

Poština plačana pri pošti
1317 Sodražica

Suhorobar

146/XXVI, januar-februar 2024



**GLASILO
OBČINE SODRAŽICA**



Kaj je novega?

Nina Pirc Vovčko, urednica

Kaj je novega? Vprašanje, ki ga dobim večkrat, in na katerega velikokrat ne premorem pametnega odgovora. Nimam navade gledati skozi okno in tako niti ne opazim, da je sosed zamenjal avto ali da ima soseda novo frizuro. Vojne in drugo nasilje ter prepiri na političnem parketu me utrujajo, tako da mi v zvezi z njimi zadošča vedeti najnujnejše. Leta sem upala, da bodo odločevalci odrasli in se naučili konstruktivnega dialoga in sodelovanja na domačih ali tujih tleh, a se to do danes ni zgodilo. Če se bo, me nujno obvestite, velja?

Namesto da bi komentirala objave na družabnih omrežjih, se jezila ob dnevnih novicah ali slabi vremenski napovedi, veliko raje pogledam navznoter, v svoj dom, svojo družino in ne nazadnje vase. Na vprašanje, kaj je novega, vam zato lahko dam takšen odgovor: da so me navdušili otroci, ki so si oni dan sami izdelali pustne kostume, da me je presenetil naš prvošolček, ki se zavzeto uči črkovanja, da so hčerki uspeli krasni čokoladni piškoti. Poleg tega sem se srečala s prijateljico, ki je nisem videla nekaj let, in pretekli teden mi je večkrat uspelo, da sem se razgibala na svežem zraku. Male reči, ki me ne bodo naredile uspešne po zunanjih standardih, vendar mi bodo polepšale dan in mi prinesle občutek zadovoljstva od znotraj.

Na vprašanje, kaj je novega, vam lahko odgovorim tudi kot urednica in občanka Sodražice. Ko prihajajo prispevki za novo številko Suhorobarja, jih najprej preberem od blizu, po potrebi jezikovno uredim in kaj popravim. Potem lahko stopim korak nazaj, pogledam z razdalje in v teh dogodkih opazim številne premike, ki so se v zadnjem času zgodili v domačem kraju. Ni jih malo. Poslavljali smo se od starega in z lepimi željami začinjali novo leto, v šoli in vrtcu brbota od številnih kulturnih, ustvarjalnih in drugih projektov, gasilci se učijo nujne zdravstvene oskrbe. V sodraškem ZD že nekaj časa deluje nova zobozdravnica, Občina ima dorečen proračun in razumne načrte za prihodnost. Za dobro voljo in razvedrilo se srečuje sekcija Šedržank, upokojenci so pozorni do svojih članov, v Podklancu so zasnovali družabni prostor v naravi za druženje vseh generacij – in gotovo sem še kaj izpustila.

Prebiranje teh prispevkov me navdaja z občutkom hvaležnosti in z upanjem za prihodnost. Na tem koščku naše domovine živijo ljudje, ki so si različni, a zmorejo sodelovati. Vidijo sočloveka. Pripravljeni so prispevati del sebe za skupnost. Skrbijo za dobrobit tistih, ki so jim zaupani. Če to niso dobre novice!

Srečne in srčne dni ter kup dobrih novic vam želim tudi v prihajajočih dneh.

»Vsakdo ima v sebi košček dobre novice.«

Anne Frank

IZ VSEBINE

- 3 BESEDO IMA PODŽUPAN**
O uspešnem delovanju
- 5 AKTUALNO**
Novi proračun
Sodražica prijazna invalidom
- 8 IZ PARLAMENTA**
- 12 INTERVJU**
Nova zobozdravnica
- 13 ŠOLA / VRTEC**
Karierni dan
Ob kulturnem dnevu
Poprtnik in najmlajši
- 24 KUHAJMO**
Z žlico po svetu
- 20 NAŠE ZDRAVJE**
Težave z želodcem
Kaj o nas pove telo
- 25 GASILCI**
Iz Zamostca
GZ Ribnica ob novem letu
- 29 OD TU IN TAM**
- 37 RAZVEDRILO**

NASLEDNJI SUHOROBAR

Rok za oddajo gradiva je **29. marec 2024**.
Gradivo, predloge in vprašanja nam lahko pošljete na naslov:
suhorobar@sodrazica.si

Vabljeni k soustvarjanju našega skupnega glasila!

Fotografija na naslovnici:

Tamino Petelinšek: Likovna govorica slovenskega ornamenta (razstava na OŠ Sodražica)

Glasilo Suhorobar je vpisano v evidenco javnih glasil pri Ministrstvu za kulturo pod zaporedno številko 1646, praviloma izhaja šestkrat letno, in sicer februarja, aprila, junija, avgusta, oktobra, decembra; Izdajatelj: Občina Sodražica, Trg 25. maja 3, 1317 Sodražica; tel. št. 01 83 71 005 in 01 83 66 075; e-pošta: suhorobar@sodrazica.si; Tisk: Kamitex d.o.o.; Oblikovanje: Ines Oražem; Naklada: 900 izvodov; Uredništvo: Nina Pirc Vovčko - odgovorna urednica, Darja Vetrlih, Petra Marn; Programski svet: Slavka Tanko, Ana Modic, Jasna Janež Markič, Nadja Zobec Krže, Tadej Košmrlj. Lektoriranje: Anja Adamič

Jasno postavljeni cilji so pogoj za uspešno delovanje

Ernest Pirnat, podžupan

Foto: Freepik

Denar ali človeški viri?

Pri denarju se mnogokrat vse začne in marsikaj konča. Številne današnje skupnosti, sploh pa skupnost, kot je lokalna skupnost, lahko delujejo nemoteno, če je urejeno financiranje. Zaokrožen in sprejet proračun predstavlja pogoj za nemoteno delovanje. Občina Sodražica je vstopila v novo leto z dokaj ambicioznim proračunom, s čimer je zagotovljeno nemoteno poslovanje s proračunskimi porabniki. Zagotovljen je tudi del za investicije, katerih izvedba ni odvisna le od zagotovitvene občinske proračunske postavke. Ni pa vsaka stvar odvisna le od denarja. Pogosto pozabimo, da je glavni uspeh skupnosti – katerekoli že – v ljudeh. V človeških virih. Prebivalci, predvsem na podeželju, so bili v preteklosti še kako soodvisni drug od drugega in so bili primorani sodelovati predvsem na socialnem, občasno tudi na gospodarskem in nekaj malega vsaj posredno tudi na kulturnem področju. Sodražki občani še danes sodelujemo na vseh omenjenih področjih, verjetno pa je pri intenzivnosti sodelovanja zamenjan vrstni red. Bogato sodražsko društveno življenje v teh tednih kuje nove načrte za obogatitev dejavnosti in projektov čez leto. Lahko se nadejamo novih športnih, kulturnih, gasilskih, (med)generacijskih in drugih aktivnosti, ki bodo obogatile našo širšo skupnost v letu 2024.

Negotovi časi ali življenje v izobilju?

Že nekaj let se v javnosti ustvarja nek vtis o negotovih časih. A ob tem se ustvarjajo številna protislovja. Ni ravno logično, da živimo v nezanesljivih časih, hkrati pa se tako na državni kot na lokalni ravni lahko bahamo z nizko stopnjo brezposelnosti in solidnimi drugimi ekonomsko-socialnimi kazalci. Pred kratkim mi je starejša gospa, ki jo še posebno cenim zaradi njenih modrosti, zaupala, da zelo verjetno živimo v največjem izobilju, kar ga je in ga bo človeštvo kadarkoli premoglo. Zelo verjetno to drži. Pa živimo s tem zavedanjem? Morda si težko predstavljamo, da smo sredi največjega izobilja, ko pa čutimo, da so naši od-



nosi vse bolj na preizkušnji, da so naši uredniki vse bolj natrpani, da vse težje najdemo kvaliteten čas zase ... Živimo v svetu, kjer je skorajda vsak naš korak del neke tekme. Pa tekmovalnost ni nič slabega – traja, odkar se človek zaveda svojega obstaja in biva v skupnosti. Problem nastane takrat, ko postane sredstvo za nezdravo dokazovanje in nesmiselno primerjanje.

Strategija – dokument v predalu ali na mizi?

Za doseganje ustreznih osebnih ali skupnostnih ciljev so pomembni pravilno in smiselno postavljeni cilji, ki morajo biti umeščeni v smiselni kontekst, sicer nimajo pravega učinka. Med osebnostnimi cilji so običajno takšne novoletne zaobljube. Med cilji, ki na politični ravni nimajo prave vizije, so cilji, ki so zapisani ali skicirani zgolj na papirju in se z njimi razkazuje naokoli, kaj vse bo neka skupnost pridobila v prihodnosti. Takšni papirji nimajo prave vizije ali, bolje rečeno, ne prispevajo k zdravi tekmovalnosti. Vendar je vseeno marsikateri papir oziroma dokument v današnjem dinamičnem svetu iz več vidikov še kako pomemben: lahko kot pravna podlaga, lahko kot dober načrt. In ravno slednje se kaže v nastajanju pomembnega občinskega dokumenta – Strategije razvoja Občine Sodražica. Dokument ste s svojimi predlogi začeli sooblikovati občani na lanskim dobro obiskanih spomladanskih delavnicah. V nadaljnjih mesecih je vodstvo Občine z izvajalcem priprave strategije opravilo več pogovorov in uskladiitev. Predstavniki RC Novo mesto so večkrat izpostavili po-

membno dejstvo, da se pri načrtovanju in vsebinskem oblikovanju dokumenta močno čuti namen njegovega nastanka: »Vaša občina res ve, kaj hoče doseči s tem dokumentom.« Nastaja razvojno usmerjen in aplikativen dokument, ki bo v prihodnjem desetletju začrtal raznovrstne in sodobne razvojne usmeritve. Prepričan sem, da bo strategija občine živ dokument, ki bo več časa na mizi kot v predalu.

Zahvala

Sodražkim gasilcem kot prvim posredovalcem in ekipi nujne medicinske pomoči iz ZD Ribnica pod vodstvom zdravnice dr. Žagar ter osebju in zdravnikom UKC Ljubljana se iskreno zahvaljujem za profesionalno in požrtvovalno delo ter pomoč v kritičnem trenutku bolezni.

Hvala številnim za izraze podpore, molitve, lepe misli in želje.

Blaž Milavec

NAJAVA RAZPISA ZA ODDAJO STANOVANJA V NAJEM

Občina Sodražica obvešča svoje občane, da bo 20. februarja 2024 na oglasni deski Občine Sodražica in na www.sodrazica.si objavljen javni razpis za oddajo neprofitnega stanovanja na naslovu Cesta Notranjskega odreda 16, 1317 Sodražica, v izmeri 42,71 m².

Več informacij glede pogojev sodelovanja na razpisu, obrazec vloge ter navodila za njeno izpolnjevanje lahko dobite na sedežu Občine Sodražica, Trg 25. maja 3 ali na spletni strani Občine Sodražica.



Sprejet proračun Občine 2024

Darja Vetrh

Grafika: Petra Marn

Občinski svet je v četrtek, 14. 12., zasedal na 7. redni seji in obravnaval ter sprejel Proračun Občine Sodražica za leto 2024, Pravilnik o dopolnitvah Pravilnika o podpori mladim in mladim družinam pri reševanju prvega stanovanjskega problema v občini Sodražica, Pravilnik o dopolnitvah Pravilnika o ohranjanju in spodbujanju razvoja kmetijstva in podeželja v občini Sodražica, Letni program športa za leto 2024, Letni program kulture za leto 2024, Predloge Odbora za finančne zadeve in upravljanje s premoženjem občine ter Program dela Občinskega sveta 2024.

Predlog proračuna za naslednje leto je župan že predstavil na izredni seji konec novembra, potem so ga obravnavali na delovnih telesih občinskega sveta. Predlog je bil v tem času dan tudi v javno obravnavo. Dopolnjeni predlog proračuna vključuje sprejete predloge z vseh obravnav in upošteva spremembe ocen vrednosti posameznih zadanih nalog ter prenos sredstev oz. obveznosti iz letošnjega leta. Proračun Občine Sodražica tako znaša malo manj kot 3 milijone EUR in pol, točneje 3.440.655 EUR. Končni proračun je za 3,7 % višji od prvotnega predloga, razliko pa v večini predstavlja prenos finančnih sredstev iz letošnjega leta v naslednje. Predvidena je tudi možnost zadolžitve za izvedbo investicijskih projektov do višine 200.000 EUR. Z dopolnjenim predlogom se zvišujejo investicijski odhodki in investicijski transferji, v glavnem zaradi zaključevanja del, ki so bila že začeta v tem letu. Investicijski del proračuna torej znaša 1.271.453 EUR, kar predstavlja 37 %

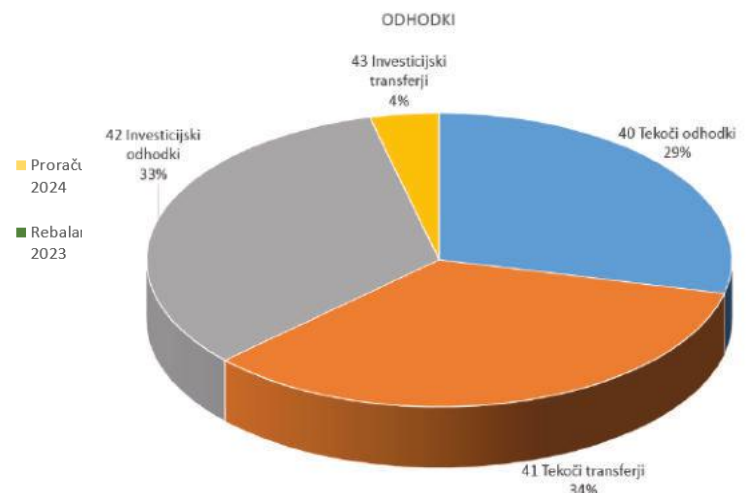
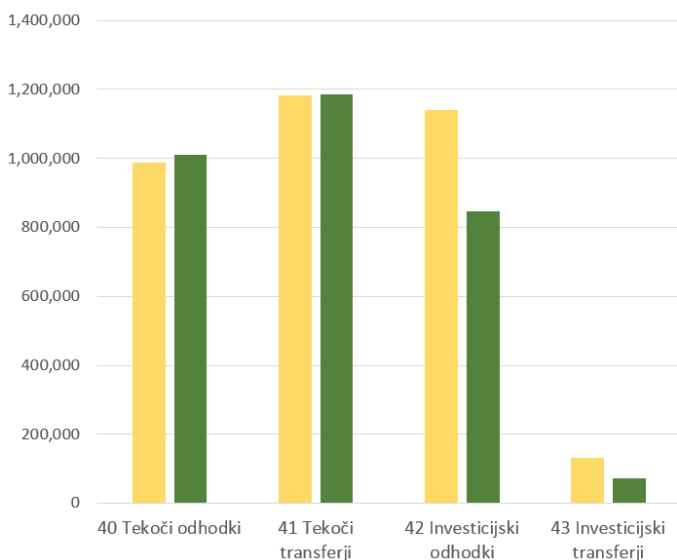
proračuna. Glavni projekti, ki so predvideni za izvedbo, predstavljajo že nekaj časa pričakovan pričetek izgradnje kanalizacije v Zamostcu in obnovo občinske ceste na Gori. Kar nekaj sredstev je predvidenih tudi za novo vodovodno povezavo med Kračali in Petrinci in izgradnjo manjšega odseka kanalizacije na Vinicah v sklopu rekonstrukcije križišča. Spomladi se načrtuje zaključek obnove ceste in gradnja novega mostu čez Bistrico v Podklancu. Načrtuje se tudi komunalna ureditev ulice pod Hosto. Kar nekaj sredstev se bo namenilo tudi pripravam novih projektov in nakupom nepremičnin za izvedbo predvidenih projektov. Župan je občinski svet spomnil tudi na pričetek pomembne investicije, to je izgradnja enote DSO v Sodražici, ki se sicer več ne vodi kot občinski, ampak državni projekt. Drugače je po županovem mnenju proračun ocenjen kot dober kompromis glede na razpoložljiv denar na eni ter vsemi naloženimi obveznostmi in številnimi potrebami občanov na drugi strani. Opozoril je na zahtevne pogoje, ki jih narekuje domača in globalna politična in gospodarska situacija, zato je pomembno, da je proračun uravnotežen in vzdržen glede obremenitve lokalnih javnih financ, hkrati pa tudi dovolj razvojen, saj je dobra tretjina proračuna namenjena investicijskim programom.

Kot smo predstavili že v decembrski številki Suhorobarja, dopolnitve Pravilnika o pomoči mladim za prvo reševanje stanovanjskega vprašanja prinašajo spremenjen rok za prijavo stalnega prebivališča v nepremičnini, ki jo upravičenec kupi za re-

ševanje svojega stanovanjskega vprašanja, z dopolnitvami Pravilnika o ohranjanju in spodbujanju razvoja kmetijstva in podeželja v občini Sodražica pa se povečuje število razpisanih pomoči.

11 pomembnejših investicijskih projektov (povzetek iz NRP):		
1.	Kanalizacija Sodražica II. faza Zamostec	257.100
2.	Rekonstrukcija občinske ceste Vagovka-Kržeti	150.000
3.	Širitev vrtca in OŠ ter športnih površin (načrti in odkupi nepremičnin)	147.500
4.	Kanalizacija Sodražica III. faza (krožišče Vinice)	65.950
5.	Vodovod Gora	40.000
6.	Obnova ceste Podklanec-Zavrata in izgradnja mostu – nadaljevanje	116.696
7.	Komunalna ureditev ulica Podhosta	62.500
8.	Nakup GV za PGD Vinice-Zapotok – letni obrok	28.500
9.	Igrišče Gora – pričetek projekta ob pogoju financiranja LAS	40.000
10.	Obnova pokopališkega kompleksa Sodražica – projektna dokumentacija	7.500
11.	Nakup zemljišč	50.000

Primerjava odhodkov: proračun 2024 - rebalans 2023



Dostopnost urbane občinske infrastrukture

Darja Vetrlih

Vir: Geodetski inštitut RS

Občina Sodražica se je v letu 2023 pridružila projektu »Omogočanje multimodalne mobilnosti oseb z različnimi oviranostmi«, v okviru katerega se je odvil terenski nabor podatkov o fizični dostopnosti Sodražice. Podatke je zbirala in uredila strokovna ekipa Geodetskega inštituta RS (GI), zbrani podatki pa so objavljeni v pregledovalniku Dostopnost prostora <https://pregledovalnik.dostopnost-prostora.si/>, kjer so na enem mestu enotno prikazani podatki o fizični dostopnosti urbanih prostorov vseh v projektu sodelujočih občin.

Projekt je namenjen izboljšanju fizične dostopnosti in mobilnosti za vse prebivalce in obiskovalce posamezne občine, predvsem za starejše, za osebe s senzornimi okvarami vida in sluha ter za gibalno ovirane. Strokovnjaki z Geodetskega inštituta Slovenije so v okviru projekta do zdaj izvedli že več kot 70 pregledov fizične dostopnosti urbanih občinskih infrastruktur. Strokovni sodelavec GI-ja Jani Demšar je izpostavil, da je pri tovrstnih ocenjevanjih fizične dostopnosti vedno nujno sodelovanje z invalidi oziroma s ciljno skupino prebivalcev, saj lahko le oni verodostojno in iz lastnih izkušenj ocenijo ustrezno ali neustrezno dostopnost urbane arhitekture. V Sodražici je nabor podatkov izvedel zajemalec Aljoša Škaper, ki je za potrebe projekta obiskal že več kot 30 krajev, samo lani pa 15. »Po določenem času ponovno obiščemo občine, v katerih smo že bili, in preverimo, kaj se je izboljšalo, spremenilo,« pravi Škaper, ki je le eden od zajemalcev na terenu. Vse te spremembe se potem vnesejo v pregledovalnik dostopnosti prostora.

Tako na podlagi zajetih podatkov o dostopnosti infrastrukture za ranljive skupine v sodelujočih občinah nastaja spletni pregledovalnik, v katerem so dostopne informacije o fizičnih ovirah na poti, dostopnosti javnega prometa, parkirnih mest, primernosti javnih objektov ter poti in prehodov za pešce. Podatki so vsem uporabnikom za boljše omogočanje lastne mobilnosti na voljo brezplačno, upravljalcem infrastrukture pa služijo za odpravo ovir v urbanih prostorih.

Projekt, ki ga izvaja Geodetski inštitut Slovenije, vodi in financira pa Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo (MOPE), poteka že od leta 2016, do zdaj pa se mu

je pridružilo že več kot 75 občin iz vse Slovenije, ki imajo skupno skoraj 1,4 milijona prebivalcev. Cilj projekta je priključitev vseh 212 slovenskih občin.

Sodražica je lepo urejena, možne so izboljšave

»Kvaliteta življenja se v kraju, kjer prebivamo, lahko ocenjuje tudi po dostopnosti uličnih ureditev in objektov javnega značaja. Sodražica je glede na druge do sedaj pregledane kraje lepo urejena, seveda so vedno možne izboljšave. Tu mislimo na dostopnost zunanjega prostora za različno ovirane osebe – gibalno ovirane osebe, uporabnike invalidskih vozičkov ali električnih skuterjev, senzorno ovirane osebe, kot so slepi in slabovidni ter gluhi in naglušni, seveda pa ne smemo pozabiti tudi na starejše osebe,« pravi Jani Demšar z Geodetskega inštituta Slovenije. Aljoša Škaper je kot zajemalec podatkov v Sodražici kot oviro zaznal predvsem preozek pločnik na eni strani Podgorske ceste in neznižane robnike pločnika ob prehodih za pešce pri župnišču in parkirišču pri cerkvi. Demšar ob tem dodaja, da so v aplikaciji na Podgorski označene ovire, ki omejujejo tako dostopnost gibalno oviranim osebam kot tudi slepim in slabovidnim ter gluhim osebam. »Pretežno so to preozki prehodi peš površin, kot tudi korita in drogovi javne razsvetljave. Omenjene ovire na eni strani ceste predstavljajo težavo tudi za slepe, saj jih ovirajo pri uporabi bele palice, pa tudi za gluhe, ker ne vedo, kaj se dogaja za hrbtom in morajo nenehno pogledovati nazaj.«

V pregledovalniku so označene tudi ovire na Slemenski cesti, ki se nanašajo na strm naklon na daljši razdalji. Gre za informacijo gibalno oviranim uporabnikom, ki imajo voziček na ročni pogon, vsi ostali seveda lahko uporabijo to pot.

Geodetski inštitut Slovenije v projektu preverja pot do objekta do vhodnih vrat. »Zanima nas, ali je dostop do vhodnih vrat raven, ali je nameščena rampa, ali nas pri vstopu v objekt morda ovirajo prag ali celo stopnice. Tako je recimo v Sodražici pri pošti, knjižnici in športni dvorani poleg stopnic še klančina, vra-



ta so v liniji s tlemi in posledično ni ovir. Ob ocenjevanju se vhod tudi poslika, fotografije se nato naloži v pregledovalnik prostora. Takšen pregledovalnik je ključen za vse invalide, ki kraj obiščejo prvič, saj si lažje predstavljajo, kje bodo parkirali in katere ovire lahko pričakujejo pri vstopu v določeno stavbo. Pregledovalnik pa je odličen pripomoček tudi za občine, ki lahko na podlagi zbranih podatkov načrtujejo odpravo ovir,« pove Škaper.

