

# Gorenjski Glas

TOREK, 8. DECEMBRA 2009

Leto LXII, št. 97, cena 1,35 EUR, 19 HRK | ODGOVORNA UREDNICA: MARIJA VOLČJAK | ČASOPIS IZHAJA OB TORKIH IN OB PETKIH | NAKLADA: 22.000 IZVODOV | WWW.GORENJSKIGLAS.SI

## Predor Ljubno so začeli prenavljati

Z odkritjem kipa zavetnice sv. Barbare so v petek v predoru Ljubno zaznamovali začetek obsežnih rekonstrukcijskih del.

MARJANA AHAČIČ

**Ljubno** - Predsednica uprave družbe Dars Mateja Duhovnik je v petek v predoru Ljubno odkrila kip sv. Barbare, zavetnice rudarjev in predorskih delavcev, ki goduje prav 4. decembra. Z odkritjem kipa zavetnice so zaznamovali tudi začetek obsežnih rekonstrukcijskih del v predoru Ljubno, katerega obnova sodi v projekt dokončanje gorenjske avtocestne povezave na odseku Brezje-Podtabor.

V starem, leta 1965 zgrajenem predoru bodo tako obstoječo 232 metrov dolgo dvopasovno predorsko cev razširili na dvopasovno cev z odstavnim pasom, zato bodo morali na novo izdelati tudi portalni konstrukciji. Predor bo po rekonstrukcij skupaj z obema portalnima objekta dolga 257 metrov, imel bo dva vozna pasova, odstavni pas in na levi strani še robni pas. Dela na avtocestnem odseku Peračica-Podtabor intenzivno tečejo od letošnje

jeseni. Tako naj bi izvajalci obnovo viadukta Lešnica zaključili že do prihodnjega poletja, celoten 2,4 kilometra dolg avtocestni odsek med Peračico in Podtaborom ter s tem gorenjska avtocesta pa naj bi bila po zagotovilih investitorja, družbe DARS, odprta do poletja 2011.

Delavci družbe SCT že tradicionalno v vsakem predoru, v katerem poteka gradnja ali rekonstrukcija, postavijo kip sv. Barbare, zaščitnice predorskih delavcev.



Na slovesnosti ob začetku del v starem predoru Ljubno / Foto: Anka Bulovec

SPAR
Lesce

OTVORITEV v četrtek, 10.12. ob 10 uri.

OTVORITVENA CENA

redna cena 7,98

V AKCIJI

5,99

ceneje

24%

Mladi goveji stegno brez kosti, postrežno, KZ Metlika, 1 kg

OTVORITVENA CENA

Banane

1 kg

0,59

Zabavali vas bodo **NUŠA DERENDA, MANCA ŠPIK** in drugi.  
 Program za otroke - **ob 15.30 uri** - Medved Čalapinko. **VABLJENI - VESELO BO!**

Ponudba velja samo v Spar Lesce od 10.12. do 15.12. 2009 oz. do prodaje zalog. Cene so v EUR.

SPAR SLOVENIJA d.o.o., Ljubljana, Letališka 26  
www.spar.si

paket za mlade

Brezplačni paket za vodenje osebnih financ mladostnikov z darilom - 30 EUR za filmske predstave v Koloseju.

www.gbkr.si/mladi Gorenjska Banka

## Vesnina uspeh kariere

MAJA BERTONCELJ

**Besnica** - Smučarska tekačica Vesna Fabjan se je v soboto v Düsseldorfu v Nemčiji na sprintu v prosti tehniki veselila svojih prvih stopničk na tekmah svetovnega pokala. Osvojila je 3. mesto. Povsem blizu stopničk pa je bila v nedeljo še v ekipnem sprintu s Petro Majdič, s katero sta bili četrte. Po vrnitvi v domovino so ji v nedeljo zvečer doma v Besnici pripravili pristrčen sprejem. Veselila se je številnih čestitk.



Prve stopničke za Vesno Fabjan / Foto: Črt Slavec

► 6. stran

vsebina

97

AKTUALNO

Ministrstvo zavrnilo pritožbe

Gradbeno dovoljenje za prestavitve vzletno pristajalne steze na letališču v Lescah je pravnomočno. Ministrstvo za okolje in prostor je namreč prejšnji teden zavrnilo pritožbe na dovoljenje, ki ga je izdala radovljiška upravna enota.

3

ŠPORT

Tretji konjenik na svetu

S sobotnim nastopom na državnem prvenstvu je sezono zaključil telovadec Sašo Bertonec iz Gorenje vasi pri Retečah. Zanj je bila letošnja sezona najuspešnejša doslej, saj je v svetovnem pokalu na konju z ročaji osvojil tretje mesto.

6

KRONIKA

Heroin uničil mlado zvezo

Komaj uspe organom pregona spraviti z ulice najaktivnejše preprodajalce droge, že jih nadomestijo novi. Na Okrožnem sodišču v Kranju sodijo nekdanjima zakoncema Milanu Trivundži in Maji Petrič, ker naj bi preprodajala heroin.

8

ZDRAVJE & LEPOTA

Hormoni sreče

"Sposobnost, da občutimo srečo, zadovoljstvo, dobro voljo, je posledica kemičnih procesov med hormoni, živčnimi prenašalci in možganskimi celicami," pravi specialistka interne medicine Karmen Janša, dr. med.

13

VREME

Danes bo oblačno s padavinami. Meja sneženja se bo zvečer spustila do nadmorske višine 500 metrov. V sredo in četrtek bo delno jasno in suho.

-1/5°C

jutri: delno jasno

9 770352 166601 8

LJUBLJANA

**S priznanji nagradili prostovoljce**

Ob mednarodnem dnevu prostovoljstva, ki ga po odločitvi Združenih narodov iz leta 1985 praznujemo 5. decembra, je predsednik državnega sveta **Blaž Kavčič** podelil plakete najzaslužnejšim prostovoljcem. Ob tem je poudaril izjemen družbeni pomen prostovoljstva, ki je po njegovem mnenju brezmejen človeški kapital, ki ni merljiv s številkami, saj je njegova vrednost neprecenljiva. Kavčič je izrazil nujnost sprejema ustreznega zakonodajnega okvira, že zaradi samega prepoznavanja pomena prostovoljskega dela, pa tudi zaradi njegovega nadaljnjega negovanja in ustreznega vrednotenja. Med letošnjimi 14 prejemniki plaket za prostovoljno delo sta tudi dva z Gorenjskega: **Jože Berlec** iz Kamnika, ki že vrsto desetletij dela v gasilski organizaciji, in **Anica Svetina** z Bleda, štirideset let dejavna v Rdečem križu. **D. Ž.**

MEDVODE

**Poslanci SDS tudi v Medvodah**

V ponedeljek, 30. novembra, je bila poslanska skupina SDS v sklopu celodnevnega delovnega obiska v Kamniško-Zasavski regiji tudi v Medvodah. Namen obiska je bil prek pogovorov z župani, gospodarstveniki in drugo javnostjo spoznati izzive in morebitne težave, s katerimi se regija srečuje. Skupina, ki jo je vodil Branko Grims, je poleg Medvod obiskala še občine Vodice, Komenda in Kamnik. Obisk so začeli prav v Medvodah, kjer so najprej obiskali Savske elektrarne, ki jim jih je predstavil direktor Drago Polak, nato pa so v Sori v pogovoru z direktorjem Igorjem Bercetom spoznali še podjetje Brinox. Poslancem SDS so se na srečanju pridružili tudi člani OO SDS Medvode s predsednico Sašo Rožič. **M. B.**



Poslanska skupina SDS in medvoški občinski odbor te stranke v Savskih elektrarnah

**Darilo**  
izžrebanemu naročniku časopisa  
**Gorenjski Glas**  
Knjigo prejme **JOŽE VETERNIK** iz Kamnika.

**KOTIČEK ZA NAROČNIKE****Po domače in Novi fosili**

Gorenjski glas bo desetim naročnikom omogočil ogled božično-novoletnega koncerta Po domače na kranjskem radiu. Nagradno vprašanje: Kateri instrument je nepogrešljiv pri narodno zabavni glasbi? Odgovore s svojimi podatki nam najkasneje do ponedeljka, 14. decembra, pošljite na naslov: Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, Kranj, ali na: koticek@g-glas.si. Prireditev bo v petek, 18. decembra, ob 20. uri v Biotehniškem centru v Strahinju. Izžrebanji bodo vstopnico prejeli po pošti.

**Novi fosili**

V petek, 25. decembra, ob 20. uri bo v Dvorani Zlato polje v Kranju na božičnem koncertu spet zaigral včasih zelo priljubljen ansambel Novi fosili. Če se z nostalgijo spominjate časov, ko so bili na vrhuncu kariere in si njihove uspešnice radi še kdaj predvajate, se lahko potegujete za brezplačne vstopnice, ki vam jih podarja Gorenjski glas. Nagradno vprašanje, na katero smo prepričani, da boste znali odgovoriti, se glasi: Kako je ime pevki Novih fosilov? Odgovore z vašimi podatki nam najkasneje do srede, 16. decembra, pošljite na zgornja dva naslova. Izžrebanji bodo vstopnice prejeli po pošti. **D. K.**

# Koalicija je v dobri kondiciji

V petek se je na Brdu sestal koalicijski vrh. Sklical ga je premier Borut Pahor na zahtevo stranke Zares.

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

**Brdo** - Po končanem zasedanju so zatrjili, da je koalicija v dobri kondiciji, da je cepljena zoper virus nove gripe in da vztraja pri najpomembnejših skupnih zavetih. Na Brdu so ministri in poslanci štirih koalicijskih strank obravnavali več pomembnih tem, o nekaterih se mnenja koalicijskih partnerjev razhajajo, prednostne pa ostajajo naloge vlade pri reševanju gospodarske in socialne krize. Številka ena je izstopna strategija, je dejal premier **Borut Pahor**, od drugih tem pa so se lotili še zahteve po dvigu minimalne plače, vprašanja udeležbe zaposlenih pri dobičku, dohodninske, pokrajinske, zdravstvene, pokojninske in volilne zakonodaje ter modernizacije javnega sektorja. Govorili so tudi o nezdružljivosti poslanske in županske funkcije, ki je bila povod za sklic koalicijskega vrha, saj zakonska novela o tem na nedavnem zasedanju državnega zbora ni bila izglasovana, ker zanjo niso glasovali niti vsi koalicijski poslanci. Mnenja o tem še vedno ostajajo različna. S tem vprašanjem pa se bodo še ukvarjali, in sicer v okviru zakona o integriteti. Koalicijski vrh pa je obravnaval tudi zakona o RTV in družinski zakonik, slednji je zaradi določila o izenačitvi istospolnih partnerstev nalezl na veliko nasprotovanje iz opozicijskih vrst. Pahor je v zvezi z gospodarskimi cilji dejal še, da naj bi ob tem času prihodnje leto dosegli enodostotno gospodarsko rast, obvladljivo



Dobro razpoloženi predsedniki koalicijskih strank / Foto: Tina Dokl

inflatijo, nižji javnofinančni primanjkljaj, število brezposelnih pa naj ne bi preseglo 120 tisoč. Vlada pripravlja tudi novo obdavčitev, koalicijski partnerji pa opozarjajo, da se ne smejo povečati davčna bremena prebivalstva in gospodarstva, še posebej se ne smejo dodatno obdavčiti najproduktivnejši ljudje v družbi. Govorili so tudi o racionalizaciji javnega sektorja. Pahor je tudi dejal, da bo vlada skupaj s socialnimi partnerji v kratkem pripravila nov zakon o minimalni plači in pri tem upoš-

tevala, da so se življenjski stroški povečali. Pri tem poudarja, da bodo do zneska minimalne plače prišli s pogajanjem, pri čemer mora biti ta znesek dovolj visok, da bo omogočil delavcem, da s svojim delom zaslužijo za dostojno življenje, a hkrati ne previsok, da ne bi odvrčal delodajalcev od novih zaposlitev ali jih celo prisilil v selitev proizvodnje v tujino. Predsednik stranke DeSUS **Karl Erjavec**, ki je pred zasedanjem vrha koalicije na Brdu obiskal uredništvo Gorenjskega glasa in za naš časopis dal daljši intervju (objavljen bo v petkovem Gorenjskem glasu), je o stanju v koaliciji dejal, da je trdna, da je razlike v mnenjih niso omajale in da bodo skušali nesoglasja preseči, saj je vsem skupen cilj uresničitev pomembnih strukturnih reform. Po zasedanju koalicije pa je dejal še, da verjame, da bodo sprejeli ukrepe za bolj konkurenčno gospodarstvo in nižjo javno porabo ter ob tem zagotovili dostojen standard za najšibkejšo sloje v družbi.

ŠKOFJA LOKA

**Drevi srečanje z Danilom Türkcom**

Drevi ob 19. uri bo v galeriji Kašča v Škofji Loki pogovor s predsednikom države Danilom Türkcom. Pogovor z naslovom Naša majhnost je lahko tudi prednost prireja knjižnica Ivana Tavčarja v sodelovanju z Rotary klubom Škofja Loka, vodil pa ga bo Viktor Žakelj. **D. Ž.**

JESENICE

**Državni svet jutri zaseda na Jesenicah**

21. seja državnega sveta je za jutri sklicana na Jesenicah, v dvorani obnovljene Kolperne. Državni svetniki bodo obravnavali noveli zakona o policiji in o dohodnini, predlog zakona o infrastrukturi za prostorske informacije, ob mednarodnih dnevih akcij proti nasilju nad ženskami pa bo beseda tudi o tej temi. **D. Ž.**

## Obvoznica se jim zdi nujna

MATEVŽ PINTAR

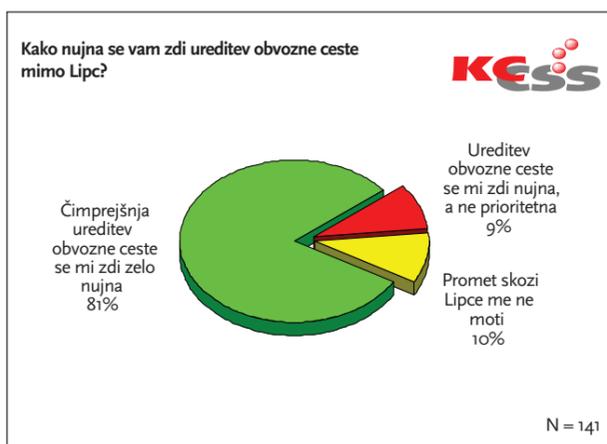
Promet skozi Lipce je že dalj časa velik problem, cesta je ozka, po njej vozijo številni tovornjaki. Pločnika ni, zato krajanje že dalj časa opozarjajo na problem. Krajanje Blejske Dobreve smo vprašali, kako nujna se jim zdi ureditev obvozne ceste mimo Lipc. Se strinjate z načrtovano razširitvijo pokopališča na

Blejski Dobravi, je bilo naše drugo vprašanje. Zanimalo nas je še, ali Občina Jesenice namenja dovolj pozornosti razvoju Krajevne skupnosti Blejska Dobrava in kaj v svojem kraju najbolj pogrešajo. Čim prejšnja ureditev obvozne ceste mimo Lipc je za 81 odstotkov sodelujočih zelo nujna. Devetim odstotkom se zdi ureditev obvozne ceste nujna, a ne prioritarna, des-

tine pa promet skozi Lipce sploh ne moti. Dve tretjini vprašanih se popolnoma strinjata z načrtovano razširitvijo pokopališča na Blejski Dobravi, četrtina pa meni, da bi morali poiskati kakšno drugo lokacijo. Da bi Občina Jesenice morala nameniti več pozornosti razvoju KS Blejska Dobrava, je mnenje večine; 15 odstotkov je prepričanih, da bi za kraj lahko naredili

več, če bi dobili več sredstev, in 17 odstotkov, da občina namenja razvoju KS Blejska Dobrava kar korektno pozornost. Več kot petina vprašanih v svojem kraju najbolj pogreša pločnike, na drugem mestu je kanalizacija, motijo jih tudi slabe ceste in preveč prometa skozi kraj, pogrešajo pa trgovino, bankomat in boljše avtobusne povezave.

V klicnem studiu slepih bomo veseli vsakega novega naročnika Gorenjskega glasa. Naša telefonska številka je 04/51 16 404.



# Ministrstvo zavrnilo pritožbe

Ministrstvo za okolje in prostor je potrdilo gradbeno dovoljenje, ki ga je za letališče v Lescah izdala Upravna enota Radovljica.

MARJANA AHAČIČ

**Lesce** - Okoljsko ministrstvo je prejšnji teden zavrnilo obče, ki so se pritožili na izdano gradbeno dovoljenje za prestavitev vzletno pristajalne steze na letališču v Lescah. Gradbeno dovoljenje je izdala Upravna enota Radovljica, nanj pa se je med drugim v kar šestnajstih točkah pritožilo tudi društvo Gibanje za varstvo proti hrupu in širitvi letališča Lesce. Ne radovljiški župan Janko Sebastijan Stušek ne predsednik društva Miha Zalokar v ponedeljek sklepa ministrstva nista želela komentirati, ker o njem še nista bila obveščena po uradni poti, bosta pa to storila v prihodnjih dneh. Z odločitvijo pa je že zadovoljen Pavel Škofic, direktor ALC Lesce. "Izvajalec bo že jutri začel delati: zakoličili bodo teren, kako natančno bo delo teklo, je odvisno od vremena. Verjetno bomo konkretno prestavljanje in



**Novo, asfaltirano vzletno pristajalno stezo bodo lahko uporabljala tudi modernejša letala, zagotavlja direktor ALC Pavel Škofic.** / Foto: Anka Bulovec

asfaltiranje steze začeli spomladi. Po zagotovilih izvajalcev delo ne bi smelo vzeti več kot meseca in pol."

Nova, asfaltirana vzletno pristajalna steza bo dolga 1130 in široka 23 metrov, torej bo nekaj krajša kot obstoječa travnata, ki je dolga 1270 in široka 60 metrov. Zamak-

njena bo za 13 stopinj, tako da bo tekla vzporedno z novo avtocesto. Ob njej bo še krajša, 600 metrov dolga travnata steza, namenjena pristajanju jadranskih letal. "Z novo, asfaltirano stezo se letalska dejavnost v smislu večjega hrupa ne bo povečevala, saj nam tega ne dovoljuje veljav-

no okoljevarstveno soglasje. Tudi če se bo povečalo število poletov, bo hrupa manj, ker bo šlo povečanje na račun tišjih, modernejših in okolju prijaznih letal, ki so se do sedaj našemu letališču zaradi možnosti poškodb na travnati stezi izogibala," je še povedal Škofic.

## Delo v parku želijo še izboljšati

MATEJA RANT

**Bled** - Svet javnega zavoda Triglavski narodni park je na zadnji seji sprejel tudi program dela in finančni načrt za prihodnje leto, ki po besedah direktorja Martina Šolarja vsebuje tudi zametke notranje reorganizacije zavoda. "Program dela je zastavljen ambiciozno s ciljem, da se park premakne naprej. Pri tem bomo poskušali v največji meri usklajevati interese varstva narave z drugimi interesi v prostoru."

Pri pripravi programa dela so jih kot vedno omejevale skromne finance, je opozoril Martin Šolar, zato pričakuje, da bo čim prej sprejet nov zakon o Triglavskem narodnem parku, ki naj bi zagotovil tudi denar za naravovarstvene projekte. V prihodnjem letu bodo sicer imeli na voljo okrog 1,6 milijona evrov, računajo pa še na denar z razpisov, ki naj bi prinesli še dodatnih štiristo tisoč ev-

rov. Njihova glavna naloga, je ob tem poudaril Šolar, še naprej ostaja izvajanje javne službe varstva narave ter del in nalog, povezanih z mednarodnimi obveznostmi. "Osnovni cilj je ohranitev izjemnih naravnih vrednot in kulturne dediščine v tem prostoru, zagotavljanje možnosti za obiskovanje in doživljanje narave ter zagotavljanje trajnostni razvoj in življenje ljudi v parku in njegovi neposredni bližini." Posebni poudarek so namenili še nadgradnji strategije informacijskih mest, ki po mnenju Martina Šolarja predstavljajo izjemen potencial za razvijanje sodelovanja z dejavniki na lokalni ravni. Del programa dela pa predstavlja tudi reorganizacija zavoda, v okviru katere načrtujejo zgolj štiri do pet močnih organizacijskih enot, ki pa naj bi bile bolj povezane med sabo. Na ta način naj bi bilo delo učinkovitejše, obenem pa bi racionalizirali stroške.

LJUBLJANA

## Planinska priznanja

Minulo soboto je bila v Osnovni šoli Brezovica slovesna seja Planinske zveze Slovenije. Na njej so podelili Svečane listine PZS, najvišja priznanja zaslužnim planinskim delavcem ob visokih jubilejih. Med dobitniki priznanj za pomembne dosežke so tudi **Miro Eržen** za zasluge pri gradnji slovenskega planinskega muzeja v Mojstrani, zmagovalka svetovnega pokala v športnem plezanju **Mina Markovič**, slovenska alpinista **Viki Grošel** in **Tone Škarja**, ekipa švicarskih gorskih reševalcev in predsednik Združenja azijskih planinskih zvez **Ang Thsering Šerpa** za pomoč pri reševanju Tomaža Humarja. **S. S.**

# V gostinstvu je prihodnost

Svetovalnim delavkam iz gorenjskih in nekaterih ljubljanskih osnovnih šol so na Bledu predstavili prednosti poklicev v gostinstvu in turizmu.

MATEJA RANT

**Bled** - Srednja gostinska in turistična šola Radovljica je minuli teden na Bledu v sodelovanju s prenovljenim hotelom Triglav pripravila srečanje s svetovalnimi delavkami gorenjskih osnovnih šol z naslovom Uspešna kariera v gostinstvu in turizmu. Ob tem so z obžalovanjem ugotavljali, da se je odzvalo presenetljivo malo svetovalnih delavk, čeprav v osnov-

nih šolah prav one usmerjajo osnovnošolce ob tako pomembnih življenjskih odločitvah, kot je izbira poklica.

Srečanju je po besedah Mojce Vergelj iz Srednje gostinske in turistične šole Radovljica dal poseben pečat etnolog Janez Bogataj, ki meni, da so gostinski poklici tako zanimivi in perspektivni, da bi se morali zanje odločiti najuspešnejši učenci. Svojo pot do poslovnega uspeha so predstavili tudi nekateri pri-

znani gostinci, in sicer vodja gostinstva v hotelu Triglav Uroš Štefelin, vodja strežbe Damir Salkič in lastnik radovljiške gostilne Lectar Jože Andrejaš. S svojo predstavitvijo je navdušila zlasti Jerneja Kamnikar, ki je letos osvojila naziv naj menedžerka slovenskega turizma. Prav njenemu podjetju so namreč lani ob obisku angleške kraljice zaupali pripravo grajske gostije. "O svojem podjetju in sodelavcih je pripovedova-

la z velikim navdušenjem in poudarila, da ima ekipo uigranih sodelavcev, večkrat pa sodeluje tudi z dijaki srednjih gostinskih šol. Samo timsko delo namreč po njenem vodi do uspeha," je razložila Mojca Vergelj.

V razpravi so udeleženci srečanja ugotavljali, da so razlogi za majhen vpis v srednje gostinske in turistične šole v tem, da so poklicne in strokovne šole premalo cenjene, obenem pa so osnovnošolci in njihovi starši preslabo obveščeni o gostinskih poklicih. "V mladih je treba že zgodaj prepoznati njihove interese, jih razvijati in usmeriti v prave poklice. Za marsikoga je to lahko tudi poklic v gostinstvu in turizmu," je poudarila Mojca Vergelj.

KRANJ

## V Savi zavračajo prijateljske posle

Poslovna skupina Sava je na svoji spletni strani in SEOnetu objavila odgovor na poročanje enega od medijev, ki je poročal o slabem poslovanju Save, finančnih špekulacijah in reševanju Janeza Bohoriča podjetja Merfin oziroma Bineta Kordeža. Sava ne tone v izgubah, ampak je v prvih devetih mesecih ustvarila za 10,6 milijona evrov dobička, zadolženost letos znižala za deset milijonov evrov; pojasnjujejo tudi, da Sava dobro posluje z bankami, krediti so zavarovani, pod enakimi pogoji pa tudi v petek izdane obveznice v vrednosti 26,5 milijona evrov. "Ni res, da je usoda Save odvisna od prodaje delnic Merkurja. Ob javni ponudbi je Sava z družbo Merfin sklenila opsijsko pogodbo, s čimer si je zagotovila možnost prodaje delnic Merkurja po zgodovinski najvišji ceni, kadarkoli bi ji to tako iz poslovnega kot iz davčnega vidika najbolj ustrezalo," pravijo v Savi in zavračajo prijateljsko poslovanje. V Merkurju imajo dvajsetodstotni delež, še ta mesec naj bi polovico prodali. **B. B.**

KAMNIK

## Droge na Kamniškem vse večji problem

Člani LAS - lokalne akcijske skupine, ki v občini Kamnik združuje različne organizacije, ki se ukvarjajo s problematiko drog, so pripravili informacijo o stanju na področju uporabe drog v Občini Kamnik, iz katere je razvidno, da gre za vse večji problem. Raziskave so med drugim pokazale, da je marihuana v Kamniku lahko dostopna, da mladi prvo drogo dobijo od prijatelja, da je v 8. razredu tveganje za uporabo drog največje, da kadi kar tretjina vprašane mladine in da je uživanje mehkih drog razširjeno že pri dvanajstletnikih. LAS je v letošnjem letu pripravila nekaj novih programov: Šolo za starše in Okrepčevalnico za partnerje in starše, želijo pa si izobraziti še več staršev. Pojavile so se tudi nekatere pobude za uvedbo iglomata, saj bi bil nadzor nad rabljenimi iglami tako večji. Skrb zbujajo namreč podatki, da so v društvu Stigma v devetih mesecih letošnjega leta razdelili 2390 kompletov sterilnega pribora, vrnjenih pa so dobili le 1354 kompletov, vse drugo pa kot odpadke in grožnja leži po kamniški občini. **J. P.**

## Gorenjski Glas

ODGOVORNA UREDNICA  
Marija Volčjak

NAMESTNIKA ODGOVORNE UREDNICE  
Cveto Zaplotnik, Danica Zavrl Žlebir

UREDNIŠTVO  
NOVINARJI - UREDNIKI:

Boštjan Bogataj, Alenka Brun, Igor Kavčič, Suzana P. Kovačič, Urša Peternel, Mateja Rant, Stojan Saje, Vilma Stanovnik, Simon Šubic, Cveto Zaplotnik, Danica Zavrl Žlebir, Štefan Žargi; stalni sodelavci:

Marjana Ahačič, Maja Bertonec, Matjaž Gregorič, Ana Hartman, Jože Košnjek, Milena Miklavčič, Miha Naglič, Jasna Paladin, Marjeta Smolnikar, Ana Volčjak

OBLIKOVNA ZASNOVA  
Jernej Stritar, Ilover Stritar d.o.o.

TEHNIČNI UREDNIK  
Grego Flajnik

FOTOGRAFIJA  
Tina Dokl, Gorazd Kavčič

LEKTORICA  
Marjeta Volžič

VODJA OGLASNEGA TRŽENJA  
Mateja Žvižaj

GORENJSKI GLAS (ISSN 0352-6666) je registrirana blagovna in storitvena znamka pod št. 9771961 pri Uradu RS za intelektualno lastnino. Ustanovitelj in izdajatelj: Gorenjski glas, d.o.o., Kranj / Direktorica: Marija Volčjak / Naslov: Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj / Tel.: 04/201 42 00, fax: 04/201 42 13, e-mail: info@g-glas.si; mali oglasi in osmrtnice: tel.: 04/201 42 47 / Delovni čas: ponedeljek, torek in četrtek od 8. do 17. ure, sreda od 8. do 18. ure, petek od 8. do 14. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto. / Gorenjski glas je poltednik, izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 22.000 izvodov / Redne priloge: Moja Gorenjska, Letopis Gorenjska (enkrat letno) in devet lokalnih prilog / Tisk: Druck Carinthia GmbH & CoKG, St. Veit/Glan (Št. Vid na Glini), Avstrija / Naročnina: tel.: 04/201 42 41 / Cena izvoda: 1,35 EUR, letna naročnina: 140,40 EUR; Redni plačniki imajo 10 % popusta, polletni 20% popusta, letni 25 % popusta; v cene je vračunan DDV po stopnji 8,5 %; naročnina se upošteva od tekoče številke časopisa do pisnega preklica, ki velja od začetka naslednjega obračunskega obdobja / Oglasne storitve: po ceniku; oglasno trženje: tel.: 04/ 201 42 48.



## Slastno grajsko obzidje

Na Bledu so tudi letos spekli največji štrudelj doslej, ki je v dolžino meril kar 42 metrov.

MATEJA RANT

**Bled** - Na Blejskem gradu so minulo soboto že drugo leto zapored prišli na svoj račun predvsem sladkosnedi obiskovalci. Zavod za kulturo je v sodelovanju s hotelom Astoria namreč tudi letos pripravil prireditve, ki so jo poimenovali XXL štrudelj.

Ob božično-novoletnih pesmih pevskega zbora so najprej prižgali svečke na adventnem venčku, nato pa so zgornje grajsko obzidje prekrili s "štrudljem", ki je po velikosti oziroma dolžini še presegel lanskega. Tokrat so ga namreč napekli kar 42 metrov, to je sedem metrov več kot lani. Štrudelj so pet ur pripravljali trije kuharski mojstri, zanj pa so med drugim porabili osemdeset kilogramov jabolk, deset kilogramov sku-

te, šest kilogramov sladkorja in tri kilograme rozin. "Letos je bilo manj okusov, a je bil zato daljši," je pojasnila vodja prodaje v hotelu Astoria **Alisa Cerič**. Obiskovalci so se lahko posladkali s sirovim, orehovim in jabolčnim štrudljem, trije največji ljubitelji te pri nas najbolj razširjene sladice pa so se pomerili tudi v tekmovalstvu za najjedca. Glede na to, da je v želodcu zmagovalca končal precej znatnejši del štrudlja kot pri drugih dveh tekmovalcih, je bilo slišati tudi opazke, da se je verjetno ves dan "šparal". Štrudelj je bil sicer značilna sladica za celoten avstro-ogrskega imperij, kriterije zanj pa je postavil kuhar avstro-ogrskega monarha. Zahteval naj bi namreč, da se testo razvalja tako široko, da bi nanj lahko napisali ljubezensko zgodbo.



Zgornje grajsko obzidje Blejskega gradu so znova povsem prekrili s "štrudljem". / Foto: Matic Zorman

TRŽIČ

### Tržiški invalidi ustvarjalni

Mednarodni dan invalidov 3. december so v Trziču zaznamovali z odprtjem druge razstave Društva invalidov Trzič. **Mara Stegnar, Anica Cerovski, Breda Nemc in Ivanka Germovšek** so z mentorico **Fatimo Fišič** izdelale kvačkane prtičke in druga ročna dela, ki so na ogled v galeriji Atrij Občine Trzič do 10. januarja. Kot je domačine povabila predsednica **Marta Mesarek**, si lahko njihove izdelke izberejo za praznično darilo. Županu **Borutu Sajovicu** je izročila kvačkan grb Trziča (na sliki), ker je občina zagotovila društvu prostore, kjer lahko ustvarjajo. Za prizadevnost je tržiškemu društvu čestital tudi **Janez Sedušak**, koordinator društva invalidov Gorenjske (desno). **S. S.**



# Delavno tudi prihodnje leto

V občini Žirovnica so 3. decembra, na dan rojstva Franceta Prešerna, praznovali občinski praznik.

ANA HARTMAN

**Žirovnica** - "Lahko smo ponosni, da živimo v vaseh pod Stolom in da imamo tako slavnega rojaka," je župan **Leopold Pogačar** uvodoma dejal na osrednji slovesnosti ob občinskem prazniku, ki je bila v četrtek v kulturni dvorani na Breznici. V nadaljevanju je izpostavil pomembnejše letošnje projekte, s katerimi skušajo izboljšati kakovost življenja v občini. Med drugim so dokončali vodohran nad Smokučem in kanalizacijo Vrba-Breznica, začeli so graditi večnamensko dvorano pri OŠ Žirovnica, skupaj z državo pa nadaljujejo rekonstrukcijo ceste in gradnjo pločnika od Sela do Zabreznice.

Tudi prihodnje leto jih čakajo pomembni projekti, za katere jim je uspelo pridobiti tudi evropski in državni denar, je povedal Pogačar: "Nadaljevali bomo gradnjo kanalizacije v Zabreznici in povezovalnega kanala Studenčice-Vrba-poslovna cona, uredili bomo okolico šole in nove dvorane ter zgradili nova športna igriš-



Letošnji nagrajenci Občine Žirovnica z županom Leopoldom Pogačarjem / Foto: zirovnica.com

ča in šolski trg z alejo slavnih mož. Pričeli bomo urediti Završnico, zgradili zbirni center, pripravili bomo projekte za pločnik na Breznici, obnovo občinske stavbe in razširitev ceste do Završnice, država pa bo rekonstruirala glavno križišče v Žirovnici."

Na letošnji slovesnosti so podelili pet občinskih pri-

znanj. Častni občan je postal **Franc Legat** iz Zabreznice, ki je s svojim delom na športnem, kulturnem in družbeno-političnem področju pomembno prispeval k ugledu in razvoju občine. Občinski plaketi so podelili **Konjeniškem klubu Stol**, ki praznuje desetletnico delovanja, in **Čebelarskemu društvu Anton**

**Janša Breznica** ob 90-letnici delovanja, občinski priznanji pa **Otroški folklorni skupini Breznica**, ki že petnajst let ohranja slovensko ljudsko izročilo, in **Martini Strasser**, uspešni mladi klarinetistki iz Zabreznice. Podelili so še županova priznanja, in sicer zlatim maturantom **Tini Janša, Dunji Šiler** in **Petru Bulovcu**.

## Krajani Bistrice veseli novih pridobitev

STOJAN SAJE

**Bistrica pri Trziču** - Poldrugo leto prekopenih cest in ropota na gradbiščih je bilo v nedeljo pozabljeno med slavljem ob odprtju novosti v Bistrici. Pred gasilskim domom se je zbrala množica domačinov in gostov iz vse občine, ki jih je pozdravila predsednica KS Bistrica **Vida Raztresen**. Zahvalila se je krajanom za potrpljenje ob investicijah, v katere je tudi krajevna skupnost vložila nekaj denarja. Kot je

povedal tržiški župan **Borut Sajovic**, so doslej namenili za gradnjo kanalizacije in vodovodov, obnove drugih komunalnih napeljav in ureditev cest 2,6 milijona evrov brez davka. Tudi največja krajevna skupnost je dobila veljavo, ki jo zasluži. Simbolično sta prerezala trak na cesti (na sliki ob **Francu Erlahu** z zastavo Bistrice). Blagoslov je opravil župnik **Jože Gregorič**, kulturni spored so pripravili učenci OŠ Bistrica, igrala pa je Vaška godba.



