilirska Bistrica pri izboljšavah zdravstvene dejavnosti v bistriški občini izpostavila direktorica Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica mag. Tamara Štemberger Kolnik.

ZDRAVSTVENI DOM ILIRSKA BISTRICA POSTAL »DEMENCI PRIJAZNA TOČKA«

Sklepni dogodek ob posodobitvi voznega parka reševalne postaje pa je imel še dodano vrednost. Prav na ta dan je namreč Zdravstveni dom Ilirska Bistrica postal Demenci prijazna točka.

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene višje možganske funkcije, kot so: spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računske in učne sposobnosti ter sposobnosti govornega izražanja in presoje. **Demenci prijazna točka** je namenjena osebam z demenco – zlasti tistim v zgodnji fazi bolezni, ki so še samostojni in aktivni, ter njihovim svojcem. Na Demenci prijazni točki lahko osebe z demenco dobijo pomoč in informacije, saj se pogosto izgubijo, ne najdejo poti domov ali ne prepoznajo okolice, v kateri se znajdejo. Prav tako pa z nasveti in informacijami pomaga zaposlenim v trgovinah, bankah, lekarnah, knjižnicah, na pošti, policistom, gasilcem in drugim, ki se pri svojem delu pogosto srečujejo z osebam z demenco.

»Demenca je bolezen, ki načne medosebne odnose znotraj družine in jo tudi zdravstveni delavci težko prepoznamo.

V takšnih situacijah, ne glede na to, kaj smo po poklicu, vedno potrebujemo oporo, saj se pogosto znajdemo v neznanju. V ZD Ilirska Bistrica se bomo trudili razumeti paciente z demenco, priredili bomo prostore, prisluhnili dementnim bolnikom in njihovim svojcem ter razvili demenci prijazno okolje in demenci prijazno mesto,« je nalogo zdravstvenih delavcev pri soočanju z dementnimi osebami opisala direktorica zdravstvenega doma mag. Tamara Štemberger Kolnik.

»Večina oseb z demenco živi doma, zato je izjemno pomembno, da v skupnosti vemo, kaj je demenca. V prostorih zdravstvenega doma se veliko srečujete z dementnimi osebami, zato je pomembno, da jih prepoznate in znate pravilno ukrepati. Trgovine, lekarne so prav tako pomembne, saj ljudje v težavah pogosto najprej stopijo prav do lekarne. Pomemben faktor so tudi sosede, ki jim zupamo, da je človek bolan. S prepoznavanjem namreč veliko pripomoremo k temu, da ta oseba ostane doma in je vključena v družbo, da ni družina odrinjena na rob družbe in v izolaciji,« je pomen splošne družbene osveščenosti o tej kronični možganski bolezni predstavila predsednica združenja Spominčica – Alzheimer Slovenija Štefanija Lukič Zlobec.

»Demenci prijazne ambulate z večjimi napisi in črkami so del demenci prijazne hiše zdravja – starejšim moramo povedati dvakrat, počasi in malo bolj razločno. Včasih imamo kakšno zmedeno trditev. Pomembno je, da znamo dementnega človeka umiriti in poskrbeti zanj. Kako pomagati? Obvestimo patronažno službo, ki bo šla na dom in bo obvestila socialno službo ter zdravstveno službo. Tako se bo v našem okolju oblikovala mreža, ki bo tvorila demenci prijazno skupnost. V Ilirski Bistrici že od leta 2013 deluje skupina za samopomoč pri demenci, ki jo vodita Nadja Vidmar in Vesna Bizjak. Skupina nudi precej informacij o tem področju. Danes se »Demenci prijazni točki« v Domu starejših občanov Ilirska Bistrica pridru-



žuje »Demenci prijazna točka« v Zdravstvenem domu Ilirska Bistrica. Upam, da bomo skupaj ustvarili demenci prijazno okolje, ki bo v pomoč vsem ljudem,« je oblike pomoči za dementne izpostavila mag. Tatjana Cvetko, dr. med., spec. spl. med., in predsednica primorske Spominčice. Da se pomoč začne pri vsakem od nas, in da je ključ do zadovoljstva v človečnosti in plemenitih dejanjih, je dodala predsednica združenja Spominčica – Alzheimer Slovenija Štefanija Lukič Zlobec: »Prav je, da drug drugemu pomagamo. Apeliram na vas, da pomagате sosedu, saj si vsak od nas lahko vzame dve uri na mesec in pomaga tistemu, ki potrebuje pomoč. Ostanimo prijazni, človeški in pomagajmo drug drugemu!«

Dogodku primerno so učenci iz krožka prve pomoči pod mentorstvom Suzi Avsec pripravili simulacijo prve pomoči nezvestni osebi. Otroci iz Osnovne šole Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica so zbranim prikazali preverjanje življenjskih funkcij, položaj za ponesrečenega, osnovne postopke oživljanja, umetno dihanje, masažo srca in uporabo defibrilatorja.

Za glasbeno popestritev srečanja je poskrbel Kristjan Jenko, odličen učenec harmonike v razredu prof. Zorana Lupinca iz Glasbene šole Ilirska Bistrica. ●

AVTOMATSKI ZUNANJI DEFIBRILATOR BO POVEČAL MOŽNOSTI ZA PREŽIVETJE TUDI NA PREMUI

Prenosna elektronska naprava, ki zazna zastoj srca pri človeku, je nameščena tudi v Memonovi hiši na Premu in zagotavlja občutno višje možnosti za preživetje vaščanom in obiskovalcem turističnih znamenitosti.

»Avtomatski zunanji defibrilator je naprava, ki rešuje življenje. Na Občini Ilirska Bistrica smo izjemno veseli, da se je tudi Prem uvrstil med lokacije, kjer je nameščen defibrilator. Srčni zastoj se lahko zgodi kjerkoli, zato je prav, da so defibrilatorji učinkovito razporejeni po celotni občini. Grad Prem in spominska soba pesnika Dragotina Ketteja postajata vse bolj uveljavljeni turistični destinaciji, zato je zelo pomembno, da se tudi na tem območju zagotovi večjo možnost za preživetje vaščanov in vseh obiskovalcev ob nenadnem srčnem zastoj,« je dejal župan občine Ilirska Bistrica Emil Rojc.

»Hitra in učinkovita nujna medicinska pomoč je zaradi razvejane terena in razpršenosti prebivalstva v naši občini postavljena pred zahtevno nalogo zagotoviti vsem občanom enake možnosti za hitro dostopno strokovno pomoč pri ohranjanju za življenje pomembnih funkcij. V okoljih, ki so od mestnega središča oddal-

jena več kot nekaj minut nujne vožnje, je velikega pomena zagotavljanje možnosti hitrega nudenja ključnih ukrepov za ohranjanje življenja. Vsak korak, ki omogoči hitro pomoč v času življenjske ogroženosti, poveča možnost preživetja, saj se preživetje osebe v srčnem zastoj vsako minuto zmanjša za 10–12 %,« je pomen prisotnosti AED naprave poudarila Andreja Vinšek Grilj, dr. med. iz Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica in dodala: »AED je v oddaljenih okoljih postal tako pomemben in potreben kot gasilni aparat v stavbi. Vaščanom predstavlja pomemben pripomoček, ki je zelo enostaven za uporabo, saj jih po korakih vodi skozi



osnovne postopke oživljanja. Bolniku v srčnem zastoju nudi električni sunek, ki mu povrne življenje. Ekipi NMP, ko prevzame oživljanje, pa poveča možnosti za uspešno ohranjanje življenja. <

Za učinkovito reševanje življenj so izjemno pomembni tudi prostovoljci, ki znajo rokovati z avtomatskim zunanjim defibrilatorjem. Usposobljeni prostovoljci so poimenovani prvi posredovalci. »Zaposleni na NMP ZD IB si zadnjih nekaj let intenzivno prizadevamo, da bi v občini zaživel tudi sistem pozivanja prostovoljcev, usposobljenih prvih posredovalcev, ki bi lahko z avtomatskimi zunanjimi defibrilatorji (AED) učinkovito pomagali osebi v srčnem zastoju in ji povečali možnosti ne samo za preživetje temveč za kakovost življenja po uspešnem oživljanju. Z veliko pohvalo in zahvalo pozdravljamo pripravljenost občanov, da se vključijo v sistem prvih posredovalcev in so se pripravljeni odzvati na poziv za pomoč pri reševanju življenj. Za učinkovito delo nujno rabijo naprave, ki z električnim sunkom povrnejo življenje sovaščanu, prijatelju ali svojcu,« je delovanje sistema usposobljenih prvih posredovalcev predstavila zdravnica Andreja Vinšek Grilj.

»AED v vsako vas!« je moto strokovnih sodelavcev projektne skupine prvih posredovalcev Občine Ilirska Bistrica, ki postaja vedno bolj realen – tokrat zahvaljujoč dobrodelnosti



podjetja Volkswagen Slovenija. »Ob tej priložnosti bi se želeli zahvaliti podjetju Volkswagen Slovenija, ki je naši občini doniralo prenosno elektronsko napravo, ki rešuje življenje. Z dobrim sodelovanjem prispevamo k boljši in lepši prihodnosti občanov in občanov Občine Ilirska Bistrica,« je zadovoljno sklenil župan Rojc. ●

ASFALTI plus

Asfalti plus, nizke gradnje, d.o.o.,
Šmihel 7, 6257 Pivka, Slovenija
asfalti.plus@gmail.com, M: 041 740 514

IZVAJAMO NASLEDNJA DELA:

- ▣ asfaltiranje (rezkanje, ročno, strojno),
- ▣ novogradnja javnih in zasebnih prometnih površin (cest, pločnikov, dvorišč ...),
- ▣ ureditev okolice objektov,
- ▣ izdelava odvodnjavanj, drenaž, fekalne, meteorne kanalizacije ...,
- ▣ rušilna dela,
- ▣ zemeljska pripravljalna dela,
- ▣ izdelava škarp in kamnitih zložb.

Kontakt: +386 41 740 514

mail: asfalti.plus@gmail.com



festival vin

Ilirska Bistrica

sobota, 7. marec 2020
Dom na Vidmu, od 15. do 20. ure

Vinske kleti, ki se bodo predstavile na festivalu:

V sklopu festivala smo pripravili delavnico:
REBULA STARA ALI AVTOHTONA BRIŠKA SORTA
(Darinko Ribolica, enolog Klet Brda)

Predprodaja vstopnic:
Gostilna pri Matetu,
Viljudno vabljeni! Gostilna Triglav, Park Seventeen Vstopnina: 10€

»KETTE NAS POVEZUJE« TUDI NA PREMU

19. januarja 2020 sta se ob 144. obletnici rojstva Dragotina Ketteja v njegovi rojstni hiši spominu na velikega pesnika poklonila glasbenika Snježana Pleše Žagar in Zdravko Pleše, ki je v okviru projekta »Kette nas povezuje« uglasbil kar 18 pesmi iz Kettejeve zapuščine. Dogodek so z interpretacijo lastnih umetniških vrstic obogatili člani Literarnega društva Ilirska Bistrica.



»Ketteju sem se približal, ko sem poučeval na Glasbeni šoli Ilirska Bistrica, saj je že sam kraj zelo povezan z Dragotinom Kettejem. Osnovna šola v Trnovem nosi

njegovo ime. Po njem so poimenovani kar trije pevski zbori. Ko sem se poglobil v Kettejevo poezijo, sem ugotovil, da mi je zelo pri srcu. Njegova beseda je iskrena in čista; bralca nagovarja na preprost način, zato mi je zelo blizu,« je izbor del največjega slovenskega pesnika moderne opisal priznani violinist Zdravko Pleše.

»Svetovno priznani dirigent Nikolaus Harnoncourt je dejal, da so toni vzvišene besede. Glasba in besede sodijo skupaj. To je neločljivo. Ko sem prebral pesem »Noč na poljani«, sem se usedel za klavir in jo uglasbil. Tako hitro me je Kettejeva beseda nagovorila,« je pojasnil glasbenik Zdravko Pleše, ki je odraščal na Reki, zato se je moral spopasti še z izzivom petja v slovenskem jeziku. Pri pravilni izgovorjavi brez hrvaškega prizvoka mu je bila v veliko pomoč Elena Sedmak, ki poučuje na osnovni in glasbeni šoli ter vodi komorni dekliški zbor Vox Ilirica.



Kar 18 Kettejevih pesmi je dobilo glasbeno preobleko, ki odseva sodobni čas in je namenjena širokemu krogu poslušalcev. Nekatere pesmi so v ritmu valčka, polke, ena pa bo predstavljena v hip hopu. »Ko uglasbiš umetnostno besedilo, kot je to, se posvetuješ s kolegi, potem se odločaš, kaj narediti, ampak prvi cilj ostaja obdržati Dragotina Ketteja in njegovo idejo. Določene pesmi so same narekemale ritem polke. Kette jih je napisal tako harmonično, da je struktura besedila sama narekovala ritem. «Čevljarček» je v valč-



ku, saj je besedilo narekovalo zvrst te glasbe, medtem ko je za »Pijanca« logična izbira prav hip hop. Trenutno imam dve verziji omenjene pesmi in se še nisem odločil, katera bo končna verzija,« razloži Pleše.

V ljudski šoli na Premu sta Zdravko Pleše in njegova soproga, pianistka Snježana Pleše Žagar, zbranemu občinstvu zaigrala tri uglasbene Kettejeve pesmi. Uvodoma sta se predstavila s *Čevljarčkom*, ki je bil s Komornim dekleškim zborom *Vox Ilirica* in *Hrušičkimi fanti* lani izveden na občinskem prazniku Občine Ilirska Bistrica v Veliki dvorani Doma na Vidmu. Nato je sledila *Podgorska svetnica*, ki jo je imela premska publika priložnost slišati že leta 2016. Najboljše pa sta prihranila za konec, ko sta premierno izvedla balado *Tam zunaj je sneg*.

Srečanje na ljudski šoli na Premu je bilo prvo v nizu dogodkov, ki so del projekta *Kette nas povezuje*. Omenjeni projekt, ki ga financira Ministrstvo za gospodarstvo iz Evropskega sklada za regionalni



razvoj, je pod okriljem Lokalne akcijske skupine med Snežnikom in Nanosom združil Glasbeno društvo Viola, Turistično-informacijski center Ilirska Bistrica, Glasbeno šolo Postojna in Kragul, d. o. o., ki upravlja s Kavarno v Pivki. Cilj projekta *Kette nas povezuje* je Kettejevo pesem približati ljudem na poseben in sodoben način. Do februarja prihodnje leto bodo pripravili delavnice za vrtce in šole ter nastope v domovih za starejše v Ilirski Bistrici, Postojni in Sežani. V načrtu imajo snemanje treh videospotov in zgoščenke z osemnajstimi Kettejevimi pesmimi. Projekt *Kette nas povezuje* ima svoj profil na Facebooku, v kratkem pa bo postavljena tudi spletna

stran, kjer bodo objavljeni aktualni dogodki v okviru omenjenega projekta.

Kulturno popotovanje v spomin na velikega domačega pesnika je obogatilo Literarno društvo Ilirska Bistrica, ki je lani praznovalo okroglih 40 let delovanja. V tem obdobju so izdali kar 23 zbornikov in v zadnji številki zbornika *Stopinje* je svoj pečat pustilo malo manj kot 40 avtorjev, kar je največ do sedaj. V zborniku društva svoja dela objavljajo člani društva in zunanji sodelavci, pesnikov rojstni dan pa so s svojimi stvaritvami in mislimi obeležili literati Danica Pardo, Aleksander Borenovič, Tanja Volk in Neta Vergan. ●



»MIŠEK BAMI« NAVDUŠIL BISTRIŠKE OTROKE

Domačinka Nataša Frank je na četrto nedeljo v novem letu v Veliki dvorani Doma na Vidmu predstavila svojo nagrajeno in hvaljeno avtorsko predstavo »Mišek Bami«. Prigode glavnega junaka so na otroške obraze privabile nasmeške, njihovi starši pa so zadovoljno opazovali svoje najmlajše, kako z zanimanjem spremljajo pol ure trajajočo poučno zgodbico.



Mišek Bami je didaktičen pripomoček, ki v otrocih spodbudi željo po vedenju, ustvarjanju in učenju ter skozi igro pomaga pri osvajanju novih veščin. Avtorica Nataša Frank je v predstavi oblečena v posebno obleko, ki je sestavljena iz štirih slojev. Vsak sloj obleke predstavlja eno od scen v pravljici o zvedavem mišku Bamiju. Ko se prizor zaključí, avtorica sloj obleke preprosto obrne čez glavo in mišek Bami se že znajde v novem prizoru. Osrednji lik predstave *Mišek Bami* je ročna lutka, ki se v številnih peripetijah na podeželski domačiji sreča s tremi osnovnimi barvami, v katere se tudi sam prelevi. Najmlajši s pomočjo ročne lutke, ki je eden od najzanimivejših pripomočkov v tem starostnem obdobju, tako lažje spoznavajo predstavljene barve: rdečo, modro in rumeno. Popolnoma vživeti v dogajanje se na zanimiv način učijo novih pojmov in se pri tem neznansko zabavajo.

Avtor ideje in zasnove predstave *Mišek Bami* je Nataša Frank, ki jo tudi sama sešila obleko in napisala pravljico, hči Barbara pa ji je bila v veliko pomoč pri oblikovanju in svetovanju. Inovativni didaktični pripomoček skupaj s pravljico in ročno lutko miškom je avtorica uspešno zaščitila pri Uradu za intelektualno lastnino, zato kopije niso dovoljene in je omenjeni model avtorsko zaščiteno.

Avtorica s predstavo gostuje po celotni državi – v vrtcih, šolah in ustanovah za

otroke s posebnimi potrebami. Povsod, kjer nastopa, otroke pritegne s svojim domiselno izvedenim nastopom, zato se je še toliko bolj razveselila, ko je izvedela, da bo lahko miška Bamija domačemu občinstvu predstavila tudi v osrednjem bistriškem hramu kulture.

Predstavo *Mišek Bami – didaktični pripomoček s pravljico* – so ravnatelji slovenskih vrtcev in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ocenili kot zelo kvalitetno in strokovno dovršeno. S svojo inovativnostjo pa je Nataša Frank prepričala tudi Gospodarsko zbornico Slovenije, ki jo je leta 2018 nagradila s priznanjem za inovacijo. 1. nagrado za *Naj idejo* pa ji je istega leta podelila tudi Inovativna Postojna 2018.

