



# OBČAN

GLASILO OBČINE DESTRNİK • december 2020  
številkā 11 (232) • leto XXV • tiskovina





## UVODNIK

Praznični december je že pričel čarati s svojo čarobno paličico nad zemljo, vse postaja mehko, iskrivo, bleščeče. Ta mesec ima svoj čar in je res poseben čas v letu. Čas prisotnosti toplote, ljubezni in domačnosti ter po drugi strani neskončno iskanje notranjega miru in harmonije, pravzaprav iskanje sebe v vsem, kar nas v drvečem toku življenja obdaja in oblikuje.

December je tudi čas, ko se ozremo nazaj in preučimo leto, ki je za nami. Franc Pukšič, župan Občine Destrnik, ob iztekajočem se letu ugotavlja, da je uspešno in učinkovito delovanje občinskih organov obrodilo sadove na številnih področjih: »S ponosom se oziram nazaj v leto 2020. Bilo je vložena veliko truda in kljub izjemno težkim časom, ki jih je prinesel korona virus COVID-19, nam je uspelo uresničiti zadane cilje. V sodelovanju s podjetjem T-2 smo pričeli izvajati dela za dostopnost optičnega omrežja. Od razpisa za podelitev koncesije gradnje doma za starejše smo prešli k aktivnemu iskanju investitorja. Predvideni znesek vložka je 10 milijonov evrov, posledično pa bi ta investicija Destrniku zagotovila okoli 80 novih delovnih mest. Vloga je bila v minulem mesecu uspešno posredovana na Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve RS, ki bo svoj sklep posredovalo do konca meseca januarja 2021.«

V okviru investicij župan kot uspeh omenja tudi projekt nadaljevanja pripravljanih del v ponovno oživelih Termah Janežovci. V okviru projekta je dejavnosti prevzelo podjetje Terme Gaja, ki se je z vlogo po možnosti sofinanciranja obrnilo na Ministrstvo za gospodarstvo RS. Nekoliko manj sreče je z Otmarjevo poslovno stavbo, ki se nahaja nasproti Gasilskega doma Destrnik. »Žal še vedno ne najdemo investitorja in posledično rešitve za nepremišljen in zmoten nakup Otmarjeve poslovne stavbe. Strošek rušenja ali sanacije po oceni stroke presega vrednost, ki ga je občina plačala za nakup,« nekoliko nejevoljno pojasnjuje župan. V nadaljevanju pa z velikim navdušenjem pove, da je letošnji Sv. Martin v Destrniku ponovno pozdravil

odprtje ambulante in zdravnico družinske medicine, Ines Emeršič, dr. spec.

»Ponosen sem, da nam je uspelo pridobiti vso potrebno dokumentacijo in uporabno dovoljenje za prostore upokojujencev, pravkar rešujemo še priklop vodovoda in elektrike, potem pa sledi slavnostni podpis najemne pogodbe.«

»Vsekakor lahko rečem, da sem zelo zadovoljen z opravljenim delom na LAS projektih in infrastrukturi, delom režijskega obrata ter vsekakor sodelovanjem in delovanjem Občinske uprave pod vodstvom direktorice Vlaste Toplak Tetičkovič, prav tako s podžupanom Robertom Simoničem in svetniki Najprej Destrnik. Na tem mestu gre vsem in vsakemu posebej velika zahvala, saj smo lahko le na podlagi jasno izraženih stališč, požrtvovalnega dela in z veliko mero pripravljenosti uspešno opravljali delo ter hkrati gradili svetlo prihodnost za našo občino,« razlaga župan Pukšič in dodaja, da so že pripravili izoblikovan in investicijsko naravnani proračun za prihodnje leto.

Praznični december je tudi čas obdarovanja. Občina Destrnik je občanke in občane, starejše od 70 let, vsako leto povabila na tradicionalno nedeljsko kosilo. Letos to zaradi posledic korona virusa ni mogoče, v zameno za to bodo na dom prejeli praznično darilo.

Vsekakor pa niso pozabili na najmlajše občanke in občane. Na obraze otrok želijo narisati nasmeh. Božiček bo na domu obiskal vse otroke od 1. do 6. leta starosti in jim razdelil božična darilca. Naj bo »srečen božič«!

»Ne pustite, da trenutki prazničnega decembra zbežijo mimo vas, ne da bi jih odeli v nasmeh, bodite zdravi in srečni ter to srečo iskreno delite med druge. Naj vam novo leto prinese mirne dni. Bodite hvaležni za to, kar imate v tem trenutku, za vse, kar je bilo, in vse nove priložnosti, ki vam jih bo ponudilo.«

*Franc Pukšič, župan Občine Destrnik  
Avtor: Špela Pokeržnik*

## VSEBINA

SEJA	3	POGOVOR Z DR. ROBERTOM ORAVECZEM	9
DOBRODOŠLI V ZDRAVSTVENI AMBULANTI DESTRNIK	4	POSKRIBIMO ZA VEGETACIJO OB JAVNIH CESTAH	12
DELOVANJE OBČINSKE UPRAVE OBČINE DESTRNIK NEKOČ IN DANES	5	NOVEMBER – MESEC PREPREČEVANJA ZASVOJENOSTI	13
DRUŠTVO KMETIC - POSPRAVILI SMO PRIDELEK IZ NJIVE	6	CELOSTNA PROMETNA STRATEGIJA OBČINE DESTRNIK	14
MINUTA ZA KULTURO	7	NOV NAČIN ZBIRANJA STEKLA IN ODPIRALNI ČASI ZBIRNIH CENTROV	16
OBČINSKA ORGANIZACIJA RDEČEGA KRIŽA DESTRNIK	8	NOVOSTI NA PODROČJU ZBIRANJA ODPADKOV V ZBIRNIH CENTRIH	17

Članke za objavo v naslednji številki Občana je potrebno posredovati najkasneje do 10. 1. 2021, na elektronski naslov [obcan.clanki@gmail.com](mailto:obcan.clanki@gmail.com)

Izdajatelj: Občinski svet občine Destrnik

Uredništvo: Tadej Urbanija, Monika Hameršak, Tanja Hauptman, Tjaša Oman

Glasilo prejema vsa gospodinjstva v občini Destrnik brezplačno

OBČAN, Janežovski Vrh 42, 2253 Destrnik • Tel.: 02 761 92 50 • Fax.: 02 761 92 52 • E-pošta: [obcan.clanki@gmail.com](mailto:obcan.clanki@gmail.com)

Naklada: 950 kosov

Odgovorna urednica: Špela Pokeržnik

Računalniška priprava in tisk: Grafična forma Hutter

## SEJA

Novembrska 11. redna seja Občinskega sveta Občine Destrnik je potekala 20. 11. 2020. Po potrditvi dnevnega reda so člani najprej obravnavali in potrdili zapisnike minulih rednih ter izrednih sej.

V nadaljevanju so prisotni sprejeli *Sklep o potrditvi Elaborata o oblikovanju cen izvajanja storitev obveznih občinskih gospodarskih javnih služb ravnanja s komunalnimi odpadki* na območju Občine Destrnik za leto 2021, ki kot novost zajema tudi prevzem steklene embalaže po sistemu *od vrat do vrat*, pri čemer bo vsako gospodinjstvo prejelo 120/240-litrsko posodo.

Točka obravnave je bila tudi *Cestno prometna strategija*, pri čemer je Roman Kekec – predstavnik LEA Spodnje Podravje – povedal, da je pri načrtovanju in izzivih poudarek na samem kolesarjenju, hoji ter motoriziranem prometu, pri tem se večinsko gradi na obstoječi infrastrukturi.

Občinski svet je po razpravi potrdil *Odlok o spremembah in dopolnitvah Odloka o proračunu Občine Destrnik za leto 2020* ter *Dopolnitve Načrta ravnanja s stvarnim premoženjem Občine Destrnik za leto 2020*, pri čemer je župan Pukšič pojasnil, da je občina kupila prostore bivše občinske stavbe v Vintarovcih 50, zato je smiselno, da se v te prostore ponovno preseli tudi pogodbeni pošta in se delovni čas uredi skladno s časom občinske uprave.

Na tokratni seji je potekala razprava o predlogu *Odloka o proračunu za leto 2021*, ki je bil podan predhodno. Člani občinskega sveta so se odzvali pozitivno in se strinjali, da je oblikovan primerno, sprejeli pa so tudi sklep *Statuta občine Destrnik*, ki ga je po prvotnih korekturah ponovno predstavil Robert Simonič, predsednik Statutarne pravne komisije.

Sledila je ponovna razprava o *Odloku o pokopališkem redu* in ustrezno sprejeti sklep.

