



Bistriški Odmevi

glasilo Občine Ilirska Bistrica

| april 2020

| št. 92

| 5300 izvodov

| brezplačno



OBRAMBNI MINISTER
MAG. MATEJ TONIN OBISKAL
OBČINO ILIRSKA BISTRICA

OBČINA ILIRSKA BISTRICA
PODPIRA VAJO SLOVENSKE
VOJSKE NA OBMOČJU OBČINE

UMIRJANJE EPIDEMIJE
KORONAVIRUSA NA
BISTRIŠKEM

Pred vami je aprilška številka *Bistriških odmevov*, ki vam bo postregla s številnimi zanimivimi vsebinami.

V tokratni številki pišemo o obisku obrambnega ministra mag. Mateja Tonina, ki si je v družbi sodelavcev, načelnika Generalštaba Slovenske vojske Roberta Glavaša in namestnika v. d. generalnega direktorja policije Jožeta Senice ogledal našo južno mejo. S predstavniki bistriške občine in policije ter predstavniki Civilne iniciative za južno mejo se je pogovoril o aktivaciji 37.a člena in zbranim zagotovil, da bo kolegom v državnem zboru prenesel sporočilo, da je Slovenska vojska na Bistriškem vedno dobrodošla.

Slovenska vojska bo v okviru akcije *Preskok 20* od 11. maja do sredine junija na obmejnem pasu občine izvedla pehotno vajo, ki bo potekala po vseh ekoloških standardih in za prebivalstvo ne bo moteča.

Epidemija koronavirusa se počasi umirja, zato se življenje na Bistriškem počasi prebujajo. Zdravstveni dom Ilirska Bistrica pričinja s svojimi programi in aktivnostmi. Svoja vrata je ponovno odprla lekarna v Podgradu; po novem pa so pod posebnimi pogoji dovoljeni tudi obiski svojcev v domu starejših na Medenovem hribu. Vsi vedoželjni si v Knjižnici Makse Samsa lahko ponovno izposodite knjige; vzpostavitev mestnega potniškega prometa pa bo razveselila vse, ki se želijo brezplačno popeljati po bistriških ulicah. Nov režim poslovanja ima tudi Občina Ilirska Bistrica. Podrobnejše informacije o tem najdete na strani 11.

7. maja je minilo 75 let od osvoboditve našega mesta. Ob obletnici osvoboditve so se člani ZB poklonili vsem padlim 3. prekomorske udarne brigade in domačinom s polaganjem cvetja ter tako obudili spomin na naše junake.

V Domu na Vidmu se je v začetku marca odvil že četrti *Festival vin*, ki je v naše kraje privabil številne vinarje. Ti so s ponosom predstavili svoja vina. Letošnje dogajanje je popestrila delavnica o rebuli stari, ki jo je vodil vodilni enolog kleti Goriška brda Darinko Ribolica.

Kako je potekalo življenje v domu starejših v času izolacije; s katerimi ukrepi so se uspešno borili proti koronavirusu in kako so stanovalci prenašali odsotnost svojih najbližjih, si preberite v članku Vesne Bizjak.

Ambulante v bistriškem zdravstvenem domu postopoma pričenjajo z delom. Informacije o tem, kako bo vse to potekalo in kakšna so nova navodila, dobite na strani 24.

V koticu za zdravje si preberite vse o zdravih učinkih cimeta, Asja Frank pa piše o tem, kaj je dobro za jetra.

Drage občanke in občani!

Ostanite zdravi, saj je prav zdravje naša največja vrednota.

Tjaša Kaluža, odgovorna urednica

AKTUALNO	
Obrambni minister mag. Matej Tonin obiskal občino Ilirska Bistrica	4
Občina Ilirska Bistrica podpira vajo Slovenske vojske na območju občine	9
Umirjanje epidemije koronavirusa na Bistriškem	10
Obvestilo o delovanju Občine Ilirska Bistrica	11
Dom starejših občanov na Medenovem hribu znova sprejema obiskovalce	12
75 let svobodne Ilirske Bistrice	15
ODMEVI	
Četrti festival vin znova navdušil	16
SOCIALNO VARSTVO IN ZDRAVJE	
Ljudska univerza aktivna tudi v času »korone«	22
Zdrav življenjski slog – pomemben dejavnik preprečevanja visokega krvnega tlaka	23
Aktivnosti v zdravstvenem domu Ilirska Bistrica	24
Življenje v domu starejših v času izolacije	25
16 zdravih učinkov cimeta	28
Klopi, klopni meningoencefalitis, preventiva in odstranitev klopa	30
10 živil za podporo jetrom	32
KULTURA	
To je bil »Godc«	35
MK Feistritz na obisku bunkerja v Bremnu	36
Odlični uvrstitvi na državnem tekmovanju »9. slovenska glasbena olimpijada«	38
ŠOLSTVO IN ŠPORT	
Zgodba, ki smo jo pisali skupaj z otroki in starši iz vrtca Jelšane	41
Poklon prostovoljcem	43
KK Plama pur druga v Pokalu mladih	45
RAZVEDRILO	
Nagradna križanka Bistriških odmevov	48

Vaše prispevke za majsko številko pričakujemo najpozneje do 25. maja 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.

Bistriški odmevi – glasilo Občine Ilirska Bistrica

Izdajatelj: Občina Ilirska Bistrica, Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica | **Odgovorna urednica:** Tjaša Kaluža | **Uredniški odbor:** Boštjan Primc, Adrijana Kocjančič, Špela Barba, Maja Uljan, Stanislav Zver, Anja Zidar in Nevenka Ujčič | **Sedež uredništva:** Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica | **E-naslov:** odmevi@ilirska-bistrica.si | **Lektoriranje:** Tamara Rojc razen strani 11 in oglasnih vsebin | **Oblikovanje:** Ida Demšar, Design Demšar d.o.o. | **Grafična priprava in tisk:** PRESENT d.o.o., Dolenjska cesta 43, 1000 Ljubljana | **Naklada:** 5280 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:** Matjaž Vrh, Helena Kalčič, Jože Valenčič, Mihaela Kokolj, Asja Frank, Tanja Blažek, Katarina Škrab, osebni arhiv Damjane Kinkela, Heda Vidmar, Tjaša Pecman Poles, Mateja Ivančič, Rajko Kranjec, Tjaša Kaluža, KMS, KK Plama pur, Koronarno društvo Ilirska Bistrica, Vrtec Jelšane, OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica. | **Fotografija na naslovnici:** Tjaša Kaluža

DOPIS O POBUDI ZA AKTIVACIJO 37.a ČLENA ZAKONA O OBRAMBI, KI JE BIL POSLAN DRŽAVNEMU ZBORU REPUBLIKE SLOVENIJE

Datum: 8. 4. 2020

Državni zbor Republike Slovenije
Šubičeva ulica 4,
1000 Ljubljana

Predsednik Državnega zbora
gospod Igor Zorčič

POBUDA ZA AKTIVACIJO 37.a ČLENA ZAKONA O OBRAMBI

Spoštovani gospod predsednik Državnega zbora Republike Slovenije in spoštovani poslanci Državnega zbora Republike Slovenije!

Presenečeni smo zaradi pomislekov o aktivaciji Slovenske vojske za varovanje državne meje. Takšni pomisleki so toliko bolj nenavadni, ker vemo, da so nekatere članice EU veliko pred nami aktivirale svoje vojake tako za pomoč pri ukrepih za zaježitev okužbe s koronavirusom kot za varovanje svojih meja. Odrekanje aktivaciji Slovenske vojske je v sedanjih razmerah zelo nevarno početje predvsem zato, ker se nam na južni meji lahko zgodi vdor večjega števila okuženih oseb. V prvi vrsti je to nevarno za občane, ki živimo ob državni meji, pozneje pa tudi za vse ostale. Iz dosedanjih izkušenj vemo, da se okužba lahko bliskovito razširi.

Seznajeni smo s predlogi o aktivaciji rezervnih policistov, upokojenih policistov in podobno. Nobenemu od teh predlogov ne nasprotujemo, vendar se je v preteklosti izkazalo, da ob upoštevanju takšnih predlogov ne moremo zagotoviti nekaj tisoč dodatnih ljudi.

Brez pooblastila, da lahko vojak pridrži in privede nezakonitega migranta, je njegova funkcija brezpredmetna. Že sedaj ne razpolagamo z zadostnim številom policistov za učinkovito varovanje meje; ob tem pa moramo predvideti tudi možnost, da bo določeno število policistov zbolelo. Glede na navedeno lahko ugotovimo, da je Slovenska vojska edina preostala institucija, ki razpolaga z zadostnim številom opremljenih in usposobljenih ljudi za zavarovanje južne meje.

Posebej zaskrbljujoče so novice, da je okužba s koronavirusom že prisotna med nezakonitimi migranti, ki se nahajajo na evropskih tleh. Zaradi načina nastanitve teh ljudi, tako v Evropi kot v Turčiji, smo lahko prepričani, da množične okužbe med njimi ne bo mogoče preprečiti, zato se za vse tiste, ki smo zadolženi za varnost ljudi, porajajo vprašanja, kako se bomo spopadli z morebitnim migrantskim valom v času, ko z veliko muko zagotavljamo zaščitno opremo za lastne ljudi; ko pripravljamo scenarije, na kakšen način bomo uspeli lastno prebivalstvo oskrbovati s hrano in zdravili; kako bodo zdravstveni domovi zagotovili zdravstveno oskrbo občanom, kljub temu da bo velik odstotek osebja izločen zaradi karantene in ob upoštevanju dejstva, da je že pred epidemijo primanjkovalo zdravstvenih delavcev.

Zaradi vsega naštetega podpiramo predlog za aktivacijo 37.a člena Zakona o obrambi in pozivamo Državni zbor Republike Slovenije, da izglasuje aktivacijo omenjenega člena. ●

Emil Rojc
Župan Občine Ilirska Bistrica

OBRAMBNI MINISTER MAG. MATEJ TONIN S SODELAVCI OBISKAL OBČINO ILIRSKA BISTRICA

V sredo, 22. aprila 2020, je na Bistriškem vladala harmonična enotnost. Obrambni minister mag. Matej Tonin, bistriški župan Emil Rojc, oba podžupana, vsi prisotni predstavniki policije, poslanec Državnega zbora Andrej Černigoj ter predstavniki Civilne iniciative za južno mejo so se strinjali, da je dodelitev policijskih pooblastil Slovenski vojski nujen ukrep, ki bi povečal varnost ljudi ob južni meji. Obrambni minister je pohvalil samoiniciativo in učinkovito delovanje župana in Civilne zaščite Občine Ilirska Bistrica v boju proti koronavirusu ter izrazil upanje v nadaljnje dobro sodelovanje med ministrom in občino glede strelišča Slovenske vojske na Baču.

»Občina Ilirska Bistrica je že nekaj let pod udarom nezakonitih migrantov in s tega vidika želimo aktivirati 37.a člen, saj si želimo bistveno boljše varovanje državne meje,« je stališče Občine Ilirska Bistrica o večji varnosti občanov in občanov obrambnemu ministru mag. Mate-

ju Toninu kratko in jedrnato predstavil župan Emil Rojc.

»Vprašanje o aktivaciji 37.a člena postaja vse bolj ideološko vprašanje, kjer ni pomembna vsebina, ampak je pomembno zgolj to, da si proti. Dodatna štiri pooblastila iz 37.a člena bi vsem nam in lokalni

skupnosti ter državi pomagala k boljšemu obvladovanju migracij. Z aktivacijo omejenega člena bi bilo delo vojske bolj racionalno in učinkovito. Z novimi pooblastili, kot so napotovanje, usmerjanje, začasno zadržanje, bi lahko bistveno izboljšali delo in varnost na naši južni meji. Na odboru za obrambo je zmanjkal en glas. Verjetno v tem trenutku ne bo politične volje, da bi se to sprejelo. Žal bo politična volja šele takrat, ko bo že prepozno. Sami želimo maksimalno pomagati policiji in celotni državi,« je uvodoma dejal obrambni minister mag. Matej Tonin in obenem čestital predstavnikom policije za uspešno delo.

Namestnik v. d. generalnega direktorja policije Jože Senica, ki je potrdil, da je Policijska postaja Ilirska Bistrica najbolj obremenjena policijska postaja na območju Policijske uprave Koper, je poja-





snil pomen pomoči Slovenske vojske za policijske vrste: »Naše sile iz notranjosti po potrebi prerazporejamo na južno mejo, da lahko obvladujemo ilegalne migracije, čeprav imamo tudi v notranjosti veliko dela predvsem z epidemijo koronavirusa. Svoje-ga dela si ne znamo predstavljati brez po-



moči Slovenske vojske, s katero odlično so-delujemo. Pomoč Slovenske vojske pomeni veliko razbremenitev za policijske vrste, saj ne potrebujemo dodatnega razporejanja ljudi. Nudi se nam tudi tehnična pomoč v obliki brezpilotnih letal, helikopterske pomoči in ostale tehnike, s katero razpo-laga vojska. Dobro sodelujemo z lokalno skupnostjo, kar nam je zelo pomembno tudi za naprej, če bo prisotnost vojske še večja.« V nadaljevanju pa je namestnik v. d. generalnega direktorja policije Se-nica podrobneje opisal težnjo po nad-gradnji učinkovitosti vojske na terenu: »Lani smo se odločili, da skupaj s policijo in ministrstvom podamo pobudo za doda-tna pooblastila Slovenski vojski, ki bodo povečala njeno učinkovitost na terenu. Gre za štiri pooblastila. Vojski bodo lahko na kraju zadržali migrante, ki bi jih zalo-tili na terenu. Vojski bi bili še vedno pod nadzorom policije, a veliko bolj učinkoviti. Policija bi se potem lahko preusmerila v druge postopke v notranjosti. Podpiramo večje število vojakov, večja pooblastila in trud lokalne skupnosti ter civilnih inicia-tiv. Policija in vojska vzorno sodelujeta, saj imamo operativno taktični načrt, s katerim se dogovorimo, kaj se bo počelo in na katerem območju. Če bi vojska dobila večja pooblastila, je vse jasno, saj so zadeve že zelo dorečene.« Namestnik v. d. gene-ralnega direktorja policije je zagotovil, da vojska na meji predstavlja dodano vrednost in izpostavil problem zlorabe

azilne zakonodaje in večje učinkovitosti postopkov.

Tudi direktor Poli-cijske uprave Koper Igor Cimperle je pohvalil odlično so-delovanje vojske in policije ter poudaril dobro poznano dej-stvo, da se prebežniki bojijo vojske, ne pa po-licije. Izpostavil je, da za varnost občanov na območju Policijske posta-je Ilirska Bistrica skrbijo štiri patrulje ob meji, v res najboljših časih pa na migrante preži šest pa-trulj.

Karol Iskra, komandir Policijske postaje Ilirska Bistrica, ki na državnem nivoju velja za najbolj obremenjeno s prijetjem in obravnavo prebežnikov, je povedal, da je lanskoletno migrantsko prakso hoje ob glavnih daljnovodih zamenjala navigacija: »Navigacija, ki je naložena na njihovih mobilnih napravah, jim omogoča gibanje po točno zarisanih poteh globoko v notranjosti gozda.« Komandir PP Ilir-ska Bistrica Karol Iskra je obrambnemu ministru Toninu pojasnil, da so policisti v lanskem letu prijeli 64 sprovajalcev in zabeležili 15 prijav vlomov v vikende ter izpostavil problem, da veliko do-mačinov vlomov in oškodovanja svoje lastnine ni prijavilo. Tudi Karol Iskra je imel za vojsko le besede hvale, a je hkrati ocenil, da je deset vojakov občutno premalo. »Že preventivno delovanje brez dodatnih pooblastil nam veliko pomeni. Če migrant vidi vojake na meji, se zaveda, da je meja bolje varovana, zato bi nujno potrebovali večje število vojakov,« je apel po vojaških okrepitvah zaključil koman-dir Iskra.

Župan Emil Rojc je obrambnemu mi-nistru mag. Mateju Toninu predal zem-ljevid z evidentiranimi odpadki, ki so jih za seboj pustili nezakoniti migranti. Kot je pojasnil občinski redar Jože Lud-vik, je bilo med 12,5 tonami odpadkov, ki so jih lani pobrali na območju celot-ne občine, največ oblačil, nahrbtnikov in spalnih vreč. Minister Tonin pa si je lahko na podobnem zemljevidu ogledal



meri kot v preteklosti, je smiselno, da se z aktivacijo 37.a člena in dodelitvijo dodatnih pooblastil vojski pomaga policiji pri varovanju meje.«

NAČELNIK GENERALŠTABA SLOVENSKE VOJSKE BRIGADIR ROBERT GLAVAŠ: »VOJSKA JE PRIPRAVLJENA!«

»Slovenska vojska je pripravljena. Delujemo po 37. členu Zakona o obrambi. Aktivacija 37.a člena je politična odločitev in



tudi lokacije in nazorne slike vlomov v objekte, ki so jih v lanskem letu zakrivili prebežniki.

OČITKI O MILITARIZACIJI DRŽAVE BREZ OSNOVE, SAJ LJUDJE OB MEJI PODPIRAJO PRISOTNOST VOJSKE NA TERENU

Župan in oba podžupana sta kategorično zavrnila vse pomisleke, ki naj bi se ob prisotnosti vojske porajali med prebivalci ob meji in pozdravili večjo aktivnost vojske v domovini po zgledu partnerskih vojsk po vsej Evropi. Župan Rojc je prisotnim zagotovil, da ni

seznanjen, da bi se občanke in občani bali prisotnosti vojske.

Podžupan Dušan Grbec je izrazil podporo aktivaciji 37.a člena, hkrati pa se je vprašal, od kod izvirajo pomisleki za aktivacijo vojske: »Zakaj se bi človek bal lastne vojske? To je naša vojska! Zaradi migrantov si občani več ne upajo hoditi na sprehode po gozdu in v hribe. Vedno hodijo v skupinah, sami ne več.«

Tudi podžupan Andrej Batista, ki živi le dva kilometra stran od meje, se je strinjal s svojima kolegoma, da je vojska zaželena in dobrodošla: »Čeprav prebivalci ob meji migrantov ne srečujejo v takšni



če bomo morali na mejo, bomo zbrali sile in odšli na mejo,« je pripravljenost delovanja Slovenske vojske na domačih tleh označil prvi vojak države brigadir Robert Glavaš, ki se je na položaj načelnika Generalštaba Slovenske vojske zavihtel v nezavidljivem času epidemije koronavirusa in je v tej funkciji prvič obiskal bistriško občino.

ŽUPAN EMIL ROJC Z 22 ŽUPANI OBMEJNIH OBČIN ZA AKTIVACIJO 37.a ČLENA

Bistriški župan Emil Rojc je v imenu vseh 23 županov občin, ki mejijo na Hrvaško, kot prvopodpisani obrambnemu ministru mag. Mateju Toninu predal pobudo za aktivacijo 37.a člena Zakona o obrambi. Župani v omenjeni



pobudi zahtevajo, da Slovenska vojska pomaga policiji v boju z nezakonitimi prehodi meje in tako zaščiti ogroženo lokalno prebivalstvo v obmejnem pasu. Župani obmejnih občin so presenečeni nad pomisleki o pomoči Slovenske vojske policiji v času, ko se država trudi zajezi epidemijo koronavirusa. Morebitna okužba s koronavirusom s strani migrantov predstavlja veliko grožnjo lokalnemu prebivalstvu, zato so župani podprli predlog za dodelitev izjemnih

pooblastil vojski, hkrati pa apelirajo na Državni zbor Republike Slovenije, da predlog izglasuje in zaščiti prebivalce ob meji.

OBRAMBNI MINISTER MAG. MATEJ TONIN BO KOLEGOM V DRŽAVNEM ZBORU PRENESEL SPOROČILO, DA JE SLOVENSKA VOJSKA V OBČINI ILIRSKA BISTRICA DOBRODOŠLA

»Trenutno imamo lažni občutek, da so se migracije zmanjšale; po obstoječih podat-

kih pa vemo, da je na »Balkanski poti« vse od Grčije do sosednje Hrvaške 120 tisoč ljudi, ki želijo proti severu in seveda proti Sloveniji. Bolje je delovati preventivno, zato moramo delovati že danes! Tudi policisti so potrdili, da imajo vojaki zaradi mentalitete migrantov in kulturnega okolja, iz katerega prihajajo, mnogo večji odvračalni učinek kot oni sami. Bistven podatek je, da sta podžupana in vsi ostali predstavniki lokalne skupnosti jasno povedali, da je Slovenska vojska v občini Ilir-





ska Bistrica dobrodošla! Mi si jo želimo in ljudje jo bodo pozitivno sprejeli. To pa je pomembno sporočilo, ki ga želim prenesti v Ljubljano. Želim si, da bi tudi del politike v Državnem zboru spoznal, da je to v danih okoliščinah nujno potrebno,« je ob zaključku srečanja v sejni sobi Občine Ilirska Bistrica dejal obrambni minister Tonin.

OGLED TERENA IN SREČANJE S PREDSTAVNIKI CIVILNE INICIATIVE ZA VAROVANO MEJO V JELŠANAH

Po skupinski fotografiji za Občino Ilirska Bistrica se je delegacija vladnih, vojaških in policijskih predstavnikov odpravila na ogled območij, kjer se iz-

vaja varovanje južne meje. V Zabičah so predstavniki Slovenske vojske obiskovalcem predstavili delovanje brezpilotnega letala, obrambni minister Tonin pa se je na terenu pri Dletu in Jelšanah pogovoril z vojaki in policisti, ki varujejo državno mejo v mešanih patruljah, in se jim zahvalil za opravljeno delo.

V Jelšanah je obrambni minister predstavnikom Civilne iniciative za varovano mejo zaupal, da imajo slovenski vojaki na Kosovu mnogo hujša pooblastila, kot so ta iz 37.a člena. Na Kosovu skrbijo za javni red in mir in v vseh teh letih ni bilo ene pritožbe čeznje. Predstavniki civilne iniciative so mu zagotovili, da se naše vojske ne bojijo. »Vojakov naj bi se

bali? Prejšnji torek sem šla v službo. Ob šestih zjutraj sem odprla garažna vrata in na dvorišču zagledala tri migrante. Zaprta sem garažna vrata, poklicala policijo, doma sem pustila petnajstletno hčer in odšla delat. Ko to nekomu poveš, se ti smeje in te vpraša, če so mi kaj naredili. Bomo čakali, da komu kaj naredijo, da bomo ukrepali? Migrantov me je strah, ne pa vojakov v gozdu,« je zatrdila Ana Marija Saftič.

Predsednik Ivan Ceglar je jasno povzel stališča Civilne iniciative za varovano mejo, ko je dejal: »Pri nas imate stoddototno podporo, da na našo mejo pride vojska. Če so naši vojaki na Kosovem in drugod, je prav, da pridejo tudi k nam. Imate sredstva, s katerimi nas lahko zavarujete. Prej nas je skrbelo le za varnost, sedaj pa se pojavlja še vprašanje koronavirusa pri migrantih. Želimo se počutiti varno.«

Matej Tonin je ob koncu delovnega obiska na Bistriškem civilni iniciativi in lokalnemu prebivalstvu svetoval, naj poslance zasujejo z elektronskimi sporočili podpore dodelitvi izrednih pooblastil vojski in tako potrdijo svoje strinjanje z vojaško prisotnostjo na meji. Svojo podporo lokalnemu prebivalstvu je izrazil tudi poslanec Državnega zbora Republike Slovenije Andrej Černigoj, ki bo svoje poslanske kolege skušal prepričati, naj pri naslednjem glasovanju podprejo zaščito slovenskega naroda s Slovensko vojsko. ●

OBČINA ILIRSKA BISTRICA ZELO USPEŠNA V BOJU S KORONAVIRUSOM

»Želim oddati priznanje pripadnikom civilne zaščite in vsem ostalim organom, ki so v tem delu države odlično reagirali, zato je na tem področju najmanj okužb. Ukrepi na tem območju so bili ustrezni, ljudje so bili bolj samoiniciativni, župan je določene ukrepe sprejel sam, zato danes žanjete pozitivne rezultate. Moja naloga je, da vam prenesem pohvale celotne vlade za uspešno delo na tem območju. Opozarjam pa, da nas to ne sme uspravati in ustvariti lažnega občutka, da je vse v redu, in da od danes naprej lahko mirno živimo kot nekoč. Naučiti se bomo morali živeti s koronavirusom in v tej regiji ste pokazali, da to odlično obvladate,« je delovanje Civilne zaščite Občine Ilirska Bistrica in same Občine Ilirska Bistrica pohvalil obrambni minister Matej Tonin.

DOBRO SODELOVANJE MINISTRSTVA ZA OBRAMBO IN OBČINE ILIRSKA BISTRICA

Župan Emil Rojc je obrambnega ministra seznanil z dobrim sodelovanjem med občino in ministrstvom za obrambo, ki je v obojestransko korist. Plod odlične komunikacije so številni uspešno izpeljani projekti, med katerimi izstopa most na Baču. »Z mostom na Baču smo prebivalstvo rešili pred poplavami, istočasno pa smo omogočili vojaškim vozilom dostop do strelišča. Trenutno gradimo vodovod Knežak-Obroba, ki bo strelišče na Baču oskrbel z vodo,« je investicije na Baču opisal župan Rojc, ki je obrambnega ministra seznanil tudi z načrtom gradnje heliporta ob novi obvoznici, ki bi služil vojaškim namenom, civilni zaščiti, predvsem pa za prevoz bolnikov v bolnišnice.