Aljoša Škaper se je odločil, da bo svojo nesrečo iz leta 2013 in posledično uporabo vozička »izkoristil« tudi kot spremembo poklicne poti: »Pred tem sem bil prepričan, da bom delal kot ekonomist v kakšnem večjem podjetju, zdaj pa sem odločen delati na svojih projektih, ki ljudi osveščajo in informirajo glede dostopnosti za osebe na invalidskih vozičkih. Tako se je že leta 2015 »rodil« spletni imenik dostopnih točk po vsej Sloveniji, www.pridem.si, kasneje pa še mobilna aplikacija »Ljubljana by Wheelchair«, ki opremi popotnika in domačina na vozičku z vsemi potrebnimi informacijami o Ljubljani (dostopni zanimivi objekti, transport, javna stranišča, splošna dostopnost mesta itd.). Poleg tega sodelujem pri številnih delavnicah in projektih, vezanih na temo dostopnosti, z Geodetskim inštitutom pri projektu »Omogočanje multimodalne mobilnosti oseb z različnimi oviranostmi« pa sodelujem od leta 2019. Sprva sem ovire na terenu ročno vrisoval na fizične karte, kar je bilo precej nepraktično in zamudno, danes pa je proces popolnoma digitaliziran in za vrisovanje ovir na trenu uporabljam zgolj tablico.«

Srečanje prostoferjev

Darja Vetrlih



Prvega februarja so se na povabilo Občine Sodražica v Žimaricah v Gostilni pri Lukatu zbrali prostoferji, kot krajše rečemo prostovoljnimi šoferjem. Srečanja so se poleg devetih šoferjev udeležili še Viktorija Muha, predstavnica zavoda Zlata mreža, ki projekt organizira, ter predstavniki Občine Sodražica, ki za izvajanje projekta zagotavljajo materialna sredstva.

Darja Vetrlih, direktorica občinske uprave, je poudarila, da prostovoljci opravljajo pomembno delo na področju mobilnosti starejših, ki nimajo možnosti druge oblike prevoza, in se jim ob tej priložnosti tudi zahvalila. Še posebno je izpostavila predano delo Milke Gornik, predsednice Društva upokojencev, ki poleg tega, da je prostovoljna šoferka, tudi skrbi, da se projektu vsako leto pridruži še kakšen nov prostovoljni šofer. Seveda tudi leta in zdravje naredijo svoje, tako da nekateri prostovoljni šoferji zaključijo svoje delo v projektu. Konec koncev gre za projekt, v katerem so izvajalci in uporabniki upokojenci. Viktorija Muha je ob tem poudarila, da brez prostovoljcev šoferjev, ki darujejo svoj čas, izvajanje projekta seveda ne bi bilo možno. Šoferji so ob tem povedali, s kakšnimi izzivi se srečujejo pri izvajanju prevozov, in si izmenjali izkušnje. Od njih smo izvedeli, da večina uporabnikov razume, da gre za prostovoljno delo, se pa najde tudi kdo, ki meni, da sta prevoz in še kakšna dodatna usluga samoumevna.

V letu 2023 je bilo tako v klicnem centru, ki organizira prevoze Prostoferja, iz

občine Sodražica izraženih 181 potreb, od tega je bilo dejansko opravljenih 131 prevozov, ostali pa so bili največkrat predčasno odpovedani s strani uporabnikov, nekajkrat pa je bil prevoz tudi zavrnjen v klicnem centru, predvsem zaradi zasedenosti vozila ali šoferjev. V lanskem letu je v naši občini pri prevozih aktivno sodelovalo osem šoferjev prostovoljcev.

ZAKAJ PROSTOFER?

Brezplačni prostoferski prevozi starejšim omogočajo:

- večjo mobilnost,
- večjo socialno vključenost,
- medsebojno povezovanje,
- medsebojno pomoč,
- boljšo kvaliteto življenja v tretjem življenjskem obdobju,
- čim dlje lahko ostanejo doma (čim kasnejši odhod v dom za ostarele).

Vsi, ki bi se želeli pridružiti projektu kot šoferji, vabljeni, da se oglasite na **Občini Sodražica**.

Občani – upokojenci, ki nimate druge možnosti prevoza do zdravniške oskrbe, do javnih ustanov ipd., lahko pokličete na brezplačno številko **080 10 10** in se dogovorite za prevoz.

Statistika rojstev v letu 2023

Petra Marn

Foto: Freepik

V lanskem letu se je v naši občini rodilo 18 otrok – 12 deklic in 6 dečkov.

Če pogledamo število rojstev po mesecih, ugotovimo, da se je največ otrok rodilo avgusta in oktobra, in sicer vsak mesec štiri, v juniju, juliju in novembru po dva in po eden v januarju, februarju, marcu in septembru.

Pregled statistike v letu 2023 pokaže, da imamo sedem prvorojencev (štiri deklice in tri dečke), osem drugorojenih otrok (pet deklic in tri dečke) ter tretjerojeno, četrtojeno in šestorojeno deklico.

Podatki po vaseh pokažejo, da je bilo pet otrok rojenih v Žimaricah, po štiri v Sodražici in Zapotoku, dva v Zamostcu in po eden v Ravnem Dolu, Jelovcu in Lipovšici.

Objavljamo 13 imen otrok, katerih starši so podali dovoljenje, da se ime otroka lahko objavi v Suhorobarju. Starši so deklice poimenovali: Alja, Ana Lora, Ema, Inja, Lia, Magdalena, Neli, Nina in Stela; dečke pa Lovro, Maj, Maks in Mark.

V obdobju od leta 2013 do 2023 je bilo lansko leto rojenih najmanj otrok (18), največ pa v letu 2017 (37).



Pestro decembrsko dogajanje v Sodražici

Petra Marn

Foto: Marko Burger



Decembra je tudi Sodražica zasijala s praznično okrasitvijo, pa tudi z okrašenimi smrečicami. Poseben čar prazničnemu vzdušju sta dodali prireditvi »Prižig božičnega ognja« in »Ko odbije poldan – silvestrovanje v Sodražici«. Prva prireditev je v organizaciji Turističnega društva Sodražica, Občine Sodražica ter Osnovne šole dr. Ivana Prijatelja Sodražica in Enote vrtca potekala že šestič. Vzgojiteljice so doživeto uprizorile glasbeno pravljico Tri goske, avtorice Brigite Tornič Milharčič, otroci pa so nestrno pričakali dedka Mraza, ki je s sladkimi darili obdaroval prav vse pridne otroke. Dogodek je popestril ansambel Durh bend in poskrbel za veselo druženje ob toplih napitkih, pražencu (šmornu) in ocvrtih miškah, ki so jih pripravile Šedržanke. Obiskovalci so lahko kupili izdelke sodraških učencev in si v avli Krekovega doma ogledali razstavo Običaji v decembru – od adventnih venčkov, Miklavževih daril, parkeljnov, žita sv. Lucije do jaslic, poprtnikov, golobičk ipd.



V organizaciji Turističnega društva Sodražica, Občine Sodražica in Mladinskega kluba Sodražica je zadnja prireditev lanskega leta »Ko odbije poldan – silvestrovanje v Sodražici« potekala tretjič. Člani Mladinskega društva Sodražica so poskrbeli za otroški program, ki jih je pod streho sodraške tržnice nasmejale klovne Jaka. Lepše želje v novem letu sta zaželela župan Občine Sodražica mag. Blaž Milavec in podžupan Ernest Pirnat, nato pa je sledila zabava z Ansablom Nardin.

Obe prireditvi bi težko uspeli brez pridnih rok, zato iskrena hvala vsem, ki ste na kakršen koli način sodelovali in ju pomagali ustvariti in pripraviti.



Afera za afero

Jože Tanko, poslanec



Slabo delo sedanje vlade in njenih političnih podpornikov po raznih neodvisnih institucijah je čedalje bolj očitno. Afer se vrstijo ena za drugo, vsaka nova je praviloma večja od prejšnje.

Najprej nekaj stavkov o nakupu računalnikov, ki ga je izpeljalo ministrstvo za digitalno preobrazbo. Ministrica za digitalno preobrazbo Emilija Stojmenova Duh je realizirala nakup 13.000 računalnikov za 6,5 mio EUR, ki so nekompletni, zato bo potrebna še nadgraditev, ki tudi ne bo poceni. A to ni največji problem – večja težava je, da ne vedo, komu jih bodo razdelili. Zanje niso zainteresirane ne šole, ne vrtci, ne občine, ne poplavljenjci. Ministrica se izgovarja na druge ministre, npr. ministra za »delo« Mesca, ki pa tudi nočejo biti nič krivi. Razumljivo. A strokovnjaki, kot so tile Golobovi politiki, so sedaj ugotovili, da morajo, če hočejo karkoli storiti, najprej popraviti svoj zakon, s katerim so z visokoletečimi besedami »izboljšali« zakon prejšnje Janševe vlade. Da bodo pripravili podlage za razdelitev računalnikov, bo trajalo še nekaj mesecev, da jih bodo razdelili pa še nadaljnjih nekaj mesecev in leto bo naokoli. Kdo naj bi bili upravičenci, se še ne ve. Na koncu bodo dobile posel še njihove (politične) mobilne ekipe civilne družbe, ki bodo izvajale izobraževanja. Do takrat bodo računalniki ostali na donedavna strogo tajni lokaciji v skladišču v Logatcu za 2.500 EUR mesečno. Zaradi tega in še nekaterih drugih zadev smo poslanci SDS zoper ministrico Emilijo Stojmenovo Duh vložili interpelacijo.

Potem se je zgodil nakup stavbe za sodno palačo, ki jo je čisto ob koncu leta (med prazniki) izpeljala ministrica za pravosodje Dominika Švarc Pipan. Tu je samo dan pred podpisom pogodbe s prodajalcem in plačilom kupnine vlada soglasno odločila, da se izpelje skoraj 8 mio EUR težak nakup. Nobeden od ministrov ni bil proti. Ministrica je ta sklep predlagala vladi, čeprav ni imela svoje cenitve in prav nikomur od svojih uradnikov ni naložila preverbe objekta in lokacije. Ko so zadeve prišle na dan in se je ugotovilo, da je bila za omenjeno stavbo pred štirimi leti plačana kupnina v višini 1,7 mio EUR, vanjo pa v tem času ni bil vložen niti en evro, kar pomeni, da je bila stavba izdatno preplačana, se je ministrica začela posluževati izgovorov in iskanja krivcev. Na hitro je dosegla razrešitev oziroma premestitev nekaj uradnikov na ministrstvu, po informacijah tistih, ki so jo opozarjali, da je nakup sporen. POP TV (Slak) in drugi naši veliki mediji so takoj pristavili lonček in ugotovili, da sta dva od treh zamenjanih uradnikov blizu SDS-a. Ja, brez nas se ne zgodi nič. Mediji pa niso ugotovili, da so vsi strokovni in politični odločevalci pri tem nakupu sestavni del Golobove Svobode, SD-ja in Levice. Ob tem sodstvo zatrjuje, da je omenjena stavba, tudi če bodo vanjo vložena znatna sredstva za adaptacijo, zanje popolnoma neuporabna. Naj samo spomnim, da je vlada že pred leti kupila zemljišče za sodno palačo, kar samo dodatno pritrjuje temu, da je bil nakup nepotreben. Tudi za ta primer smo vložili interpelacijo. KPK je obvestila javnost, da je prekinila postopek proti Golobu zaradi političnih pritiskov na delo nekdanje ministric Tatjane Bobnar in nekdanjega šefa policije Lindava, ker sta se uprla čistkam v policiji. To je storila z razlago, da proti Golobu teče predkazenski postopek in da ima ta postopek prednost pred KPK. Po prav nobenem zakonu se ta dva postopka ne izključujeta in v tem primeru gre za zavlačevanje z odločitvijo KPK, s čimer

so začasno zaščitili Goloba. Izjave Bobnarjeve in Lindava so zelo obremenjujoče in tudi dokumentirane, Golob pa se izogiba seji komisije za nadzor varnostno obveščevalnih služb, noče pa predložiti niti dokazov, s katerimi je mahal na TV-ju.

Pred nekaj tedni so kmetu Možganu vrnili odtujeno čredo krav. Krave so bile iz zavetišč vrnjene ne samo bolj osrane, kot so bile ob odvzemu, ampak tudi poškodovane in bolne. Eno so morali prisilno zaklati. Tako je to, če mestna gverila odloča o tem, na kakšen način morajo kmetje gospodariti in ravnati z živalmi. Na tistih področjih, ki jih očitajo drugim, so sami mnogo mnogo slabši. V postopku pritožbe se je ugotovilo, da je bil odvzem nezakonit, inšpektorica Danuša Štiglic je bila razrešena, a bo ostala v sistemu. Ja, je del Golobovega paketa, mnoge druge, ki jim ni kaj očitati, pa v političnih čistkah mečejo iz služb.

Ob vseh teh zablodah vladajoče politike pa se ni oglašil varuh človekovih pravic Peter Svetina, nobeden izmed tako občutljivih borcev za transparentno porabo javnih sredstev, torej noben glas ljudstva, noben inštitut. Jenull, Nika, Tea, Keber, predstavniki Pravne mreže in drugi so tiho kot miši.

Najbrž ste opazili, da za njihove veljajo drugačna merila.

Predmet meseca

Vasja Zidar, kustosinja dokumentalistka, Muzej Ribnica
Foto: Jernej Marinč

Čutare so se med kmečkim prebivalstvom začele širiti nekje v 18. stoletju, v uporabi pa so ostale do sredine 20. stoletja, ko so jih izpodrinile steklenice. Uporabljale so se za shranjevanje vode, redkeje tudi vina, ko so bili ljudje na poti ali pa so delali daleč od doma; s seboj so jih npr. nosili, ko so hodili na njive, v gozd, ob košnji in žetvi ipd.

Čutara je izdelana iz žgane gline z zeleno-rumeno loščeno površino in okrašena z rjavimi krogi. Je okrogle sploščene oblike z izbočenim tulcem za pitje. Okrog njega ima zavezano tanko žico, na katero se je lahko privezala vrv ali tanjši usnjen jermen za nošnjo na rami. Premer okrogline je 22,5 cm. Izdelana je bila okrog leta 1906 pri Pogorelčevih v Dolenji vasi in je bila v uporabi do leta 1961, ko je bila odkupljena od lončarja Antona Pogorelca iz Dolenje vasi za 100 din. Dodeljena ji je bila inventarna številka 48.

Čutara je narejena iz lipovega lesa, okrogli del prehaja spodaj v štiri nožice, zgoraj pa ima ozek tulec za pitje. Pod njim sta dve luknjici, ki sta služili za vpetje vrvi ali jermenčka. Čutarica je na obeh straneh okrasno izrezljana, narisana ima tudi dva barvna kroga. Premer okroglega dela je 26,5 cm. Čutaro je izdelal ded Antona Šobarja iz Bukovice. V uporabi je bila nekje od leta 1850 do leta 1963, ko jo je Anton Šobar podaril Muzeju Ribnica za obogatitev zbirke. Ob prevzemu ji je bila dodeljena inventarna številka 302.



Ljudska obramba

Del priprav in dogajanja v letu 1991 (1. del)

V dogodkih sodeloval in l. 1992 tudi zapisal: Borut Kozina

Orožje in strelivo DPS Ribnica, ki je bilo vzeto iz vojašnice iz našega skladišča oziroma skladišča OŠTO Ribnica 21. 9. 1990, je bilo odpeljano na hrambo v VP 6102 v Primože v Kočevski Reki 2. 10. 1990. V skladišču VP 6102, Kočevska Reka je bilo kar nekaj časa oziroma sva ga s sodelavcem Gorazdom Svetetom odpeljala na Oddelek za ljudsko obrambo Ribnica (OLO) okrog 12. 2. 1991. Istega dne sva ga v večernih urah naložila v zaprto službeno prikolico in z vozilom odpeljala v zaklonišče DO Inles Sodražica, kjer naju je že čakal sodelavec Tone Joras. Naslednji dan sva se z Jorasom oglasila pri direktorju DO Inles Sodražica ing. Branku Košmerlju, ki je bil nekoliko zaskrbljen in izrazil željo, da to skladiščenje orožja pri njih ne bi dolgo trajalo, saj ni bilo dolgo tega, kar so shranjevali že drugo orožje in je zato v skrbeh in negotovosti. Saj ne bo dolgo, sva mu zagotovila, čeprav tedaj nisva vedela, kam z orožjem. Košmerlj je bil rezervni starešina v vojaški enoti JA v Ribnici, kar je bilo prav nerodno in neposrečeno.

Naboje za PI-M57 7.62 sem (v skladu z našim dogovorom na OLO) poskušal nabaviti že kmalu po novem letu 1991, vendar tedaj na Republiškem sekretariatu za LO v Ljubljani ni bilo mogoče dobiti streliva za PI 7.62. Na RSLO so mi svetovali, naj ga poskušam dobiti na Rep. sekr. za NZ na Vodovodni cesti v Ljubljani. Vendar so imeli strelivo na Ministrstvu za notr. zadeve samo za svoje potrebe in tako v letih 1990 in 1991 nismo nabavili niti orožja niti streliva.

Pooblaščenec načelnika Oddelka za ljudsko obrambo Ribnica Tone Joras je bil 21. 3. 1991 vabljen v Novo mesto na sestanek načelnikov Pokrajinskega odbora za Dolenjsko. »Z mano boš šel,« mi je dejal in na sestanek prijavil dva člana iz Ribnice. Sestali naj bi se ob 12.00. Sestanek je sklical tedaj sekretar za ljudsko obrambo Novo mesto Albin Gutman, vodil pa ga je namestnik republiškega sekretarja za ljudsko obrambo Jelko Kacin, ki pa je zamujal, zato se je sestanek pričel šele okrog 14.30 in trajal do približno 16.00. Med vračanjem iz Novega mesta v Ribnico sva imela prometno nesrečo okrog 17.00 (bil sem voznik) pri Stari Cerkvi in občinsko vozilo, staro šest let, Renault 18, je bilo za odpis. Nihče od naju ni bil poškodovan.

Na podlagi zahteve rep. sekretarja za ljudsko obrambo Janeza Janše 26. 11. 1990 smo morali 75 % orožja in streliva, ki je bilo last DPS Občine Ribnica (in je bilo izven vojašnice oziroma odtujeno), oddati v Občinski štab za TO Ribnica (OŠTO). Večji del orožja je bil iz Občinske enote za zveze Ribnica.

S 1. 4. 1991 smo na OLO dobili novega načelnika, ki nam je v tem času manjkal. Novi načelnik Jože Polovič je prišel iz VP 6102 iz Primožev – Kočevska Reka, kjer sva ga z Jorasom spoznala 2. 10. 1990, ko sva v začasno hrambo v Primože pripeljala orožje in strelivo DPS Ribnica. Delo na OLO je drugače potekalo skoraj tako, kot da bi bil načelnik stalno prisoten.

Po predhodnem dogovoru s poveljnikom 27. OŠTO in OLO je bila predaja orožja izvršena 8. 4. 1991 v nočnih urah v zaklonišču DO Inles Sodražica. OŠTO Ribnica sem oddal 25 kosov AP 7.62 AB2 in 5040 nabojev. Prevzem orožja sva na kraju začasne hrambe napravila s stotnikom v OŠTO Ribnica Francem Burgerjem. Po oddaji orožja so se medsebojni odnosi med DPS

Ribnica in 27. OŠTO Ribnica izboljšali.

Do 8. 5. 1991 se ni dogajalo kaj bistvenega, tistega dne pa smo sprejeli zaprto sporočilo o uvedbi stalne in neprekinjene dosegljivosti predstojnika upravnih organov za ljudsko obrambo, operativnega tehničnega delavca za delo v centru za obveščanje ter strokovnega delavca kriptografa in dežurnega funkcionarja.

Tako je na Oddelku za ljudsko obrambo med delovnim časom dežural delavec OLO in obveznik iz Občinske enote za zveze, v drugi in tretji izmeni sta dežurala dva obveznika iz enote za zveze in eden od njiju je bil kriptograf. Za to dežurstvo so bila izdelana navodila in ukrepi v primeru potrebe za dežurnega na OLO. S pripadnikom Enote za opazovanje in obveščanje C-1516 sva preverila uporabnost električnih agregatov v skladišču enote za zveze.

Do 24. 5. 1991 se razen sprejema in oddaje nekaj zaprtih in odprtih sporočil ni dogajalo nič posebnega. Po tem pa je bilo več aktivnosti, predvsem za področje aktivnosti v in z OŠTO Ribnica.

25. 5. 1991 smo v popoldanskem času izvajali usposabljanje za 13 obveznikov Občinske enote za zveze, ki je trajalo tri ure. Naslednji dan smo ob 21.30 na OLO dobili pomoč – dva stražarja, specialca iz OŠTO Ribnica, ki sta ostala zaklenjena in skrita v sobi ref. za vojaške zadeve in tam tudi prespala. Prisotna sta bila zato, da v primeru potrebe oziroma nasilnega pristopa pripadnikov JLA na OLO Ribnica oboroženo posredujeta. Stražarja sta bila oborožena in kadar je šel kdo od njiju na WC ali je drugače potreboval našo pomoč, npr. za prehrano (pogovor je stekel po notranjem telefonu), smo morali zakleniti vrata iz glavnega hodnika stavbe in tako rešili težavo oz. potrebo stražarja. V tisti sobi sta bila prisotna 24 ur in se izmenjavala pri počitku oziroma dežurstvu. Z delavci na OLO in s svojimi nadrejenimi v 27. OŠTO sta bila povezana z direktno induktorsko telefonsko zvezo. Na Oddelku sta prikrito ostala kar dolgo, vendar ju 23. 6. 1991, ko je bila izvedena 50-odstotna mobilizacija enote za zveze, ni bilo več v sobi OLO.

28. 5. 1991 je bilo iz KS Velike Poljane javljeno, da se na področju vrha Grmade nahajata dve vojaški vozili z vojaško opremo in radijsko postajo ter agregatom. Obvestili smo OŠTO in PM Ribnica. Vozili sta Grmado zapustili naslednji dan ob 13.30. 30. 5. 1991 so se nadaljevala sporočila o aktivnosti narodne zaščite.

Dobili smo informacijo, da se okrog vasi Breže in Jurjevica nahaja manjša enota JLA. S sodelavcem Bojanom Pipenbaherjem sva se po Opekarski cesti odpeljala na Jurjevico. Videla sva dva helikopterja, ki sta se v sorazmerno nizkem letu približevala Brežam in za vasjo tudi pristala. Eden na hribčku, drugi nekoliko stran od njega v manjši dolinici (v smeri vasi Sušje), ki pa se je pri pristajanju vdril v mehko zemljo takoj pod vrhom in je imel kar nekaj težav, da se je spet dvignil. Iz helikopterja, ki je pristal na vrhu hribčka, so izstopili maskirani vojaki – okrog deset jih je bilo – in se nekaj dogovarjali. Kazalo je, da so imeli neke vrste vajo. Z Bojanom sva jih z daljnogledom opazovala na razdalji 400–500 m.

Po polurnem postanku, morda usposabljanju, sta helikopterja s posadko v nizkem letu odletela v smeri Ribnice. Po prihodu na OLO sva načelniku Poloviču poročala o videnju v Brežah.

Redarstvo obvešča

Skupna občinska uprava občin Ribnica, Loški Potok, Sodražica in Velike Lašče

Zimske razmere na javnih cestah

V zimskem času so ceste pogosto v stanju, ob katerem moramo vozniki povečati pozornost in biti v prometu bolj previdni. Da morajo biti motorna vozila med 15. novembrom in 15. marcem opremljena s predpisano zimsko opremo, vemo vsi. Kljub temu da smo v lokalnih glasilih že večkrat opozorili na kršitve, ki jih v zimskih razmerah storijo lastniki zemljišč in objektov ob javnih cestah, smo inšpekcijske službe, občinsko redarstvo in policija tudi v zadnji zimski sezoni obravnavali kar nekaj kršitev cestnih predpisov. Na tem mestu ponovno izpostavljamo nekaj osnovnih obveznosti, ki jih imajo ob nastopu zimskih razmer na javnih cestah na eni strani izvajalci zimskega vzdrževanja javnih cest, na drugi strani pa tudi vozniki in lastniki zemljišč in objektov ob javnih cestah.



