



TZVON TRNOVSKI

Glasiło Občine Trnovska vas



Naj vam velikonočni prazniki prinesejo mir in radost v srce!
Veselja, sreče in zdravja ob velikonočnih praznikih Vam želijo



župan Alojz Benko, Občinski svet ter
Občinska uprava Občine Trnovska vas



Foto: Nina Zorman



Nagovor župana Občine
Trnovska vas Alojza Benka
..... stran 2, 3



LD Trnovska vas uspešno
deluje od leta 1946
..... stran 5, 6



Strelsko društvo Trnovska
vas že deluje 40 let
..... stran 7

SPOŠTOVANE OBČANKE, SPOŠTOVANI OBČANI!



Alojz Benko
župan občine

UVODNIK

Mineva leto dni od trenutka, ko smo v Sloveniji potrdili prvi primer korona virusa in na žalost tudi prvi smrtni primer. Vsi smo pričakovali, da pa nas zagotovo ne more prizadeti v najhujši obliki. Kljub pričakovanju, da se bodo razmere po letu dni trajajoči epidemiji umirile, naš letošnji prvi časopis izhaja še vedno v posebnih razmerah. Naše življenje se je spremenilo na vseh področjih. Gibanje in druženje je omejeno, odpadlo je veliko prijetnih dogodkov, ki bi jih organizirala naša društva, potekali bi številni občni zbori in prireditve, ki pomembno vplivajo na naše medsebojne odnose in naše zdravje. Razmere se v celotni državi počasi umirjajo, zato smo se razveselili vrnitve otrok v šolo. Želimo, da se ne bi spet poslabšale, kar bi pomenilo pouk na daljavo, zato spoštujemo pravila zdravstvene stroke, ki se nam včasih zdijo nesmiselna, a ko vidimo posledice, ali jih celo občutimo na lastni koži, verjamemo, da bi mogoče bilo bolje, če bi bila še bolj stroga. Odgovornost za sebe in ljudi okrog nas je naša dolžnost.

Ne glede na korona virus pa delo občine poteka nemoteno. Konec lanskega leta smo sprejeli rebalans proračuna za leto dvajset, kar nam je omogočilo pričetek del na Simoničevi domačiji. Podpisali smo pogodbo in dela potekajo po zastavljenem terminskem planu. Veliko pomagata nekatera društva, za kar se vam in posameznikom iskreno zahvaljujem. Približno polovico sredstev bomo pridobili iz razpisov, zato je nujno, da dela zaključimo v predvidenem času.

Za nemoteno delo je pomemben akt občine proračun, zato smo kljub nekaterim pomislekom določenih, potrdili proračuna za leto enaindvajset in dvaindvajset, ki omogočata izvedbo številnim investicijam.

V teh dneh so se pričela dela na izgradnji kolesarske povezave med Bišem in Gočovo. Občina nastopa kot soinvestitor. Razmerje v deležih je za nas zelo ugodno, kar nam je uspelo po številnih pogajanjih. Na delu trase menjujemo vodovodne cevi, urejeni bodo električni vodi, ki bodo položeni v zemljo, pridobili bomo nove avtobusne postaje, javno razsvetljavo in kar je najbolj pomembno, varno pot za otroke v šolo in ostale udeležence.

Skupaj z občino Sveti Andraž smo se priključili občinam Cerkvenjak, Sveta Trojica in Lenart za izgradnjo kolesarskih povezav na tem območju. Izdelali smo projektno dokumentacijo, jo oddali na javni razpis, kjer pričakujemo evropska in državna sredstva. Potekajo že prve aktivnosti za izbiro izvajalca del. Naša pot bo potekala od Trnovske vasi do meje z Vitomarci po desni strani ob cesti. Zgradili bomo most čez Pesnico in ostale štiri potoke ter tako zagotovili dva kilometra varnih poti, za katere se je predvsem v zadnjem obdobju, ko živimo s korona virusom, pokazalo, kako so takšne površine potrebne za gibanje, rekreacijo in naše zdravje.

V letošnje in prihodnjem letu planiramo modernizacijo ali obnovo kar nekaj odsekov javnih poti. Za odseke, ki se bodo izvajali v letošnjem letu, imamo že izbranega izvajalca, pričetek del se bo pričel v mesecu avgustu in zaključen do meseca oktobra. Obnove bodo potekale v vseh vaseh naše občine, prav tako skupaj z vaškimi odbori skrbimo za redno vzdrževanje javnih in poljskih poti.



Izgradnja kolesarske povezave med Bišem in Gočovo.

Foto: Rebeka Škrlec

Tako kot so ceste pomembne za motorna vozila, je na področju informatike pomembno dobro omrežje. Nadaljujemo z izgradnjo optičnega omrežja po celotni občini. Naša pot je zagotovo prava, saj se nismo pustili zavesti ponudbi iz strani izvajalca RUNE, ampak z dobrim sodelovanjem s podjetjem Telekom širimo omrežje tudi do tistih hiš, ki so najbolj oddaljene od centra občine. Kako potrebno je imeti dober dostop do spleta, se je pokazalo prav sedaj, v času epidemije, ko so potekala izobraževanja na daljavo in marsikdo delo opravlja od doma.

Za razvoj občine je pomembno, da pravilno gospodarimo s prostorom in omogočamo širitev kraja ter istočasno varujemo najboljše zemljišča za pridelavo hrane. Pri sprejemanju občinskega prostorskega načrta, ki urejamo v tem času pa seveda zraven želja občine in vaših, spoštovane občanke in občani, moramo upoštevati usmeritve državnih aktov. Trudimo se, da bi izpolnili čim več vaših pobud, vendar moramo upoštevati varstvene zahteve in skrbeti za pogoje življenja prebivalcev. Kakovost življenja in urejenost kraja je v veliki meri odvisna od nas vseh. Običajno smo v tem obdobju organizirali čistilno akcijo, ki je bila vedno dobro obiskana. Na žalost tudi letos tega prijetnega dogodka ne bo. Bilo pa bi lepo, če tudi sami individualno počistimo kakšne smeti in dokažemo, da nam ni vseeno za okolje, kjer živimo. Želimo si našim otrokom in vnukom pustiti čim bolj zdravo okolje, zato je odprt razpis za sofinanciranje malih individualnih čistilnih naprav za območja

razpršene gradnje, kjer ni urejena kanalizacija.

Za kakovost življenja pa je pomembna tudi varnost življenja, med katere spada tudi požarna varnost. Tehnika gašenja in tudi vrste intervencij zahtevajo vedno novejšo opremo in vedno več te, ki mora biti primerno hranjena in v vsakem trenutku dostopna za intervencijo. Nujno potrebno je pridobiti nekaj prostora, zato načrtujemo h gasilskem domu dograditi prizidek, za katerega urejamo dokumentacijo in upamo, da bomo tudi z vašo pomočjo že letošnje leto pričeli z gradnjo. Za pomoč pri izvedbi in finančno podporo se vam tudi sam že vnaprej zahvaljujem in vas prosim, da vsi skupaj, po svojih močeh, pomagamo našim gasilcem, da končno dobijo prostore, ki si jih zaslužijo.

Ponosno ugotavljamo, da število prebivalcev v naši občini narašča, kar pa posledično zahteva širitev določenih objektov in površin. V letošnjem proračunu imamo planirana sredstva za izdelavo projektne dokumentacije in pridobitev gradbenega dovoljenja za prizidek vrtca k šoli ter izdelavo projektov za širitev igrišča. Za obe investiciji načrtujemo delno pomoč države, vendar se brez urejene dokumentacije ni mogoče prijaviti na razpis. Za potrebe igrišča pa bo nujno pridobiti zemljišče in še spremeniti prostorski plan.



Spoštovane občanke in cenjeni občani,
ko bo prišel časopis do vas, se bomo že
pripravljali na praznovanje velike noči.
Želim vam, da kljub razmeram preživite lepe
velikonočne praznike ter pazite
na sebe in druge.

IMPRESUM

Izdajatelj: Občina Trnovska vas

Odgovorna urednica: mag. Andreja Krajnc,

Uredništvo: Barbara Masten, Dušanka Škamlec, Tamara Trinkaus, Jasmina Štebih, Simona Mohorič,
Danijela Štumberger in Mateja Korent.

Lektoriranje: Barbara Masten

Naslov uredništva: TRNOVSKI ZVON, Trnovska vas 42, 2254 Trnovska vas, Telefon: 02/757-95-10, Telefaks: 02/757-16-61

E-pošta: andreja.krajnc@trnovska-vas.si

Glasilo TRNOVSKI ZVON izhaja v nakladi 500 izvodov in ga prejmejo vsa gospodinjstva v občini Trnovska vas brezplačno.

Zasnova, celostna podoba, oblikovanje in priprava za tisk ter tisk:

Kreativna PIKA d.o.o., www.kreativnapika.si, 070/670-740

Iz 17., 18., 19., 20. in 21. redne seje Občinskega sveta Občine Trnovska vas

8. 10. 2020 se je Občinski svet Občine Trnovska vas sestal na 17. redni seji. Na tej seji je komandir Policijske postaje Ptuj, mag. Aleksander Lubej, občinskemu svetu podal informacijo o varnostnih pojavih na območju Občine Trnovska vas v letu 2019.

Župan je svetnikom predstavil osnutek Odloka o proračunu Občine Trnovska vas za leto 2021 in osnutka Odloka o proračunu Občine Trnovska vas za leto 2022. V nadaljevanju seje so svetniki sprejeli Sklep o financiranju političnih strank v Občini Trnovska vas.

Na 18. redni seji dne 22. 10. 2020 ter 19. redni seji dne 10. 11. 2020 je Občinski svet Občine Trnovska vas obravnaval in sprejel osnutka in predloga Odloka o proračunu Občine Trnovska vas za leto 2021 ter za leto 2022.

Na 20. redni seji dne 15. 12. 2020 je občinski svet obravnaval Elaborat oblikovanja cen izvajanja storitev OOGJS občin Sp. Podravja za leto 2021 in Letni program ravnanja s komunalnimi odpadki na območju Občine Trnovska vas v letu 2021. Obravnavali in sprejeli so osnutek Odloka o spremembah in dopolnitvah Odloka o načinu opravljanja obveznih občinskih gospodarskih javnih služb ravnanja s komunalnimi odpadki v Občini Trnovska vas in obravnava in osnutka Pravilnika o spremembah in dopolnitvah Tehničnega pravilnika o ravnanju s komunalnimi odpadki v Občini Trnovska vas. Obravnavali in sprejeli so predlog Odloka o podlagah za odmero komunalnega prispevka za

obstoječo komunalno opremo za območje Občine Trnovska vas.

Predsednik Nadzornega odbora je podal poročilo o opravljenem nadzoru »Pravnega prometa (nakup/prodaja) z nepremičninami v Občini Trnovska vas«.

19. 1. 2021 se je Občinski svet Občine Trnovska vas sestal na 21. redni seji. Svetniki so obravnavali in sprejeli predloga Odloka o podlagah za odmero komunalnega prispevka za obstoječo komunalno opremo za območje Občine Trnovska vas in Sklep o potrditvi predinvesticijske zasnove in Sklepa o potrditvi investicijskega programa za investicijo kolesarske povezave na območju ORP Slovenske gorice.

Seznani so se z osnutkom pokrajinske zakonodaje, in sicer z osnutkom Zakona o ustanovitvi pokrajin (ZUPok), osnutkom Zakona o pokrajinah (Zpok) s pregledom pristojnosti in nalog pokrajin ter z osnutkom Zakona o financiranju pokrajin (Zfpok) ter sprejeli sklep o mnenju Občine Trnovska vas k osnutkom pokrajinske zakonodaje. Predsednik Nadzornega odbora je podal poročilo o opravljenem nadzoru »Ravnanja z nepremičninami v Občini Trnovska vas«.

Župan je na koncu vseh sej podal informacijo o delu občine, svetniki so podali pobude in vprašanja.

Javni razpis male komunalne čistilne naprave v letu 2021

Občina Trnovska vas je na svoji spletni strani objavila razpis za sofinanciranje malih komunalnih čistilnih naprav v letu 2021 na območju Občine Trnovska vas.

Vse zainteresirane vabimo, da oddajo vloge v skladu z razpisno dokumentacijo, ki je objavljena na spletni strani občine www.trnovska-vas.si, lahko pa jo dvignejo osebno v sprejemni pisarni Občine Trnovska vas.

Rok za oddajo vlog je najkasneje do 31. 12. 2021 oz. porabe proračunskih sredstev za ta namen.

Za dodatne informacije lahko pokličete na tel. št. 02/757 95 10 ali pošljete mail na tajnistvo@trnovska-vas.si.

Enkratni prispevek za novorojence v letu 2021

Enkratni prispevek za novorojence v Občini Trnovska vas, rojene v letu 2021, je knjiga in vrednostni bon v višini 150,00 EUR, ki zagotavlja pomoč in spodbudo starševstvu.

Upravičenec do prispevka je eden od staršev novorojenca pod pogojem, da je državljan Republike Slovenije in ima stalno prebivališče v Občini Trnovska vas. Če starša novorojenca živita ločeno, je upravičenec do prispevka tisti od staršev, pri katerem otrok živi. Upravičenec, ki je prejel enkratni prispevek oziroma enkratno denarno pomoč ob rojstvu otroka v drugi občini, ne more uveljavljati pravice do enkratnega prispevka po tem pravilniku.