Seja se je nadaljevala s točko o razrešitvi dosedanjega odgovornega urednika glasila *Občan* in imenovanju novega urednika. V minulem mesecu je potekal javni razpis, prejeli so eno prijavo. Po pregledu so ugotovili, da kandidatka ustreza. Podali so tudi soglasje k imenovanju Metke Petek Uhan, dr. med. spec., za direktorico JZ Zdravstveni dom Ptuj.

Zaključili so z razpravo o pobudah in vprašanjih, pri čemer je bil izpostavljen problem večje količine blata na cesti po opravljanju dejavnosti in smradu ob izvažanju gnojnice v Placarju. Direktorica občinske uprave je pojasnila, da te zadeve ureja *Uredba o varstvu voda pred onesnaževanjem z nitrati iz kmetijskih virov* in dodala, da je takšno gnojenje na kmetijskih zemljiščih od 15. novembra do 1. marca prepovedano.

Podana so bila tudi pojasnila glede optičnega omrežja. Župan je potrdil, da bo – kakor je bilo načrtovano – ta projekt uspešno zaključen naslednje leto.

Na vprašanje o organiziranosti zimske službe je sledi odgovor, da je bil načrt zimske službe za leto 2021/2022 potrjen, pri čemer izvajalci ostajajo isti, zaradi lažje dostopnosti izvajalca in praktičnosti za režijski obrat pa je manjša sprememba v trasi.

Po pobudi o ureditvi lukenj v cestišču ob Mihalincu navzgor proti Vindišu se je seja zaključila.

Špela Pokeržnik



## DOBRODOŠLI V ZDRAVSTVENI AMBULANTI DESTRIK

V Občini Destrič ponovno pričanja delovati Zdravstvena ambulanta družinske medicine. Občanke in občani lahko v prvi vrsti pričakujejo dobro dostopnost zdravstvenih storitev, ki je pravzaprav predpogoj za kakovostno obravnavo oz. vodenje pacientov.

Naloga tovrstne ambulante je prepoznavanje najpogostejših simptomov in pritožb bolnikov ter izvajanje zdravstvene dejavnosti v zgodnjih fazah bolezni in diagnostičnih ter terapevtskih možnosti. Strokovno delovanje opredeljuje medicinske veščine v akutni, kronični, paliativni, preventivni in urgentni oskrbi ter hkrati kakovostno sodelovanje s specialisti.

*»V skladu s temeljnimi načeli stroke družinske medicine in njenimi kompetencami bomo vsakemu zdravniške pomoči potrebnemu posamezniku – ne glede na njegovo starost, spol ali bolezen – zagotovili celostno, celovito in kontinuirano zdravstveno oskrbo,«* pojasnjuje Tomaž Schaubach, dr. med.

Delo v ambulanti bo opravljala Ines Emeršič, specialistka družinske medicine, ki je specializacijo pričela opravljati leta 2014, zaključila pa v letošnjem letu. Specializacijo je opravila v sosednjih ambulantah Trnovska vas in Vitomarci pod mentorstvom Tomaža Schaubacha. *»Delo v podeželski ambulanti mi ni tuje; predstavlja mi zadovoljstvo in izziv. Menim, da mora dober zdravnik predvsem znati prisluhniti pacientom ter delovati v njihovo korist, hkrati pa*

*ohranjati strokovni in profesionalni pristop,«* pove Emeršičeva.

Za ljudi je dandanes prosta izbira zdravnika precejšen problem, saj jih le malo sprejema nove paciente. Ines Emeršič pravi: *»Na žalost se mladi zdravniki v zadnjem obdobju vedno manj odločajo za specializacijo iz družinske medicine. Ta problem se bo v naslednjih letih najbrž še povečal, če ne bo prišlo do določenih, predvsem administrativnih razbremenitev pri delu.«* Emeršičeva pri tem dodaja, da se zaradi starajočega se prebivalstva potreba po zdravstveni oskrbi še povečuje. Trenutno so zaradi slabih epidemioloških razmer tako zdravnik kot pacienti na veliki preizkušnji, zato je medsebojno sodelovanje še toliko pomembnejše.

Vpis novih pacientov je že mogoč, za dodatne podatke in odgovore pa so na voljo na elektronskem naslovu [ambulanta.destrič@gmail.com](mailto:ambulanta.destrič@gmail.com) ali telefonski številki 064 134 350.

*»Nadejam se dobrega sodelovanja s pacienti, ki so se ali se še bodo odločili za podpis izbire osebnega zdravnika pri nas. Vsem občanom in občankam želim umirjene božično-novoletne praznike in predvsem veliko zdravja,«* zaključuje Ines Emeršič, spec. družinske medicine.

Špela Pokeržnik





Spoštovani bralci,

v minulih številkah Občana ste lahko prebirali precej pojasnil in odgovorov, povezanih z delovanjem Občinske uprave Občine Destrnik nekoč in danes. Vsa tovrstna besedila smo objavljali v želji po vaši obveščeni in izoblikovanju lastnega stališča. Zgodba pa se še ni zaključila, zato smo se odločili, da bomo takšne članke prenehali objavljati. Živimo v zelo turobnih in negativnih časih, zato nas tovrstne objave ter žaljiv in neiskren pristop še dodatno izpostavljajo stresnemu načinu življenja. Slednje se odraža tudi v napetih odnosih s soljudmi, kar še dodatno okrepi nervozo in spiralo slabe energije.

Spodaj objavljamo še zadnje besedilo avtorja, gospoda Branka Horvata.

Župan občine Destrnik, gospod Franc Pukšič, pa zaključuje: »Objavljali smo preverjene in točne podatke, ki smo jih podkrepili z dokaznim gradivom. Verjamem, da so naše občanke in občani prejeli dovolj podatkov ter so razumeli, da gre za žaljiva in neresnična izpodbijanja, ki nimajo kredibilnosti.« Pri tem dodaja še znani citat, ki se glasi: »Če molčim, ne pomeni, da ne vem, kaj ljudje govorijo za mojim hrbtom. Tišina je samo znak, da si ne zaslužijo mojega komentarja.«

Uredništvo Občana

Odgovor na članek g. Pukšiča:

**DOKUMENTE JE POTREBNO NATANČNO PREBRATI**

(besedilo je mnenje avtorja in ne izraža nujno stališče uredništva)

Bistvo odgovora na Pukšičevo pisanje bi lahko strnili v nekaj besed: natančno preberite moj članek v Občanu dve številki nazaj in ga primerjajte z objavljenimi »dokumentki«. To bi zadostovalo, da bi NATANČEN opazovalec takoj ugotovil, da g. Pukšič zavaja s tem, ko označuje in podčrtuje le njemu vsečne dele besedila, navedene številke pa sfrizira v svojo korist. Tako je na primer navedel predpogodbeno ceno nakupa pisarniških prostorov v vrednosti 1.088.000,00 evrov, pri čemer je pozabil dodati 239.360,00 evrov vreden DDV. Ta »malenkost«, ki je namerno ni prištel, za našo občino ni ravno zanemarljiva. Z objavo delov dokumentov želi impresionirati občane, pri tem pa računa na to, da jih tako ali tako ne bodo brali. Pa saj jih tudi ne morejo, ker že samo dokumenti v zvezi s sodno poravnavo obsegajo preko 500 strani. Še enkrat poudarjam: NIKJER v teh dokumentih ne piše, da odvetnik občino napotuje na sodno poravnavo, saj je ob omembi poravnave vedno zapisana beseda »ČE« oz. »V PRIMERU ČE«, do tega pa nikakor ne bi prišlo, ČE ne bi Pukšič najprej pričal v prid Emgrada (nobene besede o tem?), torej PROTI OBČINI, in ČE ne bi nato v imenu občine sklepal sodne poravnave v taisti zadevi. On že ve, zakaj! Kakor tudi ve, zakaj zavaja z izjavami, da je Vindiš predlagal poravnavo. V dokumentih namreč piše, da je tudi Vindiš za mirno rešitev spora, kar pomeni, da Emgrad umakne tožbo in poravna sodne stroške. Niti slučajno pa ne piše, da je Vindiš ponujal Emgradu kakršenkoli denar.