RADOVLJICA

### Slovesno ob občinskem prazniku

Radovljica enega od svojih dveh občinskih praznikov praznuje 11. decembra - na obletnico rojstva znamenitega rojaka, dramatika in zgodovinarja Antona Tomaža Linhart. Občina ima dva praznika: prvi, 5. avgust, je posvečen spominu na ustanovitev Cankarjevega bataljona, drugi, ob katerem se Radovljičani spominjajo Linhartovega rojstva, pa je v znamenju kulture. Zato bodo na petkovi osrednji slovesnosti ob občinskem prazniku podelili priznanja tistim občanom, ki so še posebej dejavni prav na področju kulture. Tokrat bodo Linhartovo plaketo prejeli Ženski pevski zbor Lipa Radovljica, Edi Cilenšek in Simona Vodopivec Franko, pečat občine Marija Kolar, medaljo občine pa Franc Podjed in Blaž Trček. Praznovanje se bo v Radovljici začelo že danes zvečer, ko bo v že razprodani Linhartovi dvorani nastopil orkester Slovenske policije s solistom, tenoristom Janezom Lotričem. **M. A.**

BLED

### Pozivajo k nesprejetju proračuna

Blejski občinski svet naj bi na današnji seji obravnaval tudi predlog proračuna za prihodnje leto. Ob tem so v občinskem odboru Zares svetnike pozvali, naj ne sprejmejo proračuna, ki temelji, so zapisali, na neutemeljenih obljubah in zavajajočih predpostavkah o nujnosti prodaje občinske srebrnine, ki jo bodo, poudarjajo, še kako potrebovali, ko se bo dejansko začela gradnja obvoznice. Prepričani so, da bi se lahko ponovila zgodba s Prešernovo cesto, zaradi katere, trdijo, so bili občani oškodovani za skoraj štiristo tisoč evrov. "Ob tej izkušnji si ne znamo pojasniti, kako je mogoče v pičem letu za Bled najpomembnejši razvojni projekt pripeljati tako globoko, da izpade iz državnega proračuna. Ob dejstvu, da južna razbremenilna cesta predstavlja temelj za razvojni preskok Bleda in njegovega gospodarstva, pomeni takšna ohola ležernost in lahkomišelnost neučinkovitost pravi 'teroristični napad' na blejski napredek," so še poudarili v stranki Zares. **M. R.**

# Štirideset let vrtca Janina

"Ko sem začela, smo v jaslih delale medicinske sestre in otroške negovalke. Oblečene smo bile v uniforme, ker pa so se nas otroci zaradi tega bali, smo sčasoma začele nositi navadne halje," se leta 1969 spominja Jožica Mišič.

SUZANA P. KOVAČIČ

**Kranj** - Vrtec Janina ima štirideset let, prejšnji teden so ga praznovali tisti, ki vrtcu dajejo življenje: otroci in vzgojiteljice. Na prvi prazničen dopoldan so vzgojiteljice otrokom zaigrale lutkovno igrico Zajček Uh ima rojstni dan, naslednji dan jih je obiskal čarovnik, v četrtek dopoldne pa so imeli dan odprtih vrat, ko so ustvarjali, plesali, peli in se posladkali s tortami, ki so jih spekle kuharice. Organizacijska vodja vrtca **Irena Fabian** je za to priložnost napisala Pesem za rojstni dan. Obiskala jih je tudi **Jožica Mišič**, ki je bila v tem vrtcu vzgojiteljica od leta 1969, ko so ga odprli, do upokojitve leta 1984.

Sedanja ravnateljica Kranjskih vrtecev **Irena Pavc**, ki je v Janini preživela dvajset delovnih let, pravi: "To je bil največji in eden prvih namensko grajenih vrtecev. Ko sem prišla sem, smo v jasli sprejemali že sedemmeseč-

ne otroke, preoblačili smo jih v vrtčevske uniforme, v žabice in pikčaste srajčke. Delali smo tudi ob sobotah, vrtci so se odpirali že nekaj čez peto uro zjutraj. Če imamo danes največ štiriindvajset otrok v skupini, ki imajo vzgojiteljico in pomočnico, pa je imela včasih samo ena vzgojiteljica tudi do trideset

otrok, varuhinja je bila samo ena na dva oddelka. Spremembe v družbi so prinesle tudi spremembe v vrtcih, delo je z uvedbo kurikulumu postalo bolj fleksibilno, skupine so manjše, upoštevajo se želje, interesi in ustvarjalnost otrok, uvažamo novosti in bolj smo odprti za okolico. Želim pa

si, da bi v okolici Janine zgradili še en vrtec, ker ne moremo sprejeti vseh otrok, in da bi Janina dobila nazaj telovadnico, ki smo jo zaradi prostorske stiske preuredili v vrtčevske oddelke. Morda je obletnica tudi pravi čas, da bi se vrtec pomladil z notranjo opremo," je povedala Pavčeva.



Obletnico so praznovali tisti, ki vrtcu dajejo življenje: otroci in vzgojiteljice.

## V Loki odprli obnovljeno brv

DANICA ZAVRI ŽLEBIR

**Škofja Loka** - Ločani bodo na decembrske prireditve (prva je bil že obisk Miklavža) v starem mestnem jedru spet lahko hodili po brvi, ki z avtobusne postaje vodi v stari del mesta.

Končana je namreč sanacija, za katero so porabili 323 tisoč evrov, pretežno iz občinskega proračuna, del denarja pa je zanjo namenila država (61 tisočakov). Za boljše prehodnost je bil most razširjen, tako da končna skupna širina brvi po rekonstrukciji znaša tri metre, na sredini pa je brv še dodatno razširjena za približno pol metra na vsako stran v manjše srečevališče in razgledišče v obliki elipse. Most je tlakovan, urejeno je odvodnjavanje, v konstruk-

ciji je vgrajeno tudi talno ogrevanje, kar pomeni, da škodljivo zimsko soljenje mostu ne bo več potrebno.

Urejena je javna razsvetljava, dodatno je osvetljen tudi razgledni plato na začetku brvi med avtobusno postajo

in pošto na levem bregu Selške Sore. Brv bo tudi poslej namenjena pešcem, kolesarjem, rolarjem ...



Foto: Gorazd Kavčič

LJUBLJANA

### Priznanja trinajstim družinam

Slovenska konferenca Svetovnega slovenskega kongresa je že dvanajstič podelila priznanja številnim slovenskim družinam. Do letos so priznanja namenili stotim družinam, ki imajo skupaj več kot sedemsto otrok, letos pa so nagradili trinajst družin s 83 otroki. Zlatega priznanja je bila deležna družina Angelce in Sandija Podlesnik iz Mengša z devetimi otroki. Med nagrajenimi pa je tudi družina Helene in Cirila Krajnik iz Breznice pod Lubnikom s sedmimi otroki. **D. Ž.**

ŠMARTNO V TUHINJU

### V Šmartnem gradijo športno igrišče

Pri osnovni šoli v Šmartnem se je pred kratkim začela gradnja novega športnega igrišča, ki bo združeval otroško igrišče in površine za atletiko, roket, košarko, roket in odbojko. Igrišče bo dokončano prihodnje leto, ob tem pa bo urejena tudi učilnica v naravi. Občina je za prvo fazo v letošnjem letu namenila slabih sto tisoč evrov, prihodnje leto pa 150 tisoč evrov. Del nepovratnih sredstev pričakujejo iz razpisa Fundacije za šport. **J. P.**

ŠKOFJA LOKA

### Županov ples napolnil Sokolski dom

V obnovljenem Sokolskem domu je bil pred kratkim prvi dobrodelni županov ples, ki je privabil blizu sto udeležencev. Ples je s profesionalnimi koraki začel plesni par plesne šole Miran Dance, uvodnemu plesu z dunajskim valčkom, ki sta ga začela župan Igor Draksler in njegova soproga Vera (na sliki), so se pridružili številni ljubitelji plesa, ki so se zavrteli ob izvrstni glasbi Miha Kralja. Veleblagovnica Nama je pridila modno revijo, v času druženja pa je potekala dražba podarjenih slik učenek in učencev osnovne šole Jela Janežiča. Z dobrodelno licitacijo Peksove torte so iztržili 754 evrov, vseh zbranih prispevkov pa je bilo okoli tri tisoč evrov, je povedala **Andreja R. Megušar** iz občinske uprave. Rdeča nit večera je bila namreč dobrodelnost, izkupiček so namenili družini iz Škofje Loke z nizkimi osebnimi prejemki, ki so se zaradi bolezni znašli v hudi materialni stiski. Predlog za donacijo je posredoval Center za socialno delo Škofja Loka. **D. Ž.**



Foto: Gorazd Kavčič

PREDOSLJE

### Dobrodelni Večer zlatih src

Gorenjska banka je v petek zvečer pripravila na Brdu dobrodelni koncert z naslovom Večer zlatih src s skupino Perpetuum Jazzile, v nadaljevanju pa je zaigrala pianistka Lucienne Lončina. Banka je na koncert povabila svoje najboljše komitente in poslovne partnerje, pri tem pa je za vsakega udeleženca namenila deset evrov v dobrodelne namene - za približno štiristo ljudi torej okrog štiri tisoč evrov. Kot je povedal član uprave Srečko Korber, bodo denar podarili mladi mamici iz Gorenjske, ki se je zaradi hudih družinskih razmer skupaj z otrokoma zatekla v eno izmed varnih hiš. **C. Z.**



Foto: Tina Dokl

CERKLJE

### Največ za gradnjo kanalizacije

V občini Cerklje v prihodnjem letu načrtujejo za 7,7 milijona evrov prihodkov in 10,1 milijona evrov odhodkov. Kot piše v osnutku proračuna za leto 2010, ki so ga na zadnji seji potrdili občinski svetniki, bodo razliko med prihodki in odhodki pokrili s sredstvi, ki bodo ostala neporabljena v letošnjem in prejšnjih proračunih. "Zadolženi nismo in se tudi vnaprej ne zadolžujemo," je ob tem dejal župan **Franc Čebulj**. Skoraj polovico prihodkov bodo dobili iz dohodnine, približno 640 tisoč evrov pa iz državnega proračuna - za sofinanciranje nekaterih projektov. Načrt razvojnih programov razkriva, da bodo prihodnje leto 933 tisoč evrov namenili za gradnjo in obnovo cest, med njimi tudi za rekonstrukcijo državne ceste na Spodnjem Brniku. 1,9 milijona evrov bo predvidoma šlo za gradnjo kanalizacije, kjer bosta največja zaloga gradnji na trasi Pšata-Zalog in Spodnji Brnik-Vopovlje-Lahovče. Precej sredstev je namenjenih tudi za obnovo in novogradnjo vodovodnega omrežja, skoraj milijon evrov bo stal nov nogometni center v Velesovem, 552 tisoč evrov pa prizidek k vrtcu Murenčki. "Zanimivo je, da v proračunu kar 760 tisoč evrov namenimo za subvencioniranje vrtca, kar je več kot gradnja prizidka," je še dejal župan. **S. Š.**

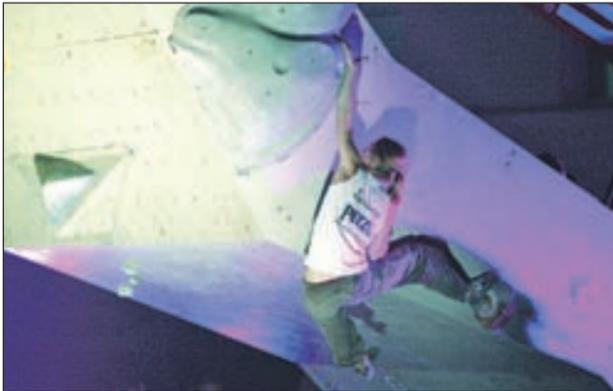
## Zadnja tekma plezalcev

MAJA BERTONCELJ

**Kranj** - Alpinistični odsek Kranj je četrtič organiziral Plezalne dneve Kranja, finale državnega prvenstva v športnem plezanju. Prvič so se na zaključku tekmovalci pomerili tako v težavnosti kot v balvanski kategoriji. Organizatorji so se kot vedno potrudili in tudi letos v športni dvorani na Zlatem polju pripravili pester spremljevalni program. Prireditvev je bila prava paša za oči in ušesa.

V težavnosti je bila pri ženskah najboljša Maja Vidmar (PK Škofja Loka), ki je postala tudi skupna zmagovalka seštevka prvenstva, druga je bila Mina Markovič (AO PD Ptuj), tretja pa Katja Vidmar

(PK Škofja Loka). V moški konkurenci je zmagal Klemen Kejžar (ŠPK Andreja Kokalj) pred Juretom Bečanom (ŠPO Tržič), tretje mesto pa sta si razdelila Matej Sova (ŠPO Tržič) in Jure Rztresen (PK Škofja Loka). Zmago v skupnem seštevku si je že na predzadnji tekmi v Škofji Loki pripeljal Tržičan Klemen Bečan. Plezalni dnevi so se zaključili na balvanih. Pri ženskah je bila najboljša Katja Vidmar (PK Škofja Loka) pred Mino Markovič (AO PD Ptuj) in Ano Ogrinc (ŠPK Andreja Kokalja), pri moških pa Jernej Kruder (ŠPO Celje), ki je osvojil vseh pet vrhov, drugi je bil Jure Rztresen (PK Škofja Loka), tretji pa Klemen Bečan (ŠPO Tržič).



Škofjeločanka Katja Vidmar je sezono v Kranju zaključila z zmago. / Foto: Gorazd Kavčič

## Kegljali slepi in slabovidni

MAJA BERTONCELJ

**Kranj** - Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Kranj je v soboto organiziralo mednarodni kegljaški turnir v steznem kegljanju za slepe in slabovidne posameznike in ekipe. Nastopilo je 74 tekmovalcev iz štirih držav, od tega je 21 posameznic in posameznikov sodelovalo na letošnjem 11. evropskem prvenstvu na Poljskem in devet se jih je vrnilo z medaljami.

Konkurenca na turnirju je bila torej zelo močna. Društvo iz Kranja je nastopilo z dvema ekipama, v katerih so bili Slavko Muhič, Jože Lampe, Ciril Podjed in Sandi Novak, Milan Jesenko ter Igor Šteh. Najboljši pri ekipah so

bili Zagrebčani, pri moških je bil absolutno najboljši Marjan Žalar s Ptuja s 744 podrtimi keglji, pri ženskah pa Marija Fras iz Celja s 729 podrtimi keglji, najboljša iz kranjskega društva Zdenka Benedik je bila 11. "V Medobčinskem društvu slepih in slabovidnih Kranj redno keglja deset članov, od tega sta dva popolnoma slepa, štirje so z malenkostnim ostankom vida, preostali pa z večjim ali manjšim ostankom vida. Treninge imamo enkrat tedensko in iz vrst kranjskega društva prihaja tudi reprezentant Jože Lampe iz Kranja, ki je letos debitiral na evropskem prvenstvu, v Kranju pa je bil enajsti," je povedal **Franci Pirc**, vodja tekmovalca.



Nastopilo je 74 tekmovalcev iz štirih držav. / Foto: Črt Slavec

# Nazdravili prvim stopničkam

V nedeljo zvečer je bilo v Besnici spet veselo. Domači, prijatelji, vsi ljubitelji športa so pozdravili smučarsko tekačico Vesno Fabjan, ki je v Düsseldorfu pritekla do svojih prvih stopničkam na tekmah svetovnega pokala.

MAJA BERTONCELJ

**Besnica** - "Pripravljamo ji sprejem, ki bo presenečenje. Nič ne ve, da se kaj pripravlja," je prijazno povedala **Fanika Fabjan**, mami smučarske tekačice Vesne Fabjan, ko smo v nedeljo popoldne poklicali, ali bo v Besnici ob prihodu slovenske junakinje Düsseldorfa znova veselo. Razlog za sprejem je bil več kot jasen: Vesna se je v soboto na sprintu v prosti tehniki veselila svojih prvih stopničkam na tekmah svetovnega pokala. Osvojila je 3. mesto. Povsem blizu stopničkam pa je bila v nedeljo še v ekipnem sprintu s Petro Majdič, s katero sta bili četrti.

"Doma smo navijali in držali pesti. Nismo računali na stopničke, saj je v sprintu težko na karkoli računati, smo pa si seveda tega želeli. Veselje je bilo veliko. Telefoni so skoraj pregoreli," je te trenutke opisala Vesnina mami. 24-letni smučarski tekačici TSK Merkur Kranj ob strani stoji cela družina in z veseljem jo ob prihodu do-



Pri Fabjanovih v Besnici je bilo v nedeljo zvečer veselo. Nazdravili so na uspeh Vesne (levo njena mami Fanika). / Foto: Črt Slavec

mov pričakajo tudi takrat, kadar se ne vrne z rezultatom, kot si ga sama želi. Tokrat se je vrnila z uspehom kariere. "Prvič sem bila nervozna, ko sem se peljala proti domu. Malo sem sumila, da mi kaj pripravljajo, saj so me na to opozarjali že trenerji, nisem pa si mislila, da bo toliko ljudi. Res so me

presenetili. Vesela sem bila vsakega stiska roke. Veliko mi je pomenilo. Tako lepega Miklavža kot letos še nisem imela. V soboto sem bila tretja, darilo pa me je čakalo še doma," je bila vesela **Vesna Fabjan**, ki so jo pred domačo hišo pričakali številni prijatelji, znanci, prišel je tudi predsednik TSK Merkur Kranj

Emil Božnar. Čeprav se je iz Nemčije prek Benetk domov vrnila v nedeljo pozno zvečer, pa danes že potuje na trening na Obertliach, v četrtek pa na naslednje tekme v Davos v Švico. Prihodnji konec tedna pa bomo zanj lahko navijali tudi na domačih tekmah za svetovni pokal, ki jih bo gostila Rogla.

## Tretji konjenik na svetu

Telovadec Sašo Bertoncelj po svoji najuspešnejši sezoni doslej zaradi dobre forme nadaljuje treninge in učenje novih težkih elementov.

MAJA BERTONCELJ

**Reteče** - S sobotnim nastopom na tekmi državnega prvenstva v Rušah je sezono zaključil telovadec Sašo Bertoncelj. Za 25-letnika iz Gorenje vasi pri Retečah je bila to najuspešnejša sezona doslej, v kateri je v skupnem seštevku svetovnega pokala na konju z ročaji osvojil 3. mesto.

**Je to za vas največji uspeh kariere?**

"To bo kar držalo. Ponošen in presrečen sem, da sem se v takšni konkurenci prebil tako visoko. Za mano je uspešna sezona, v kateri sem poleg štirih uvrstitev na stopničke na tekmah svetovnega pokala osvojil še bron na univerzijadi in se uvrstil v finale evropskega prvenstva. Tekem svetovnega pokala je bilo osem in le na eni, ko sem bil deveti, se mi ni uspelo uvrstiti med najboljših osem."

**V čem ste bili letos na konju boljši kot lani?**

"To je rezultat treningov in izkušenj s tekmovanj, ki

si jih pridobiš skozi leta. Psihično sem postal bolj stabilen, vajo izvajam lepše, pa tudi težavnost je dovolj visoka. Vse to mi je uspelo povezati in se odražati na tekmah."

**Kakšno vajo ste letos izvajali?**

"Sezono sem začel s staro vajo, ki sem jo nato nadgradil v zelo težko in jo delal na svetovnem prvenstvu, kjer je nisem dobro izvedel, kar me je stalo finala, in na dveh tekmah svetovnega pokala, od tega sem bil enkrat tretji. To vajo bom sedaj nadgradil z drugimi elementi, tako da bo še težja. Njena izhodiščna ocena bi bila lahko 16,8 ali 16,9, kar bi bilo sanjsko."

**Kdaj boste začeli priprave na novo sezono?**

"Čeprav je sezona konec, pa še nisem nehal trenirati. Sem v dobri formi in škoda bi bilo izgubljenega trenutka za učenje novih elementov. Počitek bo prišel konec decembra, ko bova šla s punco Nino za nekaj dni v Porto-rož. S pripravami na sezono sem torej začel z učenjem novih elementov, ki bodo



Sašo Bertoncelj (zgoraj) pravi, da ima najzvestejše navijače na gimnastiki za odrasle, ki jo vodi v Retečah. Med njimi je tudi Rastko Zornada iz Drage.

neke vrste presenečenje za finalne tekme, ko bom težke vaje potreboval. En element je celo tak, da ne vem, če ga je kdo na svetovnem pokalu že sploh izvajal. Fizične priprave bom začel januarja. Prve tekme svetovnega pokala v novi sezoni bodo že marca, tako da veliko premora

ne bo. Poleg tega bo naslednja sezona ena bolj napornih v moji karieri. Tekem svetovnega pokala bo skoraj še enkrat več kot letos, namreč 14. Poleg tega pa še evropsko in svetovno prvenstvo. Bo naporno, a v treningu uživam. Če ne bi, tega ne bi delal."

# Rezervirano za lepše polovice

MIROSLAV BRACO  
CVJETIČANIN

Mraz je končno dobil glavno vlogo na letošnjem kalendarju. Skrbim me, kaj bo s tistimi ženskami, ki jih zebe že takrat, ko se poleti vračajo s plaže, potem veste, kako me šele skrbi zdaj, ko je treba imeti v torbici poleg šmink še lopatko za odstranjevanje ledu z vetrobranskega stekla avtomobila? Srečal sem znanko, ki me je poučila, kako ženski ogreti kri pri tako nizkih temperaturah. Predlagala mi je, naj si ogledam vsaj eno vadbo, ki je plod domače spretnosti in se imenuje Fly-box.

To vadba je nekaj posebnega in je, kot sem slišal in se prepričal, edinstvena. Poteka v toplih dvoranah, ki so opremljene tudi z ogledali. Ko slišimo za skupinsko vadbo, zanimanje takoj naraste, saj v zadnjem času ljudje, željni gibanja, spet iščejo družbo, saj jih samota pri rekreaciji še dodatno demotivira. Pri skupinskih vadbah je mogoče zaslediti mnogo večji poudarek na spodbujanju in motiviranju vadečih. Okolje, v katerem se ob istem času znajde skupina rekreacije željnih, pripomore k večji motiviranosti vadečih pri izvajanju vaj, vzdržuje raven energije na konstantno višji ravni in zagotavlja prijetno doživetje, predvsem z animacijo in vodenjem inštruktorjev aerobike in drugih vadb. Sanela Trako - Neli je izumiteljica Fly-boxa, njene

reference so dolgoletno ukvarjanje z aerobičnimi vajami, vendar je od nekdanje želela nekaj več, nekaj povsem drugačnega. Neli je v Fly-box uvedla širok spekter vadb. Skomponirala je vadbe z navdihom joge, ki se osredotočajo na milejše, nizkoobojne vaje, do visoko energičnih "seans" s prostimi utežmi, ki kombinirajo aerobne principe treninga z dvigovanjem uteži, s čimer vadeči oblikujejo telo in razvijajo mišično vzdržljivost. Vse tiste, ki so poizkusile tako vrsto telesne vadbe, zagotavljajo, da se zaradi raznovrstnosti vaj, ki niso dolgočasne, sproščajo hormoni endorfini ali v prevodu hormoni sreče, ki zelo blagodejno vplivajo na počutje. Fly-box je aerobika, s katero boste izoblikovale celo telo, izgubile boste nepotrebne kilograme, ki vas motijo, povečale fizično pripravljenost, in kar je tudi najpomembnejše: poskrbele boste za dobro psihično počutje. Za tiste, ki vsak gib preračunavate v izgubljenih kalorijah, morate vedeti, da pri tej vadbi izgubite do 2400 kalorij! To je več, kot če bi šle dvakrat zapovrstjo na Josta in nazaj. Fly-box je aerobika z dodatkom elementov raznih borilnih veščin, plesa in fitnesa z dodatkom še nekaterih primernih športov. Pri vadbi boste uporabljale tudi rekvizite, kot so kolebnica, ročke in stepperji. Tiste, ki niste zadovoljne z videzom svoje zadnjice in trebu-

**Sanela Trako - Neli je izumiteljica Fly-boxa, njene reference so dolgoletno ukvarjanje z aerobičnimi vajami, vendar je od nekdanje želela nekaj več, nekaj povsem drugačnega.**



Neli je gonilna sila Fly-Boxa.



Fly-Box z dodatkom borilnih veščin



Skupinska vadba poteka tudi na prostem.

ha, je treba še posebej navdušiti, ker se boste naučile posebnega sproščanja v elementih masaže, joge, pilatesa, tai-čija in braingyma. Inštruktorke so vam na voljo tudi pri svetovanju glede prehrane in celotnega športno-rekreativnega življenjskega sloga. Vadba je primerna za vse starosti in za ženske vseh postav, saj intenzivnost vadbe lahko prilagodi vsaka zase. Moški še niso povsem (vendar bodo kmalu) zapopadli vseh prednosti take vadbe, zato jih ni na spregled, kar pomeni, da boste imele čas in mir samo zase in prijateljice, ki jih boste tam spoznale.

Posebnost je tudi ponudba, ki se imenuje Fly-box la-

tino elite aerobics. To je vadba, ki se nadgrajuje z dodatnim športnim rekvizitom: utežjo s trakom Elite. Naučile se boste nezahtevne koreografije s koraki latinskih plesov. Doživele boste energičen, nekoreografski trening, ki bo izboljšal vašo mišično prožnost in gibljivost. Ta vrsta vadbe je še posebej zanimiva in mamljiva za tiste, ki uživata v latino ritmičnih in se ob tem rade dobro naplešete in spotite. Fly-box vas bo naučil tudi trebušnih plesov, če boste to želele. Naučile se boste pravega izredno čutnega in sproščujočega plesa s profesionalno inštruktorico, ki slovi kot ena najboljših v Sloveniji.

## Napovednik rekreativnih dogodkov

### Tekmovanja ob prazniku občine Tržič in športnem vikendu

Tržič, 8. in 9. decembra. Organizator ŠZ Tržič. Dodatne informacije: 05901 03 13, sportna.zveza.trzic@t-2.net www.sztrzic.si

### Pohod na Lubnik

Kranj, 12. decembra. Organizator PD Iskra Kranj. Dodatne informacije: www.planinskodrustvo-iskra-kranj.si

### Vpis podatkov o prireditvah in programih vadb

Društva, zveze in druge ponudnike športnih aktivnosti pozivamo, da na spletni strani www.migajz nami.si vpišejo podatke o rekreativnih prireditvah za leto 2010 in razne vadbene programe. Vpisovanje podatkov in objava v medijih je zagotovljena in popolnoma brezplačna! Če boste potrebovali pomoč, se obrnite na Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez in vam bomo pomagali. Kontaktna oseba: Aleš Šolar, telefon 01/230 60 30, 051/376 289 ali e-pošta: ales.solar@olympic.si. Če podatkov sami ne boste vpisali, jih pošljite nam in bomo poskrbeli za vpis in s tem zagotovili brezplačno objavo.



GIBAJTE SE Z NAMI  
MIROSLAV BRACO CVJETIČANIN



## Četrtekov zbor

Zadnja, dvanajsta etapa letošnje dirke s koledarjem se je začela s plani za prihodnje leto.

Nekaj dogodkov se bo še zgodilo v kratkem, zato berite dalje, ker boste drugače zamudili nekaj, kar ponuja samo Gorenjski glas. V četrtek imamo zbor tekaške in kolesarske ekipe. Zgodil se bo ob 19. uri zvečer v avli našega Glasa. Kratak uvod z razlago, kaj smo in česa nismo počeli letos, bo imel predsednik našega športnega društva Janez Ferlic, ki bo besedo s pozdravom predal materi direktorici Mariji Volčjak, ki bo besedno žogico podala meni, ki bom izjecljal nekaj krotkih na

ga in ne nujno česa, kar ugrizne oz. zapeče. To bi se dogajalo vsako soboto, ne glede na vreme. S sabo imejte nahrbtnike, v katerih so samo suha oblačila in kak gel za moč, palice, ki so še kako dobrodošle zdaj, ko je zgoraj že sneg, in dereze, ki si jih bomo nataknili, če bo nujno.

Ko sem že omenil statično kolesarjenje, moram podati kratko poročilo o tem, koliko in kako kakovostne kilometre smo prekosarili do današnjega datuma. Prekosarili smo nič kilometrov, vendar zelo kakovostnih. To je potrdila tudi sodelavka Alenka, ki je letos brucka na statiki, a se je že po nekaj obis-



Foto: Tina Dokl

zdravje vseh in potem hitro predal mikrofon Gregu Flajniku, ki bo napovedal harmonikarja in še Tino Ahačič, ki nam bo predavala o tem, kako dobro je biti raztegnjen ... da se lažje preživi od plače do plače ... pardon, da bi pravilno vadili v tekaških copatah ali pač na kolesu. Torej, vabimo, da se udeležite prednovoletnega predavanja in z nami poizkusite jesti vse Mercatorjeve kanapejčke in spijete nekaj soka.

Statično kolesarjenje v rekreacijskem centru Vogu poteka dvakrat tedensko, nemoteno in z veliko zagnanostjo, vendar smo prišli so še ene ideje, ki bi jo radi udeležili skupaj z vami, ki tole berete. Vsako soboto ob pol devetih zjutraj bi se dobili pred gostiščem Dežman na Kokrici, se zaradi varčevalnih ukrepov razdelili po avtomobilih in se napotili v Gozd nad Seničnim oz. pod Kriško goro. Tam bi avtomobile parkirali in se napotili proti Tonki na vrh Kriške. Vrnili bi se potem, ko bi zamenjali prešvicano oblačila in spili nekaj tople-

kih vozila s samim Tadejem Valjavcem. Več o tem si lahko preberete na zadnji strani prejšnjega, petkovega Glasa. Dejala je, da je sicer imela nekaj težav pri sledenju človeškemu gamsu v Tadejevi obliki, a je zaradi dobre kolesarske kondicije, ki jo je popivnala z naše statike, obdržala stik s pelotonom vse do cilja. Verjamemo ji, in ker se redno udeležuje vadb, verjamemo, da bo spomladi isti gams v človeški podobi imel po enakem treningu z Alenko precej bolj spočiti roki "potiskalki". Ne razumite me napak. Statično kolesarjenje z nami v Besnici še ne pomeni, da boste kos Tadeju Valjavcu, pomeni pa, da boste kos samemu sebi in svojemu kolesu. Med vrsticami to pomeni, da bo pomlad precej hitrejša, kot ste je vajeni, in predvsem manj boleča na vseh stikih s kolesom, še najbolj pa na sedežnem delu oziroma vašem zadku, da o hrbtu ne govorimo.

V četrtek pridite v avlo Gorenjskega glasa, da bomo skupaj pokomentirali izteklo sezono in nazdravili prihajajoči.



Foto: Rozle Bregar

## KRIMINAL

ZGORNJE BITNJE

## Tat v novi hiši

Okoli 1500 evrov stanejo motorna žaga, električni kotni brusilki in električni vrtnik, ki ju je nekdo v noči na soboto v Zgornjih Bitnjah odnesel iz stanovanjske hiše v gradnji.

BOHINJ

## Gradnja je zastala

V noči na petek so nepridipravi vlomili v delovni zabojsnik na delovišču v Bohinju in si prilastili vibrator za beton, udarni kladivi, vrtni stroj, kotno brusilko in motorno žago. Gradbeno podjetje so oškodovali za okoli tri tisoč evrov.

DOMŽALE, VODICE

## Ponoči v lokal

Nekaj noči nazaj so neznani storilci vlomili v gostinski lokal v okolici Domžal. Ukradli so gotovino, cigarete in pijačo, s čimer so lastnika oškodovali za okoli 2500 evrov. V isti noči so vlomili tudi v gostinski lokal v Vodichah. Tam so odnesli "samo" cigarete. Škode je za okoli tisoč evrov.

KAMNIK

## Našli kup denarja

V okolici Kamnika so neznani storilci vlomili v stanovanjsko hišo, v kateri so našli več tisoč evrov gotovine. Lastniku niso pustili niti centa.

KRANJ

## Tatu premamila torbica

Pred dnevi je nekdo v Stražišču v jutranjih urah razbil steklo na osebnem avtomobilu in ukradel žensko torbico z dokumenti, plačilnimi karticami in mobilnim telefonom. Lastnico je tat oškodoval za okoli sto evrov. Policija ob tem priporoča ustrezno samozaščitno ravnanje. Vozniki naj ob zapustitvi vozila zaklenejo, predvsem pa naj na vidnih mestih ne puščajo torbic, kovčkov ali drugih vrednejših predmetov. Če jih pustijo v vozilu, naj bodo v prtljajniku, predalu oziroma na drugih mestih, kjer predmeti od zunaj niso vidni.

KRANJ

## Izginil avtomobil

Pred dnevi je nekdo na Kolodvorski ulici v Kranju ukradel osebni avtomobil Volkswagen Passat temno modre barve, letnik 2004, registrskih števil GO K4-542. Lastnika je oškodoval za okoli deset tisoč evrov. **S. Š.**

## NESREČE

KRANJ

## Stopil pred avto

V soboto popoldne je 46-letni občan hodil po pločniku ob desni strani ceste iz smeri Kranja proti Miljam. V bližini gostinskega lokala je nenadoma vzvratno stopil s pločnika na vozišče, v istem trenutku pa je po cesti za njim pripeljala 31-letna voznica, ki kljub zaviranju in ogibanju nesreče ni mogla preprečiti. V trčenju si je pešec hudo ranil nogi, zato so ga reševalci odpeljali v ljubljanski klinični center. Zaradi nepravilne hoje mu bodo policisti izdali plačilni nalog. **S. Š.**

RADOVLJICA, BLEJ

## Dva voznika prenočila na policiji

V noči na nedeljo so na območju policijskih postaj Radovljica in Bled izvedli poostren nadzor prometa po metodologiji Promil. Policisti so kontrolirali in preizkusili z alkokotestom 146 voznikov, od katerih jih je pet vozilo pod vplivom alkohola, dva so celo pridržali do stregitve. Najvišja izmerjena vrednost je bila 0,78 grama alkohola na liter izdihanega zraka, kar je več kot 1,5 promila. Zaradi ugotovljenih prekrškov so petim izrekli globe za prekrške, za dva kršitelja pa podali obdolžilna predloga na okrožno sodišče. En voznik je vozil brez voznškega dovoljenja, zaradi lažjih kršitev pa so dve osebi opozorili. **S. Š.**

## Heroin uničil mlado zvezo

Na kranjskem sodišču sodijo nekdanjima zakoncema, ker naj bi preprodajala heroin. "Ona ni nič kriva," zatrjuje priprti Kranjčan Milan Trivundža.

SIMON ŠUBIC

**Kranj** - Komaj uspe organom pregona z ulice spraviti najbolj aktivne preprodajalce droge, že jih nadomestijo novi. Tako naj bi se s heroinom konec lanskega decembra začel pečati tudi 32-letni Kranjčan **Milan Trivundža**, v umazane posle pa naj bi po mnenju tožilstva privabil tudi svojo 24-letno ženo **Majo Petrič** iz Kranja. Njun zakon je do danes že propadel, med seboj sta menda prekinila tudi vse stike, a zaradi domnevnega prometa s prepovedanimi drogami sta včeraj spet skupaj sedla na zatožno klop. Prodaje heroina je soobtožen tudi štiridesetletni **Ferdinand Kosi** iz Ljubljane, ki pa se na Okrožnem sodišču v Kranju ni pojavil, a so obravnavo vseeno začeli, saj sta v to privolila tako tožilstvo kot obramba.