OBČINA ILIRSKA BISTRICA PODPIRA VAJO SLOVENSKE VOJSKE NA OBMOČJU OBČINE

Na srečanju, ki se je odvijalo 7. maja 2020, se je župan Občine Ilirska Bistrica Emil Rojc s predstavniki Slovenske vojske na čelu s poveljnikom sil brigadirjem Miho Škerbincem dogovoril za izvedbo vojaške vaje »Preskok 20« na območju občine Ilirska Bistrica.



Namen vaje *Preskok 20* je povečati prisotnost Slovenske vojske in poglobitev sodelovanja z občino ter lokalno skupnostjo. Vaja bo potekala od 11. maja 2020 do sredine junija na obmejnem pasu bistriške občine.

Občina Ilirska Bistrica soglaša z uporabo občinskih zemljišč za vajo *Preskok 20*, Slovenska vojska pa bo za delovanje na privatnih zemljiščih potrebovala predhodna soglasja lastnikov zemljišč.

Manjše pehotne enote Slovenske vojske bodo pri svojih aktivnostih uporabljale najvišje ekološke standarde in ne bodo moteče za lokalno prebivalstvo. Vso morebitno škodo, ki bi nastala med urjenjem, bo poravnala Slovenska vojska. Vse aktivnosti bodo potekale v skladu z varnostnimi ukrepi za preprečitev širjenja COVID-19. ●

OBVESTILO

Občina Ilirska Bistrica občanke in občane obvešča, da bo od ponedeljka, 11. maja 2020, do sredine junija na obmejnem pasu potekala vojaška pehotna vaja *Preskok 20*. Vaja bo potekala po ekoloških standardih in za prebivalce ne bo moteča.

Hvala za razumevanje!



UMIRJANJE EPIDEMIJE KORONAVIRUSA NA BISTRIŠKEM

Občina Ilirska Bistrica je občanke in občane razveselila še z drugo pošiljko mask, ob umirjanju situacije pa je kontaktna številka za informacije dosegljiva zgolj v času uradnih ur. Z delom počasi pričenjajo ambulate v zdravstvenem domu. Odprla se je tudi lekarna v Podgradu. Svoja vrata za obiskovalce odpira dom starejših; v knjižnici pa spet poteka izposoja knjig.

V sredo, 22. aprila 2020, je občinska uprava znova zavihala rokave in spakirala **nove pošiljke kirurških zaščitnih mask** za občanke in občane. Tokrat je vsako gospodinjstvo prejelo tri zaščitne maske. V paru po dva uslužbenca smo v zgodnjih popoldanskih urah vse preštete kuverte za gospodinjstva prinesli v pisarno, kjer so bile po razporeditvi pošiljk odpeljane na določene pošte. Občanke in občani pa so se jih razveselili pred prvomajskimi prazniki.

Po praznikih je Občina Ilirska Bistrica omejila urnik delovanja kontaktne številke. **Telefonska številka 05 71 12 300** bo za splošne informacije glede delovanja občinske uprave in ukrepov zaradi epidemije koronavirusa dosegljiva zgolj v času uradnih ur občinske uprave: v ponedeljek in petek od 8.00 do 11.00; v sredo od 8.00 do 11.00 in od 12.00 do 16.30.

Zdravstveni dom Ilirska Bistrica postopoma pričanja s svojimi programi in aktivnostmi. Ambulate družinske medicine v Ilirski Bistrici, Podgradu in Knežaku bodo sprejemale le predhodno naročene paciente in na podlagi izpolnjenega vstopnega vprašalnika glede zdravstvenega stanja. Pacienti z morebitnim sumom na okužbo dihal bodo še naprej obravnavani v posebni ambulanti izven prostorov Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica. Ambulanta za zdravljenje sladkorne bolezni in antikoagulantna ambulanta delata po ustaljenem urniku, šolski dispanzer pa je pričel z izvajanjem preventivnih pregledov otrok pred vstopom v šolo. Referenčne ambulate že pošiljajo vabila na preventivne preglede, individualni posveti pa bodo možni tudi v Zdravstveno-vzgojnem centru. Vso dokumentacijo lahko občanke in občani dvignejo na vходу v zdravstveni dom vsak delovni dan med 7. in 15. uro.

Krajane Podgrada in okoliških vasi je razveselila novica, da svoja vrata ponovno odpira **lekarna v Podgradu**, obenem pa občinski štab Civilne zaščite občine Ilirska Bistrica ukinja dostavo zdravil, ki so jo izvajali ob pomoči prostovoljca in Kraških lekarn.

Poseben režim obiska svojcev je v veljavi tudi v **Domu starejših občanov Ilirska Bistrica**, kjer morajo biti obiski vnaprej najavljeni, saj bo vsak obiskovalec ob najavi prejel tudi točno uro obiska, ki bo omejen na 20 minut. Obiski bodo omejeni zgolj na eno zdravo osebo, ki ji bo ob vstopu izmerjena temperatura, sledilo pa bo obvezno razkuževanje rok in namestitvev zaščitne maske ter oblačenje v zaščitni plašč.

Vsi šolarji, dijaki, študenti in drugi ljubitelji knjig lahko spet obiščejo **Knjižnico Makse Samsa**, vendar je vstop dovoljen

le omejenemu številu obiskovalcev z upoštevanjem varnostne razdalje. Dostop do gradiva, čitalnice in računalnikov do nadaljnjega ni mogoč.

S sprostitvijo javnega prometa s krožno vožnjo znova pričanja **mestni potniški promet** z 12 postajališči, ki učinkovito povezujejo Trnovo in Ilirsko Bistrico. Z avtobusom se lahko zapeljete vsak dan od ponedeljka do petka med 8. in 13. uro ter med 15. in 19. uro z intervalom voženj na 30 minut. Začetna in končna postaja vožnje je Mikoza parkirišče pri Sokolskem domu.

Na veselje vseh občanek in občanov se zadeve umirjajo, vendar strokovnjaki še vedno priporočajo distanciranje in previdno ravnanje ter dnevno spremljanje aktualnih informacij in navodil. ●

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**

OBVESTILO O DELOVANJU OBČINSKE UPRAVE IN NADALJNI UKREPI ZA PREPREČEVANJE IN OBVLADOVANJE OKUŽBE S KORONAVIRUSOM

Obveščamo vas, da bo zaradi nadaljnega preprečevanja morebitnih okužb s COVID 19 **od 18. 5. 2020** dalje poslovanje in izvajanje nalog Občine Ilirska Bistrica potekalo **po sistemu naročanja strank med uradnimi urami**:

- **ponedeljek: 8.00 - 11.00**
- **sreda: 8.00 - 11.00 in 12.00 - 16.30**
- **petek: 8.00 - 11.00.**

Za vsak obisk Občine Ilirska Bistrica se mora stranka predhodno naročiti po telefonu oziroma elektronsko preko elektronskih sporočil na e-naslov občine, ali preko navadne pošte.

Vloge strank, razen v nujnih primerih, Občina Ilirska Bistrica sprejema v elektronski obliki ali po navadni pošti ali z oddajo v poštni nabiralnik na pročelju občinske stavbe.

V nujnih primerih se je za oddajo vloge neposredno v glavni pisarni Občine Ilirska Bistrica potrebno predhodno dogovoriti po telefonu ali elektronski pošti.

Cenjene stranke pozivamo, da storitve opravijo po telefonu ali pisno oz. po elektronski pošti, če je le mogoče oz. kadar osebni pristop v poslovno stavbo Občine Ilirska Bistrica ni nujen.

Gibanje strank v prostorih Občine Ilirska Bistrica je nadzorovano, stranke se obravnava posamično, da ne bi prihajalo do čakanja in stikov večjega števila oseb pred vhodom ali na hodnikih poslovne stavbe. Vstop večje skupine oseb hkrati v poslovno stavbo ni dovoljen.

Ob vstopu v poslovno stavbo Občine Ilirska Bistrica je obvezna uporaba zaščitnih mask in razkuževanje rok. Upoštevati

je potrebno vse preventivne ukrepe in vzdrževati vsaj 1,5 m razdaljo med osebami.

Naslov Občine Ilirska Bistrica	Občina Ilirska Bistrica, Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica
Spletni naslov	obcina.ilirska-bistrica@ilirska-bistrica.si
Telefonska številka	05/71-12-300 05/71-41-361 – glavna pisarna za oddajo vlog v nujnih primerih

Občina Ilirska Bistrica
Emil Rojc, župan



ZA VAŠE VOZILO POSKRIBIMO NA ENEM MESTU

URNIK: PON, TOR, ČET, PET: 07:00-15:00 SRE: 07:00-17:00, SOB: 08:00-12:00



- ▶ **TEHNIČNI PREGLEDI VOZIL**
- ▶ **PREGLEDI GASILNIKOV**
- ▶ **KONTROLA TAHOGRAFA IN OMEJEVALNIKA**
- ▶ **PRENOS TER OBDELAVA PODATKOV IZ DIGITALNIH TAHOGRAFOV IN VOZNIKOVH KARTIC**



- ▶ **REGISTRACIJA VOZILA**
- ▶ **SPREMEMBA LASTNIŠTVA**
- ▶ **ODJAVA VOZILA IZ PROMETA**
- ▶ **REGISTRKE TABLICE**
- ▶ **PLAČILO LETNE DAJATVE ZA UPORABO CEST**
- ▶ **SKLENITEV AVTOMOBILSKIH ZAVAROVANJ**

modra številka
080 80 19

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

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

DOM STAREJŠIH OBČANOV NA MEDENOVEM HRIBU ZNOVA SPREJEMA OBISKOVALCE

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti nas je 30. aprila 2020 seznanilo s sklepom o možnosti sproščanja prepovedi obiskov v domovih in pri drugih izvajalcih institucionalnega varstva, s katerimi naj pričnemo najkasneje s ponedeljkom, 11. majem 2020. Obiski v Domu starejših občanov Ilirska Bistrica se omogočijo ob upoštevanju strogih higienskih ukrepov in ekstremno previdnostjo vseh. Cilj je poiskati ravnovesje med varovanjem življenja in zdravja ter pravico do socialnih stikov, ki so zelo pomembni za psihofizično zdravje stanovalcev.

Krizna delovna skupina v Domu starejših občanov Ilirska Bistrica je na seštanku 4. maja 2020 sprejela Protokol obiskov v času epidemije COVID-19 in se dogovorila, da v domu sprostimo prepoved obiskov v sredo, 6. maja 2020, pod naslednjimi pogoji:

- obiski morajo biti vnaprej najavljeni po telefonu ali elektronski pošti. Koordinator obiskov bo socialna služba

doma, Miranda Vrh, univ. dipl. socialna delavka, telefon 05 714 08 13 in e-pošta: miranda.vrh@dso-ilb.si;

- čas obiskov bo vsak dan od 9. do 11. ure v dopoldanskem času in od 14. do 17. ure v popoldanskem času;
- vsak obiskovalec bo ob najavi dobil točno uro obiska. Obisk bo časovno omejen od 15 do 20 minut;

- obiski bodo omejeni na eno zdravo osebo.

Ob vstopu v dom bodo obiskovalci podpisali izjavo, da so bili v zadnjih 14 dneh zdravi, in da v tem obdobju niso bil v stiku z nobeno osebo, ki je imela znake okužbe oziroma je bilo kasneje ugotovljeno, da je okužena.

Ob vstopu v dom bo urejena kontrola obiskovalcev (obvezno razkuževanje rok, obvezna obrazna maska, preverjanje morebitnih simptomov okužbe, merjenje telesne temperature in beleženje).

V primeru, da stanovalec ne more iz svoje sobe, bodo izjemoma dovoljeni obiski v sobi.

Obiski bodo dobili dodatno zaščitno opremo (poleg maske in rokavic še zaščitni plašč).

Ob obisku mora biti prisotna oseba, zaposlena v domu. Tudi v teh primerih je potrebno upoštevati varnostno razdaljo.

Hvala za razumevanje, lepo pozdravljeni in ostanite zdravi. ●

*Jasmina Tomažič, direktorica
Nadja Vidmar, strokovna vodja*



KNJIŽNICA MAKSE SAMSA JE 4. MAJA ZNOVA ODPRLA SVOJA VRATA Z OMEJITVAMI

V dogovoru z Združenjem slovenskih splošnih knjižnic in Ministrstvom za kulturo smo knjižnico znova odprli v ponedeljek, 4. maja 2020.

Zaradi zagotavljanja varnosti zaposlenih in uporabnikov je vstop v knjižnico omejen na določeno število obiskovalcev z upoštevanjem varnostne razdalje in drugih navodil pristojnih.

Prost pristop do gradiva do nadaljnjega ne bo mogoč. Prav tako do nadaljnjega ne bo mogoča uporaba čitalnice in računalnikov.

Prosimo vas, da se držite previdnostnih ukrepov za zaježitev širjenja virusa SARS-CoV-2. Podrobnejša navodila so objavljena na vhodu v knjižnico.



Zaželeno je, da gradivo za izposajo predhodno naročite preko COBISS-a ali telefona 05 71 44 188 oziroma 051 440 030. Še vedno pa vam lahko pošljemo gradivo tudi po pošti (do 3 knjige).

Vljudno vas prosimo, da z vračilom knjig ne hitite, saj ZAMUDNINE NE BOMO OBRAČUNAVALI DO 18. MAJA 2020!

Hvala za razumevanje. ●

Knjižnica Makse Samsa

V PAVLOVČEVI GALERII NA OGLED DELA »LIKOVNEGA DRUŠTVA FRANCETA PAVLOVCA«

Po krajšem premoru z mesecem majem tudi bistriški hram umetnosti počasi odpira svoja vrata. Vsi obiskovalci, željni vizualne umetnosti, boste lahko uživali v razstavljenih delih LD Franceta Pavlovca.



Likovno društvo Franceta Pavlovca se že 18. leto po ponovni oživitvi (delovalo je že med 1970 in 1994) javnosti predstavi najmanj trikrat na leto, in sicer s preglednimi in tematskimi razstavami ter z Ateljejem na prostem v Tednu ljubiteljske kulture, uspešno pa sodelujejo z JSKD prek izobraževalnih seminarjev in likovnih natečajev.

Vsako leto del aktivnosti projektno posvetijo aktualni tematiki na zgodovinskem, kulturnem in družbenem področju. Lansko leto so se s temo *Tihožitja* v

Pavlovčevi barvni paleti poklonili umetniku Francetu Pavlovcu ob 60-letnici njegove smrti.

Letos nameravajo člani društva na delavnicah, izobraževanju in koloniji poglobiti svoja znanja in ustvarjati na temo *Voda, vir življenja*. Lansko leto so se v Pavlovčevi galeriji predstavili z likovnimi deli na temo *Pust je pršu*, letos pa se predstavljajo na pregledni razstavi individualno s svojo najljubšo likovno tehniko in tematiko.

Svoja dela bodo na ogled postavili: Danijel Tomažič, Jožica Bubnič, Franc Močilnikar, Janez Knafelc, Jadranka Savič, Neva Macarol, Aleksander Abram, Marino Samsa, Karmen Primc, Jana Ličen Tomažič, Damjana Benigar Kaluža, Lidija Leskovšek, Nadja Jagodnik, Milena Štemberger in Zdenka Vinšek.

Razstavo si bodo obiskovalci lahko ogledali vsak dan v tednu od 13. do 16. ure do 10. junija 2020.

Vabljeni k ogledu! ●

FIZIČNE OSEBE – OBROČNO PLAČILO DAVKA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA FINANCE

Finančna uprava Republike Slovenije

Finančni urad Postojna

Zavezanec lahko z vlogo zaprosi za obročno plačilo ali odlog plačila davka. V času obročnega plačila ali odloga plačila tečejo obresti po obrestni meri 2 % letno. Za globe in druge prekrškovne obveznosti pride v poštev le obročno plačilo.

Na voljo so naslednje možnosti:

- **obročno plačilo ali odlog plačila davka zaradi ogroženosti preživljanja (največ 24 mesečnih obrokov oz. 24 mesečni odlog)**

Vlogi se ugotovi, če dohodki zavezanca in njegovih družinskih članov ne presegajo predpisanih omejitev. Podatke o dohodkih zavezanca in njegovih družinskih članov pridobi davčni organ sam. Nekatera dokazila mora

vlogi priložiti zavezanec, če želi, da se jih upošteva pri obravnavi vloge (dokazila o plačilu preživnine, dokazila o slabem zdravstvenem stanju zavezanca ali njegovih družinskih članov itd.).

- **obročno plačilo v največ 3 mesečnih obrokih za davke, ki se ne našajo na opravljanje dejavnosti**
Plačilo v 2 ali 3 obrokih se odobri brez preverjanja pogojev.
- **obročno plačilo ali odlog plačila davka z zavarovanjem (največ 24 mesečnih obrokov oz. 24 mesečni odlog)**

Vlogi se ugotovi, če zavezanec plačilo davka ustrezno zavaruje (s hipoteko, bančno garancijo itd.).

- **obročno plačilo glob in drugih prekrškovnih obveznosti (največ 12 mesečnih obrokov)**

Mesečni obrok mora znašati najmanj 20 EUR. Drugih pogojev ni.

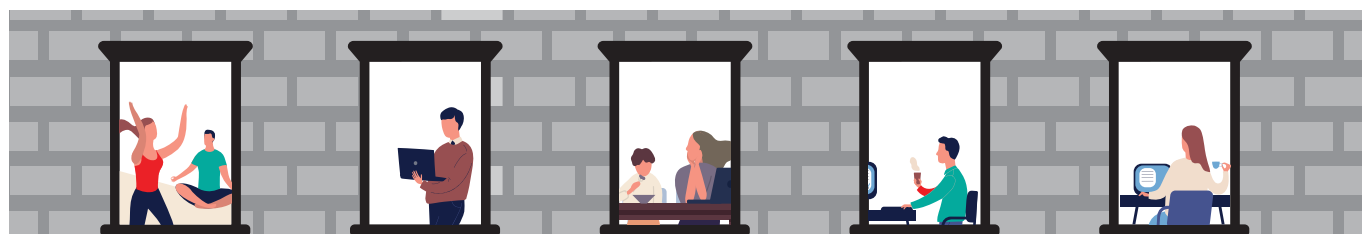
Vloga za obročno plačilo ne zadrži začete izvršbe.

Če zavezanec zamudi s plačilom posameznega obroka, zapade v plačilo neplačani del obveznosti in sledi izvršba.

Ali ste vedeli?

Letni poračun dohodnine se lahko plača v 2 ali 3 obrokih (brez preverjanja pogojev). ●

*Milenka Dekleva,
vodja Sektorja za davke*



Brezplačen zdravstveni nasvet za stranke Skupine Triglav


Za **brezplačen zdravstveni nasvet** za nenujne zdravstvene težave pokličite Zdravstveno točko na **080 26 64**.


Dogovorite se za **termin pogovora z zdravnikom** družinske medicine, psihiatrom, psihologom, ginekologom ali drugim specialistom.


Na voljo je tudi **nasvet na daljavo po elektronski pošti** za področja dermatologije, urologije, ginekologije in drugih specialnosti.


Več o brezplačnem zdravstvenem nasvetu in zanimive **prispevke zdravnikov** si oglejte na zdravstveninasvet.triglavzdravje.si.

Pokličite na asistenčni center Zdravstvena točka na 080 26 64 vsak dan, med 6. in 22. uro.



triglavzdravje

75 LET SVOBODNE ILIRSKE BISTRICE

Letos je minilo 75 let od osvoboditve Ilirske Bistrice. 7. maj leta 1945 je bil dan sreče in nepopisnega veselja domačinov, zato na ta dan naše mesto slavi svoj krajevni praznik. To je bil uspešen zaključek Reške operacije, v kateri je bila uničena velika elitna nemška vojaška enota, osvobojena Reka s Kvarnerskim primorjem, Istra in vsi naši kraji ter cela Primorska.



IV. jugoslovanska armada je bojevala najhujše boje prav nad Reko, Klano, na Gomancih, Sv. Katarini in v gornji dolini reke Reke. Velik del partizanske vojske je hitel proti Trstu, da bi ga glede na ukaz vrhovnega komandanta Tita osvobodil za 1. maj, zato je 97. nemški korpus s 16000 vojakov in oficirji s popolno bojno opremo ostal ujet na območju Ilirske Bistrice in z vseh strani obkrožen s partizansko vojsko. Poskusi preboja iz obroča so se končali neuspešno in krvavo. Nemški vojaški voditelji so bili prisiljeni v pogajanja s partizansko vojsko. Pogajanja so potekala 6. maja v Trnovem, danes Gubčeva ulica 18 pri Tomšičevih in so trajala celo noč, preden so Nemci pristali na vdajo. Listino o vdaji nemške vojske so podpisali v štabu partizanske vojske v Zagorju pri Petrovih naslednje jutro, 7. maja ob 6.04. V imenu nemškega komandanta 97. nemškega korpusa je kapitulacijo podpisal polkovnik Rudolf Rindt, za zmagovito



partizansko vojsko IV. korpusa pa polkovnik Stanko Bjelajac in podpolkovnik Šukrija Bijedić. Zazvonili so zvonovi,

zastave so zaplapolale. Vse prebivalstvo je bilo na nogah.

V spomin 3. prekomorski brigadi in domačinom, ki so padli v bojih za osvoboditev, je v mestu postavljen veliko obeležij. Na hribu svobode stoji mogočen spomenik z grobnico 284 padlim borcem; v parku ob občinskem poslopju je postavljen doprsni kip borke 3. prekomorske brigade Nade Žagar, hčere narodnega heroja Staneta Žagarja; v bližini Doma na Vidmu je kip borca; na Tomšičevi hiši pa je spominska plošča. Skupščina občine Ilirska Bistrica pa je 4. junija 1965 3. primorski brigadi podelila domicil.

Člani ZB Ilirska Bistrica smo se ob obletnici osvoboditve poklonili padlim 3. prekomorske udarne brigade in domačinom s polaganjem cvetja ter prižigom svečk in tako obudili spomin na naše junake. ●

Stanislav Zver



ČETRTI FESTIVAL VIN ZNOVA NAVDUŠIL



»Letošnji festival je postregel s številnimi novimi kletarji, ki so naš festival obiskali prvič. Podjetje Merit, d. o. o., se je predstavilo z vini Bovin, ki veljajo za najboljšo makedonsko klet, in obiskovalcem postreglo z enim od njihovih paradnih konjev Bovin Imperator ter vini iz slovenske kleti Bjana. Ta vinska klet, ki je poimenovana po narečnem izrazu za vas Biljano, se v glavnem ukvarja s penecimi vini, narejenimi po klasični metodi. Iz Goriških brd pa so k nam prišli še peničarji Silverij – letošnji zmagovalci portoroškega festivala penin. Letos se nam je prvič pridružil tudi mlad Bric Fikfak, ki se je predstavil s svoji-

»Festival vin«, ki so ga Bistričani vzeli za svojega, je v Dom na Vidmu privabil veliko število obiskovalcev, ki niso skrivali navdušenja nad pestro ponudbo in vinarji, ki so dolino reke Reke obiskali prvič. Ljubitelji dobre kapljice so ob odličnih vinih in dobri hrani razpravljali o svojih vinskih favoriti. Za teoretični del dogodka je bila zadolžena Klet Goriška brda, ki se je predstavila z rebulo staro.

mi favoriti. Brda pa je predstavljala tudi Kristalvin, ki proizvaja vino na malce drugačen način. Sosednjo Hrvaško so na našem festivalu zastopala Vina Matić iz Višnjana z belimi vini in predikati,« je letošnje okrepitve osrednjega domačega vinskega dogodka predstavil organizator festivala Jernej Derenčin, ki ni mogel skriti zadovoljstva, da je letošnjo delavnico vodil glavni enolog kleti Goriška brda Darinko Ribolica, ki velja za špico slovenskih enologov.

Na stojnicah so svoja vina predstavile kleti Goriška brda, Vinakoper, Vinakras, Zadržna vinska klet Vipava in kar 19 zasebnih kletarjev. Obiskovalci so lahko poskusili kravji sir iz Ekološke kmetije Mahne s Tater, ljubitelji suhomesnatih izdelkov so lahko degustirali dobrote iz hrvaškega podjetja Buretič Bregi, oljčno

olje iz Hrastovelj pa je vabilo k degustiranju.

Ključ je v zmernosti

Da je spajanje izbrane kulinarike in vrhunskega vina na Bistriškem že dobro utečena praksa, dokazuje šest uspešno izpeljanih tematskih večerov v *Gostilni pri Skoku* na Baču, ki so nastali pod taktirko bratov Boštjana in Dejana Skoka. Razprodana spomladanska tematska večera, ki sta ju brata načrtovala konec marca in v začetku aprila, sta bila prisiljena odpovedati zaradi epidemije koronavirusa. Boštjan Skok, ki se kot izvrsten poznavalec vinske kulture ponaša z nazivom sommelier 3. stopnje (naziv je do sedaj edini v naših krajih prejel pred letom dni), je predstavil pomen festivala in kulturnega uživanja žlahtne kapljice.





ce: »Tovrstni dogodki uspešno dvigajo kulturo pitja vina na višji nivo, da se pije manj, a bolj kvalitetna vina. Festival vin je odlična priložnost, da vsak odkrije svojega vinskega favorita. Ključ pa je v zmernem pitju, degustiranju in uživanju!«

REBULA STARA ALI AVTOHTONA BRIŠKA SORTA

Kakovostna vina od nekdanj domujejo v Brdih

Brda so pravljica dežela na skrajnem zahodu Slovenije, ugnježena na pol poti med Alpami in Jadranom. Na 72 km² v 43 vaseh prebiva 5000 Bricev, ki so si domove in kmetije uredili na valjujočih gričih – od smaragdne reke Soče do Furlanije. Prijetna mediteranska klima nudi zavetje sočnemu sadju, okusnemu oljčnemu olju in vrhunskim vinom. Vinogradništvo je imelo v Brdih pomembno vlogo že od srednjega veka, njegovi začetki pa gotovo segajo že v rimsko dobo. Nad vasjo Golo Brdo so odkrili peške vinske trte, ki nakazujejo, da je bila vinska trta tu razširjena že pred prihodom Rimljanov.

