# ŠENTJERNEJSKO glasilo

GLASILO OBČINE ŠENTJERNEJ – Letnik XXII – Številka 151 – April 2021

**07 : OBČINA OBVEŠČA**
*Povabilo na aktivno praznovanje ob prazniku dela*

**10 : GOSPODARSKI UTRIP**
*Okrepčevalnica pri upokojencih – THE CAVE na novi lokaciji*

**12 : OBRAZI OBČINE**
*Aleš Abram – terarist, popotnik, motorist*

# IZPOSTAVLJAMO


## OBČINA OBVEŠČA
04 Sprejet zaključni račun za leto 2020

## IZ ŠOLSKIH KLOPI
19 Glasbena šola Marjana Kozine Novo mesto vabi na preizkus za vpis

## BESEDA OBČANOV
22 Izza grajskih zidov – Graščina Draškovec

PIŠE:
Sabina Jordan Kovačič,
*odgovorna urednica*

## *Cenjene bralke in cenjeni bralci,*

*pred nami so zadnji aprilski dnevi in že bomo zakorakali v mesec maj. Za marsikoga izmed nas je to najlepši mesec v letu. Skrajni čas je že, da se poslovimo od hladnih dni, ki so se kar zavlekli v pomlad, in pričnemo uživati v prebujajoči se naravi. Imamo srečo, da živimo v občini s pestro in lepo naravo, zato le izkoristimo različne sprehajalne poti, ki nam nudijo številne možnosti za ohranjanje telesne kondicije. Še vedno pa zelo težko razumem, da se sem in tja najdejo posamezniki, ki še vedno odlagajo odpadke kar v najbližji gozd, pa tudi ob cestah je opaziti marsikatero pločevinko ali plastenko. Ali je res tako težko smeti odložiti v domač zabojnik? Poskrbimo za lepo okolico in bodimo spoštljivi do narave in drugih.*

*Prijetno branje in lepe ter predvsem zdrave pomladne dni vam želim.*


**Šentjernejsko glasilo, glasilo občine Šentjernej, letnik XXII, številka 151, april 2021.** Odgovorna urednica: **Sabina Jordan Kovačič**, pomočnica odgovorne urednice: **Anita Petrič**, članice uredniškega odbora: **Mojca Lampe Kajtna**, **Darija Kovačič**, **Andreja Topolovšek**, izdajatelj: **Občina Šentjernej**, oblikovna zasnova in prelom: **Uroš Duh**, tisk: **Tiskarna Jordan Krško**, naklada: **2300 izvodov**, fotografija na naslovnici: **grad Prežek spomladi**, foto: **Tanja Jakše Gazvoda**. Šentjernejsko glasilo je vpisano v razvid medijev Ministrstva za kulturo RS pod zaporedno številko 138. **ISSN 1581-6001. Prispevke lahko pošljete na elektronske naslove: sentjernej@siol.net, jordan.sabina@gmail.com ali anita.petric@sentjernej.si** ter na naslov **Občina Šentjernej, Prvomajska cesta 3a, 8310 Šentjernej**, s pripisom **"Za Šentjernejsko glasilo"**. Uredništvo si pridržuje pravico do presoje o primernosti člankov glede na novinarski kodeks in po dogovoru z avtorjem članka.


**NASLEDNJA ŠTEVILKA IZIDE KONEC MAJA 2021.**
**Vaše prispevke nam pošljite najpozneje do 14. maja 2021.**

# OD BESED K DEJANJEM

***Spoštovane občanke, spoštovani občani,***

april se poslavlja, pomlad pa nikakor ne zmore pokazati svojega razkošja. Doživeli smo hudo pozebo, tokrat še hujšo kot v preteklem letu. Škoda je zelo velika, sadja bo zelo malo, kakšna bo letina v vinogradih, pa bomo videli čez nekaj tednov.

Vesel sem, da smo konec marca prejeli novico, da smo bili uspešni pri pridobivanju nepovratnih sredstev za gradnjo cestne in komunalne infrastrukture v industrijsko-storitveni coni Sejmišče Šentjernej. Skupna vrednost investicije je ocenjena na 823.916 evrov, iz evropskih in slovenskih virov pa smo uspeli pridobiti dobrih 585.000 evrov nepovratnih sredstev.

Na območju med trgovskim centrom Mercator in šentjernejskim pokopališčem bomo na novo opremili 2,88 ha zemljišč namenjenih za gradnjo poslovnih objektov ter zgradili 0,78 ha cest in parkirišč. Poleg cest, hodnikov za pešce in parkirišč bo zgrajena še cestna razsvetljava, fekalna in meteorna kanalizacija, vodovod, telekomunikacijsko omrežje, plinovod in elektrokabelsko omrežje. Objavili smo javno naročilo za izbor izvajalca za izvedbo investicije.
Projekt bo omogočil nove naložbe in še bolj uspešen razvoj gospodarske dejavnosti, na katero smo v občini upravičeno ponosni.

Upam in pričakujem, da se bodoči investitorji zavedajo, da neposredna bližina pokopališča, načrtovanega doma starejših in glavne ceste, ki ima funkcijo vhoda v Šentjernej, zahteva zelo kakovostno in usklajeno arhitekturno načrtovanje objektov in prostora. Lastništvo daje investitorju nesporne pravice, ki pa niso absolutne, saj je prostor last in pravica vseh občank in občanov.

1. maja praznujemo praznik dela. V običajnih letih so potekala na različnih krajih praznovanja, praznik smo izkoristili za druženje, razvedrilo in počitek. V trenutnih razmerah vas vabim, da navkljub vsemu praznujete, da praznik, če je to le mogoče, preživite v lepem naravnem okolju, ki ga imamo med Krko in Gorjanci v izobilju.

Lepe prvomajske praznike vam želim,

**Jože Simončič,** *vaš župan*

***Spoštovani občanke in občani,***

***ob 1. maju, prazniku dela, želim, da bi vsakdo, ki želi delati, to možnost tudi imel. Prav tako pa tudi želim, da bi vsako pošteno opravljeno delo spoštovali in ustrezno vrednotili. Zavračajmo vse oblike izkoriščanja, krepimo medsebojno solidarnost ter dostojanstvo delovnega človeka.***

***Želim vam lepe in prijetne prvomajske praznike.***

župan Jože Simončič

### Poročilo s 15. redne seje Občinskega sveta Občine Šentjernej

# SVETNIKI SPREJELI POROČILA IN PROGRAME DELA JAVNIH ZAVODOV

ANITA PETRIČ

Občinski svet Občine Šentjernej je imel v sredo, 21. aprila 2021, petnajsto redno sejo. Seja je potekala v rdeči dvorani Kulturnega centra Primoža Trubarja. Na dnevnem redu je bilo 16 točk. Svetniki so uvodoma dali soglasje k Letnemu poročilu Zdravstvenega doma Novo mesto za leto 2020 in k Programu dela ter finančnemu načrtu za leto 2021. Prav tako so dali soglasje k predlogu za izplačilo dela plače za redno delovno uspešnost za leto 2020 za zaposlene v plačni skupini B v Zdravstvenem domu Novo mesto. Prav tako so svetniki podali soglasje k Letnemu poročilu Knjižnice Mirana Jarca Novo mesto za leto 2020 in k Programu dela ter finančnemu načrtu za leto 2021. Občinski svet Občine Šentjernej se je med drugim seznanil s Poročilom o delu in porabi sredstev Nadzornega odbora Občine Šentjernej v letu 2020. Prav tako so se svetniki seznanili z letnim programom dela Nadzornega odbora Občine Šentjernej za leto 2021. V nadaljevanju so se seznanili s Pravili o merilih za določitev osnovne plače direktorja, merili za izračun spremenljivega prejemka in pravili o drugih pravicah iz pogodbe o zaposlitvi. V drugi obravnavi so svetniki sprejeli predlog Odloka o pokopališkem redu v občini Šentjernej. Občinski svet Občine Šentjernej je prav tako potrdil predlagano predračunsko lastno ceno storitve gospodarske javne službe 24-urna dežurna služba v okviru pogrebne dejavnosti v občini Šentjernej za leto 2021. Ta znaša 136,00 evrov brez DDV na pokojnika, na podlagi Elaborata o oblikovanju cen 24-urne dežurne službe v občini Šentjernej, ki ga je pripravila Komunala Novo mesto d. o. o.

Občinski svet Občine Šentjernej je podal tudi soglasje k ekonomski ceni socialno varstvene storitve pomoč družini na domu, ki jo je predlagal izvajalec storitve Dom starejših občanov Novo mesto, v višini 25,51 evrov na efektivno uro storitve ob delavnikih, 31,58 evrov ob nedeljah in 33,61 evrov ob praznikih. Cena storitve se oblikuje na podlagi določb Pravilnika o metodologiji za oblikovanje cen socialno varstvenih storitev in ne more biti tržna. V nadaljevanju seje so svetniki po skrajšanem postopku sprejeli predlog Odloka o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami v občini Šentjernej in osnutek Pravilnika o enkratni denarni pomoči za novorojence v občini Šentjernej. Med drugim je bil sprejet sklep o določitvi stroškov začasnega izpisa otrok iz vrtca. Starši otrok, za katere je Občina Šentjernej po veljavni zakonodaji dolžna kriti del cene programa predšolske vzgoje v vrtcu, lahko tako uveljavljajo rezervacijo zaradi počitniške odsotnosti otroka enkrat letno v obdobju od 1. julija do 31. avgusta. Rezervacijo lahko uveljavijo za neprekinjeno odsotnost otroka za en mesec (31 dni) ali dva meseca (62 dni), ter so jo dolžni vrtcu pisno sporočiti najkasneje sedem dni pred prvim dnem odsotnosti otroka iz vrtca. Starši, ki imajo v vrtec hkrati vključenega več kot enega otroka, lahko uveljavljajo rezervacijo le za otroka, za katerega se ne sofinancira plačilo staršev iz državnega proračuna. Starši plačajo rezervacijo v višini 50 % zneska, določenega z odločbo o višini plačila staršev. Razliko 50 % krije Občina Šentjernej. Sprejet je bil tudi Zaključni račun proračuna Občine Šentjernej za leto 2020. Občina Šentjernej je proračunsko leto 2020 finančno uspešno zaključila. V bilanci prihodkov in odhodkov ter v računu financiranja beležimo vseh prihodkov in prejemkov (skupaj z zadolževanjem) v višini 9.499.278,06 evrov ter vseh odhodkov in izdatkov (skupaj z odplačilom dolga) v višini 9.444.052,29 evrov. Zaradi novozgrajenih cest, usklajevanja dejanske rabe cest, podaljševanja in združevanja cest, ukinitve določenih odcepov cest, popravka poteka cest, je občinska uprava pripravila Odlok o spremembah in dopolnitvah Odloka o kategorizaciji občinskih cest v občini Šentjernej. Svetniki so osnutek odloka obravnavali in ga sprejeli. Ob zaključku seje so sprejeli še Sklep o ukinitvi statusa javnega dobra na dveh nepremičninah. ■

*Nova predsednica Nadzornega odbora Občine Šentjernej Tatjana Vene.*

## Komisija za kmetijstvo pregledala vloge prispele na Javni razpis za dodelitev finančnih sredstev za ohranjanje in razvoj kmetijstva in podeželja v Občini Šentjernej v letu 2021

ANITA PETRIČ

V torek, 20. aprila 2021, je na 9. redni seji Komisije za kmetijstvo Občine Šentjernej zasedala komisija, ki je pregledala prispele vloge na Javni razpis za dodelitev finančnih sredstev za ohranjanje in razvoj kmetijstva in podeželja v Občini Šentjernej v letu 2021. Razpis je bil odprt do 15. 4. 2021. Komisija je odprla 49 prispelih vlog. Vse vloge so prispele pravočasno, od tega se bo sedmim vlagateljem posredovalo poziv k dopolnitvi. V maju bodo vlagatelji prejeli odločbe o sofinanciranju. Občina bo tako v letu 2021 razdelila 80.000 evrov. ■

# SPREJET ZAKLJUČNI RAČUN PRORAČUNA OBČINE ŠENTJERNEJ ZA LETO 2020

ANDREJA TOPOLOVŠEK

**Občina Šentjernej je leto 2020 uspešno zaključila, tako iz finančnega vidika kot glede na izpeljane projekte in investicije. Občinski svet Občine Šentjernej je na zadnji, 15. redni seji, dne 21. 4. 2021 sprejel Zaključni račun proračuna za leto 2020.**

V bilanci prihodkov in odhodkov ter v računu financiranja beležimo vseh prihodkov in prejemkov (skupaj z zadolževanjem) v višini 9.499.278,06 evrov ter vseh odhodkov in izdatkov (skupaj z odplačilom dolga) v višini 9.444.052,29 evrov. Občina tako izkazuje v poslovnih knjigah na dan 31. 12. 2020 presežek prihodkov nad odhodki v višini 55.225,77 evrov.

Občina je v letu 2020 prejela transferne prihodke iz državnega proračuna, iz sredstev proračuna EU, iz občinskih virov in javnih skladov, v skupni višini 919.250,79 evrov, razdelitev je naslednja:

| Transferni prihodki | Vrednost v € |
|---|---|
| prejeta sredstva iz državnega proračuna | 474.778 |
| prejeta sredstva iz občinskih proračunov | 36.931 |
| prejeta sredstva iz javnih skladov | 10.804 |
| prejeta sredstva iz EU – kohezijski sklad | 390.438 |
| **Skupaj** | **912.951** |

Največji delež prejetih sredstev iz državnega proračuna in proračuna EU (kohezijski sklad) je prejela za projekt Hidravlična izboljšava vodovodnega sistema na območju osrednje Dolenjske. Ostala sofinanciranja smo pridobili za naslednje projekte oziroma namene: sredstva požarne takse za potrebe gasilskih društev, sofinancerski delež pri projektu ‚Sanacija ceste Šmarje–Pleterje‘‘ in ‚Ureditev infrastrukture v Orehovici‘‘, za vzdrževanje gozdnih cest in povračilo stroškov zaradi povečanega nadzora državne meje z Republiko Hrvaško (schengenska meja), refundacija stroškov odstranitve nezakonito odloženih odpadkov, ki so posledica nelegalnih prehodov državne meje in sofinanciranje delovanja medobčinskega inšpektorata in redarstva.

**Razdelitev sredstev v letu 2020 po največjih področjih proračunske porabe je bila naslednja:**

| Področje proračunske porabe | Vrednost v € |
|---|---|
| Varovanje okolja in naravne dediščine | 2.231.064 |
| Izobraževanje (šolstvo in predšolska vzgoja) | 1.660.129 |
| Promet, prometna infrastruktura | 1.608.330 |
| Prostorsko planiranje in komunalna dejavnost | 964.876 |
| Upravljanje z občinskim premoženjem in dejavnost občine | 742.459 |
| Kultura, šport in nevladne organizacije | 314.106 |
| Socialno varstvo | 251.916 |
| Kmetijstvo in gozdarstvo | 166.051 |
| Splošne javne storitve | 150.116 |
| Obramba in ukrepi ob izrednih dogodkih | 117.396 |
| Politični sistem | 106.598 |
| Zdravstveno varstvo | 80.212 |
| Urejanje področja obnovljivih virov energije | 33.433 |

**Občina Šentjernej je v letu 2020 namenjala proračunska sredstva poleg** projektov in investicij ter tekočih odhodkov **tudi za transfere posameznikom in gospodinjstvom**, ki pomenijo dodatek družinskim dohodkom ali nadomestilo za posebne vrste izdatkov in sicer:

| Naziv transferov posameznikov in gospodinjstvom | Vrednost v € |
|---|---|
| Darilo ob rojstvu otroka (nadomestilo za 79 novorojencev) | 15.800,00 |
| Drugi transferi za zagotavljanje socialne varnosti (denarne pomoči in rdeči križ) | 14.356,71 |
| Regresiranje prevozov učencev osnovne šole | 116.089,50 |
| Regresiranje prevozov v šolo za otroke s posebnimi potrebami | 2.836,15 |
| Denarne nagrade in priznanja | 9.416,70 |
| Regresiranje oskrbe v domovih | 122.304,05 |
| Subvencioniranje stanarin | 5.785,52 |
| Plačilo razlike med ceno programov v vrtcih in plačili staršev | 1.328.906,37 |
| Izplačila družinskima pomočnikoma | 23.117,16 |
| Drugi transferi | 51.717,12 |
| **Transferi posameznikom in gospodinjstvom** | **1.690.329,28** |

**Za Občino Šentjernej je pomemben tudi podatek o višini opredmetenih osnovnih sredstev po vrstah na dan 31. 12. 2020**, ki vam ga v spodnji tabeli tudi predstavljamo.

| Naziv osnovnega sredstva: | Vrednost v € |
|---|---|
| Zemljišča (kmetijska, stavbna, gozdovi) | 1.410.211,23 |
| Zgradbe (ceste, kanalizacija, mostovi, grad, vodovodi, CČN itd.) | 21.979.647,75 |
| Nepremičnine v gradnji | 50.725,57 |
| Oprema in druga opredmetena OS (KCPT, ČN, oprema za promet in zveze, zabojniki, druga opredmetena OS (Komunala d. o. o., CeROD d. o. o.) | 1.124.240,53 |
| **Skupaj opredmetena osnovna sredstva** | **24.564.825,08** |

**V letu 2020 so bili izpeljani naslednji investicijski projekti:**

- Rekonstrukcija križišča v Maharovcu;
- Sanacija ceste Šmarje–Pleterje (II. in III. faza);
- Ureditev infrastrukture v Orehovici (III. faza);
- Sanacija ceste na Tolstem Vrhu;
- Zamenjava svetilk javne razsvetljave;
- Ureditev pešpoti Gruča–Ledeča vas–postajališče Groblje pri Prekopi;
- Odkup koncesije izvajanja gospodarske javne službe zbiranja, odvajanja in čiščenja komunalnih, odpadnih in padavinskih voda;
- Hidravlična izboljšava vodovodnega sistema na območju osrednje Dolenjske;
- Ureditev oziroma prenova pokopališča v Šentjerneju (hortikulturna zasaditev, prenova inštalacij, novi vodnjak, ureditev poti);
- Občina Šentjernej je v letu 2020 na področju vodooskrbe izvedla postavitev črpalnega jaška Staro sejmišče, Šentjernej in obnovo vodovoda pri rekonstrukciji križišča v naselju Gor. Maharovec;
- Izvedla so se tudi asfaltiranja naslednjih lokalnih cest in javnih poti: cesta Hrvaška Gora, Golobinjek–Šmarje, Golobinje–Volčkova vas, Gruča, Orehovica, Vajndol in postajališče na Selih;
- Za potrebe izvajanja dejavnosti Kulturnega centra Primoža Trubarja je bila v letu 2020 nabavljena tudi potrebna tehnična oprema;
- Iz občinskega proračuna so se namenila tudi sredstva za nabavo gasilskega vozila s cisterno za potrebe osrednjega gasilskega društva v občini.

**Poleg zgoraj navedenih večjih investicij in projektov je še veliko drugih področij in tekočih zadev, za katere je Občina Šentjernej tudi v letu 2020 poskrbela, in sicer omenjamo nekaj pomembnejših dejavnosti:**

- tekoče letno in zimsko vzdrževanje lokalnih, krajevnih cest in javnih poti ter gozdnih cest na celotnem območju občine;
- skrb za obratovanje Zbirno reciklažnega centra Šentjernej in centralne čistilne naprave ter kanalizacijskega omrežja;
- naloga občine je bila tudi sanacija črnih odlagališč, urejanje in vzdrževanje ekoloških otokov, pokopališč, vzdrževanje hidrantov in vodovodnega sistema na območju občine;
- nato smo s sredstvi podpirali tudi področja zdravstvenega varstva, izobraževanja, predšolske vzgoje, socialnega varstva, društveno dejavnost, kmetijstvo, urejanje okolja in prostora …

Celotno gradivo Zaključnega računa proračuna za leto 2020 je objavljeno na spletni strani Občine Šentjernej: www.sentjernej.si. ■

## INVESTICIJSKO VZDRŽEVANJE – TOLSTI VRH

Preplastitev javne ceste Bičevje.

Rekonstrukcija ceste Tolsti vrh.

UROŠ JERIČ & JANEZ HROVAT

UROŠ JERIČ

V mesecu aprilu so se zaključila investicijska dela na cestah po Tolstem vrhu. Izvajala se je preplastitev javne ceste od Hrastja do Bičevja in naprej do križišča za Globoko. Cesta se je preplastila z asfaltno maso debeline 4 cm in skupne dolžine 450 m. Uredile so se asfaltne mulde in bankine. S preplastitvijo odseka so se dokončala investicijska dela na relaciji Hrastje–Tolsti Vrh.

Na lokalni cesti Hrastje–Tolsti Vrh–Dolenji Suhadol se je izvedla rekonstrukcija cestnega odseka v dolžini 80 m. Odsek je bil kritičen iz vidika varnosti in stabilnosti cestišča zaradi posedanja cestišča. Posedek se je uredil z globinsko stabilizacijo in navozom kamnitega materiala. Površina je asfaltirana enoslojno v debelini 6 cm ter urejena je asfaltna mulda za odvod meteorne vode. Uredila se je humuzirana brežina. V naslednjem mesecu se bo izdelala in postavila jeklena varnostna ograja v dolžini 60 m.

Omenjena dela so bila planirana že v letu 2020 vendar jih zaradi vremenskih razmer ni bilo možno dokončati. Skupno se je na Tolstem vrhu uredilo 1600 m cest, od tega se jih je 450 m preplastilo, 350 m na novo izvedlo, ostalo pa delno saniralo zaradi obstoječih poškodb cestišča in ustreznega odvodnjavanja. ■

## VZDRŽEVANJE IN UREJANJE EKO OTOKOV

Eko otok Cesta Oktobrskih Žrtev.

Eko otok Zapuže.

V tem mesecu so se uredili eko otoki v naselju Zapuže, Veliki Ban in na Cesti oktobrskih žrtev. Slednjega se je prestavilo na novo lokacijo, na konec naselja. Izdelan je s kovinskimi stebri in leseno oblogo, velikosti za štiri smetnjake. Prav tako so se prestavili smetnjaki v naselju Zapuže na novo lokacijo, izdelala se je panelna ograja in dva betonska podstavka. V naselju Veliki Ban se je postavila panelna ograja proti zvračanju smetnjakov. ■

# Razpis za počitnikovanje v mobilni hiši Rdečega križa Novo mesto 2021

OZ RKS NOVO MESTO

**LOKACIJA:** Kamp Podzemelj v Beli krajini.

**POGOJ ZA VKLJUČITEV:** socialno šibki posamezniki in družine in prostovoljci Rdečega križa.

**RAZPISANI TERMINI V SEZONI:** 7 dnevni, menjave ob nedeljah, začetek 4. 7. 2021, julij in avgust.

**RAZPISANI TERMINI IZVEN SEZONE:** 7 dnevni, menjave ob nedeljah, začetek 30. 5. 2021, cel junij in september.

**Cena dnevnega najema v sezoni: 40 evrov in v predsezoni / posezoni 31 evrov.**

**MOŽNOST SUBVENCIJE:** če posameznik oz. družina celotnega počitnikovanja ne more plačati, lahko s prošnjo zaprosi za sofinanciranje na Območnem združenju RK Novo mesto.

**Za prijavnice in v primeru, da si sami ne morete plačati počitnikovanja, se lahko obrnete na socialno delavko OZ RKS NM (041 676 025). Rok za prijavo na počitnikovanje je 17. maj 2021 oz. do zasedenosti terminov.**

Pri prijavi je potrebno dosledno upoštevati, da lahko v počitniški hiški biva le do 6 oseb. Hišni ljubljenčki niso dovoljeni. V ceno je všteto zaključno čiščenje. ■

| RAZPISANI TERMINI IZVEN SEZONE | |
|---|---|
| JUNIJ | od 30. 5. do 6. 6. 2021 |
| | od 6. 6. do 13. 6. 2021 |
| | od 13. 6. do 20. 6. 2021 |
| | od 20. 6. do 27. 6. 2021 |
| | od 27. 6. do 4. 7. 2021 |
| SEPTEMBER | od 29. 8. do 5. 9. 2021 |
| | od 5. 9. do 12. 9. 2021 |
| | od 12. 9. do 19. 9. 2021 |
| | od 19. 9. do 26. 9. 2021 |

| RAZPISANI TERMINI V SEZONI | |
|---|---|
| JULIJ | od 4. 7. do 11. 7. 2021 |
| | od 11. 7. do 18. 7. 2021 |
| | od 18. 7. do 25. 7. 2021 |
| | od 25. 7. do 1. 8. 2021 |
| AVGUST | od 1. 8. do 8. 8. 2021 |
| | od 8. 8. do 15. 8. 2021 |
| | od 15. 8. do 22. 8. 2021 |
| | od 22. 8. do 29. 8. 2021 |

# ROMI FIZIČNO PREPREČILI POSTAVITEV BIVALNEGA ZABOJNIKA

OU OBČINE ŠENTJERNEJ

V ponedeljek, 22. marca 2021, je ob 16.19 v največjem romskem naselju na Trdinovi cesti v Šentjerneju zagorelo v pritličju stanovanjske hiše. Ognjene zublje je kljub prizadevanjem več gasilskih enot prostovoljnih gasilcev iz PGD Šentjernej, Vrhpolje in Groblje oviral močan veter, tako da je bilo njihovo delo še dodatno oteženo. Poveljnik štaba CZ Občine Šentjernej Boštjan Košir je povedal, da je hiša, ki je črna gradnja, velika osemkrat šest metrov, bila v celoti uničena, in da se je požar razširil tudi na drvarnico ob objektu. Povedal je, da so Romi tudi zelo pozno poklicali na pomoč.