Pa pogledajmo še nekaj podrobnosti. V proračunu je 231 m<sup>2</sup> in 118 m<sup>2</sup> prostorov za prodajo, torej skupaj 349 m<sup>2</sup> v vrednosti 420.000,00 evrov. Po izidu mo-

jega članka v prejšnji številki Občana, kjer sem opozoril na razliko, se je površina »čudežno« povečala za 113 m<sup>2</sup>, vsota pa za 99.000,00 evrov. Ali bi se to zgodilo brez mojega opozorila? Sem ujel g. Pukšiča s »prsti v marmeladi«? Poglejmo naprej. Vsi prostori se prodajajo za 519.000,00 evrov, razlika do objavljenih 563.000,00 evrov je prodaja opreme, ki pa ni bila predmet nakupa. Podatki so vidni v javni objavi proračuna. Gre za negospodarno in nerazumno dejanje. Napačna je tudi trditev, da je občina MORALA prodati prostore občinske uprave, saj je bil lani najet kredit v vrednosti 500.000,00 evrov, ki pa se je žal porabil za plačilo nepotrebne sodne poravnave, od katere nimajo občani nobene koristi (no, vsaj velika večina občanov ne!).

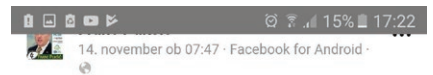
Iz primopredajnega zapisnika ob prevzemu položaja je tudi jasno razvidno, da je g. Pukšič zamešal kratkoročne in dolgoročne obveznosti občine ter spregledal stanje na računu. Gre za obveznosti zaradi aktivnosti, od katerih imajo občani korist. In vse te obveznosti skupaj ne znašajo niti pol tiste milijonske vsote, ki jo je g. Pukšič zapravil za poravnavo, od katere nimamo nobene koristi, še več, narejena je bila nepopravljiva škoda!

Tudi Društvo upokojencev verjetno ne more gledati na g. Pukšiča kot na dobrotnika, ki jim donira sredstva za ekskurzijo, saj ne gre za denar iz njegovega žepa. Zagotovo si predsednik DU Destrnik tudi ni sam poslal gradbene inšpekcije. Dejstvo je, da so člani društva v delovni vnemi in želji po čim boljši ureditvi svojih prostorov naredili tudi kakšno napako. In če je ta napaka stala občino 4.600 evrov, je ta denar vendarle šel za korist naših ljudi, čeprav ga je

g. Pukšiču tako zelo škoda. Ni mu pa škoda 84.000,00 evrov, ki jih je poleg zaposlene pravnice v občinski upravi namenil za pravno svetovanje.

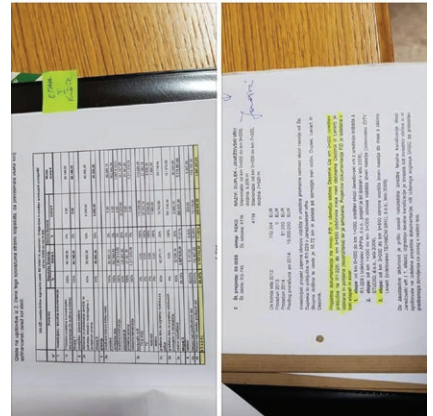
Kako verodostojne so objave g. Pukšiča, okrepljene s kopijami delov dokumentov, s katerimi želi krivdo vedno zvaliti na druge, kaže primer njegove objave na internetnem profilu, kjer je podčrtal del besedila, ki govori o krivdi za neizvedbo širše ceste Janežovci–Jiršovci leta 2012. Pozorno je potrebno prebrati TUDI nepodčrtani del v zadnjem odstavku. Iz zapisanega razberemo, KDO je bil v resnici krivec, da se cesta takrat ni naredila. Naj spomnim, da je bil ravno Pukšič župan v tistem obdobju, ».../, ko je prišlo do zaustavitve aktivnosti zaradi nekorektne izvedbe fekalne kanalizacije skozi Janežovci. Izgradnja fekalne kanalizacije je kot investitor izvajala občina in ni spoštovala ne izdelane projektne dokumentacije, niti izdanega soglasja DRSC za pridobitev gradbenega dovoljenja za poseg v cestno telo. /.../« Še enkrat ponavljam, da je občino takrat kot župana predstavljala Pukšič! Če zaključim z njegovimi besedami: »Danes pa o tem nič ne ve. Škoda je povzročena«. Toliko o prikazanih dokumentih.

G. Pukšič poudarja, da se on in njegovi Najprej svetniki trudijo za napredek in prihodnost občine ter da moramo vsi stopiti skupaj, saj nam bo tako lažje. Žalostna in boleča resnica pa je, da so prav zares poskrbeli, da bomo v prihodnosti trpeli zaradi nepotrebne milijonske škode, in prav imajo, da jo bomo morali tudi plačevati skupaj.



Že leta 2012 so bili projekti izdelani v treh etapah. Glej sliko. Istega leta so bili pripravljene (bil sem v DZ) sporazumi, glej tabelo in če bi občina sofinancirala 400 tisoč € bi Direkcija za cesto Janežovci–Selce financirala 3.137.352,30€.

Ni res, da občina ne sodeluje pri projektu! Pripravljene so bili trije sporazumi in zakaj se je župan in občinski svet temu odrekli, presodite sami, danes pa nobeden o tem nič ne ve. Popolno sprenevanje. Škoda je povzročena.



Nataša Žmavc in drugi (41)

Svetnik OS Destrnik, Branko Horvat

## POSPRAVILI SMO PRIDELEK IZ NJIVE, ZA KATERO SMO ČLANICE IN ČLANI DRUŠTVA KMETIC SKRBELE CELO LETO

»Veselo smo opazovali našo njivo in koruzo na njej, kako lepo raste. Okrog koruze so cvetele sončnice in nam lepšale dneve s svojimi čudovitimi cvetovi. Upam, da ste jih opazili, ko ste se v Janežovcih vozili mimo. Sončnice smo jeseni porezali in jih »sklopfali«. Nekaj semen smo prihranili za naslednje leto, z drugimi pa se bodo pozimi mastili ptički,« pripoveduje Elizabeta Fras, članica Društva kmetov Destrnik.



### TRGANJE IN LUŠČENJE FIŽOLA

Lepega septembrskega dne so se članice podale na njivo in celo popoldne trgale fižol. Letos je bila res dobra letina, saj so ga natrgale kar nekaj žakljev. Čez tri dni so se nato ponovno srečale in fižol še zluščile. Nekaj so ga shranile za seme, nekaj za prireditve v naslednjem letu, nekaj pa za ozimnico v dolgih zimskih dneh.

### TRGANJE IN LIČKANJE KORUZE

Elizabeta Fras je delo kmetov in njihovo druženje opisala tako: »Bil je čudovit sončen oktobrski dan, ko smo se podali na njivo, letos malo drugače kot običajno. Najprej smo v petek posneli, kako so trgali koruzo nekoč, nato pa smo jo z vozom in konjem odpeljali domov, kjer smo nekaj koruznice poželi in naredili razstavo. Tudi s koruznico so nekoč krmili živino. Na njivo smo se podali tudi v soboto in potrgali še preostanek koruze. Med trganjem smo bili pozorni na fižol, ki je ostal na koruznici. Z veseljem smo ga potrgali, da se bomo z njim mastili pozimi, ko bomo nanj dali tudi ocvirke. Zvečer smo se zbrali še na ličkanju koruze.« Lizika je zbrani družbi ob delu zaupala, kako je bilo na ličkanju nekoč.

Članice pravijo, da morajo sedaj koruzo še zluščiti in odpeljati na mlin, nato pa bodo imele zdravo

koruzno moko, kakršno so pridelovali naši dedki in babice. Tudi na ličje niso pozabili. Skrbno so ga prebrali in shranili, da bodo iz njega naredili lepe izdelke. Nekaj majhnih cekarjev so članice izdelale že spomladi, nekaj pa jih bodo zagotovo skozi dolgo zimo.

*Elizabeta Fras*

*Vse foto: Irena Gajšek*



## MINUTA ZA KULTURO

### Voščilo

*»Bog vam daj toliko dobrote,  
ko je na peči mokrote;  
Bog vam daj toliko sreče,  
ko je na peči zelene leče!  
Bog vam daj toliko otrok,  
ko je ajdovskih kop;  
da bi imele kobile piščeta,  
krave žrebeta in kokle teleta!«*

### Tam stoji pa hlevček

Tam stoji pa hlevček, tam stoji pa hlevček,  
lepi hlevček Betlehem, lepi hlevček Betlehem.

Notri je Marija, detece povija,  
sveto dete, Jezusa, sveto dete, Jezusa.

Tam stoji ob strani sveti Jožef stari,  
lepo sivo glavo ima, lepo sivo glavo ima.

Z nogo pripogiblje, detece zaziblje,  
sveto dete Jezusa, sveto dete Jezusa.

Tam hite pastirci, tam hite pastirci,  
v hlevček lepi, Betlehem, v hlevček lepi, Betlehem.