Obtožba, ki jo zastopa okrožna tožilka **Nadja Gasser**, Trivundži očita storitev devetih kaznivih dejanj, ker naj bi od srede decembra lani do konca maja letos v svojem stanovanju, pri Agromehaniki v Hrastju ali kitajski restavraciji v Kranju in

drugod večkrat prodal heroin različnim odjemalcem, med njimi tudi avstrijski državljanki, ki naj bi v Kranj redno hodila po pet do deset gramov bele smrti. Nekdanja zakonca naj bi po navedbah tožilstva v tem obdobju v Ljubljani od soobtoženega Kosija kupila med 20 in 25 gramov heroina, slednji pa je obtožen prav omenjene prodaje mamila.

Trivundža je v zagovoru vso krivdo prevzel nase: "Maja je le živela z mano, bila je odvisnica, vse je v bistvu moja krivda." Pretekla dejanja je obžaloval. "Z Majo nimava več stikov, pred tremi meseci, ko sem bil že v priporu, se nama je rodil sin, za katerega si želim skrbeti in vse bi dal, da bi lahko bil z njim. Pripravljen sem odslužiti kazen, po vrnitvi iz zapora pa se nameravam zaposliti. Mene ne boste več videli tukaj. Lahko bi se zaposlil že prej, a se mi ni dalo, želel sem čim prej priti do denarja, a se nisem zavedal posledic," je povedal.

"Vedela sem, kaj se dogaja, nisem pa pri tem sodelovala," pa je povedala mlada mamica, ki po lastnih besed-



Obtoženi Milan Trivundža je bil kranjskim policistom v preteklosti znan po številnih tatvinah, pred slabim letom pa naj bi začel prodajati tudi drogo. / Foto: Gorazd Kavčič

dah ni več odvisnica, saj že pol leta hodi na zdravljenje.

Sodni senat, ki ga vodi sodnica **Marjeta Dvornik**, se bo moral do konca sojenja odločiti, ali obtožba sloni na zakonitih dokazih. Zagovornik prvoobtoženega **Marko Pauletič** je namreč zahteval izločitev večine zbranega dokaznega gradiva. Po njegovem mnenju sta kranjska kriminalista 8. januarja letos pred centrom za zdravljenje odvisnikov nepravilno opravila varnostni pregled, tedaj pa sta v žepu nje-

govega varovanca Milana Trivundže našla tri zavojčke heroina. "Varnostni pregled je po zakonu upravičen samo, če obstaja nevarnost za napad na policista ali za samopoškodbo obravnavane osebe, česar pa v tem primeru ni bilo. Dokaz je bil tako pridobljen s kršitvijo človekovih pravic do zasebnosti. Šele na ta način so nastopili razlogi za sum, zato je treba izločiti tudi vse dokaze, ki so bili na podlagi odredbe tožilke pridobljeni kasneje," meni odvetnik.

## Pozimi v gore z zračno blazino

Gorski reševalci svetujejo turnim smučarjem in drugim obiskovalcem zasneženih gora, da uporabljajo posebne zračne blazine. Letošnje leto je rekordno po številu nesreč in mrtvih v gorah.

SIMON ŠUBIC

**Ljubljana** - "Preden se pozimi odpravimo v gore, preverimo stanje zimske opreme in obnovimo svoje znanje o gibanju v gorah. Največja nevarnost so zdrsi, zato je zelo pomembna uporaba malih derez za nižje vzpetine oziroma velikih derez za visokogorje, poleg tega pa tudi uporaba cepina in žolne. Zelo priporočljivo je tudi, da pred obiskom zasneženih gora na varnem pobočju opravite vajo ustavljanja s cepinom in derezami," svetuje **Jani Bele**, predsednik komisije za informiranje in analize pri Gorski reševalni zvezi Slovenije. Gorski reševalci pa največjim avanturistom, ki komaj čakajo na prvi sneg, svetujejo tudi uporabo zračne blazine. "Blazina, ki jo nosimo v nahrbtniku, preprečuje, da bi gornika posrkalo v plaz. Do lanske zime se je z njo rešilo že 230 ljudi, samo dva pa sta kljub njeni uporabi umrla, pa še to zato, ker sta padla čez previs," je

razložil **Rok Kovač** iz Ljubljane, uvoznik posebnih zračnih blazin, ki jih izdelujejo v Nemčiji. Kot ugotavljajo gorski reševalci, je lansko zimo zapadlo veliko snega, v gorah so pozimi vladale lepe razmere za vzpone, zato je bilo hkrati na kakšnem pobočju tudi več navez. "Pravimo, da so gore postale kar avtoceste. Ob takih razmerah pa se hitro pozabi na nekatere druge elemente, kot sta hitra otoplitev ali odjuga. Prav zato je letos sredi stene odneslo že tri plezalce," je v petek dejal Bele na novinarski konferenci, na kateri so poleg nasvetov za varno gibanje v gorah pozimi predstavili tudi letošnjo statistiko gorskih nesreč.

Gorski reševalci si bodo leto 2009 zapomnili kot zelo črno leto. Gore so jim vzele tri kolege, med njimi dva inštruktorja gorskega reševanja, v slovenskih gorah pa je tudi umrlo rekordno število ljudi. Samo do konca novembra so našli že kar 369 reševanj, kar je dvajset več



Jani Bele: "V visokogorje se pozimi nikakor ne odpravite brez derez, cepina in žolne, priporočamo pa tudi zračno blazino."

kot v doslej rekordnem letu 2007. "Letos je že za četrtno več nesreč kot lani, za 38 odstotkov več ponesrečenih, število mrtvih se je zdaj ustavilo pri 44, medtem ko je bilo lani trideset mrtvih, predlani pa 43. Približno tri petine nesreč se zgodi pri planinskih dejavnostih, dve petini pa pri drugih dejavnostih v gorskem svetu, kot so adrenalinski športi ali delovne nesreče. Nenavadno veliko nesreč je bilo tudi med

gobarji. Letos je tako umrlo 23 gornikov in 21 drugih obiskovalcev gora," je razložil Bele. Najpogostejši vzroki za nesreče v gorah so še vedno padci in zdrsi, pa tudi nepoznavanje terena in izčrpanost (kar deset smrtnih primerov je bilo zaradi srčne ali možganske kapi). Gorski reševalci iz sedemnajstih postaj GRS so do konca novembra izvedli tudi 61 iskalnih akcij oziroma opravili 3281 iskalnih ur.



## Strah se prenaša na otroka

Včasih je otrok tako bolan, da mora v bolnišnico, kar je tako za otroka kot za starše lahko stresno. Pomembno je, da se držite navodil zdravnikov in da sodelujete med sabo.

stran 11



## Hepatitis C, skrit in nevaren

Hepatitis C je obolenje jeter, ki ga povzroča okužba z virusom hepatitisa C (VHC) in povzroča kar tri četrtine vseh kroničnih virusnih hepatitsov.

stran 12



## Hormoni sreče

"Sposobnost, da občutimo srečo, zadovoljstvo, dobro voljo, je posledica kemičnih procesov med hormoni, živčnimi prenašalci in možganskimi celicami," razloži specialistka interne medicine **Karmen Janša**, dr. med.

stran 13

# zdravje & lepota

ZDRAVJE • KAKOVOST BIVANJA • ZDRAVA PREHRANA • NAPREDEK V ZDRAVSTVU • ZDRAVILA • KOZMETIKA • NASVETI ZA DOLGO ŽIVLJENJE

## Najhujši je bil glavobol

Za virusom nove gripe je zbolel tudi plavalec Emil Tahirovič. Pišemo o njegovi izkušnji.

MAJA BERTONCELJ

**K**onec novembra in prve dni decembra je zaradi pandemske gripe v postelji preživel plavalec Emil Tahirovič iz Adergasa. "Nikoli nisem razmišljal, da bi se cepil proti kakršnikoli gripi in tudi tokrat se nisem. Če premišljujem za nazaj, mi je žal le, da nisem še bolj pazil na svoje zdravje, da ne bi zbolel, za cepljenje pa se tudi sedaj ne bi odločil," je na začetku pogovora povedal **Emil Tahirovič**, ki se je prijazno odzval našemu povabilu in predstavil svojo izkušnjo.

Običajno sezonsko gripo je že imel, tako da je simptome gripe poznal. "Tokrat je bilo na začetku vse tako kot pri navadni gripi, le da sem imel precej višjo temperaturo, tudi 39,5, in hude glavobole. Še nikoli nisem imel takih bolečin. Sedaj vem, kaj se to pravi, da te boli glava," je pojasnil in nadaljeval: "Začelo se je na četrtek, 26. novembra. Nisem se najbolje počutil, skratka nisem bil pravi. V petek sem dobil povišano temperaturo, ki je iz ure v uro naraščala, mrazilo me je, boleli so me sklepi. Poklical sem zdravnika in vprašal za informacije. Sveloval mi je Lekadol, vitamine, čaj in počitek. V soboto je bilo vse samo še huje, za-

čel sem tudi kašljati, poleg tega sem zjutraj bruhal. Ko sem potem nameraval nazaj v dnevno sobo, sem izgubil zavest in padel. Kaj se je dogajalo potem, se ne spominim. Partnerka mi je povedala, da sem se tako potil, da je od mene kar teklo. Pižamo sem imel vso premočeno. K sreči sem kmalu prišel k sebi. Bil pa je to seveda alarm za odhod k dežurnemu zdravniku v Zdravstveni dom Kranj. V prvi vrsti se moram zahvaliti njemu, da se je vse izteklo tako, kot se je. Napotil me je na laboratorijske preiskave, nato pa naprej na Golnik. Tam so me sprejeli in naredili številne preiskave. Osebe od prvega do zadnjega si zasluži vse pohvale. Pol ure po sprejemu so mi povedali, da imam vse znake pandemske gripe, znake pljučnice, bakterijo v urinu, ter da sem lahko srečen, da se še držim pokonci." Kot pravi, so bile v soboto bolečine najhujše. Zdravili so ga s tamiflujem, antibiotiki, proti bolečinam pa je jemat Lekadol. "Veliko sem spal in v nedeljo sem bil za moje pojme že kot zdrav. Počutil sem se veliko bolje. V ponedeljek so ugotovili, da so se znaki neverjetno hitro pomirili in da grem lahko domov. Pet dni sem moral jemati zdravila, veliko piti in počivati. V prisotnosti ljudi sem za čas

"Tokrat je bilo na začetku vse tako kot pri navadni gripi, le da sem imel precej višjo temperaturo, tudi 39,5, in hude glavobole. Se nikoli nisem imel takih bolečin. Sedaj vem, kaj se to pravi, da te boli glava."



**Emil Tahirovič:** "Bolezen mi je pobrala nenormalno veliko moči ... Najbolj me boli, da vse, kar sem letos naredil, tudi rezultati so bili dosti dobri, pričakovanja so bila velika, je sedaj padlo v vodo. Lahko bi rekel, da so želje ostale v vodi." | FOTO: GORAZD KAVČIČ

kure moral nositi zaščitno masko. Imel sem veliko srečo. Vsak dan po prihodu iz bolnišnice sem se počutil veliko bolje in že drugi dan sem šel za pol ure na kratek sprehod," je pojasnil. Bolezen mu je pobrala veliko moči. "Res se pozna. Doma imamo na steni tablo in že ko sem naredil en sam

napis nanjo, me je začela boleti roka. Bolezen mi je pobrala nenormalno veliko moči. Kje sem virus dobil, pa bi težko rekel. Od bližnjih ni bil nihče bolan," je še povedal Emil Tahirovič, ki bi ta konec tedna na evropskem članskem prvenstvu v 25-metrskih bazenih v Carigradu moral braniti bron-

sto medaljo na 50 metrov prsno. Žal v Turčijo ne bo odpotoval. "Najbolj me boli, da vse, kar sem letos naredil, tudi rezultati so bili dosti dobri, pričakovanja so bila velika, je sedaj padlo v vodo. Lahko bi rekel, da so želje ostale v vodi. Ne grem na prvenstvo," je potrdil za konec pogovora.

### AKTUALNO

#### Ultrazvok plodu ne škoduje

Kljub temu pa pogostejše ultrazvočne preglede zdravniki predlagajo le takrat, ko ocenijo, da bodo pripomogli k boljšemu predporodnemu varstvu.



stran 11

### NOVICE

#### Klovni zdravniki

Otroški oddelek Splošne bolnišnice Jesenice zadnji dve leti občasno obiščejo posebne vrste zdravnikov - klovni zdravniki iz društva Rdeči noski.



stran 16

### NASVET

#### Naše telo na mrazu

Za povprečnega rekreativca je mraz edini nasprotnik, ki velikokrat zmaga v boju z našo voljo. Zimski športi so prav tako koristni in zabavni kot poletni, zato nas mraz ne sme ustaviti.



stran 16

# FARMACEVTOV NASVET

## Uporaba zdravil rastlinskega izvora pri lajšanju kašlja

Kašelj lahko lajšamo tudi z zdravili rastlinskega izvora, kot so zdravilni čaji, sirupi, inhalacije, mazila za vtiranje v prsni koš, pastile, kopeli ...

Najpogosteje uporabljamo zdravilne čaje iz zeli materine dušice, listov ozkolistnega trpotca, korenin jegliča, korenin ali listov sleza, ... S pitjem čajev vnašamo v telo tudi večjo količino tekočine, kar je najpomembnejši ukrep pri vnetjih dihalnih poti. Vnos dovolj tekočine namreč pomaga pri redčenju sluzi v dihalnih poteh in olajša njeno izločanje pri produktivnem kašlju. Zadostna navlaženost razdražene in vnete sluznice dihal je bistvena tudi pri blaženju suhega, dražečega kašlja.

Sluznico dihal učinkovito vlažimo tudi z vdihavanjem vodnih par. Inhalacijo lahko pripravimo z dodatkom cvetov kamilice, zeli materine dušice, listov poprove mete ali nekaj kapljic eteričnega olja bora, smreke, poprove mete. Eteričnih olj v obliki inhalacij ali mazil pa nikakor ne smemo uporabljati na predelu obraza pri dojenčkih in otrocih, mlajših od dveh let, saj snovi močnega vonja, kot so eterična olja, mentol in kafra, lahko povzročijo zastoj dihanja. Pri kašlju, ki ga spremlja zamašen nos, si pomagamo s fiziološko raztopino za nos v obliki kapljic ali pršila, s katero čistimo nosno sluznico. Pri zamašenem nosu dihamo skozi usta, kar povzroči sušenje ustne sluznice in tako sproži suh, dražeč kašelj. Kašljamo pa lahko tudi zaradi zatekanja sluzi iz nosu v žrelo.

Pri produktivnem kašlju, za katerega je značilna povečana količina sluzi, so učinkovite zdravilne rastline, ki redčijo gosto in žilavo sluz ter olajšajo njeno izkašljevanje. Tako delovanje je znano za korenine in cvetove jegliča, liste bršljana, korenine golostebelnega sladkega korena, plodove janeža in kopra.

Pri suhem, neproduktivnem kašlju uporabljamo zdravilne rastline, ki vsebujejo sluzi. Sluzi prekrijejo površino sluznice, jo zavarujejo pred draženjem, blažijo vnetje in pomirjajo kašelj. Učinek rastlinskih sluzi je v večji meri omejen na žrelo, saj zaradi svojih lastnosti ne dosežejo spodnjih dihalnih poti. Za lajšanje suhega, dražečega kašlja uporabljamo korenine in liste sleza, gorski mah, liste ozkolistnega trpotca, cvetove in liste gozdnega slezenovca.

Pri krčevitem kašlju, ki je lahko suh ali produktiven, najbolje pomaga zel materine dušice, ki deluje tudi antiseptično.

Tjaša Prevodnik, mag. farm., spec.



V Galenskem laboratoriju Gorenjskih lekarn izdelujemo zdravila rastlinskega izvora za lajšanje kašlja - zdravilne čaje, sirupe, mazilo in kapljice za inhalacijo.



# Kašelj

**Zimski čas nam prinaša radost in veselje, uživanje in rajanje na zasneženih livadah, pričakovanje prazničnih dni, obdarovanje ... nekatere od nas pa še zlasti v tem času pesti "nadloga", ki ji rečemo kašelj.**

## Kaj je kašelj?

Kašelj je eden izmed najpogostejših srčnodihalnih simptomov in peti najpogostejši, zaradi katerega ljudje obiščejo zdravnika.

Kašelj je eksplozivni izdih, predvsem pa naravni zaščitni mehanizem. Je varovalno refleksno dejanje, ki ga telo uporabi, ko so dihalne poti vzdražene ali zamašene. Namen kašlja je očistiti dihalne poti, da bi se lahko nadaljevalo normalno dihanje. Večino kašlja, ki ga obravnavamo v lekarnah, povzročijo virusne okužbe gornjih dihalnih poti. Pogosto je pridružen drugim prehladnim simptomom.

## Katera dejstva je treba upoštevati?

Treba je upoštevati starost bolnika, trajanje kašlja, naravo kašlja, pridružene simptome, druge bolezni in druga zdravila, ki jih bolnik sočasno uporablja.

## Koliko časa traja kašelj?

Kašelj je lahko akuten in mine sam od sebe v nekaj dneh bodisi z zdravljenjem bodisi brez njega, lahko pa je kroničen in traja več kot tri tedne. Vzroki za akuten kašelj so lahko tako v pljučih kot zunaj njih. Samozdravljenje kašlja naj bo omejeno na en teden. Za samozdravljenje ni primeren kašelj, ki traja dalj kot en teden, ponavljajoči se kašelj ali če ga spremljajo vročina, izpuščaji ali vztrajen glavobol.

## Katere vrste kašlja ločimo po svoji naravi?

Po naravi je kašelj produktiven (moker) in neproduktiven (suh). Značilni so kašelj pri tuberkulozi, krupu in oslovski kašelj.

## Ali prepoznamo, za katere vrste kašlja gre?

Pri samozdravljenju kašlja je zelo pomembno, da prepoznamo vrsto kašlja. Za **neproduktiven (suh, dražeč ali nedražeč)** kašelj je značilno, da ni izločka. Običajno se pojavi na začetku virusnih obolenj, ob prisotnosti dražečih snovi, pri psihičnih vzrokih, ... Kašelj lahko ostane ves čas kašljanja suh, neproduktiven ali pa je le predhodna faza produktivnega kašlja, v katerega kašelj preide med procesom okrevanja. Za **produktiven kašelj** (z izločkom, ki zastaja v prsni, ali z izmečkom) je značilno izdatno izločanje sluzi z vsemi primesmi. Sluz v dihalnih poteh normalno nastaja, le čezmerni izločki sluzi pa privedejo do kašlja-

nja. Vzdražene dihalne poti lahko povzročijo čezmerno sluz, denimo zaradi okužbe, alergije ali ko migetalčni epitelij ne opravlja dobro svoje naloge. Zadnje je značilno za kadilce. Obarvana sluz kaže na okužbo v prsni, kot sta bronhitis in pnevmonija, in zahteva napotitev bolnika k zdravniku. V teh primerih se izmeček opiše kot zelena, rumena ali z rjasto rjavo obarvana sluz. Včasih je v izmečku navzoča kri, ki obarva sluz rožnato ali temno rdeče. Kri lahko kaže na manjšo težavo, kot je, denimo, če počti kakšna žilica pri divjem kašljanju med akutno okužbo. Ker pa lahko opozarja tudi na resnejše težave, je razlog za napotitev k zdravniku. Pri srčni napaki se včasih opiše izloček kot rožnat ali svetlo rdeč in penast. Pritrdilni simptomi za to bolezen so težka sapa (posebno ponoči) in otečen gležnji.

Pri zdravljenju kašlja nikakor ne smemo zamenjati produktivnega kašlja, ki ima očiščevalno vlogo pljuč in dihalnih poti, s suhim in dražečim kašljem! Če bi produktiven kašelj blokirali in ustavili z zdravili, ki so namenjeni lajšanju suhega in dražečega kašlja, bi sluz, ki bi se sicer s kašljem izločila, ostajala v pljučih in postala odlično gojišče za bakterije in druge mikrobe in bi privedla do pljučnice.

Kronični kašelj s krvjo v izmečku, ki sta mu pridružena kronična vročina in potenje čez noč, je značilen za **tuberkulozo**.

Pri majhnih otrocih, najpogosteje v starosti šestih mesecev do dveh let, se pogosto pojavi virusna okužba grla in sapnika (**krup**). Za tovrstno virusno okužbo je značilno, da se otrok ponoči zbujata z močnim kašljanjem, podobnim laježu. Pogosto se mu pridružita težko dihanje ter piskajoči šumi pri vdihu.

**Oslovski kašelj** povzroči bakterijska okužba. Najprej se kaže kot prehlad, nato pa se pojavi kašelj, ki se pojavlja v obliki silovitih napadov z značilnim spremljajočim zvokom, podobnim oslovskemu riganju.

Pri dojenčkih do prvega leta starosti se pogosto pojavi tudi vnetje majhnih dihalnih poti v pljučih. Gre za **bronhilitis**, za katerega so značilni suh in dražeč kašelj, rahlo povišana telesna temperatura, hitro, plitvo dihanje, sopeanje in modrikavost dojenčka. Otrok je ponavadi zelo zaspal.

Produktiven kašelj, bolečina v prsni, mrzlica, vročina in

težko dihanje so značilni znaki **pljučnice**.

## Kateri so pridruženi simptomi pri kašlju?

Pridruženi simptomi pri kašlju so lahko prehlad, boleče žrelo in nahod. Pogosti sta tudi povišana temperatura in mišična bolečina. Kašelj v takšnih okoliščinah je običajen pri virusnih okužbah in se pozdravi sam. Bolečina v prsni, kratka sapa ali piskanje so razlog za napotitev k zdravniku.

## Kaj je potrebno vedeti, če nastopi kašelj pri kroničnih boleznih?

Nekatera zdravila za zdravljenje kašlja niso primerna za sladkorne in srčne bolnike ter bolnike s povišanim krvnim tlakom.

**Kronični bronhitis.** Samozdravljenje je upravičeno le po končanem zdravljenju z antibiotiki pri zdravniku.

**Astma.** Ponavljajoč se kašelj ponoči kaže na astmo, posebej še pri otrocih, in zahteva napotitev k zdravniku. Astma se lahko včasih kaže s kroničnim kašljem brez piskanja. Nanjo je dobro pomisliti pri ljudeh s kožno alergijo in alergičnim nahodom. Takšni ljudje so bolj nagnjeni h kašlju, potem ko so glavne težave pri okužbi gornjih dihalnih poti že minile.

**Srčnožilne bolezni.** Kašljanje je lahko simptom srčnega popuščanja. Bolniki s srčnimi boleznimi, ki jih pesti vztrajen kašelj, naj stopijo k zdravniku.

**Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB).** Najznačilnejša simptoma te bolezni sta zgaga in zatekanje tekočine iz želodca nazaj v žrelo ali usta.

Včasih jo spremljajo tudi simptomi zunaj požiralnika, med njimi je tudi kašelj. Včasih najznačilnejša simptoma manjkata in je kašelj edini simptom.

**Kajenje.** Kajenje sproži kašelj, ker draži pljuča. Eden od treh kroničnih kadilcev utrpel težave kroničnega kašlja. Vztrajen in ponavljajoč kašelj je dovolj nazorno opozorilo, da je treba opustiti kajenje. Po nekaj prvih dneh brez tobaka se lahko kašljanje okrepi, ker se migetalčni epitelij opomore in spet učinkovito opravlja čiščenje dihalnih poti. Kadilci naj bodo pozorni na vsako spremembo v naravi kašlja, ker lahko opozarja na razvoj resne bolezni.

## Druga zdravila, ki jih bolnik sočasno uporablja

Razumno je, da bolnik preveri skladnost zdravil, ki jih že jemlje, s tistimi, ki jih želi uporabiti za zdravljenje kašlja. Vprašajte farmacevta za nasvet oz. ko želite dobiti zdravilo za kašelj v lekarni, vedno povejte farmacevtu, katera zdravila že jemljete. Neželen vpliv med zdravili je

namreč mogoč ne glede na to, ali so bila ta predpisana na recept ali ste jih kupili brez recepta, vam jih je posodil znanec ali so se odkrila v hišni lekarni. Preveriti je tudi treba, ali naj zdravilo pomirja kašelj ali olajša izkašljevanje, ker si oba namena nasprotujeta. Če ne pomaga nobeno zdravilo, sicer ustrezno za zdravljenje kašlja, je priporočljivo stopiti k zdravniku.

## Kako si pomagamo sami?

Pri samozdravljenju kašlja je v prvi meri potreben zadosten vnos tekočine, najbolje vode ali toplega čaja. Pri produktivnem kašlju tekočina pomaga redčiti sluz in tako olajša njeno izločanje. Pri neproduktivnem kašlju pa tekočina navlaži vneto in razdraženo sluznico. Na ta način zmanjša njeno draženje in s tem pomiri kašelj. Sluznico lahko navlažite tudi s pomočjo vdihavanja vodnih par.

Pri produktivnem kašlju uporabljamo zdravilne učinkovine, ki lajšajo izkašljevanje. Nabrana sluz postane tako manj gosta in lepljiva in jo zato lažje izkašljamo.

Neproduktivnega, suhega kašlja navadno ne zaviramo, razen če je kašelj obremenjuje bolnika in njegov nočni počitek. Takrat lahko uporabite zdravila za pomiritev kašlja, ki lahko delujejo lokalno na sluznico, jo prekrijejo in zmanjšajo njeno draženje ali pa centralno, da zavrejo refleks kašlja v podaljšani hrbtenjači.

## Kdaj moramo obiskati zdravnika?

- Kašelj, ki vztraja dva tedna ali več ne kaže izboljšanja.
- Ob sumu, da kašelj nastopi kot neželen učinek zdravila.
- Če samozdravljenje kašlja ni bilo uspešno.
- Če kašelj spremljajo naslednji znaki:
  - izmeček, ki je rumen, zelen, rjasto rjav ali krvav,
  - bolečina v prsni,
  - kratka sapa,
  - piskanje v prsni,
  - oslovski kašelj ali krup,
  - ponavljajoč kašelj ponoči.

O dvomljivih stvareh pri samozdravljenju se je dobro posvetovati s farmacevtom.

Nataša Kržišnik,  
mag. farm.  
Lekarna Škofja Loka



gorenjske lekarnice  
www.gorenjske-lekarnice.si  
info@gorenjske-lekarnice.si

## OTROK V BOLNIŠNICI

# Strah se prenaša na otroka

Včasih je otrok tako bolan, da mora v bolnišnico, kar je tako za otroka kot za starše lahko stresno. Pomembno je, da se držite navodil zdravnikov in da sodelujete med sabo.

PETRA LOGAR

Če je otrok že dovolj velik in bo sprejet v bolnišnico zaradi preiskave ali vnaprej določene operacije, je priporočljivo, da se starši z njim pogovorijo in ga poskušajo pripraviti na bivanje v bolnišnici. Povedo mu lahko, kako bodo potekale preiskave ali operacije.

Če je otrok majhen, v bolnišnico pripeljan na hitro zaradi bolezni ali nesreče, naj se poskušajo starši pred njim zadržati. Zelo hudo je gledati otroka, ki leži negiben na postelji, priključen na aparate in povezan s cevami, toda starši naj se zavedajo, da se njihova žalost, skrb, jok, prenaša tudi na otroka. Zato pred njim ne jokajte, poskušajte biti močni, ostati mirni in mu vlivati upanje. Otroku, ki je bolan ali poškodovan, potrebuje pozitivno energijo in toplino svojih staršev.

Če bo majhen otrok operiran, se o tem pogovarjajte in mu poskušajte čim bolj razložiti, kaj to pomeni. Pomembno je, da ste zraven, ko bo dobil narkozo, saj je malčke ponavadi tega strah. Prav tako je pomembno, da

ste ob njem, ko se bo iz narokoz prebujal.

Obvezno zdravstveno zavarovanje v celoti krije sobivanje enega od staršev v zdravstvenem zavodu z bolnim otrokom do starosti otroka vključno pet let. To pomeni, da ima eden od staršev pravico bivati z otrokom v bolnišnici noč in dan. Prisotnost staršev je za majhnega otroka, ki se že tako slabo počuti zaradi bolezni, operacije ali pregledov in preiskav, še kako pomembna. Starši svojega otroka najbolj poznajo, njihova prisotnost ga pomirja, s tem pa je olajšano tudi delo zdravnika, saj mu otrok, ki ima v svoji bližini starše, bolj zaupa. Če je le mogoče, naj se starša menjujeta na dvanajst ur. Naj bo nekdo pri njem dopoldan in popoldan, drugi pa zvečer in ponoči. Tako bo tudi starša lahko za trenutek odmisli skrbi in se nekoliko odpočila. Če mati še doji, je menjava staršev skoraj nemogoča. Takrat je še toliko bolj pomembno, da partner stoji ob strani obema, kolikor je to seveda mogoče. Vseeno pa morajo starši vedeti, da je nujno, da spoštujejo pravila bolnišnice. Te so ponavadi na vidnem mestu v vsaki sobi.

Vse prevečkrat prihajajo otroci prestrašeni v bolnišnico in ne vedo, kaj jih čaka. Starši naj otroku razložijo, da se bo pozdravil, da mu bodo zdravniki pomagali. Otroku naj ima ob sebi svoje najljubše igračke, svoje copate in pižamo.



Obvezno zdravstveno zavarovanje v celoti krije sobivanje enega od staršev v zdravstvenem zavodu z bolnim otrokom do starosti otroka vključno pet let.

Otrok se bo pozdravil hitreje, če bodo sodelovali vsi: otrok, starši in zdravstveno osebje. "Vzgojiteljice smo prisotne na oddelkih v dopoldanskem času. Otroka poskušamo animirati z igro, pesmico, pogovorom. Pomagamo pa tudi staršem. Če opazimo, da so ti zaskrbljeni, jih poskušamo pomiriti, se z njimi pogovorimo in jim svetujemo, kako bodo najbolje pomagali svojemu otroku prebro-

diti čas, ki ga mora preživeti v bolnišnici. Povemo jim, da se njihov strah prenaša na otroka. Kadar nas ni, staršem pokažemo igre, otroku pustimo igrače. Spodbujamo starše, da tudi sami poskušajo čim bolj zaposlit otroka. Otroci, ki so v bolnišnici dolgo časa, potrebujejo veliko animacij, iger, pogovora. Če je le mogoče, naj starši otroka pripravijo na bivanje v bolnišnici. Vse prevečkrat

prihajajo otroci popolnoma prestrašeni in ne vedo, kaj jih čaka. Starši naj otroku razložijo, da se bo v bolnišnici pozdravil, da mu bodo zdravniki pomagali. Svetujemo, da ima otrok ob sebi svoje najljubše igračke, starši mu jih lahko prinesejo od doma. Otroku ima lahko svoje copate in pižamo," je povedala dipl. vzgojiteljica Marjeta Hribar iz Infekcijske klinike v Ljubljani.

## Ultrazvok plodu ne škoduje

Najnovije raziskave trdijo, da ultrazvočni pregledi ne škodujejo plodu. Pogostejše ultrazvočne preglede pa zdravniki predlagajo le takrat, ko ocenijo, da bodo pripomogli k boljšemu predporodnemu varstvu.

PETRA LOGAR

Ultrazvočni (UZ) pregledi za to prirejenimi in nastavljenimi UZ aparati ne škoduje plodu, ne glede na njihovo število in trajanje preiskave. Sicer strokovnjaki, ki se ukvarjajo z vplivi različnih oblik energije na tkiva, na življenje in na dedno snov, opozarjajo, da naj se kljub varni uporabi vseeno pri preiskavah nosečnic in njihovega ploda vedno uporabljajo najnižje učinkovite energije ultrazvoka, ki še zagotavljajo ustrezno informacijo oziroma sliko," je povedal ginekolog in porodničar mag. Stanko Pušenjak, dr. med.

Rutinske in indicirane UZ preiskave

"Pri nas ločujemo rutinske od indiciranih UZ preiskav. Rutinske so predvidene za vse nosečnice, indicirane pa takrat, kadar se pojavi klinični problem, ki ga zdravnik bolje ali edino lahko reši z UZ preiskavo. V nosečnosti sta v okviru vodenja nosečnosti predvideni dve rutinski UZ preiskavi in sicer prva pred enajstim tednom nosečnosti, ki je namenjena preverjanju trajanja nosečnosti, oceni vitalnosti ploda ali plodov, če jih je več, ter oceni vrste večplodne nosečnosti (horionosti). Druga rutinska UZ preiskava je predvidena med dvajsetim in triindvajsetim tednom nosečnosti, lahko pa tudi



Ginekolog in porodničar mag. Stanko Pušenjak, dr. med. | FOTO: JELKA SIMONČIČ

kak teden dni prej ali kasneje. V zadnjem trimesečju nosečnosti ni predvidene rutinske UZ preiskave. Najpogostejši vzrok za več kot dve rutinski preiskavi v nosečnosti so krvavitve v zgodnji nosečnosti, večplodna nosečnost, motnje v rasti in razvoju ploda, kas-

ne krvavitve v nosečnosti, grozeči prezgodnji porod, različne bolezni nosečnic, ki lahko ogrožajo tudi plod (diabetes, hipertenzija, različne druge internistične, nevrološke in druge bolezni, imunska stanja in infekcije s protitelesi, ki prehajajo skozi posteljico in kvirijo plod ipd.), nepravilne lege in položaji ploda ter prekoračitev porodnega termina za več kot sedem do deset dni," je še dodal mag. Pušenjak.

Spol otroka

Otrokovega spola s pomočjo UZ ni vedno mogoče natančno določiti, saj je slika na monitorju zaradi popkovnice, stisnjenih nog ali premikanja udov lahko nejasna. Nekateri zdravniki vam spola otroka ne bodo povedali, če vanj niso prepričani. Zgodilo se je že, da je zdravnik napovedal fantka, rodila pa se je deklica, zato včasih na to vprašanje neradi odgovorijo.

**Drau Apotheke:**  
lekarna v Beljaku, **kjer dobite nasvet v slovenščini!**



Mag. pharm. Nina Seiler

Lastnica mag. Nina Seiler in mag. Barbara Sturm vam radi svetujeta v slovenskem jeziku.

- zdravila izdajamo tudi na slovenske recepte
- nudimo izdelke iz alternativne medicine - homeopatska zdravila; cvetje Dr. Bach, mineralne soli Dr. Schüssler
- ekskluzivna kozmetika iz lekarne: VICHY; AVENE; LA ROCHE POSAY; OLIVENKOSMETIK DR. THEISS; SANOFLORE; EUBOS; WELEDA; WIDMER
- naročila po elektronski pošti ali po telefonu
- otroški kotiček



Drau Apotheke  
Mag. pharm. Nina Seiler  
9500 Beljak (Villach),  
Ossiacher Zeile 45,  
Avstrija

Telefon: +43- 4242/284 64

Fax: +43- 4242/284 64 - 30

E-pošta: [pharmazie@drau-apotheke.at](mailto:pharmazie@drau-apotheke.at)  
Spletne strani: [www.drau-apotheke.at](http://www.drau-apotheke.at)

odprto: 8.00 - 18.00

ob sobotah: 8.00 - 12.00

# AKTUALNO



Dr. Irena Grmek Košnik, dr. med., vodja Oddelka za nalezljive bolezni in direktorica Zavoda za zdravstveno varstvo Kranj



Okužba se lahko prenaša tudi pri uporabi okuženih predmetov za prebadanje kože.