Civilna zaščita Republike Slovenije pa je na pobudo Zveze Romov za Dolenjsko, Sveta romske skupnosti in Zveze za razvoj romske skupnosti priskrbela bivalni zabojnik, ki so ga s tovornim vozilom v četrtek, 25. marca 2021, pripeljali člani štaba CZ Republike Slovenije. Občina Šentjernej je kot lastnica zemljišč, na katerim prebivajo Romi, pripravila navodila in dala soglasje za postavitev bivalnega zabojnika. Zaradi težke dostopnosti zabojnika ni bilo mogoče postaviti na parcelo ob pogoreli hiši. Prav tako bi bila postavitev zabojnika ob pogorišču iz vidika sanacije pogorišča, nevarna in moteča. Kot je pojasnil poveljnik štaba CZ Občine Šentjernej Boštjan Košir, je namestitev bivalnega zabojnika oviral omejen prostor in ozka ulica. Mesto njegove postavitve, ki ga je izbrala družina, je bilo pretesno, neprimerno in ni ustrezalo tako statičnim kot varnostnim zahtevam, kar je poveljstvo CZ ugotovilo že na ogledu z vodstvom občine dan prej in predstavniki CZ RS, ki so bivalnik pripeljali. Občina

se je zato odločila, da bivalni zabojnik postavi na primernejše mesto, na sosednjo parcelo v naselju, ki je, tako kot vse parcele, v lasti občine. S tem se ni strinjala družina šentjernejske romske svetnice. Za tem so Romi fizično, s postavitvijo osebnih avtomobilov, onemogočili dostop tovornjaku in postavitvi zabojnika. Ker na ostalih parcelah niso bili izpolnjeni pogoji za njegovo postavitev in priključitev na komunalno infrastrukturo, se je občina odločila, da zabojnik odpeljejo nazaj v Ljubljano. Občina je romski družini za nekaj nadaljnjih dni pristopila na pomoč tako, da je pogorelim (5 oseb) priskrbela tople obroke in kontejner za čiščenje pogorišča. Občina je zadevo reševala tako kot v vseh enakih ali podobnih primerih ob primeru naravnih in drugih nesreč. ■

## OBVESTILO DRUŠTVOM IN KLUBOM V OBČINI

OU OBČINE ŠENTJERNEJ

V Uradnem vestniku Občine Šentjernej št. 4/2021 je bil dne 8. 4. 2021 objavljen **Javni razpis za vložitev predlogov za podelitev nagrad in priznanj Občine Šentjernej v letu 2021**. Pozivamo vsa društva in klube, ki delujete v občini Šentjernej in letos obeležujete obletnico delovanja, da predloge za podelitev Spominske plakete Šentjerneja, v skladu z razpisnimi pogoji in na predpisanih obrazcih do **20. 5. 2021**, pošljete na Občino Šentjernej. ■

## National Geographic Slovenija – KARTURZIJA PLETERJE

PETRA KLAVŽAR JAMNIK

V ugledni reviji National Geographic Slovenija je tokrat predstavljena reportaža o Karturziji Pleterje. Besedilo Marjana Žiberta si lahko preberete na spletni strani: *https://www.nationalgeographic.si/kartuzija-pleterje/* in izveste več o življenju v najstarejši kartuziji v Srednji Evropi. ■

# POVABILO NA AKTIVNO PRAZNOVANJE OB PRAZNIKU DELA – 1. MAJU

***Spoštovani občani, cenjene občanke,***

***pred vrati je praznik dela – 1. maj. Žal je tudi letošnje praznovanje praznika dela zaradi epidemije okrnjeno. Pa kljub temu nič ne izgublja na pomenu. Odločili smo se, da vam podamo nekaj predlogov, kako aktivno in doživeto izkoristiti praznične dni, seveda ob upoštevanju novega veljavnega odloka. Zbiranje ljudi se dovoli skupini do 10 oseb, razen če gre za ožje družinske člane ali člane skupnega gospodinjstva. Želimo, da kljub omejitvam, v krogu družine, morda izberete katero od predlaganih poti in spoznate atraktivne, za nekatere še neodkrite lepote, ki jih ponuja naša občina.***

***Predloge smo zbrali s pomočjo Planinskega društva Šentjernej. Ob upoštevanju varne medsebojne razdalje, smo na svežem zraku zagotovo varnejši kot v zaprtih prostorih.***
***Izkoristite dobrobit narave domače občine.***

OU OBČINE ŠENTJERNEJ  EMIL TURK

## ››NAMIGI ZA POHOD‹‹

## Špilarjeva špica (Pirčev hrib) 934 m

1. **IZHODIŠČE:** parkirišče v Pleterjah.
   **VZPON:** po markirani evropski pešpoti E7 mimo vasi Apnenik, čez dolino Globoko do vasi Javorovica in naprej mimo cerkvice sv. Ožbolta, nato po obnovljeni markirani pešpoti do vrha Špilarjeve špice.
   **ZAHTEVNOST:** lahka označena pot, čas vzpona 2 h.
   **SPUST:** po poti vzpona ali po gozdni vlaki mimo domačije na Njivcah do vasi Vratno in po cesti do izhodišča. Čas spusta 1,5 h.

2. **IZHODIŠČE:** pri cerkvici na Javorovici.
   **VZPON:** po markirani na novo speljani pešpoti do vrha Špilarjeve špice.
   **ZAHTEVNOST:** lahka označena pot, čas vzpona 50 min.
   **SPUST:** po poti vzpona, čas spusta 35 min.

Izhodišče 1

Lovska preža na košenici proti Špilarjevi špici.

# Prag (lovska koča)

1. **IZHODIŠČE:** pri cerkvici sv. Ožbolta na Javorovici.
   **VZPON:** lahka označena pot po E7, čas vzpona 1 h.
   **SPUST:** po poti vzpona 1 h.

2. **IZHODIŠČE:** pred domačijo na Njivicah. Do domačije se pripeljete mimo Pleterij, zavijete desno čez vas Stražnik ter vinske gore Nova gora in naprej po gozdni makadamski poti do izhodišča.
   **VZPON:** po gozdni vlaki do table na vrhu Kozjega hrbta, nato pa desno po markirani poti E7.
   **ZAHTEVNOST:** lahka pot, čas vzpona 1 h.
   **SPUST:** po poti vzpona, čas spusta 1 h.

3. **IZHODIŠČE:** na koncu vasi Mihovo, pri vstopu v dolino Kobile.
   **VZPON:** po Laški poti čez Vratolom do Zidanega gabra (poznoantična utrdba), nato pa levo po markirani evropski pešpoti E7 do Praga. Lepo urejena pot poteka po zaščitenem gozdnem rezervatu, kjer prečka doline potokov laški graben in treh tisovcev.
   **ZAHTEVNOST:** pot je kondicijsko zahtevnejša, čas vzpona 3 h.
   **SPUST:** spustimo se do potoka Kobile in po dolini mimo Pleterskih žag do gozdne ceste, ki nas pripelje v Mihovo do izhodišča. Čas spusta 1,5 h.

4. **IZHODIŠČE:** parkirišče pri gasilskem domu v Gor. Vrhpolju.
   **VZPON:** spustite se po vaški cesti do potoka Kobile, nato desno po cesti ob potoku do potočne pregrade, kjer cesta preide v gozdno vlako. Nadaljujemo po obnovljeni poti, ki jo je uredilo Turistično društvo Vrhpolje v sodelovanju z markacisti planinskega društva. Obnovljen je leseni most in kar nekaj na novo postavljenih brvi čez potok.
   **ZAHTEVNOST:** pot je lahka, na nekaterih predelih previdnost ne bo odveč, priporočljiva je nepremočljiva obutev. Čas hoje do gozdne ceste, ki pelje nazaj v vas Mihovo, je 1,15 h. Pot lahko nadaljujete do Praga, mimo žag še 45 min, ali pa se po cesti vrnete nazaj proti vasi Mihovo in po lokalni cesti nazaj v Gor. Vrhpolje, za kar boste potrebovali 1 h.

Slapovi Kobile

Izhodišče 1

Obnovljeni leseni most

# Dom na Miklavžu (969 m)

**IZHODIŠČE:** parkirišče v Pendirjevki, do katerega pridete čez vas Cerov Log mimo peskokopa.
**VZPON:** po markirani strmi poti do cerkve sv. Miklavža in rahel spust do doma na Miklavžu.
**ZAHTEVNOST:** lahka označena pot, potrebno je malo več kondicije, čas vzpona 1 h.
**SPUST:** po markirani poti proti Trdinovem vrhu do smrekovega gozda, kjer nas table usmerijo levo po poti mimo bolnice. Čas spusta 1,15 h.

Dom na Miklavžu

Cerkev sv. Miklavža

Opis poti pripravil Vinko Župan.

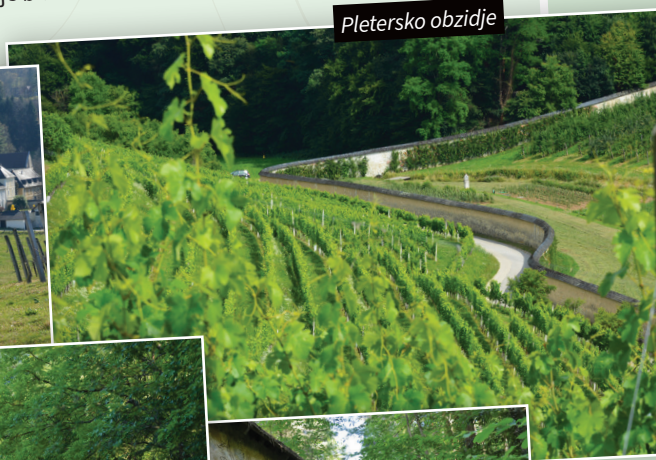
# Trdinov vrh (1178 m)

**IZHODIŠČE:** parkirišče v Pendirjevki.
**VZPON:** pri smernih tablah levo po markirani poti mimo bolnice do Črnega lica, nato levo čez pragozd do košenic Kaštenice in mimo vojašnice proti vrhu.
**ZAHTEVNOST:** lahka označena pot, potrebno malo več kondicije, čas vzpona 2 h.
**SPUST:** spustimo se do vojašnice, nato pa levo po novo urejeni označeni poti do Črnega lica in naprej do doma na Miklavžu. Nadaljujemo mimo cerkve sv. Miklavža in po strmi poti v Pendirjevko do izhodišča. Čas spusta 1,5 h.

Pogled na Trdinov vrh.

# Pleterska pot

**IZHODIŠČE IN OPIS:** gre za štiri kilometre dolgo krožno pot okrog kartuzije, ki se začne pri vratih pred cerkvijo.
Prvi del poti vodi skozi gozd, v katerem tablice z imeni opozarjajo na različne drevesne in grmovne vrste. Od skupine hrastov, med katerimi ima najdebelejši premer 96 centimetrov in je visok 32 metrov, se pot spusti k Javorovškim vratom in vodi naprej do starega kamnoloma nad samostanom, ki je dal gradivo za trdno zidovje. Drugi del poti se vzpne med vinogradi na Pleterski hrib, kjer se v samostanskem vinogradu, katerega najstarejši deli so stari kar 70 let, odpira čudovit razgled na kartuzijo, vrtove in sadovnjake znotraj obzidja. Ogled se zaključi ob parkirišču, kjer je muzej na prostem, ki predstavlja domačijo z območja Šentjernejskega polja, kakršna je bila v začetku minulega stoletja.



Pletersko obzidje

***V imenu Občine Šentjernej vam želimo prijetno praznovanje prvega maja in srečno na vaši izbrani poti.***

## Predstavljamo vam:
## OKREPČEVALNICA PRI UPOKOJENCIH in THE CAVE

# DELUJEJO NA NOVI LOKACIJI

***Pogovarjali smo se s ŠTEFKO VODOPIVEC in njenim sinom DEJANOM iz Okrepčevalnice pri upokojencih, ki je vrsto let delovala na Novomeški cesti. Okrepčevalnica, ki ima sedaj novo ime THE CAVE, sedaj deluje na novi lokaciji na Turopolju 6 v Šentjerneju.***

ANITA PETRIČ
EMIL TURK

***Znani ste po dobrih malicah daleč na okoli, koliko let se že ukvarjate z gostinstvom? Kako so bili videti vaši začetki?***
Z gostinstvom se ukvarjam praktično že celo življenje. Pričela sem takoj po končani srednji gostinski šoli, kot zaposlena kuharica v restavraciji na Otočcu, nato sem odprla svojo picerijo na Prekopi, ki je bila med prvimi picerijami na Dolenjskem. Leta 2006 pa smo kot družinsko podjetje, s sinom Dejanom in hčerko Moniko, odprli lokal v Šentjerneju, Okrepčevalnico pri upokojencih. Sprva smo nudili le pijačo in pice, postopoma pa smo se prilagajali povpraševanju in ponudbo razširili z malicami in drugo hrano.

***Koliko let ste že v Šentjerneju?***
Kot že omenjeno, smo v Šentjerneju od leta 2006, sprva kot Okrepčevalnica pri upokojencih, letošnje leto pa smo se preselili v »jamo« in se preimenovali v THE CAVE. Gostilno THE CAVE je, zaradi moje bližnje upokojitve in njegove želje po vodenju gostinskega lokala, prevzel sin Dejan. Naj omenim, da tudi Okrepčevalnica pri upokojencih na Novomeški cesti še vedno deluje, toči se le pijača, v njej pa je zaposlena hčerka Monika.

***Nam lahko predstavite vašo delovno ekipo.***
Naš kolektiv trenutno sestavljajo 3 kuharice (Julija, Neli in Štefka), 2 zaposlena natakarja (Dejan in Maša), študentka Eva, po potrebi pa še zaposleni po upokojenski pogodbi (Marjeta in Andreja kot pomočnici v kuhinji ter Martin, ki Dejanu pomaga pri razvozu hrane).

***Vsak dan (od ponedeljka do petka) nudite malice, kdo jih pripravlja in kaj najraje jedo vaši gostje? Zakaj se radi vračajo? Prihajajo namreč tudi iz drugih občin?***
Pri pripravi malic sodelujemo vsi zaposleni. Gostje najraje prihajajo zaradi domače hrane. Od samega začetka ponudbe malic imamo vsak četrtek v ponudbi med malicami tudi vampe po tržaško, ki so postali zelo priljubljeni in jih hodijo gostje iskati za domov od vsepovsod. Mlajši gostje pa raje jedo predvsem pice, hamburgerje, tortilje in lignje. Tortilje in lignje imamo občasno v ponudbi med malicami, jih bomo pa z majem imeli tudi med redno ponudbo gostilne. Gostje prihajajo tudi iz drugih sosednjih občin, predvsem iz Kostanjevice na Krki, ker so bili ravno tam naši pričetki gostinstva.

***Kaj še nudite poleg malic?***
V naši stalni ponudbi imamo cca. 10 različnih vrst pic, hamburgerje, cheeseburgerje, kebab krožnike, dunajske zrezke, solatne krožnike … Kot že omenjeno, pa bomo našo ponudbo razširili, med drugim tudi s tortiljami, lignji, domačimi sirovimi štruklji itd. Pri nas je možno naročiti tudi hrano za skupine, trenutno zaradi situacije korone krize le za domov, drugače pa sprejemamo tudi skupine do 30 ljudi. Vedno se trudimo, da ugodimo željam gostom, če je le v naši moči. Kot je že splošno znano, gosta je lahko pridobiti, vendar pa ga je težko obdržati, če nimaš raznolike in kvalitetne ponudbe, zato se še toliko bolj trudimo v tej smeri.

***Kaj je botrovalo temu, da ste se preselili na novo lokacijo? Kako se počutite sedaj v »jami«?***
K selitvi na novo lokacijo je botrovalo več dejavnikov, med drugim tudi želja sina Dejana, da nadaljuje z vodenjem gostinstva in povečanju ponudbe, za kar pa na prejšnji lokaciji, zaradi prostorske stiske, predvsem v kuhinji, ni bilo možnosti.
V »jami« se počutimo dobro. V načrtu imamo tudi prenoviti zunanjo teraso. Želje in načrti za prihodnost so še veliki in upamo, da bodo razmere dopuščale, da se uresničijo.

***Obrtniki in podjetniki močno občutijo posledice koronavirusa. Tudi gostinci so v času širjenja novega koronavirusa v hudih težavah, s katerimi se zagotovo soočate tudi vi. V tem času nudite tudi dostavo na dom. Se da preživeti?***
Posledice koronavirusa se zelo občutijo, vendar vlagamo veliko truda in časa v to, da smo še vedno na trgu, da lahko poplačamo vse obveznosti ter da naši zaposleni obdržijo

**»Gosta je lahko pridobiti, vendar pa ga je težko obdržati, če nimaš raznolike in kvalitetne ponudbe, zato se še toliko bolj trudimo v tej smeri.«**

svoje službe, kar nam je v tem času še najbolj pomembno.

***Kdaj je bilo najlepše, najbolj cvetoče obdobje za gostince, v katerih letih?***
Za nas je bilo najlepše obdobje, ko smo odprli lokal v Šentjerneju, takrat so enostavno bili drugačni časi.

***V čem ste drugačni od ostalih konkurentov?***
Težko bi rekla, da smo drugačni od svojih konkurentov, saj menim, da se vsi trudimo gostu ugoditi in nuditi le najboljše.

***Kakšne so vaše želje za v bodoče, zagotovo si najbolj želite, da se življenje vrne spet v normalne tirnice?***
V bodoče si zagotovo najbolj želimo, da se življenje vrne nazaj v normalne tirnice, da se situacija s koronavirusom umiri, da se bo sosed lahko sproščeno pogovarjal s sosedom, da se ne bojimo en drugega ter da bo življenje potekalo sproščeno in brez omejitev. Poleg tega si tudi želimo, da bomo lahko normalno pričeli s svojim delom, z vso svojo ponudbo tudi znotraj lokala ter da se vsi gostje vrnejo in nas obiščejo tudi sedaj na novi lokaciji v „jami“, prav tako pa tudi, da še vedno pridejo na pijačo v Okrepčevalnico pri upokojencih.
Obenem bi se želeli zahvaliti vsem našim gostom, ki nam zaupate, ter vsem poslovnim partnerjem za preteklo in bodoče sodelovanje. Prav tako se zahvaljujemo tudi vsem našim sodelavcem za podporo in pomoč pri uresničevanju naših poslovnih načrtov. ■

# STRASTEN TERARIST, POPOTNIK, POTAPLJAČ IN MOTORIST

***ALEŠ ABRAM iz Ledeče vasi je eden od ustanoviteljev Društva ljubiteljev eksotičnih živali Bioexo. Leta 2006 je s svojimi prijatelji organiziral in več kot uspešno izpeljal prvo domačo razstavo eksotičnih živali v Sloveniji – Bioexo, ki je sedaj postala že tradicionalna. Aleš je tudi rejec kač, predvsem rdečih udavov. V hiši starih staršev ima v terarijih še kuščarje, pajke in tudi večje kače, ki so predvsem atrakcija na razstavah.***

SABINA JORDAN KOVAČIČ
OSEBNI ARHIV ALEŠA ABRAMA

***Ste eden od ustanoviteljev Društva ljubiteljev eksotičnih živali – Bioexo. Nam lahko kaj več poveste o samem društvu, njegovem delovanju …?***

Sama zgodba z društvom Bioexo sega v davno leto 2006. Ideja o samem društvu se je porodila, ko smo se nekega sončnega maja peljali z avtom iz velikega italijanskega sejma eksotičnih živali Longarone. Takrat pri nas v Sloveniji ni bilo prav pogosto, da bi ljudje imeli doma kakšnega eksotičnega ljubljenčka, kot je na primer kača ali kuščar. Vendar trenutek je bil pravi in družba štirih prijateljev, ki smo bili več kot navdušeni nad eksotičnimi živalmi, smo se odločili, da bomo prav mi tisti, ki bomo izpeljali prvo domačo razstavo eksotičnih živali v Sloveniji. Tako je bila jeseni leta 2006 na fakulteti za biologijo izpeljana prva razstava eksotičnih živali Bioexo. To je bil res plod velikih entuziastov in vesel sem, da je sama ideja padla na plodna tla. Ljudje so bili več kot zainteresirani za obisk razstave, da se pogovorijo z lastniki teh živali ter na enem mestu izvejo več o njih. Dejstvo, da se imajo možnost nekaterih eksotičnih živali tudi dotakniti, pa je v marsikomu tudi spremenilo občutke ter strahove do teh živali. Tako se je rodilo društvo Bioexo, društvo katero od samega začetka uči ljudi o pomenu »drugačnih« živali in o odpravljanju predsodkov do le-teh.

***Poznamo vas predvsem kot rejca kač. Kam segajo vaši začetki? Kdaj se je v vas prebudila ljubezen do kač in ostalih eksotičnih živali. Kako so to sprejeli vaši domači?***

Moja ljubezen do kač se je pojavila pravzaprav dosti pozno, in sicer pri mojih dvaindvajsetih letih. Do takrat nisem imel nikoli v življenju možnosti, da se dotaknem prave kače. Še danes sem hvaležen prijatelju Primožu Kaduncu iz sosednje vasi, da mi jih je predstavil na pravilen način. Prav tisti prvi dotik kače pri njem je prebudil mojo strast, ki je še dandanes tako živa. Seveda pa je tudi delitev vseh izkušenj med prijatelji teraristi izjemnega pomena, da sem skozi leta napredoval v teraristiki in sem se tudi naučil izbrati prava mnenja ljudi, ki se ukvarjajo z eksoti. Moja starša sta res izjemni osebi. Velik del zahvale gre njima, da lahko po vseh teh letih rečem, da se še vedno ukvarjam s teraristiko ter z organizacijo razstav in delavnic v povezavi z eksotičnimi živalmi. Čeprav moram priznati, da se z razliko od mojega očeta, ki mu je ideja, da bi imel kačo, bila tako všeč, da sva takoj začela s projektiranjem in izvedbo prvega terarija, se mama najprej ni strinjala. Takrat je celo v strahu dejala, da dokler bo ona v hiši, ne bo tukaj kače … No, pa je vseeno prišla, najprej ena, pa za njo še ena in čez leta na desetine, če ne celo na stotine kač. ☺ Vse kar je mama potrebovala, je bilo to, da je ugotovila, kako je moja strast močna ter prvi stik s kačo, kjer sem ji razložil, da to niso zlobne živali. Po vseh teh letih sem res več kot hvaležen, da je prav ona tista, ki prevzame vajeti pri oskrbi kač, ko mene ni doma.

***Za vsakega ljubljenčka in vzrejo so potrebna primerna znanja. Kje vse ste jih pridobili? Zagotovo se ves čas kaj novega naučite?***

Res je. Kot gradbeni tehnik mi moja izobrazba ni prav veliko pomagala pri novem hobiju. Vsaj tako sem mislil na začetku, preden sem začel izdelovati terarije. Vendar je pa res, da pred petnajstimi leti nazaj ni bilo veliko publikacij o eksotičnih živalih. Seveda pa še tista, ki je bila na voljo, ni bila v slovenskem jeziku.
Moje znanje se je širilo z vsakim obiskom evropskih sejmov eksotičnih živali. Sploh v teh

**»Pri društvu Bioexo že od samega začetka učimo ljudi o pomenu »drugačnih« živali in o odpravljanju predsodkov do le-teh.«**

čudnih časih se še posebej z veseljem spomnim na vse ure, ki sem jih prebil ob pogovorih s priznanimi rejci eksotičnih živali. Še posebej sem se tega lotil »z veliko žlico«, ko sem spoznal, da imam največjo strast do rdečerepih udavov, nestrupenih daviteljev, ki prihajajo iz srednje in južne Amerike. Na srečo se je z leti začela povečevati tudi količina ustrezne literature, ki sem jo z veseljem nosil iz sejmov ter jih študiral, dostikrat raje kot snov na gradbeni fakulteti. Res sem vesel in ponosen, da prav naše društvo opravlja tako pomembno nalogo in vse nadobudneže, ki so s tako ali podobno strastjo prihajali na naše razstave, poučuje o tem kaj je prav in kaj ne. Prav strast je tista, ki je bila gonilna sila v mojem primeru. Priznati moram, da ni bilo prav veliko literature v mojem življenju, ki bi jo raje prebiral kot pa kaj o eksotičnih živalih in tako je še dandanes.