Pravico do prispevka za novorojenca uveljavlja upravičenec s pisno vlogo na obrazcu. Več informacij in vlogo najdete na www.trnovska-vasi.si.

Uradni vestnik Občine Trnovska vas

Uradni vestnik je objavljen na spletni strani Občine Trnovska vas (<http://www.trnovska-vas.si/index.php/obcinska-uprava/uradni-vestnik-obcine-trnovska-vas>), na voljo je tudi v sprejemni pisarni Občine Trnovska vas.

Uradni vestnik Občine Trnovska vas, številka 5/2020, 9. 9. 2020

1. Odlok o spremembi Odloka o proračunu Občine Trnovska vas za leto 2020;
2. Sklep o višini ekonomske cene vrtca pri PŠ Trnovska vas.

Uradni vestnik Občine Trnovska vas, številka 6/2020, 9. 10. 2020

1. Sklep o financiranju političnih strank v Občini Trnovska vas za leto 2020.

Uradni vestnik Občine Trnovska vas, številka 7/2020, 11. 11. 2020

1. Odlok o proračunu Občine Trnovska vas za leto 2021;
2. Odlok o proračunu Občine Trnovska vas za leto 2022.

Uradni vestnik Občine Trnovska vas, številka 8/2020, 16. 12. 2020

1. Odlok o spremembah in dopolnitvah Odloka o načinu opravljanja obveznih občinskih gospodarskih javnih služb ravnanja s komunalnimi

odpadki v Občini Trnovska vas;

2. Pravilnik o spremembah in dopolnitvah Tehničnega pravilnika o ravnanju s komunalnimi odpadki v Občini Trnovska vas;

3. Sklep o potrditvi Elaborata o oblikovanju cen izvajanja storitev obveznih občinskih gospodarskih javnih služb ravnanja s komunalnimi odpadki (zbiranje določenih vrst komunalnih odpadkov, obdelava določenih vrst komunalnih odpadkov in odlaganje ostankov predelave ali odstranjevanje komunalnih odpadkov) na območju Občine Trnovska vas za leto 2021, ki ga je pripravil izvajalec navedenih javnih služb Čisto mesto Ptuj d.o.o.

Uradni vestnik Občine Trnovska vas, številka 1/2021, 20. 1. 2021

1. Odlok o podlagah za odmero komunalnega prispevka za obstoječo komunalno opremo za območje Občine Trnovska vas;
2. Sprememba Odloka o predkupni pravici na območju Občine Trnovska vas;
3. Sklep o mnenju Občine Trnovska vas k osnutkom pokrajinske zakonodaje;
4. Sklep o enkratnem prispevku za novorojence v Občini Trnovska vas za leto 2021.

LD Trnovska vas uspešno deluje od leta 1946

LD Trnovska vas v Slovenskih goricah je bila ustanovljena davnega leta 1946. Iz zgodovinskih virov je moč izluščiti, da sta se leta 1948 LD Trnovska vas in LD Destrnik združili, pri čemer je v tistem času stalež divjadi močno upadel. V letih od 1950 do 1955 so si tedanji lovci prizadevali za samostojno lovsko družino, kar jim je leta 1955 tudi uspelo. Člani zelene bratovščine so si s pridnim delom in z dobrim gospodarjenjem kupili zemljišče ter zgradili lovski dom, ki so ga predali svojemu namenu leta 1978. V tem času so še razvili lovski prapor. Med leti od 2001 do 2005 so kupili zemljo in zgradili strelišče ter pričeli z obnavljanjem lovskega doma.

Skozi vsa leta lovci aktivno delujejo na področju ohranjanja narave in skrbijo za prosto živeče živali. Sicer pa so lovci zelo marljivi in znani po lovsko strelskem športu, pri čemer lovski dom krasijo številni pokali iz raznih strelskih tekmovanj širom po Sloveniji. LD Trnovska vas so do sedaj vodili starešine od 1945 do 2019: Franc Pukšič, Jože Vidic, Srečko Zelenik, Vinko Trafela, Janez Rojko, Franc Kramberger, Alojz Benko,



Vsako leto pripravijo skupinski lov. Foto: Jože Žerdin.

Franc Sužnik, Alojz Brunčič, Alojz Fekonja, Ernest Vršič, Aleksander Čeh, Marjan Potrč in Janez Rojko. Med večje lovske prireditve spadajo družinsko strelsko tekmovanje v streljanju na glinaste golobe. Tradicionalno organizirajo Hubertovo sv. mašo in srečanja z občani ter lovci. Leta 2016 so lovci pripravili veliko slovesnost ob praznovanju 70. obletnice delovanja lovske družine. V lovsko družino je vključenih 35 članov zelene bratovščine. V okviru družine pa še delujejo referenti za strelstvo, lovski



Člani zelene bratovščine Trnovska vas.

turizem in kinologijo. Kot pravijo med drugim ohranjajo ekološko in biološko ravnatežje v naravi, hkrati si prizadevajo za varstvo in ohranjanje prostoživečih divjih živali, kajti lovci so usmerjeni predvsem k ohranjanju narave in gojitvi v njej živečih divjadi, saj to pomeni, da smo za ohranjanje narave dolžni skrbeti vsi, da s tem zagotovimo življenjske pogoje nam in našim zanamcem.

Vse od ustanovitve se je LD Trnovska vas razvijala po danih možnostih. Skozi ta čas so aktivnosti v glavnem tekale na področju društvenega življenja, gradnje lovskega doma, vzdrževanja doma in okolice, nakupa zemljišč za krmne njive, gojitve divjadi, lova ter strelsko



Starešina LD Trnovska vas Janez Rojko

tekmovalne dejavnosti v streljanju na glinaste golobe. Vsako leto organizirajo lovske srečanje in tekmovanje z lovci sosednjih lovske družin, posebno še z LD Destnik. Vsako leto člani lovske družine dajo velik poudarek krmljenju in vzgoji divjadi. Lanskoletno delo članov zelene bratovščine je bilo sicer dejavno, a le v okrnjeni obliki, zaradi epidemije virusa.

Lovci so občane ozaveščali, kaj vse je potrebno storiti za preprečevanje škod, ki jo povzroča divjad na polju, s poudarkom na postavitvi in vzdrževanju zaščitnih ograj okoli posevkov, v vinogradih in sadovnjakih. Lovci so se udeležili Dnevov lovskega strelstva, ki je potekalo na strelišču Gaj – Pragersko v začetku septembra lanskega leta. Kot pravi rek, da lovci ne bodo kaj tako na hitro vrgli puške v koruzo, ampak so sklenili, da

bodo družabno življenje družine za nekaj mesecev odložili za primeren čas druženja. LD Trnovska vas spada pod okrilje ZLD Ptuj-Ormož, nam je v pogovoru, ki smo ga opravili v petek, 15. januarja, orisal starešina Janez Rojko.

Jože Žerdin

Pravilno oranje kmetijskih površin ob javnih cestah

V spomladanskih mesecih se ponovno pričnejo večja poljedelska opravila na njivah in poljih. Ker je naša inšpekcijska in redarska služba v lanskem letu prejela kar nekaj prijav v zvezi z nepravilnim oranjem, vam z namenom preventivnega ukrepanja, predstavljamo kršitve zakonskih določb, posledice takega ravnanja in pravičen pristop k temu opretilu.

Zakon o cestah (Uradni list RS, št.109/10, 48/12, 36/14–odl. US, 46/15 in 10/18; v nadaljevanju: ZCes-1) v 4. točki drugega odstavka 5. člena določa: »Prepovedano je orati na razdalji manj kot 4 metre od roba cestnega sveta v pravokotni smeri na cesto ali na razdalji manj kot meter od roba cestnega sveta vzporedno s cesto.« Kršitev zgornjega člena pomeni prekršek, ki je sankcioniran v sedmem odstavku 5. člena ZCes-1 (posameznik se kaznuje z globbo 1000 €) in osmem odstavku 5. člena ZCes-1 (pravna oseba se kaznuje z globbo 4000 € in odgovorna oseba z globbo 1000 €). Več na www.trnovska-vas.si.

Zgodovina Strelskega društva Trnovska vas – 40 let delovanja!

Prvi zametki Strelskega društva Trnovska vas segajo v leto 1974, vendar je bilo leta 1977 to društvo zaradi neznanih vzrokov ukinjeno. Sedanje društvo je bilo ustanovljeno 8. 3. 1981. Prvi predsednik, takrat še Strelske družine Trnovska vas, je bil Marjan Vršič, Cvetka Majerič pa je bila prva tajnica društva. Če bodo razmere dovoljevale, bomo tako letos ob občinskem prazniku občine praznovali 40 let delovanja društva.

Na športnem področju je društvo vedno dosegalo zadovoljive rezultate, glede na pogoje, ki jih je imelo na razpolago. **Prvi treningi so bili na prostem**, ker v kraju ni bilo nobenega primerne prostora za strelišče. Leta 2000 pa se nam je uresničila dolgoletna želja, saj smo uspeli kupiti **štiristežno montažno strelišče**. Strelišče smo imeli postavljeno v Kulturnem domu v Trnovski vasi na odru, ki pa smo ga morali za vsaki trening postaviti in nato spet pospraviti. Od leta 2012 je društvo bogatejše za največjo pridobitev; prostor v novi večnamenski dvorani, ki je namenjen strelšču. S tem je omogočena rednejša vadba in kvalitetnejša priprava na tekmovanja, s čimer lahko v bodoče pričakujemo še boljše dosežke.

Pred osamosvojitvijo smo sodelovali v ligi, ki jo je organizirala takratna Strelska zveza Ptuj. Po letu 1991 ta liga ni več obstajala, zato smo skupaj s SD Dornava, SD Juršinci in SD Juršinci Željka ustanovili **Slovenskogoriško ligo**. Ta liga je obstajala pet let, nato sta strelski društvi iz Juršinc prešli v višji rang tekmovanja. Takrat smo se povezali s SD Osek, SD Vitomarci in ustanovili lastno **Medobčinsko strelsko ligo**, ki jo zadnje leta naše društvo tudi vodi in organizira. Leta 2003 se je tej ligi priključilo tudi SD Velka. Kasneje so se tej ligi priključila še naslednja strelska društva: ŠD Selci leta 2010, SD Cerkevnik leta 2012 in SD Benediški Vrh leta 2014. Sodelovali smo tudi v regijski ligi, ki ozemeljsko pokriva nekdanjo ptujsko občino (bivša Strelska zveza Ptuj). Vseskozi smo se udeleževali in prirejali turnirje v streljanju s serijsko zračno puško. Naši turnirji v streljanju s serijsko zračno puško so tako postali tradicionalni, saj vsako leto ob prazniku dela organiziramo Prvomajski turnir v streljanju s serijsko zračno puško in bomo tako letos, če bodo razmere dovoljevale, organizirali že 17. Prvomajski turnir. Vsako leto tudi ob občinskem prazniku občine organiziramo Turnir za pokal občine Trnovska vas in Turnir med vasi občine.

Društvo je v svoji zgodovini v 80-ih in 90-ih velikokrat organiziralo zabavne prireditve s plesom. Najpogostejše so bile ob dnevu žena, martinovem in novem letu, v letnem času pa vrtne veselice. Najbolj

znana med njimi je bila prireditev Igre brez meja, ki so se kasneje preimenovali v **Igre dobre volje**, ki so se nato organizirale vsako leto do leta 2004.

Na tekmovalnem področju smo dosegli veliko dobrih rezultatov. V društvenih vitrinah in pri naših tekmovalcih doma se je čez leta nabralo zelo veliko pokalov in medalj. Največ zmag smo dosegli v Medobčinski ligi, saj smo ekipno slavili kar sedemkrat. V sezonah 2008–2011 smo slavili trikrat zapored in tako tudi prejeli prehodni pokal v trajno last. Na zadnje smo v tej ligi zmagali dvakrat zapored v sezoni 2017/2018 in 2018/2019. V sezoni 2019/2020 pa smo ekipno osvojili četrto mesto.

V vrstah društva so tudi uspešni posamezniki, ki si lastijo naslednje naslove: Medobčinski prvak, Regijski prvak in podprvak s serijsko zračno puško ter regijski osnovnošolski prvak severovzhodne Slovenije. S tekmovalci pionirske kategorije je društvo poseglo tudi na državna tekmovanja.

Sodelovali smo tudi na tekmovanjih Severne regije in posvečali posebno pozornost delu z mladimi. Rezultat je izredno uspešna sezona 2010/11, v kateri so ekipno postali regijski prvaki v pionirski in članski kategoriji. Dobre rezultate pa so naši člani v preteklosti dosegali tudi v Medobčinski ligi z malokalibrsko puško, ki jo organizira SD Osek na svojem strelšču. V preteklosti pa smo tekmovali tudi že v II. državni ligi s standard puško, kjer pa smo za naše razmere dosegli zelo zadovoljive rezultate.

Društvena liga in treningi

Na sestanku upravnega odbora smo se odločili, da zaenkrat zaradi razmer, ki so trenutno, ne bomo izvajali strelskih treningov in društvene lige. Takoj, ko se bodo razmere glede virusa umirile, pa bomo nadaljevali s treningi in tudi društveno ligo.