Več kot dva tisoč let trajajoča vinogradniška zgodovina dokazuje, da so Brda izjemno področje za gojenja vinske trte, ki od nekdanj slovi po kakovosti pridelanih vin. Tamkajšnje idealne pogoje ustvarjajo opoka, z minerali bogata zemlja, ki prekriva tla gričevnate pokrajine, podnebne danosti in prizadevanja že pregovorno delavnih ljudi. Terasasti vinogradi na soncu izpostavljenih legah

omogočajo pridelavo zrelih, strukturno bogatih vin, ki navdušujejo tako strokovnjake na mednarodnih ocenjevanjih kot tudi vinske poznavalce. Zaradi opoke pa so vina zelo mineralna, prijetna, pitna in gladka.

Klet Brda je združna klet, ki izvozi kar polovico svojih steklenic

Klet Brda, hiša vrhunskih briških vin, ki je največja klet v Sloveniji, je bila ustanovljena leta 1957 kot zadruga in je še danes v stoodstotni lasti briških vinogradnikov. Več kot 400 družin obdeluje skupno okoli 1000 hektarjev vinogradov. Zanje vino donegujejo v kleti, ga tržijo v Sloveniji in v tujini ter svetujejo pri delu v vinogradu. Klet Goriška brda je izvozno usmerjena klet, ki je v lanskem letu izvozila 50 % svojih vin. Dobro 3 milijone steklenic gre za izvoz, kar je za slovenske razmere ogromno.

Zgodovina rebule stare

»Rebula je zaščitni znak kleti in zaščitni znak Goriških brd, nekakšnih »Brkinov v malem«. Rebula je tista sorta, ki je v Goriških brdih prisotna od zmeraj, obstala pa je zato, ker smo verjeli vanjo,« je svoje predavanje o kraljici briških gričev hudomušno začel vodilni enolog Kleti Brda Darinko Ribolica.

»Rebula je edina stara sorta Goriških brd, ki je ostala na tem področju. Prvi podatki o rebuli datirajo v Barbano, vas, od koder sem doma. Prvikrat je v Barbani omenjena že po letu 1300, torej gre za zelo staro avtohtono sorto vina,« razloži Darinko

Ribolica, ki v nadaljevanju izpostavi problem avtohtonih sort vina: »Francozi govorijo o avtohtonosti merlota in caberneta, ki se je pojavil v 17. stoletju – torej kar 400 let pozneje kot rebula. Žalostno je, da imamo še vedno probleme, ko govorimo o avtohtonosti in izvoru rebule v Goriških brdih, na Vipavskem in v Furlaniji. Na vsak način bi jo želeli preseliti še v Grčijo in drugam. Večkrat kot bomo povedali, da je rebula iz naših krajev, več ljudi bo to vedelo.«

Rebula na zemljevidu sveta

»Klet je zame življenjski projekt, na katerem delam že 28 let. Ko smo leta 2000 spet začeli postavljati rebulo na zemljevid, je bilo to težko delo. Ta avtohtona sorta vina je bila izjemno popularna v 70. letih. Zaradi njene popularnosti se je pod imenom rebula prodajalo dobro in slabo vino, zato je posledično prejela oznako za vino, po katerem te boli glava. Na njej smo delali dobrih 8 ali 9 let, da se je negativni sloves pričel izgubljati,« je začetke v največji slovenski kleti opisal glavni briški enolog Darinko Ribolica. Leta 2008 je prišlo do prvega preskoka z Rebulo Bague-ri in sloves o rebuli je pričel rasti. Brici v zadnjih letih delajo predvsem na rebuli z Masterclassi, delavnicami in predavanji. »Rebulo smo uspešno postavili na zemljevid sveta in dosegli, da jo poznajo vsi vinski kritiki. O njej se danes govori v superlativih. Leta 2013 smo bili prvi na Decanterju s 97 točkami. Odločni rezultati se z rebulo





ponavljajo. Postala je poznana, priznana in iskana. Prednost rebule je ta, da daje resnično širok spekter možnosti uporabe – od penečih vin do sadnih, barikiranih, maceriranih in sladkih vin. Je naša glavna sorta,« je razložil Ribolica.

Na rebulo so v Kleti Brda izjemno ponosni, saj so z njo dosegli tisto, kar se je zdelo nemogoče – rebula je postala najbolj iskana trsna cepljenka na italijanski strani. Leta 2013 je bilo 600 ha rebule: 420 v Brdih, dobrih 100 ha na Vipavskem in 80 ha na italijanski strani. V letih 2016, 2017, 2018 pa so jo Italijani zasadili več kot 2000 ha za penečo rebulo.

Brda so zibelka rebule

Degustacijo so slušatelji delavnice pričeli s **Penečo rebulo 2018 brut**, ki se je v Kleti Goriška brda prvič predstavila že leta 1962. Pri peneči rebuli gre za sekundarno fermentacijo v velikih cisternah, ki jo odlikuje relativno dolga charmat metoda, kjer je v stiku s kvasovkami vsaj 4,5 ali 6 mesecev. Rebula je bolj sadno izražena, kompleksna, strukturna in ima daljši čas zorenja. »Kvalitetna rebula uspeva na opoki, gričih in v višji legi, zato jo mi poskušamo zaščititi. Glavni trg je Slovenija; v zadnjem času pa veliko izvažamo v Italijo in ZDA, saj so peneča vina edina vina, ki v zadnjih desetih letih beležijo stalno rast,« je slušateljem delavnice zaupal enolog Ribolica.

Rebula 2019 Klet Brda je mlada, sveža, iskriva, pitna, s prijetno kislino in nekoliko nižjo vsebnostjo alkohola (dobrih 12 %). Brda so izredno toplo področje s toplimi dnevi in nočmi, posledica tega pa so visoke stopnje sladkorja.

V nadaljevanju enolog Ribolica pojasni skrivnost uspeha njihove kleti: »Cela klet Brda je v zadnjih letih naredila izjemen preskok na kvaliteti. V Goriških brdih je vse urejeno – imamo urejene vinograde in na veliko se obnavlja. Stare vinograde zamenjajo z novimi, saj morajo biti trte v polni kondiciji za dobro kakovost grozdja in dobro kakovost vina. Trte, ki so povsem pri moči, dajo popolno kakovost grozdja, zato menim, da je potrebno vsako leto ob-



noviti vsaj 10 % vinogradov.«

Naslednja opisana rebula predstavlja standard mladih in svežih rebul – **Rebula Quercus 2019**. »Z njo smo postavili standard, kako naj bi zgledala enostavna rebula. Pri tej liniji pridejo v poštev le izbrani vinogradi. Gre za kasnejšo trgatve in manjši pridelek, fermentacija je pri nizki temperaturi -14 °C. Zanj so značilni inox sodi, dobro pa se prodaja v Sloveniji in Italiji. Gre za malo bolj kompleksno in bogato vino, ki se uživa ob ribah, perutnini in enostavni hrani,« je vino predstavil enolog Ribolica in v nadaljevanju pojasnil, da beseda »quercus« v latinščini pomeni hrast, po katerem je poimenovano veliko briških vasi: Dobrovo, Graden, Cer, Cerovo. V srednjem veku sta v Brdih uspevala hrast in kostanj. V 8. stoletju je prišla akacija in izpodrinila vse ostalo; hrasti pa so se verjetno posekali za izdelavo pohištva in kurjavo.

Prva izmed rebul v lesu, ki so barikirane, je **Rebula Krasno 2016**, ki je fermentirana in zorena v velikih 6000-litrskih sodih. Rebula Krasno in Rebula Bague-ri prihajata iz najboljših vinogradov, ki imajo najboljšo lego, zato so trte v dobri kondiciji in dajo najboljše grozdje, s katerim dosega dobro kvaliteto.

»Čuti se vpliv lesa, višja alkoholna stopnja, zazna se kruhove note in sušeno sadje. Gre za čisto drugačno strukturo, saj je ta rebula trgana v oktobru. V dobrih vino-





gradih pustimo rebulo, da se prezori in jo praktično potrgamo v zadnjem trenutku. Gre za majhne količine. Je prezorjena, sledi kratka maceracija preko noči in fermentacija v velikih lesenih sodih. Fermentira na višji temperaturi in posledično je aromatika drugačna,« Krasno Rebulo opiše enolog in doda, da je za odlično vino v 30–40 % zaslužen človek, zato imajo dobri vinogradniki vedno kvaliteto vino.

Rebula, ki je ostalim suvereno pokazala, da je lahko veliko vino, je **Rebula Bagueri 2013**. Prva rebula, ki je bila narejena po sistemu izbrani vinogradi, pozna trgatev in rahla maceracija, je bila rebula Bagueri 2008. »Prva je prebila led in ljudje so spoznali, da je tudi rebula veliko vino. Postala je kraljica, ker smo ogromno vlagali vanjo. Iz ene sorte, ki je bila tako rekoč marginalna, smo naredili veliko stvar. Posledično tudi zato, ker ljudje iščejo sorte, ki niso izrazito aromatične, zato je primerna za mediteransko kuhinjo. Ljudje, ki kupijo Bagueri, vedo, da bodo dobili visoko kvaliteto vino po dobri ceni. Kvaliteta se zelo malo spreminja skozi leta. Letnika Bagueri 2014 na primer nimamo, ker je bil slab letnik, zato smo ga preskočili. Grozdje za Bagueri se je deklasiralo in porabilo za Krasno in Quercus. Poskušamo imeti dobro kvaliteto, ki je enaka in kupca ne razočara. Smo veliki izvozniki, zato velikih razlik med letniki ne smemo imeti,« pojasni Ribolica in doda, da ima Bagueri življenjsko dobo od 10 do 15 let.

Briški enolog je delavnico popestril s sodobnim vinom s prastarim izročilom. Enolog Darinko Ribolica in kletar Igor Skubin sta tradicijo lepo nadgradila in priredila za rebulo – staro briško sorto. Nastalo je samosvoje in edinstveno vino **Motnik**, v katerem se sredozemske dišave: timijan, lovor, žajbelj in šetraj prepletajo z dovršenim slogom.

»V avgustu se sode zadimi, rebula gre v septembru v sod in ostane v sodu do avgusta naslednjega leta. To pomeni 10 mesecev maceracije, uporabljamo pa manjše količine žvepla, zato ni oranžna. Ničesar ne prepuščam naključju – ne pustim, da se razvija, kakor želi bog, ampak pustim, da se razvija, kakor želim jaz. To je rebula, ki ima izjemno sposobnost staranja. Letnik 2010 je praktično enak kot takrat, saj se stara izjemno počasi. Vino se prodaja v butični količini, saj gre za posebno vino, ki je vseh poznavalec,« predstavitev zanimivega vina sklene Ribolica.

Za vrhunec dneva je vodilni enolog izbral najprestižnejše vino kleti **A+ plus**, ki v popolnosti odraža poreklo Goriških brd. V njem se žametno prepletajo izbrane sorte z najboljših leg področja. Eleganca vin A+ plus je rezultat tenkočutnega spremljanja narave in skrbnega donegovanja v hrastovih sodih ter edinstvene interpretacije enologa Darinka Ribolice, ki vanjo vdahne svojstveno dušo: »Gre za projekt leta 2005, ko smo prvič želeli dokazati, da velika klet, ki je za slovenske razmere izjemno velika, lahko naredi izjemno dobro in kvaliteto vino.

A+ plus je bil prvi v tej smeri, zato sem se odločil za selekcijo najboljših baritov: najboljše rebule, najboljšega pikolita in najboljšega chardonnaya. Vino odlikujejo polnost, bogastvo, struktura, širina in dolžina. Vse, kar je potrebno!«

Za zaključek delavnice je enolog Ribolica predstavil prehod v nove sfere z novo blagovno znamko **De Baguer**. De Baguer beli je kombinacija chardonnaya in sauvignona. De Baguer rdeči pa je kombinacija merlota in cabernet franca. »Želeli smo ustvariti izrazito vertikalna vina, ki so drugačna in jih ne moreš zamenjati z A+ plusom ali Baguerijem. Pokazati želimo, da imamo majhne kleti, ki skrbijo za butično proizvodnjo, za drugačno kvaliteto in se prodajajo po drugačni ceni. To lahko dosežemo, ker imamo ljudi, s katerimi sodelujemo. To je naših 400 kooperantov,« je svojo predstavitev kraljice briških gričev sklenil enolog Ribolica.

Kaj se Bistričanom obeta na 5. festivalu vin?

»Za naslednje leto razmišljam o dislociranem prostoru, npr. prostoru ob stranskem vhodu v Dom na Vidmu, kjer bi ljudje v miru degustirali hrano, v avli pa bi lahko gostili še več vinarjev. V načrtu imam tudi gostinsko ponudbo, kjer bi si lahko obiskovalci za določeno ceno kupili pršut, sir ali jed na žlico, saj k dobrem vinu sodi tudi odlična hrana. Glavni poudarek pa bo še vedno na kapljici rujnega,« je svoje ideje za naslednji vinski praznik predstavil organizator prireditve Jernej Derenčin. ●



AVGUST ŠULIGOJ PONESEL SLAVO »TRBOVELJSKEGA SLAVČKA« V SVET

Mož, kleni Slovenec, učitelj in pevovodja, ustanovitelj mnogih mladinskih pevskih zborov in zborov za odrasle doma in drugod po svetu, med obema vojnama in po drugi vojni si zasluži, da ga spozna tudi današnja javnost.

K ponovni obuditvi spominov na domačina Avgusta Šuligoja me je spodbudilo dejstvo, da njegovo ime že 15 let nosi pevski zbor Društva upokojencev Ilirska Bistrica. Na pobudo takratnega pevovodje Dimitrija Grlja je upravni odbor društva na seji 16. 12. 2005 sprejel sklep, da se polno ime zbora glasi Mešani pevski zbor Avgusta Šuligoja Ilirska Bistrica. Pred tem je pevski zbor deloval že 23 let.

Dodatno vzpodbudo sem dobil od Lojzeta Masla – Bečanovega, borca Brkinske čete in Istrskega odreda, rojenega na Ostrožnem Brdu, bivajočega v Ljubljani, ko me je obvestil, da je v svojem arhivu našel na pozabljeno pisemce, ki ga je prejel od Avgusta Šuligoja leta 1975. Omenil je, da se spominja povojnih let, ko je Šuligoj obiskal svojega očeta na Ostrožnem Brdu, kjer je ta pred vojno učiteljeval, in kako se je zgražal nad posledicami 2. svetovne vojne, nad požganimi in uničenimi vasi Brkinov in uničenjem Bečanove hiše, ki je bila požgana že aprila leta 1942 (Šuligojevo pisemce v prilogi).

Na Dolnjem Zemonu, rojstnem kraju Avgusta Šuligoja, sta mu spominsko ploščo 11. 12. 2005 postavili Krajevna skupnost Dolnji Zemon in Društvo za krajevno zgodovino in kulturo Ilirska Bistrica. Odkritja plošče, ki je postavljena na stavbo KS, se je udeležila tudi predstavica iz Trbovelj Breda Šip, nečakinja Rozike Koritnik, dolgoletne pevke in solistke v takratnem otroškem pevskem zboru *Trboveljski slavček*.

KDO JE BIL AVGUST ŠULIGOJ?

Iz bogatega in obsežnega gradiva (biografije na spletnih straneh; opisa v članku Danice Pardo, objavljenem v glasilu

Društva upokojencev Ilirska Bistrica Jezenski list št. 13 iz leta 2006, ki je povzet iz knjižice *5 let Trboveljskega slavčka*, iz knjige Rozike Koritnik *Mi smo od tam doma* in pripovedi Dimitrija Grlja) povzemam le nekaj zapisov.

Avgust Šuligoj se je rodil 19. 11. 1900 na Dolnjem Zemonu v Občini Ilirska Bistrica v prostorih osnovne šole učitelju Ivanu in Mariji Vatovec. O njegovih starših je doslej zelo malo objavljenega, zato navajam nekaj novih podatkov.

Oče Ivan je bil doma z Goriškega. Kot učitelj je bil razporejen v hribovske in odmaknjene kraje, kar je praviloma veljalo za slovenske učitelje po običajnem razporedu takratne deželne, avstrijsko nastrojene šolske oblasti. Iz omenjenega pisemca in po poizvedovanju, ki ga je opravil Lojze Maslo pri njegovi sovaščanki Zdravki Kogovšek, živeči v Strunjanu, in predvsem iz pregleda Študije o razvoju *šolstva v občini*, ki jo je izdelal Dimitrij Grlj, je ugotovljeno, da je oče Ivan Šuligoj učiteljeval tudi na Ostrožnem Brdu nekaj let po ustanovitvi šole leta 1873. Oče Ivan je tam spoznal svojo ženo Marijo Vatovec (zapis v priloženem pisemcu »... od koder izvira moja mama (Demšarjeva z Ostrožnega Brda)«. Pri Demšarjevih sta verjetno stanovala po poroki. Sicer je bilo hišno ime družine Vatovec pri Andrejčevih. Na Dolnji Zemon sta se priselila po tem, ko je bila tam leta 1978 ustanovljena šola. Starša Avgusta Šuligoja sta umrla na Dolnjem Zemonu, pokopana pa sta v rojstnem kraju očeta Ivana. Drugi sin je umrl doma okoli leta 1975 in je pokopan v Ilirski Bistrici. Avgust Šuligoj je umrl 21. 6. 1984 v Trbovljah, kjer je živel večino časa.

Osnovno šolo je Avgust Šuligoj obiskoval na Dolnjem Zemonu in v Ilirski Bistrici v letih 1906–1912. Slovensko gimnazijo je obiskoval v Gorici in dokončal 3. letnik med letoma 1912–1915. Umaknil se je pred 1. svetovno vojno in nadaljeval šolanje na učiteljskišči v Ljubljani. Po končani vojni se je ponovno vrnil v takrat že italijansko Gorico in leta 1920 maturiral. V Gorici je prijateljeval z znanim glasbenikom Lojzeto Bratužem, ki ga je navdušil in uvedel v glasbeno – pevsko dejavnost.

Učiteljska pot ga je najprej privedla v domače kraje slovenskega Primorja. Učiteljeval je v letih 1906–1912 v osnovni šoli na Dolnjem Zemonu in v Ilirski Bistrici; leta 1920 v Nadanem selu; 1920–1921 v Šembijah, 1921–1927 v Knežaku in vmes v letih 1922–1923 na Ostrožnem Brdu v Brkinih. V vsakem kraju, kjer je učiteljeval, se je povezoval z ljudmi in ob šolanju otrok ustanavljal ter vodil pevske zборе za otroke in odrasle. Mešani pevski zbor je bil najštevilčnejši v Knežaku leta 1926. Začetna pevska iskra ni ugasnila in v Knežaku žari še danes.

Tudi po okupaciji Italije je pevsko zvrst glasbe razvijal med Slovenci takratne italijanske Julijske Krajine. Leta 1922 je bil Avgust Šuligoj med ustanovitelji Zveze jugoslovanskih učiteljskih društev in njihovega slavnega primorskega pevskega zbora v Italiji. Vsestranska Šuligojeva dejavnost med slovenstvom je kmalu postala trn v peti porajajočega se in vse bolj agresivnega protislovenskega fašizma. Italijanska fašistična politika potujčevanja se je pričela z ukinitvijo slovenskega jezika v šolah in javnih ustanovah ter s tem nakazala svoj cilj zatiranja slovenstva. Proti letu 1930 se je fašistični teror nad Slovenci stopnjeval in ogrozil tudi Avgusta Šuligoja. V letih službovanja v šoli Knežak je Avgust spoznal deklet. Kot pripoveduje domačinka, bivša učiteljica v Knežaku: »... tistega dne, ko naj bi to deklet postalo Avgustova žena, je po vasi rohnela horda fašistov. Terorizirali so vaščane in jih spraševali po sovaščanih, zavednih Slovincih, ki naj bi bili proti Italijanom.« Tudi Šuligoju je grozila aretacija, saj je bil najizrazitejši narodnjak na vasi, zato

se je v večernem mraku iz hiše, kjer naj bi prebil prvo noč z nesojeno ženo, skozi okno umaknil v gozd in izginil proti bližnji meji z Jugoslavijo.

V jugoslovanski Sloveniji ga je pot kot učitelja vodila v Rateče pri Škofji Loki in jeseni leta 1927 dokončno v Trbovlje. Od leta 1930 do 1941 je bil umetniški in organizacijski vodja 100-članskega mladinskega pevskega zbora. Na predlog Emila Adamiča, očeta mladinske glasbe, se je Šuligojev zbor leta 1932 poimenoval *Trboveljski slavček*. V njem so prepevali otroci iz najrevnejših rudarskih družin. S tem je Šuligoj pokazal visok socialni čut za otroke, ki so v tistem času doživljali veliko revščino tudi kot posledico takratne gospodarske krize. Vlil jim je veliko mero samospoštovanja in upanje za prihodnost. Otroški zbor *Trboveljski slavček* je vzbudili veliko sočutja tudi med poslušalci njihovega petja, ko je zapel svojo pesem – himno, s sledečimi verzi: »Mi smo pa od tam doma, kjer se sonce ne smehlja, kjer ni tratice nobene, kjer ni šumice zelene. Tam pri nas je črni dim, a pod fabriko so rovi, črni v njih noči in dnovi. Oče naš je pod zemljo, tam mu duša in telo v bridkih kapljah krvavita, dan na dan za nas trpita.«

Zbor »slavčkov« je bil zelo uspešen in znan po celotni Jugoslaviji in Evropi, pa tudi med rojaki v Ameriki. Ker njihovo slavo na čelu s pevovodjo Avgustom Šuligojem danes malokdo pozna, je pomembno obuditi spomin na njihove uspehe, ki so lahko v čast in ponos tudi današnji Sloveniji. Zbor je bil deležen mnogih avtorskih pesmi, ki so jih zanj napisali ugledni skladatelji. Med njimi so izstopali: Emil Adamič, Slavko Osterc, Lucijan Marija Škerjanec, Marij Kogoj, Matija Bravničar, Danilo Švara, Matija Tomc, Ivan Matetič Rongov in Boris Papandopulo. Leta 1936 je bil zbor na prvem mednarodnem glasbenem kongresu v Pragi izbran za najboljši pevski zbor na svetu, celo boljši od znamenitih *Dunajskih dečkov*.

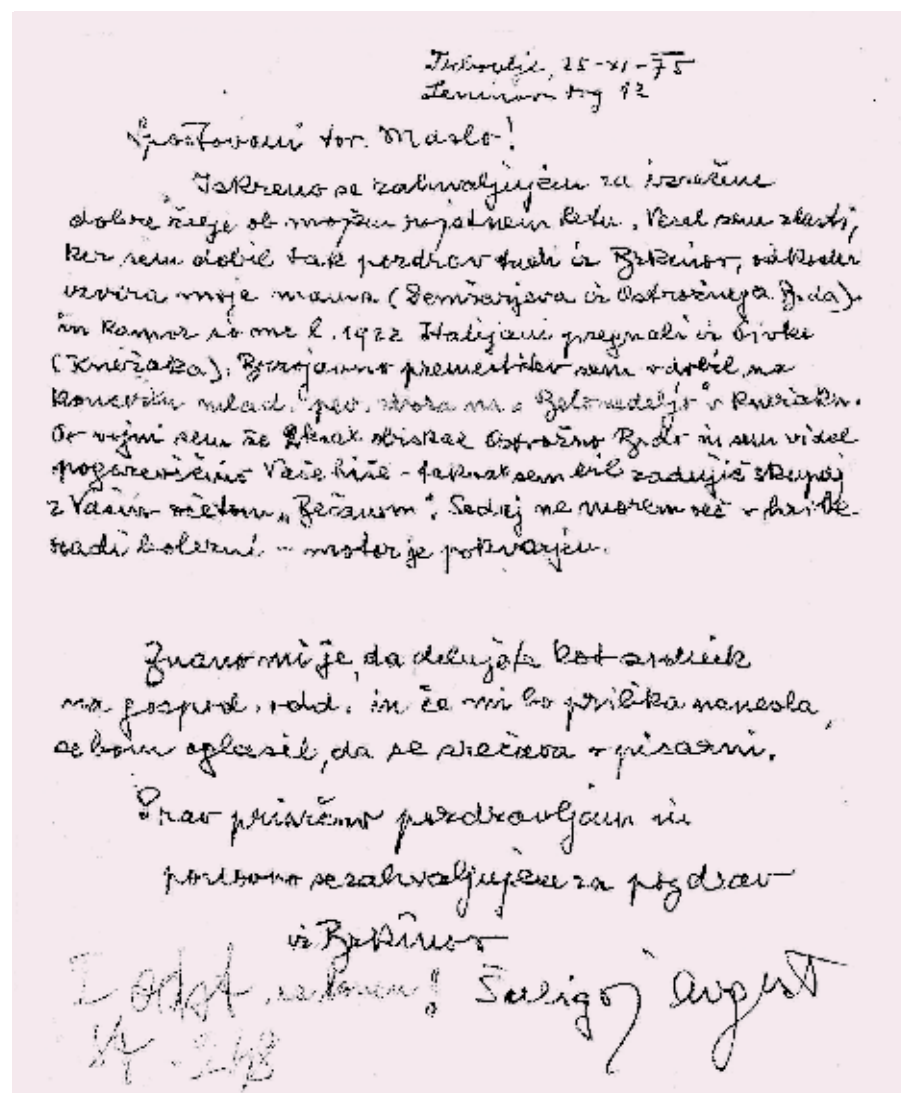
Kot umetniški strokovni vodja je Avgust Šuligoj gostoval pri slovečih mladinskih zbora v Rimu, Parizu, Ženevi, Dunaju in Pragi. Z zborom *Trboveljski slavček* je opravil mnogo turnej po dr-

žavi (Ljubljana, Maribor, Zagreb, Beograd in drugod) ter po Evropi (Dunaj, 1933; Praga, 1936; Bolgarija, 1938). Odzval se je tudi vabilu iz Sofije, kjer je poldrugi mesec gostoval z namenom nakazovanja poti umetniške poglobitve tehničnega razvoja mladinsko-pevske vzgoje. Posledično so tam ustanovili osrednji bolgarski mladinski pevski zbor *Bodra smjana*, ki je bil med vodilnimi na svetu. Po zaključku turnee po takratni Jugoslaviji leta 1934 se je zbor Avgusta Šuligoja predstavil na že 100. nastopu na koncertih. 100. jubilejni koncert *Trboveljskega slavčka* v ljubljanski Unionovi dvorani je bil organiziran na pobudo Avgusta Šuligoja pod naslovom *Dan mladinske glasbe*. Udeležilo se ga je 20 najboljših mladinskih zborov Slovenije, ki so skupno šteli prek 1220 pevcev šolarjev. Zbor *Slavčkov* je požel vsesplošno priznanje. Zaradi izjemnih uspehov so bili leta 1938 izbrani, da iz ljubljanskega studia preko radijskih valov odpojejo

koncert za ameriški šolski radio. To je bil prvi radijski prenos iz Evrope v Ameriko. Nekdo v Ameriki je nekaj pesmi iz prenosa posnel na trak. Pozneje je bil posnetek spravljen na zgoščenko, kar je uspelo našemu rojaku iz Amerike Joeju Valenčiču po izvoru iz Jelšan. Kopijo posnetka hrani tudi Dimitrij Grlj. Omenjeni koncert naj bi spremljalo več milijonov ameriških poslušalcev prek 110 radijskih sprejemnih postaj. Kasneje so zbor *Slavčkov* povabili na trimesečno turnejo po Ameriki, vendar zaradi grozeče vojne turnee niso izpeljali.