***Povejte nam, kako sploh postaneš rejec kač?***

Da postaneš rejec kač, potrebuješ kar nekaj podlage z lastništvom kač. Poleg tega, da bi svetoval vsakemu vsaj nekaj let izkušenj z njihovo oskrbo preden se odločijo za ta korak, je bistveno, da imaš primeren prostor ter dovolj časa za njihovo oskrbo. Dobro se moraš seznaniti s pogoji, ki jih potrebuje izbrana vrsta in potem se lotiš načrta za vse potrebne terarije in opremo sobe, ki je namenjena za kačje ljubljenčke. Ko vse to urediš po dimenzijah, ki so predpisane za željeno vrsto, pa pride na vrsto strokovnjak, ki ti naredi oceno tveganja. To je nekakšen elaborat v katerem je opisano za kakšno vrsto kače se gre, v kakem terariju je in kakšen ima vpliv na okolje, če bi se slučajno zgodilo, da bi kakšna od njih ušla v naravo. Ker se jaz ukvarjam z rejo rdečerepih udavov, seveda ni skrbi, da bi ob morebitnem kačjem izhodu iz hiše ta preživela. Rdečerepi udavi živijo, kot sem že napisal, v srednji in južni Ameriki, tako da bi pri nas najkasneje čez zimo poginila. S pridobljenim elaboratom pa je na vrsti obisk veterinarskega inšpektorja, ki pride tudi uradno preveriti, če je vse po normativih. Če je temu tako, lahko postaneš uradni rejec kač in imaš možnost izdati potrdilo o izvoru kačjega mladiča, ko ti le sreča dopusti, da ti to tudi uspe.

***Se srečujete s kakšnimi zakonskimi omejitvami glede posedovanja in tudi prodaje nevarnih kač?***

Zaenkrat je v Sloveniji to še dosti ohlapno narejeno, saj je trend posedovanja eksotičnih živali bistveno bolj aktiven kot pa toga zakonodaja. Že nekajkrat se je sicer začelo dogajati, vendar pa bi bilo mojem mnenju potrebno to zakonodajo bistveno prevetriti in jo narediti bolj moderno. Treba je pa tudi razumeti, da bi s prohibicijo določenih eksotičnih živali dosegli ravno nasprotno in to je cvetenje črnega trga, kar pa pri našem društvu odločno nasprotujemo. Vedeti je treba, da so tudi v Sloveniji zelo dobri strokovnjaki za strupene kače, ki pa bi jim napačna zakonodaja lahko prinesla konec vseh njihovih dolgoletnih aktivnosti. Zato se pri Bioexu zavzemamo, da bi bila v izvedbo novega zakona poleg stroke in politike vključena tudi društva, ki se že zelo dolgo ukvarjamo z izobraževanjem javnosti o izrednem pomenu za nekatere groznih živali. Samo pomislite, kaj se bi dogodilo, če bi zakon pisali ljudje brez znanja o teh živali, po možnosti še z velikim strahom do njih ...

***Zagotovo je trg v Sloveniji premajhen. Kam vse prodajate svoje kače in kaj vse vpliva na ceno, ki jo dosegajo na trgu?***

Res je, da je Slovenija majhna, pa vendar imamo čedalje več ljudi, ki si želijo drugačnega hišnega ljubljenčka. Pa ne mislim samo zato, da bi bili nekateri radi posebni, ampak tudi iz bolj praktičnega vidika. Najverjetneje poznamo vsi koga, ki je alergičen na psa ali mačko. Te živali predstavljajo izjemno alternativo za vse ljubitelje živali, ki so žal prikrajšani s tem, da bi ime-

li za svojo domačo žival kakšno kosmato žival. Drugače pa samo ceno eksotične živali narekuje trg. Jaz se ukvarjam s posebnimi morfi oz. z rdečerepimi udavi, ki imajo posebno genetsko zasnovo. So drugačnih barv in vzorcev kot pa udavi v naravi. Zato je sama cena odvisna od vsakega osebka v leglu.

***Kje imate prostore za vzrejo? Kakšni so idealni pogoji za vzrejo kač?***

Hiša mojih pokojnih starih staršev je bila kot nalašč za razširitev mojega hobija. Ker se gre za staro hišo z debelimi zidovi in centralno napeljavo, je bila potrebna samo zamenjava oken, dodatna notranja izolacija ter na novo narejeni tlaki in že sem lahko opremil nov *»snake room«* s terariji za kače.

Idealni pogoji za vzrejo kač so odvisni od kače do kače. Rdečerepi udavi potrebujejo temperaturo sobe okoli 26 °C čez celo leto, v kolikor pa jih želiš pariti, pa moraš vedeti tudi kako je glede osvetlitve in kdaj se lahko samec in samica združita. Predvsem pa bi rad poudaril, da je v enem terariju samo ena kača.

***Katera je vaša najbolj priljubljena vrsta in zakaj ravno ta?***

Moja najljubša vrsta kače je rdečerepi udav. Ta kača me je očarala mogoče prav zaradi prvega dotika, ki mi ga je predstavil Primož. Za tem mi je bila dostikrat predstavljena, kot da to ni kača za začetnika, vendar sem v vseh teh letih dojel, da temu seveda ni tako. Njihova oblika, velikost, barva in nasploh eleganca je edinstvena v kačjem svetu. ☺

***Nam lahko zaupate, kaj trenutno vse obsega vaša »zbirka«?***

Večinoma so pri nas rdečerepi udavi, imamo pa še nekaj ostalih večjih kač, ki so prava atrakcija na razstavah. Poleg njih pa še nekaj kuščarjev ter pajkov. Prava hiša groze za tiste, ki še niso bili na naši razstavi oz. si niso pustili spoprijeti s strahovi do teh lepih živali.

**»Vsak človek, ki se odloči za novega družinskega člana, mora biti toliko odgovoren, da se dobro pripravi na prihod le-tega. Nič drugače ni pred nakupom kače.«**

***Imamo Slovenci predsodke do vas lastnikov malce nenavadnih hišnih ljubljencev? Katera so najbolj pogosta zmotna prepričanja oziroma kateri predsodki so najpogostejši med ljudmi?***

Predsodki seveda so, ampak na srečo bistveno manjši kot pa pred petnajstimi leti, ko je društvo začelo delovati. Pravzaprav je tako, da se je ogromno ljudi ob premaganem strahu zaljubilo v kakšno eksotično žival in tako so tudi sami postali ljubitelji eksotičnih živali.

Mogoče bi izpostavil enega izmed najpogostejših zmotnih prepričanj, da kače svoj plen merijo preden ga požrejo in znamenit stavek: »Slišal sem, da je nekdo imel kačo, ki je svojega lastnika merila v spanju. Njemu je veterinar povedal, da kača tako ocenjuje, če ga lahko požre. Ali je to res?« Seveda je to mit, ki ima tisoč in eno priredbo, in ni resničen. Če samo pomislimo z zdravo kmečko pametjo, smo lahko prepričani, da nobena kača ne bi šla svojega plena v naravi meriti preden bi ga požrla. ☺

***Bi lahko rekli, da tudi med ljubitelji eksotičnih živali obstajajo nekakšni trendi? Kaj je trenutno najbolj popularno?***

Jaz bi rekel, da se trendi sicer spreminjajo oziroma sploh v svetu rdečerepih udavov, s katerimi se najraje ukvarjam, se je marsikaj spremenilo. Vsako leto nastajajo novi morfi in tako je misel, da bi to kdaj postal dolgočasen hobi povsem odveč.

Drugače pa je tudi pri ostalih eksotičnih vrstah, saj je dandanes marsikaj mogoče kupiti, kar še pred leti ni bilo možno. Bi pa tukaj še posebej izpostavil, da je izjemnega pomena, da nikoli ne kupujemo živali vsepovprek. Na tržišču so žal tudi živali, ki so še pred kratkim živele v naravi in samo od vseh nas je odvisno, če bomo to tudi podpirali. Pri Bioexu se trudimo, da bi ljudem tudi dopovedali, da ni vse odvisno od cene, ampak je bistveno, da vemo tudi izvor naše živali.

***Nekje sem zasledila, da lahko pitoni živijo do 40 let. Torej je življenjska doba kač dolga? Kaj vse moramo premisliti, preden so odločimo, da bomo imeli kačo doma?***

Res je, da je življenjska doba kač kar dolga. Povprečno od 20 pa do 40 let lahko živijo ta lepa bitja. Vsak človek, ki se odloči za novega družinskega člana, mora biti toliko odgovoren, da se dobro pripravi na prihod le-tega. Nič drugače ni pred nakupom kače. Moram priznati, da se večina ljudi preden me kontaktira dobro pripravi in mi ob prvem klicu postavi samo tista vprašanja, ki jih niso dobili na

internetu ali kje drugje. Najpomembneje je, da ljudje vedo kako njihov bodoči ljubljenček živi v naravi in kakšne so njegove lastnosti. V kolikor se ljudje dobro pozanimajo in raziščejo ta del, potem ni dileme, da bodo znali poskrbeti za žival. Seveda pa obstaja določen procent »cvetk«, ki želijo žival iz danes na jutri, brez da bi se pozanimali o njej. Prav s takimi ljudmi si najmanj želim sodelovati. Torej, ko se dobro poučimo o našem novem ljubljenčku, premislimo kdo bo skrbel ob naši morebitni odsotnosti in ugotovimo od kje bomo kupovali hrano zanj, je čas, da gremo v izdelavo terarija. Terarij mora biti dovolj velike dimenzije za kačo, ki jo kupujemo. Opremiti ga moramo tako, da se bo žival čim bolje počutila, poizkusimo mu narediti njeno naravno okolje v terariju. Če se odločimo, da bomo terarij izdelali sami, je prav tukaj bistveno, da ne naredimo napake, saj bo ta prostor njen dom za večino življenja. Na koncu pa pride glavna misija – izbira naše sanjske kače. Glavno pri tem delu je, da poiščemo rejca, ki vzreja nam ljubo kačo. S tem, ko jo kupimo pri njem, dobimo mnogo več kot samo kačo. Poleg tega, da zavedno kupimo kačo iz reje in s tem ne okrnimo narave, dobimo tudi njegovo pomoč pri vseh naših vprašanjih, ki pa jih sploh pri prvi kači pogosto ni malo.

***Katere živali so za vzdrževanje najbolj zahtevne?***

Iz lastnih izkušenj lahko rečem, da je največ dela s kuščarji, še posebej z zahtevnejšimi, kot so na primer kameleoni. Pri kačah ter pajkih je oskrba bistveno lažja, saj jih lahko pustimo v kvalitetno opremljenem terariju kar nekaj časa brez nadzora.

***Vemo, da z društvom organizirate razstave, razne delavnice, praznovanja rojstnih dni … Pred leti sta bili dve takšni razstavi tudi v Šentjerneju, ki sta bili odlično obiskani. Zagotovo ste povsod, kjer se pojavite, dobro obiskani. Kako pa se spopadate s trenutno situacijo, ki tovrstnim dogodkom ni naklonjena?***

Glede na to, da naše društvo sestavljamo sami entuziasti in ljubitelji eksotičnih živali, se to dobro odrazi tudi na naših razstavah. Poleg tega, da so že same živali zaradi svoje drugačnosti magnet za večino ljudi, ki imajo radi živali, se trudimo, da bi bile naše razstave pravo doživetje za vse. V vseh teh letih smo naredili že ogromno različnih razstav po celi Sloveniji in res sem vesel, da smo se pred leti dogovorili ter izvedli dve izmed njih tudi v Kulturnem centru Primoža Trubarja. Sama razstava je bila s strani obiskovalcev zelo dobro sprejeta in res sem vesel, da nam je uspelo pripeljati v Šentjernej tudi tako posebno razstavo.

Žal je agonija s covidom dodobra pretresla marsikoga in tukaj smo tudi mi, ki smo naredili našo zadnjo razstavo jeseni 2019. Vendar naše društvo ne počiva. Zavedamo se, da je naše delo zelo pomembno za ozaveščanje ljudi o pravilnem odnosu glede malo »drugačnih« živali. Prav tako pa naša misija, da jih ljudem predstavimo v pravi luči in posledično preprečimo pokol kač, kuščarjev in drugih živali, ki se jih še dandanes ubija zaradi strahu in žal včasih tudi iz čiste zlobe.

V prihodnost gledamo pozitivno in se veselimo dne, ko bomo zopet lahko osrečevali naše obiskovalce z našimi živalmi. Do takrat pa se trudimo, da dajemo ljudem koristno in kakovostno vsebino preko medijev, kot sta Facebook ter Instagram. Glede preživljanja pa si pomagamo tudi z našo spletno trgovino, kjer ponujamo najrazličnejše igrače ter nakit v obliki eksotičnih živali. Na tem mestu bi se tudi rad zahvalil vsem podpornikom, ki nas podpirajo z nakupom kakšnega izdelka v naši spletni trgovini ali pa so nas najeli celo za popestritev rojstnega dne z eksotičnimi živalmi. ☺

***Kaj bi svetovali staršem otrok, ki si za hišnega ljubljenca zaželijo na primer kačo, kuščarja …?***

Najprej bi jim svetoval, da naj jih to ne prestraši, če si njihov otrok želi takega ljubljenčka. Prosil bi vse naj se samo ustrezno izobrazijo glede novega družinskega člana in naj bodo pogumni. Marsikakšen starš ima velik strah pred kačami, pajki itd., vendar bi rad pohvalil večino od njih, da gre čez ta strah ali celo fobijo. Bistveno je, da svojega strahu ne prenesemo na otroka. Prav v tem delu pa mnogokrat priskočimo na pomoč in z veseljem bomo pomagali tudi v prihodnje.

***Kaj vas poleg eksotičnih živali še izpopolnjuje?***

Po naravi sem optimist in pozitivno naravnan človek, zato me izpopolnjuje dobra družba ter trenutki ob katerih mi vzame dih. Sigurno je za velik del mojih smernic zaslužna tudi moja Nika, ki je sokriva za življenje, ki ga trenutno živiva za kar sem ji iz srca hvaležen.

Poleg teraristike sem tudi navdušen motorist, potapljač ter popotnik. Obožujem spoznavati nove kraje, kulture ter predvsem posebne živali. Ljubim eksotiko ter neokrnjene koralne grebene, sanjske plaže in čudovite ljudi, ki jih spoznavam skozi leta. Delam na tem, da del mojega življenja posvečam tudi prepotrebnemu ozaveščanju do napak, ki jih ljudje počnemo, ko spreminjamo edinstveno naravo, ki jo marsikdo žal jemlje za samoumevno.

Verjamem, da lahko veliko kapljic dobrih odločitev spremeni svet na bolje in podpiram ljudi, ki se trudijo za boljše odločitve. ■

# Oddaja DOBRO JUTRO na obisku v Ledeči vasi

ANITA PETRIČ -
*povzeto iz oddaje Dobro jutro*

ARHIV ODDAJE DOBRO JUTRO

14. aprila 2021 je bila terenska ekipa RTV Slovenija iz oddaje Dobro jutro z voditeljico Oriano Girotto in Marijo Merljak v gosteh pri Društvu kmetic Šentjernej na kmetiji Blatnik v Ledeči vasi. Tema je bila spomladanska utrujenost in kaj jo pravzaprav prepreči. Aktivatorji energije – tako lahko preprosto opišemo sicer zelo zapleten proces nastajanja energije v mitohondrijih naših celic. Hrana je sestavljena iz beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Pri razgradnji teh na osnovne sestavine, beljakovine na aminokisline, ogljikove hidrate na glukozo in maščobe na maščobne kisline in glicerol se sprošča energija. Pri tem sodelujejo skoraj vsi vitamini skupine B. V telesu ti vitamini imajo vlogo biokatalizatorjev in aktivirajo presnovo, pri čemer se sprosti energija, ki jo potem lahko uporabimo za delo in življenje.

## POUDARKI IZ ODDAJE:

- Vitamini B skupine kot biokatalizatorji sprožijo proces zgorevanja hranil in nastanek energije.
- Ko smo utrujeni, nam največkrat primanjkuje vitaminov skupine B.
- Telo vedno opozarja na pomanjkanje vitaminov skupine B.
- Rdeč in razpokan jezik, razpoke ustnic in občutek pekočih podplatov so zgovorni znaki pomanjkanja vitaminov B.
- V celičnih pečeh, mitohondrijih, se rojeva energija.
- Ko uredimo pravilno izgorevanje hrane, utrujenost hitro mine.
- Polnovredna žita in ajda so velik donator vitaminov skupine B.
- Vitamini skupine B v hrani sinergično podpirajo drug drugega in so tako najbolj učinkoviti.
- V stresu je poraba vitaminov skupine B zelo velika, saj se zmanjša njihov izkoristek.
- Kava in pravi čaj zavirata vitamine skupine B, zato ju pijmo vsaj pol ure po obroku.
- Živila z vitamini C, A in E podpirajo izkoristek vitaminov skupine B.
- Jajčni rumenjak je idealno živilo, bogato z vsemi vitamini in minerali, razen z vitaminom C.
- Za premagovanje utrujenosti je nujno ravnovesje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6.
- Po raziskavi imajo kronično utrujeni za 80 % manj maščobnih kislin omega 3.
- Holin (B7) ima veliko vlogo za nastanek energije, saj izboljša prepustnost celičnih membran.
- Vitamin B12 podpira vse druge vitamine skupine B, zato je pomanjkanje le-tega vzrok za utrujenost.
- Pri nastajanju energije so nujni tudi minerali: cink, magnezij, mangan, selen, krom ter aminokisline: metionin, triptofan in serin.

In če pogledamo, kje vse so vsi ti vitamini, vsebujejo jih: polnozrnat kruh, koruza, ovojnice žit, v kalčkih, ječmenu, koprive, špinača, fižol, krompir, pršut, jetra, jajcih in še zlasti v rumenjaku, v rdeči pesi, orehih, lešnikih ...
Da lahko razgrajene snovi iz hrane vstopijo v celice, moramo paziti, da imamo odprte poti za hranila. V ta namen moramo imeti pravilno zgrajen fosfolipidni dvosloj, kot imenujemo celične membrane. Za propustnost tega dvosloja sta nujni dve esencialni maščobni kislini, linolna omega 6 in alfa linolenska kislina omega 3, ter vitamin B7 ali holin.
Maščobne kisline omega 3 so v: ričkovem, orehovem, lešnikovem, gorčičnem olju, vsa druga hladno stisnjena rastlinska olja pa moramo dopolniti z orehi, lešniki in mandlji. Viri maščobne kisline omega 6 so: hladno stisnjena rastlinska olja: oljčno, sezamovo, olje pšeničnih kalčkov, olje grozdnih pečk ...
Znanstveniki so ugotovili, da je imelo 80 % ljudi s sindromom kronične utrujenost, hudo pomanjkanje omega 3 maščobnih kislin, kar je visoka stopnja korelacije.
Maščobne kisline omega 6 spodbujajo telo k učinkoviti izrabi glukoze kot vira energije. Toda, obe vrsti maščobnih kislin morajo biti v pravem razmerju, največ 4 : 1 v prid omega 6.
Nadvse pomembno je s hrano dobiti dovolj esencialnih maščobnih kislin, če jih ne bomo uživali, bo telo nekako prisiljeno uporabiti nasičene maščobe oziroma slabe maščobe, ki jih je veliko v »komercialni hrani«. Če bomo za zajtrk uživali predvsem maščobe, ki so na primer v margarini ali v predelani pečeni hrani, potem nas bo ta maščoba »utrudila« in, če bosta taki tudi kosilo, večerja ...?!
Članice Društva kmetic Šentjernej so skupaj s predsednico Mihaelo Blatnik pripravile številne jedi za oddajo Dobro jutro in jih v oddaji še dodatne predstavile, kakor tudi delovanje društva in številne dejavnosti, ki jih članice tekom leta izvajajo.
Oddajo si lahko ogledate na spletnih straneh RTV SLO. ■

# JOŽE JUDEŽ v oddaji Joker

ANITA PETRIČ

ARHIV RTV SLO

V oddaji Kviz Joker, ki predstavlja enega tekmovalca v bitki z dvanajstimi vprašanji in zagotavlja napeto igro vzponov in padcev, z voditeljem kviza Mariom Galuničem, je 10. aprila 2021 v kvizu sodeloval tudi kmet Jože Judež iz Prapreč pri Šentjerneju. V uri sproščene zabave se je Jože Judež v kvizu zelo izkazal. Poznamo ga kot lastnika več konj in velike kmetije. Lahko se pohvali z več kot 500 kasaškimi nastopi doma in v tujini. V svoji karieri je nanizal okoli 60 zmag. Zaradi dela ne potuje veliko, ga pa navdušuje Pariz, seveda zaradi konjeništva. Kot super joker mu je na pomoč priskočil prijatelj in kasaški kolega Vito Šadl. Jožetu Judežu čestitamo za dobro borbo v kvizu in izkazanju precejšnjega znanja. ■

# ŠENTJERNEJSKE SALAME MED BOLJŠIMI

ANITA PETRIČ

LIDIJA MARKELJ, *Dolenjski list*

Na 36. škocjanski salamijadi so letos ocenili 35 vzorcev salam. Komisija je imela zahtevno delo, saj so bile vse salame vrhunske, primerne za državno ocenjevanje, zato so bile tudi razlike v ocenah med njimi zelo majhne. Najboljša salama je delo Matjaža Peterlina z Vinjega Vrha, sledila sta Šentjernejčana Milan Jakše in Slavko Ponikvar, nato še Jože Fabijan in Božo Zupančič. Čestitamo! ■

IZ DELA DRUŠTEV

# Delovne akcije PD Šentjernej

JOŽE KRHIN

ARHIV PD ŠENTJERNEJ

V Planinskem društvu Šentjernej poleg organizacije in vodenja pohodov, po naših in tudi tujih planinah in gorah, skrbimo tudi za planinske poti na območju naše občine, ki obsega okoli 50 km poti. Zaradi širjenja bolezni covid-19 in s tem, ko je vlada z ukrepi poskušala zajeziti širjenje tudi z omejevanjem gibanja na regije in celo na občine, se je zelo povečalo število pohodnikov na planinskih poteh, predvsem sta bili najbolj na udaru, če lahko temu tako rečem, Pendirjevka–Miklavž in še bolj Javorovica–Špilerjeva špica, ki je zelo priljubljena pri občanih Šentjerneja. Prav pri slednji smo že lani imeli v planu nekje konec jeseni, da spodnji del, to je na delu od parkirišča pri cerkvi in spominskemu obeležju NOB-a do vrha nekdanjega smučišča, spremenimo pot, vendar zaradi omejitev in slabega vremena tega nismo izpeljali.

Za spremembo poti so bili zainteresirani tudi lastniki travnikov in pašnika, tu je tudi občina oziroma gospod župan Jože Simončič skupaj z občinsko upravo prisluhnila lastnikom in tudi našemu društvu za spremembo dela poti.

V mesecu februarju smo po ogledu na tej poti izpeljali tri delovne akcije. Pot smo trasirali po grabnu po katerem je nekdaj že vodila, a se je s časom začela zaraščati, požagati je bilo treba kar nekaj vej, podrasti, pobrati kamenje in na novo označiti pot z markacijami. Na predelu kjer je bilo nekdaj smučišče in je sedaj pašnik pa smo s soglasjem lastnika pot, ki je prej šla tako rekoč po sredini, izpeljali ob robu pašnika. Naj dodam še to, da je ta pot evropska

planinska pot ali kratko E7, njen del, ki smo ga urejali od parkirišča do vrha smučišča, se nato nadaljuje do Praga po Kobilah, nato pri zidanemu Gabru nadaljuje proti Krčem ali Ravni gori ter nato do Krvavega kamna, kjer se končna skrbništvo poti našega društva. V želji, da se bo ta sprememba poti čim bolj prijela, vsem pohodnikom in ljubiteljem narave v PD Šentjernej sporočamo, kakor piše na novi lični tabli, ki je pritrjena na drogu s smernimi tablami: »***Spoštujmo naravo in hodimo samo po označeni poti!***«

Za pomoč pri realizaciji se zelo lepo zahvaljujem gospodu županu Jožetu Simončiču, občinski upravi, lastnikom parcel in našim članom.