Obvestilo članom Strelskega društva Trnovska vas

Vse člane obveščamo, da bodo letos za plačilo članarine (zaradi razmer glede covida) prejeli položnice na dom in jih ne bodo obiskali pobiralci članarin. Člane zato naprošamo, da letošnjo članarino poravnajo preko položnice. Če se pa želi kdo na novo priključiti našemu društvu, nas lahko kontaktira preko facebook strani ali pa preko maila na naslov sd.trnovskavas@gmail.com.

Franci Hameršak

Turistično društvo Trnovska vas

Obnovitvena dela Simoničeve domačije

V letu 2020 smo se pridružili obnovitvenim delom na Simoničevi domačiji, ki so se pričela na pobudo Občine Trnovska vas. Tudi Turistično društvo se je pridružilo delom, ki jih lahko izvedemo, da s tem znižamo stroške obnove. Pridruženi k tem delovnim akcijam so tudi Ljubitelji stare tehnike Trnovska vas in Gospodinje Trnovska vas.

Sedanja pomoč je potekala po načrtih. Najprej smo morali izprazniti hišo (29. 9. 2020), da so se lahko dela pričela. Vse kar je bilo uporabno, smo skrbno očistili in shranili, da bomo lahko vrnili v hišo po obnovitvi.

17. 10. 2020 smo pričeli s čiščenjem ometa znotraj in zunaj ter odstranili vse iz hiše.

Nakar smo 18. 12. 2020 organizirali naslednjo obsežno akcijo, kjer smo odstranili tla ter vse poglobili, nasipali gramoz.

Udeleženci akcije smo bili ponosni, da smo naporno delo opravili v skladu in s predpisi » covid«.

Vsem članom Turističnega društva Trnovska vas se zahvaljujem za nesebično pomoč, ker skupaj nam bo uspelo, da bomo v letošnjem letu ponosno zrl v obnovljeno Simoničovo domačijo, da bomo z nasmehom pomislili, tudi moje delo je pripomoglo, da sem dodal del kamenček v ta prelepi mozaik.

Hvala vam!

Metka Nedelko



Bolfenško društvo ljubiteljev stare tehnike Trnovska vas:

»Kljub epidemiji za nas ni počitka.«

V Bolfenškem društvu ljubiteljev stare tehnike Trnovska vas kljub razglašeni epidemiji nismo mirovali. Pri vseh akcijah smo upoštevali ukrepe, ki so bili razglašeni v času epidemije.

Leto 2021 smo tako otvorili z akcijo » čiščenja hlodov« za Simoničovo domačijo. Aktivni smo bili tudi pri drugih akcijah pri prenovi Simoničeve domačije, prav tako smo začeli tudi z zbiranjem starega železa.

Verjamemo, da bomo uspeli uresničiti vse zastavljene cilje, ki smo si jih zadali za leto 2021. Komaj čakamo tudi lepe dni, ko bomo iz garaž postavili naše jeklene konjičke in se z njimi skupaj podali na pot.





Kultura – tukaj, tam, vsepovsod

Da smo zdaj že dobro leto v pandemiji, epidemiji in kar je teh izrazov, vemo vsi. Ampak vemo, kaj se je zgodilo z nami kot z družbo? Kdo je "območal"? Med drugim tudi mi, kulturniki, ki smo v osnovi ostali brez dela. Stvari, ki jih tako radi in s srcem počnemo, smo morali dati na stran. Stvari, s katerimi smo se ukvarjali prostovoljno in z veseljem, so danes neznanka. Kajti že leto dni nismo imeli pravih nastopov, prireditev, niti ob lanskem prazniku Občine Trnovska vas. Ko se je vse skupaj začelo, smo si govorili, da bo tega hitro konec. Kaj hitro smo spoznali grenko resnico, da še lep čas ne bomo mogli delati tega, kar nas veseli, s čim smo si nahranili dušo. Priznam, tudi sama sem prej kdaj pa kdaj potarnala, zakaj moram spet iti na pevske vaje. Iskreno obžalujem vsako tarnanje. Kajti pogrešam petje, druženje, iskrene nasmeh, dobro voljo, pogrešam ljudi, pogrešam čestitke po dobro opravljenih nastopih in prireditvah. Pogrešam stisk roke župana, stiske rok in iskre v očeh ljudi, ki smo jim s prireditvami bodisi krajšali čas ali kako drugače pričarali nasmeh na obraz. Kajti to je tisto, zaradi česar mi vsi to počnemo. Zaradi tega, ker radi vidimo vesele ljudi v naši družbi, radi nekemu vsaj kanček polepšamo dan. Ker ga s tem polepšamo tudi sebi. To je dejstvo. In verjamem, da nisem edina, ki pogreša vse te stvari.

Tako so mimo nas odplavale mnoge prireditve, najprej koncert Ženske vokalne skupine Simfonija, poleti otroške delavnice in jeseni praktično vse prireditve ob občinskem prazniku. In je leto naokrog, ko smo morali slovenski kulturni praznik, ki ga praznujemo v čast največjemu slovenskemu pesniku, praznovati doma. Letos je bilo vse tiho. Nikjer nobenih prireditev. Nekateri so pokazali inovativnost in prireditve izvedli kar preko spleta. Čeprav je doživetje kulture še vedno bolj pristno in pravo na dejanski prireditvi, v dvorani, polni ljudi, s pravim aplavzom. Ampak so se kljub dani

situaciji znašli. Brali so Prešernove pesmi, izvajali recitale, posneli videoposnetke in jih objavili na spletu. Ker so hoteli s tem pokazati, da tudi kultura mora stopati v koraku s časom. Zdaj s(m)o se pa zaradi epidemije enostavno morali znajti. Kulturniki smo bili dobesedno pahnjeni v prepad. Popolno zaprtje celotnega kulturnega sistema in vsega kar spada zraven. In samo od nas je odvisno, ali bomo iz prepada priplezali in dalje stali na vrhu, ali bomo enostavno padli in obležali. Vsekakor mislim, da se je vredno truditi, širiti kulturo dalje, kajti kultura niso samo knjige, prireditve in podobne reči. Obstaja kultura obnašanja, ki smo jo ljudje nekako zapostavili. Potem je tu kultura hranjenja, kultura govorjenja. Kamorkoli se obrneš, je kultura. Zato cenimo tiste, ki so nas v naši slovenski kulturi vzgojili. Cenimo tiste, ki so našo kulturo uvedli. Med njimi tudi gospod France Prešeren. In veliko je takih, ki so nam kulturo zapisali globoko v zavest in srce. In zato vas na tem mestu prosim, da če bo še veliko takšnih kulturnih praznikov, da vsaj pri sebi razmislite, kaj vam pomeni kultura, vzamete v roke kako knjigo, preberete stran, dve, tri, osemdeset, kakšen verz, sonet, tudi Krst pri Savici, če je treba. Samo ne zatrite v sebi človeka kulture.

In srčno upam, da bomo čimprej spet skupaj praznovali praznike, da se bomo veselili novih prireditev in da bomo spet lahko z veseljem delali za vas.

Valentina Muršec

Aktivnosti v KORK Trnovska vas

V prvi polovici leta 2020 so bile aktivnosti v KORK precej omejene zaradi epidemije Corona virusa. Tako lansko leto kot tudi v letošnjem letu je bila redno izvedena edino krvodajalska akcija, saj zdravstvene ustanove kljub izrednim razmeram potrebujejo kri, da lahko pomagajo najbolj bolnim ljudem. Ob koncu leta smo kljub zaostrenim pogojem v skladu s priporočili NIJZ izvedli obiske starejših občanov in jih razveselili z majhno pozornostjo. Razdeljenih je bilo tudi nekaj paketov, ki smo jih prejeli od RK Ptuj v okviru akcije »Nikoli sam«.

Iskreno upamo, da se bo epidemiološka situacija kmalu umirila do te mere, da se bodo tudi v okviru naše organizacije začele aktivnosti druženja in medsebojne pomoči.

Marija Maguš

»Življenje je lepo, če ga živiš«

Konec meseca februarja 2021 se je na španskem otoku Gran Canaria odvijala med trail in ultratekači zelo priljubljena ter uveljavljena tekaška prireditev, Transgrancanaria. Tekači se pomerijo na različnih razdaljah (17 km, 34 km, 42 km, 65 km, 128 km, 269 km). Pri tem tekmovalce spremlja dež, sonce, prah, blato in neokrnjen stik z naravo, kjer tekmovalci dobesedno v nekaj urah prestopijo meje gorovja in se približajo Oceanu.

Dogodek vsako leto privabi tudi vse več Slovencev, ki iz naše mrzle zime pobegnejo v večno pomlad. Med njimi je letos pomembnejši dosežek dosegla domačinka Martina Potrč iz Sovjaka, s katero sva za tokratno številko naredile on-line intervju.

Povej nekaj o sebi. Kdo je Martina Potrč?

Martina je živahna in preprosta mamica, ki je polna energije in ki se nikoli ne ustavi samo pri povprečnih stvareh. Marsikdo me poimenuje ULTRAMAMI, ker nikoli ne vem, kako daleč so meje, ki jih lahko dosežem. Danes najraje skočim v tekaške superge, pritisnem gumb »začni« na mojem Garminu in se zapodim, kamor želijo moje noge, kamor narekuje tempo mojega uma. A ne tečem od zmeraj s supergami. Nekoč sem bila ultra živahna deklica, prijatelji so me pogosto klicali tudi Martin, saj sem se dolga leta podila za nogometno žogo. Nogometno kariero je po 13 letih igranja prekinila huda poškodba (zlom tibie). Vse se zgodi z razlogom, najbrž bi še danes po vsakem treningu čistila kopačke, sedaj raje sčistim tekaške superge, ki jih v moji omari ni malo. Življenje me je naučilo, da živim tukaj, sedaj, zdaj, zato vam ne morem napisati, kam grem jutri, vem samo to, da je življenje lepo, če ga živiš.

**Kdo te je navdušil nad športom?**

Čisto po resnici, nimam pojma, ker ne izhajam iz družine, kjer bi šport veljal za številko ena na seznamu reči, ki jih počnemo. Niti ne vem od kod prihajajo športni geni. Najbrž po očetu, ki sem mu glede na konstitucijo telesa precej podobna. Škoda edino, da ati razen nekaj doseženih gor v Sloveniji v življenju ni več časa posvetil oziroma ne posveča gibanju. A najbrž je ravno z njim osvojen Triglav v osnovni šoli in sončni vzhod na Kredarici pustil pečat, da je moje zahajanje v naravo postal vsakdanjik. Navdušenje nad športom pa je zagotovo prišlo že v otroštvu, kajti dneve smo od jutra do večera preživeli zunaj, se podili drug za drugim, plezali po drevesih in se s kolesi vozili po naših gozdovih. V Sovjaku so vedno prevladovali fantje (Ornikovi, Maguševi ...), zato sem seveda kot otrok začela igrati nogomet, ker z barbikami se fantje pač niso igrali.

Priznam, da niti sama prav ne vem, kaj je TRAIL TEK ...

Najprej da razložim, kaj pomeni sploh TRAIL TEK, ki mu posvetim večino svojega prostega časa. Trail tek ne predstavlja teka po asfaltu in lepih stezicah. To je gibanje v naravi z vzponi, torej tekom (hitro hojo) v klanec, in spusti. Poteka v naravnem okolju, bodisi po gorah, gozdovih ali ob morju in je zelo raznolik. Na tekni je trasa jasno označena, tekmovalec pa prejme tudi GPS koordinate in zemljevid, v kolikor teče po neznani lokaciji. Tekmovalec mora prejeti ustrezne informacije, da konča tekovanje, brez da bi se izgubil. Izvede ga samostojno s primerno opremo. Pri daljših razdaljah brez tekaškega nahrbtnika ne gre. Vanj spravim bidone s tekočino, gele, čokoladice, pri ultra razdalji včasih tudi sendviče, tako moje telo ni nikoli podvrženo dehidraciji ali lakoti. Na tekmi so na vsakih 10-15 km tudi tako imenovane okrepčevalnice, kjer svoje zaloge napolniš, dotočiš vodo, poješ banano oziroma kaj ti v tistem trenutku zapaše.





V zadnjem času si nas navdušila s tvojimi športnimi dosežki. Nam lahko poveš kaj o tvojem drugem mestu na teku na Transgrancanarii? Kako so potekale priprave?