Glejte, trije kralji v lepi zlati halji,  
na kamelah jezdijo, na kamelah jezdijo.

Prineso darila, sladkega kadila,  
mire, čistega zlata, mire, čistega zlata.

Tiho pristopimo, srčno počastimo  
ljubega Zveličarja, ljubega Zveličarja.

Jezušček premili, ti se nas usmili,  
blagoslovi nas lepo, blagoslovi nas lepo.

Vabimo Vas, da nas obiščete tudi na Facebook strani Kulturno društvo Destrnik in spremljate naše vsebine. V soboto, 21. 12., in nedeljo, 22. 12., ob 18. uri za najmlajše pripravljamo branje pravljic v sodelovanju z avtorico pravljic, Urško Hlupič Voda. Vabljeni.

*Kulturno društvo Destrnik*



## OBČINSKA ORGANIZACIJA RDEČEGA KRIŽA DESTRIK

Spoštovani občanke in občani, ker nam trenutni položaj preprečuje druženje v kakršnikoli obliki, vas obveščam, da zelenega predavanja ne moremo organizirati. V skrbi za zdravje nas vseh smo se v RK Destrnik dogovorili z g. Bojanom Potrčem, mag. farmacije, da nas bo o preprečevanju bolezni srca in ožilja seznanil s člankom v časopisu Občan. Vsakodnevno slišimo iz raznih virov novic veliko in skoraj samo o korona virusu, zato se nam zdi, da se pozablja še na druge bolezni, ki nas spremljajo.

V želji, da članek preberete, pa vam želim, da v tem času, ko nam preti virus, ostanete močni, z voljo do življenja in seveda zdravi. Upam, da se bomo lahko čim prej družili, zato vas tudi naprošam, da ostanemo še bolj odgovorni in ozaveščeni ter se skušamo vsak po svojih močeh držati ukrepov, čeprav verjetno niso vsem po godu. Mislim, da je potrebno stopiti skupaj, saj nam bo tako zagotovo uspelo. Kot pravijo: v slogi je moč!

Majda Petrič

### Bolezni srca in ožilja

Srčno-žilni sistem je za delovanje našega organizma izredno pomemben. Srce odrasle osebe je veliko kot pest. Gre za votel mišični organ, ki ga mišična stena (pretin) deli na levo in desno polovico. Sestavljeno je iz desnega in levega preddvora (atrij) ter desnega in levega prekata (ventrikel). Osnovno delovanje srčne mišice je utripanje, s čimer pošilja po telesu oksigenirano kri (kri, bogato s kisikom). Ločimo fazi krčenja (sistola) in raztezanja (diastola). V fazi sistole se srčna mišica krči ter črpa kri v pljuča in telo. Zatem se v fazi diastole sprosti in srčna prekata se spet napolnita s krvjo. Krčenje srčne mišice je posledica električnega vzdraženja.

Srce potrebuje za pravilno delovanje ustrezno oskrbo s hranilnimi snovmi. To nalogo imajo koronarne srčne žile (iz. latinske besede corona = krona ali venec). Iz aorte – glavne arterije – se odcepita dve veliki žili: leva in desna koronarna arterija, ki se nato še naprej razvejata in prekrije ta srčno mišico kot mreža drobnih krvnih žil. Ker te žile skrbijo za dovod zadostnih količin hranljivih snovi in kisika, je njihova dobra prekrvitev zelo pomembna za normalno delovanje srca.

Med najpomembnejše bolezni srca in ožilja (kardiovaskularne bolezni) sodijo zvišan krvni tlak (arterijska hipertenzija), koronarna bolezen srca, bolezen možganskega žilja, periferna arterijska bolezen in kronična ledvična bolezen. Najpogostejše nastanejo zaradi ateroskleroze, pri kateri se maščobne celice nalagajo v steni krvnih žil.

Dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja so zvišan krvni tlak, zvišan holesterol, zvišan krvni sladkor (glukoza v krvi), čezmerna telesna teža, kajenje, telesna neaktivnost, stres, spol in sta-

rost.

Ciljne vrednosti krvnega tlaka so 120–130/70–80 mm Hg. S starostjo se krvni tlak običajno viša, zato so lahko vrednosti pri starejših od 65 let višje, tudi do 140 mm Hg. Z redno telesno dejavnostjo in uživanjem uravnotežene prehrane z veliko zelenjave lahko krvni tlak tudi znižamo. Prav tako lahko z redno telesno dejavnostjo in uživanjem raznovrstne prehrane vplivamo na ugoden profil maščob v krvi. Če s spremembo življenjskega sloga ne vplivamo na vrednosti krvnega tlaka in maščob v krvi, nam zdravnik predpiše učinkovita zdravila.

V Sloveniji imamo na voljo veliko zdravil za bolezni srca in ožilja, ki vplivajo na znižanje krvnega tlaka, zmanjšajo breme srca, širijo žile ali povečujejo moč srca.

### REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

**G**  
**GOVOR**  
Neustrezen, zatikajoč, slabo razumljiv govor.

**R**  
**ROKA**  
Šibka roka ali noga.

**O**  
**OBRAZ**  
Na obrazu povešen ustni kot.

**M**  
**MINUTE**  
Vsaka minuta šteje!

**OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ POKLIČI 112 SPOROČI, DA SUMIŠ NA MOŽGANSKO KAP.**

[www.GROMminute.si](http://www.GROMminute.si)



Na voljo so tudi zdravila brez recepta in prehranska dopolnila, ki izboljšujejo dejavnost žil, zmanjšujejo raven maščob v krvi in ščitijo celice srca pred poškodbami prostih radikalov. Med njimi so najbolj raziskane omega-3 maščobne kisline, predvsem EPA in DHA, ki zavirata nastanek strdkov, znižujeta vsebnost maščob v krvi, zmanjšata vnetje in celo blago znižata krvni tlak. Ameriška zveza za srce (AHA) priporoča uživanje rib dvakrat tedensko, pri čemer bi morale biti vsaj en obrok mastne ribe, kot so losos, polenovka, sardelice, skuše.

Bolezni srca in ožilja so v razvitem delu sveta (tudi v Sloveniji) že desetletja najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti odraslih. Največ smrti in dolgotrajne prizadetosti povzročata srčni infarkt in možganska kap, ki sta nenadna zapleta koronarne

bolezni srca oz. bolezni možganskega žilja.

Nevaren zaplet srčno-žilnih obolenj je možganska kap. Običajno zaradi strdkov v žilah celice v centralnem živčevju ne dobijo dovolj krvi in odmrejo. Za dovolj hitro prepoznavo simptomov možganske kapi je dobro poznati besedo GROM (spodaj na sliki).

Z zdravim načinom življenja lahko nastanek in napredovanje omenjenih srčno-žilnih bolezni in njihovih zapletov odložimo, zmanjšamo njihovo težo ter si tako znatno podaljšamo življenje.

Vsekakor se tudi v teh časih potrudimo, da ostane-  
mo zdravi, četudi to pomeni, da svojih prijateljev  
mogoče nekaj časa ne bomo videli v živo!

*Bojan Potrč, mag. farm. spec*

## VLAGANJE V PSIHOTERAPIJO JE VLAGANJE V DOLGOROČNO IZBOLJŠANJE ODNOSOV, POKLICNE USPEŠNOSTI IN KVALITETE ŽIVLJENJA

*Pogovor z dr. Robertom Oravecem*

Docent dr. Robert Oravec je specialist psihiater in psihoterapevt, ki dela v ormoški psihiatrični bolnišnici kot zdravnik. Je tudi predavatelj na več fakultetah ter ustanovitelj Inštituta za socialno psihiatrijo in psihotravmatologijo (ISPP), ki ima sedež na naslovu Placar 13a.

### 1. Inštitut za socialno psihiatrijo in psihotravmatologijo ima sedež v Placarju. Kaj je bil glavni razlog, da ste sedež inštituta umestili v naše kraje?

Inštitut za socialno psihiatrijo in psihotravmatologijo je bil ustanovljen leta 2011 z namenom, da deluje na področju terapevtske obravnave hudo travmatiziranih oseb, izvaja izobraževalne aktivnosti na različnih področjih in deluje kot raziskovalna organizacija. Sprva smo delovali v precej neustreznih najetih prostorih, kasneje pa smo pridobili 80 m<sup>2</sup> velik prostor v centru Ptuja. Ob razvoju dejavnosti so ti prostori postali pretesni. Lani sem se odločil, da svojo dediščino namenim nakupu ustreznega poslovnega prostora, ki bo zadostil vsem našim potrebam in pričakovanjem. Po daljšem iskanju smo izbrali stavbo na naslovu Placar 13a. Po precej težavnem procesu transferja denarja smo aprila sklenili kupoprodajno pogodbo in se udomačili. Maja letos smo že začeli s terapevtskimi aktivnostmi, od avgusta pa organiziramo seminarje in se udeležujemo tudi raziskovalno.