Za Natašo Frank, ki je kot vzgojiteljica zaposlena v Vrtcu Postojna, pa nagrade za njene zamisli niso neznanka, saj je leta 2015 s sodelavko Sonjo Semenič osvojila 3. mesto na natečaju *Moja ideja – nova igrača*, ki ga je razpisal Vrtec Postojna, in sicer z *Igralnim predpasnikom*. Naslednje leto sta na tem istem na-



tečaju *Moja ideja – nova igrača* s hčerjo Barbaro dosegli 3. mesto z igračo *Hišica To zmorem*. Leta 2016 pa sta bili s sodelavko nagrajeni pri Gospodarski zbornici Slovenije z bronastim priznanjem za inovativnost. Leto kasneje pa sta z Barbaro osvojili bronasto priznanje za inovativnost pri Gospodarski zbornici Slovenije in istega leta še priznanje za inovativnost pri GZS. ●



TIC BUS – PREVOZ ZA VSE

Pod okriljem TIC-a Ilirska Bistrica deluje TIC bus, ki je storitev na območju Občine Ilirska Bistrica, katere namen je trajnostna mobilnost v občini za domačine in turiste. Storitve je tudi eden od korakov trajnostnega razvoja turizma v občini. S TIC busom tako omogočamo lokalnemu prebivalstvu lažji dostop do vsakodnevnih storitev v mestu in izven njega ter na drugi strani turistom, ki

preživljajo svoj prosti čas v naši občini, ogled znamenitosti. Vse skupaj smo nadgradili z možnostjo prevoza koles, tako da bodo še tako oddaljeni kotički naše občine dostopni ljubiteljem kolesarstva in pohodništva. Vozilo ima 8 sedežev in opremo z nastavkom za prevoz najmanj štirih koles ter rampo za prevoz invalidov.

TIC bus vozi ob ponedeljkih, tor-kih, sredah in petkih na določenih relacijah, ob četrtnih pa nudimo individualni prevoz na željeno relacijo po predhodni najavi, ki je lahko tudi izven naše občine.

Po predhodni najavi bo TIC bus obiskovalce poletnih dogodkov popeljal tudi na grad Prem.

Rezervacije za četrtkovne individualne vožnje in vse dodatne informacije dobite v TIC-u Ilirska Bistrica, Gregorčičeva cesta 2 ali po telefonu 040 78 71 78 ali 05 99 66 278. ●

VOZNI RED TIC BUS

PONEDELJEK	
ODHOD avtobusna Dom na Vidmu Ilirska Bistrica	6.45
ČELJE	7.05
PRELOŽE	7.10
RJAVČE	7.20
GABRK	7.25
HUJE	7.30
PREGARJE	7.35
ZAJELŠJE	7.40
TOMINJE	7.45
HARIJE	7.50
DOBROPOLJE	7.55
PRIHOD IL. BI.	8.00
ODHOD IL. BI.	11.45

FABCI	8.30
SUŠAK	8.35
NOVOKRAČINE	8.40
NOVA VAS PRI JELŠANAH	8.45
JELŠANE	8.55
DOLNJE	8.55
VELIKO BRDO	9.10
PRIHOD IL. BI.	9.20
ODHOD IL. BI.	13.15

SOZE	9.35
VELIKA BUKOVICA	9.40
KOSEZE	9.45
PRIHOD IL. BI.	9.50
ODHOD IL. BI.	13.15

TOREK	
ODHOD avtobusna Dom na Vidmu Ilirska Bistrica	6.45
ZABIČE	7.10
PODGRAJE	7.10
KUTEŽEVO	7.15
TRPČANE	7.20
JABLANICA	7.25
VRBICA	7.30
VRBOVO	7.35
JASEN	7.40
PRIHOD IL. BI.	7.45
ODHOD IL. BI.	11.00

ČELJE	8.15
PRELOŽE	8.20
RJAVČE	8.30
HUJE	8.35
PREGARJE	8.40
ZAJELŠJE	8.40
TOMINJE	8.45
HARIJE	8.50
PRIHOD IL. BI.	9.00
ODHOD IL. BI.	12.15

ODHOD IL. B.	9.08
MALA BUKOVICA	9.15
DOL. POTOK	9.18
ZEM. VAGA	9.20
DOL. ZEMON	9.20
GOR. ZEMON	9.25
PRIHOD IL. BI.	9.30
ODHOD IL. BI.	13.00

SREDA	
ODHOD avtobusna Dom na Vidmu Ilirska Bistrica	6.45
OSTROŽNO BRDO	7.20
JANEŽEVO BRDO	7.35
PREM – VAS	7.40
PREM – PRI POŠTI	7.45
DOLNJA BITNJA	7.45
KILOVČE	7.50
RATEČEVO BRDO	8.00
GORNJA BITNJA	8.05
TOPOLC	8.05
PRIHOD IL. BI.	8.15
ODHOD IL. BI.	11.45

SMRJE	8.35
MEREČE	8.45
PODSTENJŠEK	8.45
PODTABOR	8.50
PODSTENJE	9.00
PRIHOD IL. BI.	9.15
ODHOD IL. BI.	13.15

PETEK	
ODHOD avtobusna Dom na Vidmu Ilirska Bistrica	6.45
STAROD	7.20
RAČICE	7.30
MALE LOČE	7.40
HRUŠICA	7.45
PODGRAD	7.50
PODBEŽE	8.00
SABONJE	8.10
ZALČI	8.10
ZAREČICA	8.20
BRCE	8.25
ZAREČJE	8.30
REČICA	8.30
PRIHOD IL. BI.	8.35
ODHOD IL. BI.	11.20

KORITNICE	9.15
BAČ	9.20
KNEŽAK	9.25
ŠEMBIJE	9.30
PRIHOD IL. BI.	9.40
ODHOD IL. BI.	12.45

TIC
ILIRSKA BISTRICA

Velja od 1. 1. 2019.





PROGRAM **prireditvev**

PUST **je pršu**

14. 2. 2020
ob 17.30

Otroške pustne delavnice,
Dom na Vidmu

20. 2. 2020
ob 19.00

Pust je pršu 2020

Predaja oblasti Pustu, šotor v Parku Nade Žagar

22. 2. 2020
16.00-18.00

Otroško rajanje
in pustne delavnice,
šotor v Parku Nade Žagar

22. 2. 2020
ob 21.00

Pustni ples
Ku Adn in DJ Lovro,
šotor v Parku Nade Žagar

23. 2. 2020
od 14.00 dalje

25. povorka "Pust je pršu"
po ulicah Ilirske Bistrice



KONTAKTNI PODATKI ORGANOV IN JAVNIH ZAVODOV V OBČINI ILIRSKA BISTRICA

Občina Ilirska Bistrica Bazoviška cesta 14 6250 Ilirska Bistrica	uradne ure					telefon	e-naslov
	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek		
	od 8. ure do 11. ure		od 8. ure do 11. ure in od 12. ure do 16.30		od 8. ure do 11. ure		
Upravna enota Ilirska Bistrica Gregorčičeva 2 6250 Ilirska Bistrica	uradne ure					telefon	e-naslov
	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek		
	od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 15. ure	od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 15. ure	od 7.30 do 12. ure in od 13. ure do 17.30		od 8. ure do 13. ure		
Geodetska uprava RS Območna geodetska uprava Koper, Pisarna Ilirska Bistrica Gregorčičeva cesta 2 6250 Ilirska Bistrica	uradne ure					telefon	e-naslov
	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek		
	od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 15. ure	od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 15. ure	od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 17.30		od 8. ure do 13. ure		
Finančna uprava RS, Finančni urad Postojna, Sektor za davke, Pisarna Ilirska Bistrica Gregorčičeva cesta 2 6250 Ilirska Bistrica	uradne ure					telefon	e-naslov
	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek		
			od 7. ure do 12. ure in od 13. ure do 17. ure				
CSD Primorsko- Notranjska, enota Ilirska Bistrica Gregorčičeva cesta 2 6250 Ilirska Bistrica	uradne ure					telefon	e-naslov
	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek		
	od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 15. ure		od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 17. ure		od 8. ure do 12. ure		
Zavod za zaposlovanje, Območna služba Koper, Urad za delo Ilirska Bistrica Gregorčičeva cesta 2 6250 Ilirska Bistrica	uradne ure					telefon	e-naslov
	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek		
	od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 15. ure	od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 15. ure	od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 17. ure		od 8. ure do 13. ure		
Zavod za zdravstveno zavarovanje, Območna enota Koper, Izpostava Ilirska Bistrica, Bazoviška cesta 25 A 6250 Ilirska Bistrica	uradne ure					telefon	e-naslov
	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek		
	od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 15. ure	od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 15. ure	od 8. ure do 12. ure in od 13. ure do 17. ure		od 8. ure do 13. ure		

NOVOSTI PRI UREJANJU »GERK« V LETU 2020

Bliža se subvencijska kampanja 2020 za oddajo zbirnih vlog za kmetijska plačila. Pred oddajo zbirne vloge morajo nosilci kmetijskih gospodarstev predhodno poskrbeti, da so v Registru kmetijskih gospodarstev (v nadaljevanju RKG) urejeni podatki o GERK-ih in subjektih na kmetiji. RKG vodijo upravne enote. Upravna enota ob vnosu sprememb podatkov v RKG izda nosilcu nov izpis.

ELEKTRONSKO PODPISOVANJE ZAPISNIKA IZ RKG

Pri urejanju podatkov o GERK-ih v RKG se na upravni enoti izdela zapi-

snik, ki ga podpiše nosilec kmetijskega gospodarstva. Doslej so se nosilci podpisovali na natisnjen zapisnik, v letošnjem letu pa bodo nosilci kmetijskih gospodarstev podpisovali zapisnik v RKG elektronsko, to je s pomočjo podpisne tablice. Podpis z uporabo podpisne tablice ima enako veljavnost in dokazno vrednost kot lastnoročni podpis. Zaradi navedene novosti opozarjamo, da bo na upravni enoti **lahko urejal podatke o GERK-ih:**

- **sam nosilec** kmetijskega gospodarstva ali

- **pooblaščenec**, ki bo s seboj prinesel podpisano pooblastilo nosilca kmetijskega gospodarstva, da lahko ureja te podatke v njegovem imenu.

Urejanje podatkov o GERK-ih po drugi osebi brez pooblastila ne bo mogoče. Obrazec pooblastila je objavljen na spletni strani <http://rkg.gov.si/GERK/> pod zavihkom Register kmetijskih gospodarstev, dostopen pa je tudi na Upravni enoti Ilirska Bistrica in v Kmetijski svetovni službi v Ilirski Bistrici.

Po zaključku sestanka bo upravna enota zapisnik iz RKG arhivirala le v elektronski obliki. Nosilcu bo po novem možno vročiti zapisnik iz RKG po elektronski pošti na njegov e-naslov. V kolikor bo nosilec želel, bo zapisnik še vedno lahko prejel tudi v fizični obliki. ●

UE Ilirska Bistrica



2 GM oder - Trio Les Petits Couchons

V ponedeljek, 10. 2. 2020, ob 19.00 –
dvorana GŠ Ilirska Bistrica



KONSERVATORIJ ZA
GLASBO IN BALET
LJUBLJANA

Tudi letos na glasbeni šoli gostimo koncertni cikel GM oder – cikel, ki ga že 29. sezono pripravlja Glasbena mladina Slovenije. Zelo nas veseli, da bo na koncertu v Ilirski Bistrici nastopil naš nekdanji učenec diatonične harmonike Miha Grmek Seražin, čeprav se bo tokrat predstavil v vlogi klarinetista Tria les petits couchons. Trio sestavljajo maturantje Konservatorija za glasbo in balet Ljubljana. Poleg Mihe, ki je končal izobraževanje v razredu prof. Jožeta Kotarja, v njem igra še pianistka Ana Kosmač, ki je maturirala v razredu Sijavuša Gadžijeva, in violinistka Urška Gutnik iz razreda prof. Žige Branka. Koncert bo vključen v ilirskobistriški Mesec kulture.



PRVA LETOŠNJA RAZSTAVA V PAVLOVČEVI GALERIJ V ZNAMENJU ŽIVO OBARVANIH KRAJINSKIH MOTIVOV



Kraška slikarka in fotografinja Dajana Čok se je na drugi petek v novem letu bistriški publiki predstavila s serijo oljnih slik, ki jim je dala naslov »Barve Krajine«.

Umetnica Dajana Čok iz Divače je obiskovalcem predstavila svojo novo samostojno razstavo, ki je sestavljena iz kar 23 namišljenih krajin, ki opazovalca zapeljejo v dimenzijo spokojnosti in barvne skladnosti. Naključni detajli dajejo kompoziciji pridih narave in rastja. Pri formiranju prostora pa so uporabljeni principi perspektive, s katerimi umetnica sliki doda občutek tridimenzionalnosti. Gre za novejšo serijo slik, ki temeljijo na izčiščenem slogu in večplastnosti.

Dajana Čok že tretjič gostuje v Pavlovčevi galeriji v Domu na Vidmu. Prvič se je bistriški publiki predstavila junija 2016 v okviru skupinske razstave *Likovne sekcije Zlati žarek*, ki deluje pod okriljem Foto kluba Žarek iz Sežane. V oktobru 2019 je bila avtoričina slika na letnem natečaju JSKD-ja uvrščena med dvajset najboljših likovnih del, ki so bila razstavljena v bistriskem hramu vizualne umetnosti. V tretje pa je Bistričane presenetila s samostojno razstavo.

Dajana Čok se že več kot dve desetletji ukvarja z izrazno fotografijo. Kot članica

sežanskega Foto kluba Žarek je v preteklih letih velikokrat uspešno sodelovala na domačih in tujih fotografskih natečajih. Zadnja leta pa jo vse bolj privlači abstrakcija. Kot ljubiteljska slikarka deluje v okviru likovne sekcije *Zlati žarek*. Imela je več samostojnih in skupinskih razstav, nazadnje pa je svojo slikarsko ustvarjalnost predstavila meseca januar

ja 2019 na samostojni razstavi v Pretorski palači v Kopru. Umetnica uspešno sodeluje na tematskih razstavah Javnega sklada za kulturno dejavnost in likovnih ex-temporih, kjer so se njena dela pogosto uvrščena v ožji izbor. Na *Mednarodnem likovnem ex-temporu Piran 2018* je njena likovna upodobitev prišla v ožji izbor in bila razstavljena v Razsta-



višču Monford. Na *Zlati paleti* v okviru ZLDS-ja v letu 2017 je za likovno delo prejela certifikat, prav tako je njeno platno prišlo v ožji izbor na likovnem ex-temporu *Sladka Istra* v letu 2018.

Otvoritev razstave je povezoval umetniški vodja Pavlovčeve galerije Rajko Kranjec, razstavo in ustvarjalko pa je predstavil predsednik Foto kluba Žarek iz Sežane Igor Petaros. Kulturni program sta z glasbenim nastopom obogatila nadarjena vokalistka Gaja in kitarist Žiga. ●

OSNOVNOŠOLSKÉ FOTOGRAFIJE KRASIJO DOMAČINI

Deset članov foto krožka na OŠ Knežak je skupaj s svojim mentorjem Stojanom Spetičem v kneškem Pumpa baru 17. januarja 2020 na ogled postavilo fotografije domačih ljudi. Med najboljšimi 22 izbranimi fotografijami v črno beli in barvni tehniki prevladujejo portreti, nekatera dela pa v ospredje postavljajo roke.



Razstava z naslovom *Sami domači* prikazuje vaščane Knežaka, Bača, Šembij in Koritnic, ki so jih v fotografski objektiv ujeli učenci Osnovne šole Toneta Tomšiča Knežak. »S temi fotografijami smo želeli pokazati, kaj ljudje v bližnji okolici počnejo in s čim se ukvarjajo, saj to veliko pove o človeku,« je povedal mentor foto krožka na OŠ Knežak Stojan Spetič. Krožek, ki ga letos obiskuje osem učenecv zadnje triade devetletke, se odvija vsak petek zadnjo šolsko uro v prostorih računalniške učilnice, ki jim služi za tehnično obdelavo fotografij.

Foto krožek ima na OŠ Knežak dolgo tradicijo, saj tam deluje že od leta 1969, ko so takratni ljubitelji fotografije ustvarjali z analognim fotografskim aparatom in filme ter fotografije razvijali v temnici. »Tudi sam sem obiskoval foto krožek. Tam smo se učili predvsem tehnične stvari. Pri analognih fotoaparatih je bilo potrebno nastaviti zaslonko, čas. Sam si moral vedeti, katero zaslonko boš uporabil, saj ni bilo bližnjic, kot so danes za šport, portret, nočne posnetke. Filme in fotografije smo razvijali sami,« se minulih časov spominja aktivni član bistriškega

Foto kluba Sušec, ki je že 14. leto zapored mentor mladim in perspektivnim fotografom.

Fotografije, ki krasijo stene kneškega Pumpa bara, so dokaz, da imajo člani *Foto kluba Sušec* zagotovljene nove, nadarjene mlade ustvarjalce, ki bodo uspešno pomladili fotografske vrste.

Razstava *Sami domači* bo ljubitelje vizualne umetnosti razveseljevala do konca februarja. Vabljeni na ogled! ●



50 LET EVROPSKIH PEŠPOTI

Pohodništvo po evropskih pešpotah se je začelo razvijati leta 1969, ko je bila v Nemčiji ustanovljena *Evropska popotniška zveza* (ERA, <http://www.era-ewv-ferp.com>). Danes to krovno organizacijo sestavlja 63 pohodniških organizacij iz 30 evropskih držav, ki združujejo več kot 3 milijone članov. Vodilo prvega predsednika dr. Georga Fahrbacha je bilo: »Odprimo meje, pojdimo drug do drugega peš, kajti le tako se bomo med seboj najboljše spoznali, se naučili spoštovati in ceniti sočloveka!« Poziv je hitro našel velik odziv v Evropi in širše – tudi pri nas.