Kdaj nastopijo zimske razmere?

Zimske razmere nastopijo takrat, ko je zaradi snega, poledice ipd. lahko ogroženo normalno odvijanje prometa. Obseg zimske službe oziroma del, ki obsegajo zimsko vzdrževanje javnih cest, določa Pravilnik o rednem vzdrževanju javnih cest (Ur.l. RS št. 38/16). Gre za sklop dejavnosti in opravil, ki so potrebna za zagotavljanje prevoznosti ceste in varnega prometa v zimskih razmerah. V zadnjem času smo priča ekstremnim vremenskim situacijam, vse pogosteje se pojavljajo nepredvidljive vremenske razmere, obilne količine padavin, žled, močan veter, ki lomi in prevrača drevesa ipd. Izvajalci zimskega vzdrževanja javnih cest v takšnih okoliščinah v vsakem trenutku in na vsaki lokaciji včasih ne morejo zagotoviti prevoznosti ceste skladno s pričakovanji občanov. Vozniki

moramo v takšnih razmerah ostati strpni in potrpežljivi ter upoštevati navodila izvajalcev javne službe, policije in drugih uradnih oseb ter spoštovati začasno postavljeno prometno signalizacijo in prometno opremo. Enako velja tudi za ostale udeležence v prometu, zlati za pešce in kolesarje, pa tudi za lastnike zemljišč in objektov ob javnih cestah.



Kakšne so obveznosti lastnikov zemljišč in objektov ob javnih cestah?

Ste med tistimi, ki plužijo ali odmeta vajo sneg s svojih dvorišč in dovozov kar na pločnik ali celo na sredino ceste? »Saj cesto plužijo in kup snega z našega dvorišča se na njej ne bo niti najmanj poznal... Kmalu bo mimo pripeljal plužno vozilo in sneg odrinilo drugam.« In tako poleg našega kupa na cesti nastane še kup s sosedovega dvorišča, pa z dvorišča sosedu, ki živi na drugi strani ceste, in tako naprej po celi ulici.

Nikar ne počnite več tega, saj cestni predpisi takšno ravnanje posameznika obravnavajo kot oviranje varne uporabe javne ceste. Zaradi kupov snega, ki so z zemljišč ob cesti narinjeni na cesto in na pločnike ob voziščih cest, se podaljšuje čas, ki je potreben, da se lahko vzpostavi vsaj minimalna prevoznost ceste, povečujejo se stroški zimskega vzdrževanja ceste, poleg tega pa vas takšno početje lahko tudi drago stane. Za takšno ravnanje posameznikov je v cestnih predpisih predpisana globa v višini 500 eur. Na cesti je namreč dovoljeno odlagati ali puščati samo sneg, ki nastane zaradi izvajanja zimske službe. Sestavni del javne ceste pa je tudi pločnik. Lastniki zemljišč ob občinskih cestah ste dolžni dopustiti odlaganje snega na vaše zemljišče, če se

vam s tem ne povzroča škoda. Prav tako ste lastniki zemljišč in objektov ob javnih cestah dolžni dopustiti izvedbo vseh drugih ukrepov za vzpostavitev prevoznosti ceste oziroma za odpravo neposredno grozeče nevarnosti, če izvedba takšnega ukrepa ni mogoča v okviru cestnega zemljišča.

Ob občinskih cestah morajo lastniki objektov prav tako poskrbeti, da so na strehe objektov, s katerih se lahko na občinsko cesto vsuje sneg, pritrjeni snegolovi. Z objektov ob cesti je treba pravočasno odstraniti sneg in ledene sveče tako, da ne ogrozijo varnosti udeležencev v prometu. Zavedati se moramo, da če na mimoidočega pade sneg s strehe objekta ali pa ga zadene ledena sveča, je poškodovanec upravičen do denarne odškodnine od lastnika stavbe. Posledice padca snega ali ledene sveče s strehe objekta so za tisto osebo lahko tudi usodne.

Opozorilo na tem mestu velja tudi voznikom, ki svoja vozila parkirajo na javnih parkirnih površinah, da vozila pravočasno umaknejo in s tem izvajalcem zimske službe omogočijo nemoteno pluježenje teh površin.

Odgovornost ravnanja z odpadki

»Čuvajmo naš modro-zeleni planet. To je naša zibelka, tu je naš dom. Z globokim spoštovanjem stopajmo po njegovem površju in naj naši koraki ostanejo neopazni. Bodimo hvaležni za njegove neprecenljive darove in njegovo neskončno dobroto vračajmo z ljubeznivim ter harmoničnim sobivanjem z vsemi njegovimi prebivalci.« (Timea Varga)



Odpadki so del vsakdanjega življenja vsakega posameznika. Da bi našim otrokom in zanamcem omogočili življenje v vsaj tako kakovostnem in prijetnem okolju, kakršnega uživamo sami, moramo z odpadki ravnati odgovorno in premišljeno. S pravilnim odlaganjem in doslednim razvrščanjem komunalnih odpadkov lahko vsakdo prispeva k pomembnemu zmanjševanju porabe energije in surovin, saj s tem omogočimo predelavo in ponovno uporabo odpadkov kot sekundarno surovino. Z doslednim razvrščanjem odpadkov oziroma pravilnim odlaganjem zmanjšujemo količino odpadkov, ki se odlaga, stroške ravnanja z odpadki, količino energije, ki je potrebna za proizvodnjo novih izdelkov, onesnaževanje okolja in porabo naravnih virov oziroma surovin.

Kljub temu da je na celotnem območju občine Sodražica že vrsto let urejen sistem zbiranja in ravnanja z odpadki, saj ima vsako gospodinjstvo zabojnike za ločeno zbiranje odpadkov, jih lahko odlagamo tudi na ekoloških otokih v namenske zabojnike za ločeno zbiranje posameznih ločeno zbranih odpadkov,



poleg tega pa imamo možnost odpadke brezplačno prepustiti izvajalcu zbiranja v zbirnem centru, pogosto naletimo na nevestno ravnanje posameznikov:

Vsak posameznik se odloči, kako bo ravnal z odpadki, ki jih proizvede. Različni predpisi v zvezi z ravnanjem z odpadki predpisujejo tudi globe za kršitelje, pa vendar se pri svoji odločitvi ravnanja z odpadki ne ozirajte na predpisane globe, temveč pomislite, kaj in koliko boste prispevali k lepši podobi okolja, v katerem živimo, in nenazadnje k podobi celega planeta.

Izboljšanje prometne varnosti z izvajanjem meritev hitrosti s samodejnimi merilnimi napravami

V zasledovanju ciljev Resolucije o nacionalnem programu varnosti cestnega prometa za obdobje od 2023 do 2030 (ReNPVCP23–30) in »vizije o« (nič smrtnih žrtev in nič hudo telesno poškodovanih oseb zaradi prometnih nesreč v Sloveniji) ter zaradi dejstva, da so samoupravne lokalne skupnosti dolžne zagotoviti predvsem varnost najbolj izpostavljenih oziroma ranljivih udeležencev v cestnem prometu, so občine ustanoviteljice Skupne občinske uprave pristopile k uvedbi izvajanja meritev hitrosti s samodejno merilno napravo, ki ga bo izvajalo občinsko redarstvo.

Pri določitvi lokacij za postavitev ohišij s samodejno merilno napravo za merjenje hitrosti je treba poudariti, da občine ustanoviteljice sledijo številnim predlogom in pobudam občanov in Sveta za preventivo in vzgojo v cestnem prometu ter Priporočilom za učinkovito izvajanje nadzora hitrosti, ki jih je izdala Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa (AVP). Med prednostna območja za postavitev ohišij spadajo predvsem okolice vrtcev in šol, zdravstvenih domov ter ceste, kjer so zaznane pogoste prekoračitve hitrosti ali pa voznikom s stranskih cest ne omogočajo varne vključitve v cestni promet zaradi preseženih hitrosti vozil na glavni cesti. Na izbor mikrolokacije za postavitev ohišja vpliva tudi tehnična primernost lokacije.

Trenutno izbor lokacij na območju občin ustanoviteljic za postavitev stacionarnih ohišij (razen dveh, postavljenih v naselju Žimarice v občini Sodražica) še ni zaključen. Vse lokacije, kjer se bodo

izvajale meritve s samodejno merilno napravo za merjenje hitrosti, bodo ustrezno označene z znakom za obveščanje »merjenje hitrosti«.

Med letoma 2013–2022 je bilo v Republiki Sloveniji kar 1057 družin prizadetih zaradi smrti v prometnih nesrečah, katerih vzrok sicer ni bila le hitrost. Zaradi navedenega je naša skupna naloga spodbujati zavest družbene odgovornosti za sprejemanje in izvajanje ukrepov za doseganje večje varnosti v cestnem prometu in s tem izboljšati prometno kulturo.



»Delo v Sodražici je zelo raznoliko«

Pogovor s sodraško zobozdravnico Majo Kovačič

Nina Pirc Vovčko



Ste že od malih nog vedeli, da si želite postati zobozdravnica?

Ne, kot otrok nisem razmišljala o tem. V srednji šoli sem želela študirati medicino, ker sem si želela iti po poti svojega bratranca in sestrične. Pot pa me je pripeljala na dentalno medicino in danes sem hvaležna za svoj poklic.

Lahko na kratko predstavite svojo poklicno pot, kje vse ste delovali po končanem izobraževanju, s katero populacijo ste delali?

Po diplomi sem opravljala pripravništvo v Zdravstvenem domu Maribor. Nato sem dve leti nadomeščala sošolko na porodniškem dopustu v šolski zobni ambulanti v Gorenji vasi v Poljanski dolini. Potem sem spet prišla v Zdravstveni dom Maribor, kjer sem delala v ambulanti za otroke, mlade in študente. Pred dvema letoma sem se poročila v Sodražico in eno leto delala v Novi vasi v ambulanti za odrasle in otroke in nato v zobni ambulanti za odrasle v Cerknici. **Če se ne motim, vas je življenjska pot z Gorenjske pripeljala v Sodražico – kdaj točno ste začeli delati tukaj, s katero populacijo delate največ?**

Res je. Doma sem iz Železnikov. Največji del poklicne poti do sedaj je bil zaznamovan z mariborskimi otroki in mladimi. V Sodražici sem začela delati avgusta 2023. V naši ambulanti so tako odrasli kot otroci in mladi.

Kako vam je všeč delati v Sodražici? Najbrž vam tudi izzivov ne manjka?

Delo v Sodražici je zelo raznoliko, saj se prepleta otroško in odraslo zobozdravstvo. Posebno sem vesela sodelovanja s Katjo Fink in hvaležna za njena protetična dela.

Tisti, ki imate izbranega zobozdravnika v Sodražici, ste jo najverjetneje že srečali, vsi drugi pa lahko novo sodraško zobozdravnico spoznate preko tega intervjuja. Maja Kovačič, dr. dent. med., nam je prijazno razkrila svojo poklicno pot in svoj pogled na delo v Sodražici, pojasnila organizacijo ZD Ribnica za primere nujnih stanj ter podala usmeritve, da bodo naši zobje čim dlje zdravi.

Kaj pa ljudje, ki delajo z vami v Zdravstveni postaji Sodražica?

Z mano dela asistentka Mateja Bregar, ki se vsak dan pripelje iz Velikih Lašč. Pol leta smo si delili ordinacijo z dr. Devjakom, ki z novim letom dela v Ribnici. Z drugimi zaposlenimi se srečujemo na srečanjih ob rojstnih dnevih in drugih praznovanjih.

Sprejemate odrasle in otroke. Koliko stari so najmlajši otroci pri vas, ali imate glede otrok v splošnem kakšna opazanja, priporočila?

Otroke sprejemamo pri treh letih. Pri njih je najpomembnejša higiena, ki naj postane vsakdanja rutina. Vsako jutro in vsak večer naj si umijejo zobe, mlajšim otrokom naj pomagajo starši. Izogibajo naj se pitju gaziranih in sladkih pijač. Sladko lahko jedo enkrat na dan po obroku in ne med obroki. Za zobe je zelo slabo, da otroci pogosto uživajo sladke jedi in pijače.

Na koga pa se lahko obrnejo vaši pacienti v primeru vaše odsotnosti, če se pojavi bolečina?

Naši pacienti se v primeru bolečine lahko obrnejo na zobno ambulanto v Loškem Potoku. Kadar so tudi tam odsotni, se obrnejo na dežurnega zobozdravnika. Vsak dan v tednu dopoldan in popoldan je v Zdravstvenem domu Ribnica določen zobozdravnik, ki sprejema paciente z bolečinami.

Najbrž tudi vi sprejemate druge paciente, ko je njihov zobozdravnik odsoten? Čigave in v katerih primerih?

Sprejemamo vse paciente z nujnimi zobozdravstvenimi stanji, kadar je njihov zobozdravnik odsoten, oziroma pacienta z bolečinami napotimo k dežurnemu zobozdravniku. Nujna zobozdravstvena stanja so močan zobobol, pri katerem tudi zdravilo proti bolečinam ne pomaga, otekline v ustni votlini s težjim odpiranjem ust, težjim požiranjem in zvišano telesno temperaturo, močnejša krvavitev po ruvanju zoba, ki se sama ne ustavi po določenem času, in poškodba zob.

Kako se znotraj zdravstvenega doma dogovarjate, kdo bo pokrival koga?

Imate kakšen raspored, pravilo?

Pravilo je to, da mora biti vedno na razpolago dežurni zobozdravnik za nujna zobozdravstvena stanja. Imamo seznam dežurnih zobozdravnikov za vsak dan v tednu ter prav tako ob petkih popoldan.

Kje lahko informacijo o vašem delovnem času in razpoložljivosti pridobi pacient?

Delovni čas je objavljen na spletni strani Zdravstvenega doma Ribnica. Ob sredah delamo popoldan, druge dneve dopoldan. Občasno delamo ob petkih popoldan zaradi sprejema pacientov z nujnimi zobozdravstvenimi stanji.

Kaj pa lahko pri zobeh pričakujemo s staranjem?

S staranjem moramo bolj skrbeti za zobna tkiva in naj tudi zobna nitka in ščetka za medzobne prostore postaneta vsakdanja praksa. Pomembna je ustrezna higiena mostičkov in protez. Tudi pod mostički se nabirajo obloge, ki jih lahko odstranimo s ščetkami za medzobne prostore.

Ali bi za dobro zdravje zob poleg temeljitve higijene priporočili še kaj, je morda pomembno tudi, kaj jemo in pijemo?

Večkrat sem že omenjala skrb za zobna tkiva, kar res dostikrat pozabljamo. V medzobne prostore ne dosežemo z navadno ščetko in prav tam ostajajo obloge, ki pripomorejo k nastanku kariesa in vnetja dlesni. Kar je pomembno tako za otroke kot za odrasle, je izogibanje sladki hrani in pijači.

Kdor bi se želel opredeliti pri zobozdravnici Maji Kovačič v zobni ambulanti v Sodražici, lahko pride v ambulanto osebno v času delovnega časa, pokliče po telefonu na tel. št.:

01 836 63 21

ali piše na:

zobna.sodrazica@zdr Ribnica.si.

Dan slovenske hrane in tradicionalni slovenski zajtrk 2023

Jana Benčina, organizatorica šolske prehrane

Foto: Slavka Tanko, Majda Kovačič Cimperman

V petek, 17. 11. 2023, smo na šoli in v vrtcu obeležili dan slovenske hrane. Na jedilnik smo poleg malice uvrstili tradicionalni slovenski zajtrk, ki je vseboval: kruh (Pekarna Pečjak), ekološko maslo (Ekološka sirarna Kocjančič), med (čebelar Ludvik Ambrožič), ekološko mleko (Kmetija Premrov) in jabolko (kmetija Bučar). Vsa živila so bila slovenskega porekla. Letošnji zajtrk je potekal pod sloganom »Kruh za zajtrk – super dan!« Prvo uro smo tako namenili zajtrku in se z učenci spomnili, da pot do medu in sadja vodi preko čebele, da iz zrnja nastane kruh ter da je zajtrk pot do zdravega življenjskega sloga.

Kot vsako leto smo se tudi letos odzvali povabilu Čebelarke zveze Slovenije in sodelovali v najštevilčnejšem pevskem zboru, ki je ob 10. uri prepeval Slakovo pesem Čebelar.



Projekt šolska shema

Jana Benčina, organizatorica šolske prehrane

Foto: Freepik

OŠ Sodražica sodeluje v projektu Šolska shema. Gre za ukrep skupne kmetijske politike EU, ki otrokom v osnovni šoli in zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami zagotavlja brezplačen dodatni obrok sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov.

Obvezni spremljevalni izobraževalni ukrepi povezujejo otroke s kmetijstvom in spodbujajo zdravo prehranjevanje.

Namen Šolske sheme je povečati uživanje sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih proizvodov pri otrocih s poudarkom na lokalni pridelavi ter izboljšanju prehranskih navad otrok. Prehranske navade se oblikujejo v otroštvu, vzgojno-izobraževalne ustanove, v katerih se izvaja ta shema, pa imajo pri tem velik pomen. Šolska shema naj bi pripomogla k ustavitvi naraščanja pojave prekomerne teže in debelosti pri otrocih, ki sta eden od večjih dejavnikov tveganja za boleznih sodobnega časa.

Izbor upravičenih kmetijskih proizvodov in živil v shemi je razdeljen na šolsko sadje in zelenjavo ter šolsko mleko. Večinski delež financiranja se zagotovi iz proračuna Evropske unije, preostali delež iz proračuna Republike Slovenije.

Učinke izvajanja sheme šolskega sadja bo spremljal in vrednotil Inštitut za varovanje zdravja, ki mu bo šola morala poslati posnetek stanja o uživanju sadja in zelenjave ob začetku in koncu izvajanja sheme. V ta namen bomo med učenci izvedli anketo.

Projekt bomo na šoli izvajali od septembra do junija. Na naši šoli učencem enkrat na teden v času šolske malice ponudimo sadje in zelenjavo kot dodatni obrok poleg redne šolske prehrane, kar je označeno tudi na jedilniku. Več o izvajanju in pomenu Šolske sheme si lahko preberete na spletni strani: Šolska shema sadja, zelenjave in mleka | GOV.SI.



S skupnimi močmi se več naredi

Klavdija Janež in Teja Pintar, razredničarki 1. a in 1. b

V četrtek, 7. 12. 2023, ob 16.30 so se učenci 1. a in 1. b razreda vrnili v šolo, le da je tokrat vsak pod roko pripeljal mamico ali očka. Najbrž so se prvošolci že doma spraševali, kaj bomo v šoli počeli popoldne. Mize so bile postavljene nekoliko drugače kot pri pouku, na njih pa so se našli najrazličnejši materiali za ustvarjanje. Učiteljice smo vsem zbranim predstavile postopke izdelave okraskov in voščilnic. Prvošolci in njihovi starši so zavihali rokave ter izdelali barvne papirmate krogle in okraske v obliki snežink za razredno smrečico, pisane božične in novoletne voščilnice z različnimi motivi, na vratih učilnice pa je nastala tudi prekrasna zimska vila z razkošno belo obleko iz snežink. Ura in pol intenzivnega ustvarjanja je kar prehitro minila, na koncu je za vse seveda sledila tudi nagrada – sladkanje z domačimi piškoti. Po končanih delavnicah so se lahko starši in učenci sprehodili po avli in telovadnici, kjer so jih čakale stojnice prednovoletnega bazarja z voščilnicami in raznovrstnimi okraski, ki so nastali pod spretnimi prsti učencev naše šole.

Učilnici sta bili v decembru praznično okrašeni, za kar bi se učiteljice 1. razredov zahvalile našim marljivim prvošolcem in njihovim staršem.



Prednovoletni bazar na OŠ Sodražica

Majda Kovačič Cimperman, ravnateljica

Foto: Melanija Arko



V četrtek, 7. 12. 2023, je na OŠ Sodražica potekal prednovoletni bazar. V predzvečerju šole, avli in dvorani šole so učenci in starši pričarali pravo praznično vzdušje za vse obiskovalce.

Učenci razredne in predmetne stopnje so z mentoricami in razredničarkami izdelali najrazličnejše izdelke iz papirja, gline, jute, naravnih materialov, lesa, blaga in drugih materialov. Aktivnosti in priprave na dogodek so potekale že dober mesec pred sejmskim dnem in učenci so bili z navdušenjem ustvarjalni tako pri pouku kot zjutraj pred poukom in popoldne ter v oddelkih podaljšanega bivanja.

Na tokratnem bazarju so sodelovali tudi starši s svojimi stojnicami, ki so jih postavili pred šolo in vsem obiskovalcem ponudili okusne domače piškote in božični čaj. Vso organizacijo za pripravo domačih dobrot in stojnice staršev je prevzela skupina mamic, ki je tudi vse predstavnike razredov in starše obvestila o sodelovanju ter poskrbela za organizacijo peke piškotov, za pripravo darilnih vrečk in izvedbo sejma.

Obiskovalcev na sejmu je bilo zelo veliko in veseli smo, da so poleg staršev prišli tudi stari starši in drugi občani ter celo obiskovalci iz sosednjih občin.

Na tokratnem sejmskem dnevu smo za šolski sklad zbrali skupaj 3278,55 EUR, kar je pravi rekord glede na zbrana sredstva v preteklih letih. Na stojnicah staršev je bilo zbranih 365,93 EUR, učenci pa so zbrali 2912,62 EUR. Nekaj izdelkov je po sejmu še ostalo in te so učenci ponudili še na prednovoletnem prižigu božičnega ognja in obisku dedka Mraza na trgu v Sodražici, ki je potekal 12. decembra.

Iskrena hvala vsem, ki ste si praznične dni polepšali z izdelki naših učencev in staršev ter tako prispevali prostovoljne prispevke v šolski sklad. Z obiskom ste ogreli svoja srca in hkrati dodali delček toplote tudi nam.

Karierni dan na OŠ Sodražica

Majda Kovačič Cimperman, ravnateljica

V četrtek, 18. januarja 2024, je na OŠ dr. Ivana Prijatelja potekal karierni dan za učence 8. in 9. razredov Osnovne šole dr. Ivana Prijatelja Sodražica, Osnovne šole dr. Franceta Prešerna Ribnica, Osnovne šole dr. Antona Debeljaka Loški Potok, Osnovne šole Primoža Trubarja Velike Lašče in JVIZ Osnovne šole Dobropolje.

Letos je organizacija dogodka pripadla naši šoli in s svetovalno delavko Marjeto Mohar smo že v jesenskih mesecih pristopili k dogovoru med osnovnimi šolami ter povabili srednjih šol tako osebno kot preko elektronske pošte in drugih kanalov.

Tudi učenci vseh petih osnovnih šol so bili seznanjeni z namenom in cilji kariernega dne v Sodražici. Tako so si že ob povabilu na dogodek zastavljali vprašanje, kaj sploh je kariera. Svetovalne delavke šol so jim ob njihovih razmišljanjih podale veliko informacij in jim pojasnile, da je to izbira poklica, ki ti najbolj ustreza, da v tem, kar delaš, uživaš in da razvijaš svoja močna, dobra področja. Že pred prihodom na karierni dan so z devetošolci, ki se bodo čez dober mesec vpisali na srednje šole, izvedle več pogovorov v okviru razrednih ur in dni dejavnosti. Z nekaterimi učenci so tudi obiskale posamezne srednje šole, se udeležile predstavitev obrtnih poklicev na Celjskem sejmu ter obiskale posamezne delodajalce, ki so jim predstavili zaposlitvene možnosti. Osmošolci pa so imeli možnost, da se že leto pred dokončno odločitvijo seznanijo z možnostmi nadaljevanja šolanja in pridobijo čim več informacij.