Konec meseca marca, ko je prišlo do sprostitev ukrepov, pa smo se odločili, da uredimo še našo drugo zelo obljudeno planinsko pot, to je Pendirjevka–Miklavž (strma pot). Na njej smo odstranili nekaj padlega drevja, vej, podrasti, postavili kar nekaj stopnic in utrdili bankine. Vsem našim članom bi se še enkrat zahvalil za sodelovanje pri naših delovnih akcijah. V planu imamo še kar nekaj obnovitev oziroma čiščenja, tako da nam dela ne zmanjka. ■

# Planinsko društvo ima svoj prostor

JOŽE KRHIN

ARHIV PD ŠENTJERNEJ

V društvu je že nekaj let tlela ideja, da bi imeli svoj prostor kjer bi se dobival upravni odbor in člani društva. Do sedaj smo se dobivali pri kakšnem članu ali pa v kakšnem gostinskem lokalu. Oktobra lani je na sestanku UO, ko smo že pripravljali plan dela društva za leto 2021, naš član Jože Bevc, ki je zelo dejaven tudi pri Društvu vinogradnikov Šentjernej, omenil, da imajo dva prazna prostora na njihovi lokaciji na Dol. Brezovici. Po ogledu prostorov in podpori članov društva smo se odločili, da vzamemo v najem enega od njiju. Po pogovoru s predsednikom društva vinogradnikov in g. župnikom, saj je župnija Šentjernej lastnica objekta, je prišlo do sklenitve pogodbe o najemu prostora za naše društvo. V mesecu novembru pa smo že pristopili k obnovi prostora. Treba je bilo na novo postaviti strop, obnoviti električno napeljavo in nova tla, zamenjali pa smo tudi vrata. Tu bi se zahvalil našemu Vinku Županu, ki je opravil večino montažnih del in beljenja. V mesecu januarju pa je bil položen še pod, ki ga je opravil in doniral Dejan Celič s. p., za kar se mu v društvu še posebej zahvaljujemo. Tako se je konec meseca UO društva že sestal v našem novem prostoru, kjer smo nato v mesecu marcu tudi izpeljali redni letni občni zbor članov preko spleta. Zahvalil bi se vsem članom, ki so pomagali pri obnovi našega prostora in izpeljavi rednega letnega občnega zbora. ■

# SVETOVNI DAN ZDRAVJA TUDI V LETU 2021 V ZNAMENJU COVIDA-19

NEDA GALIJAŠ

ARHIV DRUŠVA ŠOLA ZDRAVJA

»***Z**gradimo pravičen in zdrav svet,***«** je geslo pod katerim poteka letošnji Svetovni dan zdravja. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravja (NIJZ) so ob tej priliki povedali: *»Letošnji Svetovni dan zdravja je posvečen trenutno najbolj aktualni javnozdravstveni temi – kako naš svet po covid krizi vrniti v sprejemljive tirnice življenja na način, da bo bolj pravičen za vse ter da bomo vsi uživali več zdravja in blaginje. Epidemija covid-19 je še posebej razgalila številne neenakosti v zdravju, ki smo jim priča tako v lokalnih okoljih kakor med številnimi državami po svetu.«* Temi neenakosti bo treba posvetili več pozornosti, saj je še posebej izpostavljena zaradi covid-19 bolezni in ukrepov za njeno zajezitev. Kot posamezniki in kot družba se moramo odzvati povabilu k sodelovanju v globalni kampanji za izgradnjo pravičnejšega in bolj zdravega sveta, saj gre za naš svet.

V Društvu Šola zdravja se pridružujemo iskanju boljših rešitev za delovanje naše družbe. Delamo na preventivi, ohranjanju in izboljšanju zdravja prebivalcev, kar je prepoznalo tudi Ministrstvo za zdravje, ki nas že šesto leto podpira. Naša osnovna dejavnost je jutranja telovadba »1000 gibov«. Tako ohranjamo in izboljšujemo zdravje prebivalcev. Skrbimo za spodbujanje rednega gibanja in telesne vadbe, ohranjamo zdravje za dolgo samostojno življenje, povečujemo delež gibalno aktivnega prebivalstva, vračamo voljo do življenja osamljenim in starejšim osebam, krepimo psihofizično kondicijo starejših, preprečujemo potek kroničnih bolezni ter prispevamo k zmanjšanju tveganja za razvoj depresivnih in anksioznih motenj. Cilj in namen društva je, da z organizirano jutranjo vadbo na prostem pokrijemo področje celotne Slovenije in sicer tako, da bomo navzoči v vseh 212 občinah. Trenutno smo prisotni v 86 občinah, imamo 230 skupin in čez 4700 registriranih članov.

Bistvo vsega je, da telovadimo na javno dostopnih zunanjih površinah, ne potrebujemo nobenih pripomočkov, niti drage športne opreme in kar je najbolj pomembno ni nobene vadnine, le letna članarina za delovanje društva, ki znaša 20 evrov. Pri nas so vsi enaki, neenakosti ne poznamo.

Vaje po metodi »1000 gibov« so enostavne in primerne za vsakogar. Gre za sklepne vaje, ki jih je sestavil zdravnik, nevrolog Nikolay Grishin in jih poimenoval »1000 gibov«. Vse vaje se izvajajo stoje, v večini naših skupin med 7.30 in 8. uro zjutraj. V 30 minutah se razgibajo vsi sklepi telesa in vse mišične skupine. Začne se pri dlaneh, konča pa pri podplatih. S tem se ohranjajo funkcionalne sposobnosti in se doseže boljša gibljivost, okretnost telesa ter ravnovesje. Pri vsakem gibu se nadzoruje tudi

pravilno dihanje. Vsak dela po lastnih sposobnostih in zmožnostih. Vaje po metodi »1000 gibov« sicer lahko izvajate tudi sami doma, a je skupinska vadba v naravi veliko bolj zabavna in sproščujoča. V izrednih razmerah (npr. epidemija) se prilagajamo in organiziramo jutranjo vadbo preko interneta s pomočjo zoom aplikacije v živo (povezava je javno dostopna na spletni strani društva), predvajamo posnetke telovadbe na youtube kanalu in sodelujemo z lokalnimi televizijami, ki film »Metoda 1000 gibov« uvrščajo v svoj redni program. Tako naše vaje po metodi »1000 gibov« približamo tudi vsem tistim, ki nimajo interneta.

Tudi po koronavirus obdobju bodo spet javne površine svetlikale v oranžnih odtenkih, saj je naša barva oranžna, tako da nas lažje najdete in se nam priključite. Po preklicu izrednih razmer pa prisrčno vabljeni na jutranjo vadbo »1000 gibov«, da bomo skupaj na poti do bolj zdravega in pravičnega sveta. ■

IZ ŠOLSKIH KLOPI

# Sprejemni preizkus novih učencev v Glasbeno šolo Marjana Kozine Novo mesto za šolsko leto 2021/2022

**V soboto, 22. maja 2021, dopoldne od 9. do 12. ure in v sredo, 26. maja 2021, popoldne od 17. do 20. ure.**

GŠ MARJANA KOZINE NOVO MESTO

Kandidati po 1. maju 2021 izpolnijo elektronsko prijavnico za sprejemni preizkus na spletni strani glasbene šole. Na dan sprejemnega preizkusa boste prejeli izpolnjeno prijavnico in dopolnilo k prijavnici, ki ju boste podpisali in oddali komisiji za sprejemni preizkus. Za dan in uro sprejemnega preizkusa pokličite v tajništvo šole na telefonsko številko: 07/33-23-143 v času uradnih ur med 10. in 12. uro, od 3. maja 2021 dalje.

Brez predhodnega preizkusa se v glasbeno šolo vpisujejo otroci, ki bodo obiskovali program Predšolska glasbena vzgoja (rojeni 2016) ali Glasbena pripravnica (rojeni 2015). Starši oz. skrbniki otroka prijavijo z elektronsko prijavnico ter izpolnijo vpisni list in dopolnilo k vpisnemu listu. Prijave zbiramo do 21. junija 2021 oziroma do zapolnitve prostih mest.

**PREIZKUS VELJA ZA NASLEDNJE PREDMETE:**

- Violina, Viola, Violončelo, Kontrabas;
- Trobenta, Rog, Pozavna, Tuba, Evfonij;
- Kljunasta flavta, Flavta, Klarinet, Saksofon, Oboa, Fagot;
- Klavir;
- Kitara;
- Harmonika, Diatonična harmonika;
- Orgle;
- Tolkala;
- Petje (od 15 leta starosti naprej).

Vsi učenci bodo sprejeti le na podlagi sprejemnega preizkusa. Namen sprejemnega preizkusa je, da se ugotovi, ali ima oseba, ki se želi vpisati v glasbeno šolo, primerno razvit posluh, čut za ritem, sposobnost glasbenega spomina ter fizične in zdravstvene sposobnosti za učenje ustreznega instrumenta ali petja.

**Rezultati sprejemnega preizkusa bodo objavljeni na oglasni deski v pritličju glasbene šole v ponedeljek, 21. 6. 2021, ob 10. uri.**

Sprejeti učenci prinesejo v tajništvo šole izpolnjen vpisni list in soglasje za obdelavo in objavo osebnih podatkov (na voljo na spletni strani glasbene šole in v tajništvu šole) ter po položnici plačajo **vpisnino 21,00 evrov**.

Podrobne informacije o sprejemnem preizkusu in vpisu novih učencev dobite v tajništvu šole, po telefonu 07/33-23-143 in na naši spletni strani www.gs-mkozine.si.

**V primeru, da zaradi epidemije covid-19 v navedenih terminih ne bomo mogli izpeljati sprejemnih preizkusov, boste o novem datumu obveščeni naknadno.** ■

**V prostorih Kulturnega centra Primoža Trubarja v Šentjerneju imamo DISLOCIRANI ODDELEK glasbene šole, kjer se izvaja pouk naslednjih instrumentov:**

- **KLARINET / SAKSOFON;**
- **KLAVIR;**
- **KLAVIRSKA HARMONIKA / DIATONIČNA HARMONIKA;**
- **FLAVTA / FAGOT;**
- **KITARA;**
- **VIOLINA;**
- **TROBENTA / ROG;**
- **TOLKALA;**
- **NAUK O GLASBI.**

**Vsi učitelji dislociranega oddelka vas še posebej prijazno vabijo na sprejemne izpite, da bodo vaši dnevi od septembra naprej polni lepih melodij! Vabljeni!** ■

## KNJIGE ZA OTROKE IN MLADINO

### Laurent Cardon: ZMEŠANE KURE: KOKOŠJA ZGODBA

**Založba Pivec, 2020 /** Zgodaj zjutraj je v kokošnjaku zavladal nemir. Izginil je beli petelin Marcel, tudi Gertrude ni bilo nikjer. Kokoši in petelina se bojijo, da je na delu podlasica, ali še huje – lisica! Kokoši se morajo sovražnika ubraniti. Skupaj bodo rjavi, beli in črni močnejši. Oblikovati morajo kokošjo vojsko, ki bo pravična in enakopravna za vse člane, tako glede na barvo perja kot tudi glede na spol. Naloga ni lahka. Ali jim bo uspelo? Kaj se je zares zgodilo z Marcelom in Gertrude?

### Michael Morpurgo: ČRNA KRALJICA

**Miš, 2018 /** Izpod rok britanskega pisatelja, ki je prejemnik številnih nagrad, je nastalo že več kot sto otroških in mladinskih knjig. Billyjva družina se preseli v hišo številka 23 na ulici Viktorijini vrtovi. Sprva se vse zdi popolno, hiša je prav sanjska z velikim vrtom. Vsak član družine ima končno svojo sobo. Billy kaj kmalu spozna, da imajo nenavadno sosedo, ki je ves čas oblečena v črn plašč, na glavi ima črn klobuk s širokimi krajci. Ves čas je sledi črn maček, po ulici se sprehaja le ponoči in vsi v okolici jo imenujejo Črna kraljica. Billy jo spozna, ko gre na njen vrt reševat sestrinega zajčka Prijateljčka. Nekega dne pa ga zaprosi, če bi poskrbel za njenega mačka Ramba, saj gre na obisk k sinu. Billy vestno hrani mačka, skrivoma pa pokuka tudi v notranjost hiše. Vsepovsod po stenah so šahovnice kot slike. Bo Billy odkril skrivnost Črne kraljice?

### Linda Sarah: SKRIVNI VRT NEBA

**Zala, 2020 /** Čudovita zgodba o deklici Idi, ki je skoraj vsako soboto rada zahajala v staro parkirno hišo. Tam se je učila oponašati zvoke iz okolice, ampak vedno znova se ji je zdelo, da nekaj manjka. Tako je skovala načrt in začela zgornjo ploščad parkirne hiše spreminjati v prekrasen cvetlični vrt. A še vedno se ji je zdelo, da nekaj manjka. Vendar, ko v nekaj vložiš veliko volje, energije in ljubezni, obstaja velika verjetnost, da to ne bo ostalo neopaženo. In bo zagotovo koga nagovorilo. Kar je ustvarila Ida, je kmalu navdušilo Vida, ki je pisane cvetlice opazil nekega dne z letala, ko se je z očetom vračal domov. Vid se je pridružil Idi, skupaj sta začela spuščati zmaje, skupaj igrati zvoke iz okolice. To, da je srečo lahko delila, je zapolnilo Idino praznino. In v zapuščeni garažni hiši se je rodilo lepo prijateljstvo.

SABINA JORDAN KOVAČIČ

## KNJIGE ZA ODRASLE

### Erica Johnson Debeljak: DEVICA, KRALJICA, VDOVA, PRASICA

**Mladinska knjiga, 2021 /** Izguba je del življenja in smrt je le del naravnega cikla. Umrli za seboj pusti svojo zgodbo, svoje bližnje, prijatelje in spomine. Ljudje pravimo, da umrli živi v nas naprej. Erica Johnson Debeljak se 28. januarja 2016 ni zbudila s spoznanjem, da se je zgodilo nekaj tragičnega. Bila je na obisku pri svoji materi v San Franciscu, ko ji novico o Aleševi smrti sporoči brat. Naenkrat se ji življenje poruši. Čeprav dogajanje in občutke opisuje izjemno nazorno, se zdi, da je njeno življenje zavito v oblak megle, iz katere se niti po nekaj letih ne more izviti. Kot bi se to ne dogajalo njej, kot bi to ne bila več ista Erica. Tista Erica, ki je zaradi ljubezni zapustila vse, svoj poklic, družino, državo in se preselila v majhno deželo, Slovenijo. Dobri dve desetletji skupnega življenja, polni ljubezni, navezanosti, razumevanja, nadgrajeni s tremi otroki. Aleševa smrt je zavita v tančico skrivnosti. Samomor? Nesreča? Je imel res dvignjene roke, enako kot nesrečna indijska vdova Roop, ko se je nenadoma znašel pred tovornjakom? Na dan prihajajo občutki krivde. Zakaj nisem ostala doma? Je bila moja krivda? Ko prvi šok popusti in se je potrebno spopasti z življenjem, se začne spraševanje, kako naprej. Koliko je sploh še vredno njeno življenje sedaj, ko je vdova? Je sploh še žena? Ženska? Mati? Je zgolj še vdova? Sočasno se v spomine vpletajo zgodbe drugih vdov. Nekatere so resnične, druge biblične, tretje mitske. V vseh je glavno vprašanje: koliko ženska lahko sploh velja, ko postane vdova? Zgodba, spomini, zareže v srce, ga zadrži v krču in ne popusti do zadnje strani. Je nekakšna univerzalna zgodba o izgubi, a utelešena v lirični pripovedi, ki je poklon smrti, ženski, vdovi in predvsem ljubezni.

### Laura Imma Messina: TELEFON V VETRU

**Vida, 2020 /** Skoraj resnična zgodba je zgodba, ki jo piše življenje. Po cunamiju, ki je leta 2011 zajel Japonsko in vzel mnogo življenj, se je na vrtu neke vasice pojavila telefonska govorilnica. Lastnik jo je postavil z namenom, da bi se posamezniki, ki si želijo stika s svojimi najdražjimi, lahko z njimi pogovarjali. Telefon v resnici ne deluje, gre za simbolični pomen. Zgodba se dogaja na Japonskem, kjer se Ko Yui sooča z žalostjo ob izgubi matere in hčere. Po poklicu je radijska napovedovalka in nekega dne ji nekdo omeni telefon v vetru, kjer se lahko ljudje na poseben način pogovarjajo s svojci, od katerih se na žalost niso mogli posloviti. Ko Yui se odpravi na pot in ob tem sreča moškega, ki je izgubil svojo ženo. Razvije se medsebojna naklonjenost in tako vsak mesec obiskujeta telefon v vetru. V zgodbi se srečamo še z drugimi osebami, ki vsaka s svojimi tegobami »romajo« na pogovor. Preplet zgodb nas navda z upanjem, da se kljub z žalosti in izgubi lahko postavimo na noge in zaživimo novo življenje.

### Doug Gold: LJUBEZEN ZA BODEČO ŽICO

**Hiša knjig, 2021 /** Izjemen roman o pogumni, domoljubni Slovenki, ki je bila med drugo svetovno vojno trn v peti okupatorju. To je resnična zgodba o ljubezni, ki kljubuje vsem preprekam. Jožefa Lobnik, jugoslovanska partizanska junakinja, in Bruce Murray, novozelandski vojak, sredi brutalne vojne odkrijeta ljubezen. Med nacistično okupacijo Evrope se v njenem osrčju povsem po naključju srečata dva človeka. Ona je skrivna članica odporniškega gibanja, pogumna mlada ženska, ki je trdno odločena, da bo pregnala okupatorja. On je vojni ujetnik, moški, ki si želi ubežati izza rešetk taborišča, da bi se lahko znova boril. Ta dva tujca si skozi ograjo taborišča predata zmečkano sporočilo, in to ju popelje na pot, ki bo za vselej spremenila njuni življenji. Njuna ljubezenska zgodba, ki je preživela navkljub vsem preprekam, je splet poguma, drznih pobegov, izdajstva, mučenja in maščevanja. To je nenavadno srečanje dveh navadnih ljudi, ki najdeta nepričakovano ljubezen med nepredstavljivo stisko v času Hitlerjevega barbarskega režima. Resnična zgodba o pogumu ter upanju.

# DRUŽINA – NAŠA LJUBEZEN IN SKRB.

Valentin Metzinger: sv. Jožef v Dol. Stari vasi.

ANTON TRPIN

Kaj me je navdihnilo k pisanju s tem naslovom? Preprosto dejstvo, da je danes družina, kot temelj družbe in Cerkve, potisnjena v ozadje. O družini kot vrednoti se vse manj govori. Hvala Bogu, da je pri nekaterih mladih čutiti, da si želijo ustvariti srečno družino in dobro vzgojiti svoje otroke. Tem družinam pritrjujem s tem člankom.

Z apostolskim pismom »Z Očetovim srcem«, ki je izšlo 8. decembra 2020, na praznik Brezmadežne, se je papež Frančišek spomnil 150. letnice razglasitve sv. Jožefa za zavetnika vesoljne Cerkve. Ob tej priliki je razglasil posebno Leto svetega Jožefa. Papež izpostavlja predvsem Jožefove očetovske lastnosti: *»Čeprav Jožef marsičesa ne razume, sprejme Marijo in hkrati z njo tudi Božjo voljo zanj. Je pogumen in ustvarjalen oče. Od njega se moramo naučiti ljubiti Cerkev in uboge. Kot oče nas tudi uči, da ima delo vrednost, da omogoča dostojanstvo družini. Sv. Jožef je postavljen za zgled očetom, ki to postanejo ne z rojstvom otroka, ampak ko se odločijo, da sprejmejo skrb za otroka in prevzamejo odgovornost zanj. Sv. Jožef je zgled pravega očetovstva tudi vsem voditeljem v družbi in v Cerkvi.«*

V času, ko se rušijo mnoge vrednote in avtoritete, je pomembna tudi družina in vloga vsakega posameznega člana v njej. Oče oz. mož naj bo prava moralna in pokončna avtoriteta. Mati oz. žena naj s svojo enkratno, nenadomestljivo naravo in vlogo odigra poslanstvo v družini. Živimo v času, ko so nekatere vrednote močno načete in se uveljavlja skrajno liberalni pogled na družino, zakon in vzgojo. Zato je še toliko bolj potrebno izpričati pomen družinskega življenja za družbo in Cerkev. Le močne, dobre družine, ki imajo trdne temelj, bodo kos sodobnemu razkrojevanju družinskega življenja.

Če sem nekoliko oseben, in se spomnim svoje mladosti, potem lahko rečem samo to, da sem hvaležen Bogu za svojo lepo doživeto mladost v družini. V družini nas je bilo veliko: mama, vdova s tremi otroki, stari starši, dve teti in stric. Ko je stara mati zbolela, je ostala sedem let na postelji nepokretna. Stregli smo ji vsi po najboljših močeh, kot je bilo tedaj mogoče. Takrat ni bilo medicinskih pripomočkov in tudi ne strežbe na domu. Tega je bila sposobna sama družina. Prav ta način skupnega življenja je bila najboljša šola za danes, ko sem že starejši. Ko sem imel pri sebi svojo mamo, tudi dalj časa nepokretno na postelji, mi ni bilo prav nič težko streči in bdeti ponoči. Prav nič. Te spoštljivosti in hvaležnosti sem se naučil doma v družini.

Danes je vse drugače. Življenje se je spremenilo. Odnosi se spreminjajo in postajajo vedno bolj hladni. Današnji otroci se ne morejo naučiti spoštovanja do starejših, če niso nikoli živeli z njimi. Ti so največkrat v domovih za ostarele. Mladi tja bolj poredko zahajajo na obisk. Skoraj nimajo več možnosti se soočati z invalidnostjo, ki je lahko tudi sestavni del družine. Invalida damo v primeren zavod, kjer ga bolje oskrbijo. To je sicer dobro, vendar je tukaj en veliki manjko pri ustvarjanju lastne družine. Kaj šele, da bi se mlad človek soočal s smrtjo. Pogled na to skrivnost ali neposredno soočanje s smrtjo mu skoraj ni dano. Mlad človek beži od nje. Pa vendar se bo enkrat moral srečati z vsemi temi dejavniki življenja.

Do nedavnega je družina pomenila za človeka dom oz. ognjišče, kamor se je vračal s širnega in nemirnega sveta, da se je odpočil in pomiril in navzel njegove topline in prisrčnosti, da je zaživela v njem zopet pristna človečnost in dobrota. Današnja družina kaže na močno prizadetost, ker postaja močno nevrotična. Družina se je kot temeljna celica človeške družbe znašla v navzkrižju s težnjami sveta, v katerem živi. Živi v neki stalni napetosti. Vsi člani družine imajo svoje interese, ki jih včasih ni mogoče sproti razčiščevati in naposled prihaja do velikih trenj, usodnih poglavij posameznikov ali celih družin. Eni težijo v svet, imajo z njim isti tempo, isto naglico in stalno zavzetost za vse, kar jih vleče stran od doma in družine, drugi pa se tem bolj oklepajo družine, njene domačnosti in skritosti pred javnostjo, želijo imeti svoje člane vedno zbrane okrog ognjišča in so nesrečni, če se jim kateri odmika in izgublja v tujem svetu.

Čas, katerega živimo, je zelo tempiran, saj v svoj vrtinec modernosti vleče tudi družino. Dom ni več dom oz. toplo ognjišče skupnega življenja in mišljenja najožjih sorodnikov, temveč samo še hotel, kamor prihajajo mladi zelo pozno in to samo prenočevat, tako da se komaj še vidijo. Za skupne pogovore ni pravega časa, še manj pa zanimanja, ker ima vsak svoje interese, zasidrane daleč na širokem morju mehaniziranega življenja.

Vse to se je pokazalo prav v tej epidemiološki situaciji. Nekatere družine so pokazale svojo razklanost, ranjenost, nemoč in nesposobnost za izpolnitev tega poslanstva. Živa beseda, ki umira v družinski sredini, naj bi našla svoje mesto v družini. Ali ima še svoje mesto in poslanstvo?

Velik poznavalec družinskega življenja, duhovnik, psiholog in znanstvenik, dr. Anton Trstenjak, je že pred več kot štiridesetimi leti veliko razmišljal o družini in o njeni živčnosti ter tako zapisal: *»Bodimo mirni. Imamo (namreč tolažbo) jo, dokler vemo, kam naj se usmerjamo, v zavesti, da je pot v družino in k njenim koreninam prava.«*

To pa je tudi tisto, kar želimo, da bi naše družine bile in ostale. ■

# GRAŠČINA DRAŠKOVEC

JANEZ KUHELJ
ARHIV JANEZA KUHLJA

Valvasor spregovori o Draškovcu le na kratko in splošno. Draškovec je grad na Dolenjskem, ki ga v kranjskem jeziku imenujejo Draškovec. Graščina ima lepe njive in travnike ter nadvse ljubek čeden gozdič, v katerem ljubko prepeva in muzicira veliko število ptic.