V Evropi je speljanih 12 E-poti, ki skupaj merijo skoraj 70.000 km. Njihov glavni namen je krepitev sodelovanja brez meja, spodbujanje boljšega razumevanja med ljudmi, spoštovanja okolja in njegovega varovanja, poznavanja evropske zgodovine in kulture, ohranja-

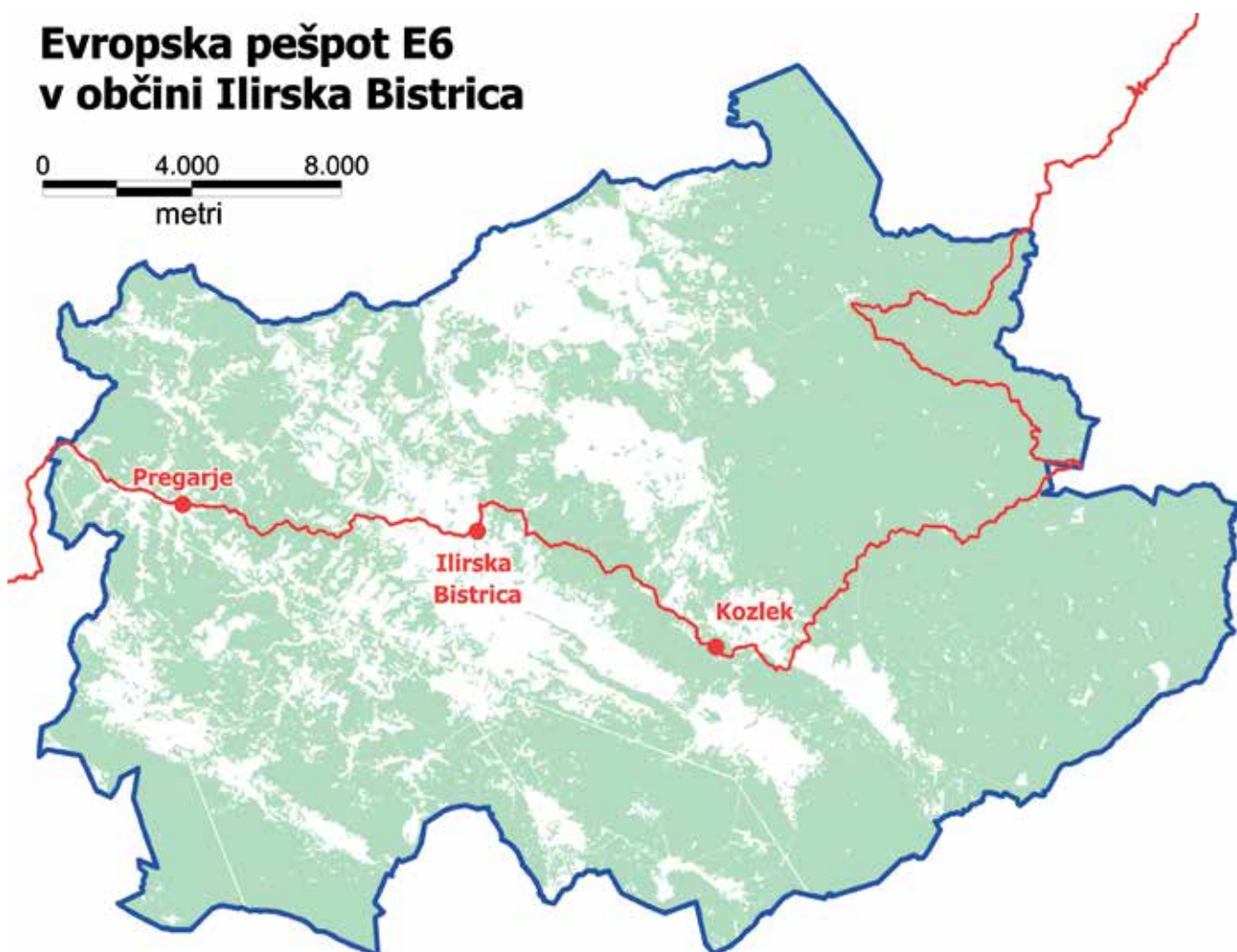
nje dediščine in spodbujanje načel trajnostnega razvoja.

Skozi Slovenijo potekajo tri evropske pešpote: E6, E7 in E12. Vse evropske pešpote v Sloveniji so označene z rdeče-rumenimi markacijami. Celotna pot E6 poteka od Roskilda pri Københavnu



na Danskem do Kastava nad Reko. Slovenski del E6 je bil odprt 24. maja 1975 na Mašunu v okviru proslave stoletnice prvega gozdarskega društva na Sloven-

Evropska pešpot E6 v občini Ilirska Bistrica



V občini Ilirska Bistrica je pešpot E6 dolga 55 km in ima tri kontrolne točke z žigom.



preusmerili do Strunjana. Dolga je okoli 350 kilometrov, pohodniki na njej zberejo 39 žigov. E7 v Sloveniji sega od Robiča do Hodoša. Ko je imela še končnico YU, se je končala pri Sotli. Leta 1995 so jo podaljšali vse do Mure in naprej na Goričko. Danes je dolga okoli 600 kilometrov in opremljena z 42 žigi. Nekoč bo povezala Atlantik in Črno morje.

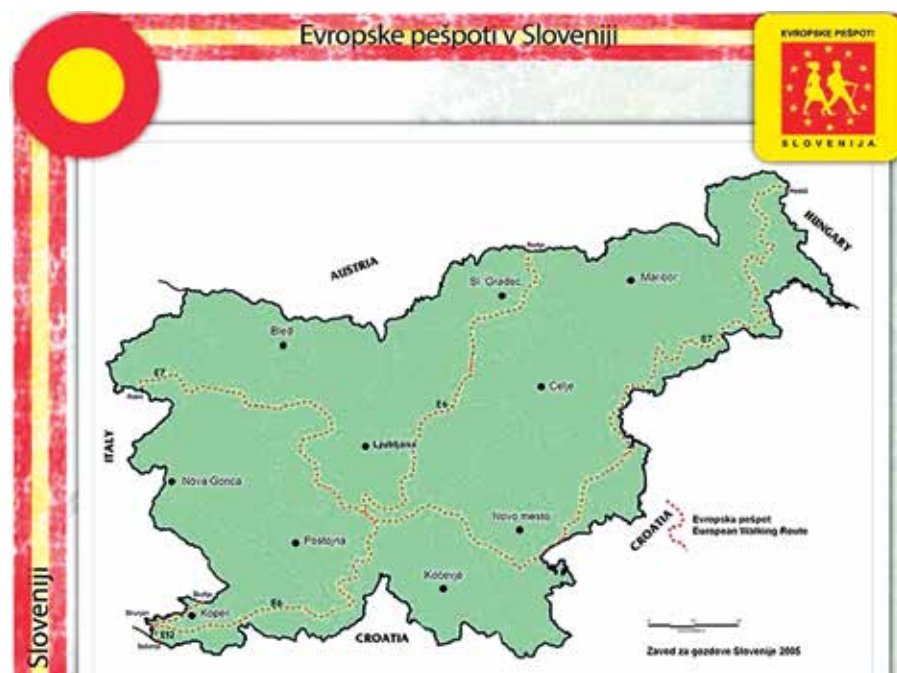
Evropska pešpot E12 prihaja iz Španije, Francije in Italije na slovensko in hrvaško jadransko obalo, v Črno goro, Grčijo in naprej v vzhodno Sredozemlje. V Sloveniji je bila kot mediteranska pešpot odprta 10. decembra 2016 v Kopru. Povezala je stično točko z italijansko tra-

so v Škofijah po *Poti zdravja – Parenzani* mimo Kopra in Strunjana ter Portoroža do Sečovelj in mejnega prehoda Sečovelje, kjer vstopi na hrvaško ozemlje. Pot je dolga nekaj manj kot 50 km in ima 3 kontrolne žige.

Za evropske pešpote v Sloveniji skrbi *Komisija za evropske pešpote v Sloveniji* (KEUPS <https://eupoti.com/>), ki so jo ustanovili: Zavod za gozdove Slovenije, Planinska zveza Slovenije, Turistična zveza Slovenije in Zveza gozdarskih društev Slovenije. Poslanstvo KEUPS je vključevanje v evropske tokove pohodništva – sodelovanje z Evropsko popotniško zvezo, koordiniranje Klu-

skem. Pobudo za ureditev te poti je dal gozdarski strokovnjak dr. Milan Ciglar, po katerem se danes ta del poti imenuje *Ciglarjeva pot od Drave do Jadrana*. Pot E7 sta na njegovo pobudo trasirala in uredila dr. Boštjan Anko in Zoran Naprudnik. Odprta je bila 12. septembra 1986 na Mačkovcu v počastitev *Svetovnega kongresa Mednarodnega združenja gozdarsko-raziskovalnih organizacij* (IUFRO). Danes nosi ime po Zoranu Naprudniku, zelo prizadevnemu družbenemu delavcu v športu in turizmu.

E6 danes poteka od Baltika do Jadrana. Ko bo dokončana, bo segala do Egejskega morja. Slovenski del E6 je potekal od mejnega prehoda Radelj na Hrvaško do Kastava. Po razpadu Jugoslavije so pot



ba popotnikov po evropskih pešpotah v Sloveniji, seznanjanje, uveljavljanje, širjenje in promocija ideje hoje in pohodništva, s tem pa prispevanje k spoznavanju etnoloških, kulturnih in zgodovinskih zanimivosti Slovenije, razvoju podeželja, trženju v turizmu in njegovem razvoju, popularizaciji gozdov in zavedanju njihovega pomena. Pri tem nas vodi moto: »Kdor hodi, je vedno pred časom. Kdor hodi po evropskih pešpotah, je nekaj desetletij pred časom. Kdor hodi po slovenskem delu evropskih pešpoti, je že četrto stoletje pred časom. In ta čas je vedno zdaj!«

Jože Prah, predsednik KEUPS

POTOVANJE V (P)RUSIJO

Na povabilo gospe Mete Frank, profesorice ruskega jezika na Univerzi za tretje življenjsko obdobje Ilirska Bistrica, je 19. decembra 2019 prišel med nas magister zgodovine gospod Igor Gardelin. V ta namen je pripravil zanimivo potopisno predavanje o nam skoraj popolnoma neznani pokrajini, regiji ali po rusko »Kaliningraski oblasti«.



Igor Gardelin je pripovedoval: »Kaliningrad je prestolnica istoimenske oblasti najbolj zahodnega teritorija Ruske federacije. Strateško pozicionirano ozemlje na obalah Baltskega morja je od razpada Sovjetske zveze geografsko oz. teritorialno ločeno od preostalega dela Rusije, saj na vzhodu in jugu meji s članicama Evropske unije in Nata – Litvo in Poljsko.

Mesto se je do konca druge svetovne vojne imenovalo Königsberg, ko je prešlo v sestavo Sovjetske zveze, pred tem pa je bilo glavno mesto nemške pokrajine, imenovane Vzhodna Prusija. V njem se je leta 1724 rodil svetovno znan

filozof Immanuel Kant, ki je ponos tako nemškega Königsberga kakor tudi ruskega Kaliningrada.

Poleg za Rusijo edinstvenih srednjeveških znamenitosti gotske arhitekture, sovjetske stavbne dediščine ter pravoslavni cerkvi se področje Kaliningrada ponaša tudi s čudovitimi naravnimi danostmi.

Regija je v Rusiji znana tudi kot »Jantarni kraj« – jantarna dežela, saj se v njej nahaja okoli 90 % svetovnih zalog jantarja, iz katerega izdelujejo prekrasen nakit in dihi jemajoče umetniške izdelke. Eden takih je znamenita in skrivnostna

Jantarna soba v Katarininem dvorcu pri Sankt Peterburgu.

Obale Baltskega morja pa niso bogate le z letovišči in peščenimi plažami, temveč tudi z visokimi peščenimi sipinami pod Unescovo zaščito (Kurska zemeljska kosa), ki spominjajo na puščavo in se nahajajo na področju okoli 100 km dolgega in 2 km širokega Kuronskega polotoka, stisnjene med morjem in 1619 km² velikim Kuronskim zalivom oz. Kuronsko laguno.

Danes je Kaliningradska oblast prostor, kjer se srečujejo slovanska, germanska, litvanska in judovska kultura ter dediščina. V svoji zgodovini je vedno imel pomembno vlogo kot vojaško in strateško območje, na katerem so močan pečat pustili tevtonski viteški red, reformacija, Napoleon in car Aleksander, Nemčija, Sovjetska zveza in v današnjih dneh tudi Rusija.«

Ob slikah in izbrani besedi je čas hitro minil. Predsednica UTŽO gospa Nivenka Tomšič in mentorica gospa Meta Frank sta se predavatelju prisrčno zahvalili za bogato predstavitev in ga povabili, naj nas še obišče.

Dodali bi samo še naslednje: V Königsbergu je bilo od leta 1937 tudi nemško taborišče Stalag 1A, Stalack – najsevernejše nemško taborišče. Ko so jeseni 1943 leta po kapitulaciji Italije na Primorsko prišli Nemci, so v Vipavski dolini pobrali veliko fantov in mož ter jih odpeljali v omenjeno taborišče. Ker pa je začelo primanjkovati delovne sile, so jih prepeljali v druga, predvsem delovna taborišča. ●

Marica Gaberšnik



DRUŽINE POJEJO IN IGRAJO V JASENU

Kulturno društvo Ahec je 26. decembra pripravilo tradicionalni božični koncert, ki so ga poimenovali »Družine pojejo in igrajo«. Vaški dom v Jasenu je bil premajhen za vse obiskovalce, ki so prišli prisluhnit družinskemu petju.

Na letošnjem koncertu so se predstavile družine iz Ilirske Bistrice in bližnje okolice. Za vse je značilno, da že več generacij gojijo tradicijo ljudskega petja in rade prepevajo tudi modernejske slovenske in tuje popevke. Nekatere so se prvič predstavile v pevski zasedbi.

Družina Morel iz Dolnje Košane je zapela v štiričlanski zasedbi – mama Damjana s hčerama Jernejo in Katjo ter partnerjem Janezom. Družina Cek iz Hrušice je svoje petje popestrila z igranjem na kar nekaj inštrumentov. Hči Zala je igrala na violončelo in klavir, oče Danijel pa na harmoniko. Osemletna hči Brina je pogumno pela solo in v večglasju.

V najštevilčnejši zasedbi se je predstavila družina Skok - mama Miljanka s svojimi otroki in njihovimi družinami. Skupaj jih je bilo kar 15. Vsi družinski člani samostojno ali kot člani različnih zborov, orkestrrov in bendov prepevajo

in igrajo na raznih prireditvah doma in v tujini. Samostojno pa so vse tri generacije danes nastopile prvič.

V družini Lutar se vsi ukvarjajo z glasbo. Starša sta že od otroštva aktivno vključena v zborovsko petje. Tatjana je tudi zborovodkinja. Otroci se učijo igranja na diatonično in klavirsko harmoniko, violino, flauto in kitaro, ob tem pa prepevajo v otroških in mladinskih zborih. Zapela je tudi družina Mavrič iz Hrušice. Pri njih je glasba prisotna ves čas in od vedno. Že predniki so radi prepevali, pa naj bo ljudsko na vasi ali v cerkvi. Zapela sta brata Sebastijan in Peter ter Sebastijanovi hčeri Astrid in Ajda.

Zadnja je nastopila družina Mahne. Silva, Jerica, Magdalena in Filip so se rodili v Zabičah pri Mahnetovih. Njihovo petje sta instrumentalno okrepila Magdalena sinova Jan in Grega na harmoniki in kitari.



Vse družine so pripravile zares pester repertoar skladb – od božičnih ljudskih *Glej jaslice borne, Hej pastirci* do slovenskih popularnih, kot je pesem Ditke in Ferija Lainščka *Prinesi mi rože* do Avsenikove *Sonce zašlo je* in tujih *Beli cvet* in *Tu scendi dele stelle*. Na koncu so vsi nastopajoči združeno zapele *Sveto noč*.

Večer je bil čudovita predstavitev pevske družinske tradicije pri nas, ki je repertoarno bogata in izvajana na visokem nivoju. To je potrdila tudi številna zadovoljna publika, ki se je po koncertu družila ob bogati pogostitvi, ki so jo pripravile žene iz Kulturnega društva Ahec. ●

TP





KAKO ZAGOTOVITI KVALITETEN ZRAK V PROSTORU?

Ugodje v prostoru je zelo pomemben dejavnik, ki vpliva na naše zdravje in dobro počutje. O kvalitetnem bivalnem okolju govorimo takrat, ko se v prostoru osebe počutijo kar se da prijetno.

Na stanje ugodja in dobrega počutja v določenem okolju vpliva več dejavnikov, ključni pa so sledeči elementi:

- toplotno ugodje: želena temperatura prostora s čim manjšimi nihanjem (homogenost),
- vizualno ugodje: količina svetlobe, estetsko ugodje,
- akustično ugodje: pravilno izvedena zvočna izolacija,
- kakovost zraka v prostoru: čist in zdrav zrak.

V tem prispevku bomo spregovorili o doseganju kakovosti zraka. Naše osebo (dobro ali slabo) počutje je v veliki meri odvisno od kakovosti zraka v bivalnem prostoru. Visoka kakovost zraka v notranjih prostorih izboljšuje tudi našo koncentracijo, spanje in splošno kakovost življenja.

Daljša izpostavljenost finim delcem v onesnaženem zraku lahko povzroči težave pri dihanju, saj ti potujejo globoko v naša pljuča, dražijo tkiva, povzročajo vnetja in poslabšujejo morebitna obstoječa obolenja dihal in ožilja. Osebe, ki so najbolj dovzetne za vplive onesnaženja s finimi delci, so otroci in starejše osebe.

Agencija za okolje navaja tri skupine onesnaževalcev:

- nevidni plini kot sta ogljikov monoksid in dušikov dioksid, ki so običajno povezani z ogrevanjem prostorov. Izvirajo lahko iz sežiganja materialov v pečeh na drva, plin, drugih grelcev zraka in vode ter raznih sušilcev.

- hlapne organske spojine, ki se sproščajo iz številnih gospodinjskih izdelkov (čistila, barve, lepila, osvežilci zraka ...), kot so: aceton, etilen glikol, formaldehid, metilen klorid ...

- sprožilci alergij, kot so: plesen, pršice, cvetni prah, prhljaj domačih živali ...

Na te vplive so posebno dojemljive osebe z alergijami in obolenji dihal.

Da zagotovimo želeno kakovost zraka v prostoru, je potrebno poleg vzdrževanja čistoče v prostoru, te tudi stalno in ustrezno prezračevati. Naravno prezračujemo vsaj tri- do štirikrat dnevno, posebno pa takrat ko v prostoru začutimo »slab zrak«. Ko prezračevanje ni zadostno, postane pereč problem prav vlaga, ki nastane zaradi različnih aktivnosti v bivalnih prostorih.

Sam način prezračevanja se spreminja v odvisnosti od letnega časa. V poletnem času običajno v prostorih ne pride do težav s prekomernim navlaževanjem. Obodni elementi imajo dovolj visoko temperaturo, tako da ni nevarnosti površinske kondenzacije vodne pare. Na morebitnih kritičnih mestih se razvoj plesni ustavi ali plesen povsem izgine.

V zimskem času je absolutna vlažnost zraka nizka, zato ima zrak po vstopu v ogrevani prostor in segretju na notranjo temperaturo precejšno rezervo v količini vlage, ki jo lahko sprejme. Z rednim prezračevanjem tako preprečujemo prekomerno navlaževanje in nastanek površinske kondenzacije. Ob istočasnem pravilnem in zadostnem ogrevanju ustavimo tudi morebiten razvoj plesni, ki se je začel v jeseni oziroma prehodnem obdobju.

Bodimo konkretnje in si pogledjmo kako, kdaj in koliko časa naj prezračujemo.

Učinkovitost je odvisna od položaja in orientacije oken:

- povsem odprto okno: 10–15 izmenjav na uro,
- navzkrižno prezračevanje: do 30 izmenjav na uro,
- nagibno odprto okno: 4–7 izmenjav na uro,
- spuščeno roletno: 0,5–1,3 izmenjave na uro.