### 2. Nam lahko najprej razložite glavni cilj in namen inštituta ter komu je namenjen?

Inštitut je bil ustanovljen v času, ko se je čutilo izrazito pomanjkanje ustrezno usposobljenih strokovnjakov na področju dela s travmatiziranimi osebami, žrtva-

mi različnih zlorab v času otroštva in odraslosti. Lahko zatrdim, da sem v Sloveniji eden od pionirjev dela s travmo. Že od začetka 90. let delam z begunci, zlorabljenimi osebami ter žrtvami nesreč in kaznivih dejanj. Ob tem sem se trudil in se še danes trudim posredovati svoje znanje socialnim delavcem, psihologom ter drugim, zaposlenim v svetovalnih poklicih. Spoznali smo, da država ni motivirana za vzpostavitev ustanove, ki bi delovala kot referenčna na tem področju, zato smo se odločili, da to storimo v obliki nevladne, neprofitne ustanove.

Inštitut se torej posveča širokemu spektru dejavnosti. V osnovi se trudimo pomagati hudo travmatiziranim osebami, da predelajo svojo izkušnjo in zaživijo v polnem pomenu besede. Kolegi in kolegice, ki so se pridružili inštitutu, pomagajo tudi osebami z drugačnimi problemi. Izvajamo individualno, zakonsko, družinsko in skupinsko terapijo ter svetovanje. Imamo skupine za žalujoče in osebe z izkušnjo nasilja, podporne skupine za osebe z epilepsijo, starše otrok s posebnimi potrebami ipd. Po koncu epidemije covid-19 načrtu-



jemo tudi podjetniško svetovanje, dogovarjamo se za izobraževanje iz narativne terapije, vabimo k udeležbi v gledališče sanj. Zelo bomo veseli, če nam uspe ustanoviti »psihološki filmski klub« ter samospoznavne vikend delavnice, predvsem za mladostnike in mlade odrasle osebe. V naših prostorih bo možno izvajati tudi tai-chi in jogo.

Poleg terapevtskih prostorov imamo še dva dokaj velika seminarska prostora in apartma za udeležence seminarjev. Urejamo tudi ordinacijo, saj načrtujemo popoldansko ambulanto za zdravnike deficitarnih strok.

**3. Delujete kot psihiater in psihoterapevt. Ljudje pogosto vse stroke, ki nosijo predpono »psih-«, vržemo v isti koš. Nam lahko opišete temeljno razliko med vašim delom kot psihiatrom in kot psihoterapevtom.**

Ker delujem na obeh področjih, sem zelo presenečen nad tem, da obisk psihiatrične ambulante za večino ljudi ne predstavlja več takšnega problema kot obiskovanje psihoterapije ali terapevtske skupine. V Ljubljani in Mariboru je psihoterapija dobro sprejeta, na podeželju pa težko pridobimo osebe, ki bi se bile pripravljene vključiti v terapevtsko skupino, čeprav je udeležba brezplačna. Razlika v delovanju ambulantnega psihiatra in psihoterapevta je zelo izrazita. Psihiater zelo učinkovito pomaga pri premagovanju stisk, tesnob in depresije, pa tudi bolj resnih psihičnih težav. Problem je v tem, da čas, ki ga lahko nameni posameznim pacientom, ne omogoča poglobljenega vpogleda v življenjsko, partnersko in psihično problematiko pacienta.

Psihoterapija, ki se odvija po določenih ustaljenih pravilih – običajno v obliki enournih pogovorov ali v majhnih skupinah – omogoča predelavo neugodnih življenjskih izkušenj ali neustreznih odnosov v času odraščanja in tako prispeva k izboljšanju kvalitete življenja, samospoznavanju ali umiku motečih simptomov.

Medtem, ko se psihiatrična obravnava posveča predvsem lajšanju težav in razreševanju aktualnih problemov, se psihoterapija posveča nefunkcionalnostim v dojetanju sebe, okolja ali prihodnosti.

Vlaganje v psihoterapijo je vlaganje v dolgoročno izboljšanje odnosov, poklicne uspešnosti in kvalitete življenja.

**4. V nekaterih zahodnih državah, predvsem ZDA, je obiskovanje psihoterapevtov postalo prava modna muha. Kako je s tem pri nas? Imate občutek, da je vprašanje duševnega zdravja in iskanje pomoči pri strokovnjakih v naši družbi še vedno tabu?**

Prejšnji družbeni sistem je učinkovito zaviral razvoj in dostopnost psihoterapije v Sloveniji. Na žalost opazamo, da določene politične stranke to počnejo še danes. Z ustanovitvijo Fakultete za psihoterapevtsko znanost dunajske Univerze Sigmunda Freuda se je psihoterapija začela energično razvijati. V Ljubljani in drugih večjih mestih deluje veliko dobro usposobljenih terapevtov. Meščanska populacija je že prišla do spoznanja, da psihoterapija prinaša veliko korist in da se vlaganje v samoplačniško obravnavo krepko splača. Na podeželju je položaj drugačen, saj je potrebno kar nekaj let, da »veter« raznese spoznanje o ugodnem učinku terapije med prebivalce. Pogosto slišim od svojih pacientov, da se njihovi svojci zanimajo za to, kaj se dogaja med terapevtskimi seansami. Moramo se tudi zavedati, da so osnovne vrednote na podeželju drugačne, kar lahko ovira uveljavljanje psihoterapije. Loyalnost, pripadnost skupnosti in družini ter zasidranost na družinskem ognjišču so ponotranjena in medosebno uveljavljena pričakovanja, ki so pogosto v nasprotju s terapevtskimi cilji. Ni redko, da družina deluje proti osamosvajanju osebe, ki je vključena v terapijo.

Naša želja je, da z različnimi prireditvami, ki bodo odprte za lokalno prebivalstvo, razblinimo zadržke do psihoterapije.





5. Živimo v času, ki ga je močno zaznamoval novi korona virus, zato ne morem mimo vprašanja, ki se tiče naše nove resničnosti, na katero – kot pravi strokovnjaki – se bomo morali navaditi in z njo živeti. Kaj svetujete ljudem zdaj, ko se odsvetuje druženje, javno družbeno življenje pa se ponovno zaustavlja?

Opažamo, da življenje na podeželju ni prizadeto v tolikšni meri kot življenje v mestu in blokovskih naseljih. Spomladanske ukrepe smo preživeli v sproščenosti, saj smo takrat lahko opravili vsa spomladanska dela na vrtu in v sadovnjakih. Redki starejši, ki imajo svojce v oddaljenih krajih, so tožili o osamljenosti. Na srečo medsosedska pomoč še živi, tako da je vedno kdo priskočil na pomoč tudi tem osebam. Upajmo, da bo podobno tudi sedaj, ko se življenje ponovno zapira okoli nas.

Glede na tragično smrt našega soseda v času ukrepov bi vseeno opozoril na pozornost do tistih, ki živijo sami, in bolnih, mogoče tudi alkoholno zasvojenih oseb, ki jih lahko izolacija potisne čez rob, da si storijo nekaj nepopravljivega.

Kljub omejitvam je na podeželju veliko možnosti za rekreacijo in sprehode, komunikacijska tehnologija pa omogoča stik s svetom tudi, če osebni stik ni možen. Mnogi med starejšo populacijo že obvladajo tehnologijo video klicev, uporabo telefona in interneta.

Covid-19 predstavlja resno nevarnost. Je nevidno zlo. Poleti in jeseni se je razširilo veliko neznanstvenih mnenj o epidemiji, vzrokih zanjo, skritih namenih politike ... Sedaj plačujemo za to lahkovernost. Težko razumem, zakaj Slovenija ni pravočasno zaprla svoje meje in onemogočila odhod na Hrvaško, saj se je vedelo, da so nočni lokali in diskoteke žarišča okužb. Nasprotovanje maskam in razkuževanju ter neupoštevanje pravil o množičnih druženjih je zagotovo pripomoglo k ponovnemu izbruhu epidemije. Upajmo, da se bodo starejši občani uspeli izogniti stikom, ki bi prinesli virus v njihove domove ali domove ostarelih.

6. Najranljivejša je ponovno starejša populacija, ki pogosto ni večča sodobne tehnologije, s katero lahko nadomestimo pomanjkanje stikov v času svetovane osame. Kaj svetujete starejšim, ki ne uporabljajo zooma in drugim spletnih orodij za komunikacijo?