Kolikor nam je znano, je bila graščina nekoč last gospodov Lamberg, pred kratkim pa last gospoda Wolfa Karla pl. Juriča, ki jo je prepustil svojemu gospodu sinu Frideriku ml. Juriču, ta pa je še danes njen lastnik. Tako je pisal o Draškovcu Valvasor. Vendar pa se z Valvasorjem ne konča opis nekdaj cvetočega posestva in graščine. Delo pisca Slave vojvodine Kranjske je nadaljeval Breckerfeld, ki piše o gradu. *»Tu je narava, ta dobra mati, ki je mačeha le nehvaležnim otrokom, razprostira vse svoje zaklade, ko je v svoji dobrodelnosti, ki jo je v takem obilju izkazala nad ravnim šentjernejskim poljem, pridala prelepi legi še ljubki podeželski gradič Draškovec.«* Le malokdaj se najde kraj, ki bi bil oddaljen od gora in vsake reke, a prav tako imel toliko naravnih lepot kot Draškovec. Pokrajina je zelo raznolika, gričkі, ravnice, polje, gmajne in potoki so jo spremenili v pestro miniaturno delo.

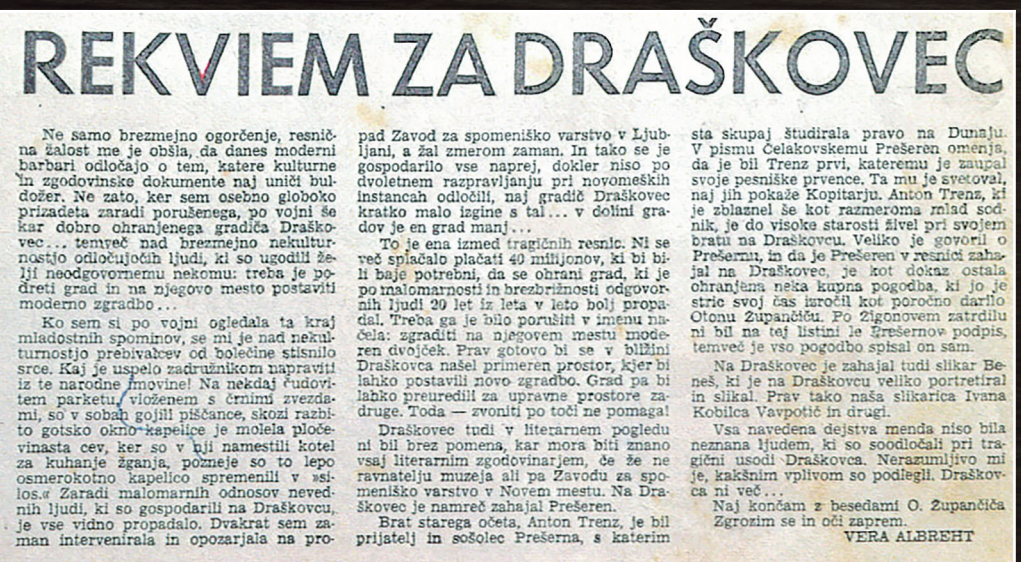
Prvotnega lastnika oziroma graditelja graščine Draškovec ne poznamo, kakor tudi ne etimološkega izvora tega imena. Prvi zapisi izhajajo šele iz leta 1670. 29. aprila tega leta je grof Johann Herward (Lamberg) Reutenburški in Savensteinski prodal graščino baronu Wolfu Karlu Juriču, katerega vnuk Karl Ignatz jo je že za 11.000 ft. prodal leta 1755 gospodu Ignatzu von Werneggu. Njegova hči Cecilija baronica Gall von Gallenstein in gospodična Julijana von Wernegg pa sta ji nato za 18.000 ft. prodali v novembru leta 1792 gospodu Ferdinandu Trenzu, ki je bil prapraded znanemu šentjernejskemu živinozdravniku dr. Alfredu Trenzu. Potem, ko je kupil Draškovec od Werniggov, je živel večinoma v Sevnici. Leta 1807 se mu je rodil drugi otrok Ferdinand Adolf, ki je pozneje postal lastnik Draškovca.

Ferdinand Adolf je imel več bratov in sester. Anton Feliks, ki je bil na Dunaju študent prava in Prešernov prijatelj, v Šentjerneju pa je bil znan kot ″drašovski Tonček″. Ferdinand Adolf je imel več otrok: Ferdinanda, Franca Ksaverja in dve hčerki: Mici in Ano. Mici je bila poročena Kessler. Imela je štiri hčere. Vera se je omožila z literatom Franom Albrechtom, Ana z Otonom Zupančičem. Mica je bila prijateljica z Ivanom Cankarjem in Slavo. Ana, ki so jo klicali tudi Neti, je bila omožena s poveljnikom avstrijske mornarice Hausom, za katerega je cesar ustanovil naziv ″veliki admiral″. Ferdinand se je povzpel do štabnega zdravnika, ko se je vrnil nazaj na Draškovec, je bil grad že v rokah graščaka Stareta z Golovca. Po šestih letih ga je Ferdinand spet vrnil rodbini Trenz. Ferdinand je umrl 1919 leta. Po njegovi smrti je postala lastnica žena, po njej pa sestra Marjana, ki je že na Draškovcu živela od prve svetovne vojne. Po drugi svetovni vojni je bila Marjana, ki je edina od družine ostala na Draškovcu, razlaščena, vendar je dobila pravico, da do smrti živi na gradu. Po tem, ko je leta 1965 umrla, so grad, ki je sicer spadal k novomeški kmetijski zadrugi, prodali. Tako se je iztekla grajska usoda.

Da se ne ve, od kod ima grad ime, kot pravi Valvasor, ne drži. Rod Draškovcarjev se omenja 1254, vendar pa so to višnjegorski ministeriali takoj po vojni z Ogri in Hrvati v letih 1125–1131 posedli svet od Krke do Šentjerneja. Oni so ustanovili Šentjernej. Ni tudi izključeno, da je bil Draškovec v posesti Celjskih grofov še pred letom, ko so ustanovili Pleterje. Na sklepniku draškovskih vrat je bila uklesana letnica 1403. Iz tega je mogoče sklepati, kdaj so grad postavili. V draškovski karti je bilo pet ilirskih gomil. V gozdu v bližini gradu pa je bila v rimski dobi opekarna za bližnje rimsko mesto Crucium, današnje Groblje.

O porušenju gradu je opisal tudi Ivo Pirkovič v sestavki Kulturni spomenik – žrtvovali govedoreji. Vsaka doba in družba gradi svojo kulturo, ali boljše ali slabše od starejših, ocenjujejo potomci. Vsaka pa tudi uničuje kulturne spomenike, ki niso njena stvaritev. Če danes kulturni spomenik uničimo, ga ne vzamemo samo sebi, današnji družbi, ki nam tega dejanja ni odobrila, ampak ga nedopustno za vselej vzamemo našim potomcem, do česa nimamo pravice. Mi nismo lastniki nacionalnih kulturnih spomenikov, ampak samo njihovi čuvaji, vestni ali ravbarski. To sodbo nam bodo izrekli bodoči potomci. Vsi drugi izgovori za stanje gradu so ničevi in izmišljeni. Zavod za spominsko varstvo se je izgovarjal. Preverimo po vrsti vsa opravičevanja! Obnova gradu bi bila dražja kot nov stanovanjski blok. Ni bilo denarja za vzdrževanje, uničili smo že žlahtnejše gradove – Hmeljnik, Soteska. Draškovec ni imel posebne arhitekturne vrednosti. In še zadnji najbolj čuden ter jalov izgovor: »Draškovec baje ni imel posebne zgodovinske vrednosti. Na draškovskih razvalinah žalujemo v resnici za dragocenejšim, kot je samo slikovit star dvorec iznakažena priroda, zgodovini je prizadejana nepopravljiva znanstvena škoda. Draškovec je bil potemtakem ena od utrdb v trdnjavski ofenzivni liniji, ki so jo višnjegorski s koroškimi vojvodi zgradili od Krke prav do Draškovca in Golega, pa visoko v Gorjance. Tam se je končala s starim Vrhovim in Prežekom.«

O Draškovcu je pisala tudi pesnica in pisateljica Vera Albreht v svojem sestavku Rekviem za Draškovec. *»Ne samo brezmejno ogorčenje, resnična žalost me je obšla, da danes moderni barbari odločajo o tem, katere kulturne in zgodovinske dokumentne naj uniči buldožer. Ko sem si po vojni ogledovala ta kraj mladostnih*



REKVIEM ZA DRAŠKOVEC

Ne samo brezmejno ogorčenje, resnična žalost me je obšla, da danes moderni barbari odločajo o tem, katere kulturne in zgodovinske dokumente naj uniči buldožer. Ne zato, ker sem osebno globoko prizadeta zaradi porušenega, po vojni še kar dobro ohranjenega gradiča Draškovec... temveč nad brezmejno nekulturnostjo odločujočih ljudi, ki so ugodili želji neodgovornemu nekomu: treba je podreti grad in na njegovo mesto postaviti moderno zgradbo...

Ko sem si po vojni ogledala ta kraj mladostnih spominov, se mi je nad nekulturnostjo prebivalcev od bolečine stisnilo srce. Kaj je uspelo zadružnikom napraviti iz te narodne imovine! Na nekdaj čudovitem parketu, vloženem s črnimi zvezdami, so v sobah gojili piščance, skozi razbito gotsko okno kapelice je molela pločevinasta cev, ker so v njo namestili kotel za kuhanje žganja, pozneje so to lepo osmerokotno kapelico spremenili v »silos.« Zaradi malomarnih odnosov nevednih ljudi, ki so gospodarili na Draškovcu, je vse vidno propadalo. Dvakrat sem zaman intervenirala in opozarjala na propad Zavod za spomeniško varstvo v Ljubljani, a žal zmerom zaman. In tako se je gospodarilo vse naprej, dokler niso po dvoletnem razpravljanju pri novomeških instancah odločili, naj gradič Draškovec kratko malo izgine s tal... v dolini gradov je en grad manj...

To je ena izmed tragičnih resnic. Ni se več splačalo plačati 40 milijonov, ki bi bili baje potrebni, da se ohrani grad, ki je po malomarnosti in brezbrižnosti odgovornih ljudi 20 let iz leta v leto bolj propadal. Treba ga je bilo porušiti v imenu načela: zgraditi na njegovem mestu moderen dvojček. Prav gotovo bi se v bližini Draškovca našel primeren prostor, kjer bi lahko postavili novo zgradbo. Grad pa bi lahko preuredili za upravne prostore zadruge. Toda — zvoniti po toči ne pomaga!

Draškovec tudi v literarnem pogledu ni bil brez pomena, kar mora biti znano vsaj literarnim zgodovinarjem, če že ne ravnatelju muzeja ali pa Zavodu za spomeniško varstvo v Novem mestu. Na Draškovec je namreč zahajal Prešeren.

Brat starega očeta, Anton Trenz, je bil prijatelj in sošolec Prešerna, s katerim sta skupaj študirala pravo na Dunaju. V pismu Čelakovskemu Prešeren omenja, da je bil Trenz prvi, kateremu je zaupal svoje pesniške prvence. Ta mu je svetoval, naj jih pokaže Kopitarju. Anton Trenz, ki je zblaznel še kot razmeroma mlad sodnik, je do visoke starosti živel pri svojem bratu na Draškovcu. Veliko je govoril o Prešernu, in da je Prešeren v resnici zahajal na Draškovec, je kot dokaz ostala ohranjena neka kupna pogodba, ki jo je stric svoj čas izročil kot poročno darilo Otonu Župančiču. Po zigonovem zatrdilu ni bil na tej listini le Prešernov podpis, temveč je vso pogodbo spisal on sam.

Na Draškovec je zahajal tudi slikar Beneš, ki je na Draškovcu veliko portretiral in slikal. Prav tako naša slikarica Ivana Kobilca Vavpotič in drugi.

Vsa navedena dejstva menda niso bila neznana ljudem, ki so soodločali pri tragični usodi Draškovca. Nerazumljivo mi je, kakšnim vplivom so podlegli. Draškovca ni več...

Naj končam z besedami O. Župančiča
Zgrozim se in oči zaprem.

VERA ALBREHT

*spominov, mi je nad nekulturnostjo prebivalcev od bolečine stisnilo srce. Zaradi malomarnih odnosov nevednih ljudi, ki so gospodarili na Draškovcu, je vse vidno propadalo. Dvakrat sem zaman intervenirala in opozarjala na propad zavod za spomeniško varstvo v Ljubljani, a žal zmeraj zaman.«*

Brat starega očeta Anton Trenz je bil prijatelj in sošolec Prešerna, s katerim sta skupaj študirala pravo na Dunaju. Anton Trenz je na zadnje živel pri svojem bratu na Draškovcu. Na grad je zahajali tudi slikar Beneš, prav tako naša slikarka Ivana Kobilica Vaupotič in drugi. Vsa navedena dejstva menda niso bila neznana ljudem, ki so odločali pri tragični usodi Draškovca. Nerazumljivo mi je, kakšnim vplivom so podlegli. Draškovca ni več. ■

# KULTURNI SPOMENIK - ŽRTVOVALI GOVEDOREJI

## pa nepopravljivo izgubili še nekaj neprimerno dragocenejšega

## GRAD GORI — GROFA PA NI

Odmev sestavka iz prejšnje številke TT sta pismi pisateljice Vere Albreht in zgodovinarja Iva Pirkoviča, ki pa ju žal zaradi stiske s prostorom ne moremo objaviti v celoti.

Vsaka doba in družba gradi svojo kulturo — ali boljšo ali slabšo od starejših, ocenjujejo šele potomci. Vsaka pa tudi uničuje kulturne spomenike, ki niso njena stvaritev. Rimski »barbari in Barberinije so ropali svoj čudoviti antični Forum, da so z njegovim marmorjem gradili sebi bivališča in — hleve. Prvi kristjani so tudi v naših deželah dosledno obglavljali poganske sohe: kut za jeopoto in starino je moral umolknit pred nestrpno versko idejo. Gotika je postala »barbarski slog« in doživljala tetke dni preganjanja in fizičnega obračunavanja, ko je bilo človeku dovolj asketskega mračnjaštva in se je vračal k življenjski vedrini antičnega človeka. Skratka, vsi uničevalci so imeli vedno svoj prav, vsi pa so v očeh potomcev kulturni barbari.

Če danes kulturni spomenik uničimo, ga ne vzamemo samo sebi, današnji družbi, ki nam tega dejanja ni odobrila, ampak ga nedopustno za vselej odtegnemo tudi vsem našim potomcem, do česar nimamo pravice. Mi nismo lastniki nacionalnih kulturnih spomenikov, ampak samo njihovi čuvarji, vestni ali barbarski, to sodbo nam bodo izrekla bodoča pokolenja.

Mi, ki smo v uporu izbojevali zmago nad starim, preživelim svetom, uničujemo v svojem kultu estetike stekla in železobetona čisto ohranjene stavbe Kozlerjeve palače in razbijamo po Virantovih dvorih dragoceno stilno opremo, medtem ko so Poljaki do zadnjega okna in portala obnovili vso svojo čisto uničeno starinsko Varšavo in so prav tako storili tudi Nemci s svojimi zbombardiranimi slikovitimi srednjeveškimi mesti.

Znanstveno še neproučene ostanke najstarejše srednjeveške trdnjave v Gorjancih, stari Prežek, so nam novomeški gozdarji porabili za cestno škarpo, preden so jih utegnili zgodovinarji videti in jim iztrgati njihovo skrivnost za še neznano poglavje naše domače zgodovine. Njihče se ni razburil. Živinorejci so nam blizu tam sedaj porušili še čisto cel draškovski grad, da si bodo z njegovim kamnom tlakovali dvoriške okoli hlevov. Vsi uničevalci kulturnih spomenikov so imeli vedno svoj prav, bolj klavrnega in mizernega od tega ne morem najti v zgodovini.

Vsi drugi izgovori za storjeni greh so ničevi in izmišljeni. Na to sem že lani opozoril Zavod za spomeniško varstvo, pa so nemočni dvignili roke »Kaj naj storimo? Če ne bodo mogli drugače, bodo grad zažgali.«

Preverimo po vrsti vsa opravičevanja!

● Obnova gradu bi bila dražja kot nov stanovanjski blok. — Ne bi ga bilo treba zato porušiti. Na prostrani ravnini tam je ogromno gradbenega prostora.

● Ni bilo denarja za vzdrževanje. — Brez škode bi grad počakal deset ali dvajset let, ko bomo dovolj bogati tudi za spomeniško varstvo. Zadostovalo bi, da bi ga živinorejci popravili samo toliko, kolikor so ga sami razdejali.

● Uničili smo že žlahtnejše gradove, Hmeljnik, Sotesko, čemu torej jokati za malo pomembnim Draškovcem? — Vsak nepridipravišče sence večjih hudodelcev, da bi bil v njih sam še manjši. Pamet je samo ena: če več je uničenega, bolj se moramo oklepati in bolj ljubosumno čuvati to, kar nam je ostalo.

● Draškovec ni imel posebne arhitektonske vrednosti. — V arkadah in prijetnih, klasičnih razmerjih zlatega reza (tvegam očitke Vidmarjevi »normativni kritiki«) je bil prav slikovit in ljubek; s častitljivo starinsko podobo prav čudovito zraščen z okoljem panonskega nadiha, na robu zelenih polj in gozdov, ki skrivajo starodavne ilirske gomile. Slog ni vse. Brezličen kamen, ki leži na Forumu ali Palatinu, je danes nedotakljiva svetinja iz golega spoštovanja stoletij, ki so šla čezenj.

● In še zadnji, najbolj čuden, jalov izgovor: Draškovec baje ni imel posebne zgodovinske vrednosti. — Figov list, ki naj skrije sramoto pravega namena. Na draškovskih razvalinah žalujemo v resnici za nečim mnogo dragocenejšim, kot je samo slikovit star dvorec in izmakajoča priroda; zgodovini je tam prizadejana nepopravljiva znanstvena škoda.

Surovo uničeni Draškovec je segal s prvimi začetki vsaj v 12. stoletje, ko je bil dom višnjegorskih vazalov Kavcerjev, v ti-

# ŠOLA LILA v Novem mestu spodbuja »vzgojo za življenje«

LILA NOVO MESTO

Šola Lila v Novem mestu deluje po načelih Vzgoje za življenje, ki so jih pred dobrimi 40.-imi leti razvile v ZDA. Ameriške šole, ki po njih delujejo, pa se imenujejo Living Wisdom School. Njihova posebnost so manjši razredi, ki omogočajo osredotočanje na vsakega posameznega učenca in učitelja ter njune potrebe. V izobraževalni proces sta vključena tudi joga in meditacija, poudarek je na razvoju koncentracije, poguma, dobrih navad in odnosov. Šole povezuje mednarodni center Education For Life v Kaliforniji, ki podeljuje certifikate učiteljem, skrbi za mentoriranje in izmenjave učiteljev.

## Šola Lila deluje po principih Vzgoje za življenje

Septembra 2013 je v Ljubljani s poukom po principih Vzgoje za življenje začela prva generacija otrok, učiteljev in staršev in v letošnjem letu obsega že 4 kombinirane skupine. Leta 2016 je postal program »Lila – Osnovna šola po načelih Vzgoje za življenje« javno veljaven, leta 2017 pa je bila OŠ Lila Ljubljana vpisana v razvid OŠ do tretjega razreda, danes do devetega razreda.

V Novem mestu smo septembra 2018 po programu vzgoje za življenje začeli s poučevanjem prve generacije otrok in v šolskem letu 2021/22 vpisujemo že otroke od 1. do 5. razreda. Naša šola bo rasla z njimi do 9. razreda in vsako leto bomo na novo sprejemali nove prvošolce oz. tudi v višje razrede, če se bo sprostilo kakšno mesto. Poučevanje v Novem mestu se trenutno izvaja pod statusom 'šolanja na domu' in za izvajanje programa starši plačujejo šolnino.

## V šolo vključeni otroci iz različnih občin

Da se šola ustanovi v posameznem okraju, je potrebna tako iniciativa staršev kot želja posameznih učiteljev, ki jim je blizu naš način poučevanja. V naši šoli imamo otroke iz različnih občin in zanimanje za vpis se iz leta v leto povečuje. Naš namen je, da se predstavimo okolju in da ljudje spoznajo, da obstaja alternativa poučevanja otrok tudi na Dolenjskem.

Ker je naša šola še majhna, se zelo radi povezujemo z ljubljansko enoto. Tako začutijo naši otroci in učitelji, da je Lila zgodba širša, vendar z istim poslanstvom: *Soustvarjanje okolja za celostni razvoj otrok in odraslih in omogočiti posamezniku, da odkriva sebe in svet ter razvija svoje notranje potenciale in veščine za življenje.*

Še kako se zavedamo, da je prav vsak otrok edinstven, drugačen in zelo se trudimo, da je vsak od njih viden in slišan v svojem bistvu in da je podprt tako v svojih talentih kot tudi na svojih šibkih področjih.

## »Učenje v toku«

Pri poučevanju uporabljamo princip »učenje v toku« (ang. Flowlearning), ki ga je razvil Joseph Cornell pri svojem delu z otroki in odraslimi. Temelj principa je, da za učenje potrebujemo dovolj energije, ki jo učitelj nato usmeri v osredotočeno spoznavanje nove snovi. Hkrati pa Cornell predlaga, da je za osvojitev snovi potrebna tudi neposredna izkušnja učene snovi in da deljenje svojih izkušenj z ostalim preko pripovedovanja, risanja ipd. krepi vezi v skupini. V Lili je veliko projektnega in predvsem skupinskega dela in s tem veliko trenutkov za učenje odnosov, sodelovanja, organizacije, razumevanja, spoštovanja in sprejemanja. Prav tako je veliko tematskega učenja, kjer povezujemo in osmislimo vsebine različnih predmetov oz. prepletemo cilje različnih predmetov v eno celoto.

Tudi pri nas se šolsko leto deli na dve ocenjevalni obdobji, vendar pa je ocenjevanje v vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih opisno (za potrebe vpisa v javno šolo se opisne ocene pretvori v standardne ocene). Vrednotimo tudi govorne nastope, pisne izdelke (učni listi, pisno preverjanje znanja), likovne in tehnične izdelke, praktične predstavitve …

V času epidemije smo že od prvega dne pouk izvajali na daljavo, tako da so bili otroci vsak dan v stiku tako s sošolci kot z učiteljicama preko spleta. Enim je ta čas prinesel učenje samostojnosti in dvig samozavestni, drugim se je povečal pomen prijateljstva in telesne bližine.

## Odprti za nove zgodbe

Vedno smo odprti za nove otroke, nove zgodbe, nove vpise, saj spoznavamo, da se bogatimo z vsako novo družino in imajo otroci tako več možnosti za osebni razvoj, za spoznavanje osebne edinstvenosti in neponovljivosti vsakega človeka, za spoznavanje drugih kultur ter sodelovanja. Hvaležni smo, da je zaživela skupina tudi v Novem mestu in pri nas je dobrodošel prav vsak, ki si nas želi spoznati iz kakršnegakoli vzroka.