Koliko časa naj traja enkratno (kratkotrajno) naravno prezračevanje za zadosten učinek (brez upoštevanja vpliva vetra)?

dec., jan., feb.:	4–6 min
mar., nov.:	8–10 min
apr., okt.:	12–15 min
maj, sep.:	16–20 min
jun., jul., avg.:	25–30 min

To so priporočene vrednosti, ki jih lahko posameznik prilagaja glede na lastne izkušnje!

Z naravnim prezračevanjem dosegamo kvalitetno kakovost zraka v prostoru, če zunanji zrak ni onesažen. V kolikor živimo v onesnaženem okolju, moramo razmišljati o prisilnem prezračevanju, ki nam zrak ustrezno prečisti, saj ga v notranjost prostorov vodimo preko filtrov. Ti nam v veliki meri uspešno odstranijo škodljive delce iz zraka, učinkovitost tega procesa pa je odvisna od kvalitete filtrov.

Če prisilno prezračevanje kombiniramo še z izrabo toplote odpadnega zraka (zraka, ki ga iz prostora odvajamo na prosto) in s to toploto predgrejamo zrak, ki ga dovajamo v prostore, smo prezračevanje tudi energetsko ugodno rešili. Ta proces imenujemo rekuperacija. Več o tem pa v enem naslednjih prispevkov. ●

Lucjan Batista,
energetski svetovalec mreže ENSVET

VGC DOM NA VIDMU – MOŽNOST IN PRILOŽNOST

DEJAVNOSTI V MESECU FEBRUARJU 2020

Snega je v tem letu padlo le za vzorec, pust pa tudi to leto ne bo zatajil. Res je, da ne prihaja vsako leto ob istem času, a vedno pride, z njim pa priložnost da si privoščimo temeljito preobrazbo. Vsaj za kakšno uro oz. večer smemo biti nekdo drug. Veliko bolje bi bilo, če bi odvrgli maske in bili, kar smo, kar pa ni tako enostavno kot tisto prvo. Večgeneracijski center ponuja številne vsebine, ki so nam lahko v veliko pomoč pri odkrivanju svoje lastne identitete. Prav tako nudi številne druge vsebine, ki nas učijo ločevati »pleve od semena«. Vabi nas k aktivnemu načinu preživljanja prostega časa in k vseživljenjskemu učenju. Morda bo med ponujenimi vsebinami tega meseca katera pritegnila vašo pozornost.

Vsak ponedeljek 8.00–9.00 v VGC Dom na Vidmu	BANKA NEFORMALNE POMOČI , predstavitev in pomoč pri uporabi storitev banke, izvajalec Danijel Beletič
10.00–11.00 v Domu starejših občanov	NA KRILIH BESED , beseda kot zdravilo in orodje, izvajalka Jerica Strle
16.00–17.30 na Kresnički, Prešernova 25a	USTVARJALNICE , ročna dela, kontakt Jerica Strle na tel. št. 041 484 937
17.00–18.00 in 18.00–19.00 v VGC Dom na Vidmu	SREČEVANJE ZDRAVLJENIH ALKOHOLIKOV , poteka v dveh skupinah, prijave na tel. št. 040 683 015, Jasmin Tomažič
19.00–22.00 v VGC Dom na Vidmu	ACCESS BARS IZMENJAVE , facilitatorji in praktiki, kontakt 05 71 45 022 v dopoldanskem času
Vsak torek 9.00–11.00 na Kresnički, Prešernova 25a	KUHANJE KOT ZABAVA , sodelovanje z VDC-jem, kontaktna oseba Jerica Strle na tel. št. 041 484 937
9.00–10.30 v VGC Domu na Vidmu	NADGRADIMO SVOJE ZNANJE , tečaj slovenščine za tujce, izvajalka Romana Morano, kontakt 05 71 45 022 v dopoldanskem času
13.30–18.00 v VGC Domu na Vidmu	ZAČETNI TEČAJ SLOVENŠČINE ZA RAZLIČNO GOVOREČE TUJCE , izvajalka Jerica Strle na tel. št. 041 484 937
14.00–17.00 v VGC Dom na Vidmu	SVETOVALNICA ZA OSEBE S TEŽAVAMI Z ODVISNOSTJO , svetovanje, informiranje in motiviranje, prijave na tel. št. 040 683 015, Jasmin Tomažič

Vsako sredo 16.00–17.30 na OŠ Antona Žnidaršiča	RAČUNALNIŠKI TEČAJI , izvajalec Marjan Uljančič, prijave na tel. št. 05 71 45 022 v dopoldanskem času
Vsako prvo sredo v mesecu od 18.00 dalje	MEDITACIJE IN ENERGIJSKE TERAPIJE , dodatne informacije na tel. št. 031 781 461, Martina Zorza; zaželen je prostovoljni prispevek.
Četrtek 9.00–13.00 v VGC Dom na Vidmu	RAČUNALNIŠKI TEČAJ ZA ZAČETNIKE (ena na ena), predhodni dogovor z Jerico Strle na tel. št. 041 484 937
Vsak četrti četrtek v mesecu od 13.00 dalje v VGC Domu na Vidmu	DRUŠTVO INCA , informacije o vsebini in delovanju društva na tel. št. 05 62 73 824, Diana Ploza, ali na drustvo.inca-oso@siol.net
Vsak petek 9.00–12.00 v VGC Dom na Vidmu	SVETOVALNICA ZA OSEBE S TEŽAVAMI Z ODVISNOSTJO , svetovanje, informiranje in motiviranje, prijave na tel. št. 040 683 015, Jasmin Tomažič
od 15.30 dalje po predhodnem dogovoru z izvajalcem v VGC Dom na Vidmu	ENERGETSKO SVETOVANJE ZA OBČANE , energetski svetovalec Lucjan Batista, prijave na tel. št. 05 71 12 300 ali 05 71 41 361
Vsak tretji petek 8.00–9.00 v VGC Dom na Vidmu	SVETOVALNO SREDIŠČE ZA INFORMIRANJE ODRASLIH , Ljudska univerza Ilirska Bistrica

Vsi programi VGC-ja so brezplačni, zato bi jih bilo škoda zamuditi. Cilji VGC-ja so: informiranost, socialna vključenost, znanje in aktivacija. Prisrčno vabljeni, da damo življenju več radovednosti!

1. DAN ODPRTIH VRAT PREROJENIH Z NEOLIFE – »ŽIVETI Z ALERGIJO? NE, HVALA!«

Četrtek, 13. 2. 2020, ob 18.00 v VGC Točka moči Dom na Vidmu

Vsi si želimo zdravlja in dobrega počutja, da bi lahko v vsakdanjem življenju delovali polni energije, zadovoljni s sabo in okolico. Jožica Ramšak iz *Prerojen.si* vam bo v februarju predstavila, na kakšen način se je znebila alergij na dihalih in koži, ki so jo ogrožale v domu in naravi. Življenje z alergijami je bilo neprijetno. V enem trenutku je rekla alergijam: »NE, HVALA!«

Si želite izboljšati svoje počutje, podpreti imunsko odpornost, da bo pomlad brez alergij?

Potem imamo več energije in z veseljem opravljamo svoje delo. Vabljeni tudi tisti, ki si želite ustvariti kariero; imeti več časa oz. sami razpolagati s časom; deliti znanje in izkušnje z ljudmi, ki vas obkrožajo.

Ste ogroženi zaradi načina življenja, stresa ...? Imate premalo energije in ste večkrat utrujeni? Vas mučijo različne alergije? Ste v strahu, kdaj se bo pričela alergija spomladi, ko si ne upate v naravo?

Hvaležni za prostovoljne prispevke.

Izvajalka in prijave: **Jožica Ramšak**, tel. št. 041 289 632.

2. DELAVNICA ZA SAMOPOMOČ: »TUDI VI SE LAHKO PRERODITE – GRLENA ČAKRA«

Torek, 18. 2. 2020, ob 18.00 v VGC Točka moči Dom na Vidmu

V programu učenje za samopomoč bomo februarja **ozaveščali blokade in krepili grleno čakro**, ki deluje kot posrednik med čustvi in razumom. Je sedež našega govornega izražanja, sposobnosti poslušanja in ustvarjalnosti. Fizično vpliva na grlo, ščitnico in obščitnične žleze, vratno hrbtenico, požiralnik, zobe in čeljusti, usta in hipotalamus. Na čustveno-mentalnem nivoju vpliva na glas in s tem na verbalno komunikacijo. Ljudje z uravnovešeno grleno čakro so resnicoljubni.

V primeru, da čakra premočno deluje, se to manifestira v potrebi po prevladi, manipuliranju z močjo in obvladovanju sočloveka. Prešibko delujoča čakra se kaže v sramežljivosti, zadregah, pomanjkanju poguma za izražanje resnice oz. v strahu pred konflikti, strahu pred javnim nastopanjem, slabem posluhu in plesnem ritmu, nagnjenosti h klevetanju, laganju, pretvarjanju in skrivnostim.

Naučili se bomo osvobajati blokade in krepiti povezanost z meditacijo, afirmacijami in fizičnimi vajami.

Hvaležni za prostovoljne prispevke.

Izvajalka in prijave: **Jožica Ramšak**.

3. SREČANJE SKUPINE DR. GRIGORI GRABOVOI

Četrtek, 20. 2. 2020, ob 18.00 v VGC Točka moči Dom na Vidmu

Na srečanju bomo delali tehnike po Nauku dr. Grigorija Grabovoja za makrorešitev in izpolnitev lastnih ciljev.

Vabljeni vsi, ki nauk že poznate, in tisti, ki bi o tem radi izvedeli kaj več.

Koncentracije bo vodila **Rafaela Žejn**.

4. TAPKANJE – EFT METODA

Ponedeljek, 24. 2. 2020, ob 9.00 v VGC Točka moči Dom na Vidmu

V februarju vabimo na delavnice, kjer spoznavamo uporabo Metode EFT – izredno preproste metode, ki je namenjena vsem, ki so sami pripravljeni narediti nekaj zase in si pomagati na enostaven način. Njeni uporabniki znajo

povedati, da si z njo lajšajo tako fizične bolečine kot tudi duševne stiske.

V nekaj minutah dnevno si lahko s preprostimi gibi rok spremenimo življenje.

Srečanja potekajo pod strokovnim vodstvom EFT izvajalke II. stopnje Darije Adam. Vabljeni vsi, ki ste delavnice že obiskovali, kot tudi vsi, pripravljeni na novo izkušnjo.

Izvajalka in informacije: **Darija Adam** (adam.darija@gmail.com).

5. NAMESTITEV ATLASA, PRVEGA VRATNEGA VRETNCA, PO METODI HUMANUP

Četrtek, 27. 2. 2020, ob 18.00 v VGC Točka moči Dom na Vidmu

Prof. dr. Rainer Seibel, eden od vodilnih strokovnjakov za hrbtenico na svetu, je v svoji morfološki raziskavi dokazal, da je prvo vretenca pod lobanjo, atlas, pri absolutni večini ljudi v svetu zamaknjeno. S (po)vrnitvijo atlasa v naravni položaj dosežemo veliko boljšo komunikacijo možganov s telesom, izboljšanje pretoka krvi in posledično tudi hitrejšo regeneracijo (obnovitev, poživitev) organizma. Tako se položaj atlasa in lobanje uskladi v naraven položaj, kar posledično sprosti pritiske na živčne, krvne in limfne poti.

Med izpopolnjevanjem tega odkritja z osnovnimi spremembami in dopolnitvami je izumitelj Predrag Djordjević dosegel epohalno odkritje in razvil popolnoma učinkovito HumanUP metodo namestitve atlasa.

Z naravno metodo namestitve prvega vratnega vretenca, atlasa, vam pomagamo pri: diskus herniji, osteoporozi, revmi, krčnih žilah, aritmiji, migrenah, hemoroidih, žolčnih ali ledvičnih kamnih, diabetesu in drugih tegobah.

Predstavitve bo vodila **atlasologinja Jožica Ramšak**. Za vse zainteresirane bo **možna namestitev atlasa**.

6. CELODNEVNE IZKUSTVENE DELAVNICE: KO SE ZAVEMO KORENIN, SE PRERODIMO

Sobota, 29. 2. 2020, od 9.00 do 17.00 v VGC Točka moči Dom na Vidmu

Februarja nadaljujemo s korensko čakro – prva tri leta življenja.

Dogodki iz tega obdobja, shranjeni v naši podzavesti, vplivajo na naše zdravje, voljo do življenja, način kako zaslužiti denar, naše čustvovanje, odnos z našo mamo. Prva tri leta je otrok najbolj navezan na mamo, saj ga doji, hrani, neguje, tolaži ... V tem obdobju otrok z ljubeznijo sprejema nase vse, kar čuti mama – stresne dogodke, stiske, občutke nemoči ...

Želite preveriti, osvoboditi vezi, ki vas bremenijo, vam omejujejo voljo do življenja, vplivajo na vaše sprejemanje zdravja in ljubečih odnosov ter na boljše počutje? Pridružite se nam tudi tiski, ki želite spoznati to vrsto osvobajanja blokad.

Obvezne so prijave na tel št. 041 289 632 Jožici Ramšak.

PREDAVANJA V FEBRUARJU

1. NEPAL SKOZI OČI NEPALCA

Sreda, 19. 2. 2020, ob 18.00 v Mali dvorani Doma na Vidmu

Akademski slikar, fotograf, oblikovalec, zvočni terapevt, ljubiteljski pohodnik Birman Shrestha je prišel v Italijo leta 2009 z željo, da bi nadaljeval študij v Firencah. Danes živi v Sloveniji, kjer si je ustvaril družino. Zapustil je redno zaposlitev v zelo dobro stoječem podjetju in sledil svojemu skritemu notranjemu glasu v naravo, stran od računalnika, v pristni stik z ljudmi.

Deluje kot **svobodnjak, ki sledi svojim sanjam**, predvsem pa posluša svoje srce. Ljudi uči, kako spoznati oz. ozavestiti, kaj je dejansko pomembno v življenju; kdo so; od kod prihajajo in kam bomo nekega dne vsi odšli. Uči nas, kaj je življenje; kaj pomeni živeti oz. biti živ; kako pravilno dihati in meditirati. Njegova iskrena želja je zvabiti nasmehe na obraze čim več ljudi.

Pri svojem delu uporablja tibetanske zvočne posode, ki jih je sam pozorno izbral in pripeljal v Slovenijo. Vodita ga intuicija in želja dati ljudem le najboljše. V Evropo je prišel z vedenjem, da ne moreš v svet, dokler ne spoznaš in doživiš svoje države. V Nepal se rad vrača, predvsem v gore, kjer pozabi na materialni svet in uživa v pristni naravi. S predstavitvijo nas vabi, da se mu pridružimo na enem takih potovanj domov.

Izvajalec: **Birman Shrestha**

2. PODALJŠEVANJE ŽIVLJENJA OB ZNANOSTI IN TEHNOLOGIJI

Sreda, 26. 2. 2020, ob 18.00 v Mali dvorani Doma na Vidmu

Z nami bo **Martin Lipovšek**, magistrski študent filozofije na FF v Ljubljani, ki ga zanima predvsem filozofija znanosti. V okviru svoje raziskovalne dejavnosti se med drugim posveča humanističnemu vidiku znanosti in tehnologij za podaljševanje življenja.

Današnji hitri napredek kaže, da bomo ljudje **morda že v 21. stoletju lahko živeli nekaj desetletij dlje**, kot je bilo pričakovano. Nekateri posamezni znanstveniki trdijo, da nam bo uspelo izredno upočasniti staranje.

Na predavanju si bomo ogledali **stanje tehnologij, povezanih s podaljševanjem življenja**, in delo dr. Aubreya de Greya, angleškega gerontologa (roj. 1963). V svojih delih je identificiral sedem vrst škode, ki se skozi leta akumulirajo v našem telesu in povzročijo staranje, ter predlagal spremembe, ki bi to popravile.

Drugi del predavanja je bolj futurističen. Po kratkem zgodovinskem uvodu bomo spoznali možne tehnologije, ki bi v daljni prihodnosti človeštvu lahko prinesle izjemno dolgo življenje. **Dotaknemo se tudi vprašanj etičnosti, osebne identitete, pravične distribucije** (dostopnosti posameznika do podaljševanja življenja) ter socioloških prednosti in izzivov, ki jih prinašajo tehnologije podaljševanja življenja. **Zaključimo s humanizmom** kot etičnim kriterijem presojanja novih tehnologij, ki naj bi omogočile podaljševanje zdravega življenja.

Izvajalec: **Martin Lipovšek** ●

ZDRAVSTVENI DOM ILIRSKA BISTRICA



ODSOTNOSTI AMBULANT DRUŽINSKE MEDICINE (ADM) V ZD ILIRSKA BISTRICA ZA MESEC FEBRUAR

- **ADM1 – VINŠEK G.** Andreja, dr. med., spec. druž. med. bo odsotna 6. 2., 14. 2., 25. 2. in od 14. 2. do vključno 18. 2. 2020.
- **ADM2 – LOVRIČ K.** Sonja, dr. med., spec. druž. med. bo odsotna 5. 2. in 12. 2. ter 26. 2. 2020.
- **ADM3 – TAUČER M.** Jasna, dr. med., spec. druž. med. bo odsotna 21. 2. in 28. 2. 24. 2. 2020 dela izjemoma dopoldne.
- **ADM4 – TOMIČ Š. S.** Marija, dr. med., spec. druž. med. bo odsotna 14. 2., 20. 2. in 21. 2. 2020.
- **ADM5 – ŠTEMBERGER Anja**, dr. med., spec. druž. med. bo odsotna od 24. 2. do vključno 3. 3. 2020.
- **ADM DSO – DEKLEVA Barbara**, dr. med., spec. druž. med. bo odsotna v DSO 4. 2., 5. 2., 11. 2., 12. 2., 26. 2., 28. 2. 2020 in od 17. 2. do vključno 21. 2. 2020.

- **ADM KNEŽAK – MATKO Špela**, dr. med. bo odsotna od 3. 2. do vključno 14. 2. 2020 in 28. 2. 2020.
- **ADM PODGRAD – PEJKOVIĆ Marija**, dr. med., spec. druž. med. bo odsotna v Podgradu 3. 2., 7. 2., 19. 2., 24. 2., 26. 2. in od 10. 2. do vključno 14. 2. 2020.

V času, ko je vaš osebni zdravnik odsoten en dan oz. dva dneva, se v nujnih primerih obrnite na URGenco. V času daljših odsotnosti vašega osebnega zdravnika se za administrativne zadeve (recepti, napotnice, bolniške liste ...) obrnite na ambulanto, ki ga nadomešča. Akutno zboleli pacienti se obrnite na urgenco. Medsebojno se nadomeščajo naslednje ambulate:

ADM1 = ADM3, ADM2-0 = ADM4, ADM5 = ADM KNEŽAK, ADM DSO = ADM PODGRAD, OD KAUZLARIČ = URGENCA. ŠOLSKI DISPANZER JE DO NADALJNJEGA ZAPRT, NADOMEŠČA URGENCA.