Pri tistih, ki so brez bolezenskih znakov, ugotovijo okužbo po naključju, na primer pri krvodajalskih akcijah.

## Hepatitis C, skrit in nevaren

**Hepatitis C je obolenje jeter, ki ga povzroča okužba z virusom hepatitisa C (VHC). Z VHC je okuženih en do dva odstotka človeštva, povzročča pa kar tri četrtine vseh kroničnih virusnih hepatitisov in je najpogostejši razlog v razvitem svetu za transplantacijo jeter.**

SUZANA P. KOVAČIČ

Okužba z VHC poteka najpogosteje brez znakov bolezni, le pri majhnem številu obolelih se po šestih do sedmih tednih pojavi slabši tek, utrujenost, slabost, glavobol, povišana telesna temperatura. Bolnik ima bolečino pod desnim rebrom. Urin je lahko temen, blato pa svetlo obarvano. Nekatere srbi koža. Pri redkih (15-30 odstotkih) se virus spontano odstrani iz telesa. Pri večini (70-85 odstotkih) pa virus vztraja vse življenje. Okužbi sledi dolgo prikrito obdobje kroničnega vnetja jeter, ki se pri dvajsetih odstotkih bolnikov konča z jetrno cirozo, pri 1 do 1,5 odstotka pa po približno

dvajsetih letih celo z rakom jeter," opozarja dr. Irena Grmek Košnik, dr. med., vodja Oddelka za nalezljive bolezni in direktorica Zavoda za zdravstveno varstvo (ZZV) Kranj in nadaljuje: "Če ima bolnik značilen potek bolezni, dokažemo okužbo s preskavo krvi. Pri tistih, ki so brez bolezenskih znakov, ugotovimo okužbo po naključju, na primer pri krvodajalskih akcijah ali pri pregledu krvi nosečnic. Okuženo osebo se obvesti o okužbi in epidemiološko anketira. Vsi spolni partnerji in družinski člani okuženih se morajo testirati zaradi možne okužbe, kar lahko storijo brezplačno na regionalnih ZZV. Približno deset odstotkov oseb, ki prebolijo hepatitis C, ostanejo trajni klice nosci. To pomeni, da so do

življenjsko kužni in da lahko okužijo druge osebe. Take osebe se lahko počutijo popolnoma zdrave in lahko niti ne vedo za svojo okužbo z VHC."

### Prenos okužbe

Virus hepatitisa C je v jetrih, v krvi, slini, spermi, vaginalnih izločkih, urinu in mleku doječe matere. "Prenos je možen pri stiku z okuženo krvjo in krvnimi pripravki, pri poškodbah z okrvavljenimi ostrimi predmeti (med intravenskimi uživalci drog se hepatitis C širi zaradi so-uporabe igel, ki so onesnažene z okuženo krvjo, na podoben način se okužba prenaša pri tetoviranju oziroma uporabi okuženih predmetov za prebadanje kože), pri spolnih stikih. Možen je tudi prenos okužbe od matere, ki je nosilka virusa hepa-

titisa C na otroka v času nosečnosti in pri porodu, med družinskimi člani pri souporabi pribora za osebno nego. Še vedno pa ni pojasnjen način prenosa pri 30 do 50 odstotkih okuženih, kar pomeni, da še zdaleč ne poznamo vseh ukrepov za preprečevanje širjenja," razloži sogovornica.

### Kako živeti z virusom

"Jetra so zelo pomemben organ v trebušni votlini, nekakšna "kemična tovarna", ki opravlja petsto življenjsko pomembnih nalog in so glavni razstrupljevalni organ. Zato je potrebna določena previdnost pri uživanju mastne hrane, zdravil in alkohola, ki lahko dodatno poškodujejo jetra. Dovoljene so običajne aktivnosti. Potrebno je poskrbeti za dobro psihofizično kondicijo, izogibati pa se je potrebno večjim fizičnim naporom. Svetuje se zadosti počitka in spanja. Izogibati se je potrebno stikom z jetrom škodljivimi snovmi in je-

trom škodljivimi zdravili," še pove Grmek - Košnikova. V letu 2008 je bilo po podatkih Inštituta za varovanje zdravja prijavljenih osem primerov akutnega hepatitisa C, ena ženska in sedem moških (dva od teh sta bila hospitalizirana) ter 76 primerov kroničnega hepatitisa C, večinoma pri moških. Od prijavljenih je bilo devetnajst bolnikov hospitaliziranih. Za hepatitisom C oblevajo predvsem mlajše osebe, saj je bila skoraj polovica prijavljenih primerov kroničnega hepatitisa C iz starostne skupine 25 do 34 let.

### Rezultati testiranja na hepatitis C

Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog - Stigma je predstavilo rezultate petega brezplačnega testiranja na hepatitis C, ki je potekalo med 19. in 21. oktobrom v Kranju, Ljubljani, Mariboru in na Jesenicah. Testiranih je bilo skupaj 265 ljudi, trinajst jih je bilo pozitivnih na test, od tega jih je bilo

dvanajst intravenskih uživalcev drog. Povprečna starost testirancev je bila enatrideset let (najmlajši je bil star enaindvajset, najstarejši pa šestinštirideset let), povprečna dokončana izobrazba testirancev pa je bila srednješolska. Tudi prof. dr. Mojca Matičič, dr. med., iz ljubljanske Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja je povedala, da imamo v Sloveniji dobra zdravila za zdravljenje hepatitisa C, problematično je predvsem njegovo odkrivanje, saj lahko bolnik več let živi z virusom, preden se pojavijo resni zapleti. Zato je toliko bolj pomembno, da izvajamo akcije brezplačnih testiranj, ki sicer iz leta v leto dosegajo večji odziv in privabljajo tudi tiste ljudi, ki ne sodelujejo v krvodajalskih akcijah. Od 1. februarja 1993 je v Sloveniji vsa kri, zbrana ob krvodajalskih akcijah, na Zavodu RS za transfuzijsko medicino rutinsko pregledana tudi na virus Hepatitisa C.

## Sladkorna bolezen je v porastu

**diagnoza:**  
sladkorna bolezen

**Bodite pozorni na izrazite znake sladkorne bolezni tipa 1, kot so pogosto mokrenje, hujšanje, pomanjkanje energije in velika žeja.**

SUZANA P. KOVAČIČ

Sladkorna bolezen lahko prizadene kogarkoli in lahko povzroči resne zaplete, zato je zelo pomembno spremljati simptome, ki se pojavljajo na vašem telesu. Simptomi pri sladkorni bolezni tipa 1 so izraziti in trajajo krajši čas, značilno za tip 1 je, da telo preneha proizvajati inzulin. Simptomi so povečana žeja, povečana lakota (posebej po jedi), suha usta, pogosto uriniranje, nepričakovana izguba teže (čeprav jeste normalno in ste ves čas lačni), utrujenost, motnje vida in otr-

plost ali odrevenelost rok in stopal, redko nezavest. Simptomi pri sladkorni bolezni tipa 2 so lahko enaki, vendar so manj izraziti ali pa se razvijajo zelo počasi in kar polovica ljudi se tipa 2 svoje bolezni sploh ne zaveda. Sladkorna bolezen velja za najbolj razširjeno kronično nenalezljivo in neozdravljivo bolezen sodobnega človeka, v Sloveniji naj bi imeli okoli 160 tisoč sladkornih bolnikov. Predsednica Društva diabetikov Kranj Jolanda Polanec poudarja pomembno vlogo društva: "Naloga našega društva je ozaveščati javnost o preventivnem vedenju kot zaščiti pred boleznijo,

bolnike pa o možnostih zdravljenja sladkorne bolezni, ki je v porastu, in kar je zaskrbljujoče, je v porastu tudi med mladimi. Izrednega pomena je, da ljudje tudi sami kar največ naredijo za lajšanje te bolezni." Glavna tema letošnjega svetovnega dneva sladkorne bolezni sredi novembra je bila preventiva in izobraževanje - bodimo pozorni na znake sladkorne bolezni. "Napovedi niso obetajoče, ker se ljudje na splošno premalo zavedajo pomena telesne aktivnosti in zdrave prehrane. V društvu bomo tudi v letu 2010 dali poudarek pravilnemu prehranjevanju. Ravno v tem času zaključujemo delavnico hujšanja, naslednje leto bomo nadaljevali s temo, kako obdržati telesno težo. Z dietetičarko



Društvo diabetikov Kranj ozavešča javnost o sladkorni bolezni

Ano Kozina iz Bolnišnice Golnik bomo imeli učno delavnico Kako kupujemo živila. Organizirali bomo predavanja strokovnjakov na teme Diabetes in retinopatija, Sladkorni bolnik in krvni tlak ter sladkorni bolnik in bolezen srca in ožilja.

Novost v prihodnjem letu bo merjenje krvnega tlaka. Med člani je postala priljubljena nordijska hoja, kar bomo ponovili zgodaj spomladi," je Polančeva preletela nekaj načrtov društva z 865 člani iz občin nekdanje kranjske.

## SPROSTITUTEV, NOVIČKE

## Hormoni sreče

Ko se gibamo v naravi, poslušamo glasbo, si privoščimo košček čokolade ali se samo nasmehnemo, ko smo torej srečni, se v našem telesu dogajajo zapleteni procesi. Da je to kemija, rečemo, ko se v nekoga zaljubimo ...

SUZANA P. KOVAČIČ

Sposobnost, da občutimo srečo, zadovoljstvo, dobro voljo, je posledica kemičnih procesov med hormoni, živčnimi prenašalci in možganskimi celicami. V človeškem telesu za to v največji meri skrbijo endorfini, serotonin in dopamin, ki jih imenujemo tudi hormoni razpoloženja," razloži specialistka interne medicine **Karmen Janša**, dr. med..

#### Kako se v človeškem telesu izloča hormon sreče?

"Ko govorimo o hormonu sreče, običajno mislimo na serotonin. Vendar pa ne moremo govoriti o samo enem hormonu in tudi ne o samo enem občutku. Pomembno je celotno naše razpoloženje, o katerem odločajo tudi drugi hormoni oziroma živčni prenašalci. Poleg serotonina mislim predvsem na dopamin in endorfine. Če bi jih poimenovali v okviru naših pozitivnih občutkov, bi bil serotonin "hormon sreče", dopamin "hormon dobre volje" in endorfini "hormoni zadovoljstva". Skratka imen je več, celotna skupina pa skrbi za naše razpoloženje, zato lahko govorimo o "hormonih razpoloženja". Kar pozitivno, kajne?! Seveda pa so to le ok-

virne predstave, v resnici se v telesu, predvsem v naših možganih dogajajo zapleteni kemični procesi, ki na koncu privedejo do naših občutkov in razpoloženj. Pri vsem pa je najbolj pomembno, da smo pozitivni, optimistični, da znamo odgnati slabe misli, hočem povedati, da lahko na opisane procese in občutja veliko vplivamo tudi sami. Naj vam razložim nekaj več o omenjenih substancah, uporabljala bom besedo hormoni, čeprav strokovno gledano nimajo vsi funkcije hormonov. Serotonin, dopamin in endorfini, ki nastajajo v osrednjem živčevju, imajo vlogo živčnega prenašalca. V nevronih, živčnih celicah, so skladiščeni v posebnih mešičkih in se sprostitjo ob ustreznem impulzu, na primer že ob nasmehu. **Serotonin**, ki nastaja v drugih organih, ima vlogo tkivnega hormona, hormon sreče ga imenujemo zato, ker igra glavno kemično vlogo pri občutenju sreče. Zaradi serotonina smo bolj sproščeni, se bolje počutimo, prav tako tudi bolje spimo. Če ga imamo dovolj, nas preveva zadovoljstvo in dobro razpoloženje. **Endorfini** so poleg dajanja občutka zadovoljstva, veselja in eforije, znani tudi kot notranji opiat, ki blažijo bolečine, na primer med porodom. **Dopamin** pa mobilizira naše energijske

vire, zaradi njega smo dejavni, živahni in dobre volje. Spodbuja naše misli in domišljijo, tudi sanjarjenje. Pozitivno vpliva tudi na naše srce, krvni obtok in prebavo."

#### Kateri dejavniki vplivajo na izločanje teh hormonov?

"Na izločanje vplivajo tako genetski dejavniki kot vplivi naše volje in okolja. Med najpomembnejšimi so človeška narava, hrana, ki jo uživamo, delo, ki ga opravljamo, in dejavnosti, s katerimi se ukvarjamo. Več hormonov se sprošča v pomladnih in poletnih mesecih, ko je topleje in več svetlobe. Sami vemo, da se takrat ne "ženijo samo ptički", ampak se tudi sami pogosteje zaljublamo, telesno smo bolj aktivni, več smo v naravi, bolj uživamo v spolnosti. Vendar na to ne vpliva samo svetloba, temveč tudi pogledi na bolj gola oziroma manj oblečena telesa, na primer na morju. Znanstveniki so namreč ugotovili, da videenje ali ustvarjanje slik v naših možganih povzročijo sproščanje omenjenih hormonov. Na tvorbo hormonov vplivajo tudi različni dogodki v življenju. Ob veselih trenutkih jih imamo v telesu več, v stresnih situacijah pa njihov nivo upade. Ampak sedaj smo v veselem decembru, ki mora biti polno optimizma, veselih pričakovanj,



Specialistka interne medicine Karmen Janša, dr. med. | FOTO: TINA DOKL

sanjarjenj, srečanj s prijatelji, novih poznanstev, ljubezni, zato o stresu seveda ne bomo govorili."

#### Ali obstaja kakšna spodbuda za več hormona sreče (hormonov razpoloženja), na kar lahko sami vplivamo?

"Seveda, v največji meri na naše razpoloženje vplivamo sami. Celice optimističnega človeka proizvajajo "hormone sreče in razpoloženja" v polni meri, kar pa ne deluje samo na razpoloženje, temveč na celoten organizem. Poveča se obrambna sposobnost telesa pred boleznimi, manj smo dovzetni za stres, naš videz je bolj mladosten, s pozitivnim izžarevanjem vplivamo pozitivno tudi na

okolico. Sproščanje hormonov dobrega razpoloženja najbolj povečajo telesna dejavnost, predvsem gibanje v naravi, pa nežni dotiki, božanje, na primer pri ljubljenju, lahko tudi pri masaži telesa. Na sproščanje pozitivno vpliva tudi glasba, najbolj ritmična, povezana s plesom. Od hrane pravijo, da so najboljši čokolada, banane in čili, negativno pa vpliva preveč mastna hrana. Omenila sem že nasmešek, seveda je še boljši prisrčen smeh. Zato se je potrebno čim več smejati in čim večkrat podariti nasmehek, kajti s tem koristimo sebi in osrečimo tistega, ki mu nasmehek podarimo. Pa še zastonj je! In ko smo že ravno Gorenjci (smeh ...) Ali ve-

ste, da je smeh nalezljiv? Bolj kot gripa. Pa še dobra obramba pred njo je.

Tisti, ki ste bolj sami, ali morda celo osamljeni, se podajte v naravo, prisluhnite vetru, pticam, si napolnite oči z raznobarnim listjem, lesketajočim snegom, v gozdu se dotaknite dreves, naberite odpadle storže, morda boste kmalu našli teloh. Zvečer pa se lahko predate tudi krajšim sanjarjenjem, podoživljate slike iz narave in pozitivne utrinke iz svojega življenja. Tudi božanje mehkih in toplih kožuškov domačih živali, na primer kužkov in muc, vam bo na obraz privabilo nasmehek in sprostito hormone dobrega razpoloženja ..."

## Ste pod stresom? Jejte čokolado!

Če se ne počutite najbolje, ste pod stresom, ves čas utrujeni, je čokolada prava stvar za vas. Ameriška znanstvena revija je objavila študije švicarskih znanstvenikov. Ti so prepričani, da čokolada pozitivno vpliva na organizem, njene sestavine pomirjajo živčni sistem. Menijo, da vsem, ki so pod stresom, zelo pomaga, da vsaj za štirinajst dni na svoj jedilnik vključijo tudi 40-gramsko temno čokolado. Kakovostna temna čokolada zmanjšuje boleznisrca in niža krvni tlak. Vsi ljubitelji te sladke razvade se lahko oddahnejo, temna čokolada je od sedaj naprej na listi zdravilnih jedi. P. L.



## S česnom nad črevesne težave

Česen je zagotovo eno izmed učinkovitih zdravil ljudske medicine. Blagodejno vpliva na ves organizem. Ker naj bi se številne bolezni začele v črevesju, je prav, da česen vključite v svojo vsakodnevno prehrano, saj deluje protibakterijsko. Alicin, ki ga najdemo v njem, uničuje razne črevesne bakterije in preprečuje gnitje v črevesju. Prav tako pripomore k ravnotežju črevesne flore, preprečuje nastajanje plinov, krčev, drisk in širjenje škodljivih sestavin. S tem pa preprečuje, da bi te prodrele v kri in povzročile motnje v organizmu. Prav tako je česen zelo uporaben pri odpravljanju črevesnih zajedavcev. P. L.



## Metin gel proti glavobolu

V ponudbi Gorenjskih lekarn smo našli metin gel, ki lajša bolečine pri blagem do srednjem tenzijskem glavobolu. Metin gel vsebuje eterično olje poprove mete, ki daje občutek hlajenja na koži, pospešuje prekrvitev kože na mestu nanosa, sprošča mišice ter tako lajša bolečine pri glavobolu. Ne nanašajte pa metinega gela, če ste preobčutljivi za eterično olje poprove mete, mentol ali katerokoli drugo sestavino zdravila, farmacevti metin gel odsvetujejo tudi pri otrocih, mlajših od šest let, nosečnicam in doječim materam. Kot vedno pa velja: še pred uporabo se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. S. K.



## NASVET

# Slovenijo osvajajo z "maroškim zlatom"

Arganovo olje je primerno tako za kulinariko kot tudi za nego, dobro počutje ali celo zdravilo, ki lajša številne težave s kožo. Za promocijo arganovega olja v Sloveniji sta zaslužna Barbara Mršol in Kamal Jouhari, ki promovirata blagovno znamko Argana in jamčita za njeno kakovost!

IGOR FABJAN

Še pred nekaj leti je le malo Slovencev vedelo za arganovo olje. To se je začelo spreminjati po zaslugi izkušenih podjetnikov, partnerjev Barbare Mršol in Kamala Jouharija. Leta 2006 je Kamal Jouhari začel s svojim podjetjem Argan iz Retenj uvažati in prodajati arganovo olje. Zamisel je dobila Kamalo-

va mama, ki že osemindeset let živi v Maroku, od koder je bil doma njegov oče. Barbara pravi, da se je obnem s promoviranjem olja povečalo tudi zanimanje za Maroko. To državo je imelo še pred nekaj leti v svojih turističnih programih zelo malo ponudnikov, danes pa izlete po zanimivi deželi ponujajo številne turistične agencije. Seveda je Maroko v svetu že dolgo priljubljena tu-

ristična destinacija in tudi arganovo olje v Evropi že dolgo ni več skrivnost. A sprva je na našo celino prihajalo predvsem kot spominek turistov. Toda raziskave o njegovi kakovostni sestavi (vsebuje zelo veliko vitamina E, precej več kot olivno olje) in velikih možnostih uporabe so povzročile večje povpraševanje.

#### Avtohtoni zaklad

Arganova drevesa so od daleč podobna oljkam. Le njihovi listi so manjši, veje pa posejane s trni. Rastlina uspešno preživi dolga sušna obdobja in ekstremne poletne temperature, ki segajo tudi do 50 stopinj Celzija! Žilava drevesa lahko dočakajo starost več kot dvesto let, polno rodnost pa šele po dobre pol stoletja. Iz olivam podobnih sadežev tamkaj živeči Berberi že stoletja stiskajo vedno bolj cenjeno olje. Zaradi svojih kvalit, majhnih količin in zamudne ročne pridelave je olje eno najdražjih na svetu. Nič čudnega, da mu kuharski mojstri pravijo tudi tekoče zlato! Cena hladno stiskanega arganovega olja je že v Maroku zelo različna, na evropskih tržiščih pa hitro doseže ceno krepko več kot sto evrov za liter!

Arganova drevesa rastejo samo v Maroku in še to le v polpuščavskih jugozahodnih predelih. Tam na površini

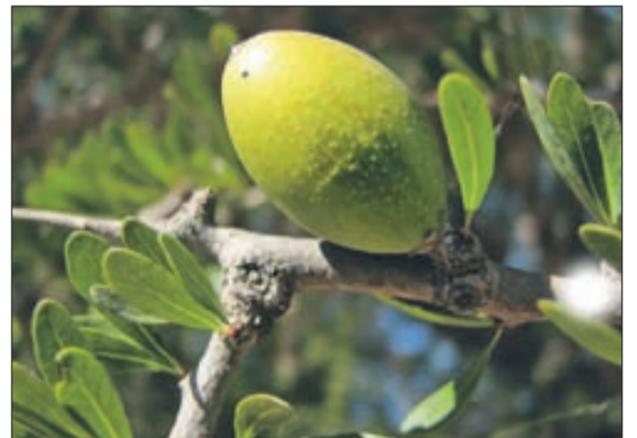
okoli 800 tisoč hektarov raste kakšnih 21 milijonov arganovih dreves, ki so ogrožena, saj se njihovo število zmanjšuje. K sreči se domačinke vedno bolj zavedajo njihovega pomena, saj v negostoljubni pokrajini predstavljajo eno izmed redkih možnosti za zasluzek. Olje proizvajajo v majhnih ženskih združenjih, kjer večina dela poteka ročno. Od tod prihaja tudi olje in drugi izdelki, ki jih prek enega prvih maroških tovrstnih proizvajalcev Arganoil Company ekskluzivno za Slovenijo uvažata podjetje Argana.

#### Vsestranska uporaba

Arganovo olje je primerno tako za kulinariko kot tudi za nego, dobro počutje ali celo zdravilo, ki lajša številne težave s kožo. Na voljo je iz praženih in nepraženih jedrc. Nad vsestransko uporabo arganovega olja se je Barbara hitro navdušila. Še posebej ker je že dalj časa uspešna kozmetičarka, vizažistka, predavateljica, publicistka, ekonomistka in še kaj - ne nujno v tem vrstnem redu. Vodi tudi podjetje Prestigio Mršol & Co, ki se ukvarja s profesionalnim ličenjem. Med prodajnim asortimanom iz arganovega olja je veliko izdelkov namenjenih negi: milo, rožna krema, naravni lifting, piling, šampon, balzam za lase, gel za tuširanje ... Tistim, ki povzročajo uživanje olja težave, so namenjene kapsule, sladokuscem pa maroška sladica amlou z arganovim oljem, medom in mandlji, za katero maroški Berberi trdijo, da je afrodizi-



Kozam so arganovi sadeži pravi priboljšek.



Sadež je podoben olivam.



Ročno mletje jedrc poteka s pomočjo preprostega mlina.

ak. Za gurmane so na voljo sardine, tuna in skuša v arganovem olju. Izdelki so narejeni ročno, Delamaris pa se lahko pohvali z ribami v arganovem olju. Idejo za ribe je dal Kamal, prav tako kot za čokolado z arganovim oljem. Vseh izdelkov je trenutno petnajst, pridružili pa naj bi se jim še novi. Zamisli je kar nekaj, toda Barbara pravi, da je težko najti ustreznega kooperanta, podobno kot distributerja. V Sloveniji so pridobili pomembno prodajno mrežo preko novega distributerja Medexa, ki obenem tudi izdeluje amlou. Izdelke je mogoče dobiti tako v večjih trgovskih centrih kot tudi v trgovinah Sanolaborja, lekarnah, drogerijah in trgovinah z zdravo prehrano. Pri nakupu

#### Težka pot

Prvo leto sta prodala okoli 1000 litrov olja, lani pa štirikrat več. Prodaja počasi raste, a pojavile so se tudi težave. Barbara in Kamal sta z dobro promocijo utrla pot na slovensko tržišče. A njun trud so hoteli izkoristiti tudi nekateri drugi uvozniki tovrstnega olja. Z nižjimi cenami, a žal tudi slabšo kakovostjo. Toda čas je pokazal, da Argana res uvažata kakovostno blago, kar se na daljši rok vsekakor obrestuje. Že v Maroku obstajajo številni ponaredki arganovega olja, ki žal najdejo pot tudi v Evropi. Predvsem v obliki mešanja z drugimi mnogo cenejšimi in manj kakovostnimi olji. Zato je potrebno pri nakupu preve-

## BIO ARGANOVO OLJE

Originalno berbersko hladno stisnjeno ekstra deviško bio arganovo olje iz biološko čiste pokrajine Maroka - "pravo tekoče zlato" s tisoč in enim zdravilnim učinkom.

Arganovo olje vsebuje več kot 80 odstotkov mono- in polinenasičenih maščobnih kislin, ki dobro delujejo pri revmatskih in kardiovaskularnih obolenjih, nevtralizirajo proste radikale in ščitijo vezivna tkiva, spodbujajo in aktivirajo kisik v celicah, izboljšujejo možganske zmogljivosti in pozitivno delujejo na jetra in prebavo. Visoka vsebnost vitamina E (dvakrat več kot v olivnem olju) deluje kot močan antioksidant. Vsebnost linolenske kisline pa pomaga pri uravnavanju holesterola v krvi.

V večini term lahko uživate v berberski masaži z arganovim oljem, ki je eno naj-

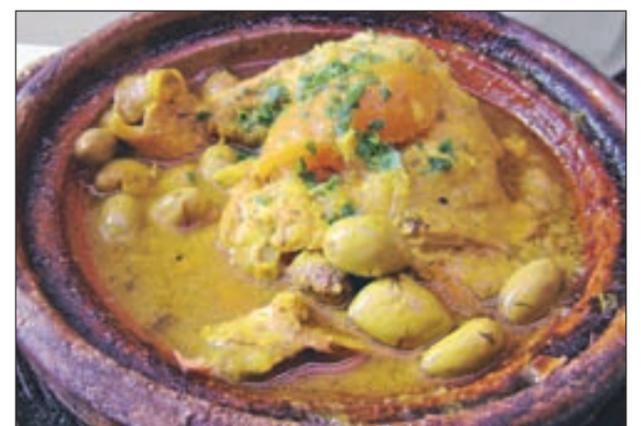
pomembnejših olj za pomladitev kože in pomaga pri raznih kožnih boleznih.

Arganovo olje je zelo bogat dodatek okusa in vitaminov jedem, potem ko so že skuhanne na sopari, pražene ali pripravljene na žaru. **AmLou** je energijski namaz, ki ga uživamo s kruhom, sladlicami.

**Bio arganovo milo, piling z arganovim oljem in gel za tuširanje** vašo kožo zmehčajo. **Šampon in balzam z arganovim oljem** nahranita lase in lasišče. **Rožna voda, rožna krema in naravni lifting** so namenjeni tako ženskam kot moškim. Koži povrnejo vitalnost, čvrstost, prožnost, mladost in šarm.



Argana, d. o. o., Retnje 50, 4294 Križe, g: 040 479 020, 041 636 484, e: info@argana.si, w: www.argana.si



Tajine s piščancem, krompirjem, zelenimi olivami in arganovim oljem.

bodite pozorni na razpoznavno modro oziroma vijolično etiketo na steklenicah z arganovim oljem. Prodajo pa tudi preko spletnih strani. Pomemben delež prodaje predstavljajo večje terme in wellness centri, kjer poskrbijo za razvajanje in nego s kakovostnim arganovim oljem. Na koncu ne smem pozabiti še na prodajo nekaterim gostilnam, v katerih so se že odločili za eksotično možnost novih okusov.

riti, da gre res za stoddotno arganovo olje s certifikatom. Več o arganovih drevesih, olju in izdelkih, ki jih ponuja Argana, d. o. o., lahko najdete na privlačno oblikovani spletni strani www.argana.si. Kamal in Barbara skušata obiskati Maroko vsaj enkrat na leto. Pa ne le zaradi posla. Vidi se, da sta v deželo med puščavo, Atlantikom in Sredozemljem res zaljubljenata.

# NEGA OBRAZA

## Sistematična nega obraza na dolgi rok lahko upočasni proces staranja

**M**ed osnovnimi negami obraza, ki jih pozna večina, in nadgradnjo teh je kar precejšnja razlika. "Končni potrošnik največkrat sploh ne ve, da takšna razlika obstaja," razlaga strokovna menedžerka in vodja salonov Spa Natura v Kranju in Domžalah **Mateja Šinkovec**.

Razlikovati moramo med nego obraza kot tako in samim zadrževanjem mladostnega potenciala kože oziroma ohranjanjem mladostnega videza kar najdlje.

"Vsi si predstavljajo nego obraza kot neko čiščenje. Greš h kozmetičarki enkrat na leto in ti potem ona globinsko prečisti kožo. To naj bi zadostovalo, a je to le eden od nešteti faktorjev, s katerim operira kozmetični salon, in najmanj učinkovit na končnih uporabnikih. Povprečno nego moramo ločevati od nečesa, kar lahko danes dosežemo s terapijami, z vrhunskimi preparati in aparati anti-age, gledano globalno," pravi Šinkovec

in pove, da se ravno ob zadnji trditvi stranke rade skeptično nasmehnejo, češ kaj lahko naredijo, saj so starejše kot včeraj, gube so tu, niso prizanesle njihovim mamam in tudi njim ne bodo.

"To ni vedno tako. Če se reševanja problema v salonu lotimo sistemsko, čeprav so se prvi znaki staranja, obrazne gube, že pojavili, mora stranka priti štirikrat, šestkrat, včasih tudi desetkrat, če želi doseči zelene rezultate. Vidni in merljivi rezultati so tako v kakovosti kože, njeni nahranjenosti, polnosti obraza. Z naravnimi sredstvi za gube lahko gladimo drobne gubice in zmanjšamo globino gub. Pri tem si pomagamo z IPL tehnologijo, mezosoničnim aparatom, izvajamo ultrazvočno terapijo, ki deluje na globljo strukturo kože. Vzdržujemo napetost in elastičnost kože, s čimer upočasnjujemo procese staranja. Žal so stranke premalo seznanjene z napredkom kozmetične stroke in težko prepoznajo dobrobit kozmetičnega salo-

na in se raje odločijo za hitre kirurške posege kot za obisk salona, ki jim na dolgi rok zagotavlja mladostni videz brez tveganja, kar pa ne velja za kirurgijo.

Šinkovec tudi meni, da saloni veliko izgubljajo ravno na račun plastične kirurgije, kjer so cene v zadnjih časih padle, in je zgrožena nad modo uporabe botoksa in hialuronske kisline, silikona pri mladi generaciji. Čudi se, da se toliko zdravnikov raje ukvarja s kozmetiko, saj skalpel ne more nadomestiti dotika in razvajanja, ki ga nudi kozmetičarka.

"Danes se pač ljudje lahko odločajo med nego proti nastajanju starostnih gub, ali pa se zatečejo k plastičnemu kirurgu, vendar tega verjetno na dolgi rok koža ne prenese."

Šinkovec ne zanika, da svojo vlogo v neki meri odigra tudi genetika, vendar današnje življenjske navade, še posebno nenehno hitenje in stres, izpostavljenost obraza različnim vremen-

skim vplivom, predvsem pa pozabljanje nase v ključnih starostnih obdobjih, ko koža rabi hrano in nego, puščajo nepopravljive posledice na obrazu. Kozmetičarki pa je težje obravnavati kožo, na kateri so že vidne poškodbe, zato redni tretmaji po petintridesetem do štiridesetem letu in uporaba kakovostne kozmetike proces staranja lahko upočasnijo.

"Ravno v teh letih se ljudje začnejo starati, pojavijo se gube, koža upada in takrat je pravi čas, da začnejo vlagati vase," poudarja Šinkovec in apelira na populacijo med petintridesetim in petdesetim letom starosti: "Pazite nase, izberite si pravo nego zase, investirajte vase. S pravo obravno nego, pravim izborom kozmetike, z nasvetom strokovnjaka, verjemite, tudi cenovno stvar odtehta vložek, ki ga investirate vase."

Smeje dodati, da velikokrat ženske pokličejo in bi želele odgovor kar preko telefona. Povabijo jih, naj se oglasijo v njihovem salonu Spa Natura,



Foto: Tina Dokl

v katerem si bo za njih kozmetičarka vzela petnajst, dvajset minut, da skupaj najdejo najboljšo možno rešitev in ugodno cenovno pot. Pro-

blemi se od posameznika do posameznika razlikujejo, prvo pravilo dobrega salona pa je, da posameznika obravnavajo kot unikat. A. B.



**SPA NATURA**  
SVET LEPOTE IN DOBREGA POČUTJA

### Redna ponudba v Spa Naturi:

- **LPG sistem** za hujšanje, oblikovanje in čvrstitev
- **fotopomlajevanje**
- **IPL odstranjevanje dlavic**
- dermoabrazija - diamantni piling
- nekirurški lifting
- nege obraza in telesa z vrhunskimi preparati
- SPA rituali in masaže
- podaljševanje in geliranje nohtov Alessandro
- GREAT LASHES - podaljševanje trepalnic
- SPA pedikura
- depilacija
- individualni programi in svetovanje
- velika izbira proizvodov za nego doma
- DARILNI BONI
- nagrajevanje zvestobe

[WWW.SPANATURA.SI](http://WWW.SPANATURA.SI)

SPA NATURA Kranj  
Ljubljanska cesta 34/C  
tel: 04/ 287 22 22

SPA NATURA Domžale  
Ulica Nikola Tesla 15  
tel: 031/ 333 150

### NOVO V SALONU SPA NATURA Kranj

**RVB energy pulse**  
najmodernejša pot do mladostnega videza in kože brez nadležnih dlak

- **IPL FOTOPOMLAJEVANJE**  
učinkovito in varno odpravlja znake staranja, poškodbe foto-staranja, odstrani pigmentne madeže, korigira nepravilnosti kože in nudi globok prečiščevalni efekt.

- **LASERSKO ODSTRANJEVANJE DLAČIC**  
maksimalno varen, enostaven in neboleč postopek nudi permanentno odstranitev dlavic in ne poškoduje kože.



**LPG lipomassage**  
revolucija hujšanja in oblikovanja postave tako za ženske kot moške.

- **OBLIKUJE POSTAVO**  
sproži razgradnjo maščobnih celic in odplavi skupke nakopičenih maščob
- **ODPRAVI CELULIT**  
poveča lokalno mikrocirkulacijo in s tem povrne kroženje hranljivih snovi vezivnega tkiva v stanje pred nastankom celulita
- **NAPNE OHLAPNO KOŽO**  
izboljša delovanje fibroblastov, posledično s tem krepi kolagenska in elastanska vlakna, ki povečajo napetost kože in polepsajo njen izgled.
- **DRENIRA**  
odplavi zastalo tekočino in strupe iz telesa



### DAN ODPRTIH VRAT

Spoštovani,

Zima je pravi čas, da se posvetimo svojemu telesu in mu privoščimo malo sprostitve in ugodja. To je čas, da naredimo nekaj zase!