Karierni dan na OŠ Sodražica je bil še ena možnost za pridobitev dodatnih informacij pred Informativo, ki vsako leto v januarju poteka na Gospodarskem razstavišču in pred informativnimi dnevi srednjih šol, ki so po vsej Sloveniji potekali 16. in 17. februarja.

Zanimanje učencev in njihovih staršev je bilo zelo veliko in dvorano pri šoli smo napolnili do zadnjega kotička. Tudi živžav po hodnikih in učilnicah je odmeval vse do 19. ure in še čez.

Pričeli smo ob 16.30 v šolski dvorani z uvodnim nagovorom ravnateljice šole in župana Občine Sodražica, mag. Blaža Milavca. Nato je sledila predstavitev gospoda Eriha Arka, vodje razvoja robotskih aplikacij v podjetju Yaskawa Ristro, ki nam je na zanimiv način predstavil perspektivne poklice, ki jih zaposlujejo v podjetju Yaskawa Ristro, d. o. o. Ob predstavljenih prezentacijah in krajših filmčkih nam je nazorno predstavil delovne naloge posameznih poklicev, ki jih zaposlujejo, možnosti dela v domačem kraju ter številne priložnosti za delo v tujini, kjer poteka nadgradnja in montaža njihovih proizvodov, robotov ipd.

V nadaljevanju srečanja je spregovoril Gregor Pečan, ravnatelj Gimnazije in srednje šole Kočevje, ki je predstavil delovanje šole, prednosti bližine šolanja, sodelovanje s podjetniki, možnosti dijaških izmenjav s številnimi državami ter zaposlitvene možnosti v Kočevju po dokončani srednji šoli.

Po končanem uvodnem delu so po vseh šolskih učilnicah v treh nadstropjih potekale predstavitve in delavnice SŠ. Učencem in staršem so se predstavili strokovni delavci šol ter ustanov, ki so skupaj z dijaki predstavljali programe, ki jih razpisujejo, na praktičen način pokazali posamezne dejavnosti šole, imeli pripravljene razne izzive za učence, izvajali meritve ter se predstavili s kratkimi filmi. Učenci so izvedeli veliko novih in poučnih informacij, ki jih bodo pri odločanju za vpis na srednje



Otroci in ročne spretnosti

Simona Štupica, prof.

Na OŠ dr. Ivana Prijatelja smo bili z učenci zelo ustvarjalni. V 8. razredu smo pri tehniki izdelovali leseno namizno svetilko v obliki psička. Pri obveznem izbirnem predmetu Obdelava gradiv – les v 7. razredu in pri interesni dejavnosti Kvačkanje smo izdelovali košarice. Tako smo poskrbeli, da ne bosta šli že skoraj pozabljeni ročni deli v pozabo. Učenci so pri delu zelo uživali in si med seboj pomagali. Bilo je prav zabavno in sproščujoče.



šole zagotovo potrebovali. Dijaki iz Novega mesta, Postojne, Rogaške Slatine in Portoroža so predstavili tudi bivanje v dijaških domovih.

Našemu povabilu se je odzvalo veliko šol, ki so učencem ponudile gradiva, brošure in male pozornosti s šole. Dijaki so odgovarjali na vprašanja učencev in staršev, pripovedovali o svojih izkušnjah, predmetnih področjih, praksi in zanimivostih ter učence povabili tudi na informativni dan, ki bo potekal v februarju. Žal smo imeli tudi nekaj odpovedi predstavnikov nekaterih srednjih šol, ki zaradi bolezni niso uspeli priti v Sodražico, so pa ponudili možnost obiska v naslednjem mesecu na posamezni šoli.

Učencem in staršem so se s programi, ki jih izvajajo, predstavile: Gimnazija in srednja šola Kočevje, Gimnazija, elektro in pomorska šola Piran, Šolski center Rogaška Slatina, Šolski center Novo mesto – Srednja zdravstvena in kemijska šola ter Srednja gradbena, lesarska in vzgojiteljska šola, Srednja šola za oblikovanje in fotografijo Ljubljana, Srednja medijska in grafična šola, Srednja šola tehniških strok Šiška, Srednja gozdarska, lesarska in zdravstvena šola Postojna, Grm Novo mesto – Center biotehnike in turizma, Kmetijska šola Grm in biotehniška gimnazija, BIC Ljubljana, Gimnazija in veterinarska šola, Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo v Ljubljana, Srednja trgovska in aranžerska šola Ljubljana, Srednja gradbena, geodetska, okoljevarstvena in strokovna gimnazija Ljubljana, Gimnazija Ledina, Gimnazija Šiška, Zavod Sv. Stanislava – Škofijska klasična gimnazija, Srednja zdravstvena šola Ljubljana in Srednja ekonomska šola Ljubljana, Roška c.

Zavedamo se, da je odločitev za nadaljnje šolanje lahko zelo zahtevna, zato smo s povabilom srednjih šol ter predstavitev njihovih programov komu morda vsaj delček olajšali odločitev za pravo izbiro srednje šole.

Karierni del je v Sodražico privabil številne učence, starše, strokovne delavce sosednjih šol, šolske svetovalne delavce in ravnatelje. Verjamem, da so dobili veliko koristnih in uporabnih informacij.



Na OŠ Sodražica smo podelili šolske Prešernove nagrade

Majda Kovačič Cimperman, ravnateljica

Foto: Tamino Petelinšek

Na Osnovni šoli dr. Ivana Prijatelja Sodražica smo se v sredo, 7. februarja 2024, poklonili Prešernu in drugim kulturnim ustvarjalcem. Spoznali smo poetični recital šolskih gledališnikov in se sprehodili skozi poezijo, ki se je prepletala z glasbo. Kulturno prireditev smo pripravili ob sodelovanju učencev šole, ki so pokazali svojo ustvarjalnost na glasbenem, besednem in gledališkem področju.



Kulturni program tokratne prireditve so sooblikovali recitatorji, ki obiskujejo gledališki klub pod mentorstvom Ane Porenta, člani mladinskega pevskega zbora pod vodstvom zborovodkinje Mojce Kramar Gorinšek, člani otroškega pevskega zbora pod vodstvom zborovodkinje Mojce Šilc, učenci Glasbene šole Ribnica – na klavirju Tinkara Rus in Eva Fajdiga, na kitari Tiberij Arko, na klarinetu Eva Škulj in Neža Mihelič, na harmoniki Leon Štupica, na bobnih Vid Mihelič Smiljanič, na saksofonu Amadej Žabkar in na čelu Tobija Žabkar pod mentorstvom Elene Metelko, Roka Žlindre, Cirila Skebeta, Maje Povše in Vanje Tomca. Učence sta na klavirju spremljali Teja Bogdanova in Valerija Žabkar. Koordinatorici prireditve Lucija Petelinšek in Mojca Šilc sta poskrbeli za celotno podobo dogodka, v katerem so si sledile recitacijske, pevske, instrumentalne in dramske točke.

Na prireditvi smo že osemnajstič podelili šolske Prešernove nagrade. S tem se želimo zahvaliti in oddolžiti našim učenkam in učencem devetega razreda za njihov prispevek in za sodelovanje na šolskih in občinskih kulturnih prireditvah v času osnovnošolskega izobraževanja. S svojo ustvarjalnostjo so pustili poseben kulturni pečat šoli in kraju. Priznanje in knjižno darilo je zahvala šole za sodelovanje v devetih letih šolanja.

Šolsko Prešernovo nagrado (knjižno darilo in priznanje) je letos prejelo devetnajst učencev, in sicer iz 9. a razreda: Vid Adamič, Maja Arko, Nika Gornik, Manca Košir, Staš Košmrlj, Ajda Mihelič, Anja Pogorelc, Neja Prilesnik, Lija Putre in Tina Zajc ter iz 9. b razreda: Veronika Bačnik, Gaja Hribar, Anja Marolt, David Osojnik, Klara Pintar, Lara Turk, Nika Turk, Kaja Zajc in Amadej Žabkar.

Šolsko kulturno dogajanje vsako leto spremlja tudi razstava v avli šole, ki predstavlja zaključek projekta, ki teče v prvi polovici vsakega šolskega leta. Letošnji tradicionalni ustvarjalni projekt je bil posvečen kulturni dediščini slovenskega ornamenta in suhe robe, ki je poseben biser v zakladnici človeške ustvarjal-

nosti. Likovna govorica slovenskega ornamenta je preprosta in neposredna.

Suha roba je ena najstarejših in najbolj prepoznanih zgodovinskih obrti in je predvsem razvita na območju Sodraške in Ribniške doline. Tesno je povezana z bogato kulturno dediščino in rokodelstvom v naši regiji. Prav Sodraška dolina je že stoletja znana po tradiciji izdelave lesnih izdelkov. Znanje in spretnosti se prenašajo iz generacije v generacijo rokodelcev, kar ustvarja neprekinjeno tradicijo in živost rokodelstva, na kar smo lahko zelo ponosni.

Tako smo v sklopu likovnega projekta ob slovenskem kulturnem prazniku pri likovni umetnosti združili kulturno dediščino suhorobarstva v ribniških krajih in kulturno dediščino ornamenta na slovenskih tleh. V likovni nalogi so učenci ponovili znanje o ornamentu in spoznali glavne značilnosti tradicionalnega slovenskega ornamenta, ki je bil glavni motiv naloge.

Učenci so slikali na lesene krožnike, ki so že vrsto let tradicionalen suhorobarski izdelek. Bistvo likovnega projekta je bila združitev umetne obrti z umetnostjo in (pre)poznavanje razlik med njima.

Skozi proces likovnega izražanja so učenci raziskovali likovne možnosti oblikovanja svojega ornamenta, pri tem pa so upoštevali tudi oblikovne posebnosti slovenskega ornamenta. Iz likovnoteoretskih vsebin so ponovili znanje o primarnih in sekundarni barvah (6. razred) ter o nasičenih in nenasičenih barvah (7., 8. in 9. razred).

Nastali so izjemni likovni izdelki. Komisija je vse natančno pregledala in ocenila. Kriteriji za izbiro so bili vsebinska ustreznost upodobitve, izvirnost motiva, izvedba likovne tehnike ter uspešnost reševanja likovnega problema. Projekt se je zaključil s skupinsko razstavo izdelkov vseh učencev v avli šole. Projekt sta vodili učiteljica za likovno umetnost Nika Jakopin in knjižničarka Jelka Dežman.

Odločili smo se, da avtorje najboljših izdelkov nagradimo z obiskom kulturne prireditve. Nagrajenci letošnjega projekta so iz:

- 6. a : Doroteja Marolt, Marcel Žabkar, Ava Vidmar, Žana Ogrič, Hana Adamič, Lara Fajdiga in Tajda Pucelj.
- 6. b: Elena Đorđević, Tea Pintar in Kim Oblak.
- 7. a: Zala Cvar, Zala Zajc, Lana Benčina Pintar in Manca Štupica.
- 7. b: Iris Mihelič, Kiara Lušin, Kristina Škulj, Ota Mohorič.
- 8. a: Loti Henigman, Matevž Turk, Eva Škulj, Tinkara Arko in Gal Šega.
- 8. b: Primož Žgajnar, Zara Vesel, Tjaša Oražem, Doris Pucelj, Miha Tanko, Tamara Gornik, Kiara Oblak in Pia Vesel.
- 9. a: Tina Zajc, Vid Adamič, Anja Pogorelc, Matic Pakiž, Neja Prilesnik, Maja Arko, Enej Mihelič in Nika Gornik.
- 9. b: Amadej Žabkar, Tilen Lavrič, Anja Marolt, Veronika Bačnik, Klara Pintar in Lara Turk.

S kulturno prireditvijo ob Prešernovem dnevu, ki so jo s svojimi pevskimi, instrumentalnimi, recitatorskimi in dramskimi točkami obogatili učenci naše šole in ob polni dvorani obiskovalcev, smo vsak dodali svoj kamenček v mozaik kulturnega praznika.



RAZPIS ZA VPIS OTROK V VRTEC PRI OŠ DR. IVANA PRIJATELJA SODRAŽICA za šolsko leto 2024/2025

Starše in zakonite zastopnike otrok obveščamo, da OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica objavlja razpis za vpis predšolskih otrok v vrtec za šolsko leto 2024/2025 (vpis s 1. 9. 2024).

Obrazec Vloga za vpis otroka v vrtec je na voljo v vrtcu, tajništvu šole in na šolski ter vrtčevski spletni strani pod rubriko Za starše.

Izpolnjene obrazce za vpis oddajte v tajništvo šole v času razpisa od 20. 2. 2024 do 31. 3. 2024.

Če bo prošnja več, kot je prostih mest v vrtcu, bo o sprejemu odločala komisija za sprejem otrok.

Starši boste o sprejemu otroka v vrtec pisno obveščeni do konca junija 2024.

Za dodatne informacije se lahko oglasite osebno v vrtcu, pokličete na telefonski številki: 01 83 50 565 (vrtec) in 01 83 50 550 (tajništvo šole) ali pišete na e-naslov: tadeja.topolnik@os-sodrazica.si.

Ravnateljica:
Majda Kovačič Cimperman, prof.

Ledeno kraljestvo oz. pravljična zima v vrtcu Sodražica

Tadeja Topolnik, pomočnica ravnateljice

Foto: arhiv vrtca

Decembrska dekoracija vrtca v Sodražici je bila v kontrastu z aktualnim zimskim vremenom, saj je bilo v t. i. otroškem ledenem kraljestvu obilje snega in ledu iz koprene in papirja, s čimer smo otrokom strokovne delavke skušale pričarati pravljичno zimsko deželo iz knjig in filmskega sveta.

Za praznično vzdušje in nasmeh na otroških obrazih so poskrbeli tudi številni zunanji sodelavci, s katerimi uspešno sodelujemo več let. Že konec novembra so nas obiskali učenci in mentorji Glasbene šole Ribnica in izvedli praznični nastop za otroke vrtca. Mentorji so pred nastopom učencev na kratko predstavili inštrument, ki so mu otroci v nadaljevanju prisluhnili.

Otroke v vrtcu je v začetku decembra obiskala knjižničarka Anica Mohar, ki jim je pravljice, pesmice, uganke ipd. pripovedovala v za ta namen posebej pripravljeni in okrašeni pravljični sobi ledenega kraljestva.

Mentorica glasbenih uric Marjana Korošec je 15. 12. z otroki iz našega vrtca, ki obiskujejo njeno glasbeno dejavnost, pripravila glasbeno pravljico, v kateri so otroci pokazali, kaj so se do sedaj že naučili. Navdušili so nas s svojim samozavestnim nastopom in solo vložki ter usklajenostjo petja in plesa.

V četrtek, 21. 12., je za otroke vrtca nastopila Katja Simič s skupino otrok, ki se pri njej učijo plesa. V vseh skupinah so imeli otroci ta dan tudi praznično kosilo. V petek, 22. 12., so se otrokom vrtca s svojim programom predstavile še mažoretke.

Za pravljичno zimo smo konec koncev poskrbele tudi vse strokovne delavke vrtca, ki smo 12. 12. tokrat drugič sodelovale na prireditvi prižig ognja, ki jo skupaj organizirajo Turistično društvo Sodražica, Občina Sodražica in OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica. Vzgojiteljice so ob spremljavi vzgojiteljskega pevskega zbora uprizorile glasbeno pravljico Tri goske, avtorice Brigitte Tornič Milharčič, ki jo je režirala vzgojiteljica Tadeja Korelc.

Zaposleni v Enoti vrtca pri OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica se iskreno zahvaljujemo za pomoč pri organizaciji in izvedbi pravljice in drugih aktivnostih ob prižigu ognja Turističnemu društvu Sodražica, Občini Sodražica in učencem ter mentoricam, ki so naredili in na bazarju ponudili svoje izdelke.



S poprtnikom iz roda v rod: Pečemo z babicami in dedki

Projekt Turizem in vrtec

Tadeja Topolnik, pomočnica ravnateljice

Foto: arhiv vrtca

Enota vrtca pri OŠ je tokrat drugič sodelovala v projektu Turistične zveze Slovenije in skupnosti vrtcev Slovenije z naslovom Turizem in vrtec: Z igro do prvih turističnih korakov. Rdeča nit letošnjega projekta je Okusni zakladi: Lokalni kulinarčni spominki s trajnostnim pridihom. V okviru tega projekta so otroci aktivno sodelovali in raziskovali z vzgojiteljicami, članicami skupine za poprtnik iz Sodražice ter svojimi starimi starši. Aktivnosti letošnjega projekta smo naslovili S poprtnikom iz roda v rod: Pečemo z babicami in dedki.

Vzgojiteljice so otrokom že pred peko poprtnika in golobičk z različnimi dejavnostmi razložile in demonstrirale, katere sestavine potrebujemo za peko kruha in kruhovih izdelkov ter kje in na kakšen na-

čin jih pridobivamo (npr. moko z mletjem različnih zrn ipd.). Predstavile so jim tudi potek priprave kruha.

Ga. Anica Car in ga. Brigita Košmrlj, članici Skupine za poprtnik, sta pred začetkom peke vsem otrokom iz skupin drugega starostnega obdobja s pomočjo kamišibaja povedali pravljico Janje Sivce o poprtniku z naslovom Ptiček. V tej zgodbi so otroci lahko izvedeli, kakšen je bil pomen in namen poprtnika v preteklosti in kakšen je njegov pomen pri praznovanju v sodobnem življenju.

Z namenom medgeneracijskega povezovanja in predajanja znanja iz roda v rod so skupine otrok iz drugega starostnega obdobja (Levčki, Slončki, Zajčki, Medvedki in Metuljčki) v svojo sredo v prvem in drugem tednu decembra povabile babice

in dedke, ki so skupaj z otroki, vzgojiteljicami in pod mentorstvom članic skupine za poprtnik oblikovali golobičke in naredili skupinski poprtnik. Golobička predstavlja kulinarčni spominek iz našega kraja s trajnostnim pridihom. Cilj projekta je bil namreč ustvariti kulinarčni spominek, ki bi ga lahko turistična društva in TIC-i vključili v del svoje ponudbe. Spominek prispeva k večji prepoznavnosti kraja ali regije ter omogoča obiskovalcem, da domov odnesejo okus določenega kraja in regije. Vsaka od petih skupin je nekaj golobičk in svoj poprtnik razstavila v razstavnem prostoru pred sodraško knjižnico. Razstava s poprtniki in golobičkami se je začela 12. 12. ob prižigu ognja.

Ob zaključku letošnjega sodelovanja se iskreno zahvaljujemo vsem članicam Skupine za poprtnik, ki so si vzele čas in otrokom res zavzeto in s srcem skozi besedo in s svojimi spretnimi rokami prikazale tradicionalen običaj peke poprtnika in golobičk. Hvala za udeležbo tudi vsem babicam in dedkom, ki so svojim vnukom in vnukinjam priskočili na pomoč in jim popestrili njihov vrtčevski vsakdan.



Kulinarični skok na Bližnji in Daljni vzhod

Urban Arko

Foto: Ines Oražem

Kulinarično rubriko pripravljam Urban Arko, absolvent magistrskega študija turizma, glasbenik predvsem pa velik ljubitelj kulinarike in odkrivanja novih krajev in kultur. Pridružite se mi na kulinaričnem potovanju in tudi sami odkrijte nove okuse, ki vas bodo popeljali širom sveta. Tokrat bomo pripravili popoln mlečni kruh z Japonske ter znano turško sladico za ljubitelje oreščkov in medu.



JAPONSKI MLEČNI KRUH

Tangzhong pasta:
3 jedilne žlice vode
3 jedilne žlice mleka
2 jedilni žlici moke

V kozici zmešamo vse sestavine in zmes segrejemo na nizkem ognju, dokler ne dobimo goste paste. Pri tem pazimo, da pasto skrbno mešamo in da se ta ne zažge. Nato jo ohladimo in shranimo za kasnejšo uporabo. Tangzhong pasto lahko pripravimo vnaprej in jo pokrito hranimo v hladilniku do dva dni.

Testo:
300 g gladke bele moke
7 g suhega kvasa
6 g soli
1 večje jajce
60 g stopljenega masla
113 g mleka
50 g sladkorja
tangzhong pasta

Za testo najprej segrejemo mleko do 30 °C, dodamo sladkor in kvas in zmes popolnoma raztopimo v mleku. Po nekaj minutah, ko vidimo, da se je kvas aktiviral, primešamo še ostale sestavine in testo gnetemo 10 do 15 minut. Nato ga pustimo vzhajati od 60 do 90 minut. Testo potem oblikujemo v osem sorazmernih hlebčkov, ki jih nato prestavimo v namaščen pekač za 40 minut oz. toliko časa, da testo ponovno vzhaja in se njegova velikost podvoji. Nato ga premažemo z jajcem in pečemo od 25 do 30 minut v pečici, ogreti na 180 °C. Prav tako je pomembno poudariti, da je kruh treba pred strežbo nekoliko ohladiti (vsaj 20 min). Pa dober tek!

TURŠKI MED

Sestavine:
150 g celih lešnikov
250 g celih mandljev
100 g medu
410 g sladkorja
125 g vode
310 g glukoznega sirupa
55 g jajčnega beljaka
55 g sladkorja

V kozico damo sladkor, vodo, med in glukozni sirup. Zadnjega lahko kupimo v vseh bolj založenih pekovskih trgovinah in je nujen za ta recept, saj preprečuje formacijo kristalov v končnem izdelku. Zmes nato segrevamo na srednjem ognju do 126 °C. Medtem ko se zmes segreva, v veliki skledi začnemo s stepanjem beljakov, ki jim dodamo tudi 55 g sladkorja. Ko zmes sladkorja, medu in glukoze doseže ustrezno temperaturo, jo počasi vlivamo v beljakov sneg in neprestano mešamo z močnim mešalnikom (najbolj optimalno je, če imamo kar kuhinjskega robota). Zmes mešamo od 7 do 9 minut in na koncu dodamo vroče oreščke, nato pa vse skupaj premešamo ročno in prestavimo v pekač, ki smo ga prej obložili s peki papirjem in posuli s koruznim škrobom, saj je zmes zelo lepljiva. Enakomerno jo porazdelimo po pekaču, po vrhu posujemo škrob in zaključimo s še eno plastjo peki papirja. Pred strežbo moramo turški med vsaj tri ure hladiti na sobni temperaturi. Ob pravilnem shranjevanju je uporaben tudi več tednov. Dobro se sladkajte!

NAMIG: Za optimalen okus oreščkov jih je treba nekoliko popražiti oz. popeči v pečici. Sam jih približno 20 do 25 minut pečem v pečici, ogreti na 150 °C. Ta korak je pomemben, saj da oreščkom bogat in poln okus, prav tako pa morajo biti ti pred uporabo topli.



Želodčne težave

Alenka Adamič, mag. farm.

Foto: Freepik

Želodec je vrečasto razširjen del prebavne cevi. Njegova naloga je shranjevanje obrokov hrane, ki se s pomočjo želodčne kisline in encimov tam delno tudi prebavi. Za normalno delovanje je bistveno ravnotežje med obrambnimi in agresivnimi dejavniki želodčne sluznice.

Dispepsija je skupni izraz za različne simptome v zgornji polovici trebuha, ki jih bolniki opisujejo kot slabost, napenjanje, spahovanje, občutek hitre sitosti, neješčnost ali bolečino. Opisane težave lahko spremlja tudi zgaga oziroma pekoč občutek ali nelagodje v predelu za prsnico, ki se širi od žličke proti grlu. Dispepsija je posledica neravnovesja med agresivnimi in obrambnimi dejavniki v sluznici požiralnika, želodca in dvanajstnika. Med agresivne dejavnike spadajo želodčna kislina, želodčni encimi, žolčne kisline, bakterija *Helicobacter pylori*, nesteroidna protivnetna zdravila, alkohol in kajenje. Med obrambne dejavnike spadajo dobra oskrba sluznice s krvjo, vnetni mediatorji v celicah, hitro obnavljanje sluznice in sluz z alkalno oviro in fosfolipidno zaščito.