## POSEBNOSTI ŠOLE LILA:

- **kombinirani oddelki z največ 15 učenci;**
- **v posameznem oddelku sta dva učitelja;**
- **dodatni predmeti od prvega razreda naprej: osebni razvoj, razumevanje ljudi in sodelovanje ter španski jezik;**
- **trije odmori, ki časovno niso v naprej določeni;**
- **veliko učenja v naravi;**

*Učenje v naravi in raziskovanje mahov ter praprotnic.*

- **v izobraževalni proces sta vključena joga in meditacija;**
- **v šoli jemo vegetarijansko in vegansko hrano;**
- **»učenje v toku« – izkustveno učenje;**
- **v vsak učni proces vključujemo orodja zrelosti t. j. da otrok razvije telo, čustva, voljo in um;**
- **ni delovnih zvezkov, domačih nalog načeloma ni oz. so posamezne projektne naloge ali potrebno utrjevanje, kot npr. branje, poštevanka, učenje pesmic, utrjevanje snovi.**

***Več informacij o nas najdete na spletni strani šole (www.sola-lila.si) in na spletni strani ameriške organizacije Education for Life (www.edforlife.org).***

**Ker pa po navadi več povedo slike in mnenja uporabnikov, to so pri nas starši in otroci, pa prilagamo nekaj njihovih izjav:**

*»OŠ Lila naju spominja na naslednji znani citat: 'Ko sem bil star 5 let, mi je mama vedno govorila, da je sreča ključ do življenja. Ko sem hodil v šolo, so me vprašali, kaj želim postati, ko odrastem. Zapisal sem »srečen«. Rekli so mi, da nisem razumel naloge, jaz sem jim odgovoril, da ne razumejo življenja.' John Lennon*

*Seveda, lahko bi imeli nov avto, lahko bi imeli že novo hišo, lahko bi imeli vse komplete lego kock, nova kolesa, oblačila priznanih znamk … žal tega nimamo. Meniva, da nič od tega v življenju ne bo pomembno, če otrok ne bo srečen. Šola Lila je najino največje darilo, ki sva mu ga dala. Ko opazujeva rezultate pri najinem sinu zadnje dve leti, niti za trenutek ne obžalujeva odločitve v nobenem primeru, četudi bi se naše poti že jutri razšle. Življenjske veščine, ki jih ima možnosti razvijati, mu bodo ostale za vse življenje.« /* ***TEJA IN ANDREJ FABJAN***

*»Hvaležna sem, ker imam tako dobro šolo, saj imamo počitek in igranje. Všeč mi je tudi kosilo. Hvaležna sem, da imam prijatelje.« /* ***KIARA***

*»Hvaležen sem za sebe. Za mojo družino in za prijatelje.«* / ***MOJMIR***

*»Hvaležen sem za prijatelje, da gremo k potočku in da se igram z Maksom. Hvaležen sem tudi, da se lovimo, da se malo naučim in ker imam dobre učiteljice.«* / ***ŽAN***

*»Maks me je naučil računati, risati živali in na njemu mi je všeč, ker je tako razigran.«* / ***LOVRO***

*»Pri Kiari mi je všeč, da je pridna in da ima dolge lase. Naučila me je, kako biti tiho.«* / ***ŽAN***

*»Od Gabriela sem se naučil risati okostnjake. Na Gabrielu mi je všeč, ker je prijazen do mene in všeč mi je, ker je radoveden.«* / ***MAKS*** ■

## SO DNEVI

*So dnevi, ko jokam brez vzroka,*
*ko manjka mi tvoja roka.*
*So dnevi, ko tako sem sama,*
*ko manjka mi moja mama.*
*So dnevi, ko sama sebi sem odveč*
*in ne morem več.*
*So dnevi, ko obnašam se kot budala,*
*otročja, kot da sem še mala.*
*So dnevi, ko ne razumem ta svet,*
*ko rabim prijateljice nasvet.*
*So dnevi, ko nič mi ne paše,*
*nič ne ustreza,*
*ko v meni je samo jeza.*

Vera Žabkar

## ČAKAM VLAK

*čakam vlak na postaji*
*ob kateri še niti proge niso zgradili*
*da bi se z vlakom sploh lahko peljal*
*kamor bi želel, nekam proti jugu,*
*kjer morje bolj toplo kakor Klunove toplice*
*vlak od Bršljina naj bi vozil*
*po tunelu pod zemljo*
*tam globoko pod zemljo pod Marofom in*
*naprej pod Trško goro*
*in naprej pod Starim gradom pod Obrhom*
*in pod Vinjim vrhom*
*mimo Drage naprej čez most preko mrke Krke*
*čez Čadraže do Šentjerneja*

Valentin Brun

NASVET ZA VAS

# »NALEZIMO SE DOBRIH NAVAD – CEPIMO SE«

**Epidemija covida-19 je povzročila eno največjih kriz v zadnjem stoletju, ki je korenito spremenila naša življenja, in učinkovita cepiva so v tem trenutku edino realno upanje, da se epidemija ne bo ponovila tudi v naslednji hladni sezoni.**

### Najboljša zaščita je cepljenje

K preprečevanju širjenja virusa lahko pomembno prispeva vsak od nas. Pri tem je najpomembnejše, da upoštevamo priporočena zaščitna ravnanja: vzdržujemo medosebno razdaljo vsaj 2 metra, pravilno nosimo masko, skrbimo za higieno rok, zmanjšamo medosebne stike z drugimi in v primeru bolezni ostanemo doma. Najučinkovitejši ukrep za zaščito našega zdravja in zdravja naših bližnjih pa je cepljenje, ki predstavlja najboljšo zaščito pred boleznijo ter težavami, tveganji in posledicami, ki jih prinaša covid-19.

### Okuži se lahko vsakdo od nas

Z novim koronavirusom se lahko okuži vsak, tako starejši kot tudi mlajši, izkušnje pa kažejo, da imajo težji potek bolezni starejše osebe in osebe s kroničnimi obolenji (kot so kronične bolezni dihal, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, rak ipd.). Med skupinami, ki jim Svetovna zdravstvena organizacija in Centri za nadzor bolezni še posebej priporočajo cepljenje, so zato tudi kronični bolniki in starejši od 60 let, ki predstavljajo več kot 30 odstotkov vseh okuženih v Sloveniji.

### Varnost in učinkovitost cepiv

Skrb glede varnosti in učinkovitosti cepiv je odveč. Vsa cepiva morajo namreč skozi enake, točno določene, postopke testiranja in ocenjevanja, kjer se preverja njihova učinkovitost in varnost. Cepiva proti covidu-19 so bila preizkušena v kliničnih testiranjih, v katerih je sodelovalo več deset tisoč ljudi in čeprav bila časovnica strnjena, se je upoštevalo vse pomembne vmesne korake.

### Zaščitimo sebe in druge

Odločitev za cepljenje proti covidu-19 je vsekakor v rokah vsakega posameznika, odgovornost do drugih pa je v rokah nas vseh. Ne pozabimo, da je cepljenje proti covidu-19 tudi izkaz odgovornosti do tistih, ki so lahko krhkega zdravja in podvrženi resnim zapletom. Ko bomo na vrsti, se torej cepimo. S tem namreč izkazujemo skrb zase in za vse okoli nas.

Pomembno je namreč, da za uspešno obvladovanje epidemije stopimo skupaj.
Zato se čim prej nalezimo dobrih navad in se cepimo v čim večjem številu.

Dodatne informacije o cepivih in cepljenju lahko najdete tudi na posebni spletni strani Nacionalnega inštituta za zdravje, www.cepimose.si. ■

# SPANEC: TEMELJ NAŠEGA ZDRAVJA (1. del)

MATIC CIZEL, *mag. psihologije*

»Saj bom spal, ko bom mrtev,« je nekoliko šaljiva izjava, na katero sem naletel že večkrat. V njej gre razumeti pohvalo da malo spimo, ker je to dokaz, kako pridni in delovni smo. Neprespanost kot nekakšno merilo za uspeh torej. Več delati in malo spati je nenapisana vrednota, najbrž utrjevana skozi generacije. Bolj ali manj zavedno lahko podobnemu prepričanju sledimo tudi danes, neupoštevajoč dejstvo, da so generacije pred nami v resnici povprečno spale več, saj so poznale manj motilcev, ki nam spanec kvarijo danes.

Pomena zadostne regeneracije pa se večkrat zavedamo šele, ko je pozno in ko alarmnih opozoril našega telesa ne moremo ignorirati več. Nekaj vrstic, tokrat in prihodnjič, zato namenjamo tistemu, kar je skupno vsem nam: spancu. Ali bomo spali ali ne, nam ni dano na izbiro. Izbirno pa je, kolikšno prioriteto nam spalna higiena predstavlja. In zakaj bi ta sploh morala kotirati visoko?

Neštetо raziskovalcev je spanje tesno povezalo tako s telesnim kot tudi z duševnim zdravjem. Brez ustreznega spanca oslabi obrambni sistem. Ljudje pogosteje zbolijo za sladkorno boleznijo, visokim krvnim tlakom in drugimi srčno-žilnimi boleznimi. Poveča se tudi tveganje za razvoj raka, kot so rak dojke, rak debelega črevesja in rak prostate. Predstavlja celo tveganje za debelost, saj je spanec pomemben regulator hormonov, presnove in občutka sitosti. Ko smo soočeni z večjimi obremenitvami, kot je trenutna epidemija, pa bi morali spancu nameniti še posebno pozornost, saj ima ta pomembno vlogo pri krepitvi imunske odpornosti in zmanjševanju tveganja, da zbolimo. Spanec je torej naš zaveznik pri premagovanju okužb, saj v primeru bolezni imunski sistem dodatno spodbuja spanje in zahteva več počitka v postelji.

Neprespani ljudje pa so tudi bolj razdražljivi in čustveno manj stabilni. Ste vedeli, da po eni neprespani noči, čustva doživljamo polovico intenzivneje kot sicer? Brez spanja naši možgani ne delujejo tako ostro, jasno in odločno kot takrat, ko smo naspani. Zato smo razdražljivi, čustveno občutljivi in bolj labilni.

## ŠE NEKAJ ZANIMIVOSTI O SPANJU, KI JIH NE GRE ZANEMARITI:

- V zadnjih letih nam kvaliteto spanca slabšajo pametni telefoni, tablice in prenosniki, ki jih imamo blizu obraza. Le-ti pa očem sevajo velik delež modre svetlobe. Tiste svetlobe, ki vpliva na našo biološko uro v možganih in nam zakasni uspavanje. Omenjenih naprav bi se zato morali izogibati vsaj 1 do 2 uri pred željenim spanjem.
- Med spanjem se izločajo toksične substance, katerih nalaganje bi sicer vodilo v demenco. Zadosten spanec je torej pomemben varovalen dejavnik zaščite pred demenco.
- Ko spimo, prehajamo skozi različne faze spanca, vse pa so za nekaj pomembne. V prvem delu noči nastopi globoko spanje, ko se spomini uskladiščijo med dolgotrajne, proti jutru pa nastopi tako imenovano REM spanje, takrat se »praznijo« deli možganov, da lahko nato čez dan ustvarimo nove spomine. Spanec tako doprinese k tvorbi spomina, iz kratkoročnega v dolgoročnega.
- »Hoja v spanju« se dogaja v fazi globokega spanja oz. v prvem delu noči, pogostejša je pri otrocih in mladostnikih. Oseba je takrat delno zbujena, prebudijo pa se samo funkcije gibanja, medtem ko višje mentalne funkcije še vedno »spijo«. To je razlog, da se oseba nočnih aktivnosti ne spomni (v celoti). Povezave s polno luno niso potrdili.
- Svetovna zdravstvena organizacija je pomanjkanje spanja razglasila za epidemijo 21. stoletja. Fenomen je najbolj prizadel zahodne industrializirane države, kjer se je čas spanja najbolj drastično skrajšal. Morda ni naključje, da se je prav v tem delu sveta najbolj povečala stopnja telesnih in duševnih bolezni.

**Koliko spanca je dovolj?**
**Na splošno velja, da odrasel človek potrebuje od 7 do 9 ur spanja na noč. Spanja je sicer dovolj takrat, ko se zbudimo spočiti in lahko opravljamo stvari, ki nas čakajo.**

In koliko spanja je pravzaprav dovolj? Splošen odgovor na to vprašanje ne obstaja. Individualne potrebe po spanju naj bi bile namreč zapisane že v naših genih. Nekateri ljudje potrebujejo več spanja, drugi manj. Kot splošno priporočilo za odraslega človeka običajno velja med 7–9 ur na noč. Subjektivno bližje pa je najbrž tisti odgovor, ki pravi, da je spanja dovolj, ko se zbudimo spočiti in lahko normalno opravljamo obveznosti čez dan.

***V tokratnem prispevku smo skušali obnoviti pomen spanca, v prihodnji številki pa bi z vami podelil nekaj praktičnih napotkov za boljši spanec, ki jih je vredno poznati.*** ■

# ŠENTJERNEJ

Prikaz **Zdravje v občini 2021** je namenjen pregledu ključnih kazalnikov zdravja v občini v primerjavi s slovenskim in regionalnim povprečjem.

Okolje, v katerem ljudje bivajo in delajo, pomembno vpliva na njihovo zdravje. S prikazom zdravstvenega stanja želimo spodbuditi deležnike na lokalni ravni, zlasti odločevalce, pri njihovih aktivnostih za promocijo in krepitev zdravja svojih prebivalcev.

Podatke za vse slovenske občine, dodatne grafične prikaze in definicije kazalnikov najdete na spletni strani http://obcine.nijz.si.

Več podatkov o zdravju pa lahko najdete na spletni strani https://podatki.nijz.si. Več informacij o Covid-19 najdete na https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov.

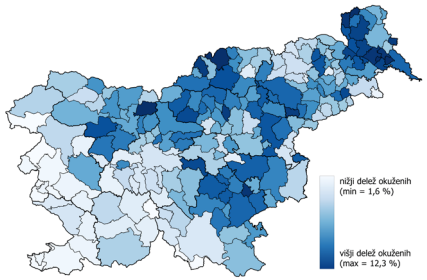
## NEKAJ DEJSTEV O ZDRAVJU V OBČINI

**Zdravstveno stanje in umrljivost**

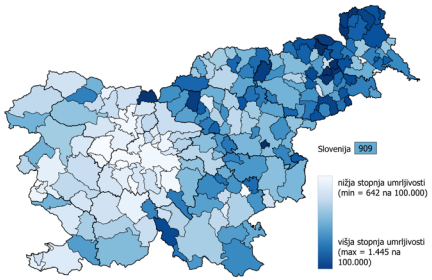
- Bolniška odsotnost delovno aktivnih prebivalcev je trajala povprečno 18,9 koledarskih dni na leto, v Sloveniji pa 17,7 dni.
- Delež oseb, ki prejemajo zdravila zaradi povišanega krvnega tlaka, je bil višji od slovenskega povprečja, za sladkorno bolezen pa blizu slovenskemu povprečju.
- Stopnja bolnišničnih obravnav zaradi srčne kapi je bila 1,7 na 1000 prebivalcev, starih 35 do 74 let, v Sloveniji pa 2,1.
- Pri starejših prebivalcih občine je bila stopnja bolnišničnih obravnav zaradi zlomov kolka 7,5 na 1000, v Sloveniji pa 6,5.
- Delež uporabnikov pomoči na domu je bil nižji od slovenskega povprečja.
- Stopnja umrljivosti zaradi samomora je bila 15 na 100.000 prebivalcev, v Sloveniji pa 19.

**Dejavniki tveganja za zdravje in preventiva**

- Telesni fitnes otrok je bil blizu slovenskemu povprečju.
- Stopnja bolnišničnih obravnav zaradi poškodb v transportnih nezgodah je bila 1,8 na 1000 prebivalcev, v Sloveniji pa 1,4.
- Delež prometnih nezgod z alkoholiziranimi povzročitelji je bil višji od slovenskega povprečja.
- Odzivnost v Program Svit - presejanju za raka debelega črevesa in danke je bila 63,8 %, v Sloveniji pa 65,6 %.
- Presejanost v Programu Zora - presejanju za raka materničnega vratu je bila 69,8 %, v Sloveniji pa 72,4 %.




**Slika 1:** Odstotek prebivalcev s potrjeno okužbo s SARS-Cov-2 (Covid-19) po občinah do vključno 31. 12. 2020




**Slika 2:** Umrljivost po stalnem bivališču na 100.000 prebivalcev - starostno standardizirana, povprečje 2015–19

Izdal: Nacionalni Inštitut za javno zdravje
Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana, Slovenija
E-mail: info@nijz.si
Slike: Janja Janc Jagrič
Datum: april 2021

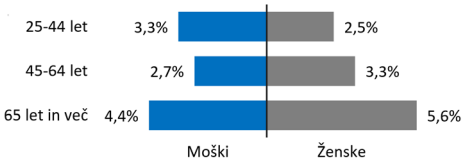
NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje



## DUŠEVNO ZDRAVJE

Dobro duševno zdravje je zelo pomembno za kakovost življenja in sposobnost obvladovanja življenjskih vzponov in padcev vsakega posameznika. Epidemija covida-19 je korenito spremenila naš življenjski slog. Čeprav gre za epidemijo nalezljive bolezni, ima ta skupaj z ukrepi za njeno obvladovanje pomemben vpliv na zdravje v celoti ter številne dejavnike, ki vplivajo na zdravje – tudi na duševno zdravje. A duševno zdravje še vedno prepogosto razumemo v zelo ozkem pomenu, kot iztočnico za pogovor o težavah v duševnem zdravju ali duševnih motnjah.

Duševne motnje predstavljajo velik javnozdravstveni problem sodobne družbe. Zdravstveno breme duševnih motenj in samomora je namreč večje od bremena sladkorne bolezni ali bolezni dihal. Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj (angl. Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD) ocenjuje, da v Sloveniji zaradi duševnih motenj izgubimo nekaj več kot 4 % BDP. Pogoste duševne motnje so med prebivalci Slovenije nekoliko manj razširjene kot v večini drugih primerljivih evropskih držav. Kljub temu ocene kažejo, da je depresivna motnja prisotna pri 3,5 % prebivalcev, pri čemer zaznavamo večjo pogostost pri starejših posameznikih (slika 3). Približno podobno pogoste so anksiozne motnje, preostale duševne motnje pa so manj razširjene.



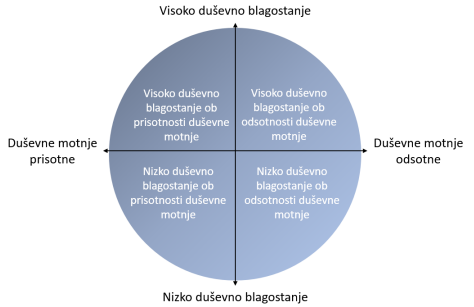

**Slika 3:** Razširjenost simptomov depresivne motnje* med prebivalci Slovenije po starostnih skupinah. Vir podatkov: Nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS 2019, NIJZ).

Na pogoste težave v duševnem zdravju v Sloveniji kažejo podatki o bolniški odsotnosti. Leta 2019 je bilo zaradi duševnih in vedenjskih motenj izgubljenih 1.183.210 delovnih dni, kar je za 58 % odstotkov več kot leta 2015.

**Duševno zdravje je mnogo več kot odsotnost duševne motnje**

Pomembno je poudariti, da duševno zdravje niso samo duševne motnje, niti ne samo odsotnost duševnih motenj. Duševno zdravje omogoča ljudem, da doživljajo življenje kot smiselno, da so ustvarjalni in aktivni, da sprejemajo samega sebe in svoja čustva in čutijo pripadnost družbi, v kateri živijo in prispevajo k njenemu razvoju in napredku. Da bi poudarili naštete pozitivne vidike duševnega zdravja, se včasih uporabljajo poimenovanja, kot so pozitivno duševno zdravje, duševno blagostanje ali duševna dobrobit.

Pomembno je zavedanje, da je duševno blagostanje lahko prisotno kljub prisotnosti duševne motnje. Shematski prikaz opisanega razumevanja duševnega zdravja je prikazan na sliki 4.

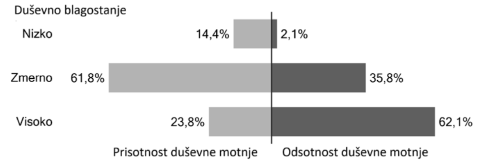



**Slika 4:** Dvojni kontinuum duševnega zdravja. Prirejeno po Greenspoon in Saklofske, Toward an Integration of Subjective Well-Being and Psychopathology, 2001.

Slaba kakovost življenja ni in ne bi smela biti povzročena s prisotnostjo duševne motnje. Kakovost življenja oseb z duševnimi motnjami je zaradi stigmatizacije in diskriminacije, ki so jo deležni, pogosto nepravično nizka. Po drugi strani pa tudi odsotnost duševne motnje ne zagotavlja dobre kakovosti življenja. Če redko doživljamo prijetna čustva, imamo pogosto občutek praznine in stagniranja, se ne sprejemamo ali ne vidimo smisla v življenju, je lahko naša kakovost življenja slaba zgolj zaradi odsotnosti teh temeljnih vidikov duševnega blagostanja. To potrjuje prikaz porazdelitve duševnega blagostanja pri osebah z duševno motnjo in pri osebah brez nje, ki je izdelan na slovenskih podatkih. Kaže namreč, da ima visoko duševno blagostanje dobrih 14 % oseb z duševno motnjo, po drugi strani pa nekateri posamezniki brez duševnih motenj (približno 2 %) živijo v odsotnosti duševnega blagostanja (nizko duševno blagostanje na sliki 4 in 5).

Široko razširjeno je zavedanje o pomembnosti duševnega zdravja in njegove neločljivosti od zdravja kot celote. Dobro duševno zdravje ščiti pred telesnimi boleznimi, socialnimi neenakostmi in nezdravim načinom življenja. Avtorji so v različnih raziskavah ugotavljali, da je nastanek ali potek nekaterih kroničnih bolezni v soodvisnosti z duševnim zdravjem posameznika. Osebe, ki trpijo zaradi depresije, imajo denimo večje tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni (predvsem srčnega infarkta), sladkorne bolezni in rakavih obolenj. Po drugi strani pa raziskave kažejo, da duševno blagostanje varuje pred razvojem številnih kroničnih bolezni. Ko govorimo o skrbi za duševno zdravje, govorimo tudi o skrbi za zdravje na splošno.

* Razširjenost simptomov depresivne motnje prikazuje delež prebivalstva, pri katerem sta bila prisotna vsaj 2 simptoma, značilna za veliko depresivno motnjo. Prisotnost simptomov je samoocenjena in se navezuje na obdobje, v katerem je bila izvedena raziskava, s katero so bili pridobljeni podatki.



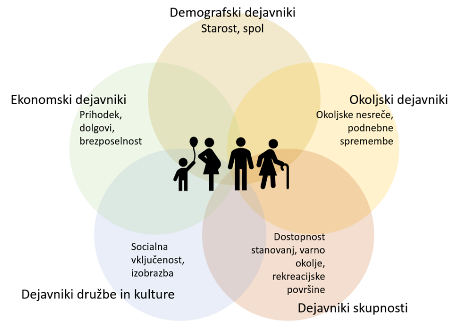

**Slika 5:** Prisotnost duševne motnje ne pomeni nujno tudi odsotnosti duševnega blagostanja. Vir podatkov: Nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS 2019, NIJZ).

### Kaj lahko storimo, da zavarujemo in okrepimo duševno zdravje?

Na duševno zdravje vplivajo številni dejavniki, od značilnosti posameznika, njegovih odnosov z drugimi osebami, do značilnosti okolja ter širše družbe, v kateri živimo. Na nekatere dejavnike lahko vplivamo lažje kot na druge. Na naš genski zapis, pojav obsežne naravne nesreče ali pandemije, ki nenadoma ohromi celotno družbo, vplivamo veliko težje kot na nekatere druge dejavnike, ki imajo prav tako velik vpliv na duševno zdravje. Te dejavnike lahko prepoznamo v okoljih, kjer se učimo, delamo in preživljamo prosti čas, ter v odnosih, ki jih vzdržujemo s člani svoje družine, s sosedi, sodelavci, sošolci ali sokrajani. Pomembna je telesna dejavnost, ki jo družbeno in grajeno okolje spodbuja ali pa nasprotno celo zavira. Že kratek sprehod lahko dvigne razpoloženje in izboljša počutje, redna telesna aktivnost pa krepi našo samopodobo in pomaga pri spoprijemanju s stresom. Čeprav na prvi pogled to morda ni očitno, je telesna dejavnost pomemben način varovanja in krepitve duševnega zdravja.

Pozitiven vpliv na duševno zdravje imajo dejavnosti, ki povečujejo socialno vključenost, kot so prostovoljstvo, spodbujanje umetniškega udejstvovanja ter medgeneracijskega povezovanja. Kot učinkovite za krepitev duševnega zdravja so se v tujini izkazale tudi aktivnosti, ki so usmerjene v zmanjševanje pojavnosti nasilja in diskriminacije, ki je povezano z nastankom ali poslabšanjem bolezni. Dokazano učinkoviti so ukrepi izobraževanja in kampanje ozaveščanja o duševnih težavah, motnjah, nasilju, programi za povzročitelje nasilja, programi za preprečevanje diskriminacije, stigmatizacije in trpinčenja v lokalnem, šolskem okolju ali na delovnem mestu, kakor tudi programi starševstva. Aktivnosti, ki so usmerjene v odpravljanje različnih oblik diskriminacije in nasilja so zelo učinkovite pri zmanjševanju nepravičnih neenakosti v zdravju, kar predstavlja še posebej dragoceno dodano vrednost za krepitev duševnega zdravja.

Duševno zdravje krepijo tudi aktivnosti, ki zagotavljajo dostop do izpopolnjujočega dela. Poleg dostojne plače nam delo nudi možnost za osebno rast, krepi avtonomijo posameznika in občutek prispevanja k skupnemu dobremu. Po drugi strani je finančna varnost, ki nam jo zagotavlja plačano delo, že sama po sebi prepoznana kot temelj zdravega življenjskega sloga in posledično dobrega zdravja. Med učinkovite ukrepe, ki povečujejo dostop do dela, štejemo programe dodatnega izobraževanja in opismenjevanja z različnih področij zdravstvene pismenosti, pismenosti o duševnem zdravju in digitalne pismenosti. K varovanju in krepitvi duševnega zdravja učinkovito prispevajo tudi programi, ki so neposredno povezani s trgom dela in ciljajo na hitrejše zaposlovanje mladih odraslih ter programi za odrasle, ki naslavljajo vračanje na delo po dolgotrajnejši bolniški odsotnosti ali obdobju brezposelnosti.