Vse dodatne odsotnosti bomo objavili na naši spletni strani www.zdib.si. Za informacije lahko pokličete v ZD Ilirska Bistrica od ponedeljka do petka med 7.00 in 15.00 na tel. št. 05 71 12 100. ●



USPOSABLJANJE PRVIH POSREDOVALCEV V OBČINI ILIRSKA BISTRICA NADALJUJEMO TUDI V LETU 2020

Skupina prvih posredovalcev v naši občini je vsako leto večja in trenutno šteje že 150 članov. Velik pomen pripisujemo stalnem usposabljanju, zato organiziramo obnovitvene tečaje tudi v letu 2020. V svoje vrste vabimo nove člane.

O prvih posredovalcih (PPO) smo v Odmevih že veliko pisali, saj je sistem pozivanja PPO v naši občini aktiven že od leta 2017. Skupine so vzpostavljene na vseh koncih občine in se stalno dopolnjujejo. PPO se mora vsako leto znova udeležiti obnovitvenega tečaja, na katerem obnovimo znanje in veščine temeljnih postopkov oživljanja in ukrepanja ob življenjsko ogrožajočih stanjih

(nezavest, zapora dihalne poti s tujkom, huda krvavitev).

V letu 2020 bomo organizirali 8 obnovitvenih tečajev, katerih se lahko udeležijo vsi, ki so že pridobili licenco PPO, ne glede na to, kateri skupini pripadajo. Preprosto si izberejo termin in se prijavijo na tečaj. Število mest na tečaju je omejeno (16). Prijave zbiramo na Info

točki Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica osebno, po pošti, elektronski pošti in informacije@zdib.si ali telefonu 05 71 12 100.

Predvideni termini obnovitvenih tečajev so: 7. februar, 6. marec, 3. april, 8. maj, 25. september, 16. oktober in 6. november.

V letu 2020 bomo organizirali tudi osnovni tečaj za vse, ki si želijo postati prvi posredovalci in se vključiti v eno od že obstoječih skupin. Tečaj bo predvidoma 9. 10. 2020. Tudi tu je število mest omejeno.

V letu 2020 bomo organizirali tudi občinsko srečanje vseh PPO, najverjetneje v mesecu maju. O dogodku bodo vsi PPO obveščeni preko vodij svojih skupin. ●

*Andreja Vinšek Grilj,
dr. med. spec. druž. med.*

NOVOSTI ZDRAVSTVENO-VZGOJNEGA CENTRA

Zdravstveno-vzgojni center je del ZD Ilirska Bistrica. Delujemo na preventivi in promociji zdravja za odraslo populacijo. Sem spadajo tudi aktivnosti za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju znotraj lokalne skupnosti. Vedno večji delež starih ljudi v družbi prinaša spremembe, na katere se naš družbeni sistem prepočasi prilagaja. Starostna struktura prebivalstva vpliva tudi na sistem zdravstvenega varstva, saj imajo stari ljudje večje potrebe po zdravstveni oskrbi. Nema lokrat se stari ljudje srečujejo s slabo geografsko in ekonomsko dostopnostjo.

V sistem zdravstvenega varstva na primarni ravni ne vstopamo le skozi vrata zdravstvene ustanove, ampak se to lahko zgodi tudi v bližini vašega doma, zato smo si v letu 2020 in 2021 zadali nalogo, da obiščemo čim več vaških skupnosti. Z obiskom smo pričeli v Račicah.

Po posameznih vaseh bomo pripravili srečanja na temo zdravja. Izvajali bomo tudi meritve krvnega sladkorja in krvnega tlaka. Želimo si, da bi bili do našega obiska upravičeni vsi prebivalci, tudi najbolj obnemogli in socialno zapuščeni. Do teh bo v dneh po našem obisku na vasi stopila patronažna sestra.

Veseli bomo kakršnihkoli vprašanj, ki se nanašajo na zdravje, dostop do zdravstvenih storitev; kako delujejo presejalni programi ali pa samo kako poslati dobljeno napotnico na pravi naslov.

S to akcijo bi radi povečali informiranost, motiviranost in posledično lažje ter večje vključevanje v preventivne programe javnega zdravstva. Radi bi tudi predstavili naš zdravstveni dom kot ustanovo, prijazno uporabnikom in dostopno vsem starostnim skupinam. ●

Tim Zdravstveno-vzgojnega centra

BISTRŠKI ODMEVI – JANUAR 2020

PRIPOROČILA OB SUMU NA OKUŽBO Z NOVIM KORONA VIRUSOM 2019-NCOV

KAJ JE NOV KORONA VIRUS?

V Wuhanu na Kitajskem so decembra 2019 zaznali več primerov pljučnic. Pri bolnikih so izključili številne običajne povzročitelje pljučnice oziroma respiratornih okužb in potrdili okužbo z novim korona virusom.

Na Ministrstvu za zdravje in Nacionalnem inštitutu za javno zdravje pozorno spremljajo razmere in sodelujejo z vsemi državami EU, Svetovno zdravstveno organizacijo in Evropskim centrom za

preprečevanje in obvladovanje nalezljivih bolezni.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

Morebitna bolezen se kaže z vročino, kašljem in oteženim dihanjem, kar je značilno za pljučnico. Na te bolezenske znake morajo biti še posebej pozorni tisti, ki so v zadnjih **14 dneh bivali ali potovali po Kitajski**. Če se vam pojavijo bolezenski znaki: **ostanite doma**; izogibajte se stikov z drugimi ljudmi; po telefonu se posvetujte z zdravstveno

službo in ob tem nujno navedite potovanje po Kitajski; pogosto si z vodo in milom umivajte roke in kašljajte v robec ali rokav.

Podrobne informacije glede trenutnega stanja o virusu, prenosu in poteku bolezni, vključno z navodili za ravnanje, najdete na spletni strani NIJZ (www.nijz.si), ki svojo stran redno posodablja.

Splošne informacije spremljajte v vseh dnevnikih poročilih! ●

Zdravstveni dom Ilirska Bistrica

CEPLJENJE PROTI GRIPI

OBVEŠČAMO VAS, DA SMO PRIČELI S CEPLJENJEM PROTI GRIPI.

CEPITE SE LAHKO PRI SVOJEM OSEBNEM ZDRAVNIKU.

Cepljenje je **BREZPLAČNO** za:

- **BOLNIKE S KRONIČNO BOLEZNIJO** (bolezni obtočil, dihal, sečil, jeter, metabolne bolezni, nekatere bolezni krvi in krvotvornih organov, nekatere živčno-mišične in vezivne bolezni, maligna obolenja, bolezni, ki slabijo imunski odziv) **Indikacijo za cepljenje v teh primerih postavi zdravnik.**
- **OSEBE, STAREJŠE OD 65 LET,**
- **NOSEČNICE,**

- **EKSTREMNO DEBELE OSEBE (BMI NAD 40).**

Cepljenje je priporočljivo tudi za:

- **OSEBE, KI SKRBIJO ZA DRUŽINSKE ČLANE S KRONIČNIMI BOLEZNIMI,**
- **OSEBE, KI PRIHAJAJO POGOSTO V STIK Z DRUGIMI OSEBAMI** (zdravstveni delavci, učitelji, vzgojitelji, prodajalci, delavci v uradih),
- **OTROKE.**

CENA CEPLJENJA: 14 EUR

Gripa predstavlja veliko grožnjo za javno zdravje in ima velik vpliv na obolevnost in umrljivost. Bolezen pri mladih bolnikih brez kroničnih bolezni večinoma poteka kot nekajdnevno vročinsko stanje z respiratorno simptomatiko in bolečinami v mišicah ter sklepkih. Pri bolnikih s kroničnimi boleznimi, starejših bolnikih, dojenčkih in nosečnicah pa bolezen lahko poteka s težjo klinično sliko s pogostimi zapleti in višjo smrtnostjo. ●



SPREMEMBE V OBVEZNEM CEPLJENJU OTROK

Pediatři smo doslej dojenčke cepili proti petim boleznim: davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, otroški paralizi in hemofilus influenci tipa b), in sicer s tremi odmerki cepiva v prvem letu starosti, četrty odmerek pa otroci dobijo do drugega leta starosti, in sicer na sistematskem pregledu pri letu in pol.

Proti hepatitisu B se otroke zdaj cepi šele pred vstopom v šolo oziroma v prvem razredu. Novost je cepljenje s šestvalentnim cepivom, ki je obvezno za otroke, rojene od oktobra 2019 dalje. Dojenčki bodo z novim cepivom prvič cepljeni v

letu 2020, ko bodo dopolnili 3 mesece. V isti injekciji bo še cepivo proti hepatitisu B. Cepljenje bo potekalo po shemi 2 plus 1. Otrok bo prejel dva odmerka cepiva v prvem letu življenja pri starosti 3 in 5 mesecev, naslednjega pa pri starosti 12 mesecev. Novo šestvalentno cepivo je enako varno kot petvalentno, zato bo otrok za isto zaščito dobil manj injekcij. To je olajšanje tudi za starše, saj jim bomo lahko povedali, da cepljenje pred vstopom v šolo po novem odpade. Otroci, ki so cepljenje začeli po starem programu, ga bodo tudi dokončali po tem programu – torej bodo cepljeni še

pred vstopom v šolo. Tako bosta naslednjih pet let oba programa tekla istočasno.

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje poudarjajo, da je hepatitis B velik javnozdravstveni problem. Ocenjujejo, da je na svetu več kot 240 milijonov ljudi kronično okuženih z virusom hepatitisa B. Vsako leto zaradi akutnega in kroničnega hepatitisa B ter njegovih posledic umre okoli 1 milijon ljudi.

Z uvedbo šestvalentnega cepiva se Slovenija pridružuje večini razvitega sveta, predvsem državam Evropske unije, kjer že vrsto let za cepljenje dojenčkov uporabljajo šestvalentno cepivo. Od leta 2014 je bilo uporabljenih že 87 milijonov odmerkov v 96 državah sveta. ●

*Ivan Kauzlarić, dr. med.,
spec. pediatrije in šolske medicine*



Rdeči križ Ilirska Bistrica

vas v letu 2020 vabi na krvodajalske akcije, ki bodo potekale
19. marca, 22. junija in 16. oktobra 2020
od 7. do 13. ure
v Domu na Vidmu v Ilirski Bistrici.

S seboj prinesite osebni dokument in zaužijte lahek, nemasten obrok.
Še posebej vabimo mlade, ki ste dopolnili 18. let, da se nam pridružite
in postanete krvodajalci.

POMEMBNO OBVESTILO

Krvodajalce prosimo za razumevanje, če ne bodo vabljeni na KA, ker to pomeni, da ima Zavod RS za transfuzijsko medicino Ljubljana zadostne količine krvi določene krvne skupine.

Skupaj z vami rešujemo življenja.

PROGRAM TEČAJA PRIPRAVE NA POROD IN NEGE DOJENČKA

Tečaj bo potekal v učilnici za zdravstveno vzgojo v Zdravstvenem domu Ilirska Bistrica (kletni prostori).

27. 1. 2020 OB 17.00

Tema: **PRVA IN DRUGA PORODNA DOBA**

Predavatelj: ALENKA PECMAN BUČEK, dipl. babica

28. 1. 2020 OB 17.00

Tema: **TRETJA PORODNA DOBA IN POPORODNO OBDOBJE**

Predavatelj: ALENKA PECMAN BUČEK, dipl. babica

29. 1. 2020 OB 17.00

Tema: **DOJENJE**

Predavatelj: ALENKA PECMAN BUČEK, dipl. babica

3. 2. 2020 OB 17.00

Tema: **NEGA DOJENČKA**

Predavatelj: MATEJA SIMČIČ, dipl. med. sestra

4. 2. 2020 OB 17.00

tema: **NEGA DOJENČKA** (S seboj prinesite dojenčka – igračo.)

Predavatelj: MATEJA SIMČIČ, dipl. med. sestra

5. 2. 2020 OB 15.30

tema: **PSIHOFIZIČNA PRIPRAVA NA POROD**

predavatelj: DANICA HRVATIN, dr. med., spec. ginekologije

10. 2. 2020 OB 17.00

Tema: **KAKO PESTUJEMO DOJENČKA?**

Predavatelj: KRISTINA ABRAM, dipl. fizioterapevtka

11. 2. 2020 OB 17.00

Tema: **ZDRAV NOVOROJENČEK**

Predavatelj: IVICA SMAJLA, dr. med., spec. pediatrije

13. 2. 2020 OB 15.30

Tema: **PREHRANA DOJENČKA**

OGLED PORODNIŠNICE

(po dogovoru z dipl. babico Alenko – Datum in uro sporočim na predavanjih.)

Vsak petek ob 13.30 (po želji) se lahko udeležite predavanja

INFORMACIJE O EPIDURALNI PORODNI ANALGEZIJI

v II. nadstropju BOLNIŠNICE V POSTOJNI.

Predava zdravnik specialist anesteziolog.

O spremembah programa vas bomo sproti obveščali. Priporočamo, da se udeležite vseh predavanj.

Vse informacije o šoli za starše dobite v Zdravstvenem domu Ilirska Bistrica ob ponedeljkih in sredah od 13.00 do 14.00 ali na e-mailu: zv.mladina@zdib.si.

Dijana Godec, dipl. med. sestra



PREPREČIMO INFARKT IN MOŽGANSKO KAP

Zdravstveno-vzgojni center
ZD Ilirska Bistrica vabi na predavanje.
Vidimo se v sejni sobi ZD Ilirska Bistrica
24. 2. 2020 ob 18. uri.

Predavateljica: Sunčana M. Tomić,
dr. med. spec. druž. med.



GIBANJE OTROK NA PROSTEM V ZIMSKEM ČASU

Za zimski čas so značilne nizke temperature, zato vam posredujemo nekaj informacij o gibanju otrok na prostem. Gibanje na svežem zraku je za otroka osnova zdravega in kakovostnega življenja, ne glede na letni čas. Zima je čas, ko se za preživljanje prostega časa raje odločamo v zaprtih prostorih. Za preprečevanje prehladnih obolenj, ki so v tem obdobju pogostejša, je še kako pomembno izkoristiti sleherni trenutek za gibanje na prostem. Gibanje na prostem nima temperaturnih omejitev, potrebno je le poskrbeti, da je otrok primerno oblečen in obut. Telo otroka in novorojenčka ima drugačen odziv na temperaturne razlike v okolju kot odrasli. Posebna pozornost je potrebna predvsem pri dojenčku, pri katerem je izgubljanje telesne toplote hitreje in lažje kot pri odraslih. Večji otroci, ki so med sprehodom aktivni, zahtevajo manj pozornosti kot otroci, ki med sprehodom sedijo ali celo spijo v vozičku. Pri slednjih je zelo pomembno, da smo pozorni na znake mrazenja. Če opazite, da otroka mrazi ali se celo trese, pojdite v tople prostor. Mrazenje je pomemben znak, da telo izgublja toploto hitreje, kot jo proizvaja.

Otroci naj bodo oblečeni v več plasti oblačil. Pozorni moramo biti na rokice in nogice, saj se hitreje ohladijo. Tople nogavice niso dovolj, obvezna je tudi topla obutev, kljub temu da je otrok majhen.

Vedeti moramo, da se zrak, ki je imel zunaj temperaturo -10°C , že po petih centimetrih prehoda skozi nos segreje na okrog 15°C . Ko je v grlu, je temperatura že 21°C , v pljučih pa 30°C .

Izogibati se moramo hudemu vetru, ekstremnemu mrazu in daljšim aktivnostim na prostem v tako mrzlih dneh. Otroka v vozičku večkrat preverimo in mu ponudimo tople napitke.

Otroci naj nosijo kapo, šal, rokavice, ki se na koncu tesno prilegajo zapestjem, in vodoodporna obutev. Volnena in svilena oblačila ter oblačila iz nekaterih umetnih materialov (polipropilen) so toplejša od bombaža. Vrhnja oblačila naj bodo tesno tkana (plašč, jakna itd.) in naj ne prepuščajo vetra.

Oblačila morajo biti suha, saj vlažna oblačila hitro odvajajo toploto in s tem telo ohlajajo. Tudi potenje hitro odvaja telesno toploto, zato moramo biti pozorni, da otroci ob gibanju na prostem niso preveč oblečeni in jim ni prevroče. Če se otroci zunaj intenzivno gibajo, odstranimo plast oblačila.

Pazimo, da otroci na mrazu ne mirujejo. Če otrok sedi oz. ga začne zebsti, ga spodbudimo, da giba z rokami in nogami.

Posebej pozorni moramo biti na otroke z astmo in kroničnimi obolenji dihal. Fizična aktivnost in astma sta zelo povezani, saj se pri mnogih otrocih z astmo, pri katerih bolezni ni dobro

nadzorovana (neustrezno protivnetno zdravljenje), pojavijo simptomi ob izvajanju fizične aktivnosti. Večina otrok, pri katerih je astma ustrezno zdravljena, pri telesnih obremenitvah nima večjih težav. Pogosto so težave prisotne ob sočasnosti več sprožilcev (tek na hladnem zraku, telesna obremenitev ob pridruženem stresu, kot sta tekma, testiranje ...). Astma ne predstavlja omejitev za gibanje in ukvarjanje s športom, saj so tudi med vrhunskimi športniki astmatiki.

Prispevek je povzet po spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje, kjer si na povezavi <https://www.nijz.si/sl/gibanje-otrok-na-prostem-v-zimskem-casu-0> lahko preberete še več o navodilih, povezanih z zdravjem otrok.

Želimo vam veliko veselja z vašimi sončki pri gibanju na svežem zraku. ●

Zdravstveno-vzgojni center Ilirska Bistrica

Okužbe dihal so za DOJENČKA lahko zelo nevarne in se zlahka prenašajo

KAJ LAHKO STORIMO, DA BO NAŠ DOJENČEK OSTAL ZDRAV?

Preden se dotikamo dojenčka, si umijmo roke.

Dojenčka ne poljubljamo, če smo prehlajeni.

Z dojenčkom ne hodimo na mesta, kjer je veliko ljudi.

Poskrbimo, da v bližini dojenčka niso ljudje z okužbo dihal.

Bratec ali sestra naj ne hodita v vrtec vsaj do prvega meseca dojenčkove starosti.

Poskrbimo, da dojenček ni izpostavljen cigaretnemu dimu.

Če je mogoče, dojenčka dojimo.

Poskrbimo, da je dojenček redno cepljen po priporočilih pediatra.

Družinski člani dojenčka se cepimo proti gripi.

Okužbe se zlahka prenašajo s telesnim stikom, kašljanjem, kihanjem, govorjenjem ali preko površin.

KAKO PREPOZNAMO OKUŽBO DIHAL PRI DOJENČKU?

Znaki pri dojenčkih so lahko izcedek iz nosu, kašelj, vročina in zmanjšan apetit.

TEŽJI POTEK BOLEZNI, ki lahko celo ogrozi življenje, se kaže kot vztrajanje vročine in kašlja, težko in hitro dihanje, piskanje pri dihanju, pomodrelost in daljši premori med dihanjem.