V upanju, da v korona časih tekma sploh bo izvedena, sem same priprave začela konec oktobra. Seveda ne iz ničle, saj sem kondicijsko in telesno dobro pripravljena večino časa. Ker sem še bila na porodniški in seveda tudi najin Lan je zgolj dojenček, ki nama marsikatero noč ni pustil spati, je bilo včasih zelo naporno, saj sem že pred treningom bila zelo utrujena. Trening sem vedno vzela kot čas zase, ki ga izkoristim 100 %. Motivacije ni nikoli zmanjkalo, saj skupaj z Janezom, ki je prav tako ultra športnik, dobro usklajujeva čas za šport, gibanje in se pri tem podpirava. Začrtala sem si plan treningov teka in moči v telovadnici. Tako sem tekla približno 4-5x na teden, plus obiskala telovadnico 1-2x na teden. Čez vikend, ko Janez ni v službi, sem ob sobotah zjutraj trenirala v telovadnici, nedelje pa sem izkoristila za daljše teke, tudi 40 kilometrske. Najraje sem tekla po Pohorju in Kozjaku. Ker živimo trenutno v Mariboru in ker vedno rada tečem z določenim ciljem, sem tudi tekla iz Maribora v Sovjak na nedeljsko kosilo. Letos je bila pri nas kar huda zima, teki v snegu so bili zelo naporni, dnevi kratki, zato sem veliko tekla ob večerih, z lučko na čelu. Tekma na Gran Canarii je tekma, ki velja za 10 najbolj popularnih trail tekem na svetu, sama sem se je udeležila drugič. Prvič leta 2019, lani sem jo izpustila, saj sem med tem časom zanosila in rodila, letos pa sem želela izboljšati rezultat izpred dveh let. Trud in pretečen znoj v mrzlih dneh se je poplačal in tako sem ciljno črto prečkala kot 2. ženska. Na ta dan se v težkih trenutkih nisem predala, saj so med tekom na tako dolgih razdaljah vedno vzponi in padci v samem počutju. Garala sem kilometer za kilometrom, tako rekoč iz zime na štartu v gorah, ko je bilo le 2° C nad ničlo, vse do poletja in prečkanja cilja ob morju pri vročih 25° C. Na tekmi je veliko tekmovalk, ki se s športom ukvarjajo profesionalno, zato sem res izjemno ponosna in vesela rezultata, ki mi je uspel.



Pogosto si ne vzamemo časa zase. Pogosto zato iščemo izgovore, kot na primer: »nimam časa«. Kako pa ti usklajuješ čas, glede na to da si mama?

Hvala Bogu tega izgovora ne poznam. Enostavno način življenja, rada imam sebe, zavestnost gibanja za zdravo telo mi ne dopušča, da se zaprem med štiri stene in samo opazujem naravo skozi okno. Biti mama pa je najlepše, kar se mi je zgodilo v življenju. In to, da sem mama, kakršna sem, sem zagotovo zaradi tistega časa zase.

Kakšni so tvoji cilji za prihodnost?

Letos, v upanju, da nam korona ne odnese tekaških prireditev, se želim udeležiti predvsem domačih tekaških trail tekem, ki veljajo za zelo dobro obiskane. Tako bom tekmovala v Alpe Adria Trail Cupu, kjer se bom udeležila sklopa 3 tekem v Vipavi, Tolminu in Krajski Gori. Čez poletje upam, da uspem ponoviti lanski dosežek, ko je odpadla tekma K-24 in sva se z Janezom v lastni režiji podala na preizkušnjo, kjer sva v 14 urah premagala 5 vrhov (Peca, Raduha, Olševa, Smrekovec, Uršlja gora) v cca 90 km.

Glavni cilj pa je seveda ostati zdrav, brez večjih poškodb in preživeti prosti čas skupaj z družino in s prijatelji nekje zunaj.

Tamara Trinkaus



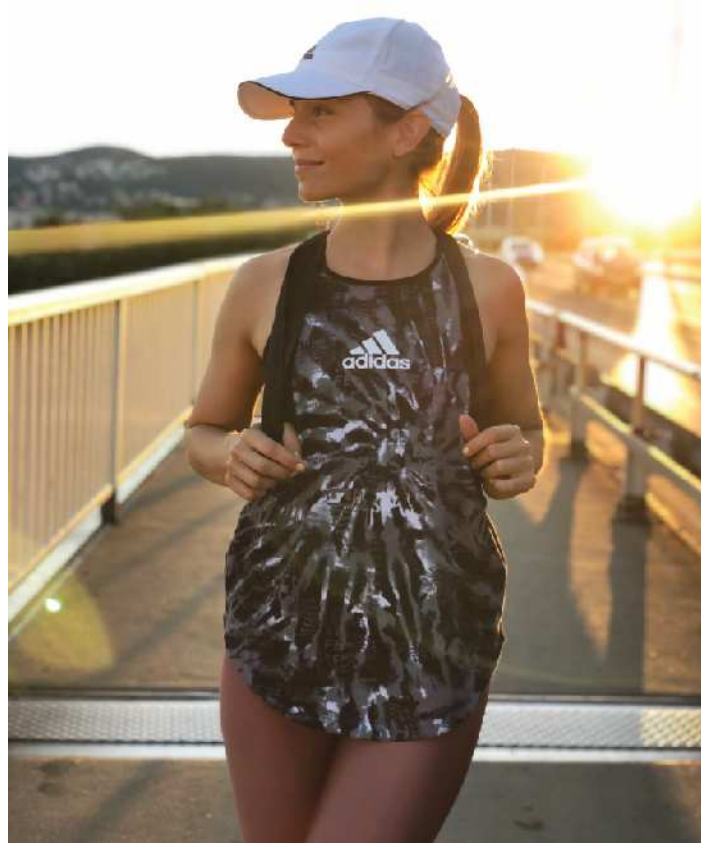
Za zapis v tokratni izdaji Trnovskega zvona sem dolgo zbirala misli in razmišljala, kaj napisati. Kaj napisati, da bom pripomogla k življenju nekoga in mu bo napisano vtilo motivacijo, inspiracijo, branje za v razmislek in mu bo povod za spremembo. Želela sem pisati o zdravju kot o stanju telesnega in duševnega blagostanja, saj sta to področji, s katerima se dnevno srečujem pri svojem delu in vem, da skrb zanju predstavlja srž sodobnega sveta. Želela sem izpostaviti izzive, s katerimi se soočamo na obeh področjih in kako se jih lotiti ter nas s tem vse skupaj spodbuditi, da naredimo korak naprej.

DUŠEVNO ZDRAVJE

Opazam, da se pogosto govori o fizičnem zdravju, medtem ko je duševno zdravje v našem okolju še zmeraj zapostavljeno, duševne bolezni pa stigmatizirane. Posameznikov, ki doživljajo stiske in se soočajo s skrajno neprijetnimi občutki morda ne razumemo, če jih občutimo sami pa ne vemo, kaj narediti. Zdi se mi, da obisk psihologa ali pogovor pri nas še zmeraj velja za nekaj »čudnega« ... »Na duši« lahko zbolimo prav tako, kot lahko zbolimo telesno.

Raziskave so pokazale, da se je število duševnih stisk med epidemijo še povečalo, v primerjavi s časom pred Covidom (več si lahko preberete na spletni strani <http://www.dps.si/>) pred okužbo drugih, pred negotovo prihodnostjo, skrb glede izgube oziroma omejitve svoboščin, pomanjkanje socialnih stikov, neprijetna čustva ob omejitvah, politično dogajanje ... vse to so občutki, s katerimi se soočamo vsi in so normalni odziv na nepričakovano in novo situacijo. Izziv je, ko ti občutki postanejo tako intenzivni, da jih ne moremo več obvladovati in vplivajo na naše navade, odnose in življenje. Samopoškodovno vedenje in samomorilne misli, občutki intenzivne jeze, ki lahko vodijo v porast nasilja doma in na delovnem mestu, depresija in z njo povezani simptomi, ki se odražajo v občutku, da ne želimo med ljudi, z občutkom nemoči in z neprestano utrujenostjo, s težavami s spanjem, pomanjkanjem energije, z bolečinami v hrbtu in glavoboli ...

Če se pojavljajo ta intenzivna čustva in odzivi ali poznate koga, ki se z njimi srečuje, to ni običajno in je treba ukrepati! Polagam Vam na srce, da pokličete, poiščete nekoga za pogovor. Lahko je kdorkoli, ki mu zaupate - zdravnik, SOS telefon, sosed, mama, vnukinja ... Naše duševno stanje je skupek mnogih dejavnikov. Za spremembo je ključno, da svoja čustva sprejmemo, da se lahko z njimi soočimo. Drugi korak je **pogovor**. O svojih občutkih moramo govoriti, da jih lahko razrešimo. In da, normalno je, da se včasih



počutimo neprijetno in negotovo, ni pa običajno, ko so ta čustva tako intenzivna, da vplivajo na naš vsakodnevni potek življenja in občutenje.

TELESNO ZDRAVJE

Podobni rezultati kot pri izsledkih raziskav na področju duševnega zdravja, so tudi pri raziskavah telesnega zdravja. Na 20000 osnovnošolcih so rezultati športnih testiranj pokazali 20 % porast prekomerno težkih otrok in mladostnikov (več si lahko preberete na spletni strani <https://www.slofit.org/>). Podobni so rezultati pri odrasli populaciji. Ti podatki so alarmantni. Nikakor ne želim s tem promovirati, da je cilj imeti »popolno« telo, poudarjam pa zavestno skrb zanj. Raziskave so pokazale, da zdravje v največji meri določata prehrana in fizična aktivnost. Ne želim izpostavljati stanja samo med korono, med obdobjem, kjer se naše vsakodnevne navade samo še bolj intenzivno kažejo; gre za splošno skrb za svoje zdravje in dobro počutje.

KAKO ZAČETI S SPREMEMBO?

Vsak od nas si želi živeti zdravo in dolgo življenje, izpolnjeno s srečo in z blagostanjem. Težavo pri tem predstavlja, da nas večina začne delati na tem šele takrat, ko se pojavi določena zdravstvena težava. Torej kazati na krivca, s prstom kazati na sistem, vlado, okoliščine ... in čakati, da ti časi minejo ali da bo dovolj hudo, da nastopijo zdravstvene težave? Ne. Zavedati se, da moramo vzeti svoje zdravje in počutje v svoje roke in ukrepati, zavestno pričeti razmišljati o tem? Da. Uvesti dnevno dobre navade, ki nas vodijo do tega, kar si na koncu vsi želimo – biti zdravi in prekiniti z

navadami, ki nas dolgoročno ne vodijo k temu.

Moje mnenje je, da moramo ovrednotiti zdravje kot prioriteto, kot področje, za katerega moramo poskrbeti v prvi vrsti, ker lahko le zdravi resnično dobro poskrbimo za vse ostale sfere – družino, dom, kariero.

In ne – da smo dnevno utrujeni, imamo glavobole, povišan krvni pritisk, diabetes, alergije, avtoimuna stanja, ni normalno. **Verjeti, da imamo v sebi moč za spremembo in se zavedati, da naša prehrana in način življenja v več kot 70 %! določata naše zdravje, je normalno.** Ne sprejeti, da naš dnevni plan prehranjevanja iz obupa zamenjamo za tablete in si ne upati več spreminjati. Zato, ker je tako tudi pri drugih, ker imamo »bolezen v genih« in ker se zgoraj našteje zdravstvene situacije pojavljajo tudi pri drugih. Ne. **Posamezniki, ki živijo dolgo in zdravo imajo drugače dnevne rutine.** Spodbujam nas, da nismo žrtev navad, ki nam otežujejo življenje, da raje iščemo rešitev v sebi, namesto v sistemu. Sprejeti zdravje v svoje roke se začne z lastno odločitvijo.

Imamo različne povode za spremembo, vsak mora najti svojega. Moja največja vsakodnevna motivacija in kar me najbolj žene je, da želim biti zdrava, vitalna in igriva mama svojim bodočim otrokom, želim si graditi dobre navade, ker vem, da so le-te najboljša popotnica za njihovo življenje in da lahko vodim samo z zgledom, ne s teorijo. Želim imeti čudovito življenjsko energijo in

iz te izhajati na vseh ostalih področjih – pri delu, odnosih, pri hobijih. Želim ostati radovedna, kreativna in iskri. Okrog tega cilja gradim svoje vsakodnevne navade, ki me košček po košček vodijo do tega. Bo vedno lahko in mi bo vedno uspevalo? Ne, nikakor. Je vredno in se da? Da – za vsakogar.

In sedaj se morda sprašujete, v katero smer narediti prvi korak? Fizično in duševno zdravje sta med seboj zelo povezana, eno vpliva na drugo, ena dobra navada, spodbudi drugo ... pomembno je samo začeti. Sem pa med študijem biopsihologije in pri svojem delu z ljudmi, ki želijo spremeniti navade v prehrani spoznala, da je dejavnik, ki odločilno vpliva ali bomo pri spremembi uspešni ali ne, to, s kom smo obkroženi. Če se ozremo okrog sebe in med ljudi, s katerimi preživimo največ časa – kakšne so njihove navade? Naše so zelo podobne navadam tistim, s katerimi preživljamo čas. **Obkrožite se s tistimi, ki vas bodo spodbujali in ki imajo rezultate, kot si jih želite sami.** Pridružite se skupini, kjer si vsi prizadevate v isto smer, bodisi v živo ali na spletu in socialnih omrežjih. In ne reči, da se ne da, da je prepozno ali da nimate časa ... Malo po malo, korak po korak, ena boljša navada za drugo. Predvsem pa se vedno zavedajmo, da je moč za spremembo, bodisi na področju zdravja ali na katerem koli drugem področju, v nas. In da **zmoremo.** S prijaznimi pozdravi,

Tanja Trinkaus

Vabilo za vključitev v program »KREPITEV DRUŽINE«

Ker preventivnega družinskega programa »Krepitev Družine«, ki bi se začel v novembru 2020 na Ptuj, zaradi slabih epidemioloških razmer žal nismo mogli izvesti, **vas tokrat vabimo, da se nam pridružite v začetku aprila 2021.**

Program »Krepitev družine« je namenjen staršem in otrokom, ki si želijo izboljšati in nadgraditi družinske odnose, izboljšati veščine starševstva, vzgojne prijeme ter pozitivno vplivati na otrokovo vedenje in na njihovo samopodobo.