Dispepsija sodi med najpogostejše bolezenske simptome, saj jo navaja kar od 40 do 50 % ljudi. Zdravnika obišče manj kot 50 % ljudi s tovrstno težavo. V splošni ambulanti ima omenjene težave od 5 do 10 % bolnikov, v gastroenterološki ambulanti približno 40 % bolnikov in je najpogostejša indikacija za gastroskopijo. Pogosteje se pojavlja pri mladih ljudeh in ženskah.

Dispepsijo lahko povzročijo:

- ulkusna bolezen želodca (razjeda želodca),
- ulkusna bolezen dvanajstnika (razjeda dvanajstnika),
- vnetje sluznice požiralnika (ezofagitis), želodca (gastritis) in dvanajstnika,
- bolezn žolčnika in žolčevodov,
- vnetje trebušne slinavke,
- rak prebavil,
- številna zdravila, ki lahko ali spremenijo motorično aktivnost prebavne cevi ali povzročijo različne stopnje poškodbe sluznice (npr. nesteroidni antirevmatiki, acetilsalicilna kislina),
- okužba s *Helicobacter pylori*,
- intoleranca in alergija na hrano.

V osnovi vzroke delimo na funkcionalne in na organske. O funkcionalni dispepsiji govorimo, kadar pri bolniku z dispepsijo

ne najdemo organske bolezni.

Kako si lahko pomagata sami?

- Izogibajte se pijačam in hrani, ki vam povzročajo težave.
- Vsak dan pojejte pet ne preveč obilnih obrokov, zadnjega vsaj tri ure pred spanjem.
- Srbite za redno telesno aktivnost, in sicer vsaj trikrat tedensko po 20 minut.
- Hrano uživajte počasi, saj se želodec pri hitrem hranjenju ne more dovolj hitro prilagoditi veliki količini vsebine. Posledično občutimo napetost v trebuhu, ki po relativno kratkem času izgine. Ljudje, ki jedo hitro, pogoltnejo tudi veliko zraka, zato se jim pogosto spahuje.
- Opustite pitje alkoholnih pijač, kave in gaziranih pijač.
- Prenehajte kaditi.
- Izogibajte se jemanju določenih zdravil, predvsem acetilsalicilni kislini in nesteroidnim antirevmatikom. Za lajšanje bolečin uporabljajte zdravila, ki ublažijo bolečino, nimajo protivnetnega učinka in so varna za želodec (paracetamol). Preden se odločite za nakup zdravil brez recepta, ki vsebujejo acetilsalicilno kislino ali nesteroidne antirevmatike, se posvetujte s farmacevtom. Nikoli ne jemljite več nesteroidnih antirevmatikov hkrati. Ravno tako nikoli ne jemljite acetilsalicilne kisline in nesteroidnih antirevmatikov hkrati. V primeru, da vam protibolečinsko zdravilo ne pomaga pri odpravljanju bolečin, ne večajte odmerka nad priporočenim ali predpisanim. S tem namreč ne stopnjujete protibolečinskega učinka, ampak samo stopnjujete možnost za nastanek zapletov.

Bolniki z dispepsijo pogosto nasvet poiščejo pri farmacevtu v lekarni. Bolnikom, ki nimajo hujših dolgotrajnih znakov, svetujemo primerno prehrano in uporabo zdravil, ki se v lekarni lahko izdajo brez recepta. Med omenjena zdravila sodijo antacidi in zaviralci protonske črpalke. Pred uporabo zdravil je vedno treba prebrati priložena navodila. Razlika med antacidi in zaviralci protonske črpalke je med drugim v tem, da antacidi delujejo hitro, a le kratek čas, medtem ko zaviralci protonske črpalke potrebujejo nekoliko več časa, da razvijejo poln učinek, ki pa traja dlje. Naj tu opozorim, da lahko samozdravljenje traja le dva tedna in da morajo v tem času težave popolnoma izginiti, sicer je treba obiskati zdravnika.

V primeru, da težave po dveh tednih samozdravljenja popolnoma ne izginejo, da se težave stopnjujejo ali pa nastopijo brez razumnega vzroka, je treba obiskati zdravnika.

Obisk zdravnika je nujen ob sledečih

znakah:

- Ob nenadnih hudih bolečinah, ki jih spremljata bruhanje in otekel ter občutljiv trebuh.
- Pri dlje časa trajajočih in ponavljajočih se težavah, ker lahko vodijo v nastanek želodčne razjede ali raka.
- Pri težavah s požiranjem.
- Ob bruhanju krvi.
- Pri krvavo rdeče ali črno obarvanem blatu.
- Pri sočasni izgubi teka in izgubi telesne teže brez namernega hujšanja.
- Pri topi in krčeviti bolečini v sredini zgornjega dela trebuha, ki izžareva v prsi ali roke in se pri gibanju poslabša ter izboljša v mirovanju, ker so to lahko znaki srčne bolezni.

Če so se težave ponovile prej kot v enem mesecu po končanem zdravljenju z zdravili za želodčne težave, mora bolnik ponovno obiskati zdravnika.

V primeru, da zdravnik specialist z gastroskopijo potrdi razjede na želodcu ali dvanajstniku, običajno predpiše zaviralce protonske črpalke, ki jih bolniki jemljejo do štiri tedne. Če dokaže prisotnost bakterije *Helicobacter pylori* v želodcu, predpiše še antibiotike, ki se jih mora jemati od sedem do deset dni.

Prihajajo velikonočni prazniki, ki običajno ne minejo brez polne mize, pa tudi kakšnega kozarčka alkohola več kot sicer. Obilna in težka hrana lahko močno obremeni želodec in lahko precej zagreni praznični čas. Jejmo in pijmo torej zmerno, če pa so težave že nastopile, si pomagajmo z zdravili, ki so dostopna v lekarni brez recepta. Nekateri prisegajo na domača zdravila, vendar pa je tudi tu potrebna previdnost. Uživanje sode bikarbone sploh odsvetujemo, zlasti starejšim ljudem, ker lahko okvari ledvice, prav tako tudi uživanje grenčice, ki velja kot sredstvo za spodbujanje teka, saj vsebuje alkohol, poleg tega pa spodbuja izločanje želodčne kisline in še poslabša vnetje želodčne sluznice. Včasih je bilo mleko na črnem seznamu, ker naj bi se preko hormona gastrina sekundarno izločalo več želodčne kisline, vendar danes vemo, da to ne drži. Če ima nekdo rad mleko, ga lahko zaužije več in bo na ta način razredčil kislost želodčne vsebine. Še bolje pa je, da ob akutnih želodčnih težavah pijemo navadno mlačno vodo, ki naj ne bo pretopla in ne prehladna. Že samo to ob sočasnem jemanju antacidov zelo omili težave.

Da se izognemo želodčnim težavam, lahko veliko storimo sami, če pa so težave že prisotne, se najprej oglasite v lekarni, kjer jih lahko skupaj razjasnimo in ustrezno ukrepamo.

Morfologija telesa

Katarina Arko, Društvo ZDRAV.si

Foto: Freepik

Kako smo si različni – in prav je tako, kajti le tako se med seboj podpiramo, rastemo, prijateljujemo, nadziramo, zaviramo, smo v vseh fazah, kot se dogajajo v naravi in obstajajo z namenom prepoznavanja sebe in naše notranje rasti.

Verjetno ste že vsi slišali rek »Telo nam pove vse, le brati ga je treba znati«. Kot večna iskalka spoznavanja in prepoznavanja naših teles, obrazov in kot obrazna refleksoterapevtka Sorensensistem, sem tudi sama že velikokrat rekla, da nam obraz vse pokaže, še več, dobimo lahko informacijo o stanju celotnega telesa. Veliko nam pove že vizualni del, dotik in specifični potegi na obrazu pa nam še poglobijo možnost prepoznavanja neravnovesij v organih in organskih sistemih. Potrebno je posebno znanje in, kot pravijo, tudi kilometrina ter senzitivnost.

Telesa nam veliko povedo že iz same oblike konstitucije, drža, tona glasu, barve, odzivanja, čustvovanja ... Temu lahko rečemo morfologija telesa. Vse iz narave se preslikuje na naše telo in za vse veljajo določene značilnosti in zakonitosti. Seveda obstajajo različne filozofije in se pristopi prepoznavanja delno razlikujejo, vendar na koncu večinoma dobimo isti odgovor. Če pogledamo ajurvedo, ima štiri elemente in tri doše: vata, pita in kapha.

Sama se že vrsto let poglobljam v spoznanja TKM (tradicionalne kitajske medicine) in mi je blizu njihov pogled delitve posameznih telesnih tipov. Po TKM vse izhaja iz praznine – enost, ki se je razdelila na dvojje (jin–jang) in dvojje rodi vse, dobimo pet elementov – elementarnih faz (les, ogenj, zemlja, kovina, voda).

Če pogledamo polarnost jin–jang, nikoli ni popolne delitve ali ločenosti, kajti drug brez drugega ne obstajata in znotraj vsakega je del nasprotne polarnosti. Tudi za naš nastanek sta bila potrebna tako oče in mama (jang–jin) in od vsakega smo prejeli nekaj telesnih značilnosti, zgradbo, obliko, duha, fizične, čustvene in mentalne sposobnosti. Vse to smo sprejeli ob spočetju takratnih energij naših staršev in to je naša popotnica v podedovani energiji (jin–spolna energija), ki smo jo prinesli na svet in imamo določeno količino, ki jo je treba tekom življenja neprestano obnavljati in preobraziti z načinom življenja oz. delovanjem, da je ne potrošimo prehitro. Vse je zapisano v

naših genih. Iz tega smo se razvili v različne konstitucije, ki jih po TKM označujejo oz. primerjajo z geometrijskimi liki, povezanimi z elementarnimi fazami, npr. trikotnik – obrnjen navzdol, zgoraj širok (les), trikotnik – obrnjen navzgor, spodaj širok (ogonj), kvadrat (zemlja), oval (kovina) in krog (voda). Res pa je, da nihče ni tip samo enega elementa, temveč se pogosto prepletata dva ali celo trije. Kot telesa, ki jih umestimo v posamezen lik, po obliki umestimo v lik tudi obliko glave. In če pogledamo še značilnosti posamezne elementarne faze, vidimo, da se vse skupaj zelo ujema.

Vse elementarne faze so v določenih odnosih v ustvarjalnem, nadzornem, prijateljskem, zaviralnem in tekmovalnem ciklu. Tudi naše življenje se dogaja v različni odnosih, je v neprestanem spreminjanju, preobražanju oz. razvoju ali upadanju in se odnosi znotraj tudi menjajo. Pokažejo nam naše delovanje in razumevanje življenja.

Ker po TKM prihaja pomlad 4. 2. 2024, si bomo najprej ogledali morfološki tip lesa ali jetrni tip, ki predstavlja pomlad – začetek. Umestimo ga lahko v trikotnik, ki je obrnjen navzdol. Predstavljamo si drevo z deblom in krošnjo (trikotnik, ki je obrnjen navzdol, zgoraj širok) – rastoče drevo.

Tip lesa ima bolj jang aspekt, čeprav imamo tudi tu jang in jin tip lesa, jang je bolj obrnjen navzven, dočim jin manj. Oba znata postavljati strukturo, jang je dober načrtovalec, strateg, zna postavljati prožne meje, ki omogočajo rast in razvoj, predstavlja začetek nečesa novega. Spremembe ga ne motijo, če je telo v ravnovesju. Je samozavesten in zelo prisoten jaz (uveljavljanje). Ima močno mentalno zavest in so zanj značilne višje – nebeške duše (3hun), človečnost, nesebična ljubezen, zvestoba. Ima veliko sposobnost navduševanja in je tipični vodja, ki ne mara nadzora in preverjanja. Njegova energija je razširjajoča in mladostna, tako da običajno izgledajo mlajši, kot dejansko so.

Velja tako za ženske kot moške, rame na so širša kot boki, so ozki v pasu, prav tako je oblika glave širša zgoraj in ožja spodaj. Telo je visoko, vitko, lepo oblikovano, ten je rahlo zelenkast, nižje čelo, med obrvmi sta pogosto dve gubi (znak razmišljanja in tudi kaže na preobremen-

tev žolčnika), značilni so gosti ravni, običajno temni lasje, košate obrvi, telo je čvrsto, sklepi, kosti in meča so izrazito močni. Prevladuje simpatični avtonomni živčni sistem – imajo veliko energije, srce močno bije, utrip je dobro zaznaven, organi običajno dobro delujejo.

Oči so pri jetrnem tipu izrazite, saj skozi njih dobi informacije, imajo zelo intenziven pogled, običajno so temne barve, komunicirajo z očmi, saj so oči v domeni elementa lesa. Ustnice so tanke, ozke, ženske imajo lepo oblikovane dojke, njihov pot ima vonj po žarkem in če se nepravilno prehranjuje (npr. pozne obilne večerje), je pot kiselkastega vonja in povzroča zakisanost telesa. Če jedo veliko sladkorja, se jetrni tip poti v roke in noge s kiselkastim vonjem. Deficit v jetrih se kaže v nečisti koži, pojavu rjavih madežev po telesu in obrazu (v pomoč je preslična kopel).

Pogosto so lačni tudi ponoči. So gibki in hitri v vsem, razmišljanju, govoru, hitro jedo, pogosto so nervozni in tudi jezni. Veliko in graciozno gestikulirajo z rokami. Pri moških se pojavi plešavost običajno na vrhu glave. Sicer pa se že rodijo zelo lasati in so redko svetlolasji, če so že, manj polemizirajo in so značilnosti pri njih manj izrazite. Jetrni tip je vodja, odločevalec, ima veliko načrtov in v vsaki krizi najde rešitev. Pri deficitu v jetrih se pojavi razočaranje, jeza, dvom in neodločnost ali pa hočejo vse in takoj, so zelo kritični, nezaupljivi in radi obsojajo. So zamerljivi in zamere ne pozabijo. Gobjijo emotivno vojno in neradi poslušajo druge. Ko niso v harmoniji, postanejo posesivni, odvisni od pretirane čistoče in vse hočejo narediti sami, ker je le tako najbolje opravljeno. Vse jih zanima, hočejo videti in vedeti. Bojijo se lastne fizične nepopolnosti, ker so perfekcionisti. Ko so v neravnovesju, dvomijo vase in se pogosto pozanimajo, če je bila oseba zadovoljna z njimi – tudi v intimnem odnosu. Vse mora biti popolno. V primeru neravnovesja znajo biti prefinjeno maščevalni in lahko privedejo nasprotnika do obupa. So lahko tudi zahrbtni in zbadljivi. Z leti pridobijo zdravo mero odprtosti in je njihova pozitivnost v kreativni ustvarjalnosti in fizični držnosti, so odlični delavci.



Pogosto živijo sami. Jetrna oseba, ki ne kaže čustev, pogosto zbolji in tako tudi osebe ob njem, če živi z nepravo osebo. Najbolje se ujamejo z osebo tipa vode ali ognja. So intelektualci in ne marajo čenč, veliko razmišljajo, težko zaupajo – ko pa, se vračajo k isti osebi. So prepoznavni, njihova drža je ponosna, včasih ošabna. Pogosto se dokazujejo z nečim, da so videti boljši od drugih. Tudi pri nakupih najprej povprašajo po ceni blaga.

Ko govorijo, je njihov govor čist, jasen, razločen in konkretizirajo. Ko govorimo z njimi, govorimo nežno, polglasno, v nižjem tonu, kot ga imajo oni. Tudi pri razlagi moramo biti točni, natančni, še bolje pa je, da se z njimi ne spuščamo v diskusijo,

čeprav imajo radi intelektualne razprave.

Kar se prehrane tiče, jetrni tip rad je meso, mora ga uživati zlasti spomladi, kot tudi zeleno zelenjavo. Jetrni tip naj se hrani do sončnega zahoda, zlasti pozimi in jeseni. Če se hrani ponoči, razvije v sebi veliko agresije, pri nekaterih to privede do psihičnih težav, zlati v poletnem času. Nepravilno prehranjevanje povzroča tudi mastne lase in izgubo las. V pomladnem času morajo jetra izločiti največ toksinov. Najbolj jim škoduje čokolada, kava, mandlji in siri, ki zamašijo jetra. Jetra kontrolirajo žolčnik in žolčne sokove. Osebam, katerim so odstranili žolčnik, se vsa odvečna toplota skupaj s kislostjo iz hrane prenese v črevesno sluznico, ki jo

lahko poškoduje. Težave z jetri se kažejo na nožnem palcu in v rdečici na četrtem nožnem prstu, lahko je to tudi posledica prepoznih večerij, otiščanci na četrtem prstu pa običajno pokažejo na prisotnost žolčnih kamnov.

Če je jetrni tip izven ravnovesja, zjutraj zelo težko vstane, zvečer pa ne more k počitku.

Vrlina, ki krepi tip lesa oz. jetrni tip, je prijaznost, dobrot, odločnost ...

Morda se delno najdemo znotraj opisa, zato je dobro slediti sebi in se spoznavati, da lažje krepimo vrline in telo držimo v ravnovesju. Bodimo prijazni do sebe in drugih.

Štefanovanje

Nevenka Mladenovič

Na Turistični kmetiji Oblak na Riglju se nas je 45 upokojencev in upokojenk Društva upokojencev Sodražica zbralo na tradicionalnem štefanovanju, na katerem smo se imeli zelo lepo. Za zabavni del druženja je poskrbela naša Olga Bregar. Ob igrah smo se vsi udeleženci nasmejali, zmagovalci so dobili tudi simbolične nagrade. Obiskal nas je tudi Božiček, ki je vsem prisotnim razdelil darila.

Udeleženci so izrazili željo, da s temi srečanji nadaljujemo tudi v bodoče, saj ugotovljamo, da so taka druženja prijetna in potrebna.



Jožetovih 90

Ivanka Andolšek

Foto: Nevenka Mladenovič

Jože Mihelič je dolgoletni član Društva upokojencev Sodražica. Letošnjega 25. januarja je praznoval častitljivih 90 let. Ob tej priložnosti smo ga obiskale tri članice društva. Jože je zelo prijeten sogovornik in čas v njegovi družbi nam je hitro minil. Izročile smo mu skromno darilo.

Rodil se je 25. januarja 1934 v Globeli. V družini je bilo pet otrok, in sicer trije fantje in dve dekleti. Ker mu je oče zelo zgodaj umrl, je vse breme ostalo na mami, zato so morali otroci veliko pomagati. Jožeta je k sebi vzela teta Cilka, ki ni imela svojih otrok. Že kot otrok je imel v sebi veliko željo, da bi nadaljeval s šolanjem, vendar so mu rekli, naj bo kar doma, računali so namreč na to, da bo prevzel domačijo in delal obodi. Tako je tudi bilo.

Ko je že mislil, da ne bo dobil neveste, je srečal Slavko iz Jelovca. V zakonu se jima je rodilo šest otrok – pet sinov in hčerka. Žal sta enega sina izgubila v starosti treh mesecev. Z ženo sta se dobro razumela. Pohvalil jo je, da je bila skrbna in pridna gospodinja ter zelo navdušena nad kmetovanjem.

Da bi si izboljšali življenjski standard, se je zaposlil v Donitu. Pri 56 letih se je upokojil s skoraj 40 leti delovne dobe.

Še dan živi z ženo in tremi sinovi. Lepo se razumejo in si medsebojno pomagajo. Pravi, da mu življenje poteka mirno in sko-



raj brez stresa. Še vedno je zelo vedoželjen, veliko bere, rešuje križanke in spremlja dogodke okoli sebe. Obiskujejo ga štirje vnuki in trije pravnuki. Nad zdravjem se ne pritožuje, omenil je le, da ga noge ne ubogajo, zato si je kupil električni voziček. Na vprašanje, česa si želi, je skromno odgovoril, da bi bili otroci zdravi in da bi bilo še nekaj časa tako, kot je sedaj.

V njegovi družbi je prijetno, saj je prijazen, razgledan in izžareva pozitivno energijo.

Dragi Jože, tudi člani društva upokojencev ti želimo dobrega zdravja, da bi doživel še veliko lepega v krogu ljudi, ki so ti blizu.

Dosežki Siborja v letu 2023

Elvis Podlogar, predsednik Siborja

ŠD in ŠK SIBOR INOTHERM je bil uspešen tudi v letu 2023, saj je nanizal kar nekaj lepih uspehov na več področjih ju-jitsa, zato vam jih nekaj predstavljamo v naslednjih vrsticah.

Bili smo prisotni na 12 ju-jitsu tekmah, in sicer na turnirjih in državnih prvenstvih v Sloveniji, ter se udeležili mednarodnih turnirjev in evropskega prvenstva, ki so bili v Bosni in Franciji.

Na vseh omenjenih tekmovanjih smo osvojili 207 medalj in pokalov, do sedaj pa jih imamo že 3407. Imeli smo številne evropske in državne prvake in podprvake v vseh disciplinah ju-jitsa ter večkrat potrdili, da smo najboljši in najštevilčnejši klub v Sloveniji v vseh selekcijah.

Nedvomno je najpomembnejši dosežek lanskega leta šest medalj na evropskem kadetskem in mladinskem prvenstvu v Franciji, ki so jih osvojili tako duo pari in borci. Ob tem smo osvojili naslov evropskih prvakov (Anže Golež in Sara Divjak), naslov evropskih podprvakov (Rebeka Duščak, Nika Kotar in Jaka Divjak, Hana Rus in Evelin Kožuh ter Laura Zajc) in bronasto medaljo (Mija Kocuvan). Ne smemo pa pozabiti tudi na uvrstitve od 5. mesta dalje (Dorin Ofak – 5. mesto, Neža Levstik in Sara Divjak – 5. mesto in Jan Divjak – 9. mesto). Do sedaj imamo z velikih tekmovanj skupaj že 56 medalj.

Velik uspeh je tudi uvrstitev 16 naših članov v kadetsko, mladinsko ter člansko reprezentanco, kar je največ do sedaj.

Uspešni smo bili pri organizaciji tekem, in sicer državnega prvenstva v prikazu tehnik in v duo sistemu, ki sta potekala v Kočevju in Ribnici.

Skupaj je v Siborju že 26 mojstrov ju-jitsa. Zaradi odličnih rezultatov je trenutno 12 kategoriziranih športnikov priznanih s strani OKS, kar je daleč največ v Kočevju in Ribnici, od tega pet perspektivnih razredov, dva državna razreda in pet mladinskih razredov.

Za uspešno delo smo bili v letu 2023 povabljeni na podelitve za športne in trenerske dosežke, in sicer desetkrat pri JJZS, enkrat na županovih in enkrat na občinskih nagradah, ter na sprejeme pri županih občin Ribnica, Kočevje in Sodražica.

Uspešni smo bili tudi pri širjenju ju-jitsa v tem koncu Slovenije, saj beležimo velik vpis novih članov. Tako imamo sedaj v Siborju 13 različnih skupin v štirih občinah, 170 aktivnih članov in več kot 250 članov. Pri nas je v 16 letih treniralo 1400 članov.

Mednarodni turnir – Genova open 2024

Elvis Podlogar, predsednik Siborja

Člani SIBOR INOTHERM so se med 2. 2. 2024 in 4. 2. 2024 udeležili mednarodnega turnirja v Genovi (v Italiji), ki se ga je udeležilo 507 tekmovalcev iz 22 držav. Naših šest članov je zopet odlično nastopilo in osvojilo pet medalj v ju-jitsu borbah (tri zlate, eno srebrno in eno bronasto).