V 2. svetovni vojni je Avgusta Šuligoja doletela usoda, ki mu je grozila ves čas v okupirani Primorski med obema vojnoma. Po vdoru nemške nacistične armade je bil leta 1941 aretiran, zaprt v Celju v Starem Piskru in junija izseljen v Srbijo (v Paračin).

Konec leta 1944, ko je Sovjetska armada ob sodelovanju partizanskih vojaških



enot Jugoslavije osvobodila Beograd, je bil iz zapora rešen tudi Avgust Šuligoj. Priključil se je Narodno osvobodilni vojski Jugoslavije (kasneje imenovani Jugoslovanska ljudska armada – JLA). Prevezel je dolžnosti v kulturniški enoti in ustanovil pevski zbor Franca Rozmana - Staneta v Zemunu. V začetku leta 1945 je ustanovil pevski zbor Srečko Kosovel v Beogradu in se še istega leta vrnil v Slovenijo (na spletu Biografi-

ja - uporabljeno: JLA Franc Rozman ...). V letih 1945–1946 je bil referent za mladinsko glasbo pri ministrstvu za prosveto LRS v Ljubljani. 1946 je prevzel referat za glasbo PNOO (Pokrajinski narodno osvobodilni odbor) v Ajdovščini. V letih 1947–1949 je poučeval kot predmetni učitelj na gimnaziji v Stični. Ob ustanovitvi Mladinskega pevskega zbora pri Slovenski filharmoniji leta 1949 je prevzel vodenje zbora.

Leta 1952 se je upokojil, vendar se je v letih 1963–1964 honorarno zaposlil kot pedagoški svetovalec.

Nekaj mesecev je nadomeščal učitelje na nižji gimnaziji v Ilirski Bistrici, nekajkrat obiskal Bečane in dom matere na Ostrožnem Brdu, na koncu pa je nastopil službo v Trbovljah v Zavodu za prosveto in pedagogiko. ●

Vitimir Dekleva

VEČGENERACIJSKI CENTER
ILIRSKA BISTRICA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

LJUDSKA UNIVERZA AKTIVNA TUDI V ČASU »KORONE«

Na Ljudski univerzi smo novo leto začeli z veliko vnemo in delavnostjo. V prvih treh mesecih smo izpeljali dva brezplačna jezikovna tečaja na osnovni ravni (angleščino in nemščino). V marcu smo pričeli z računalniškim tečajem, ki pa smo ga zaradi izrednih razmer (covid-19) morali prekiniti. Vse tečaje (računalništvo, zeliščarstvo) bomo nadaljevali, ko bodo pristojne institucije izdale nadaljnja navodila. Do takrat pa pripravljamo nove programe, ohranjamo stike z udeleženci in izobražujemo na daljavo.

Še vedno aktivno izvajamo dejavnost informiranja in svetovanja v izobraževanju odraslih – ISIO. S pomočjo te dejavnosti odraslim nudimo nasvete in pomoč pri odločanju glede izobraževanja, pri načrtovanju in organizaciji učenja. Pomagamo vam z informacijami, kje izvajajo dejavnosti, ki vas zanimajo, in kam se lahko obrnete po nasvet ali pomoč glede vsebin, pri katerih bi radi nadgradili svoje znanje.

Poleg omenjenega na spletni in FB strani objavljamo vsebine, ki so pomembne iz vidika vseživljenjskega učenja, osebne rasti, zdravja idr. S tem želimo spodbujati misel, da je učenje nujni vsakdanji proces, ki pa ne poteka vedno v šoli ali na delovnem mestu. Sedaj je čas, da se

odločimo slediti svojim interesom in radovednosti ter pričnemo s procesom učenja. Končni cilj je vedno ZNANJE. Na poti do cilja vam lahko pomagamo tudi mi.

Koronavirus je močno zarezal tudi v delovanje VGC-ja Točka moči Dom na Vidmu, saj smo bili v skladu z navodili pristojnih služb primorani zapreti naša vrata, pa vendar naše dejavnosti tudi tu niso popolnoma zastale. Z vsemi našimi rednimi uporabniki smo obdržali stik in se trudimo, da delavnice tečejo dalje. S pomočjo prostovoljcev, ki še naprej zavzeto pripravljajo gradiva za posamične delavnice, pošiljamo navodila in naloge po elektronski pošti. Sami sebi smo dokazali, da leta in neznanje niso izgovor za uporabo digitalne tehnologije. Vzpostavili smo srečanja prek konferenčnega sistema ZOOM. Tako strokovni delavci kot prostovoljci smo na razpolago prek telefonov, mailov in družbenih medijev. Do nadaljnjega so bila preložena tudi vsa predavanja, ki bodo v dogovoru s predavatelji izvedena takoj, ko bodo razmere to dopuščale.

Koronavirus nas je vse potisnil v nujno potrebno izolacijo in prekinitev stikov z drugimi. Vsi smo postavljeni pred nove izzive, ki marsikomu vzbujajo nelagodje, tesnobo, skrbi, strah pred

prihodnostjo ... Prek VGC-ja Dom na Vidmu v tem času nudimo **brezplačne pogovore, svetovanje, spodbude na tel. št. 040 873 117. Z vami bo Sanja Ivić, strokovna sodelavka VGC-ja** in študentka psihoterapevtske modalitete Realitetna terapija.

Tudi z medgeneracijsko pomočjo otrok in vnukov se naša povezanost širi. V okrilju doma usvajamo nova znanja, vzdržujemo stike in premagujemo osamljenost. Zavedamo se, da nismo sami in z veseljem pričakujemo ponovno odprtje vrat VGC-ja.

Svetovalka ISIO in informacije glede vseh programov, ki potekajo preko OE Ljudska univerza, so vam na voljo na tel. št. 05 71 50 22 in na e-poštnem naslovu: info@lu-ilirska-bistrica.si

Vse vabimo, da si dneve popestrite s spremljanjem naših facebook strani **Ljudska univerza Ilirska Bistrica, VGC Dom na Vidmu in VGC Pivka**, kjer dnevno objavljamo zanimive prispevke, in da obiščete spletno stran www.lu-ilirska-bistrica.si, kjer boste v zavihku **Kaj početi v času koronavirusa?** prav gotovo našli tudi kaj zase.

Predvsem pa ostanite zdravi! ●

OE LU Ilirska Bistrica

BISTRIŠKI ODMEVI – APRIL 2020

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG – POMEMBEN DEJAVNIK PREPREČEVANJA VISOKEGA KRVNEGA TLAKA

Krvni tlak je sila v arterijah, ko srce utripa (sistolični tlak) in ko srce počiva (diastolični tlak). Visok krvni tlak ali hipertenzija pri odraslem človeku pomeni, da je sistolični tlak višji ali enak 140 mmHg, diastolični tlak pa je višji ali enak 90 mmHg.

Krvni tlak se meri v milimetrih živega srebra (mmHg) in se zapiše kot sistolični tlak, to je sila, s katero kri pritiska ob stene arterije med utripanjem srca nad diastoličnim tlakom, to je tlak med utripanjem srca. Npr.: Primerna vrednost krvnega tlaka se zapiše kot 120/80 mmHg ali »120 na 80«. Sistolični tlak je 120, diastolični tlak pa 80.

Zvišan krvni tlak je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za obolenost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Sem sodijo predvsem bolezni srca in ožilja s pojavnostjo srčnega infarkta, možganske kapi, povišan krvni tlak pa vpliva tudi na obolenost ledvic. Kronične nenalezljive bolezni so v Sloveniji in svetu vodilna zdravstvena težava in vzrok za prezgodnjo umrljivost.

Na visok krvni tlak in njegovo naraščanje s starostjo pomembno vpliva nezdrav življenjski slog, kot je prekomerno uživanje soli, nezadostno uživanje zelenjave in sadja, čezmerno uživanje alkohola, prekomerna telesna masa in debelost ter nezadostna telesna dejavnost, zato je zdrav življenjski slog zelo pomemben v preprečevanju zvišanega krvnega tlaka. Sicer pa je povišan krvni tlak kronična bolezen, ki zahteva dosledno zdravljenje do konca življenja. Pomemben del učinkovitejšega zdravljenja je tudi upoštevanje načel zdravega življenjskega sloga.

KAKŠNI SO SIMPTOMI ZVIŠANEGA KRVNEGA TLAKA?

Visok krvni tlak včasih imenujemo tihi ubijalec, saj običajno sploh ne povzro-

Kategorija krvnega tlaka	Sistolični tlak (mmHg)		Diastolični tlak (mmHg)
Normalna raven	nižji od 120	in	nižji od 80
Pred-hipertenzija	120-139	ali	80-89
Hipertenzija 1. stopnja	140-159	ali	90-99
Hipertenzija 2. stopnja	160 ali višji	ali	100 ali višji

Priporočene ravni krvnega tlaka (NIJZ)

ča opozorilnih znakov ali simptomov. Mnogi ljudje niti ne vedo, da imajo zvišan krvni tlak, zato je pomembno, da redno preverjate njegovo raven.

Hipertenzijo običajno diagnosticira osebni zdravnik med običajnim rutinskim zdravstvenim pregledom. To je še posebej pomembno, če ima vaš bližnji sorodnik hipertenzijo oziroma obstajajo dejavniki tveganja za hipertenzijo.

Če je vaš krvni tlak zelo visok, vas lahko pogosto pestijo močni glavoboli, bolečine v prsih in popuščanje srca (težko dihanje in slaba fizična vzdržljivost). Če zaznavate katerega od teh simptomov, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.

KATERE ZDRAVSTVENE TEŽAVE SO POVEZANE Z VISOKIM KRVNIM TLAKOM?

Z visokim krvnim tlakom so povezana številna potencialno resna zdravstvena stanja, na primer:

- **ateroskleroza:** bolezen arterij, ki jo povzroča nabiranje maščobnih oblog na notranjih stenah krvnih žil; hipertenzija prispeva k temu kopičenju, kar dodatno obremenjuje stene arterij;
- **bolezni srca:** srčna odpoved (srce ne more učinkovito črpati krvi), ishemijska (srčno tkivo ne prejema zadosti

krvi) in hipertenzivna hipertrofična kardiomiopatija (povečano srce);

- **bolezni ledvic:** hipertenzija lahko poškoduje krvne žile in filtre v ledvicah, da ne morejo ustrezno izločati odpadnih snovi;
- **možganska kap:** hipertenzija lahko povzroči kap, in sicer zaradi ateroskleroze (ki lahko povzroči blokade in/ali strdke) ali s slabljenjem sten žile, zaradi česar ta lahko počí;
- **bolezni oči:** hipertenzija lahko povzroči zelo majhne krvne žile v očesni mrežnici.

PRIPOROČILA ZA NORMALEN KRVNI TLAK

Zdrav življenjski slog lahko neposredno vpliva na preprečevanje in normalizacijo zvišanega krvnega tlaka. Trije namigi vam pomagajo k zdravemu življenju.

Zdrava prehrana

»Zdrava prehrana je zelo pomembna, zato moramo zaužiti od tri do pet kvalitetnih obrokov dnevno. Jesti je treba počasi, izbirati živila z manjšo vsebnostjo soli, omejiti vnos predelane in hitro pripravljene hrane, povečati vnos sadja in zelenjave ter omejiti količino popitega alkohola,« priporoča izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič z NIJZ.

Nadzorovanje telesne teže

V našem hitro spreminjajočem se svetu narašča število ljudi s prekomerno telesno težo in debelostjo. Povečana telesna teža lahko vodi v hipertenzijo.

Aktivno življenje

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje, zato je redna zmerna telesna dejavnost izjemno pomembna za ohranjanje zdravja. Začnemo lahko že z malenkostmi v vsakdanjem življenju, kot je uporaba stopnic namesto dvigala, igranje z otroki ali vnuki v naravi in sprehodom po kosilu. Pred načrtovanimi večjimi

napori pa se morajo osebe z resnejšimi bolezenskimi stanji posvetovati z izbranim zdravnikom.

NE POZABITE!

Zdrav življenjski slog je pomemben tako pri preprečevanju kot pri zdravljenju zvišanega krvnega tlaka. »Ljudje, ki so ogroženi, da zbolijo za kroničnimi boleznimi ali celo že imajo katero od teh bolezni, kot so na primer zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, različne oblike srčno-žilnih bolezni, debelost, se lahko v preventivnih (zdravstveno-vzgojnih) centrih v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji

udeležijo brezplačnih CINDI delavnic. Te vključujejo delavnice o promociji zdravja, dejavnostih tveganja, delavnice zdravega hujšanja, zdrave prehrane, telesne dejavnosti, opuščanja kajenja in zmanjšanja tveganega pitja alkohola. Lahko pa opravijo tudi testiranje telesne zmogljivosti s testom hoje na 2 kilometra. Z izboljšanjem življenjskega sloga lahko bistveno izboljšajo svoje zdravje in kakovost življenja,« svetuje Jožica Maučec Zakotnik z NIJZ. Vse te delavnice se izvajajo tudi v našem zdravstvenem domu. ●

AKTIVNOSTI V ZDRAVSTVENEM DOMU ILIRSKA BISTRICA



Na podlagi priporočil Ministrstva za zdravje Zdravstveni dom postopoma začne z izvajanjem programov v vseh dejavnostih.

1. Ambulante družinske medicine obravnavajo le naročene paciente po predhodnem telefonskem pogovoru in na podlagi izpolnjenega vstopnega vprašalnika glede zdravstvenega stanja. Še vedno se vsi pacienti z morebitnim sumom na okužbo dihal obravnavajo v posebni ambulanti izven prostorov Zdravstvenega doma. Po enakem postopku so z delom pričele tudi ambulate v Podgradu in Knežaku.
2. Ambulanta za zdravljenje sladkorne bolezni dela po ustaljenem urniku.
3. Antikoagulantna ambulanta deluje po ustaljenem urniku.
4. Šolski dispanzer je pričel z izvajanjem preventivnih pregledov za vstop v šolo.
5. Referenčne ambulate bodo pričele s pošiljanjem vabil na preventivne preglede, ki se začnejo izvajati v naslednjem tednu.
6. Delovati bo začel Zdravstveno vzgojni center, kjer bodo izvajali individualne posvete.

Dokumentacija na vhodu Zdravstvenega doma se izdaja vsak delovni dan od ponedeljka do petka med 7. in 15. uro.

ZA VSTOP V ZDRAVSTVENI DOM ŠE VEDNO VELJAJO ENAKA NAVODILA.

V vse ambulate, ki začenjajo z delom, lahko pacienti vstopajo le po predhodnem naročilu ali vabilu (pisnem ali telefonskem).

Vsi nujni primeri ali primeri morebitne okužbe dihal se obravnavajo na urgenci ali v ambulanti COVID.

Prosimo vas, da pred vhodom v Zdravstveni dom držite predpisano razdaljo (1,5 m) med čakajočimi.

Zahvaljujemo se vam za potrpljenje in upoštevanje navodil! ●

Kolektiv
Zdravstvenega doma

ŽIVLJENJE V DOMU STAREJŠIH V ČASU IZOLACIJE



Vse je drugače, a vendar vse teče nekako mirno naprej, skoraj tako kot da se ni nič zgodilo. Seveda nam manjkajo obiski naših dragih; pogrešamo druženja in družabne prireditve, marsikdo pa tudi obiske mesta. Ampak kaj še lahko preseneti generacijo, ki je dala skozi tegobe vojne ali pa vsaj veliko pomanjkanje po njej. Na nek način so občutili tudi svojevrstne izolacijske čase, ko je bil obisk druge države že pravi podvig. 13. marca letos nas je nekaj spet opomnilo, da moramo živeti drugače.

Če kdo, potem so naši stanovalci spremenjene razmere sprejeli z izredno velikim razumevanjem. Vse ukrepe, ki jih je vodstvo sprejemalo in prilagajalo glede na navodila vlade, upoštevajo dosledno, ker se zavedajo, da edino tako lahko preprečimo izredno tvegan pojav bolezni covid-19 v domu.

Ukrepi, ki ščitijo naše stanovalce pred okužbo, so naslednji:

- zaposleni se zunaj delovnega procesa ne smejo družiti izven družinskega kroga;
- ob prihodu v službo se opravi razkuževanje čevljev in rok; nadenemo si masko in izmerimo temperaturo; maske nosimo ves dan;
- čez dan zaposleni izvajajo intenzivno razkuževanje vseh površin večkrat dnevno;
- družimo se le v okviru svojih enot; rutinski sestanki so odpadli; poteka jo samo krizni sestanki na primerni razdalji med udeleženi;
- stanovalci se ne družijo v rekreativnih in družabnih skupinah; razvedril-

ne aktivnosti se dogajajo le znotraj bivalnih skupin v manjšem številu;

- obiski so prepovedani, le v primeru paliativne oskrbe se ob dovoljenju lečeče zdravnice svojci lahko poslovijo od stanovalca;
- nihče od prostovoljcev trenutno ne prihaja v dom (izjema je razvoz zunanjih kosil);
- servisne službe, ki izvajajo različna popravila, so ustrezno seznanjene z zaščitnimi ukrepi;
- pošta, ki prispe v dom, »odleži« tri dni, preden jo dostavimo naslovniku.

Vsa ostala osnovna in zdravstvena oskrba v domu poteka normalno. Stanovalci živijo po ustaljenem načinu življenja, ki je prilagojen njihovemu zdravstvenemu stanju. Veliko hodimo na sprehode s posamezniki ali lovimo sončne žarke na terasah. Vzdržujemo socialne stike s svojci na različne načine: prek telefona, aplikacij Viber, Facebook, pisem, pa tudi s prenašanjem pozdravov iz domačih krajev.

Kuhinja poskrbi za dodatne sadne obroke, za naročilo priboljškov pa je dvakrat tedensko organizirana dostava iz trgovin. Vsa prejeta embalaža se ob sprejemu razkuži.

Zaščitnih in razkužilnih sredstev imamo v domu dovolj za sproti, redno nam jih dostavljajo naši redni dobavitelji. Nekaj opreme smo prejeli tudi od donatorjev. Zaposleni se zavedamo, da odsotnost svojcev lahko vpliva na psihično počutje, zato se jih trudimo kar se da dobro »nadomeščati«. Veliko se pogovarjamo, šalimo in kakšno zapojemo.

Nobenemu ni lahko, ampak zastavili smo si cilj, da virusa nočemo, zato bomo

pridni in ubogljivi, da bomo kmalu spet lahko objemali svoje najdražje.

V pomoč pri tem ste nam vsi, ki nas podpirate – nekateri s pisano, drugi z ustno besedo, veliko pa je bilo v preteklih tednih tudi povsem nepričakovanih donatorjev in prostovoljcev. Vse je neprecenljivega pomena in sprejeto s hvaležnostjo. Kljub nenavadnim in nezaželenim razmeram nas ob tem prevzema čudovit občutek, da je svet še vedno dober in da znamo v stiski stopiti skupaj.

Zaposleni in stanovalci doma se zahvaljujemo donatorjem.

To so:

1. OBČINA ILIRSKA BISTRICA
2. PLASTA, D. O. O.
3. TERMOPLASTI – PLAMA, D. O. O.
4. OSNOVNA ŠOLA ANTONA ŽNIDERŠIČA
5. TIPO Investicijske gradnje, d. o. o.
6. INCOM, D. O. O.
7. ŠKERJANC, D. O. O.
8. TRILIF, JAN NAGODE, S. P.
9. ČEBELARSTVO KOLEŠA, TILLEN KOLEŠA, S. P.
10. DANJELA LAVRENČIČ
11. DARKO VOLK
12. KATJA ČEKADA
13. KIRN, D. O. O. (ALJOŠA KIRN)
14. SIMON URBANČIČ
15. ALEŠ BENIGAR

Hvala tudi prostovoljcem Martinu Novaku in Stojanu Spetiču za pomoč pri razvozu kosil na dom, pa tudi vsem, ki nas v času izolacije podpirate z dobro besedo ali mislijo.

Vsem občankam in občanom želimo, da bi krizo preživeli zdravi in s spoznanjem, da so v življenju pomembne majhne stvari in veliko srce. Spoštujte sprejeta navodila in ukrepe še naprej, da bodo naša življenja čim prej taka, kot so bila prej.

Pozdravljamo vas stanovalci in zaposleni Doma starejših občanov Ilirska Bistrica. ●

Vesna Bizjak





KORONA NA OBISKU

Tudi pri nas je »korona« pustila svoje sledi in spremenila utečene navade. Ob prihodu v službo nas pred vhodom pričakajo razkuževalne enote, v katerih si razkužimo obušala. Naslednja točka je temeljito razkuževanje rok, za njo pa pride na vrsto receptor, opremljen s termometrom in zaščitni maskami, ki si jih nadenemo. V oči bode odsotnost

stanovalcev, ki so nas še pred nekaj tedni pozdravili ob prihodu v službo. V garderobo vstopamo posamezno, se preoblečemo in pred odhodom na oddelek ponovno temeljito razkužimo.

Stanovalci na oddelku so se na novo realnost dobro prilagodili. Upamo, da naše maske zanje niso več strašljive, predstavljajo pa veliko oviro pri komunikaciji. Po več kot enem mesecu samizolacije poskušamo starostnikom omogočiti kontakte s svojci prek telefonskih

klicev, spletnih aplikacij ... Tako nam kot stanovalcem veliko moč daje dejstvo, da smo »obiskovalko korono« ustavili pred vstopom v hišo.

Močno pogrešamo svojce, prostovoljce, druženja z vami, prireditve in ostale aktivnosti, a se zavedamo, da bo naše snidenje toliko slajše.

Do ponovnega snidenja vas lepo pozdravljamo in upamo, da ste zdravi. ●

Olivera Prica,
Dom starejših občanov Ilirska Bistrica

ZAGNANO, OZAVEŠČENO, PLEMITO

Že v decembru je bilo slutiti, da bo leto 2020 v *Koronarnem društvu Ilirska Bistrica* posebej delovno in uspešno. Najprej so to nakazovala samoorganizirana, pestra in odlično obiskana prednovoletna srečanja v vseh devetih vadbenih skupinah, na katerih so sodelovale tudi vadiateljice in prijatelji društva. Leto smo zaključili s *III. Plesnim srečanjem* članov društva in naših prijateljev v okviru projekta *S plesom in objemom po zdravje*. V Domu na Vidmu smo si 27. decembra pričarali skoraj pravo silvestrovanje, le da je bilo bolj skromno po obliki, ampak bogato po vsebini. Temu se je čudil celo dedek Mraz, ki se je pripeljal malo pred polnočjo ter z nami zapel in zaplesal.

Takoj po novem letu so se organi društva že lotili priprave letnih poročil in priprav na oblikovanje programov dela za novo obdobje, pa tudi obveznosti v zvezi z javnimi razpisi so bile tu.

Člani in članice so januarski čas izkoristili za dodatne promocije društva in njegovih dejavnosti. V nekaterih vadbenih skupinah smo se na začetku leta po devetletnem delovanju društva prvič srečali z rahlim osipom članstva, saj se nekaj dolgoletnih »telovadk in telovad-

cev« zaradi starosti ali drugih zdravstvenih težav ni moglo več udeleževati rednih vadbenih ur. Ker smo iz preteklih anket med članstvom ugotovili, da največ novih članov v naše programe pripeljejo prav prijatelji, ki so že v društvu, smo s posebno akcijo članov skupin pa tudi prek udeležencev naših plesnih srečanj kmalu popolnili naše vrste.