Srečanja bodo trajala približno dve uri. Pričeli bomo s skupnim manjšim obrokom, nato bo sledila predstavitev programa in uvod v prvo srečanje. Srečanje bomo nadaljevali v manjših skupinah (starši posebej in otroci/mladostniki posebej), na koncu se dobimo vsi skupaj in zaključimo naše srečanje.



Če vam je dovolj vzgojnih nasvetov, ki jih ponujajo priročniki in strokovnjaki in želite raje teorijo prenesti v prakso, ste toplo vabljeni, da se pridružite programu.

V primeru, da zaradi poslabšanja epidemioloških razmer do začetka izvajanja v načrtovanem terminu ne bi moglo priti, ga bomo prestavili na prvi možen »varen« termin, o čemer bomo vse prijavljene tudi pravočasno obvestili.

Prijave in dodatne informacije:

e-pošta: mostovi.preventiva@arsvitae.si

Telefon: 070 478 804 (Irena Rojko)

Prijave zbiramo do konca marca 2021.

Udeležba v programu je **brezplačna**.

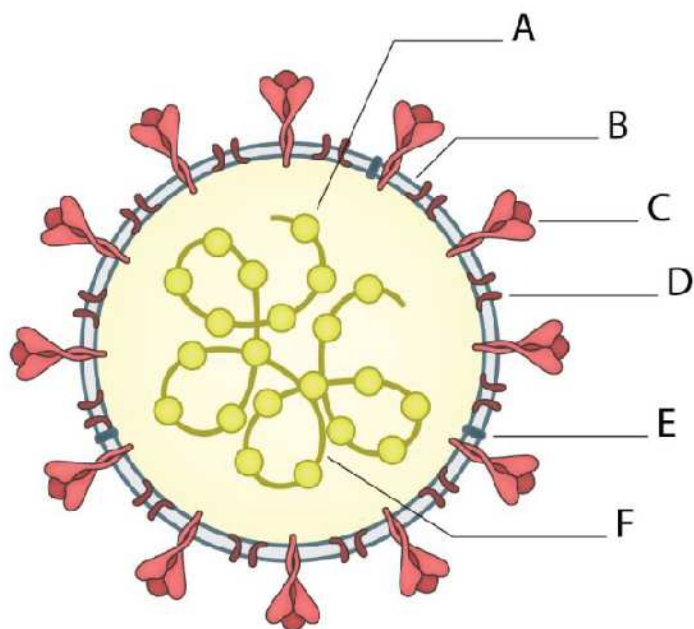
VESELIMO SE DRUŽENJA Z VAMI.

Program podpira:

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Koronavirus in cepiva

Koronavirusna bolezen ali COVID-19, ki jo povzroča virus Sars-CoV-2, je izbruhnila konec leta 2019 na Kitajskem in se hitro razširila po vsem svetu. Bolezen je povzročila hudo gospodarsko in družbeno krizo, spremenila način našega življenja, hkrati pa vplivala tudi na zdravstvo in spodbudila znanstvenike k razvoju cepiv.



Slika 1: Zgradba koronavirusa: C – beljakovinske bodice S, E – ovojnica virusa, F – dedni material (enovijačna molekula RNA). (vir: NIJZ)

Virus je zelo majhen delec, ki za svoje razmnoževanje nujno potrebuje gostiteljsko celico, saj nima lastnih celičnih mehanizmov, ki bi mu razmnoževanje omogočali. Virusi lahko povzročajo nalezljive bolezni, saj s svojim delovanjem negativno vplivajo na naš organizem. Ko telo prepozna tujek, se sprožijo obrambni mehanizmi – aktivira se naš imunski sistem, ki se bori proti virusu, zaustavlja njegovo razmnoževanje ter ubija viruse in okužene celice.

Koronavirus se prenaša s kužnimi kapljicami (na primer ob kihanju in kašljanju) ter s slino, predvsem med ljudmi, ki so v tesnem stiku. Kužni (to pomeni, da smo sposobni prenašati virus na drugo osebo) smo lahko že dva dni preden se pojavijo znaki bolezni in še 10 dni po tem. Koronavirus najpogosteje vstopa v celice nosnožrelnega prostora in dihal, za vstop v naše celice pa izkorišča bodico S (slika 1) s katero se pritrdi na receptor.

Kakšni so simptomi okužbe?

Znaki okužbe s koronavirusom so zelo različni. Pri približno 80 % okuženih so znaki blagi in podobni prehladu. Najpogosteje se pojavi vročina, kašelj, slabo počutje, bolečina v mišicah, utrujenost in izguba vonja. Pri 20 % zbolelih pa je potek bolezni težji, saj se lahko

razvije pljučnica, težave z dihanjem ter ostali zapleti, ki zahtevajo zdravljenje na intenzivni enoti in se lahko končajo tudi s smrtjo.

Kaj lahko storimo?

Najboljša rešitev za zamejitev širjenja bolezni so cepiva, ki nas ščitijo pred obolevanjem, predvsem pa pred hujšimi zapleti. Cepiva delujejo na podoben način kot poteka naravno prebolevanje okužbe. Ko se naš imunski sistem, pri naravnem poteku okužbe, bori proti virusu, se hkrati ustvarijo tudi t. i. spominske celice, ki si tujek zapomnijo in ob naslednji okužbi z istim virusom tega prepoznajo. Posledično se proti njemu začnejo boriti bistveno hitreje, preden se simptomi sploh pojavijo. Princip delovanja cepiv je precej podoben. S cepljenjem vnesemo neškodljive delce mikroorganizmov, ki so sposobni aktivirati naš imunski sistem (in ustvariti spominske celice, ki si bodo virus zapomnile), ne morejo pa povzročiti bolezni. Povedano drugače – s cepljenjem si prihranimo prvo prebolevanje okužbe – brez težav, simptomov in brez tveganja, da bi prišlo do hujših zapletov bolezni. Cepiva delujejo na različne načine.

Kako delujejo klasična cepiva, ki smo jih do sedaj poznali?

Med klasična cepiva sodijo:

- 1. Živa cepiva z oslabljenim virusom** (npr. cepivo proti ošpicam, mumpsu in rdečkam; otroški paralizi): vsebujejo obdelane mikroorganizme, ki so se sposobni razmnoževati v gostitelju in aktivirati naš imunski sistem, ne morejo pa povzročiti bolezni.
- 2. Mrtva cepiva z uničenim virusom** (npr. cepivo proti gripi, steklini): mikroorganizme uničijo z vročino ali kemičnimi snovmi. Po aplikaciji jih celice imunskega sistema prepoznajo kot tuje in sprožijo imunski odziv.
 - Za razliko od živih cepiv se mrtva cepiva ne morejo razmnoževati – živa cepiva ponavadi sprožijo zelo močen in dolgotrajen imunski odziv, zato zadostuje en odmerek, medtem ko je mrtva cepiva ponavadi potrebno dajati večkrat.
- 3. Cepiva iz očiščenih delov mikroorganizmov** (npr. cepivo proti hepatitisu B): vsebujejo samo dele mikroorganizmov (predvsem proteine na površini). Te površinske proteine naš imunski sistem prepozna kot tuje in sproži imunski odziv ter nastanek spominskih celic.

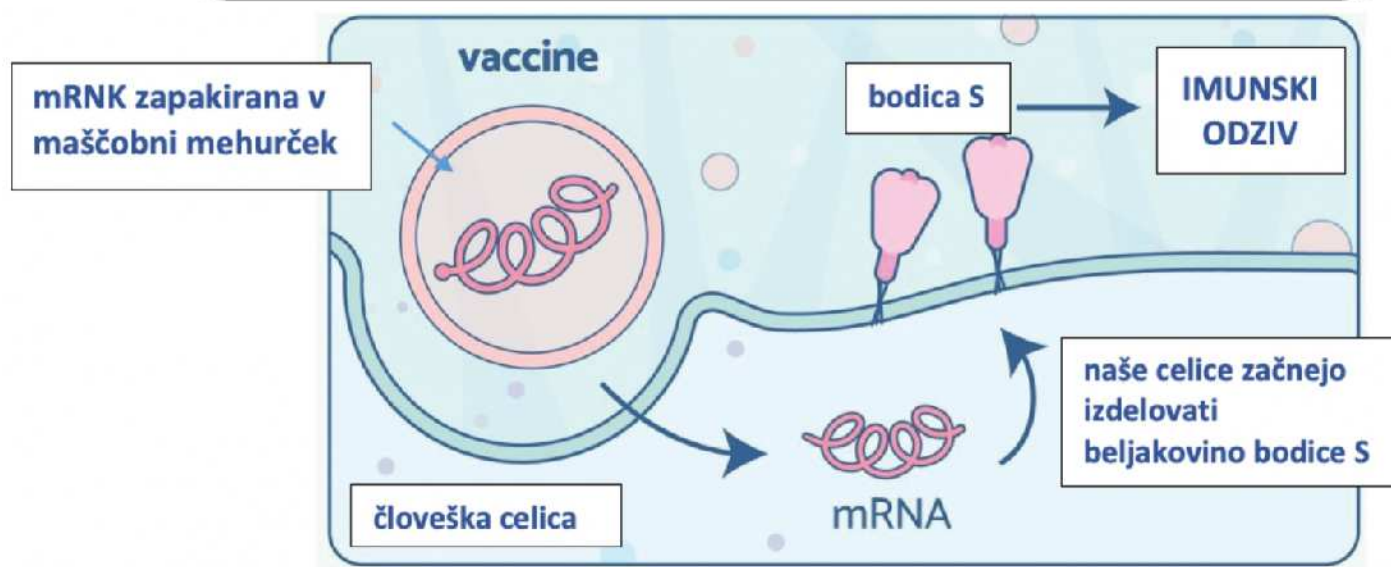
Priprava t. i. 'klasičnega' cepiva bi trajala veliko dlje, saj je treba virus gojiti ter namnožiti in očistiti njegove dele. Ker so klasični postopki trenutno še prezahtevni, da bi uspeli pripraviti cepivo v tako velikanskih količinah, ki bi zadostovale potrebam

TEHNOLOGIJA Z MOLEKULAMI INFORMACIJSKE RNK (mRNK)

Cepivo Pfizer/BioNTech in Moderne delujeta na istem principu in sicer gre za **Tehnologijo z molekulami informacijske RNK (mRNK)**. Ta ni enaka RNK molekuli, ki sestavlja dedni material (slika 1) ampak gre v bistvu za informacijsko oziroma obveščevalno molekulo, ki našim celicam služi kot navodilo za nastanek beljakovine (v primeru koronavirusa za nastanek bodice S – beljakovine, s katero se virus pritrdi na površino naših celic). Molekula mRNK je zapakirana v maščobni mehurček, ki vstopi v našo celico, sprosti molekulo mRNK in ta se pripne na ribosom (sestavni del celice, ki je odgovoren za sintezo beljakovin). Naše celice začnejo izdelovati beljakovino bodice S, ki se izrazi na površini celice. Naš imunski sistem to beljakovino prepozna kot tujek in proti njej sproži imunski odziv. Ustvarijo se spominske celice, ki si beljakovino bodice S zapomnijo in ko pridemo v stik s praviim koronavirusom, te celice prepoznajo njegovo bodico S in takoj sprožijo imunski odziv.

Neželeni učinki, ki se lahko pojavijo, so kratkotrajni in praviloma izginejo v roku dneva ali dveh. Najpogosteje se pojavi vročina, mišične bolečine, utrujenost, ki pa kažejo na to, da je naš imunski sistem aktiven in so zato ti znaki povsem 'normalni'. Pojavlja se lahko tudi alergična reakcija in bolečina na mestu vboda.

Za učinkovito zaščito sta potrebna dva odmerka, ki sta v primeru cepiva Moderne razmaknjena 28 dni, v primeru cepiva Pfizer/BioNTech pa 21 dni.



Slika 2: Shema delovanja cepiv Pfizer/BioNTech in Moderna

celega sveta, so znanstveniki pri razvoju cepiva proti koronavirusu uporabili sodobne tehnologije in postopke.

Kako delujejo cepiva proti koronavirusu?

V Sloveniji imamo trenutno dostopna tri cepiva – cepivo Pfizer/BioNTech, cepivo Moderne in cepivo AstraZenece.

Kako je znanstvenikom uspelo pripraviti cepivo v tako kratkem času?

Priprava zdravil je res zelo dolgotrajen proces, ki v normalnih razmerah lahko traja tudi desetletja, problem pa v glavnem predstavlja financiranje. Zaradi pandemije COVID-19 in njenih hudih posledic na ves svet, so države same financirale razvoj in prevzele finančna tveganja, raziskovalci in znanstveniki iz vsega

sveta pa so začeli sodelovati in vso svojo energijo usmerjali v razvoj cepiv. Cepiva, ki imajo dovoljenje za promet, so morala opraviti vse zahtevane faze preizkušanja, katerih namen je potrditi varnost, učinkovitost in kakovost. Zaenkrat dostopni podatki kažejo, da je učinkovitost cepiv okrog 95 % in so le ta varna. Čeprav gre za novejša postopke, so te tehnologije že raziskane in uveljavljene na drugih področjih zdravljenja. V razvoju in kliničnih študijah je še veliko cepiv, ki bodo v prihodnosti dobila dovoljenje za promet, nekatera od teh temeljijo tudi na klasičnih tehnologijah.

Za razmislek...