Bliža se **Novo leto** in radi bi se vam zahvalili za vašo zvestobo in zaupanje, v ta namen smo vam v našem salonu pripravili

**DAN ODPRTIH VRAT**  
ki bo v sredo, dne 16. 12. 2009  
8.00 – 20.00

v prostorih kozmetičnega salona  
**SPA NATURA KRANJ**  
Ljubljanska cesta 34/c

Želimo vas seznaniti z novostmi, skupaj z vami nazdraviti prihajajočemu letu in vas brezplačno razvajati s kratko nego obraza in rok.

Za predhodna naročila prosimo pokličite na telefon:  
**04/ 287 22 33**

Vsem vam, ki pa se zaradi kakršnegakoli razloga ne boste mogli udeležiti tega dogodka, pa pošiljamo tople objem in vam iz srca želimo veliko lepih trenutkov v prazničnih dneh in prihajajočem letu 2010.

Kozmetičarke salona Spa Natura

**PAYOT**

**MATIS**

**alessandro**  
PROFESSIONAL

**RYB**

**SPA NATURA**

**Lipomassage**

**KUPON** ZA KOZMETIČNO NEGO ALI NAKUP PROIZVODOV

**-15%**

KUPON VELJA V VSEH NAŠIH POSLOVALNICAH DO 31.1.2010. NE VELJA ZA STORITVE IN PROIZVODE, KI SO V AKCIJI. KUPON VELJA ZA ENKRATEN NAKUP. KUPON LAHKO IZKORISTITE LE ENKRAT. POPUSTI SE NE SEŠTEVAJO.

## Gorenjci in zdravje

"Poskušam živeti čim bolj naravno z veliko gibanja, to so predvsem delovne aktivnosti, kot je urejanje okrasnega vrta, pa tudi sprehodi, smučanje in potapljanje. V moji prehrani je veliko zelenjave in zelo malo mesa, pojem pa premalo sadja, ki je bogato z vitamini."

Vojko Artač, direktor Gasilsko reševalne službe Kranj



Foto: Gorazd Kavčič

### Knjižica o osteoporozi

**Z**veza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je izdala knjižico Resno in manj resno o osteoporozi. V knjižici so poleg podatkov o osteoporozi in strokovnih nasvetov, kako se uspešno spopadati z njo, zbrani tudi najboljši prispevki literarnega natečaja Resno in manj resno o osteoporozi. Posebna komisija je izbrala enajst najbolj izvirnih prispevkov, ki so s kančkom humorja prikazali, kakšen je vsakdan bolnic in bolnikov z osteoporozo. Osteoporoza je bolezen, ki nastane zaradi zmanjševanja kostne gostote in slabšanja kakovosti kosti. Posledica tega je krhkost kosti in povečana možnost zlomov; še posebej pogosto nastanejo zlomi vretenc, zapestja, kolka in nadlahtnice. Bolezen se pogosto razvija neopaženo in nanjo opozori šele prvi zlom, ki priča, da je napredovala. Edini način, da se jo pravočasno odkrije, je merjenje kostne gostote, izsledki pa so natančni. Knjižica je brezplačna in je namenjena tako tistim, ki jih je osteoporoza že doletela, kot tistim, ki se z njo srečujejo le ob pripovedovanju drugih, saj je pomembno o bolezni vedeti čim več. Pomembno je tudi, da se bolezen, ki večinoma prizadene ženske po 65. letu starosti, pravočasno odkrije in zdravi. V Sloveniji se z osteoporozo spopada že 140 tisoč ljudi. S. K.



Foto: Gorazd Kavčič

### Klovni zdravniki

**O**troški oddelek Splošne bolnišnice Jesenice zadnji dve leti občasno obiščejo posebne vrste zdravnikov - klovni zdravniki iz društva Rdeči noski. Gre za posebej izšolane profesionalne umetnike, ki prinašajo nasmeh na obraze malih pacientov, njihovih staršev in bolniškega osebja. Po besedah **Livije Rojc Štremfelj** iz Društva za pomoč bolnim in trpečim Rdeči noski so letos praznovali peti rojstni dan, usposobljenih pa imajo že dvanajst klovnov zdravnikov. Ti so letos obiskali že deset tisoč pacientov ("Hočemo jih obiskati še več, čeprav si želimo čim bolj prazne bolniške postelje!" je poudarila Rojc Štremfelj), opravili so 280 vizit (vsaka traja do štiri ure) v dvanajstih slovenskih bolnišnicah ... Želijo si, da bi svojo dejavnost razširili in vsaj vsak mesec obiskali vse slovenske bolnišnice. Prav otroški oddelek Splošne bolnišnice Jesenice so vključili tudi v snemanje dokumentarnega filma o dejavnosti Rdečih noskov, ki je bil na TV Slovenija na ogled pred kratkim. V jeseniški bolnišnici se obiska klovnov zdravnikov vedno zelo razveselijo, je dejala glavna sestra otroškega oddelka **Jožica Trstenjak**. Po zaslugi nedavne donacije NLB Skupine pa bodo klovni zdravniki vse do pomladi še bolj redni gostje na njihovem oddelku ... U. P.



Foto: Anka Bulovec

### Testiranje na HIV

**P**rvega decembra je bil svetovni dan aidsa. V Sloveniji dvoletna kampanja, ki jo vodi ministrstvo za zdravje, poteka pod geslom *Prenašaj sporočilo, ne virusa* in je usmerjena predvsem na skupino v starosti od šestnajst do petintrideset let. "Na svetu živi že okrog triintrideset milijonov okuženih z virusom HIV. Tudi pri nas število okuženih narašča. V obdobju zadnjih desetih let (1999-2008) je bilo prepoznanih 258 primerov okužbe s HIV, umrlo je 28 bolnikov z aidsom. Lani je bila najvišja stopnja novih diagnoz okužbe s HIV zabeležena v gorenjski regiji, od 1999-2008 pa najvišja povprečna letna stopnja v ljubljanski regiji," je sporočila prof. zdravstvene vzgoje iz Zavoda za zdravstveno varstvo (ZZV) Kranj **Tanja Torkar** in nadaljevala: "Posameznike želimo vzbuditi k prostovoljnemu testiranju na okužbo s HIV, saj pravočasno odkritje vodi k učinkovitemu zdravljenju. Testirate se lahko na ZZV Kranj po predhodnem naročilu na telefonsko številko 20 17 100. Brez naročanja je možen anonimen odvzem vsako sredo od 7. do 8. ure. Testiranje je možno opraviti z napotnico izbranega zdravnika ali samoplačniško." Klub študentov Kranj pa je ob svetovnem dnevu aidsa pripravil stojnico v Kranju (na sliki). S. K.



Foto: Gorazd Kavčič

## Naše telo na mrazu

MIROSLAV BRACO  
CVJETIČANIN

**nasvet**

Zima je pred durmi, zato že razmišljamo o zimskih športih. Za povprečnega rekreativca je mraz edini nasprotnik, ki velikokrat zmaga v boju z njegovo voljo. Zimski športi so prav tako koristni in zabavni kot poletni, zato nas mraz ne sme ustaviti pri želji po gibanju. Prav pa je, da vemo, kako se naše telo obnaša, ko nas zebe, in kaj moramo storiti, da se ne poškodujemo že na začetku zime.

Napor, ki ga doživljamo v mrzlem vremenu, je za telo fiziološko zelo zahteven. Naše telo deluje kot vrhunski računalnik, zato nas z navadnim, a neprijetnim drgetom celega telesa opozori že, če nam telesna temperatura pade samo za eno stopinjo Celzija. Drget pa pomeni dodatno mišično delo in zato se zgodi občutek, da v mrazu delujemo veliko težje in se zato ve-

liko prej utrudimo. Imate občutek, da med tekom ali kolesarjenjem v hladnejših pogojih vaše telo otrdi? Ste bolj okorni? Nespretni? Večina "drugičnih" občutkov, ki jih občutimo le, ko nas zebe, je povezanih z odzivom telesa na mraz. Termoregulacija je tista, ki v našem telesu skrbi, da je telesna temperatura vedno okoli 37 stopinj Celzija. Naše telo je sposobno, da uravnava proizvodnjo in odvajanje toplote. Ko je okoli nas hladno, mora telo oddajati čim manj toplote, hkrati pa je mora več in hitreje proizvajati. Telo se na mraz odziva na več načinov, vendar je za praktično uporabo pomembna predvsem prilagoditev na zmerni in hud mraz. Zmanjšana prekrvitev periferije pomeni, da telo zmanjša pretok krvi do okončin in kože. Manj, ko krvi prihaja v kožo, manj telesne toplote se

oddaja. Ta prilagoditev zagotavlja izolacijo notranjih organov. V takih razmerah nam precej pomaga podkožno maščevje, zato tisti "obilnejši" nekako lažje prenašamo mraz. V mirovanju je ena od glavnih prilagoditev na mraz tudi povečanje proizvodnje toplote v telesu. Sproščajo se hormoni, ki povečujejo presnovo in tako tudi proizvodnjo toplote v telesu. To so predvsem hormon stresa in ščitnični hormon. Torej se telo na mraz odzove kot na vsak drug stres s sproščanjem stresnih hormonov. Ker imajo ti hormoni poživljajoč občutek, pa občutek izčrpanosti velikokrat zamuja in se pojavi šele, ko smo spet na toplem. In šele, ko se zmanjša učinek stresnih hormonov, opazimo, kako zelo smo utrujeni.

Drgetanje je dodatni odziv telesa na mraz. Ko drgetamo, se

pojavijo majhne kontrakcije mišičnih vlaken. Proizvajanje toplote se tako lahko za petkrat poveča.

Naj vas mraz ne odvrne od rekreacije na prostem. Najprej poskrbite, da ste pravilno in dovolj oblečeni za gibanje na prostem. Lažje se je sleči, ko se segrejemo in potem spet nazaj obleči, ko opravimo z rekreacijo, kot pa da se pomanjkljivo oblečemo in nas zebe skozi celo vadbo. Naše telo moramo aklimatizirati na mraz. Prve vadbe v mrzlem vremenu omejite na veliko krajši čas, kot ste navajeni ob toplih dnevih. Na mraz se ne prilagaja samo naš termoregulacijski sistem, ampak se morajo nanj prilagoditi tudi naše mišice, tetive, sklepi in vezi. Ogrevanje pred vsakršno vadbo je zato še toliko bolj pomembno, ko so zunaj nizke temperatu-

re. Ogrevamo se počasi in temeljito. Trde in okorele mišice slabo stabilizirajo sklepe in zato si veliko lažje zvijemo ali izpahnemo gleženj. Mišice so na mrazu slabše prekrvljene in še bolj, če so neogrete, se zelo hitro zakrčijo in pri hitrejšem gibu se tudi zelo hitro strgajo. Zato je vredno še enkrat ponoviti, da je nadvse pomembno temeljito ogrevanje pred vsakršno vadbo v zimskem času. Če pedala poganjamo hitro in s tem proizvajamo več toplote, potrebujemo manj oblačil. Ker pa težko kolesarimo, ne da bi srečali kak spust in se tam podhladili, torej ohladimo tudi mišice in je nadaljnje intenzivno oziroma hitro kolesarjenje skoraj nemogoče, zato pri tako nizkih temperaturah raje ne kolesarimo s tako intenzivnostjo, kot smo je vajeni v toplejših dneh.



# Gospodarstveniki: skrajni čas za spopad s krizo

Predsednik vlade Borut Pahor odgovarja, da je danes večji optimist kot pred letom, predsednik Danilo Türk pa, da mora vlada odločitve sprejeti brez odlašanja.

BOŠTJAN BOGATAJ

Ljubljana - Gospodarstveniki (GZS) so na Vrhu slovenskega gospodarstva tokrat gostili predsednika države in republike. Povedali so jima, da danes brzdajo odpuščanja in izplačujejo maksimalne plače, pogrešajo pa medsebojno zaupanje. Pričakujejo racionalizacijo javne uprave (Pahor je na to odgovoril, da bi lahko funkcioniral tudi s polovico manjšo javno upravo), reforme na več področjih, denar za takojšnjo tehnološko prestrukturiranje, učinkovitejšo jamstveno shemo in faktoring, pomoč pri rešitvi krize v gradbeništvu, takojšen sprejem socialnega dialoga, vlada naj se vzdrži nepremišljenih davčnih reform ... Predsednik vlade Borut Pahor je slišal tudi, da naj ne bo preveč optimističen, saj sta lahko ta in prihodnji mesec znova zelo slaba, in tudi, da slovensko gospodarstvo zagotovo še ni iz krize.

"Danes sem večji optimist kot pred letom dni, saj se kriza umirja, vizija vlade o bolj konkurenčnem gospodarstvu je jasnejša. Pred letom nismo mogli oceniti, kako se bo kriza razvila, za koliko bo padel bruto družbeni produkt. Sredi leta je sledilo oživiljanje, zadnji dve četrtletji beležimo pozitivno gospodarsko rast in smo tehnično že izšli iz recesije. Preživeli smo, krivuljo smo obrnili navzgor," je povedal Pahor. Sedaj vidim več upanja, da bo do naslednjega božiča več ljudi živelo bolje, je nadaljeval. V prihodnjem letu pričakuje skromno, eno odstotno rast slovenskega gospodarstva, ki jo bo poganjal izvoz, slabila pa manjša osebna potrošnja. Uspeh bo, če bo v Sloveniji čez leto do 120 tisoč brezposelnih, izpostavil pa je nujnost reform in strukturnih sprememb, da bo Slovenija manj izpostavljena zunanjim šokom.

## Pogrešajo več zaupanja

Gospodarska zbornica Slovenije je bila med prvimi, ki je opozorila na krizo, pripravili so številna gradiva in jih zaokrožili v desetih zahtevah in 65 predlogih. "Za slovensko gospodarstvo je ta trenutek največja težava likvidnost. Banke ne dajejo zadostne podpore, finančni instrumenti, kot je faktoring, ne



**Borut Pahor je pripravljen na spremembe: "Slovenija je letos padala hitreje zaradi strukturne neprilagojenosti gospodarstva, kar bomo odpravili z reformami." Danilo Türk pa pravi, da potrebujemo odločne in hitre ukrepe.** / Foto: Gorazd Kavčič

delujejo, ročnost kreditov je neustrezna, enako tudi zavarovanja. Žal tudi jamstvena shema ni zaživela, črpanje iz strukturnih skladov je neučinkovito in nezadostno, soočamo pa se tudi z izzivom ohranjanja zaposlenosti ob padanju gospodarske aktivnosti," je težave slovenskega gospodarstva predstavil predsednik GZS Zdenko Pavček.



**Branko Selak** / Foto: Gorazd Kavčič

Samo Hribar Milič, generalni direktor GZS, je poudaril, da je gospodarstvo že vrsto let opozarjalo na birokratsko in prezapleteno zakonodajo, na pomanjkanje ambiciozne razvojne strategije, na nizko inovativnost gospodarstva, na predrago in neracionalno državo, na enega najbolj rigidnih trgov dela, na počasnost in premajhno učinkovitost sodstva, ki je odločilno prispevalo k plačilni nedisciplini in netransparentnosti poslovanja. "Kako naj v letu, ko bomo zabeležili skoraj desetodstotno znižanje BDP, ko se gospodarstvo mrzlično bori, da sploh pride do tekočih finančnih sred-

stev, zvišujemo plače. Nikogar med nami ni, ki bi trdil, da je 460 evrov neto primereno in spodbudno plačilo za celomesečno delo. A opozarjamo na posledice, saj bi dvig bruto stroškov dela povzročil ugašanje delovnih mest in podjetij," je dejal.

Po njegovem prepričanju je skrajni čas za dejanske spremembe in opozoril, da ostaja problem zaupanja.



**Nevena Tea Gorjup**

"Ne zaupajo si stranke, ni zaupanja v institucije, banke, poslovne partnerje. Ni zaupanja med socialnimi partnerji in ni zaupanja v ljudi in med ljudmi, v dano besedo, pogodbo, v načrte, v pojasnila. In nezaupanje raste ter postaja sestavni del odnosa med posameznimi skupinami, zaznamuje sleherni dialog, narekuje tudi programske politike najvidnejših medijev." Ob sočasnem iskanju prave razvojne poti, tako na podjetniški kot nacionalni ravni, je zato nujno v državi vzpostaviti ponovno zaupanje. Izrazil je prepričanje, da je sedanjí čas več kot primeren za sprejem

kratkega, jedrnatega in zavezujočega socialnega dialoga, kjer bo vsaka stran nekaj dala za to, da bomo čez čas uspešnejši. "V nasprotnem primeru bomo vsi izgubili; državljani delovna mesta in varno prihodnost, lastniki svoje premoženje in kapital, država pa socialno vzdržnost in stabilnost. V taki državi najbrž nočemo živeti," je še pribil Hribar Milič.

## Odločitve za prihodnje generacije

Predsednik Danilo Türk je opomnil, da se sedaj odloča o kvaliteti življenja tudi za prihodnje generacije: "Spoznali smo ranljivost našega gospodarstva, pohvale za pretekla obdobja so nas nekoliko uspavale, pokazala pa se je tudi erozija osnovnih vrednot. Ne potrebujemo velikih razprav znotraj vlade in parlamenta, potrebujemo dober socialni dialog." Po njegovem mnenju se mora Slovenija osredotočiti na tri področja: poiskati nove trge in krepi izvoz (1), brez odlašanja in prekinitev doseči socialni dialog za minimalno plačo in pokojninsko reformo (2) ter začeti hitro prestrukturiranje gospodarstva prek projektov Evropske unije, zagotavljati plačilno disciplino, učinkovito kreditiranje bank in vlaganja v raziskave in razvoj (3). Iztok Seljak iz Hidrie in Dušan Šešok iz Iskre sta povedala, da bi bila lahko javna uprava bolj racionalna, na novo reformo davčne zakonodaje in s tem morda novo negotovost pa sta opozorila Franjo Bobinac iz Gorenja in Vojmir Urlep iz Leka. Branko Selak iz podjetja Marmor Hotavlje je opozoril na probleme gradbeništvu: "Kriza je katastrofalna, saj denarni tok ne teče, novih naročil ni. V zadnjih dveh treh letih smo zelo hitro rasli, sedaj bo padec še večji." Nevena Tea Gorjup, ki vodi tudi kranjsko Zvezdo, pa je opozorila predvsem na slabosti jamstvene sheme in kreditiranja podjetij. Pahor je napovedal strukturne reforme, med njimi tudi pokojninsko reformo, prihodnji mesec naj bi bil nared zakon o minimalni plači. Izpostavil je tudi nujnost socialnega dialoga ter izrazil prepričanje, da lahko v prihodnjem letu slovensko gospodarstvo okreva na zdravih temeljih.

# Pocenitev delnic

Novembra se je na Ljubljanski borzi pocenila večina delnic prve in standardne kotacije.

CVETO ZAPLOTNIK

Ljubljana - Na Ljubljanski borzi je bilo novembra le za dobrih 32 milijonov evrov prometa, letos ga je bilo manj le še aprila. Z delnicami je bilo za 24 milijonov evrov prometa, od tega največ z delnicami Krke (13,5 milijona evrov), Petrola (1,8) in Telekom Slovenije (1,5). Med investicijskimi kuponi in delnicami investicijskih družb je bilo največ prometa s Krono Senior ID, NFD 1 in KD ID, med obveznicami pa z obveznicami 2.

izdaje Slovenske odškodninske družbe, 1. izdaje Zavarovalnice Triglav in 15. izdaje NLB. Po prometu je bil med 24 člani borze na prvem mestu UniCredit s 16,1-odstotnim deležem, na drugem mestu pa (predvsem po za slugi spletnega trgovnega sistema GBD On-Line) GBD Gorenjska borzno posredniška družba s 14,8 odstotka prometa. Oba najpomembnejša borzna indeksa sta novembra zgubila vrednost, enako velja tudi za večino najpomembnejših delnic.

Delnica	Enotni tečaj (v evrih)		+/- (v %)
	30. 10. 2009	30. 11. 2009	
Gorenje Velenje	13,25	13,50	+ 1,89
Intereuropa Koper	6,29	6,23	- 1,00
Krka Novo mesto	72,70	67,49	- 7,17
Luka Koper	27,72	25,04	- 9,66
Mercator Ljubljana	171,85	164,46	- 4,30
Petrol Ljubljana	338,97	321,22	- 5,24
Telekom Slovenije	149,93	136,06	- 9,26
Aerodrom Ljubljana	35,76	35,46	- 0,84
Pivovarna Laško	28,25	25,65	- 9,20
Sava Kranj	201,66	215,88	+ 7,05
Nova KBM	13,30	12,08	- 9,17
Abanka	56,01	54,00	- 3,59
Zavarovalnica Triglav	27,32	26,90	- 1,54
Pozavarovalnica Sava	15,33	14,69	- 4,17
NFD 1	1,04	0,874	- 15,96
KD ID	5,44	5,22	- 4,04
Krona Senior	6,73	6,86	+ 1,93
Zvon Ena ID	6,71	6,52	- 2,83
SBI 20	4.382,10	4.179,05	- 4,63
SBI TOP	1.059,23	1.006,83	- 4,95

KRANJ

## Triglav podaril Koraku dva tisoč evrov

Kranjska območna enota Zavarovalnice Triglav je v petek Zavodu za varstvo in rehabilitacijo po poškodbi glave Korak iz Kranja podarila dva tisoč evrov. Kot je ob tem dejal direktor območne enote Aleš Klement, v okolje, iz katerega veliko dobivajo, tudi vlagajo na športnem, zdravstvenem in kulturnem področju, pri tem pa z donacijami zdravstvenim in socialno varstvenim ustanovam in društvom pomagajo ljudem v trenutkih, ko so najbolj nemočni in potrebni pomoči. Direktorica zavoda Mateja Korošec je povedala, da so pomoči zavarovalnice veseli, saj je denarja za uresničevanje rehabilitacijskih programov vedno premalo. Donacijo zavarovalnice bodo porabili za nakup opreme za terapevtsko kuhinjo, v kateri se bodo uporabniki pripravljali in učili za čim bolj samostojno življenje. C. Z.



**Mateja Korošec in Aleš Klement med varovanci zavoda Korak** / Foto: Gorazd Kavčič

## Ministrstvo objavilo dva nova javna razpisa

Za posodabljanje kmetij je na voljo osem milijonov evrov, za dodajanje vrednosti kmetijskim in gozdarskim izdelkom pa deset milijonov.

CVETO ZAPLOTNIK

**Kranj** - Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano je v okviru programa razvoja podeželja v petek objavilo v Uradnem listu javna razpisa za posodabljanje kmetijskih gospodarstev ter za dodajanje vrednosti kmetijskim in gozdarskim proizvodom. Za posodabljanje kmetijskih gospodarstev je na voljo osem milijonov evrov. Podpore je možno uveljavljati za naložbe v hleve, v skladišča za krmo ter za pripadajočo opremo, v (pre)ureditev sadovnjakov, v obnovljive vire energije za potrebe kmetijskega gospodarstva, v postavitev mrež proti toči in za druge naložbe, pri tem pa je pogoj, da je bila desetina naložbe narejena že pred objavo razpisa. Najmanjši zne-

sek podpore je 3500 evrov, najvišji en milijon. V okviru razpisa za dodajanje vrednosti kmetijskim in gozdarskim proizvodom je na voljo deset milijonov evrov, za podpore se lahko potegujejo podjetja, zadruga in samostojni podjetniki, možno pa jih je uveljavljati za sofinanciranje še nedokončanih naložb v predelavo in trženje kmetijskih izdelkov, ki so jih investitorji začeli v obdobju od 1. januarja 2007 do 1. septembra 2009. Najnižji znesek podpore je 3500 evrov, najvišji pa 1,8 milijona. Agencija za kmetijske trge in razvoj podeželja bo vloge sprejemala do objave obvestila o zaprtju razpisa. Dodatne informacije o razpisih je možno dobiti na spletni strani ministrstva ter na agenciji za kmetijske trge.

CRNGROB, ŠKOFJA LOKA

### O turizmu na kmetiji in trženju pridelkov

V okviru mednarodnega projekta Uvedba veljavnih in novih predpisov glede kakovostne hrane za administracijo in prakso bo danes v torek (z začetkom ob 10. uri) na kmetiji pr' Marku v Crngrobu posvet o turizmu na kmetijah. Najprej bodo predstavili avstrijske izkušnje, nato pa še sodobne načine priprave in ponudbe govedine. V okviru istega projekta bo v četrtek od 10. do 13. ure v gasilskem domu na Trati pri Škofji Loki še predavanje o trženju in promociji kmetijskih pridelkov, na katerem bodo predstavili praktične izkušnje in primere dobre prakse iz sosednje Avstrije ter izkušnje ljubljanske trgovine Kraševka, ki prodaja slovenske lokalno značilne in ekološke izdelke. **C. Z.**

MEŠETAR

### Oktober se je cena mleka še malo zvišala

Po podatkih tržno informacijskega sistema, ki deluje pri Agenciji za kmetijske trge in razvoj podeželja, je oktobra povprečna odkupna cena za mleko s 3,7 odstotka maščobe in 3,15 odstotka beljakovin, dostavljeno v mlekarino, znašala 25,95 evra za sto kilogramov in je bila za osem centov ali za 0,31 odstotka višja kot mesec prej. Ker je mleko v povprečju vsebovalo 4,14 odstotka maščobe in 3,39 odstotka beljakovin, je bila povprečna dejanska odkupna cena višja - 27,34 evra in je bila za 44 centov oz. za 1,64 odstotka višja kot septembra. Odkupna cena se je oktobra drugi mesec zapored zvišala. **C. Z.**

### Odkupa cena za mleko, dostavljeno v mlekarino

Mesec	Odkupna cena za mleko s 3,7 % mašč. in 3,15 % belj.	Dejanska odkupna cena
Januar 2008	33,32 EUR/100 kg	35,33 EUR/100 kg
December 2008	33,40 EUR/100 kg	35,69 EUR/100 kg
Januar 2009	31,81 EUR/100 kg	33,84 EUR/100 kg
Februar 2009	30,91 EUR/100 kg	32,71 EUR/100 kg
Marec 2009	29,65 EUR/100 kg	31,05 EUR/100 kg
April 2009	27,69 EUR/100 kg	28,42 EUR/100 kg
Maj 2009	25,61 EUR/100 kg	27,04 EUR/100 kg
Junij 2009	25,49 EUR/100 kg	26,54 EUR/100 kg
Julij 2009	25,50 EUR/100 kg	26,33 EUR/100 kg
Avgust 2009	25,50 EUR/100 kg	26,32 EUR/100 kg
September 2009	25,87 EUR/100 kg	26,90 EUR/100 kg
Oktober 2009	25,95 EUR/100 kg	27,34 EUR/100 kg

# Zahtevajo še večjo natančnost

Evropska komisija zahteva od Slovenije še večjo natančnost pri plačilih na površino. Kmetje bodo v drugi polovici januarja prejeli izpiske posodobljenih Gerkov.

CVETO ZAPLOTNIK

**Ljubljana** - Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano bo še pred začetkom kampanje zbirnih vlog za leto 2010 posodobilo Gerke - grafične enote rabe zemljišč kmetijskih gospodarstev, ki so osnova za dodeljevanje "subvencij" na površino. V času med 1. in 15. januarjem prihodnje leto bo po uradni dolžnosti popravilo vrise vsem vpisanim Gerkom, pri katerih bo glede na evidenco dejanske rabe kmetijskih in gozdnih zemljišč ugotovilo odstopanja. Pri tem bo odpravilo t. i. mostičke in na podlagi razpoložljivih orto foto posnetkov administrativno določilo največjo površino rabe obdelovalnih zemljišč, za katero bo možno uveljavljati plačilo. Kmetje bodo do konca januarja domov prejeli iz registra kmetijskih gospodarstev nove izpise podatkov o Gerkih. Če se z njimi ne bodo strinjali oz. bodo ugotovili, da odstopajo od dejanskega stanja v naravi, bodo



Branko Ravnik / Foto: Gorazd Kavčič

po 18. januarju lahko vložili na upravno enoto zahtevo za spremembo v evidenci dejanske rabe kmetijskih in gozdnih zemljišč. Morebitne zlorabe (nepravilne prijave) pri tovrstnih zahtevkih bodo na ministrstvu štel kot namerno kršitev, za katero veljajo posebej stroge kazni.

Kot je pojasnil **Branko Ravnik**, generalni direktor direktorata za kmetijstvo na

ministrstvu, so v Sloveniji v skladu s predpisi Evropske unije uvedli izplačevanje plačil na površino na podlagi Gerkov v letu 2005, pri tem pa so majhne in razdrobljene parcele, ki jih delijo več kot dva metra široke ceste, potoki in drugi linijski objekti, povezali v eno enoto. Evropska komisija je med lansko revizijo sistema Gerkov ugotovila, da t. i. mostički umetno povezujejo tudi par-

cele, ki so sicer po predpisih premajhne za uveljavljanje plačil, in da bi država morala sporočiti vsakemu kmetijskemu gospodarstvu največjo upravičeno površino, za katero na podlagi Gerkov lahko uveljavlja plačila. Ministrstvo bo upoštevalo priporočila revizorjev in bo v okviru posodobitve Gerkov odpravilo t. i. mostičke in nepotrebne povezovalne pasove

**Posledica velikega števila majhnih napak je 1,99 odstotka neupravičeno prijavljenih površin za kmetijska plačila.**

okoli njiv ter izločilo nepravilne površine. Že doslej je za odpravo napak in nepravilnosti izvedlo več aktivnosti. Tako je letos za dve petini slovenskega ozemlja izdelalo nove orto foto posnetke, vsako spremembo Gerkov je kontroliralo za evidenco dejanske rabe, na terenu pa je pregledalo 45.837 Gerkov za zahtevki za plačilo.

## Boris Jakopič novi predsednik zadruga

Člani Kmetijsko gozdarske zadruga Gozd Bled so za novega predsednika zadruga izvolili kmeta Borisa Jakopiča z Zgornjih Laz.

CVETO ZAPLOTNIK

**Bled** - V petek je bil izredni volilni občni zbor zadruga, na katerem so zadržniki volili nove organe. Za predsednika zadruga so izvolili **Borisa Jakopiča** z Zgornjih Laz in za podpredsednika **Jožeta Sokliča** s Sela pri Bledu, volitve so bile javne, ker sta bila edina kandidata. Za upravni odbor, v katerem sta že po funkciji predsednik in podpredsednik zadruga, je bilo več kandidatov, zato so bile volitve tajne. Izvoljeni so bili **Jože Skumavec** z Zgornjih Laz, **Magdalena Černe** iz Zasipa, **Jože Tavčar** z Rečice pri Bledu, **Janez Pazlar** iz Mlina in **Mirko Rimahazi** iz Spodnjih Gorij. Rimahazi



Boris Jakopič, novi predsednik blejske zadruga

je dobil enako glasov kot še dva kandidata, a je po odstupu enega od njiju imel pri žrebu več sreče. V nadzorni

odbor so bili izvoljeni **Miha Burja** z Bohinjske Bele, **Jože Lipovec** iz Prihodov nad Jensevicami in **Janez Pretnar** s

Poljšice pri Gorjah. Direktor zadruga **Jože Skumavec**, ki se bo po več kot dvanajstih letih vodenja zadruga z novim letom upokojil in ga bo na direktorskem mestu zamenjala **Barbara Žbontar**, je na občnem zboru predstavil tudi rezultate poslovanja v letošnjih prvih devetih mesecih. Kot je dejal, je zadruga v tem obdobju dobro poslovala, rezultat bo pozitiven tudi ob koncu leta. Kriza je ni tako zelo prizadela, obseg poslovanja pa je nekoliko manjši pri lesu, živini, mleku in tudi v trgovini. Pomembno je, da so kmetje dobili plačilo za mleko vedno na plačilni dan, ne glede na to kdaj je zadruga prejela plačilo.

MEDVODE

### Vodne ptice na Gorenjskem

Društvo za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije bo jutri, v sredo, ob pol osmih zvečer pripravilo v Knjižnici Medvode predavanje o vodnih pticah na Gorenjskem. Predavala bo Tanja Šumrada, ki bo predstavila velikega žagarja, redko in posebno vrsto ptic na gorenjskih rekah, ter odgovorila tudi na vprašanja, zakaj imajo labodi tako dolg vrat, zakaj se vodnim pticam ne zmoči perje, katere vrste ptic je možno videti na Zbiljskem jezeru ... **C. Z.**

GORENJA VAS

### Spet prihajata Babica Jerca in Dedek Jaka

Razvojna agencija Sora bo v soboto med 8. in 12. uro pripravila na parkirišču pri poslovnem centru v Gorenji vasi tržnico kmetijskih pridelkov in izdelkov. Na stojnicah bodo ponujali izdelke blagovnih znamk Babica Jerca in Dedek Jaka ter druge kakovostne pekovske in mlečne izdelke, domače jušne rezance, med z oznako Slovenski med ter izdelke domače in umetnostne obrti. To bo zadnja letošnja tržnica, ponovno jih bodo pripravili marca prihodnje leto. **C. Z.**

# Začinimo zimo

Zakaj si ne bi hladnih zimskih dni popestrili z uporabo nekaterih začimb in zelišč, ki pogrejejo in poživijo naše telo in dušo. V času praznikov, ko načeloma zaužijemo več jedače in pijače, poskrbijo tudi za našo prebavo in razstrupljanje organizma.

PAVLA KLINER

Zima in prazniki, kamor seveda sodijo tudi domače koline, navadno povečajo rabo začimb, kot so piment, cimet, nageljnovc žbice, ingver, janež, majaron, poprova meta, muškati orešek in zadnje čase tudi pri nas priljubljen kardamom. Posvetimo se dvema izmed njih, ki jih najmanj poznamo.

## Ogrevalni piment

Posušeni plodovi zimzelenega tropskega drevesa pimentovca (*Pimenta officinalis*), zlasti če so zmleti, dišijo, kot bi skupaj zmešali cimet, klinčke in muškati orešek. Nič manj zanimiv kot njihov vonj ni niti okus, ki spominja na mešanico sladkih klinčkov in ostrega popra. Začimbo, ki jo pri nas v glavnem uporabljamo v času kolina, ko jo dodajamo v krvavice in kvaše za meso, so Azteki in številna indijanska plemena uporabljala v obredne in tudi v zdravilne namene. Ta sicer dragocena dišava je pri nas bolj na repu uporabnosti, čeravno odlično popestri okus jabolčnim jedem, denimo čežani in jabolčnemu kompotu, omakam, marinadam, mesnim in ribjim juham ter likerjem. Piment je zaradi evgenola, eteričnega olja, ki ga vsebuje velike količine, cenjen po svojih antiseptičnih, protivnetnih in analgetičnih učinkih. V Srednji Ameriki, odkoder izvira, ga v kulinariki in zdravilstvu uporabljajo zlasti zaradi njegovih ugodnih učinkov na prebavo in zmožno



Malo te, malo one začimbe za okusno in zdravo zimo

sti, da zdravi prebavna obolenja. Najbolje se izkaže pri napihjenosti ter v boju z vetrovi in trebušnimi krči. Imel naj bi tudi to moč, da pospeši krvni obtok, zlasti v prsni, in nas tako ogreje v mrazu. Pozimi zatorej le izkoristimo njegove ogrevalne lastnosti. Ravno me je prešnila misel - le zakaj bi v teh finančno neugodnih časih upravljali in posebej kupovali cimet, klinčke, muškati oreške in poper, ko pa lahko dobimo vse skupaj v eni začimbi - pimentu. Piment je tudi ena od številnih sestavin slovite mešanice začimb kari.