**Slika 6:** Skupine družbenih dejavnikov duševnega zdravja. Prirejeno po Lund et al., Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: a systematic review of reviews, 2018.

Zagotavljanje hitro in široko dostopne strokovne pomoči, zgodnja prepoznava oseb z duševnimi motnjami, svetovalne storitve za osebe v stiski ter druge aktivnosti, ki izhajajo iz tradicije preventivnega delovanja, neposredno naslavljajo duševne motnje. Razvoj znanosti v zadnjih desetletjih kaže, da je polje ukrepanja veliko širše in da je mogoče z aktivnostmi, ki se odvijajo izven t.i. zdravstvenega polja, veliko prispevati k varovanju in krepitvi duševnega zdravja. Izpostavljamo družbene aktivnosti, ki naslavljajo socialno vključenost, nasilje in diskriminacijo ter finančno varnost (slika 6). Vse našteto je tesno povezano s skupnostjo, v kateri živimo, in kjer potrebujemo temeljne pogoje za dobro duševno zdravje.

### Skupaj in v skupnosti do boljšega duševnega zdravja

Skupnostni pristop k skrbi za duševno zdravje pomeni, da je skupnost tista, ki prepozna potrebe v lastnem okolju ter nato tudi zagotavlja in usmerja dejavnosti. Takšen pristop k preprečevanju duševnih motenj in krepitvi duševnega zdravja zajema usklajeno medsektorsko sodelovanje in vključevanje različnih strokovnjakov s področja zdravstva, šolstva, socialnega varstva in drugih sektorjev, kot tudi predstavnikov društev, organizacij, občine ali posameznikov iz skupnosti. Lokalna okolja v Sloveniji so različna, zato je pomembno, da pri razvoju primernih aktivnosti sodelujejo ljudje, ki v teh okoljih živijo in delajo. K zagotavljanju usklajenega in vključujočega delovanje v skupnosti lahko veliko pripomore oblikovanje t.i. zavezništev v skupnosti, ki omogočajo več medsebojne komunikacije, boljšo prepoznavo potreb ter tudi hitrejše ter učinkovitejše odzivanje na potrebe. Primer povezovanja so lokalne skupine za krepitev zdravja, ki so trenutno že vzpostavljene v številnih slovenskih občinah. Podobno povezovanje in delovanje na nivoju skupnosti je predvideno tudi v Nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028 (Program Mira). Vsak lahko prispeva k boljšemu duševnemu zdravju, skupaj pa lahko prispevamo še mnogo več.



## Kazalniki zdravja v občini: Šentjernej

Prikazane so izbrane vrednosti kazalnikov zdravja za občino v primerjavi z upravno enoto, statistično regijo in Slovenijo. Graf kaže primerjavo kazalnikov na ravni občine z državnim povprečjem. Kazalniki so testirani na statistično značilnost. V majhnih občinah zaradi majhnega števila dogodkov lahko pričakujemo večja nihanja vrednosti kazalnikov med posameznimi leti. Definicije, dodatni podatki in grafični prikazi so dostopni na NIJZ spletni strani http://obcine.nijz.si.

● ▲ ■ ▼ Položaj občine glede na povprečje Slovenije (|) in glede na razpon vrednosti po občinah od najnižje do najvišje (▬). Pri kazalnikih, kjer ni oznake, v opazovanem časovnem obdobju ni bilo pojava ($^{n}$).

Barve in oblike oznak pomenijo:
▲ Zelena – občina je statistično značilno boljša od povprečja preostale Slovenije.
■ Modra – občina je statistično značilno različna od povprečja preostale Slovenije, željenega gibanja kazalnika ni mogoče enoznačno določiti.
▼ Rdeča – občina je statistično značilno slabša od povprečja preostale Slovenije.
● Rumena – občina se statistično značilno ne razlikuje od povprečja preostale Slovenije.
○ Bela – vrednost izbranega kazalnika zaradi majhnosti opazovane populacije (majhnega števila primerov) ni zanesljiva.

| | Kazalnik | Občina | UE | Regija | SLO | Enota |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Prebivalci in skupnost | 1.1 Razvitost občine | **0,99** | / | / | **1,00** | indeks |
| | 1.2 Prirast prebivalstva | **10,1** | 10,0 | 9,5 | **7,2** | ‰ |
| | 1.3 Starejše prebivalstvo (nad 80 let) | **4,8** | 4,8 | 5,3 | **5,4** | % |
| | 1.4 Osnovno izobraženi odrasli (OŠ ali manj) | **17,0** | 15,0 | 15,9 | **13,5** | % |
| | 1.5 Stopnja delovne aktivnosti | **70,1** | 70,7 | 68,5 | **65,8** | % |
| Dejavniki tveganja | 2.1 Telesni fitnes otrok | **56,2** | 50,2 | 49,9 | **50,0** | indeks |
| | 2.2 Prekomerna prehranjenost otrok | **29,0** | 24,8 | 27,0 | **24,1** | % |
| | 2.3 Redni in občasni kadilci | **22,2**$^{m}$ | 23,3 | 24,5 | **23,2** | % |
| | 2.4 Visokotvegano opijanje | **32,2**$^{m}$ | 36,2 | 39,3 | **42,8** | % |
| | 2.5 Poškodovani v transportnih nezgodah | **1,8** | 1,4 | 1,5 | **1,4** | sss/1000 |
| | 2.6 Prometne nezgode z alkoholiziranimi povzročitelji | **13,3** | 9,5 | 9,4 | **8,8** | % |
| Preventiva | 3.1 Odzivnost v Program Svit | **63,8** | 68,4 | 68,2 | **65,6** | % |
| | 3.2 Presejanost v Programu Zora | **69,8** | 70,8 | 71,2 | **72,4** | % |
| | 3.4 Presejanost v Programu DORA | **82,3** | 81,0 | 79,1 | **77,6** | % |
| Zdravstveno stanje | 4.1 Samoocena dobrega zdravja | **63,2**$^{m}$ | 62,5 | 64,2 | **67,5** | % |
| | 4.2 Bolniška odsotnost | **18,9** | 19,0 | 18,9 | **17,7** | dnevi |
| | 4.3 Astma pri otrocih in mladostnikih (0-19 let) | **0,6** | 0,3 | 0,5 | **0,8** | sss/1000 |
| | 4.4 Bolezni, neposredno pripisljive alkoholu (15 let in več) | **1,4** | 1,9 | 1,8 | **1,9** | sss/1000 |
| | 4.5 Prejemniki zdravil zaradi sladkorne bolezni | **5,7** | 5,3 | 5,5 | **5,3** | sss/100 |
| | 4.6 Prejemniki zdravil zaradi poviš. krvnega tlaka | **28,2** | 25,9 | 25,2 | **22,8** | sss/100 |
| | 4.7 Prejemniki zdravil proti strjevanju krvi | **14,0** | 12,6 | 12,2 | **11,8** | sss/100 |
| | 4.8 Srčna kap (35-74 let) | **1,7** | 2,2 | 2,0 | **2,1** | sss/1000 |
| | 4.9 Možganska kap (35-84 let) | **2,6** | 2,7 | 2,6 | **2,5** | sss/1000 |
| | 4.10 Novi primeri raka | **582** | 572 | 560 | **564** | sss/100.000 |
| | 4.15 Novi primeri raka debelega črevesa in danke | **98** | 80 | 70 | **67** | sss/100.000 |
| | 4.16 Novi primeri raka pljuč | **48** | 68 | 69 | **68** | sss/100.000 |
| | 4.17 Novi primeri raka dojke | **122** | 131 | 127 | **122** | sss/100.000 |
| | 4.11 Zlomi kolka pri starejših prebivalcih (65 let in več) | **7,5** | 6,9 | 6,9 | **6,5** | sss/1000 |
| | 4.12 Prejemniki zdravil zaradi duševnih motenj | **13,9** | 14,4 | 14,7 | **14,4** | sss/100 |
| | 4.13 Pomoč na domu | **1,0** | 2,2 | 2,9 | **2,7** | % |
| | 4.14 Klopni meningoencefalitis | **6,0** | 1,6 | 6,7 | **8,0** | sss/100.000 |
| Umrljivost* | 5.1 Umrljivost po stalnem bivališču | **1023** | 923 | 959 | **909** | sss/100.000 |
| | 5.2 Umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja (0-74 let) | **111** | 79 | 84 | **74** | sss/100.000 |
| | 5.3 Umrljivost zaradi vseh vrst raka (0-74 let) | **182** | 164 | 163 | **160** | sss/100.000 |
| | 5.6 Umrljivost zaradi raka pljuč (0-74 let) | **41** | 40 | 43 | **40** | sss/100.000 |
| | 5.7 Umrljivost zaradi samomora | **15** | 16 | 17 | **19** | sss/100.000 |

Legenda: /: kazalnik na tej administrativni ravni ni smiseln; sss: starostno standardizirana stopnja na 100, 1.000 ali 100.000 prebivalcev, na slovensko populacijo 1.7.2014. *: spremenjen izračun po stalnem bivališču namesto po običajnem je pojasnjen v "Opisi kazalnikov" v dokumentu "Metodološka pojasnila" na spletni strani. $^{m}$: Podatki temeljijo na statističnem modelu.

Pojasnilo h kazalnikom:
**Prebivalci in skupnost: 1.1**: leto 2020; **1.2**: leto 2019; **1.3**: leto 2019, stari 80 let in več; **1.4**: leto 2019, stari 25-64 let; **1.5**: leto 2019, stari 15-64 let. **Dejavniki tveganja za zdravje: 2.1**: leto 2019, otroci in mladostniki, stari 6-14 let; **2.2**: leto 2019, otroci in mladostniki, stari 6-14 let; **2.3**: leto 2019, stari 15 let in več; **2.4**: leto 2019, stari 15 let in več; **2.5**: povprečje 2015-2019; **2.6**: povprečje 2015-2019. **Preventiva: 3.1**: leto 2019; **3.2**: povprečje 1.7.2016 – 30.6.2019, ženske, stare 20-64 let; **3.4**: 1.1.2019 – 31.10.2020, ženske, stare 50-69 let. **Zdravstveno stanje: 4.1**: leto 2019, stari 15 let in več; **4.2**: leto 2019, zaposleni prebivalci; **4.3**: povprečje 2015-2019, bolnišnične obravnave, stari 0-19 let; **4.4**: povprečje 2015-2019, bolnišnične obravnave, starejši od 15 let; **4.5**: leto 2019; **4.6**: leto 2019; **4.7**: leto 2019; **4.8**: povprečje 2015-2019, bolnišnične obravnave, stari 35-74 let; **4.9**: povprečje 2015-2019, bolnišnične obravnave, stari 35-84 let; **4.10**: povprečje 2013-2017, novo odkriti raki razen nemelanomskega; **4.11**: povprečje 2015-2019, bolnišnične obravnave, stari 65 let in več; **4.12**: leto 2019; **4.13**: leto 2019, stari 65 let in več; **4.14**: povprečje 2010-2019; **4.15**: povprečje 2013-2017; **4.16**: povprečje 2013-2017; **4.17**: povprečje 2013-2017. **Umrljivost: 5.1**: povprečje 2015-2019; **5.2**: povprečje 2015-2019, stari 0-74 let; **5.3**: povprečje 2015-2019, stari 0-74 let; **5.6**: povprečje 2015-2019, stari 0-74 let; **5.7**: povprečje 2015-2019.

Viri podatkov: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Statistični urad Republike Slovenije, Ministrstvo za finance, Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa, Fakulteta za šport (UL), Register raka, Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo;

# »PREKLOPI NA RESNIČNOST« – ozaveščanje o prekomerni uporabi zaslonov

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

***»Mislim, da se mladi zavedamo, da smo zasvojeni z zasloni, a si zatiskamo oči. Rečemo si, da so pač taki časi in da so tako ali tako vsi na telefonu,«*** **pravi 18-letna gimnazijka Inja. S tem potrjuje opažanja in podatke Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, pridobljena v programu Recimo ne odvisnostim, ki ga izvajajo dve leti in pol.**

Inja meni, da so se v letu šolanja na daljavo nekatere težave z uporabo zaslonov še poglobile. Opaža, da so mladi zaradi tega bolj utrujeni, četudi zjutraj lahko spijo dlje, potrošijo več energije in se naučijo manj, kot bi se, če bi bili v šoli. Deloma to pripisuje slabšim pogojem dela, manj kakovostnim predavanjem ter težjemu sledenju razlage po spletu. Priznava, da je velik motilec učenja tudi telefon, na katerega učenci in dijaki med poukom neprestano pogledujejo. *»Nekateri sošolci med predavanji igrajo igrice. Tega pri pouku v živo ne delajo, tam so primorani poslušati, sodelovati in se aktivno vključevati v delo.«*

Šolanje na daljavo povzroča dodatno povečano uporabo telefonov, računalnikov in tablic kar posledično lahko vodi v zasvojenost od zaslonov. To je ena izmed negativnih posledic takega načina učenja, ki pa bi jo lahko preprečili.

## Problematika prekomerne uporabe zaslonov

Epidemija korona virusa je spremenila naš način življenja – šolamo, nakupujemo, srečujmo, družimo, praznujemo preko različnih aplikacij, ki so nas (še bolj) priklenile na zaslone, da jih uporabljamo še več in (še) pogosteje. *»Povprečen Evropejec samo na družbenih omrežjih preživi 5 let in 4 mesece svojega življenja,«* opozarja Sašo Kronegger, socialni pedagog, mladinski delavec in svetovalec. Pri prekomerni uporabi zaslonov, spleta in spletnih vsebin, lahko pride do razvoja simptomov, ki so enaki tistim, kot pri zasvojenosti s kemičnimi substancami.
Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami je težje prepoznati, saj je digitalizacija vpletena v vsa področja našega življenja. Vzroki za razvoj zasvojenosti so sicer globlji, ne le v prekomerni uporabi zaslonov, temveč v čustvenih stiskah, jih posameznik »rešuje« z begom v virtualni svet.

Četudi se zasvojenost z določenimi spletnimi vsebinami ne razvije, že sama prekomerna in brezciljna uporaba ekranov nima koristi za posameznika ali celo predstavlja tveganje za njegovo fizično in duševno zdravje. Različne spletne vsebine, igre, vsebine družabnih omrežij, ki pogosto izkrivljajo resničnost, krojijo (napačno) razumevanje sveta mladih, vplivajo na njihove odnose, samopodobo in čustvovanje. Za mlade, ki na družabnih omrežjih gradijo svojo identiteto in ta preveč sloni na odobravanju s strani vrstnikov in prikazovanju idealizirane predstave o sebi, predstavlja tveganje. S količino uporabe se tveganje še povečuje.

Strokovnjaki opozarjajo na številne vidike problematike prekomerne uporabe interneta, ki so povezane s povečanim tveganjem izpostavljenosti neprimernim vsebinam, nasilju, spletnemu nadlegovanju, pornografiji, pozivom k nevarnim dejanjem, prevaram ali objavam, ki bodo otrokom v prihodnosti škodile in jih bodo obžalovali.

*»Tehnologija je razširila naš svet in spremenila naš vsakdan. Vsak ima svoj digitalni in analogni svet. Svetova imata nekatere podobne in tudi različne zakonitosti. Ena, ki se je premalo zavedamo je, da s spletno kamero in orodji za druženje, v svoj zasebni prostor spuščamo ljudi, ki jim skozi vrata stanovanja ne bi dovolili vstopiti. Ob tem tudi pozabljamo, da bi naše napake ljudje skozi čas pozabili, stroji (računalniki) in splet pa si vse zapomnijo za vedno. To bo vplivalo na našo prihodnost,«* pojasnjuje Sašo Kronegger.

## Kaj lahko storijo starši, da preprečijo negativne učinke prekomerne uporabe zaslonov?

Strokovnjaki priporočajo, da otroci in mladi, dokler je to mogoče, zaslone uporabljajo v skupnih prostorih. Tako imajo starši pregled nad tem, kaj gledajo in koliko časa. Svetujejo,

da se starši z otroki in tudi mladimi pogovorijo o tem, kaj gledajo, berejo in kaj je v tem zanimivega. S tem pokažejo zanimanje, se med seboj povežejo, vzpostavijo in tudi krepijo odnos, ki je glavni preventivni dejavnik, ki varuje pred prekomerno uporabo zaslonov. Kot preventivni dejavnik priporočajo, naj mladi toliko časa, kot preživijo za zasloni, preživijo tudi zunaj v naravi. S tem zagotovijo prepotrebno ravnotežje in zmanjšajo tveganja za nastanek negativnih učinkov, kot so lahko težave v duševnem zdravju, prekomerna telesna teža, debelost in povečano tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno žilne bolezni, sladkorna bolezen, motnje spanja). Strokovnjaki močno odsvetujejo uporabo zaslonov zadnjo uro pred spanjem, ker to negativno vpliva na procese spanja in svetujejo omejitev pri dolžini uporabe.

## Društvo želi preventivne vsebine vključiti v vse šole

Društvo za srce je v sodelovanju s socialnim pedagogom Sašom Kroneggerjem razvilo preventivni program ODKLOP za odgovorno in uravnoteženo vedenje na spletu. Društvo usposablja pedagoške delavce in pravzaprav vse, ki delajo z mladimi, da z interaktivnimi delavnicami, ki razvijajo kritično pismenost in kreativno razmišljanje, izvajajo program v svojih razredih. Program pa je namenjen učencem zadnje triade osnovne šole in njihovim staršem. Društvo pa načrtuje tudi celovitejši program za mlajše otroke v okviru Dni dejavnosti, ki jih izvajajo osnovne šole.

*»Starši, iskreno povedano, celotno situacijo vedno težje dohajamo. Pogosto se niti ne zavedamo, kakšen je učinek preživetega časa mladih za zasloni. Najprej jih uporabljajo zaradi obveznosti povezanih s šolo, potem še v prostem času. Mislim, da je naloga vseh, ki delamo z mladimi, da se podučimo o pozitivnih in negativnih učinkih, ki jih spletne vsebine lahko imajo na naše otroke,«* skrbi staršev povzame Darija Cvetko, strokovna sodelavka in vodja programa Recimo ne odvisnostim, ki je tudi sama mama dvema otrokoma.

**KONTAKTI ZA VEČ INFORMACIJ:**

- Darija Cvetko, vodja programa Recimo ne odvisnostim: darija.zasrce@siol.net
- Nataša Jan, direktorica Društva za zdravje srca in ožilja: drustvo-zasrce@siol.net
- Več prispevkov na temo: https://zasrce.si/preklopi-na-resnicnost/
- Youtube kanal z animacijami in videi na to temo: https://cutt.ly/kvhli8G

*Projekt Recimo NE odvisnostim sofinancira Ministrstvo RS za zdravje.* ■

# OBVESTILO LOVSKIH DRUŽIN

LD ŠENTJERNEJ & LD OREHOVICA

Vožnja v naravi z različnimi motornimi prevoznimi sredstvi je že vrsto let z zakonom prepovedana. Na celotnem območju gozdov v občini Šentjernej je tako prepovedana vožnja z vozili na motorni pogon ali drug lasten pogon vozila, ki omogočajo gibanje, hitrejše od hoje pešca. Navedeno območje predstavlja naravno območje, ki ga moramo varovati. Živali se vznemirjajo, vozniki pogosto tudi v njih trčijo in jim razdirajo gnezda. Preplašene živali se več gibajo in posledično med drugim, zaradi dodatnih potreb po energiji, popasejo več gozdnega mladja, s čimer se onemogoča razvoj in obstoj gozdov. Negativni vplivi vožnje v naravnem okolju so večplastni. Poleg hrupa motornih vozil, ki je zelo moteč ne samo za ostale uporabnike narave, temveč predvsem za živali, je najbolj očitna in negativna posledica tovrstne vožnje sprememba v sestavi tal. Vožnja po strmem terenu, tako v gozdu kot na travniških površinah, povzroči veliko poškodb (razrito zemljo, uničeno travno rušo, povečano erozijo), hkrati pa pomeni lokalno uničenje pridelka na travnikih ali škodo na mladem drevju. Navsezadnje negujmo odnos do narave, živali in zagotovimo varnost sprehajalcem. ■

# ČEMAŽ – naravno zdravilo

ZDRAVILNE RASTLINE

SABINA JORDAN KOVAČIČ

**Čemaž (tudi divji česen, medvedji česen, gozdni česen, kačji lek ali štrkavec; *Allium ursinum* L.) je 10 do 40 cm visoko trajno zelišče, ki ima v zemlji podolgovato čebulico, s prosojnimi in tankimi, belimi luskolisti.**

Spomladi poženeta iz čebulice le dva dolga, dolgopecljata, suličasta lista, med njima pa golo, pokončno in robato cvetno stebelce. Veliki snežno beli zvezdasti cvetovi se razcvetajo v maju in juniju. Tvorijo pakobul, ki ga obdaja pred razcvetom kožnat tulec. Rastlina močno diši po česnu in po tem vonju jo najlažje spoznamo. Raste po vlažnih listnatih gozdovih. Marsikje ga sadijo na senčni vrt za obrobek in uporabljajo za česnov nadomestek.

## KJE RASTE ČEMAŽ?

Čemaž najpogosteje najdete v hrastovih, gabrovih ali bukovih gozdovih, kjer raste od marca do junija, cveti pa od aprila do maja. Trajnica, ki raste tudi na negozdnih območjih povsod po Evropi in tako tudi po celi Sloveniji in celo v zahodni Aziji. Ni ga težko odkriti, saj raste v gostih preprogah in nikoli osamljeno. Do teh čemaževih »polj« vas tako lahko prinese vonj po česnu, in ko boste tam, se raje odpravite s kakšno košarico, da boste tako lahko želi sadove divjega česna.

## KDAJ NABIRAMO ČEMAŽ?

Ko se boste v tem pomladnem vremenu sprehodili po gozdu in zavonjali česen, pomeni, da je čas za nabiranje čemaža. V čem je skrivnost čemaža, ki v zadnjih letih prav tako pridobiva na priljubljenosti? Kot po navadi lahko seveda tudi to pripišemo vedno večjemu zanimanju za naravno in ekološko. Čemaž, ki je tudi nadvse zdrav, vam lahko da vse tisto, kar vam da česen, naravni antibiotik, in še več.

## ZDRAVILNI UČINKI ČEMAŽA

Zdravilne učinke čemaža so poznali že stari Rimljani, ki so ga imeli raje kot česen, ni pa zanemarljivo dejstvo, da je poznan tudi pod imenom »medvedji česen«. Čemaž je namreč tudi tista rastlina, ki jo iščejo medvedi, ko se zbudijo iz zimskega spanja. Zaradi njegovega očiščevalnega učinka jim namreč pomaga, da se po dolgem spanju prečistijo, iz telesa izženejo vse morebitne nezaželene snovi in poživijo organizem. Tako kot pomaga medvedom, pa pomaga tudi nam.

Mnogi namreč trdijo, da ni boljšega **čistila za kri in prebavila**, kot je čemaž. Ne le, da ima vse značilnosti česna, pač pa ima tudi vse njegove učinkovine in pozitivne lastnosti. Hkrati pa je še boljši, še bolj zdravilen in še bolj učinkovit. Ne le, da izjemno očiščuje telo in kri, pač pa tudi pomaga zniževati in uravnavati krvni pritisk in **holesterol**, učinkovit je tudi celo zoper aterosklerozo. Priporočajo ga predvsem tudi osebam, ki imajo težave s prebavnimi motnjami vseh vrst: z diarejo, izgubo teka, slabo prebavo in celo vetrovi, odpravlja pa tudi glistavost.

### Zdravilne lastnosti čemaža:

- **Ureja prebavo.**
- **Odvaja odvečno vodo iz telesa.**
- **Deluje kot antibiotik in lahko pomaga tudi pri odganjanju glist.**
- **Čisti kri, kožo in dihala.**
- **Preprečuje nastajanje krvnih strdkov in notranjih krvavitev.**
- **Pomaga pri težavah z dihali in določenih boleznih, povezanih z njimi, med drugim tudi astmo.**
- **Čisti ledvice in mehur.**
- **Izboljša splošno počutje in prežene spomladansko utrujenost.**
- **Poživlja (daje energijo).**
- **Sprošča mišice in krepi želodec.**
- **Niža in ureja krvni pritisk.**
- **Znižuje nivo holesterola.**
- **Pomaga zbijati vročino.**
- **Blažilno deluje na živčni sistem.**

## HRANILNA SESTAVA ČEMAŽA

- **Vsebuje skoraj toliko vitamina C kot limone.**
- Podobno kot česen tudi čemaž vsebuje veliko razkuževalnih žveplovih spojin, kot je alicin, in poživljajočega eteričnega olja.
- Listi vsebujejo veliko klorofila, ki učinkuje razstrupljevalno, čebulice pa največ ogljikovih hidratov.
- Bogat je s številnimi makro- in mikroelementi, predvsem **kalijem, kalcijem, selenom in železom**.
- Vsebuje veliko betakarotena, karotenoidnega **antioksidanta**, ki zavira tvorbo rakavih celic in je potreben za obnavljanje tkiva ter tvorbo močnih zob in kosti.