Glavni učinek cepljenja je zaščita posameznika pred obolevanjem oz. pred hujšim potekom bolezni in zapleti. S cepljenjem skušamo zagotoviti »čredno oz.

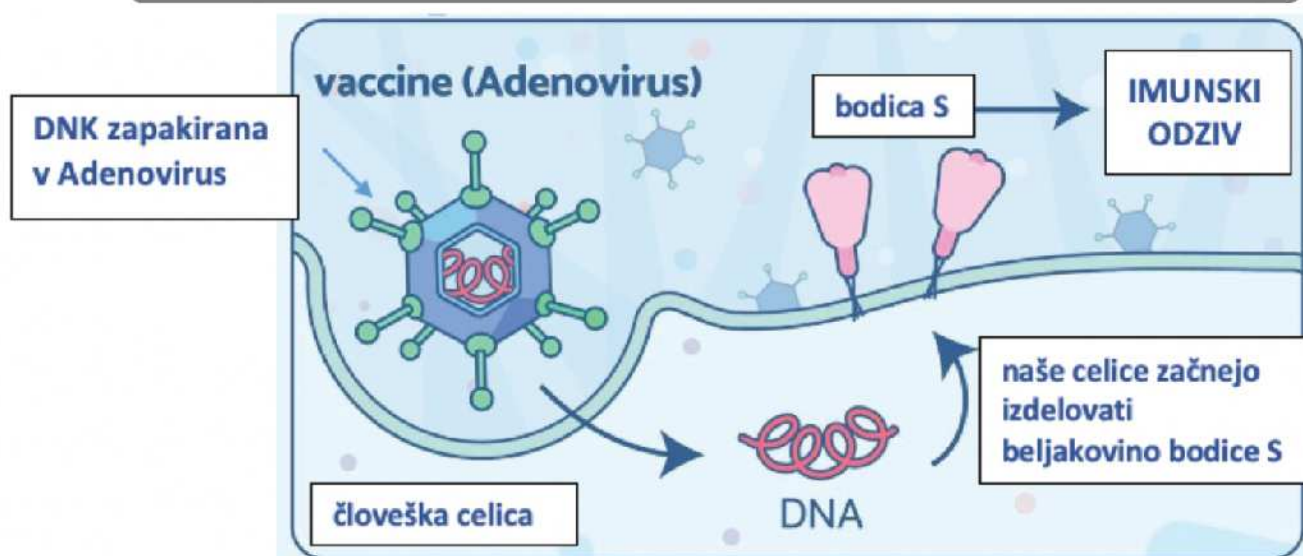
TEHNOLOGIJA VEKTORSKIH CEPIV

Drugi, tudi novejši pristop, izkorišča cepivo AstraZeneca, ki temelji na **Tehnologiji vektorskih cepiv**. V tem primeru so znanstveniki uporabili že vnaprej pripravljen modelni virus (kemično oslavljen šimpanzijski adenovirus). Vanj so vstavili gensko informacijo (DNK) za beljakovino bodice S koronavirusa. Podobno kot v prejšnjih primerih, naše celice na osnovi informacije, ki jo prinese DNK molekula, izdelajo beljakovino bodice S in jo predstavijo na svoji površini. Imunski sistem bodico S prepozna kot tujek, se aktivira in ustvari spominske celice.

Modelni virusi služijo le kot vektorji (t. i. transportni mehanizmi), ki v naše celice prinesejo gensko informacijo, a se v naših celicah NE morejo razmnoževati, hkrati pa so neaktivni oz. okvarjeni, torej NE morejo povzročiti okužbe.

Ta tehnologija je podobna, kot če bi uporabili klasični pristop priprave živega cepiva z oslavljenim virusom, a so z uporabo vnaprej pripravljenega modelnega vektorja pripravo cepiva bistveno pospešili (pri klasičnem postopku je treba razviti in optimizirati postopke gojenja, čiščenja in inaktiviranja virusa).

Cepivo AstraZeneca se aplicira v dveh odmerkih, v razmiku od 28 do 84 dni. Najpogostejši **neželeni učinki** so alergična reakcija, vročina, bolečina in rdečica na mestu vboda, ki so kratkotrajni in prehodni.



Slika 3: Shema delovanja cepiva AstraZeneca.

kolektivno imunost«, kar pomeni, da je velik del prebivalstva imun na okužbo. Ker so verige prenosa okužbe prekinjene, se bolezen v populaciji ne more več prenašati.

Cepljenje je prostovoljno in brezplačno. Pri odločitvi, ali cepljenje »da« ali »ne« je potrebno pretehtati tveganje, ki ga prinaša bolezen COVID-19 in cepljenje. So torej blagi in kratkotrajni neželeni učinki, ki jih prinaša cepivo, res razlog, da s cepljenjem ne bi omejili bolezni, ki je po svetu terjala že več kot dva milijona življenj? Samo cepivo nas pred virusom ne more rešiti, reši pa nas lahko odgovorno ravnanje in cepljenje.

Če zaključim z besedami dr. Alojza Ihana: »Učinkovito cepivo proti koronavirusu je v tem trenutku edino upanje, da bo v bližnji prihodnosti epidemijo mogoče

zamejiti in bomo spet normalno živeti«.

Sara Prelesnik, magistra farmacije

LITERATURA:

Ihan A. (2020). Delovanje cepiv proti covid-19. Katedra za mikrobiologijo in imunologijo, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/005-cepiva_gradivo_za_strokovno_javnost_18012021.pdf [Dostopano 14. 3. 2021]

Kraigher A., Ihan A., Avčin T. (2011). Cepljenje in cepiva – dobre prakse varnega cepljenja. Ljubljana: Sekcija za preventivno medicino SZD: Sekcija za klinično mikrobiologijo in bolnišnične okužbe SZD: Inštitut za varovanje zdravja. Dostopno na: http://www.imi.si/pedagoska-dejavnost/sodelavci/alozj-ihan/pedagoska_fajli/Cepljenje%20-%20knjiga.pdf [Dostopano 14. 3. 2021]

Igranje videoiger ima tudi pozitivne učinke!

Če smo nekoč otroke »vlekli« stran od računalnikov, se je to popolnoma spremenilo v zadnjem letu, je povedal naš občan Gregor Šalamun iz Biša, ki je v času korone videl poslovno priložnost in skupaj s prijateljem Matejem Medvedom odprl trgovino in servis v industrijski coni v Lenartu. »Ves svet se je za normalno funkcioniranje obrnil v digitalni svet. Če je bila uporaba računalnikov, tablic in mobilnih telefonov le domena mladih, se je to v zadnjem letu drastično spremenilo. Vnuki so babicam in dedkom nastavili pametne naprave, da so se lahko preko spleta udeležili svete maše. Seveda je na mestu, da izpostavim, da digitalni svet ne nadomesti ohranjanja medsebojnih odnosov, a je dobro orodje, da lahko vzpostavljamo stik. Iz vidika videoiger pa se je med pandemijo novega koronavirusa prodaja videoiger precej povečala,« dodaja Šalamun. Kljub prepričanju nekaterih, da je igranje videoiger za človeka škodljivo, pa številne raziskave iz uglednih univerz dokazujejo ravno nasprotno: na ljudi imajo lahko tudi pozitiven učinek!

Videoigre igra 54 odstotkov Evropejcev, starih od 6 do 64 let. Kljub množičnosti se igranje videoiger še ni povsem otreslo negativnih stereotipov, saj so ga mediji v preteklosti pogosto zavajajoče povezovali predvsem s povečanim nasiljem in zasvojenostjo. Igranje videoiger dokazano krepi kognitivno, motivacijsko, zdravstveno in čustveno dobrobit otrok ter spodbuja prosocialno vedenje. Med te lastnosti spadajo na primer logično razmišljanje in reševanje problemov, zmanjševanje stresa in širjenje socialnega kroga, saj se igralci pogovarjajo z vrstniki in skupinsko rešujejo izzive. Učinkovitost finomotoričnih gibov pomembno vpliva na kakovost, natančnost in hitrost izvajanja različnih opravil, saj se pri igranju uporabljajo



Foto: Tadej Regent

konzole, volani itd. V videoigrah razne prepreke igralca prisilijo k opravljanju več različnih nalog hkrati, kar med drugim povečuje osredotočenost. Številne raziskave so prav tako potrdile eno izmed bolj očitnih prednosti, in sicer da igranje videoiger krepi pomnjenje, spodbujanje ustvarjalnosti in vztrajnost. Učenje novih besed je pogosto nujno za razumevanje vsebine in uspešno igranje, zato je učenje tujih jezikov še ena izmed pozitivnih lastnosti.

Ko je govora o igranju videoiger, je sicer treba razumeti tudi širši vidik. Priložnosti, ki jih odpira igranje videoigre, namreč lahko ob pomanjkanju ustreznih usmeritev vodijo v čezmerno igranje in zasvojenost. Mladi lahko na spletu – v virtualnih skupnostih, videoigrah – iščejo veliko stvari: informacije, vzornike, sprejemanje, razumevanje, odnose, partnerje. Igranje videoiger je v očeh širše javnosti pogosto zmotno videno le kot sprostitiv ali celo »zapravljanje časa«.

Čas je, da poskusiš tudi ti, zato obišči Zombi.si!

Zagotavljajo hiter, kakovosten in ugoden servis zabavne elektronike, vključno s trgovino, kjer nudijo širok nabor igralnih konzol (PlayStation, Xbox, Nintendo), video iger in igralnih dodatkov.

Zombi.si se nahaja v trgovinskem centru Mercator v Industrijski ulici 7 v Lenartu.

Prijazno vabljeni!



Foto: Tadej Regent

zombi.si

041 444 261 | 041 444 260 | www.zombi.si



RAVNANJE Z ODPADKI – OBVESTILO ZA UPORABNIKE

Spoštovani uporabniki storitev ravnanja z odpadki,

obveščamo vas, da smo skupaj z vami uspešno vpeljali **ločeno zbiranja stekla po sistemu »od vrat do vrat«**. V uporabo ste prejeli posodo (120 L), s tem pa smo umaknili tudi t.i. ekološke otoke za odlaganje stekla. V mesecu februarju oz. marcu smo opravili prvi odvoz po urniku.

Pripravili smo **natančnejša navodila za ločevanje vseh vrst odpadkov**, ki jih najdete na spletni strani: <https://cistomesto.si/navodila-za-locevanje/> oz s skeniranjem QR kode. Prav tako smo za odpadke, ki se pogosto napačno ločujejo, navedli pravilen način ločevanja.



KAJ SODI IN KAJ NE SODI V POSODO ZA STEKLO?

DA

steklenice živil in pijač / steklena embalaža kozmetike in zdravil / kozarci za konzerviranje oz. vlaganje živil (brez pokrovov) / druge votle steklene posode

NE

pokrovi steklenic in steklene embalaže (→ mešana embalaža) / plutovinasti zamaški (→ mešani komunalni odpadki) / okensko steklo in drugo ravno steklo (→ zbirni center) / avtomobilsko steklo (→ zbirni center) / ogledala (→ zbirni center ali mešani komunalni odpadki) / žarnice in sijalke (→ zbirni center ali zbiranje nevarnih odpadkov) / embalaža iz porcelana in keramike (→ mešani komunalni odpadki) / pleksi steklo (→ zbirni center)

ZBIRANJE ODPADKOV V ZBIRNIH CENTRIH

Povečali smo razpoložljivost zbirnih centrov v upravljanju podjetja ČM Ptuj, kamor lahko **pripeljete in brezplačno oddate odpadke**, ki spadajo v okvir zbiranja gospodarske javne službe. Lokacije in odpiralne čase najdete zapisane na urnikih odvozov in na naši spletni strani: <https://cistomesto.si/zbirni-centri/>

**Točni datumi odprtja zbirnih centrov so objavljeni na naši spletni strani ter v urnikih odvozov za leto 2021 - glej moder kvadrater na koledarju:*

zc



AKCIJA ODVOZA KOSOVNIH ODPADKOV

Obveščamo vas, da bo akcija odvoza kosovnih odpadkov, kot običajno, izvedena 2x v letu, in sicer **prvič v mesecu maju/juniu in drugič v mesecu septembru/oktobru**. Naročilnico prejmete z eno izmed naslednjih položnic. Preverite kaj sodi med kosovne odpadke, informacije najdete prav tako med navodili za ločevanje na zgornji povezavi. Navajamo pogoste odpadke, ki **NE SODIJO** med kosovne odpadke in zraven pripisano pravilno ravnanje s temi odpadki:

NE

nevarni odpadki (→ zbiranje nevarnih odpadkov ali zbirni center) / mešani komunalni odpadki (→ mešani komunalni odpadki) / azbestna kritina in drugi odpadki, ki vsebujejo azbest (→ zbirni center ali pooblaščen zbiralec azbestnih odpadkov) / gradbeni odpadki (→ zbirni center ali pooblaščen zbiralec gradbenih odpadkov) / avtomobilske in druge pnevmatike (→ zbirni center) / steklo (→ steklo ali zbirni center) / zemlja, listje, veje in drugi biološko razgradljivi odpadki (→ biološki odpadki) / odpadna jedilna olja (→ zbirni center ali zbiranje nevarnih odpadkov ali posebni ulični zbiralniki) / deli avtomobilov (→ zbirni center ali pooblaščen zbiralec teh odpadkov) / različni embalažni materiali (→ mešana embalaža) / silazna folija (→ zbirni center)



**Vaš zbiralec odpadkov
ČISTO MESTO PTUJ**

TRNOVSKA VAS



Prikaz **Zdravje v občini 2020** je namenjen pregledu ključnih kazalnikov zdravja v občini v primerjavi s slovenskim in regionalnim povprečjem.