V februarju smo se dobro pripravili na vsakoletno zdravstveno preventivno predavanje, ki ga društvo tradicionalno organizira v tednu zimskih šolskih počitnic. Tokrat smo izbrali temo *Ščitnica in bolezn srca in ožilja*. Nosilka teme je bila zdravnica Ljubislava Škibin, dr. med., specialistka medicine dela, prometa in športa, direktorica Zdravstvenega doma

v Sežani in predsednica Podružnice Kras – Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Dobro izbrana tema, zanimiva gostja in dobra organizacija dogodka so prispevali k temu, da se nas je 20. februarja 2020 zbralo kar 87 udeležencev. Mala dvorana Doma na Vidmu je pokazala po šivih. Na pogovorni delavnici so udeleženci pokazali, da niso prišli samo poslušat, ampak so zainteresirano sodelovali s številnimi vprašanji in komentarji ter predstavljali svoje izkušnje.

Samo dva dni za tem smo se ponovno zbrali na *IV. Plesnem srečanju*, ki smo ga namenili norčavemu pustu. Domiselne maske in dobro razpoloženje ob skromni zakuski in krofih so pričarale res lep večer v prepolni Gostilni in piceriji Danilo v Ilirski Bistrici. Nagrade so šle v roke vadbeni skupini s Pregarij, ki je bila najštevilčnejša, vadbeni skupini Videm,



ki je bila najbolj enotno opravljena, in skupini prijateljev društva.

Po pustu je nastopilo obdobje najbolj angažirane rehabilitacijske vadbe. V vseh devetih skupinah je bila udeležba skoraj popolna, programi vaj pisani in bogati, odzivi pa spodbudni. A glej ga zlomka, pričelo se je že govoriti o koronavirusu. Takoj smo v društvu organizirali pogovore o preteči nevarnosti, samozaščiti in pravilnem ravnanju. Za vse skupine smo naročili sredstva za razkuževanje rok pred in po vadbi; vaditeljice pa so izvedle še hitre tečaje s praktičnim prikazom pravilnega umivanja in razkuževanja rok ter skrbi za zaščito kašlja in drugih higienskih ukrepov. Opremljeni z informacijami in ukrepi pa smo se še naprej redno udeleževali vadbe in drugih aktivnosti brez panike in strahu, vse dokler nismo prejeli prvega obvestila župana Občine Ilirska Bistrica, da odsvetuje vse skupinske dejavnosti in druženja. To je bil razlog, da smo v torek, 10. marca, tudi uradno do nadaljnjega prenehali z organizirano vadbo v vseh vadbenih skupinah, ampak samo z organizirano skupinsko vadbo v telovadnicah. Vse člane in članice smo pozvali, da kljub nenavadni situaciji s

koronavirusom, samoizolaciji in drugim ukrepom zdravstvenih oblasti, vlade in prizadevnega občinskega štaba civilne zaščite lahko redno skrbijo za svojo telesno aktivnost tako, da doma individualno redno telovadijo vsak dan 20 minut. Odziv je bil enkraten in akcija lepo teče v vseh skupinah.

Malo nelagodno pa vendar brez strahu smo v začetku marca izpeljali tudi letošnje enotedensko bivanje na obnovitveni rehabilitaciji, šoli zdrave prehrane in programa nordijske hoje v Zdravilišču Šmarješke Toplice. Takoj ob prihodu so nam strokovne delavke, kasneje tudi vodja zdravstvene službe zdravilišča in ostali sodelavci dajali vtis, da je dobro poskrbljeno za vse preventivne ukrepe. Zaupali smo v njihovo prizadevnost in odlično organizacijo programa ter brez vsakih zapletov zaključili enotedenski program.

To pa še ni vse!

Znano je, da koronarni bolniki s svojimi pridruženimi zdravstvenimi težavami, pa tudi zaradi značilnosti generacije, sodijo med rizično skupino za okužbo z novim koronavirusom. Tudi zaradi številnih usposabljanj in preventivnih predavanj v preteklih letih (programi

opolnomočenj) so se člani našega društva izkazali kot dobri poznavalci in disciplinirani izvrševalci preventivnih ukrepov, s katerimi lahko prispevamo k omilitvi posledic sedanje epidemije. Znamo se obnašati razumno in stanju primerno, brez paničnih izpadov ali strahu. Najbolj pa smo ponosni na to, da se zavedamo še enega dejstva, da je v stiski najtežje biti sam. V vseh vadbenih skupinah smo tako samoiniciativno vpeljali sistem, prek katerega se povežemo v teh stresnih razmerah. Enkrat na teden se skupine »obiščejo in družijo« po telefonu, si izmenjajo informacije, pokramljajo o tem in onem ter se pozanimajo, če kdo kaj potrebuje. Povzetek informacij zbirajo vodje skupin in jih sporočajo vodstvu društva. Tako je bilo tudi ob velikonočnih praznikih, ko je med članstvom zakrožilo na stotine čestitk in dobrih želja. Ta plemenita akcija nas prepričuje, da smo tudi sicer dobri prijatelji in da je to način, ki dodatno utrjuje pripadnost ter povezanost v društvu. Na srečo smo vsi zdravi in brez zapletov, zato komaj čakamo, da bo vse po starem, čeprav smo pripravljeni tudi na nove izzive. ●

JV

IZ SRCA HVALA ZDRAVSTVENEMU OSEBJU IN VSEM MOJIM BLIŽNJIM

Od nekdanj sta si bolezen in nezgoda v človekovem življenju podajali roko. Žal, sem tudi sam imel v mesecu marcu srečanje z eno izmed teh dveh ne ravno prijetnih človekovih spremljevalk. Priznati si moram, da ni prav nič prijazen občutek, ko se naenkrat znajdeš odet v plašč strahu in bolečine. Pomembno, pa tudi lepo je, če na pripravi na to novo neznano pot srečuješ ljudi, ki te razumejo in ti želijo pomagati. Zavedam se, da pot h končnemu cilju ni kratka niti lahka. Z globokim spoštovanjem do vseh Vas, ki ste mi podali roko na tej poti k boljšemu počutju in uspešnemu zdravljenju, se Vam iskreno zahvaljujem.

Iskreno zahvalo in obenem pohvalo namenjam dežurni zdravniški ekipi urgence Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica, ki je pod vodstvom Aljaža Šenkinca, dr. med., in ob pomoči usklajenega dela ostale medicinske ekipe: Natalije Šenkinc, Dominika Simčiča, Alena Poropata in Klemna Logarja, uspešno pripravila in izpeljala nujni prevoz v UKC Ljubljana. Hvala medicinski ekipi UKC – Oddelka za kardiologijo – ki je pod vodstvom kirurga prof. dr. Bojana Vrtovca, dr. med., uspešno izvedla potreben poseg in asist. dr. Andreji Černe Čerček, dr. med., za zdravljenje. Zahvalo in pohvalo namenjam tudi medicinskemu osebju kardiološkega oddelka

Splošne bolnišnice Izola, v kateri so pod vodstvom Blanke Mahne, dr. med., skrbeli za moje dobro in uspešno nadaljevanje bolnišničnega zdravljenja. Barbari Dekleva, dr. med. in medicinski sestre Marjani Modic pa gre zahvala za moje nadaljnje zdravljenje in oskrbo doma.

Še posebej bi se rad zahvalil bratu Stojanu in njegovi Tanji, Jožici Ramšak, Aniti Frankovič in Vidi Killmer za vso nesebično podporo in pomoč.

Hvala tudi vsem, ki ste bedeli nad mojim zdravljenjem, pa se nismo srečali zaradi narave Vašega dela. Ves čas oskrbe ste me spremljali s prijazno vedrino Vašega odnosa, ki sem ga začutil ob prejemanju informacij o potekanju mojega zdravljenja, zato sem težave sprejemal lažje, saj sem čutil, da sem v dobrih rokah in da se prav vsi trudite za moj lepši jutri.

Še enkrat prisrčna HVALA vsem skupaj! ●

Tonjo Janežič, Zarečje, 1. 5. 2020

POPOLDNE V ILIRSKI BISTRICI PO MODERNO

Otroci in prostovoljci programa »Popoldne v Ilirski Bistrici« navadno skupaj preživimo četrtkovo popoldne. Takrat se kot pravi prijatelji najprej dogovorimo, kaj bomo počeli. Ker je bilo čisto vsak četrtek lepo vreme, smo sonček izkoristili za igro na prostem ali daljši sprehod, nato pa smo v šoli igrali družabne igre, se pogovarjali ali ustvarjali razne izdelke.

Čeprav smo imeli v načrtu, da se bomo srečali vsak četrtek do konca šolskega leta, nam je te načrte porušil koronavirus, ampak mi se ne damo. Morda se

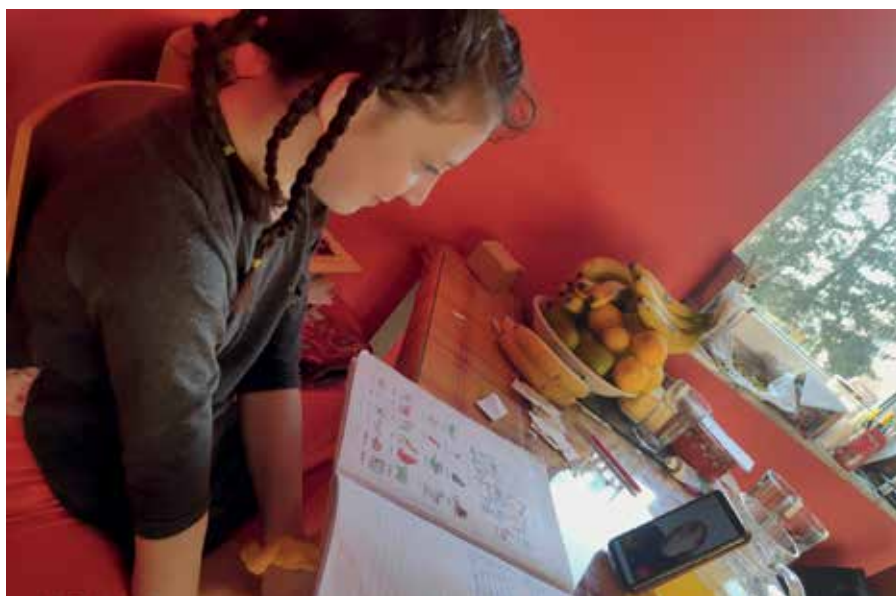
res ne moremo več skupaj odpraviti na sprehod ali igrati »Človek ne jezi se«, ampak svoje prijateljstvo gradimo na modernejši način. Prej smo telefon uporabili le na hitro, da smo se slikali, da bi vam lahko pokazali, kaj vse počnemo, sedaj pa ga uporabimo za to, da se srečamo.

Prek telefona in aplikacij, ki nam omogočajo video klice, se srečamo vsaj enkrat na teden. Takrat eden drugemu predamo vse novosti naše karantene. Ker pa smo se srečali tudi z malo drugačno šolo, včasih kar prek video klica ponovimo še kakšen težak račun množenja in deljenja ali pa se igramo »Spomin« s posebej izdelanimi kartončki v angleškem jeziku.

Če se kdo med vami želi učiti na malo drugačen način ali bi rad z mladimi prostovoljci preveril svoje znanje, se pogovoril o nalogi, ki jo mora opraviti, želi družbo in pomoč pri učenju na daljavo, vabljeni, da nam pišete na e-mail naslov: mihaela.karitas@gmail.com ali pokličete na telefonsko številko 041 762 029.

Veseli bomo vaše družbe in tudi srečanja, ko bo to obdobje karantene za nami! ●

*Otroci in prostovoljci programa
ter koordinatorka Mihaela Kukolj*



KOTIČEK ZA ZDRAVJE

16 ZDRAVILNIH UČINKOV CIMETA

Cimetovec je tropsko drevo, ki zraste do 10 metrov visoko, vendar ga na plantažah gojijo večinoma kot monokulturo v obliki grma. Kar poznamo kot začimbo, je v resnici podskorja, ki jo lupijo v rednih časovnih presledkih. Cimet več uporabljamo v hladnih zimskih dneh, ker je povezan s številnimi zimskimi recepti, čeprav je cimet super začimba za celo leto. Poln je zdravilnih učinkov, ki vas bodo gotovo prepričali, da ga v prehrano vključite tudi po koncu hladne sezone.

1. Uravnavanje krvnega sladkorja – cimet v raziskavah obeta, da bi ga lahko uporabljali za preprečevanje in blaženje simptomov sladkorne bolezni tipa 2. Pozitivno vpliva na vrednosti krvnega sladkorja in izboljšuje odzivnost na inzulin. Sladkorni bolniki naj ga v prehrano dodajajo čim več – lahko v obliki cimetovega čaja, kot dodatek jedem ali celo v obliki prehranskega dodatka.

2. Zmanjšuje vrednosti LDL holesterola in trigliceridov – poleg uravnavanja krvnega sladkorja cimet znižuje tudi vrednosti LDL holesterola, trigliceridov in skupno



vrednost holesterola, brez da bi vplival na dobri HDL holesterol. To zmanjšuje tveganje za pojav srčno-žilnih obolenj, sladkorne bolezni in možganske kapi.

3. **Rakava obolenja** – lahko prepreči razraščanje rakavih celic in njihovo rast. Rakave celice ignorirajo metabolne signale in vase privzemajo ne-normalno veliko sladkorja. Cimet lahko pomaga pri vzpostavljanju pravih sporočilnih poti in nadzoru krvnih vrednosti sladkorja, tako da rakave celice ne morejo rasti tako hitro.
4. **Protimikrobno delovanje** – Eterično olje cimeta je ena najbolj protimikrobnih snovi, kar jih poznamo. Deluje proti nevarnim bakterijam, virusom in glivicam. Cimetov čaj je zato odlična preventiva in kurativa proti prehladu in gripi, cimetovo eterično olje pa varno in učinkovito sredstvo za razkuževanje doma. Eterično olje razredčite v destilirani vodi, dobro premešajte in mešanico uporabljajte kot sprej. V tej raztopini potrebujete samo 1 % cimetovega eteričnega olja.
5. **Protiglivično delovanje** – Cimet je učinkovit za preprečevanje in zdravljenje kandidate, glivičnih obolenj in parazitov. Čaj iz cimeta bo okrepil telesno odpornost na kandido. Cimetov čaj in eterično olje lahko uporabljate tudi na površini telesa, a se izogibajte občutljivim telesnim predelom, ker lahko draži kožo. Za zdravljenje glivičnih okužb zmešajte nekaj kapljic cimetovega eteričnega olja s kokosovim oljem in mešanico nanesite na okužbo.
6. **Zastrupitev s hrano** – Cimet lahko uniči več različnih vrst bakterij, vključno z E. coli, zato je dober za zdravljenje okužb s hrano. Takoj ko začutite simptome zastrupitve, si pripravite skodelico čaja.
7. **Prehranska vrednost** – Cimet je še toliko več kot zgolj okusna začimba! Bogat je z manganom, železom, kalcijem in vlakninami. Redno dodajanje obrokom bo povečalo vaš vnos mineralov.



8. **Preprečuje neprijetne vonjave** – Cimetovo eterično olje lahko zmešate z vodo in s to mešanico napolnite aparat za odišavljanje prostorov. Z njim lahko tudi popršite oblačila, omare in kuhinjske površine. Ker uničuje bakterije, je njegovo delovanje še veliko bolj pomembno kot samo prekrivanje slabih vonjav – dejansko odstrani vzrok neprijetnega vonja.
9. **Razpoloženje, spomin in koncentracija** – Veliko eteričnih olj ima pozitiven učinek na spomin, kognitivne sposobnosti, koncentracijo in budnost. Najboljša so: eterično olje mete, rožmarina in cimeta. Vsi vemo, da sta vonj in spomin tesno povezana in to lahko izkoristimo v svoj prid. Že samo vdihovanje cimetovega vonja bo izboljšalo razpoloženje in povečalo koncentracijo.
10. **Antioksidant** – je močan antioksidant in v tej kategoriji premaga večino drugih začimb. To pomeni, da varuje telo pred prostimi radikali in s tem preprečuje znake prezgodnjega staranja, rakava obolenja in druge bolezni, povezane z oksidativnim stresom.
11. **Telesna teža** – izboljša prekrvavitev, redči kri in uravnava krvne vrednosti sladkorja. To pomeni manj hlepenja po sladki hrani, manj zaužitih praznih kalorij in zato bolj optimalno telesno težo.
12. **Zdravi zobje in dlesni** – cimet pogosto dodajajo v žvečilne gumije in zobne paste, ker deluje protibak-

terijsko, izboljšuje zdravje zob in hkrati izboljša zadah. Poskusite z žvrkljanjem kokosovega olja, ki mu dodate kapljico cimetovega eteričnega olja.

13. **Odganja mrčes** – v omaro z oblačili postavite nekaj paličic cimeta, da odženete molje. Mravlje lahko preženete tako, da na njihove poti potresete nekaj cimeta v prahu. Za odganjanje komarjev in drugih pikajočih insektov popršite 1 % raztopino cimetovega eteričnega olja na lase, obleko in kožo.
14. **Prehranski konzervans** – ker uničuje bakterije in odganja škodljivce, se odlično obnese tudi ko konzervans v hrani. Če želite podaljšati rok obstoja obrokom, jim dodajte nekaj več cimeta. Cimet v prahu lahko potresete tudi po kruhu (ali ga dodate v vrečko, kjer hranite kruh), da preprečite razvoj plesni.
15. **Artritis** – izboljšuje pretok krvi in greje, zato lahko pomaga pri blaženju simptomov artritisa. Tega raziskave zaenkrat še ne potrjujejo, a veliko ljudi z artritisom ugotavlja, da jim cimet pomaga, ker zmanjšuje vnetja in bolečino.
16. **PMS in neplodnost** – vsebuje veliko mangana, ta pa preprečuje nihanja razpoloženja in boleče krče pred menstruacijo. Cinamaldehyd, druga aktivna sestavina v cimetu, uravnava hormone in vzpostavlja hormonsko ravnovesje.

Pazite nase in ostanite zdravi! ●

TR

KLOPI, KLOPNI MENINGOENCEFALITIS, PREVENTIVA IN ODSTRANITEV KLOPA



Slovenija sodi med evropske države z najvišjo stopnjo obolevnosti za klopnim meningoencefalitisom (KME), saj je od leta 2000 zbolelo v povprečju 250 oseb letno (12/100.000 prebivalcev letno).

Gorenjska je v okviru Slovenije ena izmed najbolj ogroženih regij, saj je v istem obdobju zbolelo v povprečju 60 oseb letno (30/100.000 preb. letno). Tudi v okviru Gorenjske beležimo območja z večjo obolevnostjo, ki je najvišja na območju UE Škofja Loka (50/100.000 preb. letno), sledita območji UE Kranj (34/100.000 preb. letno) in UE Trzin (31/100.000 preb. letno). Precepljenost prebivalcev proti KME v Sloveniji je nizka (12 %). V Avstriji so z javno zdravstveno akcijo dosegli precepljenost 87 % in znižali obolevnost na 1/100.000 preb. letno.

Klopi iščejo gostitelje, ko plezajo po grmičevju in travnih bilkah ali čakajo mimoidoče gostitelje v zasedi. Klop gostitelja zazna s svojimi čutili.

Preden se začne hraniti, nekaj ur pleza po gostitelju. Na telesu išče zavetišče, kjer bo zaščiten. Ko pride na človeka, poišče dovolj mehko mesto, na katerega se prisesa. Pritrditev se začne, ko klop vbode rilček globoko v kožo.

Najpogostejše je vzrok okužbe stik z okuženim klopom ali enim od njegovih razvojnih stadijev, ko ta s slino v kožo vbriže tudi povzročitelja bolezni. Na ljudeh se klopi navadno pritrdijo na z dlakami pokrite dele glave, ušes, rok, dimelj, kolen, dlani ali stopal.

Meningitis je vnetje ovojnic (mening) možganov in/ali hrbtenjače. Pogosto je

vzrok infekcijski in je ena najpogostejših okužb osrednjega živčevja. Kadar vnetje zajame možganske ovojnice in možgansko tkivo hkrati, govorimo o meningoencefalitisu (kar je pravzaprav pravilnejši izraz, ker je pri vsakem meningitisu prisotno tudi manjše vnetje možganskega tkiva). Meningitis moramo razločevati od encefalitisa, ki je vnetje samih možganov brez prizadetih mening in nastopi samo pri okužbi z virusom stekline.

Bolezen lahko prizadene katero koli starostno skupino, pri čemer je specifična vzročnost lahko različna. Tipični znaki in simptomi meningitisa vključujejo močno povišano telesno temperaturo, glavobol, otrdel vrat, neprijetne občutke ob močni svetlobi (fotofobija) in bruhanje. Znaki meningitisa se lahko pojavijo v nekaj urah ali dneh (akutni meningitis) ali pa se razvijajo dalj časa (subakutni in kronični meningitis).

Najpogostejši obliki akutnega meningitisa sta akutni bakterijski meningitis in aseptični meningitis. Akutni bakterijski meningitis je huda bolezen, za katero je značilen gnojen likvor, hitro napredovanje in visoka smrtnost, če se ne zdravi pravilno. Aseptični meningitis je blažji in po navadi mine sam od sebe. Najpogostejše ga povzročajo virusi, lahko pa tudi nekatere bakterije, glive in paraziti, vzrok pa je lahko tudi neinfekcijski.

Velikokrat se meningitis prične z neznčilnimi znaki kot pri virusni okužbi. Klasična triada vročine, glavobola in otrdelega vratu se razvije v nekaj urah ali dneh. Pasivna fleksija vratu (izvede se tako, da bolniku nekdo drug poskuša brado potisniti ob prsni koš) je omejena ali onemogočena in boleča, medtem ko obračanje glave levo/desno (rotacija) in zvrčanje glave nazaj (ekstenzija v vra-

tu) tipično nista tako boleča. V hujših primerih lahko fleksija vratu povzroči tudi pokrčenje v kolku ali kolenu, čemur pravimo Brudzinskijev znak. Če se pri pasivnem iztegovanju kolena, medtem ko je kolk pokrčen, pojavi upor, pa je prisoten Kernigov znak. Otrdel vrat, Brudzinskijev in Kernigov znak so meningealni znaki (imenovani tudi meningizmus) in se pojavijo zato, ker premikanje živčnih korenin skozi vnete meninge povzroči draženje (z uporom in otrdelostjo pa se to premikanje in s tem draženje zmanjša ali prepreči).

Kljub temu da možgansko tkivo ni vpleteno pri meningitisu, se lahko razvijejo letargija (globokemu spanju podobno stanje), zmedenost, epileptični napadi in žariščni nevrološki znaki, predvsem pri nezdravljenem bakterijskem meningitisu.

Klopni meningitis oz. meningoencefalitis je virusno vnetje možganskih ovojnic, ki se pojavi 2 do 3 tedne po ugrizu okuženega kropa. V Sloveniji je najbolj razširjena vrsta kropa *Ixodes ricinus*, katerega ugriz lahko povzroči dve bolezni: meningoencefalitis in Lymsko boreliozo, ni pa nujno, saj vsak klop ni okužen. (Poleg klopov so prenašalci lahko tudi nimfe in larve). Habitat klopov je v travi, grmovju (predvsem leska) in v podrasti vlažnih mešanih gozdov, aktivni pa so od pomladi do jeseni. V Sloveniji so naravna žarišča okuženosti, kjer je ob ugrizu klopov večje tveganje okužbe (obolijo tako ljudje kot živali). Začetni znaki bolezni se pokažejo v letnem obdobju. Povprečno letno število obolelih niha med 70 in 330.

Bolezniški znaki virusnega meningitisa nastopijo v dveh fazah:

1. v obdobju od 1 do 8 dni nastopijo glavoboli, povišana telesna tempepa-

tura, bolečine v trebuhu in mišicah, driska ali bruhanje. Potem nastopi od 1 do 20 dni dolg prosti interval, v katerem bolnik ne občuti nikakršnih bolezenskih simptomov;

2. faza bolezni je prepoznavna po konstantno visoki temperaturi, glavobolu, lahko tudi nezvesti, kar so znaki prizadetosti možganskih ovojnic ali celo možganov. Pri odraslih je smrtnost približno 1–2 %. Bolezen lahko zapusti trajne posledice v obliki glavobolov, motenj koncentracije in preobčutljivosti na sončenje.

Obolevnost za meningitisom ugotovimo in potrdimo s preiskavo možganske tekočine, v kateri so značilne spremembe. Edina terapija zoper to bolezen je počitek, antipiretiki in analgetiki. Povišano telesno temperaturo znižujemo tudi z infuzijami. Pred boleznijo se lahko zavarujemo s cepljenjem, ki sestoji iz treh odmerkov – drugi odmerek sledi prvemu čez 14 dni do 3 mesece, tretji pa sledi drugemu čez 6 do 12 mesecev. Učinek cepljenja prvič obnovimo po 3 letih, za tem pa vsakih 5 let z enkratnim odmerkom cepiva.

POTEK BOLEZNI

Bolezen običajno poteka v dveh fazah.

Prva faza bolezni se začne približno 7 do 14 dni po okužbi po vbodu klopa, ko virus vstopi v krvni obtok. Pojavi jo se neznačilne težave, kot so:

- slabo počutje,
- bolečine v mišicah,
- vročina, glavobol,
- bruhanje,
- bolečine v trebuhu in driska.

Ta faza traja do šest dni. Sledi prosti interval, ki lahko traja celo do dva tedna in loči obe fazi. V tem času so bolniki običajno brez težav ali pa imajo blag glavobol.