Znaki pri zelo majhnih dojenčkih so lahko tudi le zmanjšana aktivnost, razdražljivost in premori med dihanjem.

V primeru težkega poteka gremo z dojenčkom takoj k zdravniku.

VARUJMO ZDRAVJE DOJENČKA. NIJZ

SOCIALNO VARSTVO IN ZDRAVJE

36

BISTRIŠKI ODMEVI – JANUAR 2020

NOŠENJE IN GIBANJE DOJENČKA V STAROSTI OD TREH DO ŠESTIH MESECEV

Dojenček po tretjem mesecu starosti že precej dobro obvladuje glavo, zato lahko rokovanje z njim malo nadgradimo in prilagodimo.

Pri bočnem odlaganju in dvigovanju podpora naše roke sedaj sega le do ramena (ni treba več podpirati glavice – Slika 1). Če ponovimo, kako izgleda bočno odlaganje in dvigovanje, odlagamo tako, da najprej odložimo na podlago medenico, nato ramo in nazadnje glavo, od podlage pa dvignemo najprej glavo – ramo – medenico.



Nekateri se že okrog tretjega meseca starosti začnejo obračati hrbet – trebuh, ostale pa spodbujamo tako, da jim pomagamo priti do boka in jim z malo naše asistence pokažemo pot do trebuha. Za animacijo uporabimo kakšno priljubljeno igračo, ki ji dojenček rad sledi s pogledom.

Dojenčka sedaj lahko nosimo v bolj pokončnem položaju, saj ga precej zanimata okolica in dogajanje, še vedno pa pazimo na ustrezno podporo v hrbtu in na to da dojenček na naši roki ne sedi (Slike 2, 3, 4).



*Svetuje Tjaša Pecman Poles (Terapevtski dotik Tjaša),
dipl. delovna terapevtka razvojno-nevrološke obravnave.*

KONTRACEPCIJSKE TABLETKE IN RAZSTRUPLJANJE



Hormonski kontraceptivi vplivajo na čisto vsak delček tvojega telesa. Ščitijo pred neželeno nosečnostjo, hkrati pa s stranskimi učinki lahko vplivajo na razvoj simptomov, podobnih kot pri depresiji, k znižanju libida pa tudi k težavam s prebavo. Veliko žensk doživlja cel spekter simptomov – od zelo močnih in bolečih menstruacij do odsotnosti menstruacij in povečanega izpadanja las. Vse te simptome lahko telo samo pozdravi, če mu damo priložnost.

Kontracepcijske tabletki, kontracepcijski obroček in ostali hormonski kontraceptivi vsebujejo sintetične hormone, ki se metabolizirajo/pretvorijo v jetrih. Ko se metabolizirajo/pretvorijo v jetrih, jih lahko telo izloči iz telesa. Mehanizem eliminacije hormonov prek jeter je glavni mehanizem za odstranjevanje hormonov, ki niso več potrebni v telesu. Podpora detoksifikaciji in eliminaciji viška hormonov je zelo pomembna, saj omogoča, da se počutimo bolje.

»POST-BIRTH CONTROL SYNDROME« OZIROMA SINDROM PO ZAKLJUČKU JEMANJA HORMONSKIH KONTRACEPCIJE

To je sindrom, za katerega so značilni simptomi, ki se pojavijo pri ženskah nekje po 4–6 mesecih od prenehanja jemanja hormonskih kontraceptivov.

Velikokrat sploh ne povežemo, da so se simptomi pojavili zaradi prenehanja jemanja hormonskih kontraceptivov, predvsem zato ker se pojavijo šele po nekaj mesecih.

Pogosti simptomi so:

- izguba menstruacije po prenehanju jemanja hormonske kontracepcije,
- hipotiroizem,
- izguba las,
- občutljive prsi,
- akne,
- močne/boleče menstruacije,
- skrajšan menstrualni cikel (manj kot 24 dni),
- neplodnost,
- adrenalna disfunkcija,
- migrene, glavoboli,
- pridobitev telesne teže ali težave s hujšanjem,
- motnje razpoloženja,
- »zmedena« prebava, napihnenost,
- vnetja in druga imunska neravnovesja.

ZAKAJ BI SPLOH PODPRLI JETRA?

Jetra so zadolžena, da pretvorijo hormone v tako obliko, da jih lahko izločimo čez črevesje. Visoke doze sintetičnega estrogena v tabletkah zahtevajo dodatno delo jeter. Jetra morajo biti v najboljši kondiciji, da lahko uravnovesijo hormone.

ELIMINACIJA NEPOTREBNEGA ESTROGENA

Ko telo odrabi estrogen, ga morajo jetra pripraviti na eliminacijo skozi črevesje, zato je pomembno, da imamo normalno premikanje črevesja prav vsak dan oz. da izločamo blato vsak dan, saj le tako lahko izločimo estrogen, ki ga ne potrebujemo več.

KAKO PODPREMO JETRA?

Če se v tem trenutku odločate, da ne bi več uživali hormonske kontracepcije ali ste to že storili, je tukaj nekaj nasvetov, kako lahko uravnate svoje hormone.

- Uživamo ogromno zelenjave, ki podpira jetrno funkcijo (rdeča pesa, čaj iz regratove korenike, proteini, križnice: zelje, brokoli, cvetača, ohrovt ...), in oskrbi jetra z esencialnimi hranili, ki podpirajo naravno detoksifikacijo. Obstajajo pa tudi prehranska dopolnila za podporo jetrom, ki se jih določa individualno.



- Ne pijemo alkohola, saj alkohol zelo obremenjuje jetra.

KAJ PA ČE SE ODLOČITE VZTRAJATI PRI HORMONSKI KONTRACEPCIJI?

Še vedno lahko podprete svoja jetra, da bodo lažje metabolizirala/pretvorjala hormone in jih prek črevesja izločala iz telesa. Jetra podprite tako, kot je opisano v nadaljevanju prispevka.

KAKŠNA HRANA NAM POMAGA?

Zelenjava: vsaj 3–6 skodelic zelenjave na dan (veliko križnic).

Proteini: Jetra potrebujejo proteine, da lahko uspešno pretvarjajo hormone. Jejete organsko meso proste reje, domača jajčka ... Če ne uživate mesa, se osredotočite na

točite na fižol, oreščke in semena (po-
trebno predhodno namakanje).

Zdrave maščobe: avokado, hladno sti-
skano olivno olje, kokosovo olje, ma-
kadamija, olive ... Maščobe regulirajo
krvni sladkor in dodajajo gorivo za sin-
tezo hormonov v telesu. Iz holesterola
telo sintetizira spolne hormone.



Voda: dovolj vode, da ostanemo hidri-
rani.

ČESA NE JEMO IN PIJEMO?

Sladkorja, ki povečuje vnetja; moti krv-
ni sladkor; vpliva na hormone ...

Nič alkohola, da pokažemo jetrom,
kako jih imamo radi.

Maščob, ki povečujejo vnetja: koruzno
olje, arašidi. Svojih hormonov nočemo
graditi s takimi maščobami.

Hrane, ki moti hormone: soja, mlečni
izdelki, pšenica, koruza, žita. Vsaj za 4
tedne prenehajte uživati žita in mlečne
izdelke, pozneje jih pa lahko počasi spet
uvedete nazaj, če vam sploh ugajajo.

ZA KONEC PA ŠE KRATKA VAJA ZA URAVNAVANJE HORMONOV:

Ko se zjutraj zbudite, še prej kot stopite
iz postelje, položite dlani na trebuh in
globoko zadihajte. Naj bo izdih daljši
kot vdih, skoncentrirajte se samo na di-
hanje. Tako dihanje vsaj 2 minuti. To po-
maga pripravite vaše hormone na dan.
Z vajo spodbudimo tudi naravni dvig
kortizola, kar pripomore k boljšemu
delovanju hormonskega sistema, večji
budnosti in pripravljenosti na nove iz-
zive. ●

*Asja Frank, mag. farm. in
praktikantka funkcionalne medicine*

KOTIČEK ZA ZDRAVJE

ČAROBNO RUMENO ŽVILO, KI DELUJE ZDRAVILNO

**V članku predstavljam kurkumo in njene izkušnje z njo pri razstrupljanju in
skrbni za imunski sistem. Nad njo sem navdušena, ker je živilo za vse letne čase,
ki dela čudeže v našem telesu.**



Kurkuma je rastlina iz družine ingver-
jevk in prihaja iz Južne Azije. Kurkumin
prah je močno rumen in mora imeti ra-
hlo pikanten okus. Čeprav jo zahodni
svet pozna kot začimbo, jo v indijski
tradicionalni medicini ajurvedi že tisoč-
letja uporabljajo za zdravljenje rakastih
obolenj in luskavice. Je krepčilno živilo,
močan antioksidant, ki deluje močno
protivnetno, protikancerogeno, protia-
lergijsko in protimikrobno.

Raziskovalci so ugotovili, da varuje čre-
vesje pred prostimi radikali, ki poškoduo-

jejo celice DNK. Potrjeno je tudi, da za-
vira rast tumorskih celic pri raku dojke.
Kurkuma je učinkovita tudi pri blaženju
bolečin, povezanih z artritisom, poleg
tega varuje jetra in mehur. Uporablja se
pri bolečinah v prsih in bolečih men-
struacijah. Proti menstrualnim krčem
na tešče zaužijemo pol žličke kurkume z
malo vode in 1/2 žličke olja ter to čez dan
še dvakrat ponovimo.

Kurkuma preprečuje tudi številne bole-
zni, ki so povezane s staranjem, kot so:
alzheimerjeva bolezen, demenca, artritis,
arterioskleroza, siva mrena in različ-
na kronična vnetja.

Je tudi odlična čistilka naše krvi. Stimu-
lira jetra; spodbuja proizvodnjo rdečih
krvnih celic; preprečuje krvne strdke;
povečuje cirkulacijo; krepi vranico; celi
rane; obnavlja tkiva; uravnava presnovo
in povečuje energijo. Deluje proti bakte-
rijam in virusom.

Prispeva tudi k lepemu zunanemu vi-
dezu, saj poskrbi za mehko, gladko in
elastično kožo in jo navlaži. Ker čisti kri,

pomaga proti mozoljem, aknam, turom
in podobnim nepravilnostim na koži.

Razna vnetja bomo najhitreje pozdravi-
li s kombinacijo kurkume, vodotopnih
vlaknin, ribjega olja in dodatka vitamina
C. Kurkumo vedno uživamo s kakovo-
stnimi maščobami, saj se v kombinaciji
z njimi absorbira 70 % bolje. Če ji do-
damo malo črnega ali kajenskega popra,
bo absorpcija še boljša.

Priporočena dnevna količina kurkume
pri zdravstvenih težavah je ena čajna
žlička na dan (približno 4 grame), za
preventivo pa zadostuje že en gram kur-
kume na dan. Naredimo lahko kuro, ki
traja 1–3 mesece, v hrano pa jo lahko
dodajamo dnevno.

KURKUMINA NAPITKA

V 0,5 l sirotke primešamo čajno žličko
kurkume in uživamo preko dneva ali
zjutraj. Kurkumin napitek s sirotko je
priporočljiv za zimsko razstrupljanje.
Tako lahko učinkovito očistimo jetra,
ledvice in žolč. Sirotka učinkuje izrazito
bazično in je koristna za lepo kožo.

V kozarec stresemo 1 čajno žličko kur-
kume, 1 čajno žličko ingverja, ščepec
kajenskega popra in prilijemo 2 dcl to-
ple vode, premešamo ter dodamo še
1 čajno žličko medu. Ta napitek je pri-
poročljivo popiti tik pred spanjem, saj
ponoči odlično razstrupi jetra in umiri
vnetja. ●

TR

JEZIKOVNI NASVETI

KJE VAS ČEVELJ ŽULI?

V moj e-poštni nabiralnik sta prispeli dve zanimivi in kompleksni vprašanji, ki sta povezani z dilemama, s katerima se pogosto srečujemo pri vsakdanjem sporazumevanju in pisanju, zato sem se odločila, da se jima posvetim v tokratni jezikovni svetovalnici. Pojasnila bom, kako pravilno uporabljati predloga prek in preko ter kdaj so vprašalne povedi res vprašalne in kdaj so tako samo videti. Vabljeni k branju!

VPRAŠANJE

Prosim, če mi pojasnite, kako naj pravilno uporabim predloga prek in preko.

Pogovarjala sem se prek telefona/preko telefona. Kupujem prek spleta/preko spleta.

ODGOVOR

Predloga **prek** in **preko** ločujemo po pomenu.

Predlog **prek** uporabljamo takrat, kadar pomeni »več kot«.

Pot je dolga prek 20 kilometrov. Plačal je prek 100 evrov.

Prek se uporablja tudi v pomenu »sredstva«.

Novico sem izvedela prek medijev.

Preko pa uporabimo, kadar pomeni »čez«.

Preko se je prepeljal s čolnom. Z vlakom se je peljala preko meje.

Slovenski pravopis priporoča, da namesto **prek** uporabimo predlog **po**.

Pogovarjala sva se po telefonu. namesto Pogovarjala sva se prek telefona.

Nasvet!

Kadar želite uporabiti predlog **prek/preko** za izražanje gibanja ali smeri na drugo stran, raje uporabite predlog **skozi** ali **čez**.

Potovali smo čez/skozi Šentilj. namesto Potovali smo preko Šentilja.

VPRAŠANJE

Zanima me, ali na koncu povedi, ki so videti kot vprašalne, stoji vprašaj ali pika.

ODGOVOR

Pri enostavnih vprašalnih povedih navadno nimamo težav glede končnega ločila, saj jih zaključimo z vprašajem.

Kdaj prideš? Kje si bil? Kaj bo počel jutri? Zakaj si tako trmasta? Kako ti lahko pomagam?

Večstavčne trdilne povedi pa večkrat zamenjamo za vprašalne in jih namesto s piko zaključimo z vprašajem. **Temu se izognemo tako, da v povedi poiščemo glavni stavek. Če je ta trdilni, na koncu postavimo piko.**

Sprašujem se, kam je izginil tvoj kraljevi piton.

Zanima me, ali mi boš vrnil Bratovščino sinjega galeba.

Vprašala je, kdaj bo nadaljevanje Igre prestolov.

Če je glavni stavek vprašalni, pa na koncu postavimo vprašaj.

Ali ne vidiš, da je zmanjkalo bučnega olja?

Si slišal, da prihaja nov vročinski val?

Zakaj si ga izdala, čeprav te je prosil za zaupanje?

Če naletite na kakšen trd oreh v zvezi z rabo jezika, mi pišite na troj3@gmail.com. Vesela bom vaših odzivov. ●

Tamara Rojc, prof. slov.



VAŠ PARTNER, ZA VEČJO VARNOST NA CESTI Z NEVARNIM BLAGOM



ADR

- ▶ PREGLEDI VOZIL
- ▶ PREIZKUSI CISTERN
- ▶ USPOSABLJANJE VOZNIKOV
- ▶ VARNOSTNI SVETOVALEC PRI PREVOZU NEVARNEGA BLAGA
- ▶ KONTROLA TAHO IN OH



- ▶ TEHNIČNI PREGLEDI
- ▶ REGISTRACIJA VOZIL
- ▶ ZAVAROVANJE VOZIL
- ▶ PREPISI VOZIL
- ▶ CEMT PREGLEDI



- ▶ PREGLEDI GASILNIKOV



TIB STORITVE d.o.o., Šercerjeva 17, 6250 Ilirska Bistrica

info@tib-storitve.si www.tib-storitve.si

RITEM SVETLOBE

Svetloba v prostoru je izredno močen adut, ki uspe transformirati ali korigirati dotrajane ambience. Omogoča funkcionalno in estetsko nadgradnjo materialne kompozicije, jo oplemeniti in doživljajsko zapolni.

Naravna osvetlitev razkriva in poudarja mesto/pokrajino, umetna osvetlitev pa ustvarja komplementarne prizore, ki lahko popolnoma spremenijo dnevno sliko. Privlačnost prostora se torej ne konča tedaj, ko se stemni, ravno obratno – nočna osvetlitev grajeni masi ponudi novo kožo.

Človek v dojetanju okolice prejema neločljiv skupek vtisov, igra senc in svetlobe draži njegove čute. Osvetljenost kot eno poglobitvenih meril arhitekturne-

ga prostora s svojimi specifičnostmi in načinom prezentacije vpliva na kvaliteto zaznave opazovalca.

Celostna prenova poslovno-stanovanjskega objekta umeščenega v mestno podobo Ilirske Bistrice s svetlobno inštalacijo opozori nase in poda nov oblikovalski okvir. ●

Helena Kalčič, univ. dipl. inž. arh.

Namen prispevka je dvig vsesplošne zavesti o kulturi bivanja.



Če prenavljate prostor ali okolico in bi potrebovali nasvet arhitektke Helene Kalčič, pišite na naslov odmevi@ilirsko-bistrica.si!



... TIHA EMANCIPACIJA MESTA BISTRCA ...

Nekaj dni nazaj sem sam sebe zalotil pri neobičajnem, družbenem, globokem in kritičnem jesensko-zimskem turobnem razmišljanju. Razmišljanje je bilo realno in kruto, kakor je krut naš svet. Nekajkrat sem se sprehodil v mislih, nato pa še fizično po naši lepi in razviti Bistrici vse od Petrola do Kosez in prišel do zanimive ter znanstveno genialne ugotovitve, da lahko zadeve vrtimo gor ali dol in levo ali desno. Zadnja leta lahko rečemo, da so ženske prehitale oziroma potlačile nas uboge in zapostavljene moške! Tako pač je. Kako pa sem prišel do te pametne in pravilne nove družbene ugotovitve?