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

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

Več podatkov o zdravju pa lahko najdete na spletni strani <https://podatki.nijz.si>.

NEKAJ DEJSTEV O ZDRAVJU V OBČINI

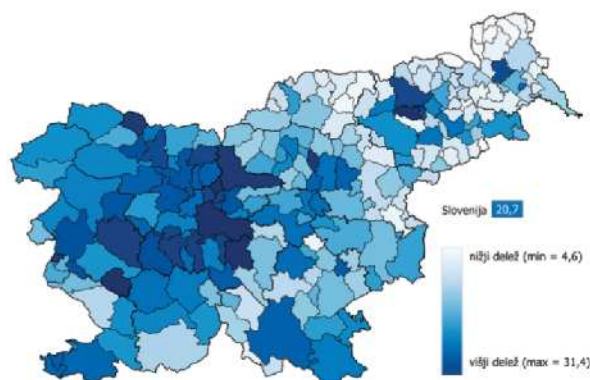
Zdravstveno stanje in umrljivost

- Bolniška odsotnost delovno aktivnih prebivalcev je trajala povprečno 21,9 koledarskih dni na leto, v Sloveniji pa 16,4 dni.
- Delež oseb, ki prejemajo zdravila zaradi povišanega krvnega tlaka, je bil blizu slovenskemu povprečju, za sladkorno bolezen pa nižji* od slovenskega povprečja.
- Stopnja bolnišničnih obravnav zaradi srčne kapi je bila 1,2 na 1000 prebivalcev, starih 35 do 74 let, v Sloveniji pa 2,1.
- Pri starejših prebivalcih občine je bila stopnja bolnišničnih obravnav zaradi zlomov kolka 6,9 na 1000, v Sloveniji pa 6,5.
- Delež uporabnikov pomoči na domu je bil nižji* od slovenskega povprečja.

- Stopnja umrljivosti zaradi samomora je bila 108 na 100.000 prebivalcev, v Sloveniji pa 19. To je občina z najvišjo vrednostjo v Sloveniji.

Dejavniki tveganja za zdravje in preventiva

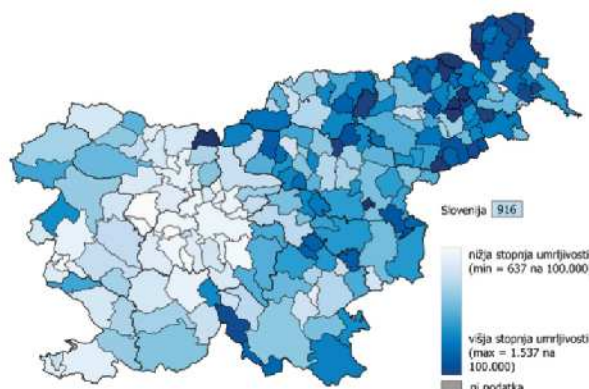
- Telesni fitnes otrok je bil blizu slovenskemu povprečju.
- Stopnja bolnišničnih obravnav zaradi poškodb v transportnih nezgodah je bila 0,3 na 1000 prebivalcev, v Sloveniji pa 1,4.
- Delež prometnih nezgod z alkoholiziranimi povzročitelji je bil višji* od slovenskega povprečja.
- Odzivnost v Program Svít - presejanju za raka debelega črevesa in danke je bila 62,6 %, v Sloveniji pa 64,6 %.
- Presejanost v Programu Zora - presejanju za raka materničnega vratu je bila 73,7 %, v Sloveniji pa 71,7 %.



Slika 1: Odstotek uporabnikov konoplje (marihuane, hašiša) kadarkoli v življenju. Slovenija, 2018

* Vrednost izbranega kazalnika zaradi majhnosti opazovane populacije (majhnega števila primerov) ni zanesljiva.

Izdal: Nacionalni inštitut za javno zdravje
Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana, Slovenija
E-mail: info@nijz.si
Šlike: Barbara Ploštajner, Roman Bor, Victoria Zakrajšek
Datum: april 2020



Slika 2: Umrljivost po stalnem bivališču na 100.000 prebivalcev - starostno standardizirana, povprečje 2014-18





KAJ JE KONOPLJA?

Konoplja je do šest metrov visoka rastlina, v kateri se nahaja več kot 400 različnih kemičnih snovi, med katerimi sta najbolj znani aktivni substanci kanabinoide THC (delta-9-tetrahidrokanabinol) in CBD (kanabidiol). Medtem ko CBD nima psihoaktivnih učinkov, je THC psihoaktivna snov, ki lahko povzroča zasvojenost in druga tveganja za zdravje ljudi. V Sloveniji je psihoaktivno konopljo in pripravke iz nje (hašiš, hašišovo olje in marihuana) kaznivo gojiti in prodajati, posredovati ali omogočati njeno uporabo, medtem ko se posest manjše količine za enkratno lastno uporabo obravnava kot prekršek, kar pomeni, da v Sloveniji posest manjše količine psihoaktivne konoplje za enkratno lastno uporabo pravno formalno ni kaznivo dejanje. Izjema je konoplja, ki jo je dovoljeno gojiti in uporabljati v industrijske in prehranske namene in za katero je v državah EU dovoljena koncentracija THC pod 0,2 % v suhi snovi rastline in se uporablja za izdelovanje vrvi, blaga, moke, olja, kozmetične pripravke itd.

Ali konoplja* lahko povzroči zasvojenost?

Psihoaktivne snovi v konoplji (THC) delujejo na možganski center za ugodje, kjer se razvije mehanizem zasvojenosti. Tako kot pri drugih psihoaktivnih snoveh se po dlje trajajoči uporabi razvije toleranca - to pomeni, da mora uporabnik za isti učinek uporabiti večjo količino psihoaktivne snovi, razvije pa se lahko tudi zasvojenost. Znano je, da se zasvojenost v višjem deležu razvije pri ljudeh, ki so začeli uporabljati konopljo* že v mladosti.

Kakšne so posledice rabe konoplje pri otrocih in mladostnikih?

Uporaba konoplje je škodljiva, še zlasti v obdobju mladostništva. V času odraščanja so človeški možgani zelo občutljivi na zunanje vplive. Raziskave so pokazale, da kanabinoide pri otrocih in mladostnikih vplivajo na razvoj tistega dela možganov, ki je zadolžen za obdelavo sprejetih podatkov in za miselne procese, ki na koncu pripeljejo do reševanja problemov in sprejemanja odločitev (npr. pri računanju). Pri redni uporabi se te sposobnosti zmanjšajo, še posebej pri tistih, ki so začeli uporabljati to drogo pred 18. letom starosti. Uporabo konoplje pri otrocih in mladostnikih nekatere raziskave povezujejo tudi s slabšim učnim uspehom in predčasno opustitvijo šolanja. Poveča se tudi tveganje za uporabo drugih drog in zasvojenosti.

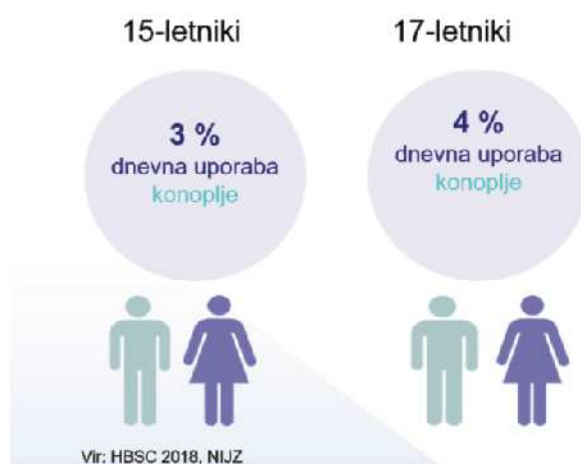
Stanje v Sloveniji

Konoplja (marihuana in hašiš) je najbolj razširjena prepovedana droga med prebivalci Slovenije. V zadnjih letih vsebnost THC v konoplji narašča, kar med upo-

rabniki dodatno povečuje tveganje za zdravje.

Mladostniki

Tipično obdobje za pričetek uporabe konoplje sega v obdobje pozne adolescence in doseže vrh v zgodnji odraslosti. Po podatkih raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju iz leta 2018 je vsak peti (21 %) 15-letnik in skoraj vsak drugi 17-letnik (42 %) že kdaj v življenju uporabil konopljo, dnevno** pa konopljo uporablja skoraj 3 % 15-letnikov in skoraj 4 % 17-letnikov (Slika 3).



Slika 3: Dnevna** uporaba konoplje pri 15 in 17-letnikih

Skoraj polovica 15-letnikov (48 %) in 62 % 17-letnikov meni, da bi zelo lahko ali lahko dobili konopljo v naslednjih 24 urah, kar pomeni, da je konoplja v Sloveniji zelo lahko dostopna droga.

Odrasli

Uporaba konoplje lahko povzroča škodljive zdravstvene posledice, tako akutne kot kronične. Med akutnimi učinki je ena najresnejših posledic povečano tveganje za udeležbo v prometnih nezgodah. Kronični učinki vključujejo nastanek zasvojenosti, boleznih dihal in razvoj psihotičnih simptomov. Bolj ogroženi so tisti, ki pogosto uporabljajo kanabinoide, in tisti, ki so začeli z uporabo v mladosti.

V zadnjem desetletju je v Sloveniji število zastrupitev s THC naraslo. Tako so bili med leti 2014 in 2017 kanabinoide najpogostejše prepovedane droge, ki so jih odkrili pri odraslih zastrupljenih z drogami v UKC Ljubljana.

Po podatkih Nacionalne raziskave o uporabi tobaka, alkohola in drugih drog med prebivalci Slovenije, ki jo je v letu 2018 izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje, je konopljo že kdaj v življenju uporabilo 21 % prebivalcev Slovenije v starosti 15–64 let, med njimi so jo najpogostejše uporabili moški, stari med 25 in 34 let (40 %).

* tukaj in v nadaljevanju je pod konopljo mišljena psihoaktivna konoplja in pripravki iz nje (marihuana, hašiš, hašišovo olje)

** dnevna uporaba pomeni uporabo konoplje 20 ali več dni v zadnjih 30 dneh



Primerjava podatkov raziskave iz leta 2018 s podatki iz raziskave 2011-2012 kaže, da je prišlo do zvišanja uporabe konoplje, in sicer pri obeh spolih in skoraj vseh starostnih skupinah (Slika 4).

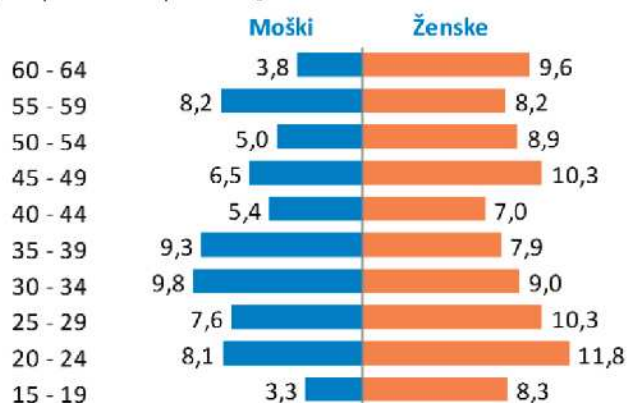


Slika 4: Uporaba konoplje kadarkoli v življenju po starostnih skupinah, 2011/2012 in 2018

Uporaba konoplje v medicinske namene

S spremembo Uredbe o razvrstitvi prepovedanih drog je v Sloveniji od leta 2014 dalje omogočeno, da lahko zdravnik, skladno s strokovnimi smernicami in predpisi, predpiše zdravila na osnovi naravnih ali umetnih kannabinoidov in od leta 2016 dalje medicinsko konopljo (THC).

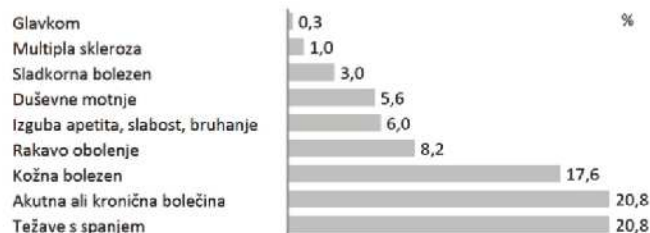
Po podatkih Nacionalne raziskave o uporabi tobaka, alkohola in drugih drog med prebivalci Slovenije iz leta 2018 je 8 % Slovencev že kdaj uporabilo konopljo v različne zdravstvene namene. Med njimi je višji delež žensk. Med osebami, ki konoplje v zdravstvene namene še niso uporabili, jih 14 % razmišlja o tem, da bi jo uporabili v prihodnje (Slika 5).



Slika 5: Uporaba konoplje v medicinske namene po spolu in starostnih skupinah

Le 2 % uporabnikov konoplje v zdravstvene namene je prejelo konopljo na zdravniški recept. Večina jo je kupila od znanca, v specializirani prodajalni ali preko spleta. Uporabili so jo zaradi različnih zdravstvenih težav, največkrat zaradi akutne ali kronične bolečine, zaradi težav s spanjem in različnih kožnih obolenj (Slika 6). Potrebno je poudariti, da marihuana, hašiš in hašišovo olje, ki se ponujajo na črnem trgu, niso registrirana zdravila in se ne uporabljajo za zdravljenje v

uradni medicini, saj ti pripravki ne morejo zagotavljati učinkovitosti in varnosti.