Računalniško opismenjevanje starejših oseb, ki živijo same, bi lahko postala altruistična naloga mlajše generacije. Bili bi veseli, če bi s skupnimi močmi razvili podporno skupino prostovoljcev, ki bi skrbela za ostarele osebe. Inštitut lahko ponudi infrastrukturo in pomoč pri usposabljanju prostovoljcev.

7. Ali strokovnjaki opažate kakršnokoli poslabšanje psihičnega zdravja ljudi v času epidemije pri nas?

Težko je verodostojno karkoli trditi o tem. V času pomladne epidemije sem v bolnišnici delal kot psihiater, dosegljiv po telefonu. Večinoma so se oglašali naši že evidentirani bolniki s težavami, ki se niso navezovali na epidemijo. Prepričan sem, da je bilo precej več klicev na telefonske službe v duševni stiski, vendar takšnih klicev sami nismo zaznali. Po izteku epidemije je kar nekaj pacientov poročalo o tem, da so doživljali stisko, pogrešali svojce in bili zaskrbljeni za svoje zdravje. Posebno skupino predstavljajo osebe, ki so ob epidemiji ostale brez zaposlitve, ali je njihovo podjetje izgubilo posel. Skleпам, da bo sedaj takšnih klicev še več, saj je politika napovedala, da »finančne blazine« ni več. Sklepamo, da bo škoda veliko večja, kot je bila v prvotnem obdobju.

8. V času prvega zaprtja smo bili priča zanimivemu položaju. Čeprav si ljudje želimo bližine drugega, je v času zaprtja le-ta za mnoge postala preveliko breme. Ljudje so se ločevali, v porastu je bilo tudi nasilje v družini. Kako razlagate ta pojav? (Je lahko bližina tudi prekletstvo? Ali pa skrhani odnosi kažejo, da so stali na trhljih temeljih?)

Tako pač je. Popolnih odnosov ni. Eni si želimo bližine, drugim je bližina ogrožajoča. Če ne uspemo vzpostaviti odnosov, v katerih bi bile naše vrednote spoštovane in naše potrebe potešene, nam ne preostane drugega, kot da napetosti blažimo z aktivnostmi, druženjem, alkoholom, rekreacijo ali delom. Te nadomestne aktivnosti imenujemo strategije spopadanja. Omogočajo nam, da smo večino časa v znosnem ravnovesju. Krizni položaji, ki nam onemogočajo uporabo svoje običajne, utečene strategije spopadanja, nas potisnejo v stanje nelagodja, razdraženosti in napetosti ter medsebojne konflikte. Iz teh položajev lahko rastemo in ustvarjamo bolj primerne odnose, ali pa pridemo do spoznanja, da so naši odnosi pravzaprav nevzdržni in jih ni smiselno ohranjati še naprej. Moje izkušnje govorijo o tem, da se nasilje v družini razvije takrat, ko partnerja ne prideta do spoznanja, da bi obema bilo lepše, če bi se razšla in svojo srečo iskala kje drugje. Skozi življenje se spreminjamo, zaznavamo nove potrebe in interese, izgubljammo zanimanje drug za drugega, spoznavamo, da nas partner ne more več osrečiti. Življenje je prekratko, da si ne bi poiskali osebe, s katero bi bili srečni, obenem pa živimo predolgo, da bi živeli v odnosu, ki nas onesrečuje.

Po eni strani sem prepričan, da je ločitev veliko bolj funkcionalna rešitev kot težnja po nasilnem ohranjanju nezdravega odnosa, obenem pa bi nas terapevte zelo veselilo, če bi zakonski pari ali družine bolj zgodaj zaznali svoje težave kot skupen problem in bi pravočasno posegli po strokovni pomoči.

*Besedilo: Tadej Urbanija  
Fotografija: Robert Oravec*

## POSKRIBIMO ZA VEGETACIJO OB NEKATEGORIZIRANIH IN KATEGORIZIRANIH JAVNIH CESTAH

Previsoka in razraščena vegetacija ob javnih cestah predstavlja oviro, poleg tega pa ogroža tudi varnost udeležencev cestnega prometa, torej pešcev, kolesarjev in predvsem voznikov.

Zakonodajalec je s ciljem zagotovitve varne uporabe javne ceste za vse udeležence prometa in preglednosti občinske ceste v 98. členu (Uradni list RS, št. 109/10, 48/12, 36/14 – odl. US, 46/15 in 10/18; v nadaljevanju: ZCes-1) jasno določil: »V območju nivojskega križišča občinskih cest, križišča občinske ceste z železniško progo (preglednostni prostor) ali v območju cestnih priključkov na občinsko cesto (pregledno polje) ter na notranjih straneh cestnih krivin (pregledna berma) ni dovoljeno vzpostaviti kakršnekoli vegetacije ali postaviti objekte, naprave in druge predmete ter storiti kar koli drugega, kar bi oviralo preglednost cest, križišča ali priključka.«

Skladno z navedenim, drugimi zakonskimi in podzakonskimi določbami prepovedi ogrožanja varne uporabe javne ceste ter zahtevami glede varnosti vseh udeležencev prometa to pomeni, da:

- je prepovedano postavljati ograje, zasaditi živo mejo, drevje, trte ali druge visoke nasade ali poljščine, ki bi ovirale preglednost ceste,
- zaradi preglednosti višina rastlin ne sme presega ti 75 cm od nivoja vozišča,
- morajo biti drevesa ali grmičevje, ki raste ob cesti, obrezano tako, da je prosta višina nad cesto najmanj 4,5 m (prosti profil ceste),
- mora biti po širini grmičevje ali drevje obrezano najmanj do zunanje roba bankine.

V interesu občine ter vseh občanov in uporabnikov javnih cest je, da so le-te normalno prevozne in na njih ni elementov, ki bi ogrožali udeležence ter da je možno normalno vzdrževanje cest. Višji posevki (npr. drevesa, grmovnice in višje poljščine (koruza), ki z vejami segajo v prosti profil ceste ali njen zračni prostor (7 m)) tik ob cestišču zmanjšujejo preglednost na vozišču. Občani se s takšnimi zasaditvami ne zavedajo svoje odgovornosti za takšno ravnanje.

Lastniki zemljišč morajo skrbeti za varovalni pas, v katerem se vegetacija iz stavbnih in kmetijskih zemljišč razrašča v zračni prostor javnih cest, saj to zelo vpliva na varno odvijanje cestnega prometa. Občane zatorej opozarjamo, naj redno obrezujejo zasaditve v okolici cest in poti. Za vegetacijo je potrebno skrbeti vse leto in tako zagotavljati minimalno polje preglednosti. Ustrezna ureditev poleg večje varnosti vseh udeležencev prometa prispeva tudi k urejenosti in lepšemu videzu naših naselij.

Občinski inšpektorat,  
Skupna občinska uprava občin  
v Spodnjem Podravju





## NOVEMBER – MESEC PREPREČEVANJA ZASVOJENOSTI

Zasvojenost se v sodobni družbi pojavlja v vse bolj raznolikih pojavnih oblikah; vsem pa je skupno, da prizadenejo vsa področja človekovega življenja: telesno in duševno zdravje, družinske odnose, odnose z okolico ter socialni in ekonomski položaj človeka.

Za preprečevanje zasvojenosti lahko največ naredimo s preventivo, ki se začne v družinskem okolju. Družina je pomemben varovalni dejavnik, ki lahko pomaga preprečevati rizična vedenja mladih. Mladi se bodo vedno vedli rizično, naloga staršev in tistih, ki delamo z njimi, pa je, da jih zaščitimo pred trajno škodo. V družinskem okolju lahko največ storimo s tem, da vzpostavimo in krepimo občutek varnosti, zaupanja ter topline v odnosu med starši in otroki, smo dosledni pri postavljanju mej ter skrbimo za dobro organizacijo družinskega življenja.

Zelo pomembno je tudi, da kot starši zavzamemo jasno stališče, da uživanja tako alkohola kot nedovoljenih drog NE toleriramo. Opažamo, da so mladi in njihovi starši precej nekritični do uživanja marihuane, k čemur prispevajo tudi podatki o zdravilnosti konoplje. Slednje nedvomno drži, vendar je potrebno ločiti med zlorabo in uporabo v zdravstvene namene. Mladostniki marihuane ne uživajo v zdravstvene namene, temveč jo zlorablajo, oz. želijo z njo izzvati spremembe počutja.

Če stvari že uidejo izpod nadzora, je potrebno poiskati strokovno pomoč. Zasvojenost je rešljiva, terja pa veliko pripravljenosti, vztrajnosti in predanosti tako zasvojenega kot njegovih bližnjih za spremembo vzorcev vedenja.