## UPORABA ČEMAŽA

Uporaba čemaža je nadvse priljubljena v kuhinji, saj ga priporočajo kot nadomestek česna. Užitna je cela rastlina, od gomolja do stebla, listov in celo cvetov. Uživajte ga v zmernih količinah, saj v prevelikih količinah lahko dosežete nasprotni učinek in prebavila razdražite. Uporabljajte ga kot dodatek ali kot začimbo, dodajajte ga omakam, prikuham, špinačam in juham. Najbolje je, da ga uživate svežega, saj tako ohrani svoje zdravilne lastnosti. Dodajajte ga kuhanim jedem, preden jih postrežete, saj kuhan čemaž izgubi veliko učinkovin, vendar pa z njim nikdar ne pretiravajte.

## SVEŽI LISTI ZA ČIŠČENJE LEDVIC

Sveže pripravljeni listi so uporabni pri čiščenju ledvic in mehurja ter pospešujejo izločanje seča, zato vam priporočajo, da ga spomladi pripravite kar v sveže stisnjen sok, ki ga uživate po dve žlici trikrat dnevno. Čisti zasluzena pljuča, **skrbi za jetra in žolčnik** ter hkrati zvišuje odpornost proti infekcijam.

## SHRANJEVANJE ČEMAŽA

Čemaž lahko tudi shranimo. Priporočajo, da ga tudi vložite in ga tako lahko uporabljate skozi vse leto, tudi v bolj hladnih mesecih. Drobno ga nasekljajte in vložite v hladno stisnjeno **olivno olje** ter dodajte nekaj soli. Tesno zaprite kozarčke in ga vse leto uporabljajte za dodatek k solatam, namazom ali pa zelenjavnim jedem.

## ČEMAŽ V PREHRANI

Čemaž oziroma divji česen je torej zelo zdrav. Vsebuje tudi veliko antioksidantov, ki ščitijo celice pred prostimi radikali. Preprečuje tudi kopičenje oblog in krvne strdke ter ščiti pred strupi. Sok iz zelišč lahko uživate trikrat dnevno. Če ga boste sadili na vrtu, morate biti pazljivi in ga nadzorovati, saj je zelo močan in se lahko razraste vsepovsod ter tako zavzame okolico.

Z nekaj domišljije lahko ustvarite neskončno paleto jedi, saj je uporaben povsod, samo pri sladicah ne. Naredite pesto, namaz, dodajte ga v špinačo, h krompirju, v rižoto ali mesno omako, pripravite čemaževo juho (če vas ne skrbi dejstvo, da s kuhanjem izgubi veliko učinkovin) ali celo čemažev burek in preliv za solato. Nikar pa ne pozabite, da nikdar ni pametno pretiravati s količino.

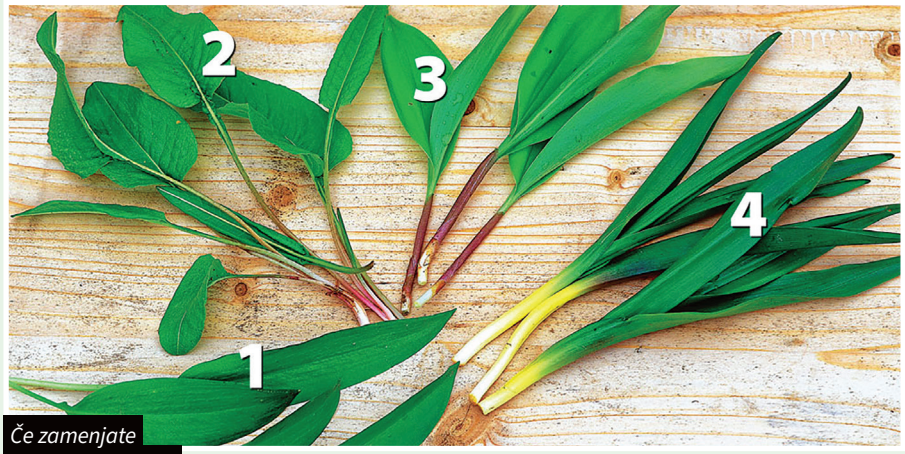
## SUROV ALI ČEMAŽ V OLIVNEM OLJU

Čemaž je najimenitnejši surov, saj tako najbolj pride do izraza njegov značilen okus in prodorna aroma. Po njegovem zaužitju 'dišimo' podobno kot po česnu ali čebuli, zdravi pa smo menda še bolj. Spomladi lahko liste dodajamo solatam in jih uporabljamo podobno kot drobnjak in peteršilj za zaokroženo dišavnost juh in drugih kuhanih ali pečenih jedi.

Prilega se vsem jedem, ki vsebujejo maščobo, medtem ko se pri asketski hrani z malo maščob ne izkaže kot dobrodošel gost, saj zaradi živahno dejavnih sulfidov nadraži prebavila. Zato zanj velja podobno kot za surov česen in čebulo: če jemo vegetarijansko ali vegansko hrano z večjim deležem presne hrane, ga surovega uživamo v zelo zmernih količinah ali v solati obilneje zabelimo z olivnim oljem, medtem ko je v prehrani z več maščob zelo dobrodošel, pospeši namreč prebavo maščob in varuje pred neželenimi posledicami njihovega uživanja.

## OPOZORILO PRI NABIRANJU ČEMAŽA!

Čemaž je podoben dvema zelo strupenima rastlinama: šmarnici (*Convallaria majus*) in




*Če zamenjate čemaž (1) in kačjo dresen (2), ni tako hudo. Toda šmarnice (3) in jesenski podlesek (4) so zelo strupeni in celo smrtno nevarni.*

*Čemažev namaz*

*Čemaževa juha*

*Nabiranje čemaža*

podlesku (*Colchicum autumnale*), ki pa ne dišita po česnu. Šmarnično cvetje je precej drugačno od čemaževega, listi pa se skorajda ne razlikujejo. Podlesek raste v rozetah, listi so spodaj žleboviti, rastlina pa je bolj toga in raste navpično.

## RECEPTI

### Čemažev namaz za na kruh

**Za čemažev namaz potrebujemo:**

- nekaj mladih čemaževih listov,
- nekaj žlic puste skute,
- navadni jogurt

**Priprava:** skuto najprej dobro vmešamo skupaj z jogurtom. Da bo namaz boljšega okusa, lahko uporabimo nekoliko bolj kremast jogurt. Nato primešamo na drobno sesekljane čemaževe liste. Če namaz postane preveč redek, mu dodamo še nekoliko skute, ali pa lahko tudi večjo količino čemaža (po okusu). Namaz uporabimo takoj, ponudimo pa ga lahko kot samostojno jed s svežim kruhom ali pa kot prilogo ob kuhanem krompirju ali narezku.

### Čemaževa juha

Tudi čemaževa juha je lahko odlična samostojna jed, malica ali pa predjed. Pripravimo jo tako, da sveže čemaževe liste najprej poparimo in zmeljemo skupaj z nekaj vode. Na žlici masla z moko naredimo svetlo prežganje. Dodamo prej pripravljeno čemaževo maso in jo na hitro popražimo. Zalijemo z vodo. Naribamo surov krompir, muškatni orešček, solimo in kuhamo še dobrih 15 minut. Na koncu za boljši okus in izgled dodamo še nekaj sveže sesekljanih čemaževih listov ter žlico kisle smetane.

### Spomladanska krompirjeva solata

**Sestavine:** 800 g kuhanega krompirja, 160 g svežega ali zamrznjenega graha, 1 korenje.
**Preliv:** 100 ml jogurta, 100 ml lahke majoneze, 1 žlica sesekljanega svežega čemaža, sol, poper po okusu, 2 žlici kisa, malo vode.
**Priprava:** kuhan krompir olupimo in narežemo na lističe, surovo korenje očistimo ter narežemo na rezance. Grah skuhamo in dodamo ostalim sestavinam.
Zmešamo preliv in ga polijemo po krompirju, grahu in korenčku. Solato pustimo nekaj časa stati, šele nato ponudimo.

### Čemažev jogurtni preliv

**Sestavine:** 1 čebula, 1 žlica sesekljanega svežega čemaža, 100 ml jogurta, 100 ml sladke smetane, po okusu sesekljan zeleni koper, kreša, peteršilj, poper in sol.
**Priprava:** oprana in osušena zelišča na drobno sesekljamo, enako tudi čebulo. Vse sestavine zmešamo z jogurtom in smetano, solimo in popramo po želji.

*Povzeto po straneh: bodieko.si, wikipedija.org, aktivni.metropolitan.si* ■

## VICI

**Ogledalo**

Policaj ustavi osebno vozilo, ki je prehitro vozilo, ter od voznika zahteva dokumente.
»Vozniško prosim!«
»Je nimam,« se glasi odgovor.
»Kaj pa prometno?« vpraša policaj.
»Nimam.«
»In osebno?«
»Tudi nimam.«
Policaj se razjezi in reče: »Ja, kaj pa sploh imate?«
Voznik nato išče, kaj bi mu dal, in na koncu mu da ogledalo, ki ga je imel slučajno pri sebi. Policaj si ga nekaj časa ogleduje ter nato reče: »Zakaj mi pa niste prej rekli, da ste policaj?«

**Pri zobozdravniku**

Zobozdravnik: »Ni vam treba imeti tako močno odprtih ust.«
Pacient: »Kaj mi ne boste vrtali?«
Zobozdravnik: »Bom, bom. A medtem bom ostal zunaj!«

RIŠE: Darinko Ruden

V prejšnji številki glasila smo vas spraševali, kje je bila posneta fotografija in kaj je na njej. Za pravilen odgovor, da je na posneti fotografiji **freska na ruševini cerkve sv. Danijela, ki se nahaja med Tolstim Vrhom in Suhadolom**, se zahvaljujemo **MARINI LUZAR iz Tolstega Vrha**. Nagrajenka bo po pošti prejela knjižno nagrado.
**TOKRAT VAS SPRAŠUJEMO, OSTANKI ČESA SO NA FOTOGRAFIJI IN KJE SE NAHAJAJO.** Vaše odgovore pričakujemo do srede, **12. maja 2021**, na naslovu: Uredniški odbor Šentjernejskega glasila, Občina Šentjernej, Prvomajska cesta 3 a, 8310 Šentjernej ali na e-naslovu: sentjernej@siol.net. ■

## PREGOVORI ZA APRIL

*Če malega travna sneži, siromaku zemljo gnoji. / Če malega travna rado grmi, slane se bati več ni. / Mali traven deževen, kmet ne bo reven. / Slana malega travna je bolj nevarna, kot poleti toča in suša soparna. / Če sončen je mali traven in suh, bo veliki traven za lepo vreme gluh. / Kolikor dni bodo žabe pred Jurijem (24. 4.) regljale, toliko dni bodo po njem molčale. / Aprilski dež mrtvo seje. / Če češminje brhko cvete, rž rado bogato daje. / Če je Jurija dež in na Petra suša, se raduje kmetova duša. / Če je na Jurija lepo, vina dosti bo. / Če malega travna toplo dežuje, rodovitno leto oznanjuje. / Če se aprila vreme smeje, se bo kisalo kasneje. / Če se o Jurjevem krokar lahko v žitu skrije, mlatič jeseni dosti cepcev razbije. / Če sušca sneg kazi, malega travna sneg gnoji. / Jurij kaže duri. Jurij zakuri in odpre nam duri. Jurij podkuri. / Kadar je o maju Jurij, ni krme skozi duri. / Kadar murva brsti, slane se več bati ni. / Sončen je april in suh, bo maj za lepo vreme gluh. / Več ko ima leto dni, se v aprilu vreme spremeni. / V dežju drevo cvete, sadja ne daje. / Za april velja, da je še vedno veter bril.*

optika
OPTRIS d.o.o.
www.optikaoptris.si
e-pošta: optika.optris@siol.net
Kotarjeva cesta 8a
8310 Šentjernej
Tel.: 05 99 314 77
Mob.: 040 55 20 10
Pričakujemo vas od
ponedeljka do petka 8.30 - 18.00
in soboto 8.30 - 12.00

IZBRANI RECEPT MESECA

# Čokoladno pomarančna torta

## SESTAVINE:

**BISKVIT:**
3 jajca / 80 g sladkorja / 100 g gladke moke/ 20 g kakava v prahu / 1 žlička pecilnega praška / 1 žlica olja

**KREMA:**
20 g lističev želatine / drobno naribana lupinica ene pomaranče / 250 ml sveže stisnjenega pomarančnega soka / 80 g sladkorja / 250 ml sladke smetane za stepanje / 200 g kisle smetane / 1 žlička vanilin sladkorja

**ČOKOLADNA GLAZURA:**
50 ml sladke smetane / 1 žlica masla / 2 žlici medu / 100 g kakovostne temne čokolade (čokolada Manner)

**PRIPRAVA:** 40 min
**KUHANJE:** 35 min
**SKUPAJ:** 1 h 15 min

## POSTOPEK PRIPRAVE:

Pečico segrejemo na 160 °C. Dno okroglega pekača s snemljivim obodom (premera 22 ali 24 cm) namastimo z oljem in obložimo s papirjem za peko. V posodi zmešamo moko in kakav v prahu.

V dve skledi ločimo beljake in rumenjake. Slednjim dodamo sladkor in jih penasto umešamo, dodamo 1 žlico olja, beljake pa stepemo v čvrst sneg. Na stepene rumenjake dodamo vtepene beljake, na vse presejemo moko s kakavom in pecilnim. Temeljito premešamo. Testo pretresemo v pripravljen pekač, ga po vrhu lepo pogladimo in pečemo v ogreti pečici 20 minut. Pečen biskvit ohladimo.

Lističe želatine namočimo v hladno vodo, da se zmehčajo. V kozico dodamo pomarančno lupinico, sok in sladkor. Zmes med mešanjem zavremo, potem pa kozico odstavimo in v vročo tekočino vmešamo ožete lističe želatine.

Ohlajen biskvit odstranimo iz pekača in ga položimo na rešetko. Obod pekača očistimo, namastimo z maslom in poprašimo s sladkorjem v prahu. V pekač nato vrnemo biskvit. Biskvit navlažimo z mešanico soka ene pomaranče in 1 žličke sladkorja.

Sladko smetano skupaj z vanilin sladkorjem stepemo do trdih vrhov. Zmešamo jo s kislo smetano, nato pa primešamo še ohlajeno (delno želirano) mešanico pomarančnega soka in želatine. Pripravljeno kremo vlijemo v pekač. Torto za približno 4 ure shranimo v hladilnik (ali čez noč), da se krema dobro ohladi in strdi.

Na koncu pripravimo čokoladno glazuro. V kozico vlijemo smetano in jo skupaj z medom in maslom segrejemo skoraj do vretja. Odstavimo in dodamo nasekljano čokolado. Počakamo eno minuto, nato pa dobro premešamo z lopatko, da dobimo gladko čokoladno zmes, ki jo malce ohladimo, potem pa jo polijemo po ohlajeni kremi. Čokoladno glazuro z nagibanjem pekača razporedimo po celotni površini. Torto pred serviranjem shranimo v hladilnik še za 60 minut.

Ko je torta pripravljena, jo previdno odstranimo iz pekača in postavimo na lep krožnik ali pladenj. Poljubno jo okrasimo s pomarančnimi rezinami, narežemo na kose in postrežemo.

*Dober tek!*

*Recept je preizkusila: Darija Kovačič.*


MEGA foto
center za fotografijo in mobilno telefonijo
Cesta oktobrskih žrtev 2, Šentjernej
A1
Paketi po enotni in ugodni ceni
A1 Net+TV M
34 99 € na mesec
Brez vezave

07 30 81 111 040 410 645 www.megafoto.si

ČEVLJARSTVO
IZDELAVA KLJUČEV

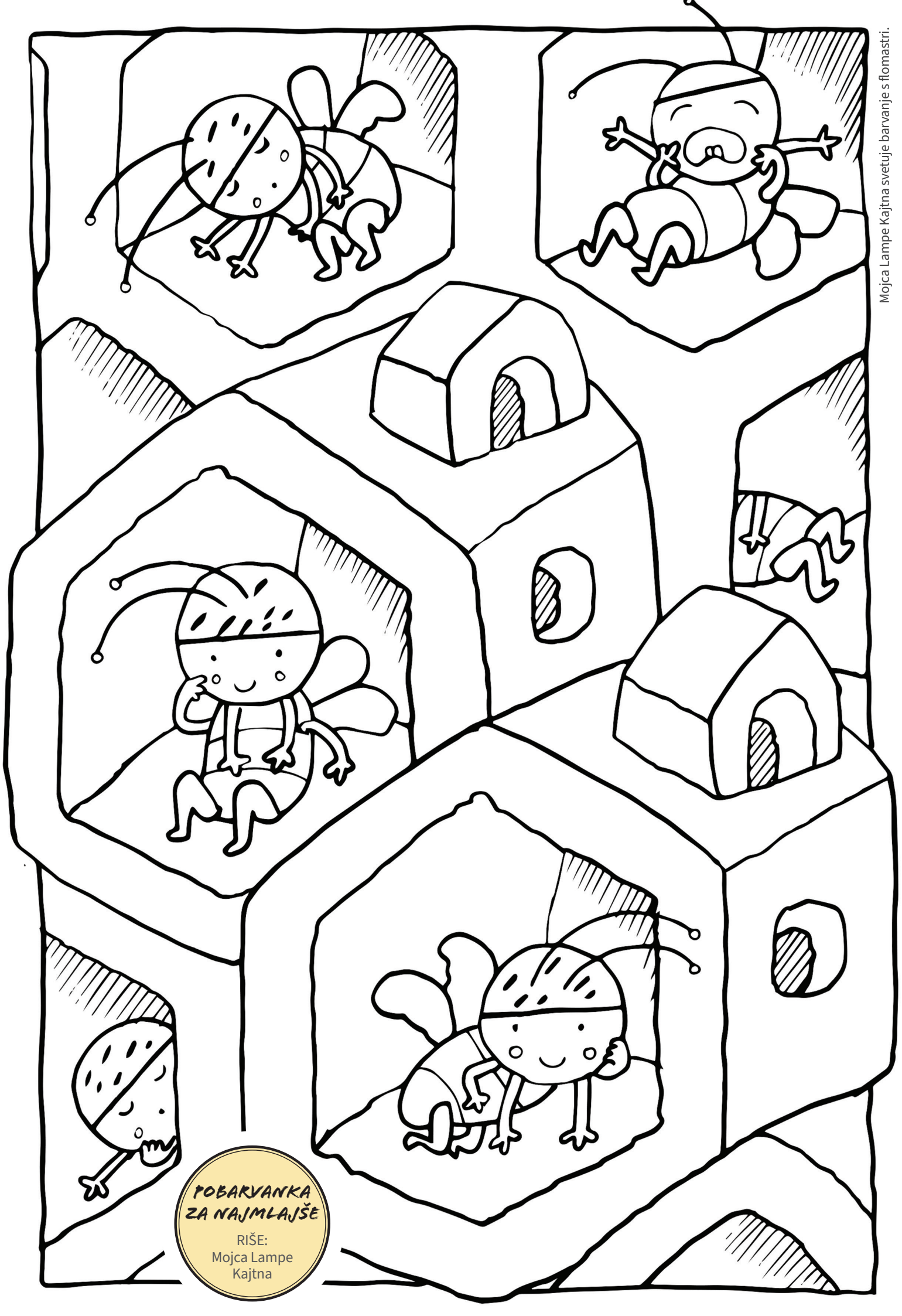
Zoran Zrnić s.p.
DELOVNI ČAS
PONEDELJEK, SREDA, PETEK
9.–12. in 14.–17.
C.O.Ž. 9, 8310 Šentjernej, tel.: 07/30 81 726

| Razvedrilo | ENOTA ZA MERJENJE OSVETLJENOSTI | GLAVNO MESTO PAKISTANA | TEČAJ (ZASTAR.) | MJANMARSKA VALUTA, KJAT | PESNIK FLISAR | VSTOPNICA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| MANJŠA PTICA PEVKA | | | | | | |
| TEMELJNI ZAKON DRŽAVE | | | | | | |
| STROKOVNJAK ZA KLETARSTVO | | | | | | |
| ROČNA RIBIŠKA MREŽA NA PALICI | | | | LEV TOLSTOJ / IZPIRALEC ZLATA | | |
| Razvedrilo | PLAČA, OSEBNI DOHODEK / HOJA | | | | | |
| AMERIŠKI ASTRONOM (ASAPH) | | | | | RAHLO VITA GROBA BOMBAŽNA PREJA | PODALJŠEK MENICE |
| OBJAVITEV / NEKDANJI ETIOPSKI KNEZ | | | | | | |

| AVTOR: IVAN CINGERLE | OBLIKA TELESNE DEJAVNOSTI | MORSKA VODA | KANTAVTOR SMOLAR | KOBILA, ZLASTI SUHA | 15. IN 4. ČRKA | BOŽJI SEL | GLASBENIK GJURIN | PIŠČAL IZ LUBJASTE CEVKE / SPONA, VEZ | | | | NOŽEV HRBET / ZVRST GLASBE | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| IZLETNIŠKA TOČKA LJUBLJANČANOV | | | | | | | | | | PISATELJ JANČAR / PISATELJ PARTLJIČ | | | | | |
| LIČNICA | | | | | | | | | | | MOJZESOV BRAT / LATINSKOAMERIŠKI PLES | | | | |
| OČRT, PRIKAZ | | | | | TRNAT GRM Z BELIMI CVETI / SPOKOJ | | | | | KRAJ NA KOPRSKEM / OČE | | | | NADA ŽGUR / RECIKLIRANJE | |
| RIHARD JAKOPIČ | | | NAZIV / SESTRIN MOŽ | | | | POLJSKA PTICA / MAKEDONSKO KOLO | | | | | | ŽELEZOV OKSID / SKUPINA PTIC V LETU | | |
| TESNILNA PRIPRAVA | | | | | | | | DELAVNICA UMETNIKOV / AKIJA, AKIA | | | | | | | BESEDA ENAKOZVOČNICA | SNEG NA PODLAGI |
| Razvedrilo | AMERIŠKI PLAVALEC (MICHAEL) | VARJENI ŠIV / LENUH, LENOBA | | | | SPOJ ROKE S TRUPOM / LETALNA NAPRAVA | | | | | NEMŠKA PESNICA (NELLY) / TEKOČINA V ŽILAH | | | | | |
| NAČRT | | | | | FOKSTROT / KANADSKA PEVKA LAVIGNE | | | | | NASPROTJE ANIONA / GRŠ. MUZA LJUBEZEN. POEZIJE | | | | | | |
| PLOŠČINSKA MERA | | | | | | | TRSKA / TROPSKO DREVO, EBENOVEC | | | | | VRHUNEC SPOLNE NASLADE, ORGAZEM / SESTEVEK | | | | |
| EMIL NOLDE | | | KRAJ V SOŠKI DOLINI / VULKAN NA HAVAJIH | | | | | PERUNIKA / PESNIK MERMOLJA | | | | | VAS V LOŠKI DOLINI / ANGLEŠKI PLES | | | |
| LOŠČILO | | | | OBROBNA GREDICA ZA ROŽE / DUŠKO LOKIN | | | | | | | UŠESNI NAKIT / OSKAR KOGOJ | | | | | |
| DELAVEC PRI PREDILNEM STROJU | | | | | | | | | SLOVENSKA TELEVIZIJKA (ANJA) | | | | | | | |
| AMERIŠKI IGRALEC (SYLVESTER) | | | | | | | | | JAPONSKO MESTO NA HONŠUJU | | | | | | | |

**OKAJAMA:** mesto na Honšuju, **SACHS:** nemška pesnica, **PHELPS:** ameriški plavalec, **HALL:** ameriški astronom, **ALONŽA:** podaljšek menice

Pravilen odgovor križanke iz prejšnje številke je **PTIČKI SE ŽENIJO**. Tokrat je bil izžreban **HENRIK RAZPOTNIK iz Kresnic**. Nagrajenec bo po pošti prejel **Turistični vodnik po Dolenjski**. Rešitev tokratne križanke pričakujemo do srede, **12. maja 2021** na naslov: Uredniški odbor Šentjernejskega glasila, Občina Šentjernej, Prvomajska cesta 3 a, 8310 Šentjernej ali na e-naslovu: sentjernej@siol.net. Vsem, ki sodelujete in nam pridno pošiljate odgovore, se prav lepo zahvaljujemo. ■



POBARVANKA ZA NAJMLAJŠE

RIŠE:
Mojca Lampe Kajtna

Mojca Lampe Kajtna svetuje barvanje s flomastri.