Druga faza bolezni se začne, ko virus preide skozi krvno-možgansko pregrado v možgane:

- telesna temperatura močno naraste (po navadi nad 39 °C),
- pojavi se močan glavobol,
- slabost,
- bruhanje,
- otrdelost vratu,
- razmeroma pogosto tresenje rok in jezika,

- težave z mišljenjem in koncentracijo,
- včasih hujše motnje zavesti. Možna je tudi ohromitev dihalnih mišic.

Drugo fazo bolezni pri odraslih lahko razdelimo v naslednje oblike:

- Meningitis (vnetje možganskih ovojnic), za katerega so značilni: glavobol, vročina, slabost/bruhanje in otrdelost vratu. Bolnike pogosto moti svetloba. Praviloma okrevajo brez trajnih posledic; neposredne smrtne nevarnosti ni.
- Meningoencefalitis (encefalitis – vnetje možganov): poleg znakov, ki jih imajo bolniki zaradi meningitisa, se pridružijo še težave, ki so odraz vnetja možganskega tkiva. Bolniki imajo tremor (največkrat prstov in jezika), težave z mišljenjem in zbranoostjo, razne stopnje motenj zavesti (v hudi obliki koma). Še posebej težko je stanje v primerih, ko je prizadeto možgansko deblo.
- Mielitis (meningoencefalomielitis – bolezen podobna poliomielitisu): simptomom in znakom meningoencefalitisa se pridružijo še znaki, ki so odraz vnetja hrbtenjače, kar se največkrat pokaže z ohromitvami udov in/ali dihalnih mišic.

DVE TRETJINI OKUŽENIH NIMA BOLEZENSKIH ZNAKOV

Zaradi lajšanja nastalih težav je potrebno zdravljenje v bolnišnici, ki traja različno dolgo, odvisno od stopnje in lokalizacije prizadetosti osrednjega živčevja. Specifično zdravljenje bolezni KME ne obstaja, saj ne obstaja učinkovito zdravilo.

Pri približno dveh tretjinah okuženih oseb se bolezenski znaki ne razvijejo, kljub temu da imajo viremijo in se po okužbi razvijejo protitelesa. Okoli 20 % bolnikov zazna le drugo fazo bolezni, zelo redko pa se okužba pokaže s prvo fazo bolezni, ki ji ne sledi druga meningoencefalitična faza.

PREPREČEVANJE OKUŽBE IN PREVENTIVA

Okužbo s KME lahko poskusimo preprečiti na več načinov:

- Nujna in najbolj učinkovita je preventiva z repelenti in dolgimi oblačili, s katerimi preprečimo dostop klopu.
- Po prihodu domov se zunaj preoblečemo in v kopalnici temeljito pregleđamo vse dele telesa.
- Ko najdemo klopa, ga nemudoma odstranimo in uničimo z ognjem oz. splaknemo v odtok.
- Učinkovito je tudi cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu.
- Pasterizacija mleka.
- Nespecifični ukrepi: iztrebljanje klopa; omejitev in iztrebljanje živali, ki klopa gostijo; zmanjšanje izpostavitve klopom in cepljenje.

CEPLJENJE PROTI KME

V Sloveniji je cepljenje obvezno za vse osebe, ki so pri svojem delu ali praktičnem usposabljanju izpostavljene možnosti okužbe. Za vse osebe, stare več kot eno leto, ki živijo na ogroženem območju ali pa nameravajo bivati krajši čas na takem območju, pa je cepljenje priporočljivo. Cepite se lahko na inštitutih za varovanje zdravja po vsej Sloveniji!

KAKO ODSTRANIMO KLOPA?

Ko klopa opazimo, ga takoj odstranimo – najbolje s posebno pinceto. Ukrivljene kleščice pincete omogočajo, da klopa primemo za glavico in ga odstranimo brez poškodbe kože. Na klopa ne dajemo olja, alkohola in drugih tekočin, ker je verjetnost za okužbo pri takem odstranjevanju večja.

Klopi niso tako nedolžni! Klopni meningoencefalitis lahko pusti trajne posledice. Glede na vire v literaturi se dolgotrajne posledice pojavljajo pri 35- do 58 % bolnikov, ki so preboleli to bolezen.

Največji delež bolnikov ima močne glavobole, vrtoglavico, zmanjšano sposobnost koncentracije, depresije, motnje v delovanju avtonomnega živčnega sistema ter motnje razpoloženja in sluha. Nekateri bolniki postanejo delno ohromljeni, pojavi se lahko celo mišična atrofija. ●

Zdravstvena preventiva

<http://www.zdravstvena.info/preventiva>

10 ŽIVIL ZA PODPORO JETROM

Večkrat se zavežemo, da bomo bolj zdravo jedli, vendar je to težko, saj moramo spremeniti svoje navade. Na začetku je lažje, če v svojo prehrano vključimo živila, ki pripomorejo k našemu zdravju, hkrati pa počasi opuščamo tista, ki nam škodijo. Velikokrat sploh ne vemo, kako bi se spremembe lotili. Sprašujemo se: »Kaj naj spremenim? Katera hrana je sploh primerna za razstrupljanje? Kaj pa samo kot podpora?« in podobno.

Pomlad je pravi čas za podporo jetrom. Narava se prebuja in zeleni, prav tako pa se tudi naše telo prebuja iz »zimskega spanca«. Želimo si v naravo, kliče nas zelena hrana, vemo, da moramo razbremeniti telo strupov, ki smo jih nabrali čez zimo.

Naše telo je čudežno in že samo odplavlja strupe iz telesa. Pojavi se problem, ko je teh strupov preveč. Takrat telo (jetra, pljuča, koža, ledvice) potrebujejo podporo. Potrebno jih je okrepiti, da zmorejo vse napore. Če tega ne naredimo, se bodo strupi še naprej skladiščili v telesu in lahko pripeljejo do različnih bolezenskih stanj, izgube spomina, slabše miselne funkcije, utrujenosti, prehitrega staranja kože (gube), bolečine in vnetja, nastanka trebušne maščobe.

ZAKAJ SPLOH MORAMO PODPRETI JETRA?

Jetra imajo zelo pomembno vlogo pri ohranjanju našega zdravja. Čez jetra se filtrira vsa kri. Jetra metabolizirajo/procesirajo različne molekule in na ta način omogočijo njihovo izločanje (alkohol, zdravila, hormone – lastne in vnesene v telo), skrbijo za nastajanje glukoze in žolča.

Za zdravje jeter in celega organizma je pomembno, da se izogibamo procesirani hrani, ocvrti hrani, drogam, alkoholu, pa tudi zdravilom, ko ta niso nujno potrebna.

Poglejmo si nekaj super živil, ki podpirajo zdravje jeter in so dosegljiva čisto vsem.

Kurkuma je začimba, ki ima močne protivnetne lastnosti in se že tisočletja uporablja v vzhodni medicini za krepitev jeter ter za izboljšanje razstrupljanja jeter. Kurkuma vsebuje številne antioksidante in encime, ki odstranjujejo strupe iz jeter, hkrati pa tudi pomaga k obnovi jetrnih celic.



Križnice (brokoli, zelje, ohrovt, kodrolistični ohrovt, cvetača ...) so vir glutati-ona, ki je glavni antioksidant v telesu in podpornik encimov, ki so zadolženi za čiščenje jeter in tako izboljša izločanje strupov iz jeter.

Rdeča pesa je polna antioksidantov, nutrientov, vitaminov, pa tudi nitratov, ki vsi skupaj pripomorejo h krepitvi in čiščenju jeter. Uživate lahko surovo, kuhano ali pečeno. Rdeča pesa pa vsebuje tudi veliko vlaknin, ki čistijo črevesje, in veliko vitamina C, ki podpira zdravje celega telesa. Rdeča pesa uravnava izločanje žolča iz jeter, izboljša encimsko aktivnost v njih in razgradi strupene snovi, da se lahko prej izločijo.



Čaj se že tisočletja uporablja za krepitev in dobro počutje ljudi. Čaji, ki ugodno delujejo na jetra, so: zeleni, regratov in koprivin čaj.

Česen je poln žveplениh snovi, ki pomagajo pri prvi in drugi fazi razstrupljanja

v jetrih. Žveplene snovi aktivirajo jetrne encime in tako pomagajo pri izločanju strupov iz telesa. Česen vsebuje tudi veliko selena, ki je potreben mikronutrient za nastajanje encimov v jetrih in ščiti jetra pred oksidativnim stresom.

Citrusi so polni vitamina C, ki stimulira jetrne celice in pomaga pretvarjati toksične v maščobi topne snovi v snovi, ki so topne v vodi in se lažje izločijo iz telesa.

Korenje vsebuje ogromno flavonoidov in beta karotena (predhodnik vitamina A). Oba skupaj stimulirata in podpirata jetrno funkcijo.



Avokado podpira zdravje žilnega sistema in pomaga telesu proizvajati lasten glutatation (kar je super).

Jabolka ne vsebujejo veliko kalorij, zato so odlični prigrizek, ko nam nekaj manjka, pomagajo pa tudi pri odstranjevanju strupov iz jeter. Vsebujejo veliko pektina, ki poskrbi za »čist« prebavni trakt. Zdrav in čist prebavni trakt je nujen za uspešno razstrupljanje jeter! Izberite ekološka jabolka, ki niso toliko špricana s škropivi in pesticidi kot neekološka.

Kava tudi pomaga pri čiščenju jeter. Vseeno ne pretiravajte z njo, vendar se pa kavi ni potrebno popolnoma odreči.

BONUS je kostna juha. Za bonus dodam še kostno juho. Je polna kolagena, aminokislin, vitaminov, mineralov in drugih potrebnih nutrientov, ki jih potrebuje celo telo, ne samo jetra. Zdravi vnetja v telesu, prepustno črevesje in spodbuja jetra k izločanju toksinov.

Verjamem, da za nekatera živila niste vedeli, da so super pri razstrupljanju, za druga pa ste. To niso vsa živila, ki vam pomagajo, saj obstajajo še številna druga. Prav spomladi najdemo veliko regrata, kopriv, čemaža in ostalih divjih rastlinic, ki so odlična podpora celotnemu telesu. ●

Asja Frank, mag. farm. in pripravnica funkcionalne medicine

Besedi »molči in trpi« sem velikokrat slišala v svojem življenju. Kar dvanajst let sem tolerirala nasilje v svojem domu. Verjetno se sprašujete zakaj? Ne vem, zakaj sta ti dve besedi tako običajni. Ko ju slišim, se zgrozim. Ne maram ju. Nikoli tega nisem slišala iz ust moje matere. Prvič sem ju pravzaprav slišala od svoje tašče. Verjetno je ta miselnost izhajala iz njenih življenjskih izkušenj, saj mi je na koncu rekla: *»Potrpi še malo. Vrnil se bo k družini, ko bo zaključil z zabavo.«*

V začetku je bilo vse kot v pravljici. Prava ljubezen iz pravljice. Vsakemu mlademu dekletu godi ljubosumje. Tudi meni je bilo všeč, da je bil moj fant ljubosumen, saj naj bi to pomenilo, da me ima resnično rad.

Vse se je spremenilo, ko me je prvič udaril. Bila sem v blagoslovljenem stanju z najino hčerjo. Primazal mi je klofuto, ker nisem pravilno prinesla kozarcev na mizo. To mi je ostalo v spominu. Z dvema prstoma sem prišla dva kozarčka za žganje in ju prinesla na mizo. Gostov za mizo torej nisem postregla na primeren način. Pred mojimi starši in stricem ni reagiral. Ko pa so odšli domov, me je prvič udaril. Seveda sem mu oprostila, saj je svoje dejanje neskončno obžaloval. To je značilno za takšne moške. Se kesajo, jokajo in so najboljši soprogi naslednji mesec dni.

Naslednjič me je udaril, ko sem pestovala najinega sina, ki takrat še ni dopolnil niti mesec dni – ravno tako zaradi neumnosti. Nikoli ne bi smela nobena ženska pomisliti na to, da si je zaslužila, da je tepena. Moj soprog je ocenil, da si zaslužim, da me pretepe. Udaril me je zaradi mojega jezika. Na vse moje argumente je odgovoril z udarci, saj meni jezik odlično služi, moj soprog pa mi ni nikoli mogel parirati na tem področju. Vedno sem bila močnejša v partnerskem in starševskem odnosu, zato me je tepel. Nikoli se nisem krivila za njegove agresivne izpade. Vedno sem vedela, da je krivec on. Vedela sem, da živim v slabem zakonu in vedela sem, da moram oditi.

Vedela sem, da me moji straši podpirajo, saj mi je oče kot mlademu dekletu vedno govoril: *»Ne želim, da kadar koli jočeš zaradi moškega.«*

Moji starši niso vedeli, kaj se dogaja za štirimi zidovi naše hiše. Nisem ju želela obremenjevati še z mojimi težavami, saj je oče kronični srčni bolnik, zato sem molčala in trpela.

Moj mož nikoli prej ni pokazal, da je tako agresiven in kot dekle res nisem vedela, v kaj se spuščam. Ko me je prvič udaril, sem bila res presenečena, saj tega nisem pričakovala. Mislila sem, da moj soprog nikoli ne bo dvignil roke name. Vanj sem se zaljubila, ker je bil pošten in marljiv človek. V začetku je bil zelo dober do mene, a se je v zakonu vse spremenilo.

Nekaj pa mi je zares ostalo v spominu. Sama nisem želela klasične poroke in vsega pompa okrog tega dogodka. Želela sem si intimno poroko v družinskem krogu. Dan pred poroko sva se na kratko sprla glede priprav in takrat mi je bodoča tašča rekla: *»Dobro premisli! Imaš še 24 ur, zato dobro razmisli za koga se možiš.«* Jaz pa sem ji odgovorila: *»Kaj vendar govorite? Midva se imava rada in normalno je, da se kdaj tudi skregava.«* Ona pa mi je dejala: *»Dobro razmisli, saj jaz vem, kaj govorim.«*

Nikoli nisem imela modric, da bi lahko nekdo posumil, da se nekaj dogaja. V začetku je pazil, da me ne udari pred otroki, nato pa se ni mogel več kontrolirati, ker sem želela pojasniti.

Nikoli nisem želela nadzorovati svojega moža. Njegovi prijatelji so me imeli radi, saj nisem nikoli vprašala, zakaj gredo v gostilno in rekla, da moj soprog ne sme tja. Samo naj se oglasi, da je živ in zdrav. To mi je zadostovalo.

Moja napaka je bila, da sem nase prevzela vsa gospodinjska opravila in skrb za najina otroka. Sama sem ga odvrnila od hišnih opravil, saj nisem želela, da moški pere posodo in s sesalcem čisti po stanovanju. Postala sem prava gospodi-

nja. Menila sem, da moram biti tiho, saj on plačuje položnice.

Dvanajst let sem trpela njegovo nasilje. Dve leti sva bila fant in dekle, nato pa sva v zakonu preživela dvanajst let. V zakonu mi je bilo težko. Nekdo mi je rekel, da sem toliko časa ostala s soprogom zaradi otrok. Ne vem. Varal me je od začetka zakona. Nikoli mi ni dovolil, da ga kaj vprašam. Nikoli se nisem smela dotakniti njegovega mobilnega telefona. Nikoli se mu nisem smela zoperstaviti pred nekom. Vedno sem skrbela, da nihče ni opazil, da sva sprta. Vedno sem igrala idealno gospodinjo. Dvanajst let sem se pretvarjala, da je vse v najlepšem redu. Zaradi svojih igralskih sposobnosti si zaslužim oskarja.

Druga nosečnost je bila zame zelo naporna. Zanosila sem, ker je želel še enega otroka. Sama bi ostala pri enem otroku, saj sem vedela, da nisva srečna v zakonu in da se bova ločila. Ne vem, zakaj sem človeku, ki me je psihično in fizično zlorabljal, povila drugega otroka. Zdi se mi, da človek v zakonu vedno pričakuje, da se bodo stvari zgladile in umirile. Upala sem, da se bo spremenil. Hkrati pa sem vedela, da se ne bo. Tega ne morem pojasniti.

Sin je po rojstvu dobil zlatenico. Četrty dan po porodu, me je mož vprašal, kdaj bova prišla domov. Odgovorila sem, da ne vem. On pa je dejal: *»Imam svoje obveznosti in ne morem vsak dan čakati, kdaj boš ti lahko odšla domov.«* Želel je, da grem čim prej domov. Tudi v porodnišnico sem odšla s taksijem, saj je mož delal. Rekla sem mu, da je to moj drugi porod, da vem, kaj me čaka in da me ni strah. Ko naju je šesti dan pripeljal domov, je odšel. V tem času sem poskušala podojiti sina in ga spoznati s sestrico. Ko se je vrnil, mi je pred mojo materjo zabrusil: *»Kaj je možno, da mi nisi ničesar skuhalo za kosilo?«* Odvrnila sem mu: *»Ne morem, saj me vse boli.«* On pa mi je rekel: *»Nič te ne boli, samo lena si. Pojdi v trgovino in kupi kaj za jest.«*

Moj soprog je odraščal v družini brez čustev. V naši družini smo zelo povezani, zelo čustveni in naši dnevi so izpolnjeni s pogovorom in smehom. V njegovi družini pa tega ni.

Vem, katerega dne sem ga nehala ljubiti. Točen datum se mi je za vedno zapisal v spomin. Ko je bil sin star dva meseca, sem naletela na sumljiva sporočila v njegovem mobilniku. Domov je prišel mrto pijan, telefon je ves čas zvonil, zato sem ga vzela in na njem odkrila ljubezenska sporočila. Takrat nisem več imela moči, da bi se borila, niti za naju niti za družino. Izgovarjal se je, da to ni njegov telefon, da sporočila niso namenjena njemu in da gre za velik nesporazum. Sama sebi ne morem oprostiti, da sem zavrгла dvanajst let svojega življenja ter dala srce in dušo nekomu, ki si tega ni zaslužil.

Ko sem na facebooku po naključju odkrila slike njegove ljubice in njega, ki me je javno ponižal, sem zaključila to zgodbo. Dvanajst let bolečine in razočaranja za prazen nič. Tega mu nisem mogla oprostiti. Še isti dan sem poklicala starše in moj oče je prišel k meni ter mi rekel: »Ne joči za njim, ker ni vreden tvojih solz! On je za nas mrtev!« Bil je deževen dan, pogledala sem skozi okno in si rekla: »A je mogoče, da je končno prišel dan, da odidem?«

Vedno rečem, da sem jaz pridobila. On je ostal brez svoje družine, zjutraj vstaja brez objema svojih otrok. On živi v stanovanju svoje partnerke in nima stalne zaposlitve. Jaz imam svoje stanovanje,

službo, dva otroka ter ogromno podporo prijateljev in staršev. Sprašujejo me, kaj čutim do mojega bivšega moža? Ničesar ne čutim, niti sovražim ga ne več. Ko ga vidim, me zaboli.

Ko vas prvič udari, takoj odidite stran! Ne obstaja moški, ki bi se spremenil po prvem udarcu. Vedno mu sledi drugi in tretji. Ko postanejo pogosti, jih niti več ne šteješ. Vse izgleda črno, ko odideš in pustiš za seboj takšno življenje. Težko je, saj si se navadil na takšno življenje. Nikoli ne smete trpeti in tolerirati takšnega obnašanja! Ne obstaja nič lepšega od miru in stabilnosti. Lepo je biti gospodar svoje sreče! ●

BP

MAČKE IN VSE TOPLEJŠI DNEVI

V našo deželo je prišla pomlad in lepo vreme kar kliče po uživanju na svežem zraku ter aktivnostih na prostem. Sončnemu vremenu in nebu brez oblačkov pa se težko uprejo tudi naši kosmati in repati prijatelji, ki so nam prej delali družbo v hišni karanteni in predli ob našem vzglavju. Prvi jutranji žarki tudi pri naših štirinožnih prijateljih prebudijo željo po uživanju v naravi.

Mačke so izjemno radovedne živali, ki budno spremljajo pestro dogajanje okoli sebe. Ure in ure sedijo ali ležijo na okenski polici in opazujejo, kaj se zanimivega dogaja v zunanjem svetu. Ker je vreme lepo in so temperature prijetne, lastniki radi zračimo naša stanovanja. Vendar pozor! Odpiranje oken na ventus predstavlja veliko nevarnost za naše mačke prijatelje, ki se v želji po izhodu poskušajo prebiti, a obtičijo stisnjeni med oknom in okenskim okvirjem. Če imajo srečo, da njihovo početje lastnik pravočasno opazi, se zgodba zaključuje srečno, v nasprotnem primeru pa se lahko mačke v tem položaju tudi zadušijo. Najbolj elegantna rešitev za lastnika in njegove ljubljence je kovinska mreža, ki se jo postavi na zunanjo stran okna ali balkonske ograje. Na ta način so mačke

zavarovane pred padcem z okna in varno spremljajo vse okoli sebe, uživajo na svežem zraku, lastnik pa je brez skrbi. Pravi »mačjeljubci« del vrta rezervirajo samo za svoje mačke prijatelje. Ograjeno površino nadgradijo s kupljenim ali doma narejenim mačjim drevesom, policami in dodatnimi površinami, ki mačke spodbudijo k plezanju, veseli igri ali preprostem dremežu na prostem. Tako lahko uživajo v brezskrbnem mačjem življenju.

Kaj pa mačke rade počnejo na prostem? Zelo rade žvečijo svežo zeleno travo, ker jim ta kot odličen vir vlaknin pomaga pri prebavi. Lahko pa spodbudi bruhanje, kadar je želodec prepoln, ali pomaga odstraniti kakšen tujek. Mačke kot mesojede živali nimajo encima za razgradnjo rastlinskih snovi, zato

neprebavljeno travo izbruhaajo. Med negovanjem z lizanjem zaužijejo veliko svoje odmrle dlake, ki se lahko zadržuje v želodcu. Pri odstranjevanju kepic dlak pa učinkovito pomaga hrana, ki jo lahko kupite pri svojem veterinarju ali v specializiranih trgovinah za male živali. Trava je zelo pomembna za mačji vsakdan, samo paziti morate, da jo imajo vaše mačke vedno na razpolago, saj v nasprotnem primeru lahko začnejo grizljati vaše sobne rastline, ki so zanje škodljive in nekatere celo strupene.

Svobodno mačke življenje pa ima svojo ceno, saj v zunanjem okolju na vaše hišne ljubljence preži veliko nevarnosti. V lepšem vremenu se namnožijo bolhe in klopi, zato vaše kosmatince ustrezno zaščitite z ovratnico ali ampulami. Pri človeku je najpogostejša alergija na cvetni prah in pršice, ampak tudi mačke niso imune na alergije, saj jim alergične reakcije v večini primerov povzročijo bolhe.

Ker je pomlad čas intenzivnejše menjava dlake, mora vsak skrbnik pridno krtačiti svoje mačke prijatelje in skrbeti za njihov sijoci kožušček.

Naj bodo vaše mačke sproščene, vesele in zdrave, vi pa uživajte v njihovi družbi!



TO JE BIL »GODC« 1950–2010

»Pogrešam njega,
ki mi je pomenil veliko več,
kot zmorejo opisati te besede.«



Besede, ki jih skušam zajeti v 10-letno obdobje spominov, anekdot, smeha in joka. 10 težkih, zame mogoče najtežjih let. Kolikokrat v družbi nanese pogovor nanj, na jedi, za katere je cela vas vedela, da jih bomo mi jedli. Kolikokrat se nasmejimo, ko se spomnimo, kako je »švignil« motor z »brjača«, včasih tudi na skrito, da domači nismo videli. A izdalo ga je trobljenje po vasi in smo takoj vedeli, kje se nahaja. Dopoldanske poti so bile več ali manj utečene - k Nevi v »btojgo«, kjer so ga čakale Bečanke, ki jim je dajal različne nasvete glede kuharije. Povedal je, kaj bo kuhal, kako jed pripravi, katere sestavine da v hrano ... Kar jezile so se, če ga tisti dan niso »trefile«. Marsikatera je z nasmehom zapuščala trgovino. Pot ga je nesla k Pje-

pi po nove informacije. Če jih ni bilo, pa je bil šov, ki ga je naredil on ali pa drugi na njegov račun. S Kuharjem sta se nenehno »najedala«, a eden brez drugega nista mogla. Spotoma je z motorčkom zapeljal na Anin vrt, kjer si je, brez da bi z motorja stopil, postregel z dobrotami z vrta in se s polno košaro odpeljal. Zapeljal se je še do Koritnic, Knežaka in dostikrat se mu je ječmen na štedilniku »primu«. Na poti je obral vse, kar je »štrlelo« na cesto: ribez, češnje, slive ... Povsod se je ustavljal, vse je pozdravljal in ogovoril.

Njegovo največje veselje pa je bilo kuhanje – zase, za nas in za druge. Pri tem delu je zares užival. Iz hiše je zmeraj dišalo po okusni hrani. Ni važno, kdaj je

kdo prišel, on je bil hitro za štedilnikom in pripravil kaj za pod zob. Ko smo stopili v hišo, nas je vedno najprej vprašal, kaj bomo jeli. Kuhati je znal samo on, drugi nismo imeli pojma. Tudi v pomivalni stroj nismo znali dati posode. To je obvladal samo on. Če ga slučajno kdaj nismo pohvalili (redko kdaj) za njegovo »kuharijo«, se je pa sam. Užival je, ko se je na »brjači« kuhal pasulj ali golaž; ko je bil nenehno živ žav okoli kotla ali lonca; ko je delil hrano in če je kdo prišel po »repete«.