V svojih kategorijah so osvojili naslednje rezultate:

- Laura Zajc – 1. mesto
- Rebeka Duščak – 2. mesto
- Dorin Ofak – 1. mesto
- Mija Kocuvan – 1. mesto
- Jan Divjak – 5. mesto
- Luka Duščak – 3. mesto

Čestitke gredo tudi trenerjem Boštjanu in Janku Divjaku ter Marku Šikonji, ki so naše tekmovalce vodili ob tatamiju. Rezultati so odlična popotnica našim borcem pred nastopom na evropskem prvenstvu v Bukarešti, ki bo v začetku aprila.



Dolenjski pokal v mnogoboju Sodražica 2023

Špela B.

V soboto, 25. 11. 2023, smo v Športni dvorani Sodražica uspešno izvedli športno prireditev pod naslovom Dolenjski mnogoboj za najmlajše in šoloobvezne otroke. Veseli nas, da je bilo tekmovanje tudi letos zelo dobro obiskano. Sodelovalo je 173 atletov in atletinj iz enajstih atletskih klubov. Po oceni je bilo prisotnih še približno 300 staršev, navijačev in trenerjev.

Mladi nadobudni atleti so tekmovali v starostnih skupinah od U6 (vrtec) do U16. Tekmovanje v mnogoboju je obsegalo tri discipline: met težke žoge, skok v daljino in različno dolge teke. Za vse udeležence so starši Atletske šole teka ŠPELA priskrbeli praktične nagrade, prvih šest športnikov v posamezni kategoriji pa je prejelo medaljo. Kljub tekmovalnemu

naboju je bilo ozračje polno otroškega smeha in veselja, kar nas navdihuje in nam daje energijo za naprej, da tradicionalno atletsko tekmovanje v Sodražici v naslednjih letih še nadgradimo.

Vsem atletom čestitamo za prikazano. Posebna zahvala gre tudi staršem in Občini Sodražica za pomoč pri organizaciji tekmovanja.



Napovedi nogometnih tekem ŠD Extrem

Tekma člani:
ŠD Extrem – KMN Bronx
Škofije

23. 2. ob 20. uri

Športna dvorana Sodražica

Tekma člani:
ŠD Extrem – KMN
Sevnica

15. 3. ob 20. uri

Športna dvorana Sodražica

Tekma U19

25. 2. ob 18. uri

Športna dvorana Sodražica

Tekma U17

23. 3. ob 16. uri

Športna dvorana Sodražica

Tekma U17

9. 3. ob 16. uri

Športna dvorana Sodražica

Tekma U19

24. 3. ob 18. uri

Športna dvorana Sodražica

Tekma U19

10. 3. ob 18. uri

Športna dvorana Sodražica



Zimsko dogajanje v Zamostcu

Meta Brcar

Veseli december ...

December je po navadi najbolj pester mesec in tudi v letu 2023 ni bilo nič drugače. Poleg obiska sv. Miklavža, ki smo ga omenili že v prejšnji številki, je bilo pestro tudi na gasilskem in vaškem področju.

... na vasi

Letos smo v vasi pri kapelici prvič postavili adventni venček. Vsako adventno nedeljo smo tako prižgali eno svečo. Na božič so bile prižgane vse štiri lučke na kamniti ograji, ki so osvetlile kapelico. Tako kot vsako leto smo postavili doma narejene jaslice iz novoletnih lučk in smreko. V decembru je bilo pri kapelici res čarobno.

... pri gasilcih

Pri gasilcih pa smo v soboto, 16. decembra, imeli novoletno delavnico za naše najmlajše. Mentorji smo pripravili lesene okraske, izrezane s pomočjo laserja, otroci pa so jih pobarvali s flomastri. Po delavnici smo postavili smrečico pri gasilskem domu in jo skupaj tudi okrasili ob toplem čaju in kuhanem vinu.

Tečaj pionir II

Gasilci smo z novim letom že zavihali rokave. Konec januarja je v našem gasilskem domu potekal tečaj za pionirje II. Obiskalo ga je 23 pionirjev in mladincev, iz našega društva se jih je udeležilo šest. Mladina je spoznala naslednje predmete: organizacija gasilstva in pravne osnove, požarna preventiva, razvrščanje, vozila in oprema, sistem varstva pred nevarnimi in drugimi nesrečami, osebnost gasilca in prva pomoč. Imeli so teoretični in praktični del ter na koncu preizkus znanja. Vseh 23 pionirjev in mladincev je tečaj uspešno opravilo.

Občni zbor PGD Zamostec

V soboto, 27. 1. 2024, smo imeli občni zbor društva, ki je potekal v prostorih gasilskega doma Zamostec. Poleg naših članov so se ga udeležili tudi vabljeni gosti. V lanskem letu se je v društvu veliko delalo, kar dokazujejo tudi podana poročila. Izvolili smo novega člana nadzornega odbora. Zaslužni člani našega društva so na redni seji občnega zbora prejeli priznanja in napredovanja.



Pomoč na smučišču Izver

Gasilci iz našega društva smo Smučarskemu klubu Sodražica priskočili na pomoč v noči z nedelje, 28. 1. 2024, na ponedeljek, 29. 1. 2024. Z motorno brizgalno smo pomagali pri zasneževanju na smučišču Izver, kar smo nadaljevali tudi v naslednji noči.



GZ Ribnica proti koncu starega leta

Jože Andolšek, GZ Ribnica

Za Gasilsko zvezo Ribnica lahko rečemo, da od menjave vodstva v letu 2019 doživlja pravi preporod. Z aktivnim delom na področju izobraževanja, operative, tekmovanj in z uspešnim poslovnim delovanjem se lahko doseže marsikaj, kar se je še pred nekaj leti zdelo nedosegljivo.

Tudi letošnjo jesen smo zavihali rokave in marsikaj tudi objavili v občinskem glasilu. Poleg že objavljenega je še vedno ostalo nekaj stvari, ki jih navajamo v nadaljevanju. Konec avgusta in do 19. septembra smo imeli v Ribnici tečaj za strojnika, ki ga je uspešno zaključilo 35 tečajnikov. Zaključna vaja je bila izvedena kot verižni vod več motornih brizgaln za neprekinjen dovod vode od izvira Ribnice v vas Zadolje.

V soboto, 9. 9. 23, so nas tri naše ekipe zelo uspešno zastopale na državnem tekmovanju v orientaciji na Ajševici pri Novi Gorici. V soboto, 23., in v nedeljo, 24. septembra, smo se s sedmimi ekipami udeležili državnega gasilskega tekmovanja v Gornji Radgoni in dosegli zavirljive uspehe. Poleg tega smo imeli iz naše zveze tudi predsednika ene izmed sodniških komisij na tekmovanju.

26. septembra smo imeli veliko gasilsko vajo v skladišču naftnih derivatov (SND) Ortnek. Tri društva iz GZ Ribnica in eno iz GZ Velike Lašče smo obnovila poznavanje terena in opreme v skladišču ter usklajenosti našega delovanja.

7. oktobra smo se udeležili kongresa Gasilske zveze Slovenije v Žalcu. Tam smo poleg regijskega poveljnika dobili tudi predsedni-

ka regijske komisije za mladino, Sebastijana Podobnika, in člana komisije GZS za tehniko, Roka Šilca.

Dva tedna pozneje smo v Sušju začeli s tečajem za višjega gasilca, ki ga obiskuje preko 36 tečajnikov in ga bomo zaključili v začetku januarja.

14. oktobra se je v Rakitnici izvedla sektorska vaja društev v sektorju Dolenja vas. En teden pozneje sta se izvedli še dve sektorski vaji – ena v Danah za društva iz sektorja Ribnica in druga med Globeljo in Sedlom za društva iz sektorja Sodražica. V četrtek, 19. oktobra, se je v Žlebiču izvedla vaja sektorja Ortnek. V oktobru je imelo kar nekaj društev dan odprtih vrat. Predstavili so svoje delo in organizirali servis gasilnikov, kar kot poslovno dejavnost izvajamo v GZ Ribnica.

V decembru smo izvedli dva tečaja za pionirja 1 in začeli s tečajem za prvega posredovalca oziroma bolničarja, za kar je med gasilci zelo veliko interesa. Menimo, da je tako izobraževanje eden od načinov boja proti slabšanju dostopnosti zdravstvenih storitev, saj imamo že kar nekaj ljudi po vsej zvezi, ki lahko z osnovnimi veščinami pomagajo pri poškodbah in ogroženih življenjih.

Konec decembra so v PGD Ribnica po dolgih letih želja dobili gasilsko vozilo za moštvo (GVM), ki so ga že krvavo potrebovali.

Lahko rečemo, da po pestrem poletju, ko smo se odzvali na pomoč pri neurjih in poplavah, sedaj zaključujemo prav tako pestro jesen in začetek zime. Seveda se zavedamo, da počivanja na lovorikah ni, zato imamo že veliko načrtov za leto 2024, da bo gasilstvo v naših koncih še naprej teklo z visokimi obrati.



Širše vodstvo GZ Ribnica – za vsako organizacijo stojijo ljudje, ki so zaslužni, da stvari lepo tečejo.

Novi prvi posredovalci v GZ Ribnica

Jože Andolšek

V gasilskih vrstah imamo pogosto opravka tudi s pomočjo ljudem pri zdravstvenih težavah, najsi bo to posledica take ali drugačne nesreče ali zgolj po nenadnem poslabšanju zdravja. V zadnjem času opažamo, da se na splošno dostopnost do zdravstvenih storitev slabša iz različnih razlogov. Bistveno pa je, da zaradi tega poslabšanja največ trpijo predvsem ljudje.

Država ukinja čedalje več urgentnih centrov, tako da ljudje iz bolj oddaljenih krajev lahko samo še čakajo na zdravstveno pomoč, pogosto pa ta pride prepozno, da bi lahko strokovno zdravstveno osebje še kaj pomagalo.

Prav zato smo se tudi v naši zvezi odločili, da usposobimo čim več prvih posredovalcev oziroma bolničarjev, ki lahko s prostovoljstvom omilijo težave z zdravstvenim sistemom. Mnogi nam sicer takoj vržejo pod nos, da to ni glavni namen gasilcev, da se nimamo s tem kaj ubadati in da si bomo nakopali le še dodatno breme. Kljub vsemu menimo, da je pomoč ljudem naša prva prioriteta, pa naj bo to na takšen ali drugačen način.

Veseli nas, da tako mislijo tudi mnogi naši gasilci, ki se radi prijavijo na tovrstna izobraževanja. Tako smo v letih 2022 in



2023 za prve posredovalce izobrazili 40 tečajnikov in trenutno v letu 2024 še dodatnih 20. Tečajnikom iz naše zveze se je pridružilo tudi nekaj tečajnikov iz sosednjih zvez, da smo zapolnili prosta mesta. Za uspešno opravljen tečaj čestitamo vsem tečajnikom, saj so zahtevni zaključni izpit uspešno opravili čisto vsi.

70-urni tečaj izvaja ekipa iz UKC Ljubljana, ki tečajnike nauči vse od temeljnih postopkov oživljanja, oskrbe ran, imobilizacije udov, oskrbe pri zastrupitvah, pomoči pri porodu na terenu, izvedbi triaže pri množični nesreči in še mnogo drugega.

Seveda tak kakovosten tečaj ni poceni,

saj pride strošek krepko preko 200 € na tečajnika. Zavedamo se, da je človeško življenje neprecenljivo, zato se bomo po svojih močeh potrudili, da bomo še naprej izvajali tovrstne tečaje in skrbeli za uspešno poslovanje zveze in vseh naših društev, ki posredno ali neposredno skrbimo za dobrobit vseh občanov.

Verjetno se tudi naši občani dobro zavedajo, da se jim vsaka donacija za gasilce, obisk gasilske veselice ali servis gasilnika tako ali drugače povrne, saj se vsa ta sredstva skoraj v celoti vlagajo nazaj v delovanje gasilstva, ki je v naši državi še vedno najbolj zanesljiv sistem pomoči ljudem v stiski.

69 otrok iz društev GZ Ribnica napredovalo v čin gasilski pionir

Franci Prelesnik, predsednik PGD Nemška vas

Mladinska komisija Gasilske zveze Ribnica je od 26. do 28. januarja 2024 izvedla tri tečaje za pionirja 2. Tečaj je bil izveden po temeljnem programu usposabljanja mladih gasilcev, ki je predviden za pionirja 2. Zaradi velikega števila prijavljenih otrok, ki jih je bilo kar 77, je bil organiziran v treh skupinah na treh lokacijah, in sicer pri PGD Nemška vas, PGD Zamostec ter PGD Dolenji Lazi. Tečaja se je udeležilo 69 otrok.

Otroci so se kot udeleženci tečaja naučili osnov iz organizacije gasilstva s pravnimi osnovami, osebnosti gasilca, gašenja začetnih požarov in požarne preventive, razvrščanja, sistema varstva pred nevarnimi in drugimi nesrečami, prve pomoči, predstavili pa smo jim tudi gasilska vozila in njihovo osnovno opremo, na lokacije tečajev pa so jih pripeljali gasilci PGD Dolenja vas, PGD Zamostec in PGD Dolenji Lazi. Določene tematike smo jim prikazali tudi v praksi. Otroci so bili navdušeni nad prikazom in dejanskim gašenjem začetnih požarov ter nudenjem prve pomoči poškodovancem, z navdušenjem pa so si ogledali tudi gasilska vozila z opremo.

Po opravljenem teoretičnem in praktičnem delu tečaja je sledil še teoretični preizkus znanja, ki so ga vsi tečajniki uspešno opravili. Po sistemu napredovanja v gasilskih organizacijah se vsem 69 otrokom, ki so uspešno zaključili z preizkusom znanja, prizna napredovanje v čin pionir.

Na koncu gre zahvala vsem našim inštruktorjem in predavateljem za izjemno opravljeno delo in uspešen zaključek tečaja. Pri izvedbi je sodelovalo kar 26 mentorjev oziroma predavateljev. Zahvaljujemo pa se tudi gostujočim prostovoljnim gasilskim društvom: PGD Nemška vas, PGD Zamostec ter PGD Dolenji Lazi za uporabo prostorov in opreme. Na pomoč!



Ro

ZAKAJ SONČNA OČALA?

OČESNA ORDINACIJA IN OPTIKA PUŠNIK

ZAKAJ SONČNA OČALA?

Sončna očala so optični pripomoček, ki služi za zaščito oči pred sončnimi žarki in svetlobo. Poleg zaščite oči pred UV žarki, sončna očala pomagajo tudi zmanjšati bleščanje. Sončna očala preprečujejo tudi nekatere vrste vnetij in obolenj globljih delov oči. Sončni žarki tako lahko povzročijo vnetje kože okoli oči, vnetje očesne veznice, vnetje roženice in degeneracijo mrežnice. UV filter pri sončnih očalih je pomemben za zaščito vaših oči pred škodljivimi UV žarki, označujemo ga kot UV 400, kar pomeni, da filter blokira vse žarke do valovne dolžine 400 nanometrov. Sončna očala vedno izbirajte na podlagi vaših potreb in želja.



Pri izbiri sončnih oziroma zatemnjenih očal je mogoče izbirati različne barvne odtenke. Pri izbiri barve predlagamo, da se odločite tudi glede na vaše potrebe in težave, saj različni barvni odtenki pomagajo za različne težave. Poleg barvnega odtenka se lahko odločite tudi za različne stopnje zatemnitve. Stopnja zatemnitve tri in štiri pomeni, da so takšna očala namenjena uporabi tudi na močnejšem soncu, niso pa primerna za nočno vožnjo.

Pri izbiri samih sončnih očal je seveda pomembna predvsem njihova funkcionalnost. Pomembno je, da se očala prilagajajo obrazu, ter da služijo svojemu namenu. Torej lahko izbirate med športnimi, modnimi ali univerzalnimi. Dobra in kvalitetna očala kupite v optiki, še prej pa opravite pregled oči in vida. Ne pozabite, pregled vida svetujemo vsaj **na vsaki dve leti**. Pregledi vida so v naših ambulantah **brezplačni in brez čakalnih vrst**. Naše strokovno osebje vam bo zagotovo znalo svetovati in pomagati tudi pri izbiri sončnih očal.

BON -30% POPUST
na sončna očala z dioptrijo
in
brezplačen pregled vida

(za nakup novih očal v vrednosti nad 200,00 €)

Knjižnica Miklova hiša: pogled v 2023

... za otroke

Anica Mohar

V letu 2023 smo v Knjižnici Miklova hiša, enota Sodražica name-nili vsebinam za bibliopedagoške ure za osnovnošolce, vrtčevske skupine in pravljичne ure 88 ur, kar pomeni, da je knjižnico obi-skalo 1445 otrok.

Z vrtčevskimi skupinami se družimo večkrat letno. Ob lepem vre-menu knjižnico obiščejo skupine, ob slabem knjižničarka obišče otroke v vrtcu. Podružimo se ob spoznavanju knjižnice, udomače-vanju prostora, ugankah in pravljici. S šolarji se običajno družimo enkrat letno z različnimi vsebinami. Prvošolce povabimo v knji-žnico z namenom, da že znan prostor zagledajo z drugimi očmi, z novo skupino in novo učiteljico, da se počasi v njem tudi znajdejo in ugotovijo, kaj jim knjižnica še lahko ponudi (npr. reševanje me-sečnega kviza, knjige za bralno značko, Poletavce).

Z drugošolci poglobimo vsebine z obiska v prvem razredu. Tret-ješolci prepoznavaajo knjižne zbirke, ki jih v tem starostnem ob-dobju običajno zelo radi prebirajo. Druženje s četrtošolci je na-menjeno poučnim knjigam in iskanju informaciji v teh knjigah po vsebinskem in stvarnem/abecednem kazalu.

Za petošolce pripravimo bibliopedagoško uro, ki je namenjena vsebini, kako izdelati plakat, kaj vse mora vsebovati, kako naj bo oblikovan in seveda, kje in kako najti vsebino, ki bi jo radi predsta-vili na plakatu. Ker se tega ne da narediti v eni uri, si vzamemo za druženje kar tri šolske ure. Že vrsto let se s sedmošolci družimo ob projektu Rastem s knjigo, ki je splošno slovenski in ga s podar-jeno knjigo vsakemu sedmošolcu podpira ministrstvo za kulturo.

Dvakrat mesečno od oktobra do maja se družimo tudi z najmlaj-šimi na četrtkovih popoldanskih pravljичnih urah, ki jih obiskuje lepo število otrok.

Poleg omenjenih vsebin smo za predšolske otroke pripravili predšolsko bralno značko V objemu s knjigo, za šolarje v času po-letnih počitnic pa smo organizirali odlično sprejeto bralno akcijo Poletavci – poletni bralci. V tednu otroka in kot uvod v novo sezono pravljичnih uric smo v oktobru 2023 ponudili tudi cirkuško predsta-vo Andreja Tomšeta »Po klobuk«, ki si jo je na sončno popoldne na trgu v Sodražici ogledalo okrog 120 otrok in njihovih staršev.

Vse bibliopedagoške ure, obiski vrtčevskih skupin itd. se ne bi mogli zgoditi brez zglednega sodelovanja s sodraško šolo in nje-nim vrtcem, zato se ob tej priliki zahvaljujem vodstvu šole, učite-ljicam, učiteljem, vzgojiteljicam in tudi staršem za njihovo priprav-ljenost na sodelovanje v dobri veri, da vsi skupaj naredimo nekaj dobrega za otroke in učence, da s tem pripomoremo k njihovi boljši bralni pismenosti, odnosu do knjige in uzaveščamo spoznanje, da nas knjige bogatijo, odstirajo poglede v nove svetove, zbujajo v nas empatijo in nas nasploh delajo boljše.



... in odrasle

Nina Pirc Vovčko

V letu 2023 smo v Knjižnici Miklova hiša, enota Sodražica z zadovoljstvom organizirali tudi dva dogodka za odrasle. Prvi dogodek je bil potopisno predavanje Viktorije Kante »Na Cami-no z družino«, ki je potekal v začetku marca. Vzdušje v Galeriji Franceta Goršeta je bilo sproščeno in navdihujoče, dogodek pa je bil kljub sneženju dobro obiskan. Drugi dogodek je potekal konec marca na temo obrezovanje sadnega drevja. Matjaž Ma-ležič je izvedel praktični prikaz na terenu, ki mu je sledilo tudi predavanje v galeriji. Presenetilo nas je okrog 50 udeležencev, ki so nam z obiskom potrdili, da je tema zanimiva in nadvse dobrodošla v našem okolju. Poleg obeh predavanj omenimo še postavitev treh knjigobežnic, ki jih od aprila srečujemo v Kostanjevem parku, na Gori in pri Novi Štifti. S tovrstnimi do-godki si želimo kraj bogatiti tudi v bodoče.



Aktivnosti Šedržank za leto 2023 in pogled v začetek leta 2024

Petra Marn

Sekcija Šedržank je bila lansko leto zelo aktivna, saj smo se dobile vsak mesec najmanj enkrat. Januarja smo se družile na novoletni večerji, februarja pa smo bile na občnem zboru Turističnega društva Sodražica ter pripravile celo dve delavnici – izdelavo čokoladnih storžev in kuhelnov. Marca smo imele delavnico izdelave šedrškega želodca in kruha iz modela, aprila pa poleg ogleda smučarskih poletov v Planici in čistilne akcije še delavnico peke vafeljev in vampov ter smo sodelovale na Vampijadi 2023. Maja ob praznovanju 60. letnice vrtca so Šedržanke skupaj z otroki izdelovale čokoladne storže ter po osrednji prireditvi pekle vafle, junija pa smo že imele priprave na Tržni dan in delavnico izdelave krompirjevega štruklja. Na največji sodraški prireditvi smo poleg omenjenega štruklja postregle s trojko ter sladko-slanimi dobrotami. Odmora nismo imele niti avgusta, saj smo se odpravile na izlet po Notranjski, septembra in oktobra pa smo se zopet dobile na delavnicah, kjer smo pripravile dödöle ter spekle kvašene bučke in čarovniške prste. Novembra smo izdelale novoletne okraske, ki so decembra krasili smrečico v Kostanjevem parku, ter pomagale pri pakiranju darilc za otroke, ki jih je na prireditvi »Prižig božičnega ognja« obdaroval dedek Mraz. Na navedeni prireditvi smo obiskovalce pričakale s polno stojnico peciva ter dišečim šmornom in ocvrtimi miškami. Konec decembra smo z vlakom odšle na ogled okrašene Ljubljane in se udeležile delavnice izdelovanja poprtnikov.



Družile smo se tudi na telovadbi – od marca do junija pod vodstvom fizioterapevke iz Zdravstvenega doma Ribnica Maše Brinšek, od septembra naprej pa naše članice Irene Đorđević.

Tudi letos smo si drugi januarjski petek rezervirale za novoletno večerjo, 26. 1. pa smo se dobile na prvi letošnji delavnici. Povabile smo Majana Čampo, ki je pripravil delavnico peke krofov in flancatov. Zbranih 20 članic je z veseljem prisluhnilo njegovim napotkom in pod našimi spretnimi rokami so nastali okusni, odlični ter lepi krofi in flancati. Presenetil nas je s slastno orehovo potico in ocvirkovko, s katerima smo se

posladkale. Vesele smo bile tudi nastopa Nadje, ki nas je razveselila z igranjem na harmoniko – skupaj z mamico Sonjo pa sta tudi zapeli.

Za letošnje leto smo si naredile okviren plan mesečnih srečanj, tedensko pa se bomo do poletja srečevale tudi pri telovadbi.



Šedržankam se iskreno zahvaljujem za kooperativno sodelovanje, ideje, želje in predloge – dobrodošli so tudi v prihodnje. Hvala pa tudi Turističnemu društvu Sodražica, ki nas podpira in finančno omogoča naše aktivnosti.

V sekcijo Šedržank ste prav lepo povabljeni vse občanke – zagotavljamo vam: več kot nas bo, bolj se bomo imele fajn!



Hej!

Si želiš druženja z vrstniki med 14. in 30. letom ali pa te zanima sodelovanje na zanimivih dogodkih in projektih?