»V društvu *Ars Vitae* se trudimo poleg individualnih obravnav zagotavljati tudi celostno obravnavo zasvojenim in njihovim svojcem. Izvajamo tudi samopomočno skupino za starše in svoje, svetovalno delo z družinami, program *Krepitev družin*, preventivna predavanja za starše ter preventivne delavnice za osnovnošolce in srednješolce. V okviru programa deluje tudi točka za testiranje psihoaktivnih snovi, kamor je mogoče z namenom zmanjševanja škode zaradi uživanja nedovoljenih drog v testiranje anonimno prinesiti vzorec psihoaktivne snovi,« pojasnjuje Irena Rojko.

Trenutni družbeni položaj, povezan z epidemijo korona virusa, prinaša nove stiske,

ki so lahko tudi povod za zlorabo različnih substanc in razvoj zasvojenosti. »Vsi, ki opažate, da izgubljate nadzor ter v tem času več posegate po alkoholu in drugih psihoaktivnih snoveh z namenom, da blažite svoje stiske, ali če to opažate pri svojih bližnjih, se lahko obrnete na nas,« dodaja Polona Toplak.

Na voljo so vam vsak delovni dan na Trstenjakovi 5a na Ptuj po sledečem delovnem času:

- ponedeljek, torek, četrtek: 8:00–14:00,
- sreda: 8:00–17:00,
- petek: 8:00–13:00.

Dosegljivi so tudi na telefonskih številkah 031519902, 070996120 in 070478804 ter elektronski pošti [mostovi@arsvitae.si](mailto:mostovi@arsvitae.si) in [mostovi.preventiva@arsvitae.si](mailto:mostovi.preventiva@arsvitae.si).

Časi, ko z veliko mero negotovosti zremo v prihodnost, so hkrati tudi priložnost, da pozornost iz hektičnega sveta preusmerimo na tisto, kar resnično šteje in hkrati varuje pred zasvojenostjo: kakovostno preživet čas s svojimi bližnjimi in pristne družinske odnose. Ustavimo se, posvetimo se drug drugemu in bodimo hvaležni za stvari, ki jih sicer jemljemo kot samoumevne. Ob tem ne pozabimo tudi na ljudi v stiski, ki zdaj bolj kot kadarkoli prej potrebujejo našo pomoč in spodbudo.

Irena Rojko in Polona Toplak

ar  
ars vitae



## CELOSTNA PROMETNA STRATEGIJA OBČINE DESTRIK

»Če načrtuješ za avtomobile in promet, dobiš avtomobile in promet.

Če načrtuješ za ljudi in javni prostor, dobiš ljudi in javni prostor.«

*Fred Kent*

Namen celostnega načrtovanja prometa je oddaljitev od klasičnega načrtovanja, pri katerem sta v ospredju avtomobil in infrastruktura, namenjena predvsem motoriziranemu prometu. Celostno ali trajnostno načrtovanje prometa postavlja v središče ljudi in prostor, temu primerno pa tudi prilagaja ukrepe. Tako postanejo najpomembnejši kolesarjenje, hoja in javni potniški promet, pri čemer se daje prednost že obstoječi infrastrukturi in njenim potencialom, kot zadnja rešitev pa nastopijo naložbe v izgradnjo novih prometnic.

Celostna prometna strategija Občine Destrič je strateški dokument, namenjen reševanju izzivov, povezanih s prometom. Določa učinkovito zaporedje ukrepov, s katerimi bodo dosežene celostne spremembe na področju potovalnih navad ter urejanja prometa in javnih površin, zagotovljeni optimalni pogoji za pešce in kolesarje ter posledično dvignjena kakovost bivanja. Slednje ne vpliva samo na kakovost življenja občanov, ampak tudi na gospodarski razvoj in razvoj turizma.

Sodobno zasnovan prometni sistem, ki enakopravno obravnava pešce, kolesarje, potnike javnih pre-

vozov in voznike motornih vozil, bo ponudil nove možnosti potovanja, dostopa, poslovnega udejstvovanja ter kakovostnejšega bivanja v Občini Destrič predvsem ranljivim skupinam, kot so otroci, starejši in invalidi. Zavedamo se, da brez avtomobilov tudi v prihodnosti ne bo šlo, vendar se občina zavzema za to, da bi njihova uporaba postala čim bolj smotrna in racionalna. Trajnostna mobilnost na dolgi rok pomeni zmanjšanje škodljivih izpustov in hrupa, ki jih povzročata motorni promet, izboljšanje prometne varnosti in prispevanje h kakovostnejšemu življenjskemu okolju.

S sprejetjem celostne prometne strategije se je Občina Destrič zavezala k uresničevanju zastavljenih ciljev ter izvedbi ukrepov, s katerimi bo možno v celotni občini zagotoviti potrebne pogoje za povečanje deleža opravljenih potovanj na do okolja prijazen, zdrav in aktiven način.

Na podlagi izhodiščnega stanja v prometu, izzivov in priložnosti ter glede na načrtan nadaljnji razvoj občine smo oblikovali vizijo razvoja mobilnosti v Občini Destrič.



## CELOSTNA PROMETNA STRATEGIJA OBČINE DESTRIK

Roman Kekec, LEA Spodnje Podravje



»Z razvojem trajnostne mobilnosti bo Občina Destrnik tako prebivalcem kot tudi obiskovalcem zagotovila pogoje za udobno, kakovostno in predvsem varno udeležbo v prometu, s poudarkom na hoji in kolesarjenju. Razvoj trajnostne mobilnosti bo za občane pomenil dvig kakovosti življenja ter prijetnejše vsakodnevno srečevanje, občini pa zagotavljal ugodne pogoje za nadaljnji razvoj gospodarstva, kulture in turizma, s čimer se bosta krepili predvsem lokalna podoba ter prepoznavnost občine.«

Vizija razvoja mobilnosti v občini je v prvi vrsti usmerjena v razvoj kolesarske infrastrukture in zagotavljanju ustreznih pogojev za hojo, s poudarkom na varnosti v prometu. Želimo si, da bi se z uresničevanjem vizije bolj povezali tudi ljudje in naselja. Želimo dvigniti kulturo ozaveščenosti ljudi, predvsem mladih, v smislu zavedanja, kako je gibanje pomembno za kakovost življenja. Starejšim se želi omogočiti večjo samostojnost pri njihovih vsakodnevnikih opravilih in navsezadnje tudi druženju. Po drugi strani pa občina želi z razvojem trajnostne mobilnosti zagotoviti osnovne pogoje za nadaljnji razvoj turizma in lokalnega gospodarstva.

Izvajanje Celostne prometne strategije Občine Destrnik temelji na 5 ključnih stebrih razvoja mobilnosti, predstavljenih v nadaljevanju.

#### Prvi steber: Trajnostno načrtovanje prometa

Sprejetje in zagon celostne prometne strategije je prvi korak na poti k trajnostno naravnemu prometu v Občini Destrnik. Za funkcionalnost in stalno aktualnost dokumenta ga bo potrebno na vsaka 3 leta revidirati ter na vsakih 5 let obnoviti in ponovno sprejeti na občinskem svetu.

Cilj občine za prihodnost je priprava uravnotežene proračuna za izvajanje aktivnosti trajnostne mobilnosti, ki bo poleg izvajanja infrastrukturnih ukrepov predvidela tudi izvedbo t. i. mehkih ukrepov, ki zajemajo spodbujevalne in izobraževalne aktivnosti, namenjene predvsem mladim. Vključevanje javnosti v proces načrtovanja in odločanja za projekte trajnostne mobilnosti bo tako postalo stalnica.

#### Drugi steber: Privlačno, učinkovito in atraktivno kolesarjenje

Občina Destrnik želi v prihodnjih letih postopoma zagotoviti ustrezno kolesarsko omrežje s kolesarskimi povezavami znotraj naselij in med naselji. Vzpostavljene bodo lokalne kolesarske povezave, ki se bodo navezovala na daljinske kolesarske poti. Na bolj obremenjenih cestah in predvsem tam, kjer bo prostorsko možna umestitev, bodo zgrajene ločene kolesarske površine. Na preostalih manj obremenjenih cestah in tam, kjer je umestitev ločenih površin prostorsko otežena, pa se bodo preučile možnosti

skupnega vodenja kolesarjev z motornim prometom. Pri tem bo potrebno precejšnjo pozornost posvetiti omejevanju hitrosti motornega prometa in ustvarjanju pogojev za varno kolesarjenje.