Vsak trenutek je dal vedeti, da uživa v hrani, da uživa v kuhanju za prijatelje, vaščane, različne družbe, predvsem za balinarje, in seveda za nas doma. Rad je imel ljudi, rad se je družil in zabaval ljudi okoli sebe. Rad je prijel za grablje, da bi v družbi Gureta in Puške zaigral ob zvokih Janezove harmonike. To je bil on.

To je bil Godc, prijatelj, mož, ate in najrajši stari ate. Bil je Bečan kljub temu, da je bil rojen in zaprisežen Bistrčan. Bečani so ga vzeli za svojega.

Hvala vsem, ki ga vidite v teh besedah, ki ga pogrešate in se nanj včasih spomnite. ●

TB



MOTO KLUB FEISTRITZ NA OBISKU BUNKERJA V BREMNU

Moto zbor v Vrbici, ki je lansko leto potekal že 20. leto zapored, vsako leto obišče vedno več motoristov iz tujine. Tako so bili lani že tretje leto pri nas tudi motoristi iz Nemčije – iz Moto kluba Bunker f-76 Bremen. Na povabilo predsednika Frenkija smo se motoristi MK Feistritz udeležili 10. obletnice ustanovitve njihovega kluba.

Naveza s tem klubom je nastala nekaj let nazaj, ko smo se spoznali z Bistričanko Martino in njenim partnerjem Carstenom (član Bunker f-76), ki živita v Bremnu. Tudi zaradi njiju je bila odločitev, da gremo na tako dolgo pot samo za vikend, toliko lažja.

Bremen je iz Ilirske Bistrice oddaljen dobrih 1250 km in na pot smo se podali kar s kombijem, ki smo ga najeli pri našem sponzorju Prival-u. Izlet je bil kratek, a sladek. Še preden smo se udeležili glavne zabave na sedežu Moto kluba Bunker f-76, smo v petek najprej spoznali članice Moto kluba Rocket's Ladys, katerega članica je tudi Martina.

V soboto pa smo si vzeli čas za ogled mesta, po katerem sta nas popeljala Carsten in Martina.

Bremen, najmanjša od 16. zveznih držav Zvezne republike Nemčije, je dvomestna država, ki leži na severozahodu in je sestavljena iz dveh mest: Bremen in Bremerhaven. Meji na Severno morje in zvezno deželo Spodnjo Saško. Mesto Bremen leži ob reki Vezeri in je skupaj z Bremerhavnom

Člani MK Feistritz in bremenski mestni godci

druga najbolj pomembna nemška luka, takoj za Hamburgom. Bremen ima preko pol milijona prebivalcev in je bil del Hanse. Hanzeatska zveza ali Hansa je bila trgovska in obrambna konfederacija trgovskih cehov in trgovskih mest v severozahodni in



Prostori MK Bunker f-76 Bremen in predaja darila za 10. obletnico

srednji Evropi. Nastala je iz nekaj severnonemških mest v poznem 11. stoletju in tri stoletja obvladovala baltsko pomorsko trgovino ob obalah severne Evrope. Mesto Bremen se še danes uradno imenuje *Freie Hansestadt Bremen* – Svobodno hanzeatsko mesto Bremen.

Skozi glavno železniško postajo smo se podali v stari del mesta in si ogledali glavni trg *Markplatz*, ki je en najlepših trgov v Evropi. Tu najdemo renesančno mestno hišo iz leta 1410, ki je ena redkih zgradb, ki je preživela bombardiranje med 2. svetovno vojno, ko je bilo uničenega skoraj 80 % mesta. Na trgu kraljuje tudi zgodnjegotska katedrala sv. Petra in znamenit 10 m visok in več kot 600 let star Rolandov kip (vitez Roland je za-

ščitnik svobodnega hanzeatskega mesta Bremen). Sprehodili smo se skozi znamenito ulico *Böttcherstrasse* in ob 12. uri prisluhnili melodijam zvonov ter na vrtiljivem mehanizmu z desetimi lesenimi ploščami gledali upodobitve slovitih pionirskih pomorščakov in letalcev. Nato smo obiskali še četrt *Schnoor*, kjer so bila nekdanja domovanja ribičev, sedaj pa so tu trgovinice, bari ... Ozke ulice in dvorišča v tej četrti so ohranila svoj srednjeveški značaj in so zdaj ena glavnih turističnih atrakcij v Bremnu. Mesto Bremen j najbolj poznano po Grimmo-vi pravljici *Bremenski mestni godci*. Njeni junaki – osel, pes, maček in petelin – se v obliki kipov in spominkov pojavljajo povsod po mestu.

Tako, stari del Bremna smo spoznali, zdaj pa gremo na *10 Jahres Party* (žur ob 10. obletnici) v bunker.



Naša vodiča po Bremnu, Carsten in Martina

Med 2. svetovno vojno so v Bremnu zgradili 131 bunkerjev, ki so služili za zaščito pred zračnimi napadi. Bili so različnih oblik in postavljeni po celotnem mestu. Nekateri so lahko sprejeli do 2000 ljudi. Strehe so imeli prekrite tako kot ostale zgradbe, da iz zraka ni bilo vidno, kje so bunkerji. Zidovi bunkerjev so iz armiranega betona in debeli med 1,10 do 2 m, prav tako je strop iz armiranega betona, debel pa je od 1,50 do 2,50 m. Danes je ohranjenih več kot 100 bunkerjev, uporabljajo pa se za različne namene. Preurejeni so v stanovanja, glasbene studije, kulturne centre, plezalno steno ... Nekateri so postali spomeniki, drugi pa še čakajo na nove lastnike. V enem od takšnih bunkerjev se nahaja sedež Moto kluba Bunker f-76.

Za zaključek še par zanimivih ...

1. Mesto Bremen ima v svojem grbu ključ, to je ključ sv. Petra – zaščitnika bremenske katedrale. Hamburžani se radi pohvalijo, da predstavlja Hamburg »vrata v svet«, saj imajo v svojem grbu vrata. Bremenčani pa jim vrnejo, da imajo oni ključ od teh vrat.
2. Do 2. svetovne vojne je bil Bremen glavna luka za uvoz kave za celotno Evropo in še danes je med vodilnimi.
3. Poznavalci piva vedo, da v Bremnu izdelujejo pivo Beck's, sladkosnede pa se lahko v tem mestu posladkajo s čokolado Hachez. ●



Rolandov kip na glavnem trgu



ODLIČNI UVRSTITVI NA DRŽAVNEM TEKMOVANJU »9. SLOVENSKA GLASBENA OLIMPIJADA«

V nedeljo, 8. marca 2020, je na Konservatoriju za glasbo in balet Ljubljana potekalo Državno tekmovanje »9. Slovenska glasbena olimpijada«. Tekmovanja sta se pod mentorstvom učiteljice glasbene umetnosti Damjane Kinkela udeležila učenca naše šole, Kristian Jenko iz 9. a in Anja Iskra iz 9. b razreda.

Na tekmovanju sta se v vseh kategorijah odlično izkazala. Anja Iskra je dobila srebrno priznanje, Kristian Jenko pa zlato priznanje in posebno nagrado za odličen nastop v pevske delu tekmovanja.

Po uvodnih nagovorih in petju himne olimpijade *Zapojmo vsi v en glas* sta najprej reševala pisni test. Sledila sta a vista petje kratke melodije in izvajanje ritmične vaje z notnega zapisa, nato pa sta se tekmovalca predstavila še s petjem vokalne skladbe. V zaključnem delu tekmovanja sta se muzikalno predstavila s svojo lastno skladbo. Anja Iskra je napisala skladbo *Deževni dan* za flavto in klavir, Kristian Jenko pa skladbo *Dreaming love* za diatonično harmoniko.

Tekmovanje je potekalo v soorganizaciji Akademije za glasbo UL, Zveze glasbene mladine Slovenije in Konservatorija za glasbo in balet Ljubljana. Udeležilo se ga je 73 učencev iz 44 šol iz vseh delov Slovenije in je potekalo skozi cel



dan. Tekmovalce je ocenjevala komisija profesionalnih glasbenikov različnih specializacij.

Obema tekmovalcema iskreno čestitamo!

● OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica

JEZIKOVNI NASVETI

VEJICA PRED KOT IN KAKOR – POZNAJO PRAVILA?

Z vejicami so vedno križi in težave. Stojijo tam, kamor jih ne bi nikoli postavili; tam, kjer bi jih, pa pogosto nimajo kaj početi. Tokrat bo glavna tema jezikovne svetovalnice vejica, ki stoji/ne stoji pred veznikoma **kot** in **kakor**.

Tokrat se bomo zblížali s prepogosto zmoto, da vejica pred veznikoma **kot** in **kakor** nastopa vedno, kadar za tema veznikoma stoji glagol.

Dejstvo je, da vejica pred veznikoma **kakor** in **kot** nastopa, kadar za tema veznikoma stoji osebna glagolska oblika,

in ne nastopa, kadar za tema veznikoma stoji neosebna glagolska oblika.

KAKO LOČIMO OSEBNO OD NEOSEBNE GLAGOLSKE OBLIKE?

Osebne glagolske oblike so tiste, ki jim lahko določimo osebo (pa tudi čas, naklon in način): slišal sem, bi slišal, boste slišali, bo slišan.

Neosebne glagolske oblike ne izražajo osebe. To so nedoločnik (zapreti), namenilnik (zapret), deležnik (zaprl,

zaprt), deležje (zapirajoč, zapiraje) in glagolnik (zapiranje).

S PRIMERI DO ZNANJA

Če za veznikom »kot« stoji osebna glagolska oblika, pred njim pišemo vejico: Do mene se vede, kot da sva stara znanca. Spal je dlje, kot je mislil. Sanje so prišle, kot bi mignil.

Če vezniku »kot« sledi neosebna glagolska oblika, vejice pred njim ne pišemo (velja tudi za primerjave): Bolje je prej premisliti kot nato obžalovati. Več je obljubljal kot zmogel. Njego-

va odeja je bela kot sneg. Aljoša spi dlje kot Barbara.

V primeru vrinjenega stavka vejico pred »kot« zapisujemo skladno s pravili o vrinjenih stavkih: Šla je spat, kot Jože, na seno. (*Besedna zveza »kot Jože« je del vrinjenega stavka, zato vejica stoji pred in za besedno zvezo.*)

Kadar »kot« uvaja dostavek, vejico pišemo (namesto vejice lahko tudi nestični pomišljaj): Govoril je povsem nepremišljeno, kot en cepec.

Pri stopnjevalnem dvodelnem večbesednem vezniku »tako ... kot«, vejice ne pišemo: Bila je tako zgovorna kot

tudi zanesljiva. Bil je tako evropski kot svetovni prvak. V zadnjih desetih letih je gruzijski film doživel velik razvoj tako v nacionalnem kot mednarodnem kontekstu.

Če se pred osebno glagolsko obliko vrine še en veznik, stoji vejica samo pred prvim veznikom: Videti je, kot da ni spal že tri dni. (*napačno: Videti je kot, da ni spal že tri dni.*)

Če naletite na kakšen trd oreh v zvezi z rabo jezika, mi pišite na trojc3@gmail.com. Vesela bom vaših odzivov. ●

Tamara Rojc, prof. slov.

+ ... POGREBNA ... +

Nekatere stvari zaznamujejo našo človeško bit in obstoj močnejše ter globlje kot druge. Minevanje oziroma smrt je gotovo tisti del našega življenja, ki ga zavestno in podzavestno potiskamo nekam daleč v nedefinirano daljno prihodnost. Tolažimo se s tem, da bo morda medicina do takrat tako napredovala, da bo življenjska doba človeka vsaj 200 let ali pa bo morda (bog ne daj nesreče) večna. Pa ne bo, saj nam kisik in čas, žal ali pa na srečo, tega ne bosta dopustila. Za tistih naših 20+ se še da s tabletami, sirupi in zdravniki gospoda Stvarnika »pretentati«, a več nam žal nikoli ne bo uspelo. Konkretno smo zakorakali v novo tisočletje in čista matematika življenja nam pove, da gospa Matilda predvojne in medvojne generacije kar redno obiskuje.

To zimo je žal obiskala tudi moja babica in ji pomagala deveti križ odnesti v večnost. R.I.P. (Počivaj v miru!) ☹ Vsa naša stanovanja, hiše, delnice, TRR-ji, vikendi in črni jekleni konjički dobijo ob takih čustvenih prelomnih življenjskih dogodkih drugačen pomen vsaj za nekaj časa. Za kakšen dan ali dva? Človek je pač človek. Dokler gledamo sive nagrobne kamne zgolj iz ptičje perspek-

tive, nam je zelo pomemben tuzemski »kup«. Ta naj bi nam olajšal dni v jeseni življenja, čeprav jih morda sploh ne bomo nikoli doživeli – mogoče zaradi »kleščarja«, koronavirusa, alkohola za volanom, vrvi okrog vratu, morda ... ☺

Morda pa bo komu izmed nas na kakšen bolj umetniški način le uspelo živeti večno. Sam se trudim in upam, da mi ob slovesu fantje v zboru ne bodo preveč »fušali«, saj jih bom v nasprotnem primeru prišel strašit v družbi angelčkov. Pa saj veste, da se rad šalim pogosto tudi iz stvari, iz katerih se običajen resen in odrasel človek ne, saj so to zelo resne in odgovorne reči. ☹☹

Tokrat pa res ena malce drugačna za spremembo. Morda bo v prihodnjih letih postala stalnica oziroma »evergreen« naših zaključnih in otožnih neizbežnih pogrebnih ceremonij. S tem namenom sem jo tudi napisal. Meni je bila noro všeč že od prve sekunde nastanka, ampak nekaj prihodnjih desetletij si je vseeno še ne želim slišati, vsaj ne ob prisotnosti župnika in komunale. ☹ Upajmo ... ●



POGREBNA

(M. Vrh/M. Vrh/D. Kinkela)

*Tišina riše hladne sence
tam, kjer ciprese so doma
in veter boža mnoge vence,
ko gre solza do srca.
Bo dan šel tiho nam v pozabo
in večer bo spet zaspal,
le misel bo še vedno s tabo,
bo na vse, kar si nam dal.*

REFREN

*Nič več ni smeha v bolečini
le spomin tako poznan,
nič več ni greha ne veselja,
je le pust in prazen dan.
Nič več ni sanj in ni otroka,
ki v pomladi je živel,
je le spoznanje, da nekje
morda te zopet bom objel.
Saj to ni konec, le začetek
tega drugega sveta,
ki tam na svetli strani sonca
je še višje od neba.*

MV

NOVA ŠMINKA »OPTIKE PRIMC«

Preureditev obstoječih prostorov v odprt in pretočen ambient, ki bo kupcem nudil boljšo nakupovalno izkušnjo, je bilo osnovno izhodišče obnove Optike Primc. Z nekoliko drugačnim konceptom in pravšnjo mero hudomušnosti smo ustvarili posodobljen profil trgovine, ki je v koraku s časom in ponud-

bo. Da vsak poslovni prostor potrebuje unikatno podobo, ki podpira zgodbo in koncept prodaje, je že dolgo znana poslovna logika. Zato praktičnost in sodobna forma govorita v prid preverjenega modela, ki zmore zagotoviti spodbudno delovno in nakupovalno okolje. Z vnosom svežine in večplastno igro sve-

tlobe, ki se razliva po krivuljah in ostrih robovih pohištva, se odpira uravnotežen prostor za uspešen delovni dan. ●

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@ilirska-bistrica.si!



ZGODBA, KI SMO JO PISALI SKUPAJ Z OTROKI IN STARŠI IZ VRTCA JELŠANE

»V tej majhni vasici Jelšane je lepo. Hiše so pisanih barv, vse strehe na hišah so rdeče, vsa okna imajo pisana polkna in dvorišča so pometena. Na vratih pa stojijo prijazni domačini. Sredi vasice stoji prav posebna hiša in v njej odmeva otroški smeh, jok. Otroci se igrajo, sklepajo prijateljstva, se imajo lepo in nas vse učijo, kaj je smisel življenja. Ti otroci prinašajo radost, veselje, tople besede domačinom, ki nas vedno z veseljem pričakajo na pragih svojih hiš.«

Za kratek čas veselja, smeha, toplih besed ni bilo več slišati. Za kratek čas so se zaprla vrata našega vrtca in šole, življenje se je vsem nam obrnilo na glavo in znašli smo se pred veliko življenjsko preizkušnjo. Postavilo se je vprašanje, ali bomo lahko začeli znova, si bili v oporo, se znali pogovarjati, pomagati in narediti nekaj za skupno dobro.

To smo storili tako, da smo vztrajali in ostali doma.

»Priti skupaj je začetek, vztrajati skupaj je napredek, delati skupaj je uspeh.«

Naša zgodba v vrtcu Jelšane se je tako tudi začela. Starši, otroci, vzgojiteljici smo stopili skupaj, vztrajali in delali za uspeh, da je naša zgodba dobila svoj čar. Zgodbo smo pisali celih devet tednov. Če bi se otroci poigrali s svojimi prstki in prešteli do devet, bi se s prstki samo poigrali. Za starše in vzgojiteljici pa je to pomenilo dolgih devet tednov. Nekateri izmed nas smo bili obenem tudi starši, vzgojitelji, učitelji in zaposleni delavci v službah, ki so skrbeli za naše skupno dobro. Ali bomo zmogli krmariti več vlog hkrati, se odrekati nekaterim stvarim, ki so se izkazale, da so v življenju nepomembne in nepotrebne, si znali organizirati življenja, biti strpni drug do drugega, si zaupati, imeti pravico biti slabe volje in stvarjem dajati smisel? V vrtcu Jelšane smo to zmogli, ker smo stopili skupaj.

Otroci, starši, brez vas te zgodbe ne bi bilo. Brez vas ne bi bilo MAVRIČ-NEGA VRTCA, kot smo ga poimenovali in ne bi bilo vas SONČKOV. Sestavljali smo ga iz kamenčkov, dan za dnem, kot mozaik. Vsak dan je ka-

menček dobil svojo barvo in svoje ime.

V tej zgodbi je zbranih veliko čudovitih utrinkov, fotografij, posnetkov, risbic in zapisanih besed, ki povedo vse. Bili so tudi dnevi, ko smo bili žalostni, ko smo za trenutek obstali, a smo drug z drugim zgodbo pisali naprej in se na tak način približali drug drugemu ter se spoznali v drugačni luči. Zgodbo smo pisali, a tokrat ne na papir in s svinčnikom na roke, kot je najlepše. Poslužili smo se načina, ki nam ga v današnjem času ponuja sodobna tehnologija in brez katere si na trenutke ne predstavljamo naših življenj.

Naša zgodba bo našla svoje mesto tudi na listu papirja in ostala v spominu vseh, ki smo bili del nje.

Na drugačen način, na daljavo, a kljub temu z lepim namenom, smo jutra začeli s preprostimi besedami »dobro jutro, dober dan«, se igrali, delili ideje, reševali izzive in detektivske naloge, obeležili praznik mamic, velikonočne praznike, dan Zemlje, spoznavali travnik, gozd, osvajali vrhove, raziskovali doline in ravnine s kolesom ali peš, se učili in utrjevali pesmice, izštevance, bibarije. Skupaj smo bili del še ene posebne zgodbe. Spremljali smo pot, kako se je budilo novo življenje v gnezdu, kako so rasle naše siničke in se od njih skupaj poslovili, da so lahko odletele med krošnje dreves. Ta zgodba je imela poseben pomen. Tisti, ki ste bili del nje, boste razumeli, zakaj je bila deljena z vami, dragi otroci in starši.

Ne smemo pozabiti na knjižničarko Tamaro Hrabar in njenega zajčka Maksija. Čeprav nismo skupaj z njima prebirali pravljic in odkrivali novih dogodivščin, ki smo si jih zadali, smo vseeno ohra-



njali stik in si bili v pomoč. Ob večerih, ko smo si zaželeli lahko noč in poslali eno bolho za pomoč, so nas v sladki spanec popeljali pravljичni junaki, ki so svoje mesto našli v bralni košarici zajčka Maksija. Tudi za to izkušnjo smo lahko hvaležni.

Če imaš ob sebi družino, prijatelje, sodelavce, ki te podpirajo, otroke in njihove starše, lahko napišeš zanimivo zgodbo. To ni bil samo klik v spletni aplikaciji, ampak veliko več. Klik je predstavljajal čas brez urnika in čas, ki smo ga namenili drug drugemu, predvsem pa je bil to čas, ko smo se naučili napisati tisto čarobno besedo »hvala«, ki jo ljudje velikokrat zelo težko izgovorimo.

Tone Pavček je zapisal, da smo na svetu zato, da gremo za soncem, da smo na svetu zato, da smo sami sonce in da s sveta odganjamo sence.

Bodimo vztrajni, strpni in složni še naprej. Skupaj poskrbimo, da bodo naša življenja zopet ubrala poti, ki nas bodo peljale med dobre ljudi, kjer bodo pomen imele stisnjene dlani, ko se bomo veselili drobnih stvari in znava odpirali vrata v širni svet.

Hvala, majhni vasici Jelšane, njenim preprostim ljudem, otrokom in staršem, da je naš vrtec lahko tam, kjer je. ●

Skupina SONČKI z vzgojiteljico Martino Katern Tomažič, Vrtec Jelšane

Razvajanje v Beautique butični lepotilnici

V Beautique – butični lepotilnici Vam pričaramo pravo malo razvajanje. Ob prihodu se sproščeno pogovorimo o vaših željah in pričakovanjih, ter skupaj ugotovimo s katero od naših vrhunskih storitev bomo poskrbeli, da od nas odidete nasmejani in zadovoljni.



Pozdravljeni,

sem Neja Jankovič in že od malih nog sem si želela postati frizerka, saj mi je bilo všeč urejanje pričesk mojih prijateljev, družine in navsezadnje mojih barbk. In ja, tudi obrila sem jo!

Ko sem zaključila frizersko šolo, sem dobila priložnost delati v modernem frizerskem salonu v Ajdovščini. Tam sem prvič videla in hkrati ugotovila, kaj si želim v tem poklicu:

Z vsako stranko se ukvarjati individualno, se z njo pogovariti in odkriti njene želje in potrebe. Najlepše je namreč, ko stranka odkoraka samozavestna in zadovoljna iz salona.

Če tudi vi radi odhajate iz salona samozavestni in zadovoljni s svojim videzom, dobrodošli v Beautique – butični lepotilnici.

In ne, ne bom vas obrila, kot svojo barbiko, razen če je to vaša želja!

Oblikovanje las

Pri nas poskrbimo tako za ženske kot tudi za moške pričeske in jih skladno z vašimi željami oblikujemo v butične mojstrovine.

Za vas sledimo trendom in se zavzemamo, da ste vedno v koraku s časom. Zato se tudi redno udeležujemo izobraževanj in modnih prireditev ter tako zagotovimo našim strankam le najboljše storitve.

“Že od nekdaj sem si želela ravnih las. Saj veste, ženske, ki imajo kodraste lase si želijo ravnih, tiste z ravnimi pa kodraste.



Beautique butična lepotilnica
Bazoviška Cesta 32, Ilirska Bistrica
+ 386 40 955 496
info@buticnalepotilnica.si
e-NAROČANJE: buticnalepotilnica.si

BEAUTIQUE
BUTIČNA LEPTILNICA

Končno mi je Neja v butični lepotilnici Beautique uresničila dolgoletno željo in nad rezultatom sem navdušena. Lažje pranje in razčesavanje las, manjši volumen, uporaba likalnika za lase ni potrebna, vi-dez las pa je tudi bolj zdrav in sijoč.

Edina stvar, ki jo občalujem je ta, da tega nisem storila že prej. Hvala Neja.”

Tjaša Poklar, 34, prodajalka

Ali ste vedeli, da ima več kot 60% ljudi težave z lasiščem ali lasmi?

... “Joj, kakšna sem! Lase imam mastne!”

... “Hiša je polna mojih izpadlih las!

Pa še prihijaj imam!”

... “Moji lasje so brez življenja!”

V Beautique – butični lepotilnici ne skrbimo samo za vaš izgled ampak tudi za zdravje las in lasišča.

Veliko ljudi se namreč sooča s težavami kot so **prihijaj, mastno lasišče, izpadanje las, poškodovani, kemično obdelani in suhi lasje.**

Naštetim težavam smo v našem salonu posvetili veliko pozornosti. Zato v naši ponudbi najdete vrhunske tretmaje za odpravljanje le teh.

Pri tretmajih uporabljamo kozmetične izdelke podjetja Kemon, ki je v ta namen ustvaril linijo Actyva, ki je osnovana na rastlinskih ekstraktih.



Lepi lasje se rodijo iz zdravega lasišča

“Za novo leto sem prejela v dar vzorec šampona in maske KEMON ACTYVA. Oboje sem preizkusila in bila že takoj v začetku navdušena.

Imam suhe in rahlo skodrane lase, pri šamponiranju sem takoj začutila mehko v laseh, ko pa sem

dodala še masko, sploh nisem več potrebovala glavnika, lase sem nežno razčesala kar s prsti.

Izvedela sem, da izdelke KEMON uporabljajo in prodajajo v butični lepotilnici v Ilirski Bistrici, kjer sem spoznala zelo prijazno Nejo!

Ob prvem obisku mi je naprej pregledala lase in razložila, kakšne izdelke uporablja, ter mi svetovala, kaj bi ustrezalo mojim lasem.

Naredili sva tudi nego v treh korakih, ki je moje lase poživila, prebudila. Zelo sem bila zadovoljna tudi s striženjem. Sedaj z veseljem uporabljam izdelke KEMON, ki mi jih je priporočila, vsakič, ko si operem lase, so le-ti, kot bi bili oprani v salonu – svetleči, imajo volumen in so mehki ter gladki.”