Pridruži se nam 16. 3. 2024 ob 19. uri v Mladinskem klubu Sodražica. Izvedel boš, kako lahko aktivno preganjaš dolgčas, se družiš v klubskih prostorih ali pa greš na skupinske izlete ...

Če pa bi rad svoj talent pokazal tudi širšemu občinstvu, se pridruži naši dramski skupini in skupaj z nami zaigraj v Mineštri ali pa z nami nastopi na kakšnem drugem dogodku.

P.S. Članarine ni.

**#sampovem #mks
#majčka #hoodie**



Kjer je volja, tam je pot

Anamarija Marn

Vse prevečkrat izrečemo stavke, kot so »to se ne da«, »to se ne splača«, »škoda truda«, pa še bi se jih našlo. A če je volja, entuziazem in želja po napredku in pomoči, velja, da je tam tudi pot.

In ta pot je bila in se je začela tistega septembra 2023, ko nas je sedem predstavnic sveta staršev Osnovne šole dr. Ivana Prijatelja po zaključku sveta sklenilo, da je čas, da združimo moči in poskusimo.

Idej je bilo nešteto, energija je prekipevala in naslednji dan je sijalo sonce kljub kupu sedmih žensk (no, sedem je le pravična številka), ki smo sklenile, da s svojo voljo in željo po pomoči prispevamo v dobrobit šolskega sklada in seveda v dobrobit otrok.

Časa je bilo malo, a včasih se ravno takrat dogajajo čudeži in premikajo gore.

V dobrih dveh mesecih se je bilo treba organizirati, sestati in dobiti odobritev gospe ravnateljice Majde Kovačič Cimperman.

Zadale smo si dve stvari: s peko piškotov in njihovo prodajo na stojnici šolskega bazarja pridobiti sredstva, ki gredo izključno v šolski sklad in so namenjena za posodobitev šolskih športnih rekvizitov, natančneje koles, in pokrivanje avtobusnih prevozov oz. lažje organiziranje šolskih dejavnosti izven šole, ki so povezane z najemom prevoza in tako razbremenijo starše pri plačilu dejavnosti. Druga pomembna stvar, ki smo jo poskušale udejanjiti, je bila pridobiti čim več novih donatorjev.

Vsaka donacija (seveda v okviru zmožnosti) je tako zelo potrebna in dobrodošla in vsaka dobra volja, ki jo donatorji s tem izkažejo, je pomembna, saj le na tak način lahko dodatno priskrbimo sredstva, ki so več kot potrebna za obnovo dotrajanih športnih rekvizitov, kot so kolesa in smučarska oprema.

Punce so zavihale rokave, peklo se je, pripravljalo, dekoriralo, tiskalo, klicalo in organiziralo in na koncu, najpomembnejše, prodalo vse dobrodelne piškotke. In, verjeli ali ne, v slabih dveh urah se je v škatlici z dobrodelnimi prispevki nabralo 365,93 EUR.

In to je dokaz, da če stopimo skupaj, če verjamemo v skupni cilj, če razmišljamo pozitivno in sledimo cilju, bomo prišli tudi do rezultata. Letošnji bazar, ki prihaja, bo še bolj čaroben in še močnejši in naj izkoristim priliko in že sedaj povabim vse, ki želite sodelovati s svojimi idejami, časom in pozitivno energijo – več kot dobrodošli ste.

Iskrena zahvala ge. ravnateljici, ki nas je poslušala in nam stopila naproti ter omogočila, da se je iz čajanke tistega septembra 2023 po sestanku sveta staršev zgodba spremenila v uspeh. Ravno tako hvala šolski kuhinji, ki je pripomogla, da je bilo kljub mrazu lepo poskrbljeno za topel čaj.

In prav je, da omenim izjemno ekipo, ki se je podala v to božično bazarjevo zgodbo in verjamem, da bo letošnje leto prineslo samo še več novih idej, več novih moči in več sodelovanja.

Hvala vam, Nuša Černe Indihar, Petra Prošt Šilc, Petra Pudre, Iza Pintar, Anamarija Pakiž Anič in Nadja Košmrlj. In, saj veste, hvala, ker ste delček energije primaknile tudi zaradi moje odsotnosti.

S prepevanjem tkemo vezi

R. M.



Sredi januarja smo se člani Vokalne skupine Koral še v znamenju božičnega časa podali na prijateljsko gostovanje v gorenjsko župnijo Velesovo, v Adergas. V naselju stoji samostan s prijetno baročno cerkvijo Marijinega oznanjenja, ki nas je pevce navdušila tudi s prostranostjo kora. Imeli smo čast, da se nam je na gostovanju pridružil g. Tone Potočnik, ki je naše petje podprl s spremljavo orgelskih piščali. G. Potočnik je akademski glasbenik – orglavec, pianist, zborovodja in izredni profesor na ljubljanski akademiji za glasbo, sicer pa prijatelj našega pevovodje Braneta Koširja. Petje pri sv. maši je bilo tako še bolj doživeto. Po maši smo zapeli še nekaj božičnih pesmi, delno ob spremljavi sestavljenih orgel Orglekids, ki so nastale v delavnici našega Braneta Koširja. Za domačno razpoloženje pred, med in po nastopu je poskrbel tamkajšnji župnik Slavko Kalan.

Že naslednji teden so nam gostitelji vrnili obisk. Cerkveni mešani pevski zbor župnije Velesovo pod vodstvom Daneta Selana je popestril sobotno sv. mašo v Sodražici. Po maši so se predstavili še z nekaj božičnimi skladbami, tudi novejšimi, ki jih še nismo poznali (zna pa biti, da bo v bodoče katera od njih tudi v našem repertoarju). Na orglah jih je spremljal mlad obetaven glasbenik Matic Podobnik.

Po obeh dogodkih se je bilo prijetno družiti z novimi znanci, kar je velika dodana vrednost. Ob tem se iskreno zahvaljujemo ge. Sonji Štupica za pripravo golaža ter prostovoljkam Nadi, Martini, Brigiti, Darinki, Anici in Heleni za pecivo, Tatjani Smisl pa za pomoč pri organizaciji in pripravi.

ORGELSKI VEČER

sobota, 9. 3., po večerni sv. maši ob 18. uri.

V župnijski cerkvi sv. Marije Magdalene v Sodražici.

Predstavilo se bo **12 mladih organistov** iz štirih glasbeno-izobraževalnih ustanov:

- Učenci Glasbene šole Škofja Loka,
- Glasbene šole Kočevje,
- Konservatorija za glasbo Jurij Slatkonja iz Novega mesta in
- Glasbene šole Matije Tomca, ki deluje v okviru Zavoda sv. Stanislava v Ljubljani.

Vljudno vabljeni.

Društvo prijateljev glasbe Sodražica

Najbolj skrben lastnik gozda

Tina Dolenc, Zavod za gozdove Slovenije

Zavod za gozdove Slovenije (ZGS) je konec lanskega leta izbral najbolj skrbne lastnike gozdov. Kot najbolj skrben lastnik gozda za leto 2023 v OE Kočevje je bil izbran Aleš Bambič.

ALEŠ BAMBIČ vestno gospodari na 40 hektarov velikem gozdnem posestvu na območju Loškega Potoka, ki se razprostira med 800 in 1100 m nadmorske višine. Po očetu je podedoval 16 ha, ostalo je dokupil tudi z namenom združevanja parcel. Tako je ustvaril 14 ha veliko površino v enem kosu. Prevladujejo pretežno iglasti gozdovi, sestoji smreke in jelke. Gozd se dobro pomlajuje tudi z bukvi in gorskim javorjem. Skrbno gospodarjenje z gozdovi v njegovi lasti se kaže

predvsem v zgledno opravljeni negi, optimalni odprtosti gozdnih parcel z gozdnimi vlakami ter stalnimi pregledi gozda. Vsako parcelo pregleda večkrat letno. Vsa opažanja o morebitnem sanitarnem poseku drevja takoj sporoči revirnim gozdarjem, pa ne le za svoje parcele, temveč tudi za parcele drugih lastnikov. Redno obnavlja meje svojih parcel in je v vsakem pogledu vzor ostalim lastnikom gozda. Z zanimanjem črpa strokovne nasvete revirnih gozdarjev in dosledno upošteva usmeritve iz gozdnogojitvenih načrtov.

Vsa dela v gozdu opravlja v lastni režiji in s stričevno pomočjo. Pri lažjih delih v gozdu mu pomaga tudi družina – žena in trije otroci, stari od 9 do 16 let. Otrokom daje zgled in jih uči delovnih navad, ki

jih mlajša generacija danes nujno potrebuje. Aleš povezovalno deluje v kraju: uspel je organizirati in povezati več kot 40 lastnikov sosednjih gozdnih parcel, da so zgradili gozdne vlake na strmih, težko dostopnem pobočju. Je tudi lovec in zelo aktiven član Lovske družine Loški Potok. Bil je vodja uspešnega evropskega projekta LAS – gradnja Naravoslovnega doma Loški Potok, kjer potekajo delavnice za predšolske otroke in naravoslovnih dnevi za učence osnovnih šol. Aleš skupaj s kolegi lovci z veseljem udeležencem teh dogodkov predava o gozdnih živalih, sobivanju z zvermi, drevesnih vrstah, spoštovanju narave in obnašanju v gozdu. Skupine po naravoslovnih poti popelje tudi na teren.

Vaško društvo Podklanec

Janez Košmrlj, predsednik Vaškega društva Podklanec

V sodobnem času ljudje zaradi obilice dela in naglega načina življenja vse težje poiščemo čas za druženje. Tudi v vaseh, za katere se je še nedolgo nazaj govorilo, da so odnosi med sosedi pristnejši, sedaj velja, da se vaščani ne poznajo dobro in da vsi le še hitimo po svojih opravkih. Ljudje v Podklanecu smo se odločili, da to spremenimo. Stopili smo skupaj in si zamislili, da bi zasnovali prostor v naravi, kjer bi se lahko družili tako starejši kot mlajši.

Ideja se je porodila iz želje nekaterih staršev, da bi njihovi otroci preživljali prosti čas zunaj v igri z vrstniki, saj se je v Podklanecu po nekajletnem zatišju rodilo kar 15 otrok. Svoje razmišljanje so predstavniki vaškega odbora predstavili na zboru vaščanov, kjer so idejo nadgradili in ustanovili Vaško društvo Podklanec. Iz preproste želje je nastal projekt. Vaški odbor je stopil v stik z Občino in gospodom županom Blažem Milavcem, ki nas je velikodušno podprl. Priskrbel nam je prostor v Podklanecu, ki smo ga že očistili grmovja, podrasti in nekaterih večjih dreves. Podjetje Tanko je izklopalo in poravnalo površino, na katero bomo



postavili otroško igrišče in brunarico s čebelnjakom, ki bo namenjena druženju in izobraževanju.

Veliko Podklančanov je projektu podarilo del svojega prostega časa. Skupaj smo opravili več kot 250 ur prostovoljnega dela: podirali smo drevesa, čistili grmovje, odstranjevali kamenje in izdelali klopi. Podklančani smo dokazali, da znamo stopiti skupaj in narediti nekaj za lepše bivanje na vasi. Najbolj pa smo uživali v druženju, ki je sledilo delu, oz. v »liko-

fu«, kot ga znajo še poimenovati starejši.

Za leto 2023 smo zastavljene cilje presegli, veliko načrtov pa nam je ostalo še za letošnje in prihodnja leta. Letos želimo nadaljevati z urejanjem prostora, ne bomo pa pozabili tudi na kakšen piknik in vaški športni dan.

Vse, ki se boste odpravili proti Kadicam, vabimo, da se ustavite in si odpočijete na že pripravljenih klopeh. Dejavnosti društva lahko spremljate na naši Facebook strani.

Obisk svetega Miklavža

Ana Krulič

Sveti Miklavž celo leto opazuje in si v svojo zlato knjigo zapisuje tiste otroke, ki so bili pridni. Tako se je v nedeljo, 3. 12. 2023, tudi letos skupaj s svojim spremstvom ustavil pri nas v Sodražici. Pred njegovim prihodom smo lahko prisluhnili zgodbi in pesmici, ki sta govorili o sv. Miklavžu. S svojim prihodom je letos razveselil preko 150 otrok in jim narisal nasmeh na obraz. Za vse je pripravil lep govor in jim predal nekaj modrih misli, nato pa je sledila podelitev daril. Vsakemu otroku je posebej naročil, naj bo še naprej priden in uboga svoje starše, če želi, da ga prihodnje leto ponovno obiše.

Ob tej priložnosti bi se rada zahvalila vsem, ki ste pomagali pri izvedbi tega projekta, in seveda vsem obiskovalcem, staršem in otrokom, ki ste se udeležili miklavževanja – brez vas to ne bi bilo mogoče. Otroci pa ne pozabite, sveti Miklavž vas opazuje vse leto.



Trikralska akcija 2023/2024

Branka Gornik za župnijo Sodražica

Foto: Branka Gornik, Jan Knavs

V župniji Sodražica smo izvedli trikralsko akcijo, ki je nosila pomenljiv naslov: »Naše veselje za srečo drugih!« Udeležilo se je 46 otrok, od tega 35 kandidatov za birmo in 11 mlajših otrok. Trikralska akcija je v župniji že drugo leto zapored organizirana v sklopu priprave na prejem zakramenta sv. birme. Kandidati so nalogo več kot odlično opravili, saj so koledovanje, poleg dobre udeležbe, izvedli z odliko.

Tako kot lansko leto so se koledniki odpravili na pot takoj po božiču, to je bilo na štefanovo, 26. 12. 2023. Začelo se je s sveto mašo, na kateri so koledniki tudi lepo sodelovali. Po posebnem blagoslovu so se, razdeljeni v 13 skupin, odpravili na pot. Vsaka je šla v svojo vas oz. več manjših vasi, v Sodražici so se razdelili po ulicah. Za obisk določenega terena so potrebovali povprečno tri ure, na koncu so se v župnišču okrepčali s hrenovkami in čajem. Veseli so pripovedovali o svojih doživetjih, prav ganljivo je bilo prisluhniti njihovim zgodbam. Zadovoljstvo je bilo vsestransko. Koledniki aktivno prinašajo luč v temo vsakdanjega življenja. S svojim pogumnim dejanjem pripomorejo k boljšemu življenju najbolj ubogih, saj gre ves zbrani denar na Misijonsko središče Slovenije, ki ga posreduje slovenskim misijonarjem na različne konce sveta. Koledniki tudi prinašajo veselo oznanilo po domovih, saj s trkanjem na vrata posredujejo voščila in blagoslov. S slovenskim zapisom na podbojih vrat G + M + B (Gašper + Miha + Boltežar) stanovalcem želijo, da bi bili zdravi v novem letu, da bi imeli bla-



goslov pri delu in da bi bili povezani med seboj in z Bogom. Koledovanje je v Sloveniji že star običaj in v župniji smo posebej ponosni, da se oživlja tudi pri nas.

Oblačila za svete tri kralje so bila narejena že lansko leto, letos pa smo kolekcijo dopolnili še z manjšimi oblačili, saj se koledovanja radi udeležujejo tudi mlajši otroci. Na novo so se izdelale tudi zvezde repatice, tokrat iz lesa – za boljšo obstojnost. Ob tej priložnosti se zahvaljujem g. Boštjanu Debeljaku, ki jih je izdelal in nam jih podaril. Hvala tudi prostovoljkam, ki so sešile oblačila in pripravile ostalo opremo (krona in skrinjice). Še posebej gre zahvaliti ge. Vidi Čampa, ki je tako kot v lanskem letu poskrbela za vse. Za sodelovanje se zahvaljujem tudi ge. Valeriji Žabkar, ki je otroke navdušila in vpeljala v glasbeni vložek, saj so koledniki na svojem potovanju tudi zapeli.

Največje zasluge za uspešno izpeljano trikralsko akcijo pa gredo seveda vsem otrokom, ki so sodelovali, ter njihovi-

vim staršem, ki so jih pri tem vzpodbujali. Nekateri od njih so prevzeli tudi vlogo spremljevalca skupine. Po podatkih našega g. župnika smo v tokratni akciji za misijone zbrali ca. 4.600 EUR. Bog naj bogato povrne vsem, ki ste darovali, sodelovali in kakorkoli pripomogli, da je trikralska akcija tudi letos zelo lepo uspela!



V župniji Sodražica: seminar za duhovno in osebno rast Vera in zdravje

Vabljeni na seminar Vera in zdravje, ki bo potekal v župniji Sodražica. Na seminarju bomo spoznavali, kako je vera v Boga povezana s človekovim zdravjem, kako vera močno vpliva na zdravje in kako pomaga k boljšemu zdravju. Spoznavali in izkušali bomo moč vere v Jezusa Kristusa, ki je živ in deluje tudi danes.

Človek ni le telesno bitje, zato pretirano ukvarjanje s telesom in skrbjo zanj še ni dovolj za doseganje sreče, dobrega počutja, zadovoljstva, zdravja in polnosti življenja. Človek je mnogo več kot le telesno bitje – je tudi duševno in duhovno. Človekov duh je najpomembnejši in najgloblji del človekove osebnosti. Če je ta bolan, se posledice kmalu prenesejo na dušo in telo, saj sta neločljivo povezana z njim. Pogosto se dogaja, da ljudje zdravimo določene (fizične) dele telesa, a neuspešno, ker je vzrok drugje. Ukvarjamo se z zdravljenjem t. i. simptomov in ne vzrokov bolezni, zato pogosto ne pride do konkretnih sprememb oz. ozdravljenja. Jezus Kristus nam daje številne nasvete in »recepte« za doseganje in ohranjanje zdravja. Ti se skladajo z znanstvenimi dognanji, zato mu je vredno prisluhniti. Jezus nas želi ozdravljati celostno: našega duha (srce), miselnost (mišljenje), čustvene rane, boleče spomine, pa tudi telesa. V naši notranjosti se skrivajo vzroki za psihosomatske bolezni in bolečine, ki jih Jezus lahko ozdravi preko molitve, tj. odnosa z njim in po svojih zakramentih, ki jih je podaril svoji Cerkvi in po katerih se nas želi dotikati. Zdravje telesa ni najpomembnejša stvar v življenju. Ko si človek prizadeva za doseganje tistega zdravja, ki mu vera namenja največ pozornosti, pogosto začne doživljati ozdravljajoče spremembe tudi na svojem telesu. O vsem tem in še več na srečanjih, ki jih vodi Boštjan Hari, mag. teol.



Srečanja bodo potekala v župnijskem domu v Sodražici

Sreda, 6. marec, ob 19.00

Jezus je prišel, da ozdravi človeka

Sreda, 3. april, ob 20.00

Sveto pismo razkriva vzroke za nekatere bolezni

Sreda, 8. maj, ob 20.00

Bog želi ozdravljati naše rane in boleče spomine

V spomin

Anton Kržetu, članu KO ZZB NOB Sodražica

Ana Modic, Pavlina Pihler

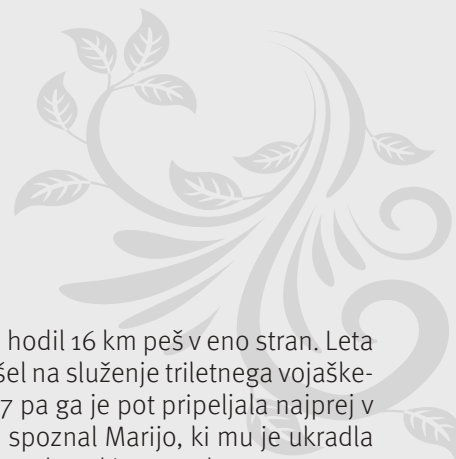
Rojen je bil 29. 9. 1933 na Gori v družini, ki je imela 9 otrok. Njegovo otroštvo se je odvijalo v času pomanjkanja, lakote, odrekovanja, vir preživetja je bila kmetija, na kateri se je trdo delalo od jutra do večera. Leta 1940 je začel obiskovati šolo na Gori, kar pa je trajalo samo 2 leti, ker so partizani šolo požgali, da ne bi v njej bivala prihajajoča italijanska vojska, a Italijani so vseeno na Gori imeli svojo postojanko. Mladi navihani Anton je hodil k Italijanom, da bi od njih dobil patrone za očetovo puško. Italijanski stražar mu je rekel, da mora prinesti 50 jajc in jih bo dobil. Ker doma ni bilo toliko jajc, je šel fantiček po kurjih gnezdih pobirat jajca še k sosedom in jajca tako zamenjal za patrone. Doma je z njimi napolnil očetovo puško in streljal v zrak. Italijani so se prestrašili in kričali: »Partizani, partizani!«

Leta 1947 je v starosti 14 let šel v delovno brigado, leta 1949 pa se je šel učiti za mizarja v Sodražico. Z delom je nadaljeval

v Ribnici, kamor je vsak dan hodil 16 km peš v eno stran. Leta 1952, ko je bil star 19 let, je šel na služenje triletnega vojaškega roka v Sarajevo, leta 1957 pa ga je pot pripeljala najprej v Piran in nato v Izolo, kjer je spoznal Marijo, ki mu je ukradla srce. Istega leta sta stopila v zakonski stan, v katerem sta se rodili dve hčerki.

Kljub pravljici pa življenje ni bilo lahko: leta 1962 je bilo treba iti s trebuchom za kruhom v tujino, v Nemčijo. Leta 1967 ga je domotožje po družini za vedno pripeljalo domov, kjer se je leta 1988 tudi upokojil v lesnem podjetju Oprema. Leta 1989 se je vrnil v rodni kraj, na Goro, kasneje pa se mu je pridružila tudi žena Marija, ki je leta 2001 podlegla bolezni in od tedaj je sam kmetoval na kmetiji.

Leta 2005 se je včlanil v krajevno organizacijo ZB Sodražica. Ves čas se je z nami udeleževal partizanskih proslav in naših občnih zborov. Med nami se je dobro počutil in mi smo



se radi družili z njim. Zadnjič smo se srečali ob njegovem 90. rojstnem dnevu. Obiskali smo ga v DSO Loški Potok, kjer je živel od leta 2021. Praznovanje njegovega rojstnega dneva je potekalo v prijetnem, prijateljskem vzdušju. Našega obiska je bil zelo vesel, bil je še poln energije in načrtov za prihodnjo pomlad, ko je nameraval posaditi 10 sadnih dreves na svojem posestvu na Gori.

V novem okolju se je dobro počutil, vendar so mu življenjske moči počasi pešale. Njegovo srce je v nedeljo, 18. 12. 2023, za vedno prenehalo biti in Anton je zaprl utrujene oči.

V svojih spominih se ga bomo spominjali kot vedrega, prijaznega, delovnega in poštenega človeka.

Dragi Anton, bil si del nas in zato nisi umrl, le umaknil si se nekam daleč med zvezde, da od tam paziš na nas.

Tvoji družini v svojem imenu in imenu krajevne organizacije ZB NOB Sodražica izrekam iskreno sožalje.

Tonetu Zalarju, častnemu članu DU Sodražica

Društvo upokojencev Sodražica

Tone Zalar je večji del življenja preživel v Ljubljani. Kakor je sam trdil, je bil vedno človek idej in dejanj. Pogum in Tone-tova podjetniška žilica mu je prinesla uspeh, primerno delo in zaslužek vse do upokojitve. Med številnimi konjički, ki jih je imel, je bilo tudi lovstvo, saj je končal tehniško šolo za lovskega tehnika. Kot lovec je bil pogosto na Travnici gori in tu sta si z Vido želela preživeti jesen življenja. Zgradila sta hišo in se po upokojitvi preselila v ta idilični kraj. Za hišo je še čebelnjak z lepo poslikanimi panjskimi končnicami – Tonetov med je slovel daleč naokoli. Vitalnosti in energije mu ni nikoli manjkalo, rad je opravljal svoje delo, vedno je iskal nove izzive. V poznih sedemdesetih je končal celo prvo stopnjo na fakulteti za arhitekturo.