#### Tretji steber: Izkoriščen potencial hoje

Za doseganje dolgoročnega uspeha razvoja mobilnosti na področju hoje niso dovolj le urejene površine za pešce, temveč tudi promocijske in izobraževalne aktivnosti, ki dvigujejo osveščenost ljudi ter pripomorejo k izkoriščenosti potenciala za hojo. Pomembno je, da se v tovrstne aktivnosti vključuje celotna populacija, od otrok, mladine in odraslih do starejših občanov. V prvi vrsti želimo, da se hoja začne promovirati znotraj družine in da se čim več poti opravi peš, če se le da (pot v šolo, interesne dejavnosti, trgovina ...). Starši so tisti, ki so vzor svojim otrokom, občina pa bo s pešpotmi le pripomogla k izvedbi.

#### Četrti steber: Učinkovito upravljanje z motoriziranim in mirujočim prometom

Čeprav je veliko poti, ki bi se jih lahko opravilo peš ali s kolesom, jih pogosto opravimo z avtomobilom, ki je naše prevladujoče prevozno sredstvo. Tako smo si za cilj četrtega stebra zadali učinkovito upravljanje z motoriziranim prometom in odgovorno rabo avtomobila, kar bo pozitivno vplivalo predvsem na okolje in naše zdravje. V urbanem okolju želimo omejiti uporabo avtomobila ter izboljšati možnosti za boljšo dostopnost do željenih ciljev s kolesom ali peš.

#### Peti steber: Javni potniški promet

Občina lahko veliko stori na področju promocije in obveščanja. Prvi ukrep, ki ne predstavlja praktično nobenega stroška, je ureditev ustreznega obveščanja o voznih redih avtobusnih linij. Podatki o voznih redih bodo objavljeni na avtobusnih postajališčih in ostalih javnih mestih po občini ter na spletni strani Občine Destrnik. Na področju promocije bodo aktivnosti namenjene predvsem mladim, saj se veliko mladostnikov naveliča avtobusa, vlaka ali kolesa; ob prvi priložnosti sedejo za volan in nekako pozabijo na druge oblike mobilnosti.

Roman Kekec



## OBVESTILO O NOVEM NAČINU ZBIRANJA STEKLA IN SPREMEMBI ODPIRALNIH ČASOV ZBIRNIH CENTROV

obveščamo vas, da bomo v letu 2021 uvedli ločeno zbiranje stekla po sistemu »od vrat do vrat«. To pomeni, da boste v uporabo dobili posodo (120 L) za zbiranje stekla, pri čemer te vrste odpadkov ne bo več potrebno voziti na oddaljene ekološke otoke, ki se bodo uknili.

Posodo zelene barve z belim pokrovom in napisom STEKLO vam bodo skupaj z navodili za ločevanje predali zaposleni našega podjetja. Če vas ob obisku naših zaposlenih ne bo doma, vam bodo posodo nastavili na varno mesto.

Odvoz stekla bo potekal iz prevzemnega mesta (mesto, kamor za odvoz nastavljate ostale posode in vrečke). Odvoz bo potekal šestkrat letno po urniku odvoza odpadkov za leto 2021. Dnevi odvoza so na urniku za leto 2021 označeni z zelenim kvadratom.

!!! Pri večstanovanjskih objektih (bloki ...) ostaja sistem nespremenjen, prav tako na skupnih prevzemnih mestih, ki so že opremljena s posodo za steklo. Če vaše skupno odjemno mesto, kamor vozite odpadke, nima posode za steklo, jo bomo dodatno namestili.



V POSODO ZA STEKLO ODLAGAMO:
steklenice pijač in jedi, začimb, zdravil ...,
kozarce za vlaganje brez pokrovov,
drugo stekleno embalažo,
druge votle steklenice brez zamaškov.
V POSODO ZA STEKLO NE ODLAGAMO:
okenskega stekla, ogledal, keramike ...,
žarnic, avtomobilskega stekla,
steklenic iz umetnih snovi,
drugih vrst odpadkov.

Prosimo za dosledno ločevanje vseh odpadkov po navodilih, ki jih najdete tudi na naši spletni strani: <https://cistomesto.si/2019/04/01/zlozenka-za-locevanje-odpadkov/>.





## NOVOSTI NA PODROČJU ZBIRANJA ODPADKOV V ZBIRNIH CENTRIH (ZC)

Obveščamo vas, da bo z letom 2021 našim uporabnikom onemogočeno brezplačno oddajanje odpadkov v CERO Gajke. V ta namen smo spremenili in povečali razpoložljivost zbirnih centrov v upravljanju podjetja ČM Ptuj, kamor lahko pripeljete in brezplačno oddate odpadke, ki spadajo v okvir zbiranja gospodarske javne službe.

Vabimo vas, da v letu 2021 odpadke pripeljete v vam najbližji ZC glede na odpiralni čas in lokacijo:

### ZC TRNOVSKA VAS

Lokacija: **režijski obrat, v smeri Vitomarci, pri kapeli**  
(glej zemljevid lokacij na: <https://cistomesto.si/zbirni-centri/>)

Dan	Letni odpiralni čas (april-oktober)	Zimski odpiralni čas (november-marec)	OPOMBE
PONEDELJEK in ČETRTEK	11:00–18:00	9:30–16:30	Vsak ponedeljek in četrtek, razen praznikov
SOBOTA	12:00–15:00	12:00–15:00	Dve soboti v mesecu – glej koledar odvoza

Točni datumi odprtja zbirnih centrov bodo objavljeni na naši spletni strani in v urnikih odvozov za leto 2021

– glej moder kvadratale na koledarju:

**ZC**

### ZC DUPLEK

Lokacija: **v režijskem obratu, v bližini bencinske črpalke OMV**  
(glej zemljevid lokacij na: <https://cistomesto.si/zbirni-centri/>)

Dan	Letni odpiralni čas (april-oktober)	Zimski odpiralni čas (november-marec)	OPOMBE
PONEDELJEK in ČETRTEK	11:00–18:00	9:30–16:30	Vsak ponedeljek, sreda in petek, razen praznikov
SOBOTA	8:00–13:00	8:00–13:00	Vse sobote v mesecu – glej koledar odvoza

Odpiralne čase in lokacije naših zbirnih centrov najdete na: <https://cistomesto.si/zbirni-centri/>.

Za vse dodatne informacije v zvezi z ločevanjem in zbiranjem odpadkov smo vam na voljo na tel. št.: 02 780 90 20 ali e-pošti [info@cistomesto.si](mailto:info@cistomesto.si).

Vaš zbiralec odpadkov,  
ČISTO MESTO PTUJ

SERVIS IN MONTAŽA SISTEMOV VAROVANJA

FIZIČNO IN TEHNIČNO VAROVANJE

PREVOZ GOTOVINE

VAROVANJE PRIREDITEV

SERVIS GASILNIKOV IN HIDRANTOV

**VARGASAL**

**NE SKRBITE, SMO Z VAMI**  
Srečno, zdravo in varno novo leto 2021!

[www.vargas-al.si](http://www.vargas-al.si)

RAČUNOVODSKE STORITVE  
Kokol Marjeta, s. p.  
Janežovci 12b, 2253 Destrnik

**VESELE BOŽIČNE PRAZNIKE IN SREČNO,  
ZDRAVO TER USPEŠNO LETO 2021.**

**PIZZERIA IN OKREPČEVALNICA »pri MICI«**  
**ŽELI VSEM CENJENIM GOSTOM IN POSLOVNIM PARTNERJEM**  
**BLAGOSLOVLJEN BOŽIČ**  
**TER SREČNO 2021.**

**Tudi v prihajajočem letu se toplo priporočamo!**

**PIZZERIA**  
pri  
**MICI**

**TEL.: 761 00 47, 041 331 976**



## KRAJEVNA ORGANIZACIJA RDEČEGA KRIŽA DESTRIK

želi vsem svojim članom, spoštovanim krvodajalcem  
in njihovim družinskim članom

SREČEN BOŽIČ ter ZDRAVO in  
VESELJA POLNO NOVO LETO 2021.

DAROVATI pomeni BITI. DARUJMO KRI. KRI JE ŽIVLJENJE.  
HVALA za Vašo dobrodelnost.

**Vse, v kar upate, naj se izpolni,  
kar iščete, naj se odkrije,  
kar si želite, naj se uresniči!**  
**Vesel Božič in SREČNO 2021**  
**Vam želi Turistično društvo  
Destrik**







# 2021

Naj bo vsak dan v novem letu poseben, nasmejan, pisan in z zdravjem podarjen.

## Januar

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Februar

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## Marec

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## April

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Maj

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Junij

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## Julij

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## August

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## September

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Oktober

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## November

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## December

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		