## Poživljajoči kardamom

No, pa stopimo še malo v južno Indijo in nabavimo kardamom (*Elettaria cardamomum*), starodavno začimbo, ki jo ajurvedski medicinski teksti med drugim svetujejo kot zdravilo pri od-

stranjevanju odvečne maščobe ter za izboljšanje kože. Stari Egipčani so si s stroki in semeni kardamoma drgnili zobe, da bi jih naredili bolj bele. Semena so tudi žvečili in na ta način uspešno odpravljali slab zadah. V tradicionalni indijski medicini uporabljalo celo rastlino, v Evropi pa se v glavnem uporablja njeno seme. Medtem ko si pri nas šele utira pot do domov, je v Skandinaviji že zelo domač. V prazničnem času skorajda ni pečiva, kave in napitka brez te izjemno poživljajoče začimbe. Dodajajo ga tudi v njihov slavni glogg, kuhano vino z vsemi potrebnimi sestavinami, dodatno okrepjeno z vodko ali močnim domačim žganjem. Ugotovili smo že, da kardamom ni le uporabna začimba pri kuhanju, pač pa tudi v zdravilstvu. Njegova semena že od nekdaj uporabljajo kot sredstvo proti kolcanju in riganju. Z njimi

lahko uspešno lajšamo prebavne težave, bolečine v želodcu in črevesne krče. Kardamom lahko s pridom uporabimo tudi za lajšanje prehladnih obolenj, bronhitisa, kašlja, hripavosti in glavobola. Pri visoki vročini hladi telo, ima pa tudi to moč, da krepi spomin. Na bližnjem vzhodu ga že od nekdaj štejejo za enega boljših afrodisiakov oz. spodbujevalcev spolne sle in moči, Kitajci pa ga uporabljajo pri pripravi jedi za ljudi s celiakijo. Danes dobimo stroke kardamoma v vsakem večjem supermarketu. A če potujete po državah, kjer je doma ta začimba z okusom po citrusih, pa tudi po pekoči Aziji, le poskrbite za zalogo iz prve roke. Če boste iz strokov ali semen kardamoma pripravljali čaj, še bolje, ga dodali kakšni od zimskih prazničnih čajnih mešanic, se vedno odločite za poparek.



Začimbe in oreški popestrijo praznike.



## KUHARSKI RECEPTI

ZA VAS IZBIRA DANICA DOLENC

### Tedenski jedilnik

**Nedelja - Kosilo:** goveja juha z jetrnimi cmochki, telečja pečenka v lastnem soku, široki špinačni rezanci z maslom, motovilec s fižolom, pohorska omleta; **Večerja:** toast z oljčnim oljem, česnom in tuno, jajčevci v marinadi.  
**Ponedeljek - Kosilo:** špageti s parmezanom in jajci, govedina iz juhe v solati; **Večerja:** krompirjev golaž, francoska štruca, bela kava.  
**Torek - Kosilo:** vampi po tržaško, polenta, zeljnata solata s fižolom; **Večerja:** polnjeni lignji na žaru, okisan krompir z majonezno omako.  
**Sreda - Kosilo:** gobova juha, ocvrt piščanec, zeliščni riž, rdeča pesa v solati; **Večerja:** topli kruhki, vložene kumarice.  
**Četrtek - Kosilo:** rižota s teletino in zelenjavo, radič s fižolom, sadna kupa; **Večerja:** krompirjevi žganci z oprazeno čebulo in ocvirki, bela kava.  
**Petek - Kosilo:** čebulna juha, ribji zrezki v remuladni omaki, zeljnata solata s krompirjem; **Večerja:** špageti s pestom.  
**Sobota - Kosilo:** goveji golaž, rezine popečene bele polente, mešana solata; **Večerja:** pečenice z zeljem, kruh.

### Pohorska omleta

Za 4 osebe potrebujemo: 3 jajca, 50 g sladkorja, sladkorno moko za posip, 30 g mehke moke, 1 dl sladke smetane, 100 g brusničnega džema, 1 žlica mentolovega likerja, malo limonine lupinice, 1 vanilin sladkor.

Beljake stepemo v napol trd sneg, vanj med stepanjem pri- mešamo sladkor. V trd sneg postopoma in narahlo umešamo rumenjake, vanilin sladkor in nastrgano limonino lupinico. Nazadnje narahlo primešamo še presejano moko. Pekač premažemo z maslom in pomokamo, nanj oblikujemo štiri manjše omlete, nato pa pekač za 10 minut porinemo v pečico, ogreto na 180 stopinj Celzija. Še vroče omlete namažemo s segretim džemom, jih prepognemo in obrizgamo s stepeno sladko smetano in potresemo s sladkornim prahom.

### Ribji zrezki

Sestavine: 4 postrvi (po 250 g), 2 žemlji, 20 g ostre bele moke, 200 g masla, 2 dl mleka, 1 čebula, česen, sol, poper.

Ribe očistimo kosti in kože. V mešalcu sesekljamo očiščeno ribje meso in v mleku prepojeni žemlji. Masi dodamo prepraženo čebulo, česen, jajca, sol, poper in 1 žlico ostre moke. Vse dobro premešamo, potem pustimo zmes počivati pol ure. Iz mase oblikujemo majhne, za prst debele zrezke, ki jih povaljamo v moki in spečemo v ponvi na maslu ali olivnem olju. Poleg ponudimo remuladno omako in zelje v solati s krompirjem.

Recept za pripravo ribjih zrezkov smo vzeli iz najnovejše knjige znanega slovenskega kuharja Andreja Frica "Postrv iz reke na mizo".

# Labirint življenja

MARJETA SMOLNIKAR



Zdrav človek ima tisoč različnih želja, bolan eno samo: ozdraveti. Kdo je to misel prvi izrekel, ne vem, vsekakor drži.

Brez kritične distance ali, bi rekla, mimo pogleda od zunaj, sem se na priporočilo prijateljice in kot pravimo na vrat na nos z vso dušo in z vsem telesom prižela na tradicionalno kitajsko medicino in se podredila novemu načinu prehranjevanja: ortodoksne vegetarijanstvu oziroma veganstvu.

Od takrat ni bilo več nobenih klobasic, "dunajskih", tako in drugače pripravljene krompirčka, dobrot izpod

kravjih vimen, slaščic iz babičine kuhinje, še ribicam je v mojem prebavnem traku, še zlasti pa v mojem okusu, odklenkalo. Na sploh je odklenkalo vsemu, kar je kleni slovenski rod ohranjalo precej dlje v preteklost kot le tisoč let. Med je nadomestila melasa; meso: sojini pripravki, zelenjava; krompir: pira, kuzuza, kamut, kus kus, ajda in tako naprej in tako naprej.

Da ne pozabim pozneje povedati, v preteklih dveh letih in pol sploh nisem jedla slabo, celo nasprotno, in marsikaj od svojega veganstva sem ohranila. Povedati pa moram še to, da je bila sestra neke

moje dobre znanke trideset let veganka, od tega je menda dvajset let živela le od presne zelenjave, zdaj pa na ljubljanskem Onkološkem inštitutu njeno telo hira zaradi raka.

Iz vsega srca priznavam: prvič, kljub agresivni kemoterapiji, je bila moja kri odlična, bom rekla kar izjemna; drugič, tako prvo kot tudi drugo kemoterapevtsko "rundo", se pravi, najprej cikel štirih in čez nekaj mesecev še šestih A in B ciklov terapije, je bila moja fizična (in, kajpada, tudi psihična) forma zavidanja vredna. Vsaj za povprečno ozaveščenega Sloven-

ca. In vendar. Bolezen se mi je, kljub moji izjemni volji, prizadevnosti, že kar gorenjski vztrajnosti, da ne rečem trmi, širila in širila in širila in prilezla celo v notranjost moje glave. Zaradi česar sem se, tako, za nameček, prepustila še obsevanju glave. Ampak, to je pričevanje za nadaljevanje "moje resnice".

In moja resnica ali, če hočete, izkušnja po dveh letih in pol vija vaj z mojim Tončkom, je naslednja: ne uradni medicini ne tradicionalni kitajski medicini ne veganstvu ni uspelo pretentati, da ne rečem premagati raka. Vsaj iz moje glave, ne. A, vendar.

Poudarjam, in še enkrat in še enkrat in še stokrat poudarjam, da je to izključno moja "resnica", da je to izključno moja izkušnja, ki je absolutno nikomur niti ne priporočam niti ne vsiljujem. Vsak pripadnik človekove vrste je namreč fenotip (individuum) zase, kar pomeni, da ima vsak svojo pot; da mora vsak najti svojo pot iz labirinta življenja.

Kje sem se torej obrnila na peti in odkorakala v čisto nasprotno, vsaj za mene v napačno smer? In čigavemu smerokazu sem pravzaprav sledila?

(Se nadaljuje.)

125

V RAKOVH KLEŠČAH, 2. DEL

Ni več daleč čas, ko bomo v svojih žepih nosili plastične evrske bankovce. Vas zanima, kakšni ti bankovci so?

Gorenjski muzej vas prijazno vabi na odprtje razstave Denar prihodnosti - največja zbirka plastičnih bankovcev na svetu, v četrtek, 10. decembra 2009, ob 17.30 v Mestni hiši v Kranju, Glavni trg 4.

Veselim se vašega obiska!

GORENJSKI MUZEJ



GG

naročnine

04/201 42 41, e-pošta: narocnine@g-glas.si  
www.gorenjski-glas.si

GG

mali oglasi

04/201 42 47, e-pošta: malioglas@g-glas.si  
www.gorenjski-glas.si

89.8 91.1 96.3  
Gorenjski prijatelj  
Radio Sora d.o.o.,  
Kapucinski trg 4, 4220 Škofja Loka,  
tel.: 04/506 50 50, fax: 04/506 50 60,  
e-mail: info@radio-sora.si

## Imenitne solate

BORIS BERGANT

Solata je osvežilna in predvsem lahka jed. Lahko jo zaužijemo kot glavno jed ali pa kot prilogo drugim jedem. Pripravimo jo lahko iz različne zelenjave, kot je na primer paradižnik, paprika, zelje, zelena solata, korenje ... Solate pa lahko pripravimo tudi iz različnega sadja. Takšne solate se imenujejo sadne solate. Pripravimo lahko tudi hladne solate iz krompirja, testenin, riža.

### Solata s prelivom iz krompirja in bučnega olja

Za 4 osebe potrebujemo: 8 rezin opečene slanin, 2 srednje velika krompirja, 2 dl mesne juhe, 2 žlici balzamičnega kisa, 3 žlice jabolčnega kisa, 4 žlice bučnega olja, 60 dag listnatih solat (radiča, ledenke, endivije ...), sol in sveže mlet poper.

Slanino z obeh strani popecite na ponvi, da postane povsem hrustljava. Krompir olupite, ga narežite na čisto majhne kockice in ga skuhamo v juhi, ki ste ji dodali balzamični kis. Kuhanega ohladite in ga začinite z jabolčnim kisom, bučnim oljem, soljo in poprom. Preliv dobro premešajte in ga prelijte po očiš-

čeni mešanici solat, potresite z zdrobljeno slanino ter takoj postrezite.

### Kitajsko zelje s piščancem in papriko

Za 5 oseb potrebujemo: 1 rdečo in 1 zeleno papriko, 1 čebulo, 1 večjo glavo kitajskega zelja, 30 dag piščančjih prsi, 1 navaden jogurt, 3 žlice jabolčnega kisa, sol, sveže mlet poper in šopek kopra.

Piščančje prsi osolite in jih v ponvi specite ter jih pustite, da se ohladijo. Oprani papriki narežite na trakove, kitajsko zelje narežite čim tanjše ter ga takoj posolite, čebulo narežite na kolobarje. Vse skupaj zmešajte. Na krožnik naložite zelenjavo, nanjo naložite zelje, prelijte s prelivom, ki ga pripravite iz jogurta, kisa, soli in popra ter okrasite s seseklanim krompom.

### Cesarska solata

Za 4 osebe potrebujemo: 2 žlici olja, 2 stroka česna, 4 rezine kruha, 1 glavo zelene solate, 6 sardelnih filejev, 3 dag naribanega parmezana, 2 rumenjaka, 3 žlice limonovega soka, 1 žlico vode, 4 žlice ekstra deviškega oljčnega olja, sol, sveže mlet poper.



Olje vlijte v posodico, vanj strite česen in pustite stati pol ure. Precedite, vlijte na ponev in na njem prepražite na kocke narezan kruh. V posodo za solato dajte oprano in natrgano zeleno solato, jo potresite s kruhovimi kockami, seseklanimi sardelami in parmezanom. Rumenjakoma primešajte limonov sok, vodo, oljčno olje, sol in poper ter z vsem skupaj prelijte solato, premešajte in takoj ponudite. Solati lahko dodate tudi popečene tanke rezine purana, rukolo ali paradižnik.

### Koruzna solata s kalčki in gorgonzolo

Za 2 osebi potrebujemo: 30 dag kuhane koruze, 1 papriko, 20 dag sojinih in redkvičnih kalčkov, 10 dag gorgonzole, sveže stisnjen sok ene limone, 1 navaden jogurt, sol in sveže mlet poper.

Papriko narežite na tanke trakove, dodajte kalčke in ku-

hano koruzo. Gorgonzolo naribajte, ji primešajte limonov sok in jogurt, začinite s soljo in poprom ter dobro premešajte. S prelivom prelijte solato, jo premešajte in postrezite.

### Solata iz kuhanega zelja

Za 5 oseb potrebujemo: 1 kg svežega belega ali rdečega zelja, 25 dag pora, 5 sardelnih filejev, 1 žličko gorčice, sveže stisnjen sok ene limone, 2 stroka česna, 1 žličko sesekljanih kaper, 3 žlice kisa, 3 žlice oljčnega olja, sol in sveže mlet poper.

Zelje in porj poljubno narežite in kuhajte v slanem krompu nekaj minut. Odcedite in ohladite. Medtem sesekljajte sardelne fileje, česen in kaper ter vse te sestavine zmešajte z gorčico, limonovim sokom, kisom, oljčnim oljem, soljo in poprom. Preliv prelijte po kuhanem zelju, dobro premešajte in postrezite.

### ZAVOD ZA ZAPOSLOVANJE PROSTA DELOVNA MESTA NA GORENJSKEM (m/ž)

#### DELAVEC BREZ POKLICJA

rok do: 12.12.2009; CELOVITE STORITVE, d.o.o., UL. EVE LOVŠE 19, 2000 MARIBOR  
rok do: 24.12.2009; JOŠKOV HRAM, d.o.o., ZALOG 1, 8000 NOVO MESTO  
rok do: 12.12.2009; LOŠKA KOMUNALA, d.d., Škofja Loka, KIDRIČEVA C. 43 A, ŠK. LOKA  
rok do: 31.12.2009; OGREX, d.o.o., PODREČA C. 15, MAVČIČE

#### OSNOVNOŠOLSKA IZOBRAZBA

DELAVEC V MONTAŽI; rok do: 13.12.2009; ADECCO H.R., d.o.o., BRNČIČEVA UL. 15 B, 1231 LJ - ČRNUČE  
ČISTILKA; rok do: 16.12.2009; BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO, STRAHINJ 99, NAKLO  
KUHARSKA POMOČNICA; rok do: 12.12.2009; CHILLI, d.o.o., C. SVOBODE 9, BLEJ  
ČISTILKA II.; rok do: 09.12.2009; DEOS, d.d., CENTER STAREJŠIH MEDVODE, ZBILJSKA C. 15, 1215 MEDVODE  
POMOČNIK DIETNEGA KUJARJA III.; rok do: 09.12.2009; DOM STAREJŠIH OBČANOV PREDDVOR, POTOČE 2, PREDDVOR  
ŽELEZOKRIVEC; rok do: 25.01.2010; rok do: 07.01.2009; DRAGAN ILIEV, S.P., STRAŽARJEVA UL. 13, LJ  
POMOŽNA NATAKARICA; rok do: 07.01.2010; JAGODIČ BARBARA S.P., OB ŠOLI 3, 1217 VODICE  
ČISTILKA; rok do: 15.12.2009; KZ CERKLJE, Z.O.O., SLOVENSKA C. 2, CERKLJE  
VULKANIZER; rok do: 19.12.2009; MAUSSER MATIJA S.P., NASELJE ALEŠA KAPLE 3 A, 1430 HRANSTNIK

#### CESTNO GRADBENI DELAVEC

rok do: 16.12.2009; CESTNO PODJETJE KRANJ, d.d., JEZERSKA C. 20, KRANJ

#### NIŽJA POKLICNA IZOBRAZBA (DO 2 LET)

POMOČNIK NATAKAR; rok do: 12.12.2009; HIT ALPINEA, d.d., BOROVŠKA C. 99, KRANJSKA GORA  
KUHARSKI POMOČNIK; rok do: 12.12.2009; HIT ALPINEA, d.d., BOROVŠKA C. 99, KRANJSKA GORA

#### SLAŠČIČAR

rok do: 19.12.2009; BARBARA KATRAŠNIK S.P., ROBLEKOVNO NASELJE 17, RADOVLJICA

#### MIZAR

rok do: 14.12.2009; FRANC POZVEK S.P., C. ANDREJA BITENCA 198, LJ  
rok do: 12.12.2009; Mirko Mahorič s.p., GRADENŠAK 5 A, 2232 VOLIČINA

#### KLJUČAVNIČAR

rok do: 14.12.2009; ADECCO H.R., d.o.o., BRNČIČEVA UL. 15 B, 1231 LJ - ČRNUČE

#### OBlikovalec KOVIN

rok do: 18.12.2009; BUHEXPO.SI, d.o.o., VEROVŠKOVA UL. 60 A, LJ  
rok do: 27.12.2009; LIBER, d.o.o., KOPALIŠKA UL. 15 A, ŠK. LOKA

#### STRUGAR

rok do: 14.12.2009; FORMA MONT, D.O.O., ŽABNICA 12, ŽABNICA

#### VARILEC

rok do: 29.12.2009; REA METAL, d.o.o., RAJŠPOVA UL. 18, 2250 PTUJ

#### MONTER OGREVALNIH NAPRAV

rok do: 27.12.2009; ZLATKO ŠKRBAN S.P., PUŠNIKOVA UL. 1, 2000 MARIBOR

#### STROJNI MEHANIČAR

rok do: 14.12.2009; FORMA MONT, PROIZVODNJA IN STORITVE, D.O.O., ŽABNICA 12, ŽABNICA

#### MEHANIČAR INDUSTRIJSKIH STROJEV IN NAPRAV

rok do: 12.12.2009; Mirko Mahorič s.p., GRADENŠAK 5 A, 2232 VOLIČINA

#### ELEKTROINSTALATER

rok do: 18.12.2009; BROLINE, d.o.o., GORJENJSKA C. 19 A, 1234 MENGŠ

#### RAČUNALNIKAR

rok do: 09.12.2009; OŠ IVANA GROHARJA, PODLUBNIK 1, ŠK. LOKA

#### FRIZER

rok do: 12.12.2009; GAUBE NADA S.P., POLJANSKA C. 65 A, GORENJA VAS

rok do: 07.01.2010; FRIZERSKI SALON ALEX KUDUZOVIČ S.P., MIJAVČEVA UL. 15, 1291 ŠKOFJALJICA

rok do: 19.12.2009; TAMARA JANŽA S.P., UL. NIKOLA TESLA 15, 1230 DOMŽALE

#### ZIDAR

rok do: 09.12.2009; FOSSOR, d.o.o., BETNAVSKA C. 15, 2000 MARIBOR

#### PRODAJALEC

rok do: 09.12.2009; ELITA, d.o.o., GLAVNI TRG 7, KRANJ  
rok do: 11.12.2009; FISHER INTERNATIONAL, d.o.o., KIDRIČEVA UL. 36, 3000 CELJE  
rok do: 18.12.2009; FISHER INTERNATIONAL, d.o.o., KIDRIČEVA UL. 36, 3000 CELJE  
rok do: 03.01.2010; OGREX, d.o.o., PODREČA C. 15, MAVČIČE  
rok do: 13.12.2009; TEHNOCAR, d.o.o., BRODE 20, ŠK. LOKA  
rok do: 16.12.2009; TIM-PRO, d.o.o., GLAVNA C. 62, NAKLO  
rok do: 19.12.2009; TIM-PRO, d.o.o., GLAVNA C. 62, NAKLO

#### KUHAR

rok do: 12.12.2009; CHILLI, d.o.o., C. SVOBODE 9, BLEJ  
rok do: 08.12.2009; DOM DVA TOPOLA, d.o.o., LEVSTIKOVA UL. 1, 6310 IZOLA  
rok do: 24.12.2009; JOŠKOV HRAM, d.o.o., ZALOG 1, 8000 NOVO MESTO

#### NATAKAR

rok do: 27.12.2009; MAGDIČ ANTON S.P., DELAVSKA C. 18, ŠENČUR  
rok do: 18.12.2009; JOŽEFA OSTROVRŠNIK S.P., PARTIZANSKA C. 52, 3320 VELENJE  
rok do: 27.12.2009; INTERTEND, d.o.o., HODTEMAŽE 50, PREDDVOR  
rok do: 24.12.2009; JOŠKOV HRAM, d.o.o., ZALOG 1, 8000 NOVO MESTO  
rok do: 23.12.2009; NJAM NJAM SLAŠČIČE, d.o.o., JURČKOVA C. 225, LJ

#### ADMINISTRATOR

rok do: 13.12.2009; ADRIA TURIST, d.o.o., TRUBARJEVA C. 52, LJ

#### SREDNJA POKLICNA IZOBRAZBA

NATAKAR; rok do: 12.12.2009; DAR TAR ALP, d.o.o., KOROŠKA UL. 8, KRANJSKA GORA

NASTAVLJALEC ORODIJ/PREDELAVA PLASTIČNIH MAS; rok do: 31.12.2009; ELVEZ, d.o.o., UL. ANTONA TOMŠIČA 35, 1294 VIŠNJA GORA

VZDRŽEVALEC STROJEV IN ORODIJ; rok do: 31.12.2009; ELVEZ, d.o.o., UL. ANTONA TOMŠIČA 35, 1294 VIŠNJA GORA  
MESAR - PRODAJALEC; rok do: 16.12.2009; EUROSPIN EKO, d.o.o., RENŠKI PODKRAJ 64, 5292 RENČE

DELAVEC V PROIZVODNJI, OBRAT V KAMNIKU; rok do: 12.12.2009; MANPOWER, D.O.O., PE KRANJ, KOROŠKA C. 14, KRANJ  
KLJUČAVNIČAR; rok do: 09.12.2009; PRAGOZD, d.o.o., UL. SADEŽ 24, 8340 ČRNOMELJ  
REŠEVALEC IZ VODE; rok do: 02.02.2010; ROJAL, d.o.o., ANKARANSKA C. 7 B, 6000 KOPER  
VZDRŽEVALEC-KURJAČ; rok do: 14.12.2009; TAJO-TEAM, d.o.o., AMBROŽ POD KRVAVCEM 31, CERKLJE

#### ŽIVILSKI TEHNIK

rok do: 13.12.2009; DON DON, d.o.o. Metlika, TRDINOVA POT 2 A, 8330 METLIKA

#### STROJNI TEHNIK

rok do: 10.12.2009; ELVEZ, d.o.o., UL. ANTONA TOMŠIČA 35, 1294 VIŠNJA GORA  
rok do: 31.12.2009; ELVEZ, d.o.o., UL. ANTONA TOMŠIČA 35, 1294 VIŠNJA GORA  
rok do: 09.12.2009; GASILSKO REŠEVALNA SLUŽBA KRANJ, BLEIWEISOVA C. 34, KRANJ  
rok do: 03.01.2010; PATAN, d.o.o., ZABREZNICA 53 B, ŽIROVNICA

#### ELEKTROTEHNIK

rok do: 12.12.2009; AERODROM LJUBLJANA, D.D., ZG. BRNIK 130 A, 4210 BRNIK - AERODROM

#### KOMERCIJALNI TEHNIK

rok do: 31.12.2009; INDEPENDENCE INTERNATIONAL, d.o.o., CANKARJEVA UL. 60, RADOVLJICA  
rok do: 12.12.2009; ISKRA ISD - PLAST, d.o.o., SAVSKA LOKA 4, KRANJ

#### EKONOMSKO KOMERCIJALNI TEHNIK

rok do: 20.12.2009; INDEO, d.o.o., SP. STARI GRAD 52, 8270 KRŠKO

#### KOMERCIJALIST

rok do: 16.12.2009; TIM-PRO d.o.o., GLAVNA C. 62, NAKLO

#### VZGOJITELJ PREDŠOLSkih OTKROV

rok do: 13.12.2009; ANTONOV VRTEC, ŠKOVINE 1, ŽELEZNIKI

#### TEHNIK ZDRAVSTVENE NEGE

rok do: 19.12.2009; BOLNIŠNICA GOLNIK, GOLNIK 36, GOLNIK

#### LABORATORIJSKI TEHNIK

rok do: 12.12.2009; BOLNIŠNICA GOLNIK, GOLNIK 36, GOLNIK

#### SREDNJA STROKOVNA ALI SPOŠNA IZOBRAZBA

ORGANIZATOR DELA ZAV. ZASTOP. - PODROČNI VODJA; rok do: 31.12.2009; GRAWE, d.d., KOMENSKEGA UL. 4, LJ  
PRODAJALEC V TRGOVINI REPROMATERIALA; rok do: 15.12.2009; KZ CERKLJE, TRGOVINA MORAVČE, VEGOVA UL. 7, 1251 MORAVČE  
ZASTOPNIK II.; rok do: 04.01.2010; MERKUR, d.d., DUNAJSKA C. 58, LJ  
ZASTOPNIK I.; rok do: 15.02.2010; MERKUR zavarovalnica, d.d., DUNAJSKA C. 58, LJ  
KONTROLOR TEHTNIC IN UTEŽI; rok do: 20.12.2009; PERKO TEHTNICE, d.o.o., ZALOG 2, GOLNIK

#### INŽ. STROJNIŠTVA

rok do: 15.01.2010; LOGAR TRADE, d.o.o., POSLOVNA CONA A 41, ŠENČUR

#### EKONOMIST ZA KOMERCIJALNO DEJAVNOST

rok do: 15.12.2009; št. del. mest: 2; KDO STUDIO, d.o.o., VRUNČEVA UL. 39, 3000 CELJE

#### UNIV. DIPL. INŽ. ELEKTROTEHNIKE

rok do: 11.12.2009; ENERKON, d.o.o., ŽEJE PRI KOMENDI 107, 1218 KOMENDA

#### UNIV. DIPL. EKONOMIST

rok do: 09.12.2009; ALPETOUR - POTOVALNA AGENCIJA, D.D., UL. MIRKA VADNOVA 8, KRANJ

#### PROF. DEFEKTOLGIJE ZA SLUŠNO IN GOVORNO MOTENE

rok do: 09.12.2009; CENTER ZA IZOBRAŽEVANJE, REHABILITACIJO IN USPOSABLJANJE KAMNIK, NOVI TRG 43 A, 1241 KAMNIK

#### PROF. BIOLOGIJE

rok do: 16.12.2009; BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO, STRAHINJ 99, NAKLO

#### PROF. GLASBENE VZGOJE

rok do: 12.12.2009; OŠ KRIŽE, C. KOKRŠKEGA ODREDA 16, KRIŽE

#### PROF. LIKOVNE VZGOJE

rok do: 09.12.2009; OŠ TONETA ČUFARJA JESSENICE, C. CIRILA TAVČARJA 21, JESSENICE

#### UNIV. DIPL. ANDRAGOG

rok do: 16.12.2009; BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO, STRAHINJ 99, NAKLO

#### DR. MEDICINE

rok do: 03.01.2010; OZG, ZD BLEJ, ZD BOHINJ, MLADINSKA C. 1, BLEJ  
rok do: 03.01.2010; OZG, ZD JESSENICE, C. MARŠALA TITA 78, JESSENICE  
rok do: 03.01.2010; OZG, ZD RADOVLJICA, KOPALIŠKA C. 7, RADOVLJICA  
rok do: 10.12.2009; OZG, ZD TRŽIČ, BLEJSKA C. 10, TRŽIČ

#### DR. MEDICINE SPECIALIST SPOŠNE MEDICINE

rok do: 03.01.2010; OZG, ZD BLEJ, ZD BOHINJ, MLADINSKA C. 1, BLEJ  
rok do: 13.12.2009; ZD HRANSTNIK, NOVI DOM 11, 1430 HRANSTNIK

#### DR. MEDICINE SPECIALIST PEDIATRIJE

rok do: 10.12.2009; OZG, ZD RADOVLJICA, KOPALIŠKA C. 7, RADOVLJICA

#### VISOKOŠOLSKA STROKOVNA IZOBRAZBA

FIZIOTERAPEVT; rok do: 23.12.2009; DOM HMELINA, d.o.o., KOROŠKA C. 67 A, 2360 RADLJE OB DRAVI

Prosta delovna mesta objavljamo po podalkih Zavoda RS za zaposlovanje. Zaradi pomanjkanja prostora niso objavljena vsa. Prav tako zaradi preglednosti objav izpuščamo pogoje, ki jih postavljajo delodajalci (delo za določen čas, zahtevane delovne izkušnje, posebno znanje in morebitne druge zahteve). Vsi navedeni in manjkajoči podatki so dostopni:  
- na oglednih deskah območnih služb in uradov za delo zavoda;  
- na domači strani Zavoda RS za zaposlovanje: <http://www.ess.gov.si>  
- pri delodajalcih  
Bralce opozarjamo, da so morebitne napake pri objavi mogoče

## Iztok Čop izigran za županove politične manipulacije

Dne 1. decembra 2009 ste v časopisu Gorenjski glas na 3. strani objavili prispevek avtorice Marjane Ahačič "Čop postal politično orožje", v katerem ste med drugim zapisali: "Župan Janko S. Stušek je na ponedeljkovi novinarski konferenci še enkrat poudaril, da je vse od pomladi neformalno preverjal Čopovemu imenovanju ter da je prvo ne-strinjanje zaznal šele en teden pred sejo."

Zapisana trditev župana g. Stuška je napačna, saj so se prvi neuradni postopki sicer začeli v mesecu juniju in nato v septembru na Komisiji za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja, ko je župan obakrat pod točko "Razno" dnevnega reda odprl razpravo glede možnosti imenovanja častnega občana. Predstavil je nekaj možnih imen, ki bi jih lahko predlagali, prednost pa je dal Iztočku Čopu. Popolnega soglasja za svoj predlog pa župan že takrat ni dobil, torej je župan občine Radovljica že takrat vedel za ne-podporo Iztočku Čopu, kandidatu za častnega občana občine Radovljica. Uradni postopek pa se je sicer začel 20. oktobra, ko je bila na dnevnem redu Komisije za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja tudi točka: "Imenovanje Iztočka Čopa za častnega občana". Kot že omenjeno, se je vse prej pogovarjalo o možnosti imenovanja častnega občana zgolj pod točko "razno", kjer je bilo že takrat razvidno, da župan nima popolnega soglasja za svoj predlog.

Občinski odbor SDS Radovljica iskreno obžaluje, da je zaradi trmatega vztrajanja župana Janka S. Stuška pri neusklajenem predlogu za

častnega občana g. Iztočka Čop postal žrtev županovih političnih igr. Župan je nedvoumno vedel, da njegov predlog za imenovanje častnega občana nima potrebnega stodostotnega soglasja, ne drži tudi njegova trditev, da je predlog z nami usklajeval od januarja, saj je postopek začel šele junija 2009.

Ocenjujemo, da se je župan iskanja podpore lotil povsem neustrezno (potekalo je zgolj na neformalni ravni) in po našem mnenju sama priprava predloga za tako pomembno imenovanje ni bila na ravni, ki bi si ga tak predlog zaslužil. Prst za neizglašeno odločitev naj župan zato uperi vase, saj je s svojim konceptom zavračanja argumentov in odločanja s preglašovanjem najbolj odgovoren, da je zadevo pripeljal v položaj, ko je bil g. Čop izigran za županove politične manipulacije. Iz tega vidika je ravnanje župana neodgovorno in žaljivo do samega nominiranca, g. Čopa, ki mu tudi mi priznavamo, da je vrhunski športnik svetovnega kova in je njegov prispevek naši državi ogromen in bi tako priznanje slej ko prej zagotovo zaslužil.

ZVONE PREZELJ,  
predsednik OO SDS  
Radovljica

## Odprto pismo

Odprto pismo vsem, ki ste odgovorni za to, da se izgradnja škofjeloške obvoznice proti Poljanski dolini zatika in zamika.

Izgradnja škofjeloške obvoznice proti Poljanski dolini se zatika in zamika, ne da bi bilo povsem jasno, zakaj. Najbrž ni potrebno posebej poudarjati, kako zelo potrebna je Poljanska obvoznica tako za prebivalce ožjega mestnega jedra Škofje Loke, ki nevdržnost razmer ob tranzitni cesti najbolj občuti-

mo, kot tudi za vse prebivalce in industrijo v Poljanski dolini. Skozi ozko grlo Spodnjega trga in Poljanske ceste se dnevno v obe smeri prebija nešteto osebnih in tovornih vozil, priklopnikov, polpriklopnikov in avtobusov. Marsikateri tuji voznik sploh ne more verjeti, da je Poljanska cesta glavna cesta iz Škofje Loke v Poljansko dolino in naprej na Primorsko. Promet po tej skrajno neprimerni vpadnici v Poljansko dolino ni nevzdržen le za spomeniško zaščiteno mestno jedro Škofje Loke, ki vedno bolj propada, ampak je nevaren in nesprejemljiv predvsem za pešce, med katerimi je veliko otrok, ki se vsakodnevno prebijajo med tovornjaki. Poljanska vpadnica seka pot tudi številnim mladim glasbenikom, ki vsaj trikrat na teden obiskujejo Glasbeno šolo v Puštalu. Nevarnost še dodatno povečujejo "iznajdljivi vozniki"; ti želijo "križev pot" po Spodnjem trgu skrajšati po lokalni cesti skozi Puštalo. Tudi ta je ozka, nima urejenih pločnikov, ob njej se na domačih dvoriščih igrajo otroci in po njej vsak dan hodijo v šolo in iz nje. Zaradi neprimerne vpadnice v Poljansko dolino so obremenjene tudi druge lokalne ceste, ki prav tako niso primerne in varne, na koncu pa vse vodijo na Poljansko cesto. Spomeniško zaščitene hiše so razpokane in fizično poškodovane, letos pa je bila potrebna obnova vodovoda na Spodnjem trgu.