Slika 6: Najpogostejše zdravstvene težave, zaradi katerih so uporabili konopljo

Konoplja in vožnja

Vožnja pod vplivom katerekoli psihoaktivne snovi, tudi konoplje, je prepovedana. Poleg alkohola postaja konoplja čedalje pogostejše zaznana snov pri voznikih in pomembno vpliva na področje prometne varnosti. Študije kažejo, da se tveganje za prometno nezgodo pri voznikih, ki vozijo pod vplivom konoplje poveča za najmanj dvakrat. Tveganje se še dodatno poveča ob kombinaciji THC z alkoholom ali drugimi psihoaktivnimi snovmi. Rezultati raziskave o uporabi drog med slovenskimi vozniki, ki jo je izvedla Agencija za varnost prometa v letu 2016 so pokazale, da je 8 % vprašanih že sedlo za volan pod vplivom prepovedanih drog, med katerimi je bila najpogostejša konoplja. Zaradi navedenega policija vse več pozornosti namenja tudi preverjanju prisotnosti drog pri voznikih v cestnem prometu (poseben postopek in preizkus z napravo za hitro ugotavljanje drog).

Preventiva

Pri učinkovitem preprečevanju rabe drog so pri mladostnikih ključni varovalni dejavniki, med katerimi je na prvem mestu podporno ožje družinsko okolje in dobri odnosi v družini. Otroci, ki jim starši nudijo dovolj opore in varne navezanosti, se redkeje zatekajo v družbo vrstnikov, ki uživajo psihoaktivne snovi, prav tako je verjetnost rabe drog med mladimi, ki preživijo veliko kvalitetnega časa s starši, oziroma družino, manjša.

Velik vpliv ima tudi pozitivno šolsko okolje in ustrezni ukrepi lokalnih skupnosti oziroma politik na lokalni ravni. Vloga slednjih je predvsem omogočanje, nudenje in financiranje prostorov in dejavnosti, pri katerih se lahko mladi združujejo in preživljajo čas v obliki različnih aktivnosti, s pomočjo katerih se lahko mladostniki na zdrav način povezujejo z vrstniki. Vse več raziskav namreč potrjuje pomen organizacije prostora časovnih mladinskih aktivnosti in vrstniških skupin na zgodnje oblikovanje življenjskega sloga. Zelo malo mladostnikov, katerih prijatelji ne uživajo drog, namreč poroča, da so droge kdaj poizkusili sami. Na lokalnem nivoju pa so zelo pomembni tudi ukrepi, ki vplivajo na zmanjševanje dostopnosti psihoaktivnih snovi in ustvarjanje zdravih okolij.

* tukaj in v nadaljevanju je pod konopljo mišljena psihoaktivna konoplja in pripravki iz nje (marihuana, hašiš, hašišovo olje)

** dnevna uporaba pomeni uporabo konoplje 20 ali več dni v zadnjih 30 dneh



Kazalniki zdravja v občini: Trnovska vas

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

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

Barve in oblike oznak pomenijo:

▲ Zelena – občina je statistično značilno boljša od povprečja preostale Slovenije.

■ Modra – občina je statistično značilno različna od povprečja preostale Slovenije, zelenega gibanja kazalnika ni mogoče enoznačno določiti.

▼ Rdeča – občina je statistično značilno slabša od povprečja preostale Slovenije.

● Rumena – občina se statistično značilno ne razlikuje od povprečja preostale Slovenije.

○ Bela – vrednost izbranega kazalnika zaradi majhnosti opazovane populacije (majhnega števila primerov) ni zanesljiva.

Kazalnik	Občina	UE	Regija	SLO	Enota	Manj od povprečja	Več od povprečja
Prebivalci in skupnost							
1.1 Razvitost občine	0,98	/	/	1,00	indeks		
1.2 Prirast prebivalstva	-4,4	1,7	6,4	6,8	%		
1.3 Starejše prebivalstvo (nad 80 let)	2,9	4,7	5,2	5,3	%		
1.4 Osnovno izobraženi odrasli (OŠ ali manj)	20,8	14,8	13,0	14,4	%		
1.5 Stopnja delovne aktivnosti	60,3	62,2	59,5	64,4	%		
Dejavniki tveganja							
2.1 Tesečni fitnes otrok	48,8 ^p	51,6	49,4	52,3	indeks		
2.2 Prekomerna prehranjenost otrok	32,1 ^p	30,3	27,2	24,5	%		
2.5 Poškodovani v transportnih nezgodah	0,3	0,7	0,7	1,4	sss/1000		
2.6 Prometne nezgode z alkoholiziranimi povzročitelji	17,0	8,0	8,8	9,1	%		
2.11 Konoplja (marihuana, hašiš)	12,0 ^m	17,5	20,9	20,7	%		
Preventiva							
3.1 Odzivnost v Program Sviti	62,6	62,6	62,0	64,6	%		
3.2 Presejanost v Programu Zora	73,7	73,7	68,4	71,7	%		
3.4 Presejanost v Programu DORA	86,7	81,0	79,7	76,2	%		
Zdravstveno stanje							
4.2 Bolniška odsotnost	21,9	18,8	17,0	16,4	dnevi		
4.3 Astma pri otrocih in mladostnikih (0-19 let)	. ⁿ	0,4	0,8	1,0	sss/1000		
4.4 Bolezni, neposredno pripisljive alkoholu (15 let in več)	5,8	2,2	1,9	1,9	sss/1000		
4.5 Prejemniki zdravil zaradi sladkorne bolezni	4,9	5,0	5,3	5,2	sss/100		
4.6 Prejemniki zdravil zaradi poviš. krvnega tlaka	23,8	24,2	23,5	23,0	sss/100		
4.7 Prejemniki zdravil proti strjevanju krvi	14,7	14,5	12,7	11,9	sss/100		
4.8 Srčna kap (35-74 let)	1,2	1,9	2,2	2,1	sss/1000		
4.9 Možganska kap (35-84 let)	2,3	3,1	2,7	2,6	sss/1000		
4.10 Novi primeri raka	734	527	546	563	sss/100.000		
4.15 Novi primeri raka debelega črevesa in danke	35	65	68	70	sss/100.000		
4.16 Novi primeri raka pljuč	139	61	65	67	sss/100.000		
4.17 Novi primeri raka dojke	33	107	125	121	sss/100.000		
4.18 Novi primeri malignega melanoma	14	20	20	26	sss/100.000		
4.11 Lzomi kolka pri starejših prebivalcih (65 let in več)	6,9	5,0	5,8	6,5	sss/1000		
4.12 Prejemniki zdravil zaradi duševnih motenj	16,2	15,8	15,7	14,7	sss/100		
4.13 Pomoč na domu	0,5	0,8	1,5	1,7	%		
4.14 Klopni meningoencefalitis	. ⁿ	1,9	5,5	9,2	sss/100.000		
Umrljivost*							
5.1 Umrljivost po stalnem bivališču	1537	1028	1005	916	sss/100.000		
5.2 Umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja (0-74 let)	144	99	92	77	sss/100.000		
5.3 Umrljivost zaradi vseh vrst raka (0-74 let)	216	170	170	162	sss/100.000		
5.6 Umrljivost zaradi raka pljuč (0-74 let)	58	41	43	41	sss/100.000		
5.7 Umrljivost zaradi samomora	108	27	21	19	sss/100.000		

Legenda: /: kazalnik na tej administrativni ravni ni smiselni; sss: starostno standardizirana stopnja na 100, 1000 ali 100.000 prebivalcev, na slovensko populacijo 172014; .: spremenjen izračun po stalnem bivališču namesto po običajnem je pojasnjen v "Opis kazalnikov" v dokumentu "Metodološka pojasnila" na spletni strani.

^m: Podatki temeljijo na statističnem modelu. ⁿ: V izbranem časovnem obdobju ni bilo pojava. ^p: Podatki so priloženi od občine Destrnik.

Pojasnilo h kazalnikom:

Prebivalci in skupnost: 1.1: leto 2018; 1.2: leto 2018; 1.3: leto 2018, stari 80 let in več; 1.4: leto 2018, stari 25-64 let; 1.5: leto 2018, stari 15-64 let. **Dejavniki tveganja za zdravje:** 2.1: leto 2018, otroci in mladostniki, stari 6-14 let; 2.2: leto 2018, otroci in mladostniki, stari 6-14 let; 2.5: povprečje 2013-2017; 2.6: povprečje 2013-2017; 2.11: leto 2018. **Preventiva:** 3.1: leto 2018; 3.2: povprečje 172015 - 30.6.2018, ženske, stare 20-64 let; 3.4: 11.2018 - 31.10.2019, ženske, stare 60-69 let. **Zdravstveno stanje:** 4.2: leto 2018, zaposleni prebivalci; 4.3: povprečje 2014-2018, bolnišnične obravnave, stari 0-19 let; 4.4: povprečje 2014-2018, bolnišnične obravnave, starejši od 15 let; 4.5: leto 2018; 4.6: leto 2018; 4.7: leto 2018; 4.8: povprečje 2014-2018, bolnišnične obravnave, stari 35-74 let; 4.9: povprečje 2014-2018, bolnišnične obravnave, stari 35-84 let; 4.10: povprečje 2012-2016, novo odkriti raki razen nemelanomnega; 4.11: povprečje 2014-2018, bolnišnične obravnave, stari 65 let in več; 4.12: leto 2018; 4.13: leto 2018, stari 65 let in več; 4.14: povprečje 2009-2018; 4.15: povprečje 2012-2016; 4.16: povprečje 2012-2016; 4.17: povprečje 2012-2016; 4.18: povprečje 2012-2016. **Umrljivost:** 5.1: povprečje 2014-2018; 5.2: povprečje 2014-2018, stari 0-74 let; 5.3: povprečje 2014-2018, stari 0-74 let; 5.6: povprečje 2014-2018, stari 0-74 let; 5.7: povprečje 2014-2018.

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

Brstični ohrovt s krompirjem

Potrebujemo: 50 dag krompirja, 2–3 rumenjake, sol, muškatni oreh, 1 žlica margarine, 1 žlica parmezana, 5 dag moke, 50 dag brstičnega ohrovt, maščoba za pekač.

Krompir skuhamo; kuhanega pretlačimo, dodamo margarino in počakamo, da se ohladi. Posebej v slani vodi skuhamo brstični ohrovt. H krompirju dodamo rumenjake, parmezan, začimbe in moko. Iz krompirjeve mase oblikujemo male kroglice (cmoke), v katere v sredino potisnemo kuhan brstični ohrovt. Cmoke damo na pomaščen pekač in jih v pečici zapečemo.



Foto: Freepik

Puranja rolada z zelenjavo

Puranje prsi stanjšamo oziroma jih oblikujemo v veliki zrezek, jih narahlo potolčemo, solimo in popramo. Posebej pripravimo jajčno omleto z zelenjavo.

Jajčno omleto pripravimo iz enake količine jajc in kisle smetane (1 jajce in 1 žlica smetane); dodamo mešano, na kocke narezano zelenjavo in spečemo v ponvi.

Omleto ohladimo in enakomerno razporedimo po puranjem mesu. Rulado zavijemo, povežemo s kuhinjsko vrvico in pečemo v pečici od 30 do 40 minut pri 200° C.

Bilo lepo je, prelepo!
Skalilo srečo je slovo,
slovo za nas najhujše zlo,
spoznali smo, da te več ne bo.



ZAHVALA

Zapustil nas je naš dragi mož, oče in dedek

Franc Brumen

(3. 7. 1943–2. 3. 2021)

Iskrena hvala sorodnikom, sosedom, prijateljem in vsem ostalim, ki ste nam v teh težkih trenutkih stali ob strani, nam izrazili sožalje, darovali sveče in cvetje ter svete maše.

Žalujoči: žena Lizika, hčerka Zdenka ter sinova Albin in Miran z družinami.

Zapel je zvon,
tebi v slovo ...
Poln bolečin,
ostaja spomin,
ostaja praznina,
molk in tišina ...



ZAHVALA

Tiho se je poslovila draga mama, babica,
prababica, tašča ter botra

Ivana Grosek

iz Ločiča.

Iskreno se zahvaljujemo vsem dobrim sosedom, sorodnikom, prijateljem in znancem za izkazana ustna in pisna sožalja ter darovane svete maše in sveče. Zahvaljujemo se g. župniku Francu Mlakarju za opravljen obred ter pogrebniemu zavodu Almaja. Hvala vsem, ki ste se z lepo mislijo v srcu poslovili od naše Matike, postojite ob njenem grobu in ji prižgete svečo.
Za vedno boš v naših srcih !

Tvoji najdražji

Iz naše občine so se poslovili:

Ivan Čeh iz Biša 14,
Branislav Brmež iz Biša 52,
Ivana Grosek iz Ločiča 20 a,
Janez Kuhar iz Sovjaka 11,
Janko Tašner iz Bišečkega Vrha 39,
Franc Brumen iz Trnovskega Vrha 14.

Obnova Simoničeve domačije

9. oktober 2020



25. december 2020



13. januar 2021



2. marec 2021