Najprej sem v mislih zaplaval v vse trgovine, ki jih v našem razvitem obmorskem turističnem kraju resnično ni malo. Na blagajnah so večinoma ženske, kakšnega mesarja pa tu in tam lahko srečamo predvsem v Tušu in to je to. Gostiln imamo tukaj bolj malo, za točilnim pultom pa nas pozdravi natakaričica. V vrtcu so skoraj na vseh položajih ženske, prav tako na obeh bistriških osnovnih šolah. V mestni knjižnici jih je zaposlenih devet z direktorico na čelu, pa tudi ustanova se imenuje po ženski Maksi Samsa. Tudi v bistriškem VDC-ju ni nič drugače s spolno zastopanostjo zaposlenih – ženska pri ženski. Odšel sem še do doma starejših občanov in spoznal, da je tudi na čelu te ustanove ženska. Pot me je vodila naprej do zdravstvenega doma, kjer je našega Mateja v novem mandatu zamenjala ... ☺ Uganka ni pretežka, ali pač? Od vse lepote me je že začela boleti glava, kar za nas moške ni ravno običajno, saj je glavobol po navadi rezerviran za ženske. Dobil sem recepta za aspirin in lekadol. Ponju sem moral

v lekarno, kjer so za pultom stale same ženske. Sam pri sebi sem sklenil, da moram ta zanimiv članek overiti pri notarju v Mikozi, da mi kdo ne ukrade avtorskih pravic, tam pa spet dve ali tri pripadnice nežnejšega spola. ☺ Takrat mi je zazvonil moj pametni telefon. Klicali so me iz zavoda za zaposlovanje, kjer sem še kar reden gost in zadnje čase zelo točna stranka. Leva ali desna vrata – za vrati sedi ženska. Imel sem opravke še na davčni in upravni enoti, kjer sem naletel na same lepotice. Ker me je začel boleti zob, sem skočil do Knežaka, kjer sta mi Staša in Vesna zakrpali luknjo. Lahko rečem, da so se časi spremenili in je lepši in nežnejši spol postal močnejši in pametnejši, a vseeno za nas moške le ni vse tako brezupno. Glavni trije kralji Bistrce, in sicer direktor komunale, IPIL-a in naše občine, so še vedno moškega spola. Tako, nekaj pa je še teh »kvot«, ki jih tako rada omenja nežnejša stran. Čestitke! Še se držimo! Nekoč, ko bo mene poeta treba dati v blagoslovljeno olje, mi bo nežnejši spol mazilil čelo,

brisal smrtne srage in pri glavi prižgal svečo usmiljenja. Upam, da bo tako, a ni nujno. Bom videl. ☺

Ko človek v našem mestu vidi toliko lepih in uspešnih žensk na kupu, ki predstavljajo temelj našega gospodarstva, spotoma napiše nežno in romantično pesem za konec. Upam, da bo vseč tudi uredniku tega časopisa. Se opravičujem. Upam, da bo vseč urednici.

Srečno! ●

MV

NEŽNO

*Prva pomlad je narisala sonce
za dva*

v njem tihe želje in skrite dotike srca.

*V belem objemu še zadnje
snežinke topi,*

*a med nama že davno poletje
se vroče iskri.*

REFREN

*Nežno me boža žametna
koža,*

nežno še sveča gori.

*Nežno mi pravi, da ne pozabi
nikoli teh vročih noči.*

*Nežno se smeje in nežno se
joče,*

*le meja nebo je in nič nemogoče
se zdi.*

*Ko mlado se jutro budi,
prva jesen je enako še sveža
bila,*

*v njej iste želje in isti dotiki
srca.*

*V belem objemu poljube vse
nove rodi,*

*a med nama že davno poletje
se vroče iskri.*



PESTRO DECEMBRSKO DOGAJANJE V BISTRIŠKI KNJIŽNICI

V decembru so se v Knjižnici Makse Samsa zvrstili trije literarni večeri z gosti: Bogdan Biščak, Jože Maljevac in dr. Boštjan Laharnar.

Najprej je svojo knjigo *Igra in biseri: kako sem hčerki z alpinizmom razložil življenje* predstavil Postojnčan Bogdan Biščak. V knjigi avtor pripoveduje dve vzporedni zgodbi. Prva nam približa njegova doživetja s prijatelji v stenah Julijcev, Centralnih Alp, Himalaje in Patagonije, druga pa vsebuje razmišljanja o življenjskih spoznanjih, ki jih razkriva skozi dialoge s svojo hčerjo Anjo. Bogdan Biščak je vrhunski alpinist in na predstavitvi je obiskovalce preko neverjetnih fotografij popeljal v gore, tudi na osemtisočake. Ob pripovedovanju je bilo čutiti njegovo strast do tega športa. Občudovali smo njegove dosežke, lepote in pasti plezanja. O podrobnostih v knjigi pa ga je spraševala predsednica *Planinskega društva Snežnik* gospa Darinka Dekleva.



Sledilo je srečanje v okviru projekta *Bistričani Bistričanom*. Srečanja organizira Knjižnica Makse Samsa v sodelovanju z Društvom za krajevno zgodovino in kulturo že od leta 2007. Predstavili so se že številni uveljavljeni občani, ki so uspeli v Sloveniji ali v tujini na gospodarskem, kulturnem in političnem področju. Tokratni gost je bil Jože Maljevac, upokojeni dipl. inž. gozdarstva, nekdanji vodja Gozdnega obrata Ilirska Bistrica. Z njim se je pogovarjal Ivan Simčič, kustos – zgodovinar. Obiskovalci so preko projekcije spremljali njegovo življenjsko in zelo zanimivo poklicno pot. Ob zaključku sta Ivan Simčič in Jože Maljevac predstavila tudi njun poletni potep

po snežniških gozdovih od Sviščakov, Travnih Dolcev do Marele mimo spominskega obeležja pilotu Križaju do Sežanja in ogled nekdanje kapele v vojaški stražnici na Gomancih iz časa Italije.



Že dobrih pet let bistriška knjižnica sodeluje tudi z zavodom Park Škocjanske jame v okviru projekta *Predavanja o naravi in ljudeh Snežnika in doline Reke, vplivnega območja Parka Škocjanske jame*. V četrtek, 19. decembra, nam je Dragica Jaksetič predstavila dr. Boštjana Laharnarja, višjega kustosa za prazgodovino v Narodnem muzeju v Ljubljani. S predavanjem *Bistriška prazgodovinska krajina in njeni ljudje* nam je predstavil sledove železnodobne organizacije našega prostora in izrabe zemlje, ki so se poleg starodavnih gradišč ohranili v neposrednem zaledju Ilirske Bistrice. Večer so začinili tudi vedoželjni obiskovalci s svojimi tehtnimi vprašanji, na katera je gost z veseljem odgovoril. ●



Katarina Škrab

STARI, DOBRI DEDEK MRAZ JE PRIŠEL V VAS ...

V Novokračinah je zmeraj veselo in nič drugače ni bilo niti na predzadnjo decembrsko nedeljo v letu 2019, ko so se naši najmlajši in malo starejši razveselili posebnega obiska v vasi.

V polni dvorani doma Krajevne skupnosti Novokračine so bile vse oči uprte na oder, ki se je spremenil v domovanje škratka Zaspančka. Že samo njegovo ime pove, kaj je to bitjece najraje počelo. Ravno zaradi zaspanosti je

škratek čisto pozabil na svojo obljubo, da bo dedku Mrazu pomagal zaviti darila za vse otroke sveta. Ker sam nalogi ni bil kos, mu je na pomoč priskočila Snežna vila, otroci pa so se povezali v poseben *Dedkov orkester*. Zvoki bobna,

trobent in ostalih glasbil so hitro pripotovali tudi v dedkovo uho, zato se je ta stari, dobri mož kmalu prikazal na vratih in male nadobudneže nagradil s pisanimi igračami, bonboni, zvezki in še marsičem.

Najlepša hvala vsem, ki so dedku Mrazu pomagali pri nakupu daril. Posebna zahvala gre JSKD-ju in gospodu Igorju Štembergerju ter *Zavodu Enostavno prijatelji*, ki so poskrbeli za prihod zanimivih gostov. Nikakor pa ne smemo pozabiti tudi na pridne mamice, ki so prinesle sladko presenečenje in s tem popestrile že tako prijetno vzdušje. ●

T. Š.



ČAROBNI DECEMBER V VRTCU PODGORA KUTEŽEVO

V decembru smo se strokovne delavke Vrtca Podgora Kuteževo še posebej potrudile, da bi v vrtcu pričarale čarobnost decembrskih dni. Vse prostore smo okrasile z ročno izdelanimi novoletnimi okraski, pri izdelavi katerih so sodelovali otroci vseh starosti.

V tem čarobnem času se je pri nas veliko dogajalo. Skupine smo se med seboj družile in zabavale ter si tako polepšale zadnji mesec v letu. Po vrtcu je donel otroški smeh.

Nekega dopoldneva nas je v telovadnico privabila živahna glasba, ob ritmih katere smo skupaj zaplesali in se ogreli od glave do pet. Sledilo je premagovanje ovir na poligonu, kjer smo se dodobra





V veselem decembru so nas s svojim obiskom znova razveselile dijakinje Srednje šole Veno Pilon Ajdovščina, ki so nam zaigrale predstavo *Pikina zgodba*, ob gledanju katere so otroci uživali. Upamo, da naslednje leto zopet pridejo k nam.

Pred novoletnimi počitnicami so nas v vrtcu obiskali tudi navihani palčki. Skupaj z njimi smo priklicali dedka Mraza, ki je oblečen v kučmo in topel kožuh prišel med nas. Zelo smo se ga razveselil in mu zapeli nekaj pesmic. Ker smo bili pridni, je s seboj prinesel darila, ki so jih otroci nestrpno čakali.

Bilo je lepo, čarobno in pravljичno. Polni lepih spominov smo zakorakali v novo leto. Le kakšna presenečenja nas čakajo v prihodnje? ●

Ana Mršnik in Eva Iskra

razmigali in se na koncu sprostili z masažo.

Strokovne delavke vrtca smo za praznično druženje s starši in otroki pripravile prav posebno presenečenje. Zimsko pravljico je pričaral sneg, ki je ravno tisti večer pobelil pokrajino. Skupno druženje je tako postalo še bolj čarobno. Strokovne delavke vrtca smo staršem in otrokom zaigrale predstavo *Palček Pohajalek*, ki so jo mali radovedneži z navdušenjem gledali in se vživeli v dogajanje. Po predstavi je sledila pogostitev s toplim čajem in piškoti, ki so jih skupaj z vzgojiteljicami spekli otroci.





ČAROVNIJA ADVENTNEGA ČASA V VRTCU ANTONINA

V vrtcu Antonina je bil mesec december prav poseben mesec. Otroci in zaposleni smo se pripravljali na božič. Pri tem pa nismo posvečali pozornosti le zunanjim pripravam, ampak tudi in predvsem notranjim – srcu.

Ves december smo posvečali pozornost dobrim delom, pomoči drug drugemu, lepi in prijazni besedi, medsebojnemu pogovoru, obisku starejših v okolici, zbiranju denarja za lačne otroke in zbiranju hrane za Karitas. Ob tem smo

spoznavali in se vživljali v božično zgodbo; prepevali adventne in božične pesmi; plesali kot angeli; pekli božične piškote in postavljali jaslice. Adventni čas smo zaključili s čudovitim praznovanjem za vse stare starše, starše in druge obiskovalce. Otroci so ob podpori vzgojiteljic uprizorili božično zgodbo z igro, plesom in petjem ter tako

na svoj poseben način vsem posredovali pomembno sporočilo božiča: »*Mir in ljubezen naj prebivata v vsakem srcu v vseh ljudeh tega sveta.*«

V samostanski kapeli so vse do 2. februarja na ogled čudovite jaslice, ki so jih ustvarili otroci, starši in vzgojiteljice. ●

Marjetka Jeralič,
ravnateljica



VESELI DECEMBER V VRTCU IN ŠOLI V KNEŽAKU

Decembra se naša šola in vrtec praznično obarvata. Tako je šolska skupnost poskrbela za okrasitev šole, glasbene odmore, šolski kino, s pomočjo učitelja športa pa smo izpeljali nadvse zanimivo plesno tekmovanje. Devetošolci so organizirali šolski ples. Pridno smo izdelovali voščilnice za šolski sklad.

Tudi v vrtcu je bilo pestro. Večerni pohod z lučkami so strokovne delavke obogatile z igrico *Smrečica*. Pri nas se je oglasila in nas zabavala *Poskočna turneja*, z dramsko igro pa so nas obiskale tudi dijakinje srednje vzgojiteljske šole. Tik pred zaključkom leta nas je na naši

tradicionalni prireditvi obiskal dedek Mraz. Obdaril je vse vrtčevske otroke in učence prve triade, saj so mu veselo peli, plesali in igrali na Orffov instrumentarij. Ob prireditvi smo zbirali tudi prostovoljne prispevke za nabavo novega igrala, za kar se obiskovalcem najlepše

zahvaljujemo. Zadnji dan pred prazniki pa smo posvetili prireditvi ob dnevu samostojnosti in enotnosti.

V upanju, da nam novo leto pripravlja lepe trenutke, smo veselo odkorakali na zaslužene počitnice. ●

A. Biščak



S SLIKAMI ODPLUJE V SVOJ SVET



Blanka Dovgan z Dolnjega Zemona ima že od nekdaj umetniško žilico, pred malo več kot enim letom pa se je zgodila njena prelomnica. Eno izmed sob v hiši je preuredila v prav poseben prostor, ki mu pravi umetniški kabinet. Kupila je platna, čopiče in barve ter se lotila dela. Riše po tehniki »demoart in fluid painting«, ki se je naučila sama. Danes jo tam lahko najdemo skupaj s svojimi več kot sedemdesetimi slikami. Pravi, da ustvarja zase za sprostitev. Takrat se umiri in odplava v svoj umetniški svet.

Prijatelji, ki smo navdušeni nad njenimi čudovitimi stvaritvami, smo jo spodbudili, da jih pokaže tudi širši javnosti, zato vas vabimo na njeno prvo razstavo, ki si jo boste lahko ogledali od 12. do 26. marca v Knjižnici Makse Samsa v Ilirski Bistrici. Vabljeni tudi na otvoritev, ki bo 12. marca ob 18. uri. V razstavo nas bo glasbeno pospremila Lana Vrh. ●

Toplo vabljeni!

*Kaja Boštjančič,
KŠIB*



Vabljeni na otvoritev
slikarske razstave

Blanka Dovgan
z Dolnjega Zemona,

ki bo v **četrtek, 12. marca 2020,**
ob 18. uri
v Knjižnici Makse Samsa
v Ilirski Bistrici.

Za glasbeno popestritev bo poskrbela
Lana Vrh.

Razstava bo na ogled do **26. marca.**

Knjižnica Makse Samsa
Ilirska Bistrica

V DOMU STAREJŠIH OBČANOV LETU 2019 POMAHALI V SLOVO

Aktivisti Kluba študentov Ilirska Bistrica smo leto 2019 ponovno zaključili z enim od nam najprijetnejših dogodkov.

V petek, 27. decembra, smo v spremstvu Nika Polesa in njegovih harmonikarjev obiskali Dom starejših občanov Ilirska Bistrica, kjer smo s skupnimi močmi občanom pričarali pravo praznično vzdušje. Ob melodijah harmonik smo skupaj zapeli in zaplesali, nato pa tudi poklepetali in se posladkali z mandarinami.

Vsi, tako študentje kot harmonikarji, smo veseli, da smo lahko občanom popešali decembrske praznike in z njimi pomahali v slovo letu 2019. Upamo, da nas bo ta čudovita tradicija povezovala še mnogo let. ●

*Anja Tomažič,
Klub študentov Ilirska Bistrica*



ŠTUDENTI DIJAKOM – KAM NAPREJ?

Novopečeni KŠIB-ov aktivist Marko Iskra, sicer letošnji maturant bistrške gimnazije, se je izvrstno izkazal kot vodja projekta »Predstavitev fakultet«, ki ga vsako leto organiziramo v sodelovanju z Gimnazijo Ilirska Bistrica. Ob pomoči ostalih aktivistov je zbral dvajset študentov z različnih študijskih smeri, ki so jih predlagali maturanti, in jih povabil na predstavitev.

Tako so sobotno popoldne dijaki tretjih in četrtih letnikov prisluhnili izkušnjam študentov pravne, filozofske, športne, kemijske, upravne in drugih fakultet. Pri predstavitvi so se študentje dotaknili predmetnika, profesorjev, izpitnega reda, možnosti zaposlitve itd.

Verjamemo in upamo, da so dijaki prejeli številne koristne informacije in jim ob tej priložnosti želimo veliko uspeha na maturi ter pri nadaljnjem izobraževanju! Maturanti, naj bo vaša odločitev res prava! Srečno!! :) ●

KŠIB



ŠOLSKI CENTER POSTOJNA
MIRNA DOLA

Informativni dan

14. in 15. februar

ŠOLSKI CENTER POSTOJNA
petek, 14. 2. 2020
ob 9:00 in 15:00
sobota, 15. 2. 2020
ob 9:00

- GIMNAZIJA
- EKONOMSKI TEHNIK
- STROJNI TEHNIK
- OBLIKOVALEC KOVIN – ORODJAR
- AVTOSERVISER
- POMOČNIK V TEHNOLOŠKIH PROCESIH

ILIRSKA BISTRICA
petek, 14. 2. 2020
ob 11:00 in 15:00
sobota, 15. 2. 2020
ob 9:00

- GIMNAZIJA
- TEHNIK RAČUNALNIŠTVA

Vabljeni!

INFORMATIVNI DAN

Gimnazije Ilirska Bistrica

petek, 14. februar 2020,
ob 11.00 in 15.00

sobota, 15. februar 2020,
ob 9.00

Predstavili vam bomo izobraževalna programa
GIMNAZIJA in TEHNIK RAČUNALNIŠTVA
ter številne OBŠOLSKE DEJAVNOSTI.

V OKVIRU KARIERNEGA DNE POD GESLOM »PRIHODNOST JE LOKALNA!« GOSTILI ŽUPANA OBČINE ILIRSKA BISTRICE EMILA ROJCA

Gimnazija Ilirska Bistrica je v sodelovanju z Zavodom Nefiks za dijake 3. in 4. letnika pripravila »Nefiks karierni dan«, ki je v okviru Kariernega tedna Mladinske mreže za karierni razvoj KROJ potekal v ponedeljek, 6. januarja 2020. Geslo letošnjega Nefiks kariernega dne je bilo »Prihodnost je lokalna!«.

Mlade smo želeli spodbuditi k razmišljanju o svoji karierni poti in ker je letos karierni dan obarvan lokalno, smo na šolo povabili župana Občine Ilirska Bistrica Emila Rojca. Srečanje je potekalo v prijetnem vzdušju. Župan je predstavil razvojno strategijo na nivoju občine in možnosti, ki so v lokalnem okolju na voljo za mlade, z nami pa je podelil tudi spomine na svojo lastno karierno pot. Pogovor je povezovala dijakinja 4. letnika Mia Valenčič. ●

Gimnazija Ilirska Bistrica




ŠOLSKI CENTER POSTOJNA
SREDNJA ŠOLA
Gimnazija Ilirska Bistrica

Gimnazija Ilirska Bistrica
Ulica IV. armije 1, Ilirska Bistrica

vabi na brezplačne delavnice

UPORABA RAČUNALNIKA IN PAMETNEGA TELEFONA,

ki bodo potekale

od ponedeljka, 24. 2. 2020,
do petka, 28. 2. 2020,
od 16. do 18. ure
v prostorih Gimnazije
Ilirska Bistrica.

VSE ŽIVLJENJE SE UČIMO!

**NADALJEVALNE
DELAVNICE**

Prijavite se lahko preko spletnega obrazca, ki je dostopen na spletni strani šole www.ilb.scpo.si. Prijave sprejemamo tudi vsak dan med 8. in 15. uro na GSM številki 041 343 690 ali na e-poštnem naslovu gimnazija.ilb@scpo.si.