Sprašujemo se, kaj se mora zgoditi, da bodo vsi v Škofji Loki ugotovili, da je obvoznica v Poljansko dolino nujno potrebna takoj.

Zato občani Škofje Loke, Gorenje vasi - Poljan in Žirov v imenu vseh, ki nas trenutno neurejena glavna in edina vpadnica v Poljansko dolino najbolj zadeva, pozivamo Občino Škofja Loka, pristojne organe in službe v Republiki Sloveniji in vse, ki imate kakršenkoli vpliv na izgradnjo Poljanske obvoznice, da v čim krajšem možnem času

omogočite njeno izgradnjo in financiranje iz za to zagotovljenih državnih in evropskih sredstev.

Zahtevamo konstruktiven dialog vseh vpletenih v izgradnjo Poljanske obvoznice!

OBČANI ZA IZGRADNJO  
ŠKOFJELOŠKE OBVOZNICE  
PROTI POLJANSKI DOLINI

Do dne 2. decembra 2009 s svojim podpisom podprlo odprto pismo 781 občanov. Podpisi so objavljeni na spletnem naslovu [www.obvoznica.si](http://www.obvoznica.si). Svojo podporo lahko izrazite tudi vi na e-naslov: [podpora@obvoznica.si](mailto:podpora@obvoznica.si).

## Predsednik se je opravičil

V članku z naslovom "So zidovi res padli?" (Gorenjski glas, 4. decembra 2009) ste objavili, da se predsednik republike ni odzval na vabilo niti ni opravičil svoje odsotnosti na slovesnosti, ki jo je 26. novembra 2009 ob 20. obletnici ustanovitve Demosa pripravil Inštitut dr. Jožeta Pučnika.

Informacija, ki ste jo objavili, ne drži. V uradu predsednika republike smo vabilo na omenjeno slovesnost prejeli tri dni pred prireditvijo (23. novembra 2009), ko je imel predsednik za ta termin že potrjene druge obveznosti. Zato smo 25. novembra 2009 udeležbo predsednika na slovesnosti opravičili.

URAD PREDSEDNIKA  
REPUBLIKE  
Služba za odnose z javnostmi

GG

naročnine

04/201 42 41  
e-pošta: [narocnine@g-glas.si](mailto:narocnine@g-glas.si)  
[www.gorenjskiglas.si](http://www.gorenjskiglas.si)

## Solzice pošle v eni uri

JASNA PALADIN

**Kamnik** - V Šolskem centru Rudolfa Maistra so v minulih dneh pripravili teden dobrodelnosti, ki so ga začeli 1. decembra s prodajo zapestnic Unicefa in ozaveščanjem ob svetovnem dnevu boja proti aidsu, zaključili pa z akcijo Podajmo roko - obrišimo solzico.

"Gre za akcijo v sklopu Ustanove Fundacija za pomoč otrokom, ki so jo ustanovili starši hudo bolnih otrok, tistih, ki jim zdravstveno zavarovanje ne omogoča nakupa zdravil in zdravstvenih pripomočkov. Akcijo, v kateri vsak donator prejme 'solzico' Swarovsky, sem želela pripeljati tudi na našo šolo in z velikim veseljem ugotavljam, da so naši dijaki

in profesorji v le eni uri zbrali več kot 1500 evrov donacij, saj so kupili skoraj dvesto solzic," je vidno zadovoljna povedala pobudnica akcije **Marta Zabret** in pohvalila dijake, ki so se v hipu odzvali, pomagali pripraviti akcijo in se na presenečenje vseh tudi tako številno odzvali. Podprla jih je tudi kamniška poslanka Julijana Bizjak Mlakar, svojo solzico pa je kupil tudi podžupan Brane Golubovič.

Solzice, ki so jih tokrat prodajali po osem evrov, so bile izdelane posebej za kamniške dijake, ker pa je v dolgi vrsti, ki se je po prvi šolski uri še vila pred stojnico v šolski avli, večina tokrat ostala brez njih, so že napovedali ponovitev akcije. "Najbolje bi bilo februarja," so kar sami določili dijaki.



Kamniški dijaki so za bolne otroke zbrali več kot 1500 evrov.

STRAHINJ

## Dobrodelnost v Strahinju

Dijaki in profesorji Srednje šole Biotehniškega centra Naklo so konec novembra pripravili dobrodelni večer, ki so ga poimenovali Z obrabi in s srci. Svoje vrstnike, starše in druge obiskovalce so obdarili z besedo, glasbo in plesom. Ob dijakih so kot gostje nastopili solistka Zala Hodnik, folklorna skupina Vrtavke, ansambel Veseli Strahinjci, plesne skupine Smrklje, Rožice in Blejski plesni studio Tržič ter KZP Mysterium Kranj. Kot je sporočila **Majda Kolenc Artiček** iz Biotehniškega centra, so denar od prodanih vstopnic, voščilnic in srečk ter prostovoljne prispevke namenili za šolski sklad. Pred tem dogodkom je center obiskal popotnik in človekoljub **Tomo Križnar**, ki je opisal grozote nad prebivalstvom v afriški pokrajini Darfur. Dijaki so zbrali nekaj denarja, s katerim je Križnar kupil majhne kamere. Z njimi bodo Nube posneli vsakdanje krivice. **S. S.**

## Super ideja za darilo!

OBNDARUJTE SVOJE NAJDRAJŠE Z NAROČNINO  
NA GORENJSKI GLAS!

Ličen darilni bon lahko prevzamete na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju (nasproti glavne avtobusne postaje), ga naročite po telefonu ali e-pošti.

Naročnino lahko podarite v vrednosti, ki jo sami določite. Če se boste odločili za celoletno naročnino, vam bomo priznali še kup ugodnosti. Za več informacij nas, prosimo, pokličite, nam pišite ali se pri nas oglasite osebno!

Podarite nekaj lepega. Podarite naročnino na Gorenjski glas, ki za vas izhaja vsak torek in petek.

Za naročnine pokličite **04 2014241**  
ali pišite na e-naslov [narocnine@g-glas.si](mailto:narocnine@g-glas.si)

Gorenjski Glas

ZA VAS BELEŽIMO ČAS

Umetnost glasbe. Umetnost druženja!  
V soboto, 12. decembra ob 20.00  
**SIMFONIČNI ORKESTER  
GŠ VRHNIKA**  
skupaj z vami valovi s Straussovimi valčki! V Kongresnem centru Brdo.  
V dvorani Grandis.  
Vstopnice: EVENTIM in Hotel Kokra, Brdo, tel: 04 260 15 01. [www.brdo.si/ars](http://www.brdo.si/ars)

**HALO - HALO GORENJSKI GLAS**  
telefon: 04 201 42 00

Naročilo za objavo sprejemamo po telefonu 04/201-42-00, faksu 04/201-42-13 ali osebno na Bleiweisovi cesti 4, v Kranju oz. po pošti - do ponedeljka in četrta do 11.00 ure! Cena oglasov in ponudb v rubriki: Izredno ugodna.

**JANEZ ROZMAN S.P. - ROZMAN BUS**, LANCOVO 91, 4240 RADOVLJICA, TEL.: 04 53 15 249, FAX: 04 53 04 230

**MADŽARSKE TOPLICE:** 17. 12. - 20. 12.; **LJUTOMER - BOŽIČNI PROGRAM:** 23. 12. - 26. 12.; **ŽIVE JASLICE V RAZKRIŽJU:** 26. 12. 2. 1. 2010; **TRST:** 8. 1. 2010

OBVESTILA O DOGODKIH OBJAVLJAMO V RUBRIKI GLASOV  
KAŽIPOT BREZPLAČNO SAMO ENKRAT.

**PIREDITVE****Novoletni Videomeh**

**Kamnik** - V soboto, 12. decembra, ob 19. uri Boris Kopitar že devetnajstič vabi v Kamnik na prireditve Noletni Videomeh. V Športni dvorani v Kamniku bodo nastopili priljubljeni izvajalci slovenske zabavne in narodnozabavne glasbe.

**Za otroke v knjižnicah**

**Železniki** - Pravljičji O prebrisanem krtku lahko otroci prisluhnejo jutri, v sredo, 9. decembra, ob 17. uri.

**Žiri** - Otroška delavnica z naslovom Slovesno v novo leto se bo v knjižnici začela jutri, v sredo, 9. decembra, ob 17. uri, ob 18. uri pa se bo začela delavnica za mladino in starejše Rišemo s svinčnikom.

**Bohinjska Bistrica** - Ustvarjalna delavnica Prijazni decembrski mož se bo začela jutri, v sredo, 9. decembra, ob 17. uri.

**Radovljica** - Igrana predstava za otroke Razbita buča se bo začela v četrtek, 10. decembra, ob 17. uri.

**Škofja Loka** - Lutkovna in gledališka predstava Trije prašički se bo v Kašči na Spodnjem trgu začela danes, v torek, 8. decembra, ob 17.30. Delavnice za spretne prste Bučke za lučke pa se otroci lahko udeležijo v četrtek, 10. decembra, ob 17.30 v prostorih knjižnice.

**Predsednik Türk osebno**

**Škofja Loka** - Danes, v torek, 8. decembra, se bo ob 19. uri v sodelovanju z Rotary clubom v Kašči na Spodnjem trgu s predsednikom Danilom Türkem pogovarjal Viktor Žakelj.

**Slava vojvodine Kranjske**

**Škofja Loka** - V Kašči na Spodnjem trgu se bo jutri, v sredo, 9. decembra, ob 19. uri začel sredin večer - predstavitev knjige, prvega slovenskega prevoda zbirke Slava vojvodine Kranjske.

**Čajanke pri Avseniku**

**Begunje** - Decembra se pri Avseniku v Begunjah vrstijo zanimive prireditve. Nekaj posebnega so čajanke za otroke, starejše od treh let. V nedeljo, 13. decembra, ob 17. uri bo na sporedu likovna čajanka s slikarko Darjo Lobnikar Lovak, v sredo, 16. decembra, pa bo ob 17. uri glasbena čajanka s Tamaro Avsenik z naslovom Naučimo se božično pesmico. Ta dan ob 19. uri bo igral ansambel Zupan.

**IZLETI****Na Slavnik**

**Preddvor** - Planinska sekcija Preddvor vabi člane 12. decembra na Slavnik (1028 metrov). Dodatne informacije in prijave do četrta po telefonu 051/410 137 - Aleš.

**Nočni pohod iz Podbrda preko Kala do Ruta**

**Podbrdo** - OŠ Simona Kosa Podbrdo vabi na nočni pohod v počastitev spomina ob 68. letnici usmrtitve tigrovca Simona Kosa, na smrt obsojenega na 2. tržaškem procesu. Startali bodo ob 17. uri izpred šole.

**1. Zimski pohod z baklami**

**Preddvor** - 1. Zimski pohod z baklami, ki ga pripravlja Turistično društvo Preddvor v sodelovanju z Občino Preddvor, bo v petek, 11. decembra, od 17. ure dalje.

**Pohod na Tisje**

**Kranj** - VO Planinskega društva Kranj v nedeljo, 13. decembra, organizira pohod na Tisje. Odhod bo z vlakom ob 6.10 z železniške postaje Kranj. Pohod se začne v Litiji pri Plečnikovem spomeniku. Več informaciji dobite v pisarni PD Kranj.

**Pohod na Pangršico**

**Kokrica** - Pohodniška sekcija in Kolesarska sekcija pri Društvu upokojencev Kokrica vabita svoje članice in člane na pohod od Kokrice do lovske kočice na Pangršici, ki bo v soboto, 19. decembra. Dobite se ob 9. uri pred Domom krajanov na Kokrici. Na Pangršici bo zaključek letošnjih aktivnosti.

**PREDAVANJA****Ptice v b'rjeh in brejah pozimi**

**Radovljica** - Predavanje z gornjim naslovom se bo v knjižnici A. T. Linhartar začelo danes, v torek, 8. decembra, ob 19.30. O pticah bosta pripovedovala Boris in Žiga Kozinc.

**Haute route**

**Gozd-Martuljek** - Društvo upokojencev Gozd-Martuljek vabi na predavanje z naslovom S turnimi smučmi na visoki poti

"Haute route" Chamonix-Zermatt. Predavanje bo vodil Klemen Gričar v petek, 11. decembra, ob 19. uri v krajevem domu v Gozdu Martuljku.

**Življenje med Amiši**

**Kranj** - Popotnica Andreja Rustja bo jutri, v sredo, 9. decembra, ob 19.30 v Osrednji knjižnici Kranj spregovorila o spoznanjih o življenju Amišev, opisala njihovo življenje in običaje ter spregovorila o zadnjem nedavnem obisku pri njih.

**Za otroke: Na obisku v Afriki**

**Kranj** - Popotnica Andreja Rustja bo opisala svoje popotovanje po Afriki in pripovedovala o življenju afriških otrok. Otroci ji lahko prisluhnejo jutri, v sredo, 9. decembra, ob 17.30 v pravljicih sobi Osrednje knjižnice.

**Odločitve - sprejemamo jih z dejanji in ne z besedami**

**Kranj** - Humana, združenje svojcev pri skrbi za mentalno zdravje, vabi danes, v torek, 8. decembra, ob 16. uri na predavanje Odločitve - sprejemamo jih z dejanji in ne z besedami. Vodil ga bo Edo Belak v prostorih društvene pisarne v Kranju, Oldhamska 14 (pri Vodovodnem stolpu).

**Pomen praznovanja v družini in šoli**

**Kranj** - Dekanijski odbor za zakon in družino dekanije Kranj vabi na predavanje z naslovom Pomen praznovanja v družini in šoli, ki bo v petek, 11. decembra, ob 20. uri v župnijski dvorani na Tavčarjevi 43 v Kranju. Predavala bo Angelca Likovič.

**Sayonara, Japonska**

**Bled** - O gostovanju s številnimi zbori na pevski turneji po Japonski; natančneje v Tokiu in bližnji okolici, gostiteljevi drugačni kulturi in brezmejni srčnosti in o utrinkih s potepanja zbora, bodo s pesmijo in besedo v petek, 11. decembra, ob 19. uri v Knjižnici Blaža Kumerdeja ob izbranih fotografijah spregovorili člani Moškega pevskega društva Triglav Lesce.

**KONCERTI****Vmesni čas**

**Bistrica** - Kulturno društvo Bistrica vabi na letni samostojni koncert ženskega pevskega zbora pod naslovom Vmesni čas, ki bo v petek, 11. decembra, ob 18. uri v Osnovni šoli Bistrica.

**Božični koncert**

**Podbrezje** - V soboto, 11. decembra, ob 18.30 bodo KUD Tabor Podbrezje in Mešani pevski zbor Lipnica z gosti (Marija Pogorevc - vokal, Cirila Zupanc - citre in vokal, Jaro Ješe - orgle, Bojan Pogačnik - povezovalc) v farni cerkvi sv. Jakoba v Podbrezjah izvedli božični koncert.

**Plavaj, plavaj barčica**

**Sora** - Mešani pevski zbor Kulturno-umetniškega društva Oton Župančič Sora vabi na koncert Plavaj, plavaj barčica, ki bo v Domu krajanov v Sori v petek, 11. decembra, ob 19. uri.

**RAZSTAVE****Fotografska razstava članov TNP**

**Bled** - Odprtje letne fotografske razstave članov Foto kluba Triglavski narodni park bo jutri, v sredo, 9. decembra, ob 19. uri v Info središču Triglavska roža na Bledu.

**Razstava ročnih del**

**Predoslje** - Člani Sekcije za ročna dela Društva upokojencev Predoslje vabijo na ogled razstave ročnih del, ki bo odprta od petka, 11., do vključno nedelje, 13. decembra, vsak dan od 9. do 19. ure v dvorani gasilskega doma v Britofu pri Kranju.

**7. likovno srečanje 2009 - slikarji za otroke**

**Kranj** - V Galeriji Dali bodo danes, v torek, 8. decembra, ob 19. uri odprli razstavo likovnih del slikarjev, udeležencev tradicionalne Likovne kolonije Pineta 2009.

**Slike Drage Soklič**

**Jesenice** - V razstavnem salonu Dolik bodo v petek, 11. decembra, ob 18. uri odprli razstavo likovnih del slikarke Dage Soklič, članice Dolika.

**MojeDelo.com**  
*Izberi prihodnost*

MOJE DELO, spletni marketing, d.o.o., Litostrojska c. 44c, 1000 Ljubljana, Slovenija, T: 01 51 35 700  
VEČ INFORMACIJ IN ZAPOSLITVENIH OGLASOV (300 - 500)  
NA: www.mojedelo.com, info@mojedelo.com

**Izberite svojo kariero (po Sloveniji)**

Verjamemo, da ste seznanjeni z obstoječo ekonomsko situacijo. Medtem ko nekatera podjetja odpuščajo, mi vabimo k sodelovanju. Odzivamo se na spremembe in načrtujemo boljšo prihodnost. Preverite, ali smo dovolj dober izziv za vas. Tilt trgovina in storitve, d. o. o., Ljubljanska 12f, 1236 Trzin, prijave zbiramo do 27. 12. 2009. Več na www.mojedelo.com.

**Natakar m/ž (Kranjska Gora)**

Takoj zaposlimo natakara/-ico za strežbo gostov v baru v Kranjski Gori. Zelene so izkušnje, niso pa nujne. Delo za določen čas - za čas sezone: 20. 12. do 20. 03. 2010. Plačilo od 800 do 1000 EUR. Po potrebi poiščemo tudi stanovanje. Več informacij o nas dobite na www.apartmaji-kosir.si. Foto Mojca, d. o. o., Borovška 92, 4280 Kranjska Gora, prijave zbiramo do 31. 12. 2009. Več na www.mojedelo.com.

**Fizioterapevt m/ž (Snovik - Kamnik)**

V svoj kolektiv vabimo novega sodelavca za delovno mesto Fizioterapevt m/ž. Išče mo osebo z ustreznimi izobrazbo fizioterapevt ali dipl. fizioterapevt, ki je komunikativna in jo komunikacija z gosti veseli, ki obvlada slovenski in angleški jezik, ki je pripravljena na nadaljnje usposabljanje ... Nudimo urejeno delovno okolje v eko termah, stimulativni način nagrajevanja. Terme Snovik - Kamnik, d. o. o., Molkova pot 5, 1240 Kamnik, prijave zbiramo do 24. 12. 2009. Več na www.mojedelo.com.

**Vodje skupin in prodajalci za promocijo revolucionarnega izdelka m/ž (terensko delo)**

Pričakujemo: komunikativnost, urejenost, veselje do dela s strankami, izkušnje s prodajo, fleksibilnost, izpit kategorije B in lasten prevoz. Nudimo: korektno odnose, močnost osebnega razvoja, interna izobraževanja o produktih in psihologiji prodaje ter redno plačilo-po učinku. JUNIOR ECO podjetje za proizvodno in trgovino, d. o. o., Ježa 43, 1231 Ljubljana - Črnuče, prijave zbiramo do 16. 12. 2009. Več na www.mojedelo.com.

**Frizer / Frizerka (Različni frizerski saloni po Sloveniji)**

Iščemo večje število izkušenih ali manj izkušenih frizerjev za samostojno delo v frizerskem salonu. Nudimo dodatna izobraževanja, stimulativno plačilo po dogovoru,

zaposlitev za nedoločen čas. Pričakujemo delovne izkušnje v frizerskem salonu. 4Look, d. o. o., Petronijeva 4, 6000 Koper, prijave zbiramo do 16. 12. 2009. Več na www.mojedelo.com.

**Komercialist na terenu m/ž (Gorenjska)**

Vaše delovne naloge bodo: svetovanje in trženje na področju meritev sevanj (radiestezija) in zdravstveno diagnostiko, delo na terenu z vnaprej določenimi strankami. Nujne so izkušnje na področju direktnega trženja in zelo zaželeno osnovna izobrazba zdravstvene, farmacevtske smeri. MASELJ, d. o. o., Petrovčeva 11, 1230 Domžale, prijave zbiramo do 05. 01. 2010. Več na www.mojedelo.com.

**Mizar - sejmski monter m/ž (Tržič, Slovenija in tujina - sejmi)**

Medse sprejmemo sodelavca - Mizarja za delo v delavnici in na terenu - tujina, montaža sejmskih postavitvev. Bodite samostojni, vodja ekipe, zaželen vozniki izpit za kamion, pripravljenost delati več kot osem ur na dan. Lokacija delavnice je Tržič. SOS inženiring, d. o. o., Tržaška 2, 1000 Ljubljana, prijave zbiramo do 03. 01. 2010. Več na www.mojedelo.com.

**Prodajalec m/ž v Kranju (Kranj)**

Naš naročnik, trgovsko podjetje z otroškimi programom ter vodilni distributer iger za računalnike in igralne konzole v Sloveniji, išče dinamičnega kandidata/-ko za delo na področju prodaje v Kranju. Trenkwalder kadrovske storitve, d. o. o., Leskoškova cesta 9 e, 1000 Ljubljana, prijave zbiramo do 02. 01. 2010. Več na www.mojedelo.com.

**Vodja službe razvoj in tehnična priprava dela m/ž (določen čas) (Škofja Loka)**

Delo bo obsegalo organiziranje, vodenje in nadzor dela tehnične priprave dela, izdelovanje tehnično tehnoloških elaboratov za gradbišča, uvajanje novih tehnologij pri procesih dela v tehničnem področju, sodelovanje s komercialno pri pripravi ponudb, podajanje tehničnih rešitev pri zahtevnejših procesih gradnje objektov. SGP Tehnik, d. d., Stara cesta 2, 4220 Škofja Loka, prijave zbiramo do 31. 12. 2009. Več na www.mojedelo.com.

**Vodja poslovalnice m/ž (Škofja Loka)**

Vaše naloge: Skrb za prodajo in zaposlene. Uresničevanje ciljev podjetja. Aktivno sodelovanje pri prodaji, kot član prodajnega tima. Administrativna in organizacijska dela. Pričakovanja: V. stopnja izobrazbe oz. poslovodski izpit. Smisel za delo s kupci. Vodstvene izkušnje. Zavzetost in fleksibilnost. Izrazita odgovornost. Zaželeno znanje nemškega jezika. Deichmann, d. o. o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana, prijave zbiramo do 27. 12. 2009. Več na www.mojedelo.com.

**Študenta/ko za pomoč pri administraciji (568) m/ž (Cerklje na Gorenjskem)**

Za znano podjetje, našega naročnika iščemo komunikativne, samoiniciativne študente/ke za pomoč pri administraciji. Delo poteka dopoldan za daljše obdobje. Manpower, d. o. o., PE Študentski servis, Gosposvetska 5, 1000 Ljubljana, prijave zbiramo do 27. 12. 2009. Več na www.mojedelo.com.

## PREDSTAVE

### Noč ali klic v stiski

Žiri - V dvorani DPD Svoboda Žiri se bo v petek, 11. decembra, ob 19.30 začela predstava gledališkega abonmaja Noč ali klic v stiski v izvedbi SMG Ljubljana.

**GG**

naročnine

04/201 42 41, e-pošta: narocnine@g-glas.si  
www.gorenjski-glas.si

"Naj vam Gorenjski glas ogreje srce vsak torek in petek" je bilo geslo nagradne križanke v prilogi Energija sonca. Majico Gorenjskega glasa prejmejo: Igor Rijavec, Srednja vas pri Bohinju; Marija Jenko, Cerklje in Stanka Vrhovnik, Kranj. Nagrajencem čestitamo!

## Mali oglasi

tel.: 201 42 47  
fax: 201 42 13  
e-mail: malioglas@g-glas.si

Male oglase sprejemamo: za objavo v petek - v sredo do 17.30 in za objavo v torek do petka do 13.30! Delovni čas: ponedeljek, torek, četrtek neprekinjeno od 8. do 17. ure, sreda od 8. do 18., v petek od 8. do 14. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprti.

## NEPREMIČNINE STANOVANJA

**ODDAM**  
DVO SOBNO stanovanje v Šorlijevem naselju, ☎ 051/301-725 9007328

## POSLOVNI PROSTORI

**ODDAM**  
POSLOVNI prostor, Kranj, ☎ 04/20-12-074 9007253

**TURISTIČNO** društvo Begunje odda v najem poslovne prostore Gostišča Draga v Begunjah z dnem 10.1.2010. Za informacije pokličite g. Blaža Finžgarja na telefon, ☎ 041/623-142 9007364

**JUR-TAN**  
NEPREMIČNINE  
JUR-TAN, nepremičnine, d. o. o.  
PE Cankarjeva ulica 03  
(staro-mestno jedro),  
4000 Kranj, tel.: 04/236-92-14,  
mobi: 041/451-857  
e-pošta: info@jur-tan.si  
www.jur-tan.si

**K3 KERN**  
NEPREMIČNINE  
Maistrov trg 12, 4000 Kranj  
Tel. 04/202 13 53, 202 25 66  
GSM 051/320 700, Email: info@k3-kern.si

**ITD NEPREMIČNINE, d.o.o.**  
MAISTROV TRG 7,  
4000 KRANJ  
TEL.: 04/23-81-120,  
04/23-66-670  
041/755-296, 040/204-661,  
041/900-009  
e-pošta: itd.nepremicnine@siol.net  
www.itd-plus.si

**FESST, d. o. o.,**  
nepremičninska  
družba,  
Koroška c 2, Kranj,  
Telefon: 236 73 73  
Fax: 236 73 70  
E-pošta:  
info@fesst.si  
Internet:  
www.fesst.si

**GND**  
GORENJSKA NEPREMIČNINSKA DRUŽBA  
Stritarjeva ulica 7, 4000 Kranj  
www.nepremicnine.gnd.si  
e-naslov: info@gnd.si  
tel: +386 4 281 39 04,  
fax: +386 4 281 39 07  
gsm: +386 31 536 578

## MOTORNA VOZILA

### AVTOMOBILI

#### PRODAM

ODKUP, PRODAJA, PREPIS rabljenih vozil, gotovinski odkup, prodaja na obroke, MEPAX, d. o. o., Planina 5, Kranj, ☎ 041/773-772, 040/773-772 9006929

**CITROËN ZX**, l. 1993, temno sive barve, c.z. elekt., zelo dobro ohranjen, cena po dogovoru, ☎ 040/666-806 9007387

**FIAT PUNTO SX 1.2**, l. 2001, 97.000 km, 5 vrat, dobro ohranjen, garažiran, 1. lastnik, ☎ 040/748-229 9007352

**KIA Sephia 1.5**, 194.000 km, reg. 29.06.2010, bencin, garažiran, ☎ 040/237-812 9007388

**OPEL Vectro 1.6 16 V**, letnik 1996, zelo lepo ohranjeno, ☎ 031/568-140 9007383

**RENAULT Clio 1.4 RT**, l. 96, temno siv, 106.000 km, 4 letne gume z alu platišči, dobro ohranjen, ☎ 041/299-625 9007384

**SUZUKI Grand Vitara**, l. 2005 4 x 4, 5 vrat, vsa oprema, novi model, ☎ 041/227-338 9007386

**ŠKODO Octavio combi Scout 2.0 TDi** 4 x 4, ☎ 031/791-483 9007385

### AVTODELI IN OPREMA

#### PRODAM

**PRTLJAŽNIK** za Hyundai Accent, Garmin 255T, nov in kartico mobilni (sim) z pin kodo, novo, ☎ 031/635-789 9007382

#### KUPIM

**ŠTIRI PLATIŠČA** za Renault Scenic 16 col, z zimskimi gumami ali brez, ☎ 031/678-828 9007108

## GRADBENI MATERIAL

### GRADBENI MATERIAL

#### PRODAM

**ŽAGAN** les smreke za mizarje, špirovce, letve, deske, bankine, ponte prodam, ☎ 04/25-03-088, 031/343-161 9007380

### KURIVO

#### PRODAM

**DRVA** - metrska ali razžagana, možna dostava, ☎ 041/718-019 9007223

**DRVA** - mešana: bukev, gaber, javor, jesen, hrast, možnost razreza in dostave, cena 40 EUR, ☎ 070/323-033 9007224

**VABILO**  
Vabimo vas na podelitev nagrad najbolj prijaznim poštarjem po izboru bralcev Gorenjskega glasa in žrebanje desetih nagrajencev, ki so sodelovali v glasovanju.  
Podelitev in žrebanje bosta v petek, 11. decembra, ob 14. uri v avli Gorenjskega glasa. Prijazno povabljeni!  
Imena nagrajencev bodo objavljena tudi v Gorenjskem glasu.  
Zanesljivo vsepovsod  
**POŠTA SLOVENIJE**  
Gorenjski Glas  
Za vas belizimo čas

**LOTO**  
Rezultati 97. kroga - 6. decembra 2009  
10, 13, 16, 20, 21, 32, 39 in 30  
Lotko: 5 1 6 9 8 0  
Loto PLUS: 2, 11, 14, 19, 21, 29, 32 in 22  
Predvideni sklad 98. kroga za Sedmico: 230.000 EUR  
Predvideni sklad 98. kroga za Lotka: 165.000 EUR  
Garantirani sklad 98. kroga za PLUS: 20.000 EUR

**DRVA** bukova, delno suha, cena 45 EUR, možna razrez in dostava, ☎ 040/338-719 9007225

**SUHA** bukova drva, ☎ 031/555-588, Luka 9007374

**SUHA** bukova, razžagana drva in delavski stroj Fudži, ☎ 031/561-707 9007376

## STANOVANJSKA OPREMA

### OGREVANJE, HLAJENJE

#### PRODAM

**GAŠPERČEK** peč, ugodno, možna dostava, ☎ 031/560-936 9007390

#### OSTALO

#### PRODAM

**DVE KOMPLETNI** wc školjki ter zgornji in spodnji bojler po 8 l, ☎ 040/332-590 9007381

## ŠPORT, REKREACIJA

#### PRODAM

**BILJARD**, nov, ☎ 031/206-724 9007311

## KNJIGE, PUBLIKACIJE

#### PRODAM

**SLOVENKE** v narodnoosvobodilnem boju, dve knjigi, veliki format, ☎ 04/25-11-807 9007389

## UMETNINE, NAKIT

**DARILA** za silvestrske goste dobite na tel.: ☎ 041/850-406 9007397

## MEDICINSKI PRIPOMOČKI

**OKULISTIČNI** pregledi za očala in kontaktne leče, popusti za upokojence in študente. Optika Aleksandra, Qlandia Kranj, C. 1. maja 77, ☎ 04/23-50-123 9007143

## ŽIVALI IN RASTLINE

#### PRODAM

**ČISTOKRVNE** nemške ovčarje, odličnih staršev z rodovnikom, ugodna cena, ☎ 031/328-891, Mare 9007369

## KMETIJSTVO

### KMETIJSKI STROJI

#### PRODAM

**SEKULAR** za žaganje drv, ☎ 04/20-46-578, 031/812-210 9007295

**TRAKTOR** Univerzal 643 DT, zelo lepo ohranjen in veliko opreme, ugodno, ☎ 041/916-873 9007220

**TRAKTOR** vinogradniško sadjarski, Lamborghini 75 F plus, ☎ 041/650-662 9007394

**KOBILO** brejo in dve žrebici, stari 8 mesecev, pasme Norik A rodovnik, ☎ 041/784-363 9007375

**PRAŠIČA** za zakol, domača krma, možnost dostave, ☎ 041/885-577 9007343

**PRAŠIČA** za zakol, domača krma (pesa, krompir, žito), ☎ 041/933-879 9007400

**TELIČKO** simentalco, staro 3 tedne in kravo, 8 mesecev brejo, ☎ 04/25-21-087, 041/888-476 9007377

#### KUPIM

**TRI BIKCE** simentalce, stare od 14 dni do 9 tednov ter novoletne smrekice, ☎ 041/865-291 9007399

#### OSTALO

#### PRODAM

**DVE TRAKTORSKI** gumi 16.9/34 Continental, ☎ 040/277-519 9007371

**SPREDNJO** hidravlično pluzno desko 560 x 1300 za traktor TV, ☎ 051/353-912 9007370

## ZAPOSLOTITVE (m/ž)

#### NUDIM

**ZA NEDOLOČEN** čas zaposlimo zastopnike za terensko prodajo artiklov za varovanje zdravja. Oglejte si www.sinkopa.si, Sinkopa, d. o. o., Zirovnica 87, Zirovnica, ☎ 041/793-367 9007353

**ZAPOSILIMO** programerja na CNC stružnih strojih, zaželeno so izkušnje, FIM KOVINOŠTRUGARSTVO Franci Mežnar, s. p., Cesta na Loko 21, Tržič, ☎ 041/673-954 9007392

## POSLOVNI STIKI

**GOTOVINSKI KREDITI DO 10 LET ZA VSE ZAPOSLENE, TUDI ZA DOLOČEN ČAS, TER UPOKOJENCE**, do 50 % obr., obveznosti niso ovira. Tudi krediti na osnovi vozila in leasingi. Možnost odplačila na položnice, pridemo tudi na dom. **NUMERO UNO, Kukovec Robert s.p., Mlinska 22, 2000 Maribor, 02/252-48-26, 041/750-560**

## STORITVE

#### NUDIM

**ASTERIKS SENČILA** Rozman Peter, s. p., Senično 7, Križe, tel.: 59-55-170, 041/733-709; žaluzije, roloji, rolete, lamelne zavese, plise zavese, komarniki, markize, www.asteriks.net 9007221

**NAREZKI**  
TEL.: 041 734 047  
Eho balk d.o.o., Stegne 11 B, 1000 Ljubljana

**BELJENJE** in glajenje sten, odstranjevanje tapet, antiglivni premazi, barvanje oken, vrat, dekorativni ometi in opleski, kvalitetno in ugodno, Pavec Ivo, s. p., Podbrezje 179, Naklo, ☎ 031/392-909 9006653

**TESNENJE OKEN IN VRAT**, uvožena tesnila, do 30 % prihranka pri ogrevanju. Prepiha in prahu ni več! Zmanjšan hrup, 10 let garancije. BE & MA, d. o. o., Ekslerjeva 6, Kamnik, ☎ 01/83-15-057, 041/694-229 9007222

## IZOBRAŽEVANJE

#### NUDIM

**INŠTRUIRAM** matematiko in fiziko, Marko Koselj, prof., s. p., Šercerjeva ulica 4, Radovljica, ☎ 041/910-049 9007351

## ZASEBNI STIKI

**44-LETNI** profesor telesne vzgoje 173, simpatičen, blizu Medvod išče samsko žensko, ki pogreša intimna srečanja in občasno druženje, oglasi se na, ☎ 041/892-135, Robert 9007256

**POSREDOVALNICA**, spoznavanje za ženske 19 EUR, za moške 50 EUR, za mlajše dame zastoj, ☎ 031/836-378 9007367

**ŽENSKÉ** vseh starosti, z vseh delov države in zamejstva, iščejo zveste sopotnike trajna razmerja, ☎ 031 836-378 9007368

## RAZNO

#### PRODAM

**GOBE** - suhe, vložene, zamrznjene, I. klasa, ☎ 041/655-990 9007401

**KVALITETNA** omela za pometanje krušnih peči, negorjive, ☎ 01/83-23-107, Znidar 9007396

**POSODO** za smeti 160 l prodam ali za menjam za 120 l, ☎ 031/834-131 9007391

**SNEŽNO** rolbo, širine 120 cm, priključek na štiri vijake za Tomo Vinkovič, ☎ 041/824-676 9007398

### SPOROČILO O SMRTI

Z žalostjo sporočamo, da je umrl upokojeni delavec

**GAŠPER JESENOVEC**

Ohranili ga bomo v lepem spominu.