Rad je bil obdan z ljudmi, ki so ga imeli radi in on njih. Menil je, da nas lahko vsakdanje obveznosti in skrbi hitro preplavijo, da pozabimo na najpomembnejše – medsebojne odnose. Dve leti mlajša žena Vida mu je bila dobra življenjska sopotnica, dokler ni zbolela. Lepo je skrbel za obolelo ženo, ki je bila od njega povsem odvisna. Dolgo časa ji je nudil vso oskrbo in toplino domačega ognjišča.

Tone je pel tudi v cerkvenem zboru na Gori. Vedno je čutil potrebo, da je družbeno angažiran, da s tem, kar zna in ve, prispeva svoj del k boljši družbi. Tudi v Društvu upokojencev Sodražica, kjer je bil nekaj časa član upravnega odbora in blagajnik, je bilo njegovo delo hvalevredno.

Tone je bil osebnost starega kova, ki se je upiral bolezni, a se je moral tudi on ukloniti zakonom narave. S spoštovanjem se ga bomo spominjali.

Antonov Govžetu, častnemu članu DU Sodražica

Društvo upokojencev Sodražica

Anton Govže se je rodil 12. septembra 1929 v kmečki družini v Zapotoku. Oče je bil krošnjar in lesostrugar, ki je sina že od majhnega uvajal v poklic in ga hkrati naučil premišljeno ravnati z denarjem. To mu je koristilo že med vojno, ko so očeta odpeljali v internacijo in sta z materjo ostala sama v delav-

nici. Oče se namreč ni nikoli več vrnil domov. Po vojni bi šel rad študirat, a je moral ostati doma, da je pomagal preživljati družino. Kmalu je opravil pomočniški in nato še mojstrski izpit. Že leta 1951 je dobil obrtno dovoljenje na svoje ime in od takrat je bil uspešen samostojni obrtnik. Postal je cenjen obrtnik s kvalitetnimi izdelki, ki si je obenem prizadeval, da bi obrt postala enakovredna drugim gospodarskim dejavnostim. Bil je človek, ki je imel veliko talentov in jih je s pridom uporabljal.

Toneta so na mladost vezali lepi spomini. Ob nedeljah so šli k maši, popoldne pa na veselice v okoliške kraje, mladi so sodelovali tudi v kulturnem društvu. Sezidali so zadružni dom, v katerem so se odvijale razne prireditve, polnoštevilo so bile obiskane vse vaške igre. Znal je sanjati in slediti svojim sanjam. Vsakozi je bil aktiven soustvarjalec napredka tudi v širši družbeni skupnosti.

Anton je bil dobitnik številnih priznanj, med drugim za najdaljši obrtniški staž. Nekaj mesecev pred smrtjo je postal tudi častni občan Občine Sodražica.

Od leta 2000 je bil član Društva upokojencev in dolgo časa tudi prizadeven član upravnega odbora društva. Ob 90-letnici mu je društvo podelilo naziv častnega člana. Tudi po tem visokem jubileju se ni umiril, delal je iz navade, da mine čas. Znal si je poiskati tudi kakšne opravke, da je šel med ljudi. Z ženo sta se udeleževala vseh prireditev, ki jih je organiziralo društvo.

Antonov prijazni in vesel značaj bomo kot dragocen zaklad ohranili v naših srcih.



**Samo to še opravi,
samo to še postori,
potem se spočijem
in umirim.
(T. Kuntner)**

Zahvala

V 95. letu nas je zapustil mož, oče, dedek in pradedek

Anton Govže,
lesostrugarski mojster iz Zapotoka
(12. 9. 1929–29. 12. 2023)

Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom, vaščanom, prijateljem in znancem za izrečena sožalja, darovane maše, cvetje, sveče in darove za PGD Vinice-Zapotok. Prav tako iskrena hvala g. župniku Francu Bizjaku za lepo opravljen obred, govornikom obrtne zbornice, ribiške družine in čebelarkega društva za ganljive besede slovesa, pevcem, gasilcem in gasilkam PGD Vinice-Zapotok, pogrebni službi Komunale Ribnica ter vsem, ki ste ga pospremili na njegovi zadnji poti.

Žalujoči: vsi njegovi



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

Zahvala

V 83. letu starosti nas je zapustil

Janez Košir
(27. 8. 1941–3. 12. 2023)

Iskrena zahvala vsem sorodnikom, znancem in prijateljem za izrečena sožalja, podarjeno cvetje, sveče in darove za svete maše. Prav tako iskrena hvala g. župniku Francu Bizjaku za lepo opravljen obred, pogrebni službi Komunale Ribnica, pevcem ter vsem, ki ste ga pospremili na njegovi zadnji poti.

Žalujoči: vsi njegovi



Zahvala

Nepričakovano nas je zapustil brat

Peter Prijatelj
(1961–2024)
iz Žimaric

Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom, prijateljem in znancem za izrečena sožalja, darovano cvetje, sveče in maše. Iskrena hvala g. župniku Francu Bizjaku, pogrebni službi Komunale Ribnica in cvetličarki Pii Lovšin. Hvala vsem, ki ste ga pospremili na njegovi zadnji poti.

Žalujoči: brata Ciril in Metod
in ostali sorodniki



*Sveta duša ne išče poti –
božične poljane
se dvigajo v nebo
in tudi Nebeški
Nebeščani se vračajo
v svoje zemeljske domove.*

*Tvoje srce ostaja
Neiztrohnjeno –
zaklad vere, ljubezni
in dobrih del ni
pozabljen,
ni zakopan z roko smrti!*

*Hodil boš z Gospodom
v deželi živih!
Slava Očetu in Sinu in Svetemu Duhu,
kakor je bilo v začetku,
tako zdaj in vselej in vekomaj. Amen.
(Stanka Mihelič)*

Zahvala

ob smrti našega ata

Dominika Kovačiča

Brat in oče Dominik Kovačič se je rodil 4. decembra 1948, živel je doma na domačiji svojih staršev v Zamostcu 19 pri Sodražici. Bogu hvala za njegovo življenje, njemu za veliko dobroto in ljubezen. Umrl je star 75 let, 4. januarja 2024. Iz srca se zahvaljujemo vsem sorodnikom, vaščanom, prijateljem, sosedom, nekdanjim sodelavcem in znancem za izrečena sožalja, darovane sveče in cvetje ter sv. maše. Hvala vsem in vsakemu posebej, ki se je prišel posloviti od njega in ga pospremil na njegovi zadnji poti. Lepa hvala za besede ob slovesu, pevcem za ganljivo zapete pesmi, vaščanom, ki so ga spremili na zadnji poti, in Komunali Ribnica. Hvala osebju Onkološkega inštituta in ZD Ribnica ter hvala gospodu župniku za lepo opravljen obred. Tiho si odšel od nas. Spomin na tvoj nasmeh, tvoje iskrive oči in topel stisk tvojih dlani za vedno v nas živi.

Dragi ata, se vidimo v nebesih!

Knjižne novosti

Nežka Klavžar, Knjižnica Miklova hiša

Uspešno smo se prebili skozi menda najbolj depresivne dni v letu in kmalu bomo na zeleni veji. Resnično upamo, da za vas ti dnevi niso bilo tako zelo slabi, navsezadnje nas je razveselilo nekaj lepih zimskih dni. Naj vas k boljšemu razpoloženju spravi tudi nekaj naslednjih knjižnih idej za branje v prostem času.

Tadej Golob: Oj, Triglav, moj dom

Za vse ljubitelje Tadeja Goloba in njegovih kriminalk po skandinavskem zgledu: ponovno se oglašajo kontroverzni Taras Birsa! Izkušen kriminalistični inšpektor na Policijski upravi Ljubljana in nekdanji alpinist se tokrat s svojimi sodelavci odpravi na Triglav. Pri tem ne sluti, da se bo nedolžna izletniška odprava nepričakovano prelevila v napeto detektivsko uganko. Ko nevihta na Triglavu zajame skupino planincev, se Taras in njegov nekdanji soplezalec s Kredarice odpravita na pomoč v reševalno akcijo, kjer ob zmedenih in obupanih planincih naletita še na truplo. Čeprav je takrat celotna reševalna ekipa prepričana, da je bila vzrok smrti strela, čez čas preseneti odkritje, da je smrt pravzaprav povzročil strel v glavo. Tarasova ekipa se pod vodstvom novega šefa Bohteta ponovno znajde pred več ugankami – zakaj bi nekdo nekoga ustrelil ravno na vrhu Triglava ter v kakšni povezavi je umorjeni z ostalimi? Primer postane še bolj skrivnosten, ko se izkaže, da se umorjenega nihče izmed ostalih planincev v skupini ne spominja. Kriminalka, ki med drugim razkriva tudi manj znane plati družbe, v kateri živimo.

Reinhold Messner, Diane Messner: Podobe smisla

Reinhold Messner v knjigi govori o tem, kako prihaja do uspeha: z odrekanjem namesto s potrošnja in s sposobnostjo znebiti se navlake. Pove, kaj ga je vodilo iz kmečke vasice v Dolomitih do najvišjih vrhov na svetu in katere vrednote so ga pri tem spremljale. Toda Messner se v knjigi ne spoprime le z vprašanji svojega življenja. V ospredju so teme, ki zadevajo vse nas: trajnostni razvoj, podnebne spremembe in medgeneracijska pravičnost. Knjigo priporočamo tudi, če vas zanima, kako se s staranjem

spoprijema eden najbolj znanih alpinistov na svetu, ki je nedavno gostoval tudi v Sloveniji, ter kaj mu pomenijo smrt, religija in duhovnost. Messner se ne izogiba niti precej zasebnih zadev in odkrito govori o krizah in razočaranjih, o ločitvi in novih začetkih v ljubezni. Pomembno vlogo ima njegova žena Diane, ki svoj pogled na svet in na svojega slavnega moža prvič javno predstavi. Kako sta videti ljubezen in skupno življenje v vsakdanjih razmerah in na skupnih potovanjih in kateri pogledi na odnose in življenje so jima skupni? Knjiga je opremljena s še nikoli poprej objavljenimi fotografijami.

Urška Klakočar Zupančič: Sibilina sodba

Roman, napeta zgodovinska zgodba, nas popelje v temačni čas 17. stoletja med Dolenjsko in Kranjsko, ko so ljudje živeli v senci epidemij, vojn in strahu pred čarovnicami. Glavna junakinja Sibila je močan ženski lik, ki se hrabro spopada z izzivi patriarhalnega obdobja. Iz nevedne mladenke se prelevi v izkušeno zdravilko in žensko, ki hlepi po ljubezni in svobodi. Njena sodba je v božjih rokah in ker je bog ljubezen, jo reši prav ljubezen. Njeno zgodbo v delno arhaičnem jeziku, ki nas popelje v 17. stoletje, zapiše njen sin – učenjak. Pisateljica v zgodbo nevsiljivo vnaša skrbno raziskana zgodovinska dejstva in duh časa, ki nam je znan iz Valvasorjeve Slave vojvodine Kranjske. Knjiga je namenjena vsem »divjim ženskam z volčjo dušo«, ki se ne bojijo biti svobodne in se upirajo družbenim normam.

Elena Ferrante: Nadležna ljubezen

Prvi roman, izdan pod psevdonimom Elena Ferrante, ima elemente psihološke shrhljivke, loteva pa se kompleksnega odnosa med materjo in hčerjo. Po materini skrivnostni

smrti z utopitvijo, ki je sledila seriji skrivnostnih telefonskih klicev, se njena najstarejša hči, 45-letna Delia, vrne v rodni Neapelj, da bi odkrila, kaj se je zgodilo. Tam počasi razkriva v otroštvu potlačeno resnico o svoji družini in moških svoje neukrotljive matere, preteklih in nedavnih, pa tudi o očetovih zlorabah. Kar odkrije, jo globoko pretrese, predvsem pa jo njeno raziskovanje približa sami sebi. Čeprav sta bili z mamo v zadnjih letih odtujeni, je vez med materjo in hčerjo močnejša, kot se sprva zdi. A lastna prepričanja lahko manipulirajo s spomini. Drobcji njenih otroških dni se izkažejo za tovarno laži. Meja med preteklostjo in sedanostjo se zabriše vzporedno z zlitjem identitet matere in hčere. Elena Ferrante v mojstrsko spisanem pretresljivem psihološkem trilerju odpira rane načete človekove psihe ter razkriva razloge za njihov nastanek.

Colleen Hoover: Srčne kosti

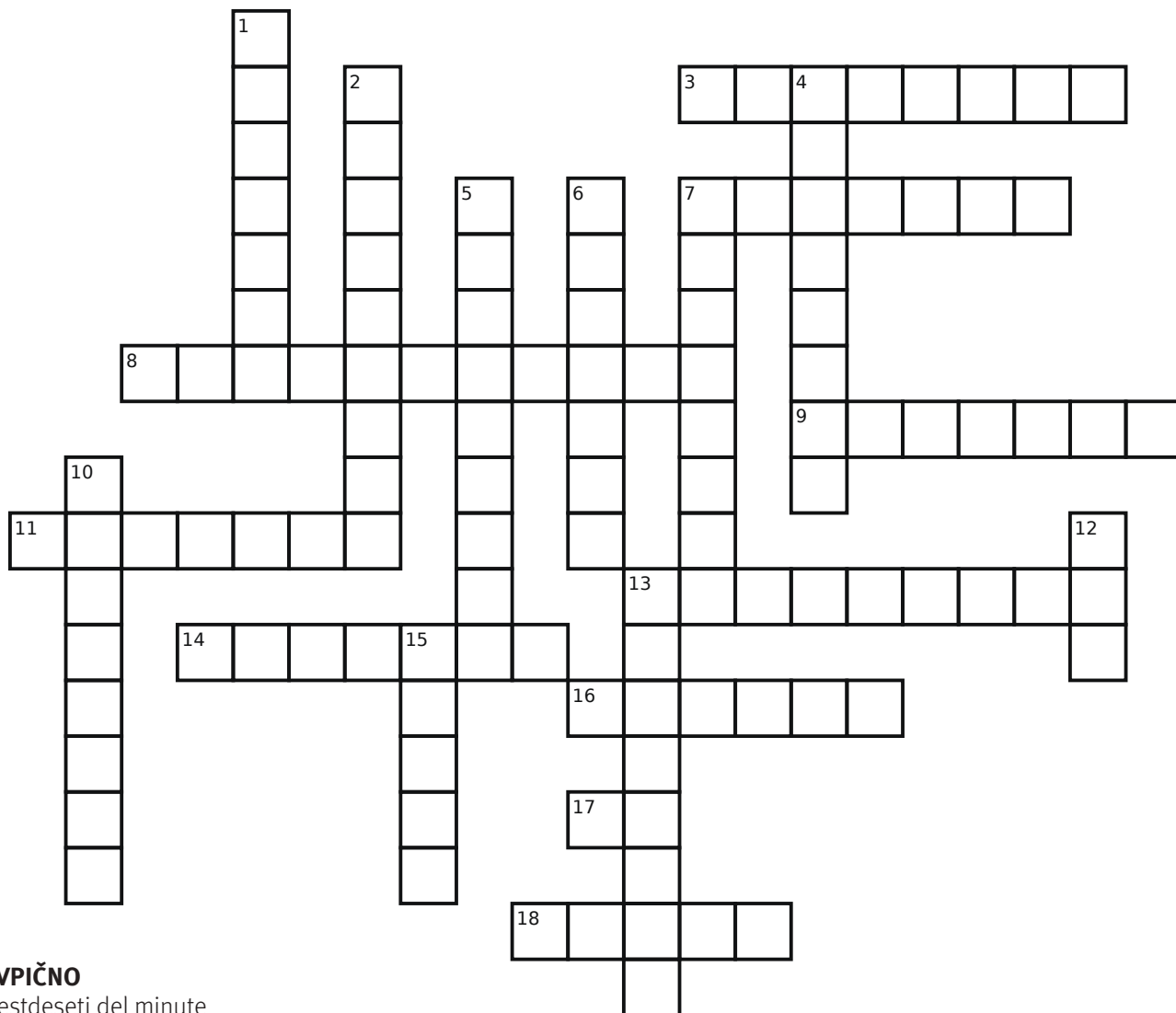
Življenje in ime sta vse, kar je Beyah dobila od staršev. Vse, kar je v življenju dosegla, je dosegla sama. Od študija na univerzi in lepše prihodnosti jo ločita samo dva kratka meseca, toda zaradi nepredvidenega dogodka je preostanek poletja prisiljena preživeti pri očetu, ki ga skoraj ne pozna. V tem času namerava ostati neopazna in počakati, da poletje mine, toda načrte ji prekriža sosed Samson. Samson in Beyah na prvi pogled nimata nič skupnega. Ona prihaja iz revnega in zapostavljenega okolja, on iz premožne in privilegirane družine. Toda nekaj jima je skupno: oba privlačijo žalostne stvari. Privlačnost med njima je premočna, da bi jo zanikala, toda dogovorita se, da se njuna poletna romanca ne bo razvila v nič globokega. A srce vedno najde svojo pot.



Želimo vam lepe zgodnje spomladanske dni. Radi in lepo se imejte ter na branje do naslednjič!

Februarska križanka

Nežka Klavžar, Knjižnica Miklova hiša



NAVPIČNO

1. šestdeseti del minute
2. kdor pretirano poudarja obliko
4. majhen bel kristal iz ledu
5. kdor rad mežika
6. kar kdo napove
7. zunanji del knjige
10. doba v človeškem življenju od prvih let do mladosti
12. ozka pot v snegu
13. japonski pisatelj Haruki
15. znak, znamenje

VODORAVNO

3. lisičji brlog
7. Prešernova pesniška zbirka
8. značilnost hlapljivega
9. podatki o avtorju, založništvu in tisku knjige
11. čas, pretekel od rojstva koga
13. pomaranči podoben sadež
14. kokoš, ki se goji zaradi jajc
16. kdor močno in hripavo kašlja
17. Tadej Košmrlj
18. premor

REŠITVE DECEMBRSKE KRIŽANKE:

1. angažma, 2. venček, 3. sneg, 4. skuta, 5. Betlehem, 6. Hrestač, 7. silvestrovo, 8. nozdvi, 9. strip, 10. uspavanka, 11. dobrodošlica, 12. razsežnost, 13. Evrazija, 14. mladenka, 15. počitnice, 16. estetika, 17. odkritosrčnost, 18. kurišče, 19. češarek

Mali oglas

Odkupujem stare stripe, vzamem vse.
Pridem na dom, plačam, naložim in odpeljem.
Pošteno plačilo.
Več informacij na 041 276 687, Roman

VRHUNSKI NEMŠKI SLUŠNI APARATI REXTON

 Slušni aparati

 Test sluha

 Svetovanje

 Servis




Lotus center
KOČEVJE

Podgorska ulica 22 (bivši Dinos)

REZERVIRAJTE SI SVOJ TERMIN PRI
MEDNARODNO PRIZNANEM STROKOVNJAKU



071 434 155

E-mail: info@lotus-center.si



www.lotus-center.si, Lotus center PE Kočevje, Podgorska ulica 22, Kočevje,
GM Lab, doo, Brilejeva ulica 22, Ljubljana



Karà Mia

OTROŠKA TRGOVINA

NOVA
BUTIČNA
OTROŠKA
TRGOVINA
V RIBNICI

DELOVNI
ČAS

pon • tor • čet 10-15h
sre • pet 14-18h
(ali po dogovoru)

OTROŠKI VOZIČKI,
AVTOSEDEŽI, IGRAČE,
POGANJALCI IN DRUGA
OTROŠKA OPREMA.
(Nuna, Little Dutch, Jollein,
Elodie, Done by Deer, Scoot&Ride,
Kinderfeets ...)

spletna trgovina
KARAMIA.SI
M: 031 482 324

E: eva@karamia.si

Karà Mia - butična otroška trgovina
v industrijski coni Lepovče

Robotix d.o.o. • Lepovče 23 • 1310 Ribnica
www.karamia.si




microera

Microera Jože Šilc s.p.

Hrovača 14A - 1310 Ribnica - trgovski center SPAR

 01 837 31 16

 051 358 762

 info@microera.si

www.microera.si

- vsi paketi NAJ že za 7,99 €/mesec
- paketi NEO po enotni ceni že za 28 €/mesec

* več na www.telekom.si

PON - PET
SOBOTA

DELOVNI ČAS

8.30 - 11.30 in 14.00 - 17.00

8.30 - 11.30



TelekomSlovenije

PREDŠOLSKA BRALNA ZNAČKA

V OBJEMU S KNJIGO

2024



ŠiLC

Slatnik 17, 1310 Ribnica

041 335 322

klimatske naprave
toplotne črpalke
prezračevanje
samooskrbne sončne
elektrarne



Panasonic



Trinasolar

solar^{edge}

www.silc.si

Hitro, zanesljivo, postopno za vsakogar!

NOVO

Odkrijte **prihodnost mobilnosti**
z **našimi hitrimi polnilnicami**
za električne avtomobile.



Za mlade in mladostne!

Novi Hyundai i20.

5^{let} Garancije
na vse delovne komponente

8^{let} Garancije
na baterijo

Povprečna poraba goriva: 4,985 – 6,137 l/100 km, emisije CO₂: 112,89 – 139,40 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Več informacij je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si.



Avtohiša Zalar d.o.o.,

Male Lašče 105, 1315 Velike Lašče, 017881999, 031331920, prodaja@avtohisazalar.si, www.avtohisazalar.si

KOLENDAR DOGODKOV V SODRAŽICI

Obletnica smrti Božje služabnice Magdalene Gornik:
molitvena ura, sv. maša, premiera filma o Magdaleni Gornik
23. 2.

župnijska cerkev v Sodražici
(Župnija Sodražica)

Slovenska pravljica urica
29. 2. ob 17.30

Knjižnica Sodražica
(Knjižnica Miklova hiša)

Gasilski kviz

2. 3. od 7. do 13. ure

Športna dvorana Sodražica
(Gasilska zveza Ribnica)

Prireditev ob dnevu žena
8. 3. ob 18. uri

OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica –
dvorana šole
(OŠ Sodražica in Društvo
upokojencev Sodražica)

Orgelski večer 12 mladih organistov iz štirih glasbeno-izobraževalnih ustanov

9. 3. po večerni sv. maši ob 18. uri

župnijska cerkev v Sodražici
(Društvo prijateljev glasbe Sodražica)

Angleška pravljica urica
14. 3. ob 17.30

Knjižnica Sodražica
(Knjižnica Miklova hiša)

Interni nastop GŠ

21. 3. ob 18. uri

OŠ Sodražica
(Glasbena šola Ribnica)

Slovenska pravljica urica

28. 3. ob 17.30

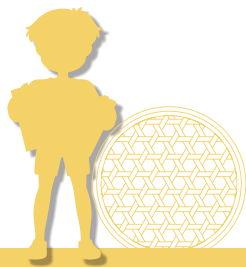
Knjižnica Sodražica
(Knjižnica Miklova hiša)

Angleška pravljica urica
11. 4. ob 17.30

Knjižnica Sodražica
(Knjižnica Miklova hiša)

Vampijada 2024 – tekmovanje v kuhanju govejih vampov
27. 4.

igrišče pri OŠ Sodražica
(Turistično društvo Sodražica)



Organizatorji si pridržujejo pravico do sprememb.

VABILO NA RAZSTAVO

Prastol 2023 – IN SITU – Enzo Mari
v predverje Krekovega doma



Za dodatne informacije
skenirajte kodo:



Vampijada v Sodražici

27. april 2024



Tekmovanje v kuhanju **VAMPOV!**

Za zabavo bo poskrbljeno!

Prijave za skupine
in več informacij na
www.td-sodrazica.si
in www.sodrazica.si



www.td-sodrazica.si



OBČINA SODRAŽICA