Katarina Škrab, 40, knjižničarka

Pomežiknite s stilom!

Drage dame, ker se zavedamo, da lepota ni le priческа nam dovolite, da v vaših trepalnicah preudimo življenje in igrivost. Z vrhunskimi podaljški trepalnic Xtreme Lashes, ki poudarijo globino vaših oči, bomo na vaš obraz pričarali najzapeljivejši pogled.

“S trepalnicami dosežes cilj vsake ženske, in sicer da porabi čim manj čil ali pa celo nič!”



Moje izkušnje s tabo so čudovite. Rada imam svoje delo in uživaš v njem, zato tudi z največjim veseljem obiskujem tvoj salon, ker je tvoje delo popolno opravljeno. Spoštujem mnenje in želje strank ter opraviš delo profesionalno. Vedno najdeš čas in urediš kot je prav in z ogramno prijaznostjo. Zato sem se odločila zate in tudi ostajam tvoja stranka pod tvojimi zlatimi rokami!”

Laura Ujčič, 24, študentka

POKLON PROSTOVOLJCEM

Medtem ko se šolanje nadaljuje na daljavo in se poskušamo prilagoditi trenutnim izrednim razmeram in pravilom, ki nas bodo obvarovala pred boleznijo; ko se skrivamo v varnem zavetju svojih domov, so prostovoljci tisti, ki skrbijo, da niso med štirimi zidovi pozabljeni in sami ljudje, ki so potrebni pomoči. Edina obramba, ki jo prostovoljci uporabljajo pri svojem delu, so maske. Ko jih ni bilo moč dobiti, so zanje prve poskrbele prav šivilje prostovoljke, ki vztrajajo in šivajo še naprej. In svet se vrti dalje tudi zaradi mnogih nesebičnih plemenitih ljudi, prostovoljk in prostovoljcev.

Če se želite preizkusiti v šivanju svoje maske, si oglejte povezavo do objave na spletni strani 24ur.com: <https://www.24ur.com/novice/slovenija/izdelajte-svojo-masko-iz-bлага-ali-kuhinjskih-brisack.html>.

Postopek za izdelavo zaščitnih mask, kakršne delajo šivilje na UKC Ljubljana, najdete na <https://images.24ur.com/media/document/62402233.pdf?v=d41d>. ●



Laura Novak



Partizansko pesem Šivala je deklica zvezdo je za današnji čas priredila Laura Novak.

ŠIVALA JE DEKLICA MASKO

Šivala je deklica masko iz jeansa in družga blaga in zraven si pela je pesem:
»Korona, oj, kdaj boš odšla?«

Si deklica pela je pesem, jo slišal je mladi fantič, ki delal je kot prostovoljec, ker delat je bolje kot nič.

Le šivaj si deklica masko in zraven veselo zapoj, saj zlobnemu virusu s krono napovedali ostri smo boj.



Je šivala deklica maske, zapela je pesem na glas, ko slišali so jo ostali, pridružili se pravi ji čas.

Obraze zdaj maska prekriva, korona pred njimi beži, nihče se pred njo več ne skriva, za zdravje se vse naredi.

IZOBRAŽEVANJE IN DRUGE ŠOLSKE DEJAVNOSTI NA DALJAVO NA GIMNAZIJI ILIRSKA BISTRICA



ŠOLSKI CENTER POSTOJNA
SREDNJA ŠOLA

Gimnazija Ilirska Bistrica
Ulica IV. armije 1
6250 Ilirska Bistrica

ORGANIZACIJA POUKA NA DALJAVO IN OBREMENJENOST DIJAKOV

S spremenjeno varnostno situacijo in pojavom koronavirusa smo bile vse šole v povsem novi in spremenjeni situaciji, saj izkušnje z izvajanjem pouka na daljavo za cele generacije dijakov ni.

Šole so se zaprle v ponedeljek, 16. marca 2020, in vsi smo upali, da le za krajše časovno obdobje. Žal se je čas karantene podaljšal v maj in težko je predvideti, kdaj se bomo vračali v običajno šolsko delo.

Dijaki in učitelji so bili v prvem tednu zagotovo zelo obremenjeni. Potrebno je bilo postaviti strukturo dela, pripraviti gradivo in uporabiti ustrezne komunikacijske kanale. Zagotovo je izobraževanje na daljavo izziv, na katerega se dijaki različno odzivajo. Za vsakega posebej poskušamo najti ritem učenja, ki bi mu posameznik lahko sledil. Za nekatere je lažje, za druge težje.

Nekateri učitelji so že prej pri rednem pouku pogosto uporabljali e-obliko komuniciranja z dijaki, drugi manj. Vsekakor gre pohvala celotnemu učiteljskemu zboru, saj so se vsi učitelji zelo angažirali, pridobili dodatne veščine na področju IKT in uspešno izvajajo pouk. Pri tem uporabljajo različne oblike e-komunikacije: e-učilnice (na različnih platformah), avdio/video konference, elektronsko pošto in druge storitve računalništva v oblaku. Dijaki zaključnega letnika programa tehnik računalništva pa so sami predlagali in vzpostavili spletno okolje na platformi DISCORD, prek katere poteka komunikacija v živo, za kar gre tudi njim posebna pohvala.

Z učitelji in dijaki smo dnevno v stiku. Poročila o izobraževanju na daljavo se pripravljajo za vsak razred za tekoči te-

den. Iz poročil učiteljev ni zaznati prevelike obremenitve dijakov. Opravili smo tudi anonimno anketo med dijaki, v kateri dijaki v glavnem odgovarjajo, da šolskem delu posvetijo od 3 do 5 ur dnevno, kar ocenjujemo, da je primerno. Če se v določenem obdobju glede obremenitev izpostavi posamezen predmet, smo v stiku z učitelji in primerno načrtujemo delo razreda za naprej. Podrobnejša navodila o izvajanju pouka na daljavo smo s strani MIZŠ in ob podpori Zavoda za šolstvo dobili konec marca. Na osnovi dobljenih priporočil je vodstvo šole pripravilo navodila za izvajanje pouka na daljavo za našo šolo. Poudarek je na tem, da pri samostojnem delu na daljavo dijaki porabijo 2- do 3-krat več časa za usvajanje in utrjevanje novih vsebin kot pri pouku v šoli.

Na daljavo poskušamo izvajati vse predmete po urniku. Tudi športna vzgoja je v teh časih, ko je gibanja manj, zelo pomembna. Dijaki dobivajo navodila za športne aktivnosti od profesorjev športne vzgoje. V določenih terminih je športna vadba na voljo dijakom prek spleta. Dijaki o opravljenih aktivnostih pišejo poročila in jih posredujejo profesorjem športne vzgoje.

Glavni namen poučevanja na daljavo je v posebnih razmerah ohraniti stik učeče se populacije z vzgojno-izobraževalnim področjem in vsebino znanj ter vzdrževati do sedaj doseženo raven znanja pri dijakih; jih spodbuditi k doseganju učnih ciljev v skladu z učnim načrtom in jih usmeriti k proaktivnemu delovanju. Dijakom ta oblika poučevanja omogoči strokovno podporo v vsebinskem smislu ter podporo in pomoč pri razumevanju trenutne družbene situacije.

OBREMENJENOST PROFESORJEV

Zagotovo je obremenitev profesorjev velika. Priprava ustreznega gradiva, vi-

rov za posredovanje informacij ter stalna komunikacija z dijaki zahteva veliko časa in angažiranja. S podaljševanjem karantene postaja vse bolj nujna komunikacija znotraj učiteljskih zborov posameznih razredov. Pisna poročila o delu v razredu niso več dovolj, tako da smo začeli z izvajanjem video konferenc za posamezne učiteljske zbore. Tak način dela se je izkazal kot zelo učinkovit. Seveda pa se veliko nejasnosti rešuje tudi prek telefona.

Več izzivov pričakujemo tudi v prihodnje, saj bo potrebno zagotoviti preverjanje in ocenjevanje znanja na daljavo. Tudi na to tematiko smo s strani Zavoda za šolstvo dobili priporočila. Svetujejo, da se v tem obdobju pridobi ena ocena. Načini preverjanja in ocenjevanja so lahko: ustni in pisni odgovori, projektno delo, seminarske naloge, poročila, eseji, domače branje, dnevniki ipd. Priporočila se čim manj klasičnega pisnega preverjanja znanja. Nadomešča se ga z drugimi oblikami preverjanja temeljnih znanj in kompetenc dijakov.

Psihološka podpora je potrebna, veliko pomaga že komunikacija z/med učitelji. Na konferencah se razreši marsikatera nejasnost. Na tem področju pa je zelo aktivna tudi šolska svetovalna delavka, ki je pripravila in posredovala različna gradiva in povezave do aktualnih spletnih vsebin, ki so na voljo tudi na spletni strani naše šole. Na voljo je tudi za pogovor in neposredno komunikacijo tako dijakom kot učiteljem šole.

POMANJKANJE RAČUNALNIKOV IN PROBLEM POVEZLJIVOSTI S SPLETOM

Zavod za šolstvo je pozival šole, naj posredujejo podatke o številu dijakov, ki nimajo na voljo računalnikov za domače delo. Na podlagi dopisa MJU je tudi Občina Ilirska Bistrica ponudila pomoč

pri zagotavljanju osnovne opreme za izvajanje izobraževanja na daljavo. Naša šola se je angažirala pri pridobivanju informacij, vendar nismo dobili povratne informacije, da bi kdo imel tovrstne težave. Kasneje se je v individualnem pristopu razrednikov izkazalo, da je nekaj takih dijakov, ki potrebujejo opremo. Računalnike smo zagotovili na šoli.

DIJAKI S TEŽAVAMI PRI UČENJU

Predvsem bi pohvalili dijake, ki so v pretežni meri resno pristopili k šolskemu delu na daljavo. Seveda niso vsi v enakem položaju, saj je veliko odvisno tudi od domače situacije in podpore, ki jo dobijo v domačem okolju. Velja tudi poudariti, da samostojno delo ne ustreza vsem dijakom v enaki meri. Nekateri za boljše rezultate potrebujejo razlago učitelja. Učitelji se tu odzivajo na različne načine. Trudijo se s popravilanjem izdelkov, ki jih dijaki pripravijo, in izvajajo audio/video konference, v okviru katerih se lahko del snovi razloži tudi v živo. Dijaki, ki imajo odločbe o statusu dijak s posebnimi potrebami, so deležni dodatne pomoči učitelja, kolikor je to mogoče.

DIJAKI TUJCI, KI IMAJO PRIMANJKLJAJ V ZNANJU SLOVENSKEGA JEZIKA

Tudi slovenščina za dijake tujce se izvaja v e-obliki. Zagotovo ni tako učinkovita kot neposredna komunikacija. Podpora in posredovanje znanj pa je zagotovljeno.

PRVOMAJSKE POČITNICE V ČASU MED 28. IN 30. APRILOM

Po navodilih MIZŽ se šolski koledar ne spreminja. Konec šolskega leta ostane nespremenjen za vse dijake in maturante oziroma zaključne letnike srednješolskega izobraževanja. Tudi prvomajske počitnice ostajajo v skladu s šolskim koledarjem, to je v času od 28. do 30. aprila 2020.

PRIPRAVE NA MATURO V SKLOPU POUKA NA DALJAVO

Po dosedanjih informacijah ostaja maturitetni koledar nespremenjen. Edini termin, ki je bil do sedaj spremenjen, je termin pisanja eseja iz slovenskega jezika na splošni maturi, ki bi se moral pisati v začetku maja. Eseg je predstavljen na začetek izpitnega obdobja splošne mature, to je na 30. 5. 2020.

Priprave na maturo so v polnem teku. Načrtujemo, da bomo do sredine aprila zaključili z delom pri nematuritetnih predmetih, da se bodo dijaki lahko posvetili predmetom in vsebinam, ki se bodo preverjale na maturi. Učitelji zatrjujejo, da priprave potekajo nemoteno in da dijaki sledijo navodilom.

IZPAD POUKA PRAKTIČNIH PREDMETOV

Celotne snovi za to šolsko leto ne bo mogoče predelati, zato učitelji izbirajo tiste vsebine, ki so temeljne in nujne, da jih dijak predela, da na teh temeljih lahko nadaljujejo z obravnavo snovi v novem šolskem letu.

V nižjih letnikih za tiste vsebine, ki jih ni možno izvesti in preveriti ter oceniti v okviru izobraževanja na daljavo, učitelji pripravljajo načrt, kako jih bodo deloma nadomestili v višjem letniku.

Pri predmetih, ki se ne nadaljujejo v naslednjem šolskem letu, učitelji z dijaki predelajo le še nujna temeljna znanja, opravijo preverjanje ter razmislijo o možnostih in načinih, kako bi lahko zaključili ocene na daljavo. ●

Vodstvo šole

KK PLAMA-PUR DRUGA V POKALU MLADIH

Košarkarska zveza Slovenije zaradi razvoja kakovostnejšega dela z mladimi igralci in igralkami ter promocije košarke v mlajših starostnih kategorijah že vrsto let organizira posebno tekmovanje z imenom »Pokal mladih«. Tekmovanje okrona najboljše klube v Sloveniji v mlajših kategorijah – torej v vseh kategorijah razen članskih. Glavni kriteriji pri točkovanju društev so množičnost, kakovost ki izhaja iz uvrstitev ekip na tekmovanju, spoštovanje tekmovalnih določil in »fair playa«.

V Pokalu mladih za sezono 2019/20 je bil med 89 klubov najboljši KK Helios Suns Domžale, na drugem mestu je KK Plama-pur iz Ilirske Bistrice, na tretjem pa KK Koper Primorska.

Tomaž Slavec, predsednik KK Plama-pur pravi: »Dobro delo se slej kot prej obrestuje. Poleg odlične uvrstitve v Pokalu mladih velja poudariti, da je v sezoni 2019/20 za naše člansko moštvo nastopilo kar 5 mladincev in kadetov, ki so igrali posamično v povprečju več

kot 20 minut na tekmo. Uresničujemo pot razvoja, ki smo jo načrtali pred 4 leti in temelji na delu z domačimi igralci.

Čestitke trenerjem, zahvala pa vsem, ki pomagajo pri delovanju kolektiva KK Plama-pur«. ●

KK Plama-pur



RUBRIKA Z NASVETI O GIBALNEM RAZVOJU DOJENČKOV

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



OBDOBJE KOBACANJA

Ko otrok splazi/skobaca je čas, da mu doma pripravite mini poligon. Uporabite lahko kar v rolo zvite odeje, kakšne vzglavnike, zvite blazine, s katerimi mu naredite prepreke. Cilj je, da otrok preko premagovanja nastavljenih ovir krepí tako kognitivno kot gibalno področje možganov. Tukaj se krepíjo stabilnost, moč in ravnotežje. Drugačni gibi in prenosi teže se zgodijo pri štirinožnem kobacanju po ravnem ali čez oviro. Ko nastopi ovira, je potrebnega precej več ravnotežja in koordinacije za premagovanje le-te. Seveda poskrbite, da bo okolje varno. Pripravite lahko tudi mini tunel (npr. malo večjo kartonasto škatlo, ki je z dveh strani odprta), skozi katerega povabite otroka in mu tako ponudite čisto novo izkušnjo. Ponudite dojenčku čim več možnosti raziskovanja in senzornih izkušenj na različnih površinah in terenih.

V tem obdobju mobilnosti pa je sila pomembno, da dojenčka čim prej naučite varnega sestopanja z višin (kavč, postelja ...) in tako preprečite morebitne nesreče padca. Otroka lahko namensko postavite na kavč in ga nato z igračko povabite na tla. Ko bo želel sestopiti s kavča z glavo naprej, ga nežno s prijemom preko medenice zasukajte, tako da gre proti tlom z nogami in ritko. Pri tem dojenčka spodbudite tudi besedno in vedno uporabite isto frazo (npr. »rito dol«).



telja ...) in tako preprečite morebitne nesreče padca. Otroka lahko namensko postavite na kavč in ga nato z igračko povabite na tla. Ko bo želel sestopiti s kavča z glavo naprej, ga nežno s prijemom preko medenice zasukajte, tako da gre proti tlom z nogami in ritko. Pri tem dojenčka spodbudite tudi besedno in vedno uporabite isto frazo (npr. »rito dol«).

*Vsak človek je zase svet,
čuden, svetel in lep
kot zvezda na nebu ...*

*Vsak tiho zori,
počasi in z leti,
a kamor že greš, vse poti
je treba na novo začeti.*

(Tone Pavček)



V SPOMIN DAMJANU POTEPANU

30. aprila mineva leto dni, odkar si nas zapustil.
V mislih si še vedno z nami!
Pogrešamo te!

Župan Emil Rojc s sodelavci

ANDREJU V SPOMIN

(5. 11. 1963 – 13. 5. 2019)

*Kazalec ure življenja tiktaka,
po premici časa vztrajno koraka,
neomejena z obeh je strani,
poznaš ne zgodovine ne kar sledi ...*

*Dan za nočjo in zopet noč.
Nikoli ne bo, kot bilo je nekoč.
Obrati urinih kazalcev so zgodovina,
kjer ni popolnosti, tu zeva praznina.*

*Kaj vse bi dal,
da bi le znal
čas zavrteti
kot trak na kaseti!*

*Kaj bi ti rekel, s čim bi začel ...
Ne vem, česa si bi še bolj želel ...
V predalih je toliko teh kaj in zakaj,
večkrat odprem in zaprem jih nazaj.*

*Kakšen je občutek? Kako se odločiš?
Od vsega tu za vedno se ločiš ...
In to brez pozdrava in brez slovesa
brez ene same črke izpod peresa!*

*Ne vem, nikakor ne morem dojeti,
da te ni več in te ne morem objeti!
Čutim, da skrit si le za oči –
a nekje odzgoraj z nami si ti!*

*Rekel si: »Ne bodi jezen name.
Veš, ko me enkrat ne bo,
ti verjetno bom manjkal in ti bo hudo!«
Danes, dragi oče, res je tako ...*

*Še Ota vpraša, kje je Andrej?
Kaj nič ne prideš, zakaj te nej?
Tiktak tiktak, korak po korak
bom Oti povedal, da moj si junak!*

Robi

Žalujejo: vsi njegovi, ki ga neizmerno pogrešamo

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

(S. Gregorčič)



ZAHVALA

Od nas se je poslovil dragi mož, oče, dedek in tast

MARJAN DOLGAN

iz Ilirske Bistrice
(28. 11. 1939 – 17. 3. 2020)

Ob nepričakovani in nenadni izgubi se srčno zahvaljujemo vsem, ki ste bili v srcu z nami v najtežjih trenutkih življenja. Naše hvaležne misli naj dosežejo vse, ki ste tako številčno izrekli sožalje, čeprav le po telefonu, darovali cvetje in sveče. Hvala župniku za čutno opravljen obred slovesa in kolektivu pogrebne službe Komunala iz Ilirske Bistrice. Zahvala gre tudi vsem, ki ste kakor koli pomagali pri pogrebu.

Posebno zahvalo izrekamo Patronažni službi in Zdravstvenemu domu Ilirska Bistrica.

Žalujoci: vsi njegovi, ki ga bomo neizmerno pogrešali

*Rada si imela ljudi okrog sebe,
jih razveseljevala in spoštovala,
sovraštva in zlobe nisi poznala.
Toda ni besed več tvojih
in več stiska tvojih rok,
ostal je le nate spomin,
a ob spominu trpek jok.*



ZAHVALA

V 68. letu starosti se je od nas mnogo prezgodaj poslovila naša draga žena, mama in nona

LIDIJA SIROL

(11. 11. 1952 – 22. 3. 2020)

Ob boleči izgubi se iskreno zahvaljujemo sorodnikom, prijateljem in vsem ostalim, ki ste nam v teh težkih trenutkih nudili podporo in z nami delili žalost. Hvala za besede tolažbe, sveče in darove za svete maše. Hvala vsem, ki ste jo pospremili k večnemu počitku, čeprav samo v mislih in molitvi.

Žalujoci: njeni najdražji

*Srce je omagalo,
tvoj dih je zastal,
a nate spomin
bo vedno ostal.*



ZAHVALA

V 94. letu nas je zapustila draga teta

MARIJA FABJANČIČ

iz Hrušice
(2. 12. 1926 – 16. 4. 2020)

Zahvaljujemo se vsem sorodnikom, sosedom in prijateljem za izrečena sožalja in tolažilne besede. Iskrena hvala gospodu Marjanu Ladiču, gospodu župniku Andreju Vončini za opravljen obred in delavcem JP Komunala Ilirska Bistrica.

Še posebej se zahvaljujemo zaposlenim Doma starejših občanov Ilirska Bistrica, ki so lepo skrbeli zanjo, in zdravnici Barbari Deklevala.

Žalujoci: družini Salamun, Valenčič in ostalo sorodstvo

*Čeprav tvoj glas se več ne sliši,
beseda tvoja v nas živi,
povsod te slišimo mi vsi,
med nami si ...*



ZAHVALA

VLADIMIR (LADO) ŠKRABOLJE

30. 10. 1948 – 4. 5. 2020

Ob nepričakovani in prezgodnji izgubi dragega moža, očeta, nonota, brata, strica in tasta se srčno zahvaljujemo vsem za izrečeno sožalje in vsem, ki ste ga pospremili na njegovi zadnji poti.

Hkrati se zahvaljujemo vsem, ki ste bili z njim in z nami v teh najtežjih trenutkih. Hvala vam dr. Deklevala, zdravstvenemu osebju urgence ZD Ilirska Bistrica, UKC Ljubljana in SB Izola. Hvala g. župniku Stanku Fajdigi za opravljen obred, vsem pevcem in glasbenikom, ki ste ga pospremili ob njegovem slovesu. Hvala vsem za darovane sveče, cvetje in darove za svete maše.

***Žalujoci: žena Miranda, sinova Andrej,
Peter in hči Julijana z družinami
ter sestra Zdenka z družino***

NAGRADNA KRIŽANKA BISTRIŠKIH ODMEVOV



AVTOR: MATJAZ HLADNIK	NOVINAR POROČE- VALEC	ZNAMENITA STAVBA V BRUSLJU V OBLIKU ATOMA	NOČNI GOSTINSKI ZABAVNI LOKAL	PASJA HIŠICA	LOVRO INKRET	TISKAN IZVOD, IZTISK	GLAVNI TRENER DRŽAVNE REPREZEN- TANCE	TINA MAZE
KDOR ZVITO SPREMINJA SMISEL BESED ALI ZAKONOV								
SISTEM DRŽAVNEGA MONOPOLA ODLOČANJA								
LUKNJICA V KOŽI					TOMMY LEE SPLAV ZA PREVOZ PREKO REKE			ZNAMENJE V HORO- SKOPU, TEHTNICA
ORNELLA MUTI			SEDANJOST	AMERIŠKA IGRALKA (JESSICA) EDDIE IRVINE				
FRANCE SLANA								
						TYRA BANKS		
						SUKANJE, NAVJANJE		
NAŠ IZBOR PESMI ZA EUROSONG VZKLIK PRI BIKOBORBI				BIVALIŠČE VLADARJA NERESEN, SMEŠEN DOGODEK				
POMOČ: BIEL KEPER RABULIST TVER	ŽOLCA	DRUGO NAJVEČJE PORTU- GALSKO MESTO	Z NJIMI GLEDAMO	ZNAK, ZNAMENJE	MADŽARSKI PISATELJ JOKAI MESTO V RUSIJI			
VSAK OD DVANAJ- STERIH JEZUSOVH UČENCEV						POSEL, BIZNIS		OBSEŽNO OTOČJE Z VMESNIM MORJEM VRED
KULTURNE RASTLINE S STROKI						GORSKA CVETLICA UMIVALNA ŠKOLJKA, UMIVALNIK		
V MANJŠI KOLIČINI PRIMEŠANA SNOV					LAJANJE, LAJEŽ			
IVAN TAVČAR			PORAŠČE- NOST LIC LOGIČNO RAZMIŠ- LJANJE		DON ELLIS	TOVARNA V CELJU		
BICIKEL					USMERJE- NOST V LEVO ANGL. FIZIK NEWTON	KONTAKT		
ČETVEROKOTNIK Z ENAKIMI STRANICAMI IN ENAKIMA NASPROTNIMA KOTOMA	AMERIŠKI NEMI KOMIK (STAN IN ...) PEVEC NABER							
POŠTNO TROBILO			DOMIŠ- LJAVEC			ŠPANSKI GOSPOD		
KULTURA			GORA V POSOČJU			VRSTA POŠEVNE VEZAVE V TKANINI ATA, OČE		
OKRASNI IZDELEK IZ VOZOV					NARAVNA PROZORNA TEKOČINA MIGUEL INDURAIN	INDONEZIJ. TURISTIČ- NI OTOK RADO SIMONITI		
POSTRVI PODOBNA MORSKA RIBA						OTROK		
						UMAZANJA		

Geslo nagradne križanke pošljite na naslov: **Bistriški odmevi, Bazoviška cesta 14, 6250 Ilirska Bistrica** s pripisom »Nagradna križanka«, najkasneje do 30. maja 2020.

Frizerski studio »Moj salon« poklanja 3 nagrade:

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

Geslo prejšnje križanke: »Frizeraj«. Izžrebali smo tri nagrajence:

1. MOŠKO STRIŽENJE prejme **IGOR GALE**, Prem 15a, 6255 Prem,
2. FANTOVSKO STRIŽENJE prejme **MARIJA GODEC**, Kutežovo 46, 6250 Ilirska Bistrica,
3. OTROŠKO STRIŽENJE prejme **ROK RENKO**, Maistrova 5, 6250 Ilirska Bistrica.