SIMBIOZA
SOLA

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI



V SKLOPU BOŽIČNO-NOVOLETNE PRIREDITVE SMO OBELEŽILI DAN SAMOSTOJNOSTI IN ENOTNOSTI

V torek, 24. decembra 2019, je v Domu na Vidmu potekala prireditev Gimnazije Ilirska Bistrica ob božiču, novem letu in dnevu samostojnosti in enotnosti. Ilirskobistriški dijaki so se po četrti šolski uri v spremstvu profesorjev in profesorice odpravili v kulturni dom, kjer se je ob 12. uri pričela prireditev s programom, ki so ga pod vodstvom mentorice Dijaške skupnosti Gimnazije Ilirska Bistrica profesorice Eve Kristan pripravili dijaki.

Po državni himni sta nas Sara Počkaj in Jakob Simčič, dijaka 1. in 2. letnika, ki sta povezovala prireditev, spomnila, kaj obeležujemo z državnim praznikom dnevom samostojnosti in enotnosti, ki ga praznujemo 26. decembra. Povedala sta, da se tega dne spominjamo plebiscitarne odločitve za samostojno državo, ki smo jo izrazili 23. decembra 1990. Na kratko sta povzela zgodovinske dogodke in procese, ki so omogočili plebiscit o samostojnosti in privedli do osamosvojitve Republike Slovenije.

Sledil je kulturni del prireditve. Pod vodstvom zborovodkinje Elene Sedmak se je predstavil pevski zbor Gimnazije Ilirska Bistrica, ki je zapel pesem *Ne čakaj na maj*. Oddelek 3. letnika programa tehnik računalništva se je predstavil z izvirnim video izdelkom z naslovom *Kako je Božiček ustvaril božič*, oddelek 4. letnika programa tehnik računalništva pa z vokalno-instrumentalno izvedbo

skladbe *Tequila*. V obliki *memov*, slikovnih sporočil oziroma idej, ki so popularno izrazno sredstvo med mladimi, se je predstavil oddelek 3. letnika gimnazijskega programa. Barve 2. letnika gimnazijskega programa je na klavirju zastopala Ana Velenik, ki je zaigrala rock izvedbo sklade *Canon in D* avtorja Johanna Pachelbela. Kot se za tehnike računalništva na naši šoli očitno spodobi, se je tudi oddelek 2. letnika predstavil z video projektom, ki so mu dali naslov *Božična zmešnjava*. Sledila je instrumentalna priredba pesmi *White Christmas* v izvedbi Ane Kompan in Kaje Kinkela na violini ter Jerneja Smerdela na klavirju, dijakov 1. letnika gimnazijskega programa. Na oder je bil povabljen tudi predstojnik šole Gorazd Brne, ki je z božično-novoletnim voščilom dijakom in profesorjem zaželel, da bi praznike preživeli lepo, v krogu svojih najbližjih, da bi se spočili in nabrali novih moči za šolsko delo v prihajajočem letu. Prireditev je zaokrožil nastop pevskega zbora, ki je zapel pesem Leonarda Cohena *Hallelujah*. Da bi udeleženci prireditve zapustili s sladkim priokusom, smo vse prisotne obdarovali s sladkim priboljškom. ●

Gimnazija Ilirska Bistrica



VSE V ZLATO!

Ilirskobistriški lokostrelci smo v soboto, 11. januarja 2020, v dvorani Osnovne šole Antona Žnidaršiča organizirali 27. tradicionalno mednarodno lokostrelsko tekmo.

Tekma je med slovenskimi lokostrelci že dolgo znana kot ena najbolj organiziranih v naši državi. Temu slovesu primerno je bilo tudi število nastopajočih. Prišlo je 239 tekmovalcev iz 30 od skupaj 39 slovenskih klubov. Tekme so se udeležili še iz dveh hrvaških klubov (Poreč, Reka) in dveh iz Italije (Trst, Cormons).

Še posebej smo bili organizatorji veseli, da se je tekmovanja udeležil večkratni svetovni prvak in nosilec treh olimpijskih medalj Brady Ellison iz ZDA z ženo Slovenko Tojo Ellison, prav tako nosilko več odličij s svetovnih prvenstev in zlate medalje z zadnjih evropskih iger. Njun prvovrsten nastop je bil izredno zanimiv. Vsak tekmovalec na dvoranskem pokalu izstrelji 60 puščic, kar zahteva odlično fizično pripravljenost in izredno zbranost. Brady je kar 55-krat zadel desetko in 5-krat devetko. Vendar tudi ostali tekmovalci niso dosti zaosta-

jali. Dosegli so veliko odličnih in dobrih rezultatov ali pa izboljšali svoj osebni rekord tako kot Teo Ileršič iz LK Sovice,



ki je v skupini mlajši dečki z instinktivnim lokom postavil nov državni rekord.

Tekmovanje je potekalo v treh izmenah. Tribune so bile ves čas tekmovanja polne, pogrešali pa smo več domačih navijačev. Vsako tako tekmovanje od organizatorja zahteva obilico opravkov, natančnih izmer in veliko varnostnih ukrepov, saj gre za tekmovanje z orožjem. Veseli smo, da smo tudi tokratno dvoransko tekmovanje uspešno realizirali, v letošnjem letu pa nas čaka še organizacija državnega šolskega tekmovanja, naše tekmovalce pa še približno 30 tekmovanj.

Iz domačega kluba so si medalje v svojih skupinah tokrat pristreljali: Alije Jagodnik, Nace Peric, Tjaša Vičič, Manuela Baša; za las pa so medaljo zgrešili Luka Iskra, Maruša Bizjak in Marjan Baša. Ognjeni krst prve tekme je prestala Katja Štemberger.

Ponosni smo tudi, da bomo v naslednjem letu praznovali okroglo obletnico delovanja. Lokostrelstvo je lep, prvinški šport, ki ga lahko izvajaš celo leto in tekmuješ na različnih tekmovanjih, kot so: dvoransko lokostrelstvo, tarčno lokostrelstvo (na stadionih), poljsko »arrowhead« na razgibanih terenih v naravi, 3D in mnoge druge discipline. Privoščite si ogled kakšne tekme ali se celo preizkusite na predstavitev našega kluba. Če pa ste se pravkar zaljubili v idejo, da bi postali lokostrelci, nas obiščite v prostorih, kjer imamo strelišče. ●

IŠ/LK

PESTER DECEMBER V ROKOMETNEM KLUBU ILIRSKA BISTRICA

V mesecu decembru se je zvrstilo kar nekaj dogodkov, ki so naredili ta praznični čas še lepši.

1. decembra 2019 smo se odzvali vabilu prijateljskega kluba RK PEČINE z Reke, ki je praznoval svoj 55. rojstni dan. Turnirja so se udeležila dekleta letnika 2010 in mlajša. Odigrali smo 5 tekem, se zabavi, uživali v rokometnih veščinah igralk in na koncu bili nagrajeni z zasluženimi medaljami. Organizator nas je tudi pogostil s picami. Tako smo preživeli izredno lep in uspešen začetek decembra.

V veselem decembru smo omogočili dekletom tudi ledeno izkušnjo. V sredo, 11. decembra, smo trening iz športne dvorane preselili na drsališče v ŠPNŽ. Trening je potekal tudi z žogo,

večinoma pa smo se igrali in uživali v drsanju ter druženju.

12. decembra smo priredili novoletno zabavo. Zabave so se poleg deklet udeležili tudi starši, uprava kluba in sponzorji. Sponzorjem smo se zahvalili za zelo dobro sodelovanje in podporo v letu 2019 in jih simbolično obdarili. Gostilni pri Matetu se zahvaljujemo za gostoljubnost in zelo dobro ter okusno postrežbo. Najpomembnejše pa je, da je dekleta obiskal sv. Miklavž in jih pohvalil za njihov trud na treningih ter jih obdaril. Zaželel jim je veliko rokometnih užitkov v letu 2020.

22. decembra smo izvedli tradicionalni 17. Mednarodni turnir v malem rokometu. Povabili smo prijateljske klube, ki so se množično odzvali vabilu. Osemnajst ekip je igralo na dveh igriščih v kategoriji deklic 2009 in deklic 2010 ter mlajših. Tekme so bile zelo zanimive, saj so dekleta prikazala veliko znanja in veščin. Rezultat je bil nepomemben, saj ga nismo niti vodili. Pomembno je bilo, da so dekleta uživala, se zabavala in družila. Vsa dekleta so bila za svoj trud nagrajena z medaljami in sladkimi dobrotami, saj so bile prav vse zmagovalke.

Ob zaključku zelo uspešnega leta bi se radi zahvalili sponzorjem, ki so nam pomagali v letu 2019, da smo lahko omogočili dekletom kakovostno vadbo in veliko ostalih užitkov v športu. To so: Nejko, Video2Go, Tib Storitve, d. o. o., Tapetništvo I & I Jeličič, Avto-prevoznik Zoran Bevčič, Gas Garage, d. o. o., in Prevozi Coachtours. ●

RK Ilirska Bistrica



KOLEDAR DOGODKOV V FEBRUARJU

7. 2. 2020 ob 18.00	OTVORITEV FOTOGRAFSKE RAZSTAVE FK SUŠEC ILIRSKA BISTRICA Z NASLOVOM AH, TA NORI PUST 2019, Pavlovčeva galerija
7. 2. 2020 ob 19.00	OSREDNJA OBČINSKA PROSLAVA OB SLOVENSKEM KULTURNEM PRAZNIKU, Velika dvorana Doma na Vidmu
13. 2. 2020 ob 18.00	PREDSTAVITEV KNJIGE AVTORICE TAMARE MIHALIČ Z NASLOVOM ATTHA : PREBUJANJE V ŽENSKO ESENCO, KMS
13. 2. 2020 ob 18.00	ŽIVETI Z ALERGIJO? NE, HVALA! VGC Točka moči Dom na Vidmu
14. 2. 2020 ob 18.00	PREDAVANJE ASJE FRANK: ČREVESJE - OSNOVA NAŠEGA ZDRAVJA, OŠ Podgora Kutežovo
16. 2. 2020 ob 18.00	VALENTINOV KONCERT ŽEPS KALINA Z GOSTI, Velika dvorana Doma na Vidmu
18. 2. 2020 ob 10.00	USTVARJALNE DELAVNICE ZA OSNOVNOŠOLCE, KMS
18. 2. 2020 ob 18.00	TUDI VI SE LAHKO PRERODITE, VGC Točka moči Dom na Vidmu
19. 2. 2020 ob 18.00	NEPAL SKOZI OČI NEPALCA, Mala dvorana Doma na Vidmu
20. 2. 2020 ob 18.00	SREČANJE SKUPINE DR. GRIGORI GRABOVOI, VGC Točka moči Dom na Vidmu
24. 2. 2020 ob 9.00	TAPKANJE - EFT METODA, VGC Točka moči Dom na Vidmu
25. 2. 2020 ob 16.30	PUSTNO RAJANJE ZA OTROKE, KI OBISKUJEJO URE PRAVLJIC, KMS
26. 2. 2020 ob 18.00	PODALJŠEVANJE ŽIVLJENJA OB ZNANOSTI IN TEHNOLOGIJI, Mala dvorana Doma na Vidmu
27. 2. 2020 ob 18.00	PREDAVANJE O NARAVI IN LJUDEH SNEŽNIKA IN DOLINE REKE REKE, VPLIVNEGA OBMOČJA PARKA ŠKOCJANSKE JAME, KMS
27. 2. 2020 ob 18.00	NAMESTITEV ATLASA, VGC Točka moči Dom na Vidmu
29. 2. 2020 ob 9.00	CELODNEVNE IZKUSTVENE DELAVNICE Z NASLOVOM KO SE ZAVEMO KORENIN, SE PRERODIMO, VGC Točka moči Dom na Vidmu
5. 3. 2020 ob 18.00	PREDSTAVITEV KNJIGE AVTORICE MILENE MIKLAVČIČ Z NASLOVOM OGENJ, RIT IN KAČE NISO ZA IGRAČE, KMS
12. 3. 2020 ob 18.00	OTVORITEV SLIKARSKE RAZSTAVE BLANKE DOVGAN IZ DOLNJEGA ZEMONA, KMS
13. 3. 2020 ob 19.00	OTVORITEV FOTOGRAFSKE RAZSTAVE DOMAČEGA FOTOGRAFA HINKA POROČNIKA Z NASLOVOM OB VELIKI VODI, Pavlovčeva galerija

*Pomlad bo na tvoj vrt prišla
in čakala, da prideš ti
in sedla bo na rožna tla
in jokala, ker te ni.*

(S. Gregorčič)



ZAHVALA

V 84. letu starosti nas je zapustila draga mama

DANICA FRANK

iz Kosez
(20. 10. 1936 – 10. 12. 2019)

Ob boleči izgubi se zahvaljujemo vsem sorodnikom, prijateljem, vaščanom in ostalim, ki ste bili z nami v teh žalostnih trenutkih. Hvala za izrečene tolažilne besede, topel stisk roke, za cvetje in sveče ter darove za svete maše.

Posebna zahvala gre vsem delavkam Patronažne službe ZD Ilirska Bistrica, dr. Sonji Lovrić Kiselić, JP Komunala Ilirska Bistrica, župniku Stanku Fajdigi, Moškemu pevskega zboru Košana, članom Mešanega pevskega zbora Društva upokojencev Ilirska Bistrica in letnikom 1936.

Hvala vsem, ki ste jo v tako velikem številu pospremili k večnemu počitku in jo ohranjate v lepem spominu.

Žalujoci: njeni najdražji

Koseze, januar 2020

*Pridi ljuba, na večer
k meni v sanjajoče griče,
vse te vabi, vse te kliče:
zemlja, rože, mrak in mir.*

(Tone Pavček)



ZAHVALA

V 82. letu se je od nas poslovila naša draga mama,
nona in pranona

MILENA ILIJAŠ

iz Račic
(6. 2. 1937 – 11. 1. 2020)

Ob boleči izgubi drage mame, none in pranone Mile se iskreno zahvaljujemo vsem sorodnikom, vaščanom in prijateljem za izrečene besede tolažbe in sožalje. Posebna zahvala gre dr. Mariji Pejčkovič, osebju Doma starejših občanov Ilirska Bistrica, Javnemu podjetju Komunala Ilirska Bistrica in župniku Andreju Vončini za opravljen obred.

*Žalujoci: sinova Emil in Nevijo z družino,
hči Silvana z družino, vnuki: Aljaž, Mirella z družino,
Mitja z družino ter pravnuki: Tai, Nai, Sven in Deja*

NAGRADNA KRIŽANKA BISTRIŠKIH ODMEVOV



					AVTOR: MATJAZ HLADNIK	LETALSKI USLUŽ- BENEC	AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA PORTMAN	POJASNILO, PRIKAZ	DOLGO OBDOBJE, ERA	OČE	LILI NOVY	CINEMA- SKOP	NAUK O ZVOKU
					USTVAR- JALKA, NAČRTO- VALKA								
					IZDELO- VALEC OBLAZIN- JENEGA POHIŠTVA								
					MORALNA NAČELA, ETOS						NEDA UKRADEN NAJNIŽJI MOŠKI GLAS		
					PODE- ŽELSKO NASELJE				DRUGA NAJVEČJA ZVEZNA DRŽAVA V ZDA	ŠEF, VODJA BRITANSKA PEVKA (RITA)			
					ANNIE LENNOX			OPEČENI KRUHEK					
					ZNIŽAN TON F			PRAVLJIČNA KRILATA ŽIVAL					
POMOČ: IKE KINOSKOP ORA VZBOČEK	PASJI GLAS, BEVSK	HUNSKI KRALJ, BIČ BOŽJI	ZVONE AGREŽ	IZTREBKI DOMAČIH ŽIVALI	ŠTEVILKA SEDEM, SEDMICA						OSKAR KOGOJ		
					GAJ						SARKA- STIČEN ČLOVEK		
URADNO SPOROČILO JAVNOSTI, PROGLAS							SPODNJE MAJICE IN HLAČKE	ADI SMOLAR NEKDANJI MOŽ TINE TURNER		DIRKALI- ŠČE F1 V BELGIJI PTIČJI GLAS			
ETILNI ALKOHOL, VINSKI CVET						TEKOČINA ZA PITJE VEČJA TEKOČA VODA						ZELO STRUPENA IN ŽIVO PISANA AM. KAČA	SLEPO ZVESTI SOVJETSKI PARTIJSKI AKTIVIST
VASILIJ IVANČUK			ČIK						SIREK NAŠ NEKDANJI KOŠARKAR (IVO)				
PLAST			REKA MED NEMČIJO IN POLJSKO		NEUREJENO STANJE					VOJAŠKI OBRAMBNI MANEVER POŠAST, SPAKA			
					VZBOKLINA, IZBOKLINA								
BANJA ZA KOPANJE				ALPINIST GROŠELJ				GL. MESTO TURČIJE IGRALKA IN MODEL ZALTA					
				MAJHNA AVBA									
VZBOKLINA NA TREBUHU SAMICE, IZ KATERE MLADIČ SESA MLEKO		RUŠEVINA								NIZOZEM. GOLMAN (EDWIN VAN DER)			
		DOBITEK NA SREČKI TOMBOLE											
OBJEKT, KI IMA STENE IN STREHO						KRAJ PRI KOČEVJU ZNAMKA ŠPORTNE OPREME				PO NJIH HODIMO AMERIŠKI IGRALEC (ROBERT DE)			
EMILIO ESTEVEZ			NEKDANJE GL. MESTO NEMČIJE VRTNA RASTLINA				KITAJSKA VALUTA				NIKOLA TESLA NEMŠKA IGRALKA (KARIN)		
							MIK, PRI- VLAČNOST						
MANJŠI SRP, SRPEK					HUMO- RISTKA PUTRIH VENO TAUFER				ZIDEK, ZIDEC				
									PAULA ABDUL				
PUŠKA Z ENO CEVJO								NAŠA PISATE- LJICA (ELA)					
ZNAČAJ ČLOVEKA								VETRNI JOPIČ S KAPUCO					

Geslo nagradne križanke pošljite na naslov: **Bistriški odmevi, Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica** s pripisom »Nagradna križanka«, **najkasneje do 28. februarja 2020.**

Frizerski salon Ivan poklanja 3 nagrade:

1. nagrada: darilni bon v vrednosti 15 evrov | 2. nagrada: darilni bon v vrednosti 10 evrov | 3. nagrada: darilni bon v vrednosti 5 evrov

Geslo prejšnje križanke: »Pizzeria Coccolo«. Izžrebali smo tri nagrajence:

- PICO ZA DVE OSEBI prejme **MAJA UDOVIČ**, Jelšane 47, 6254 Jelšane,
- HAMBURGER ZA DVE OSEBI prejme **DANICA KRULC**, Knežak 43, 6253 Knežak,
- SLADICO ZA DVE OSEBI prejme **BOJAN ŠENKINC**, Šembije 63, 6253 Knežak.