Zaposleni  
Bolnišnice Golnik - kliničnega oddelka za pljučne  
bolezni in alergijo

### ZAHVALA

**ANICA MUGERLI**

Iskrena hvala vsem, ki ste se ji poklonili na njeni zadnji poti. Posebna zahvala pa zaposlenim v Domu oskrbovancev Petra Uzarja Tržič.

Njeni domači

### SPOROČILO O SMRTI

Z žalostjo sporočamo, da je umrla upokojena delavka

**FRANČIŠKA KOPINA**

Ohranili jo bomo v lepem spominu.

Zaposleni  
Bolnišnice Golnik-Kliničnega oddelka za pljučne  
bolezni in alergijo

## ANKETA

## V Stražišču je "fajn"

KRISTINA DŽELILOVIĆ

V nedeljo se je končal 22. Stražiški kulturni teden. Kot vsako leto so se tudi tokrat v Šmartinskem domu predstavili številni pevci, godci, slikarji, dramatik, plesalci in številni drugi. Za mnenje o prireditvah smo vprašali obiskovalce.

Foto: Tina Dokl



Janko Bajt:

"Program mi je všeč, zelo dobro je bil izbran. Ljudje v Stražišču so navajeni na igre in folkloro, vendar je tu premajhen oder za to. Pride ogromno ljudi, vzdušje je prijetno."



Milan Mesec:

"Stražiški kulturni teden sem obiskal že nekajkrat. Težko je priti v dvorano, ker je toliko ljudi. Prejšnja leta mi je bilo tudi všeč, ponavadi mi najbolj ugaja zadnji dan."



Rudi Lanz:

"Tokrat sem Stražiški kulturni teden obiskal prvič. Program mi je bil zelo všeč. Prišel sem zato, ker sem zaveden in avtohton Stražiščan. Nameravam pa tudi prihodnje leto priti."



Špela Košir:

"Letos sem Stražiški kulturni teden obiskala drugič. Ponavadi grem na prireditev, na kateri nastopa kdo, ki ga poznam. Program mi je bil všeč, prišla bom tudi prihodnje leto."



Leon Lebar:

"Stražiški kulturni teden sem obiskal vsaj desetkrat. Vsakič bolj mi je všeč. Ponavadi grem pogledat zaključek, tudi letos je bilo tako. Zanesljivo pridem tudi prihodnje leto."

# Lučke naznanile praznike

Na Miklavžev večer so otroci v središče Kranja prinesli lučke v svetilkah, župan Damijan Perne in Anže pa sta na prireditvenem odru simbolično prižgala novoletno razsvetljavo, ki je naznanila decembrsko praznično vzdušje.

VILMA STANOVNIK,  
SIMON ŠUBIC

Kranj - "Letos lučke prižgamo malce kasneje, saj se držimo evropskih predpisov, ki govorijo o tem, da naj bi lučke prižgali šele po 3. decembru. Tako smo se odločili, da je pravi čas za to ravno danes, saj pričakujemo prvega od dobrih decembrskih mož. Samo snega nam še manjka, ampak tudi ta je naročen," je zbrano množico otrok in staršev na Glavnem trgu v središču Kranja v soboto zvečer, še pred prihodom Miklavža nagovoril župan **Damijan Perne**, nato pa mu je Anže prinesel luč v svetilki. Skupaj sta pihnila vanjo, nato pa je mesto zažarelo v praznični razsvetljavi.

"Božično drevo s prižganimi lučkami naj nas vsak dan spominja na to, da bi bili tudi mi drobne lučke, ki prinašajo prijateljstvo, razumevanje in sprejemanje," je ob blagoslovu božičnega drevesa, ki ga je darovala Agrarna skupnost Povelje v sodelovanju s predsednikom KS Trstenik **Jožetom Lombarjem**, dejal dekan Kranjske župnije, prelat **Stanislav Zidar**, najmlajši pa so že komaj čakali na Miklavža s spremstvom. Ta je namreč tako



Potem ko je župan **Damijan Perne** simbolično prižgal novoletno razsvetljavo v Kranju, je otroke obiskal prvi od dobrih decembrskih mož, **Miklavž**. / Foto: Tina Dokl

pridnim kot malo manj pridnim otrokom razdelil kar šeststo darilc, vsem skupaj pa je zaželel prijetne decembrske praznike. V Kranju bo namreč tudi letos priložnosti za decembrske radosti res veliko. Za najmlajše bo 11. decembra potekal otroški bazar, od 14. do 31. decembra bo v mestu božično-novoletni sejem, županov božični večer pa bo 23. decembra, ko bodo nastopili Perpetuum Jazzile in Nuša Derenda. Od

14. do 19. decembra bo v Kranjski hiši pravljica dežela, od 20. do 31. decembra bo moč oditi v deželo škrate Krančka, 26. in 27. decembra bodo v rovih pod starim Kranjem žive jaslice, na silvestrovo pa bo veliko silvestrovanje na prostem.

Seveda bo v decembrskih dneh živahno tudi po drugih gorenjskih krajih, zlasti v turističnih središčih. Prav tako je praznično že tudi v Šenčurju, kjer so minuli petek

že enajstič postavili božično-novoletno drevo. Že po tradiciji za drevo vsako leto poskrbi druga vas in letos so trinajst metrov visoko jelko pripeljali iz Voklega. Kot je povedal predsednik KS Voklo **Marko Lončar**, je zrasla na dvorišču **Janeza Zmrzli** karja in **Erike Furlan**, stara pa je bila 35 let. Za postavitev božično-novoletne jelke je poskrbelo podjetje Vigred, blagoslovil pa jo je šenčurski župnik **Urban Kokalj**.

## KRATKE NOVICE

KRAJ

## Stritarjeva ulica ni več zaprta

Delavci Cestnega podjetja Kranj so konec prejšnjega tedna končali polaganje grobega asfalta na Stritarjevi ulici v Kranju. Potem ko so asfaltirali še pločnike ter postavili vertikalno prometno signalizacijo, jim je za prihodnje leto ostalo še polaganje finega asfalta ter izdelava talnih označb. Tako je od včeraj spet možen promet vseh vozil po Stritarjevi ulici, še vedno pa bo potekal pod gradbišnimi oznakami, zopet pa bo na voljo tudi dvajset bočnih parkirnih mest ob ulici. Naj spomnimo, da se Stritarjeva ulica ureja v okviru projekta ureditve Slovenskega trga, ki je vreden 4,657 milijona evrov in bo v celoti zaključen predvidoma v maju 2011. Sofinanciran je iz evropskih sredstev za regionalni razvoj v višini 85 odstotkov upravičenih stroškov, kar predstavlja okoli šestdeset odstotkov vseh stroškov projekta. Preostali denar zagotavlja Mestna občina Kranj. **V. S.**

RADOVLJICA, LESCE

## V četrtek odpirajo novi Spar v Lescah

V četrtek bodo v centru Lesca, na mestu, kjer je nekoč stala Merkurjeva trgovina z gradbenim materialom, odprli novo trgovino Spar. To bo druga Sparova trgovina v občini, prvo so odprli skoraj natanko pred štirimi leti v Radovljici. Obletnico odprtja radovljiškega hipermarketa so praznovali preteklo soboto, ko so za obiskovalce, ki jih je bilo na dan pred Miklavževim večerom še posebej veliko, pripravili živahen zabavni program. Ob tej priložnosti so predstavniki družbe Spar Slovenija izročili tudi donacijo bližnji Osnovni šoli A. T. Linhart. Kot je povedala ravnateljica **Zlata Rejc**, so bili igralnih blazin, ki jih bodo v telovadnici uporabljali predvsem najmlajši učenci, in likovnih pripomočkov zelo veseli. **M. A.**

## Novorojenčki

Minuli teden je na Gorenjskem na svet prirojalo 50 novih bebalcev, od tega v Kranju 31, na Jesenicah pa 19. **V Kranju** se je rodilo 18 dečkov in 13 deklic. Najlažji je bil deček, ki je tehtal 2660 gramov, najtežji deklici pa je tehtnica pokazala 4140 gramov. **Na Jesenicah** je svoje glasilke prvič preizkusilo 10 dečkov in 9 deklic. Najlažja je bila deklica, ki je tehtala 2240 gramov, najtežjemu dečku pa se je kazalec na tehtnici ustavljal pri 3870 gramih.

## vremenska napoved

## Napoved za Gorenjsko

Danes bo oblačno s padavinami. Meja sneženja se bo zvečer spustila do nadmorske višine 500 metrov. V sredo in četrtek bo delno jasno in suho.

Agencija RS za okolje, Urad za meteorologijo

TOREK



0/4°C

SREDA

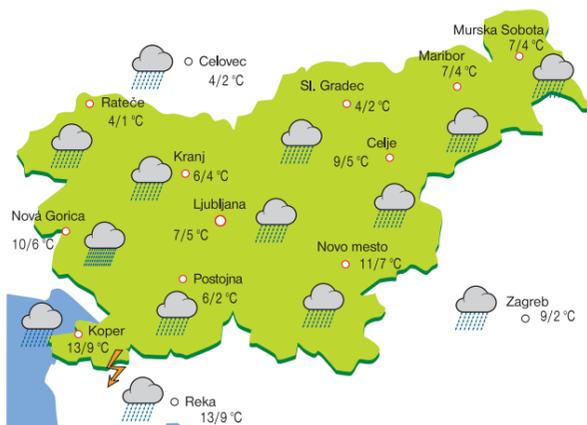


-1/5°C

ČETRTEK



-4/5°C



PRI VAS POŠTALNO

**RADIO KRANJ**  
97,3 MHz

**RADIO KRANJ d.o.o.**  
Stritarjeva ul. 6. KRANJ

TELEFON:  
(04) 281-2220 REDUKCIJA  
(04) 281-2221 TRŽIŠTE  
(04) 2022-222 PROGRAM  
(051) 303-505 PROGRAM GSI

FAX:  
(04) 281-2225 REDUKCIJA  
(04) 281-2229 TRŽIŠTE

E-pošta:  
radiokranj@radio-kranj.si

GORENJSKI MEČASRDEK

**www.radio-kranj.si**



# razpredrilo

GG

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA



Ansambel Tapravi faloti, zmagovalec izbora za Najlepšo vižo, ki je bil v soboto na Bledu (več na strani 2) / Foto: Anka Bulovec



## KULTURA

### SLEDI SLOVENSKE GRAFIKE

V Galeriji Loškega gradu je na ogled razstava Sledi slovenske grafične dediščine, na kateri so predstavljena izbrana dela petnajstih vidnih slovenskih grafikov.

03



## TV

### ADRENALIN NA VSAKEM KORAKU

Delo v redakciji oddaje 24 ur je pogosto zelo stresno, a ima kljub temu velik čar, ugotavlja Barbara Golub, nova dopisnica z Gorenjskega za Pop TV. / Foto: Tina Dokl

04



## LJUDJE

### EKSTREMNO KUL

Konec novembra je v tiskani obliki luč sveta ugledala revija Filtrmag, kranjski Mixtape pa so prvič nastopili v loški Ostrigi.

08

TOREK\_08.12.2009

# GLASBA

## Tanja ogrela Jesenice

V dvorani Kina Železar je minulo soboto nastopila pevka **Tanja Žagar**. "Obiskovalci, ki so prišli na moj drugi samostojni koncert na Jesenice, so mi dali toliko lepega. Veselje, dobra volja, smeh, spodbudni aplavzi, ogromno stiskov rok, objemov, toplih besed ...," je bila Tanja zadovoljna po koncertu, na katerem je predstavila nove pesmi s sveže izdanega albuma Hvala, ker si ob meni ti. "Nekateri so z menoj že peli naslovno pesem albuma, kar me je res ganilo. Po koncertu sem dobila tudi pohvale za priredbo pesmi Poj kitara mojega srca nepozabne Majde Sepe," nam je zaupala Tanja in dodala, da je na koncertu zares uživala. Prav zaradi lepega odziva publike na Jesenicah se je odločila, da se na Gorenjsko kmalu spet vrne. Februarja bo nastopila v Predosljah in Kamniku, v prvih mesecih novega leta pa načrtuje tudi koncert na Bledu ali v Radovljici. Tako kot Tanja so na Jesenicah uživali tudi njeni gostje, ki jo spremljajo na turneji: **Ivo Mojzer, Rok Ferengja, David Grom**, plesalec **Matevž Ogorelec** in humorist **Sebastjan Kamenik**. Vsak Tanjin koncert se sicer začne z nastopom mladega peva z Bleda Davida Groma. "Ker sem tudi sama s pevsko potjo začela že kot najstnica, sem se odločila, da na svojih koncertih dam možnost tudi enemu od mladih glasbenih talentov. David Grom me je očaral s svojim glasom, z voljo do dela, načinom razmišljanja in dojetjem glasbe. Iz nastopa v nastop je boljši. Je fant, ki je preprosto rojen za na oder, pred njim je zelo uspešna glasbena prihodnost," je prepričana Tanja. **A. H.**



Tanjin koncert se je tudi na Jesenicah začel z nastopom Davida Groma, mladega peva z Bleda. / Foto: Anka Bulovec

## Prva zgoščenka Kranjcev

Na prireditvi Gašperjev Miklavž konec preteklega meseca v Komendi so med znanimi ansambli nastopili tudi Kranjci in predstavili skladbe s svoje prve zgoščenke. S skladbo Stari mlin, ki so jo tudi uvrstili na zgoščenko, pa so skupaj z občinstvom v dvorani čestitali Slavku Avseniku za 80. rojstni dan. Kranjci so igrali tudi za ples in ogreli občinstvo. **J. K.**

# NAJLEPŠA VIŽA JE VALČEK

Laskavi naslov najlepša viža 2009 je osvojil valček z naslovom Mladosti ne dam v izvedbi ansambla Tapravi faloti.

**Anka Bulovec**

**P**rvi program Radia Slovenija je v soboto v blejski Festivalni dvorani priredil jubilejni, deseti finalni izbor Najlepša viža leta 2009. Zmagovalno skladbo so izbrali prek telefonskega glasovanja, saj so izbor neposredno prenašali na radijskih valovih. Tako kot lani, ko so laskavi naslov prejele Navihanke s skladbo Spomni se name, so tudi letos med dvanajstimi vižami (izbor za najlepšo vižo meseca poteka vsako prvo sredo v jutranjem programu Radia Slovenija) poslušalci izglasovali valček. V desetminutnem glasovanju je prispelo kar 11.873 glasov, največ - 4496 pa jih je prejela skladba Mladosti ne dam v izvedbi ansambla iz okolice Šoštanja - Tapravi faloti. Zmagovalcem je nagrado v višini tisoč evrov podelila glasbena urednica Radia Slovenija in oddaje Najlepša viža Irma Rauh.

Drugo najvišje število glasov - 1707 je prejela zmagovalna melodija meseca oktobra - valček gorenjskega ansambla Nagelj z naslovom V meni nekaj spi, 1171 glasov pa je bilo dovolj za tretjevrščne Belokranjce - ansambel Tonija Verderberja, ki so prav tako navdušili z valčkom - Koščeva ljubezen. Na finalnem izboru so se predstavili tudi ansambel Orion, štajerska zasedba Mitja kvintet, ansambel Štirje kovači, Zasavci, Golte, Ansambel



Tapravi faloti v družbi voditelja Milana Krapeža, Tatjane Pirc in Irme Rauh



Ansambel Nagelj je s skladbo V meni nekaj spi navdušil za drugo mesto.

Toneta Rusa in Vitezi celjski. Poleg ansambla Nagelj sta nastopili še dve gorenjski zasedbi: zmagovalci meseca marca ansambel Svetlin iz Moravč, ki se je predstavil z valčkom Lepo je deliti ljubezen z nekom in gorenjskoštajerska zasedba Veseli svat-

je, ki so s polko Svet je že od pamtveka tak poželi bučen aplavz.

Na finalni prireditvi, ki jo je povezoval Milan Krapež, je bila v primeru izenačenega glasovanja oz. izgube povezan z ljubljanskim multi-medijskim centrom prisotna

tudi strokovna žirija v postavi Vili Bertok, Tomaž Buček in Vinko Rojc, dogodka pa se je udeležila tudi odgovorna urednica 1. programa Radia Slovenija Tatjana Pirc. Za prijetno glasbeno razpoloženje je poskrbela še trinajstčlanska Mala mestna godba.

Veliki koncert dalmatinskega romantika

# OLIVER DRAGOJEVIĆ & DUPINI

GOSTJE: KLAPA MALI GRAD

Pohitite! Zagotovite si svoj sedež v predprodaji...

**KRANJ | DVORANA ZLATO POLJE**  
**SOBOTA | 19. DECEMBER 2009 | ob 20h**

Predprodaja vstopnic: KRANJ: turistična agencija Kompas, Big Bang, tur. agencija Odisej; BIG BANG, PETROL servisi, KOMPAS, WWW.EVENTIM.SI, INFO: 01 420 5000

VOVILNA IN NAJBOLJ OBISKANA PRODUKCIJA NA SVETU

**Holiday on Ice**  
 PREDSTAVLJA: ČAROBNO OTROŠKO PRAVLJICO NA LEDU

# Alica v deželi škratev

**LJUBLJANA HALA TIVOLI**  
**30. JANUAR**  
 SOBOTA | 2010  
 DVE PREDSTAVI!  
 ob 11:00 in 14:00

Pohitite! Zagotovite si svoj sedež v predprodaji

Predprodaja vstopnic: **BIG BANG | PETROL | KOMPAS**  
 WWW.EVENTIM.SI  
 WWW.VSTOPNICE.COM | WWW.KONCERTI.NET  
 WWW.MOJAVSTOPNICA.COM | INFO: 01 420 5000



# KULTURA

## SLEDI SLOVENSKE GRAFIKE

V Galeriji Loškega gradu je na ogled razstava Sledi slovenske grafične dediščine, na kateri so predstavljena izbrana dela petnajstih vidnih slovenskih grafikov.



Igor Kavčič

Likovna razstava z naslovom *Sledi slovenske grafične dediščine*, ki so jo prejšnji teden odprli v Galeriji Loškega gradu, je še zadnja izmed treh na temo "odpiramo muzejske depoje", ki so jih loški muzealci pripravili letos ob obeleževanju 70-letnice Loškega muzeja. Spomladi so bile pod naslovom *Pogledi na tisočletno mesto* na ogled fotografije mesta in okolice izpred tridesetih let, preko poletja pa je bil na razstavi *Poslikane skrinje na Loškem* predstavljen del bogate etnološke dediščine, ki jo hrani Loški muzej. "Naša tokratna razstava je tretja iz tega sklopa. Zanj smo se odločili zato, ker v naši likovni zbirki hranimo veliko grafičnih listov, tako priznanih umetnikov s škofojloškega območja kot njihovih slovenskih sodobnikov. Drugi razlog za razstavo pa je tudi ta, da smo želeli biti aktualni, Ljubljano je namreč letos zaznamoval že tradicionalni grafični bienale," je na slovesnem odprtju uvodoma povedala direktorica Loškega muzeja **Jana Mlakar**.

Na razstavi je tako na ogled izbor več kot štiridesetih del petnajstih avtorjev. "Priprava razstave klasične



V odsotnosti predsednika vlade Boruta Pahorja je razstavo odprl minister za šolstvo dr. Igor Lukšič. / Foto: Gorazd Kavčič

grafike je bila v današnjem času novih medijev v likovni umetnosti zame svojevrsten izziv. Pogosto namreč pozabljamo, da se ideje nove generacije likovnikov v mnogočem napajajo prav v grafični klasiki," razmišlja kustodinja razstave **Barbara Sterle Vurnik** in dodaja, da tokrat ne gre za nekakšen celostni pregled, ampak za fragmentarni vpogled v slovensko grafično zgodovino, pri postavitvi je bila namreč omejena z razpoložljivimi deli iz muzejskega depoja. Dela na razstavi so okvirno razdeljena na dva kronološka in po-

menska sklopa, na starejšo povojno grafično produkcijo po letu 1945 oziroma na predstavitev klasikov slovenske povojne grafike in na produkcijo grafik med leti 1960-1980, oziroma na predstavitev avtorjev, ki so sledili starejši generaciji. Tako nas z leve strani na primer očarajo grafike slovenskih klasikov, vseh treh vezanih s škofojloškim prostorom, Franceta Miheliča, Maksima Sedeja in Iveta Šubica, na drugi strani pa si lahko ogledamo tudi najzlahtnejše pionirske primerke računalniške grafike. Ob

omenjenih treh so na ogled še dela najvidnejših slovenskih grafikov: Zvesta Apolonia, Berka, Lucijana Bratuš, Bonija Čeha, Štefana Galiča, Janeza Hafnerja, Borisa Jesiha, Zmaga Jeraja, Tomaža Kržišnika, Lojzeta Logarja, Gorazda Šefrana in Edvarda Zajca.

Ob razstavi, ki bo na ogled kar do 8. februarja, je izšel tudi pregleden katalog, v katerem sta poleg nekaterih reprodukcij in besedila kustosinje razstave še zapisa umetnostnih zgodovinarjev dr. Leva Menašerja in Nadje Zgonik.

KRANJ

### Dve galeriji za Jeraja

V četrtek so v Kranju odprli dve razstavi del akademskega slikarja in grafika, Prešernovega nagrajenca Zmaga Jeraja. V osrednjem razstavišču, Galeriji Prešernovih nagrajencev so na ogled njegove slike, risbe, fotografije, ilustracije, v Avli Zavarovalnice Triglav pa si lahko ogledate predvsem njegova platna iz zadnjega ustvarjalnega obdobja. **I. K.**



Foto: Gorazd Kavčič

### Novoletna razstava kranjskih likovnikov

Prvi del prodajne razstave del članov likovnega društva Kranj je bil odprt pretekli petek v društveni Mali galeriji, drugi del razstave pa bodo odprli v sredo, 9. decembra, ob 20. uri v Cafe Galeriji Pungert. **I. K.**

### Naprodaj tudi ilustracije

V sredo, 3. decembra, ob 18. uri bo v galeriji Kranjske hiše odprtje prodajne razstave originalnih otroških ilustracij priznanih slovenskih ustvarjalcev. Dogodek bodo s programom popestrili učenci Glasbene šole Kranj. **I. K.**

JESENICE

### Darinkini utrinki Slovenije

V četrtek, 10. decembra, ob 18. uri bo v Kosovi Graščini odprtje razstave umetniških fotografij Darinke Mladenovič z naslovom Utrinki Slovenije. **I. K.**

SLOVENSKI JAVORNIK

### Folkloristi "Štrene vijejo"

V soboto, 12. decembra, ob 19. uri bo v Dvorani Julke in Albina Pibernika na Slovenskem Javorniku koncert domačega Kulturno umetniškega društva Triglav z naslovom Štrene vijemo. Nastopili bosta Folklorna skupina Slovenski Javornik ter gostje Folklorna skupina KUD Oton Župančič iz Artič. **I. K.**

ŠKOFJA LOKA

### Loški umetniki z malim formatom

V četrtek, 10. decembra ob 19. uri, bo v Galeriji Ivana Groharja odprtje tradicionalne božično-novoletne prodajne razstave umetniških del članov Združenja umetnikov Škofja Loka. V prvem planu bo tudi tokrat mali format, čaka pa vas tudi veselo presenečenje, so Ločani zapisali v vabilo. **I. K.**



# SONČKI DOBROTE

## DOBRODELNI KONCERT

sobota, 12.12.2009, ob 19.00 v Dvorani na Češnjici

NASTOJAJO: organist Tone Potočnik in trobentač Tabor Kerekeš Kvintet Sonček, Ansambel Jeglič, Duo Lunca

PRODAJA VSTOPNIC: Restavracija Lušina ORGANIZATOR: KUD France Koblar

CENA VSTOPNICE JE 5 EUR.

Izkupiček od koncerta bo namenjen obnovi strehe doma za hendikepirane otroke v Kirgiziji



RADIO SORA 91,1MHz ujeta!

MIAMI Gorenjski Glas

# TELEVIZIJA

## Esmeralda se vrača na male ekrane

Igralka Leticia Calderon, ki je z vlogo Esmeralde v istoimenski telenoveli pred leti osvojila srca slovenske publike, se vrača na male ekrane v mehiški nadaljevanki V imenu ljubezni, ki jo bodo na Pop tv predvajali od četrta dalje, na sporedu pa bo od ponedeljka do petka ob 17.05. Macarena in Carlota sta samski sestri, ki sta se nekoč zaljubili v istega moškega, kar sedaj plačujeta z bolečino in osamljenostjo. Ko po smrti staršev k njima pride živet nečakinja Paloma, jo Macarena toplo sprejme v družino, medtem ko ji zlobna Carlota greni življenje. Obe sestri skrivata družinsko skrivnost, ki ima na Palomino življenje še kako velik vpliv in ga popolnoma spremeni, ko končno pride na dan. Ko Carlota uniči njeno prihodnost z zaročencem Inakijem, je Paloma prepričana, da ne bo nikoli več našla ljubezni, potem pa spozna Emiliana. Njegova prisotnost popolnoma spremeni njeno življenje, a Emiliano je fant njene najboljše prijateljice Romine. Poleg tega ga Carlota globoko prezira, kar še dodatno oteži njuno ljubezen. **A. H.**



## Nocoj finale Piramide

Po napetem polfinalu, v katerem je zmagala **Alenka Jeraj**, bo nocoj ob 19.55 uri na prvem programu Televizije Slovenija na vrsti finale Piramide. Poslanki SDS se bosta pridružila dva moška, odvetnik in borec za južno mejo **Daniel Starman** ter znani športni komentator, ki je v oktobrskem polfinalu presenetljivo premagal dva politika, **Andrej Stare**. Po nocojšnjem finalu se bo Piramida vrnila v ustaljene tirnice. Prihodnji torek se bo v četrtfinalu z dvema izkušenima ženskama pomeril mlad glasbenik in voditelj, ki se je v prejšnjem nizu oddaj izkazal s svojimi retoričnimi spretnostmi, **Blaž Švab**. V Piramidi se mu bo pridružila nekdanja ravnateljica, pobudnica akcije za šolo po meri človeka, ki se zavzema za vrnitev k tradicionalnim vrednotam, **Angleca Likovič**. Likovičevi, ki se je spomnimo tudi kot ostre komentatorke v nedavnem resničnostnem šovu Kmetija slavni, pa bo stala nasproti zmagovalka lanske Kmetije **Cirila Jeršin**. **A. H.**

# ADRENALIN NA VSAKEM KORAKU

Delo v redakciji oddaje 24 ur je pogosto zelo stresno, a ima kljub temu velik čar, ugotavlja Barbara Golub, nova dopisnica iz Gorenjske za Pop tv.

**Ana Hartman**

**P**red dobrega pol leta je dopisnica iz Gorenjske za Pop tv postala **Barbara Golub** iz Voklega.

27-letna novinarka, ki jo poznamo tudi kot moderatorico na Radiu Kranj, je zamenjala dolgoletno gorenjsko dopisnico **Brigito Potočnik**. Ta se je v začetku leta pridružila ekipi oddaje Preverjeno, pred kratkim pa je povila drugo hčerko Ameli. Kot pravi Barbara, je delo v redakciji 24 ur pogosto zelo stresno, še zlasti zadnje minute pred oddajo ...

**Barbara, ste kaj oklevali pred delom na televiziji, saj pred tem niste imeli televizijskih izkušenj?**

"Bilo me je strah. Bila sem brez televizijskih izkušenj, razen tistega, kar smo se učili na fakulteti pri sedanjem šefu Tomažu Peroviču. To delo je zelo odgovorno, gleda te cela Slovenija. Uvajanja ni bilo veliko, pomagala mi je moja predhodnica Brigita, ki mi je še danes vedno na voljo za vsako vprašanje. Razumljivo sem na začetku imela nekaj težav, prve prispevke sem brala po radijsko, televizijska govorica pa mora biti agresivna, ker so prispevki kratki in skoncentrirani ..."

**Kakšno je delo regijskega dopisnika?**

"Dosegljiv moraš biti 24 ur na dan. Določene stvari so napovedane, mnoge pa ne. Adrenalin te spremlja ves dan, iščeš izjave, sogovornike, konkurenca je močna. Nato se odpravim v Ljubljano, da prispevek zmontiram. Zadnje minute pred oddajo je res hud tempo, prispevki se še montirajo, vsi se derejo drug čez drugega ... Vsakdo, ki misli, da ima stresno službo, naj pride v redakcijo 24 ur ob 19. uri. (Smeh) Takrat je grozno, a ima kljub temu to delo velik čar, mislim pa, da je primerno predvsem za mladega človeka. Sem se pa v pol leta naučila več kot prej v celem življenju. Toliko znanja ti ne more dati nobena fakulteta."

**Je moteče, da morate biti 24 ur na dan na razpolago?**

"Za zdaj me to ne moti tako zelo, da bi kaj težje žive la zaradi tega, si pa še ne predstavljam, kako bom to v prihodnosti usklajevala z družinskim življenjem. O tem se bom morala pogovoriti z Brigito, ki je bila kar deset let dopisnica za Gorenjsko."

**Katerih področij se najraje lotevate in katere teme vam niso blizu?**

"Za zdaj ni področja, ki ga izrazito ne bi marala, so pa določene teme, v katere kar 'padeš', in so težke, ker ne poznaš dobro ozadja in moraš ogromno raziskovati. Poleg tega kot dopisnik sprem-



**Barbara Golub: "Vsakdo, ki misli, da ima stresno službo, naj pride v redakcijo 24 ur ob 19. uri." / Foto: Tina Dokl**

ljaš prav vsa področja. Morda mi je najtežje delati gospodarske teme, ki jim doslej nisem sledila. Na drugi strani je - mogoče se sliši banalno - po svoje fino 'pokrivati' nesreče. Ne potrebuješ arhiva, vse posnetke narediš tam, izjave so sočne, ker so vsi v šoku ... Vem, da se to sliši grozno, a dejansko je delo novinarja takšno. Smola, ljudje to zvečer gledajo ..."

**Kako vplivajo na vas nesreče, tragedije?**

"Ravnodušen nisi, takšne stvari te prizadenejo. Včasih sem že šla s kakšnega terena v solzah. Kot sem že omenila, dobrega prispevka v takih primerih ni težko narediti, a je po drugi strani za psiho to zelo naporno."

**Kako sta se ujela s smalcem Stanetom Hudobivnikom?**

"Zelo dobro, ko je na dopustu in mi pošljejo ljubljansko ekipo, se počutim kar malo golo in boso. (Smeh) Dobro sodelovanje s smalcem je izjemno pomembno. Stane ima povsem drugačen značaj, v nasprotju z mano mirno reagira na stresne situacije. Pogosto me spravi v smeh in dobro voljo, je pa tudi največji reli voznik na slovenskih cestah, kar je po svoje tudi dobro, saj sva povsod vedno prva."

**Od radijskega mikrofona se še niste povsem poslovili ...**

"Radio je zasvajajoč medij, tudi s sodelavci se odlično razumem. Z Igorjem Štefančičem pripravljava torkova in četrtekova jutra, kar mi je še vedno izziv, poleg tega pa imajo jutra na radiu svoj čar, program je bolj odprt, svoboden ..."

**Radio Triglav**  
RADIO TRIGLAV JESENICE, d.o.o., Trig Toneta Čuljarja 4, JESENICE  
**Gorenjska 96 MHz**  
RADIO ZA RADOVEDNE

Prisluhnite nam - polepšali vam bomo dan.  
TELE SAT 91,0 MHz  
TELE TV  
**www.potepuh.com**  
TURISTIČNI RADIO POTEPUH

**Koledar lahko kupite**  
na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju, ga naročite po tel. št.: 04/201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si.

Fotografije mesečnega koledarja *Kulturna dediščina Slovenije* prikazujejo življenje, kot je bilo nekoč.

Redna cena koledarja: 4,80 EUR, cena za naročnike: **4,20 EUR** + poština

**Gorenjski Glas**

**VELIKA KNJIGA o pravični meji v Istri**

Knjiga Franeta Goljevččka, po rodu Goričana, je odsev spoznanj in odmev avtorjevih bolečin. Je zahteva do politične javnosti in upanje o vzravnavi hrbtenice slovenskega naroda.

Trda vezava, 64 strani. Redna cena knjige: 14,90 EUR. Akcijska cena knjige: **13 EUR**. Ceni prštejemo še poštino.

Knjigo lahko kupite na sedežu Gorenjskega glasa, jo naročite po tel.: 04/201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si.

**Gorenjski Glas**



# FILM, KINO, MODA

LEPOTNE SKRIVNOSTI

## GLAMUROZEN VIDEZ

**Tania Mendillo**

Spremenite se v zapeljivko, kot je Dita von Teese, ki je ves čas zvesta glamuroznemu videzu, ki spominja na štirideseta in petdeseta leta. Poglejmo nekaj napotkov, kako se hitro in enostavno lahko spremenite v glamurozno divo.

### Koža

Pri glamuroznem videzu je polt enakomerna, deluje porcelanasto, če ste bolj svetle polti. Za takšen videz potrebujete dobro prekrivno tekočo podlago in kanček transparentnega pudra v prahu, tako da dobite brezhibno matirano polt. Če ste temnejše polti, izberite temu primerno podlago, ne svetlite svoje kože.

### Oči

Oči naj bodo naličene enostavno in sicer; čez celo-

tno veko nanesite nekaj rahlo svetlečega senčila v kožni ali malce svetlejši barvi. V gubo, kjer se veka pregiba, pa s čopičem nanesite in dobro zabrišite malce za en odtonek temnejšega senčila v podobni barvni skupini. Ostanje vam le še nanos črnega črtala za oči in nanos maskare. Črtalo lahko nanesete srednje debelo ali tanko, na zunanem delu očesa naj bo črta potegnjena navzgor. Za še bolj dramatičen videz pa lahko dodate umetne trepalnice. Takšen način ličenja oči ne poveča, temveč jih namenoma delno pripre za bolj zapeljiv videz.

### Ustnice

Ključni del glamuroznega videza so brezhibno naličene rdeče ustnice. Svoje ustnice najprej obrobite in v celoti pobarvajte z rdečim črtalom za ustnice. Pozorni bodite, da lepo začrtate zgornji del ustnice, ki ima



obliko srčka. Če bi radi popravili obliko svojih ustnic, nanje najprej nanesite matirano tekočo podlago in nato začrtajte popravljeno obliko ustnic, vendar naj vam bodo vodilo vaše ustnice, nikar ne pretiravajte. Čez ustnice, ki ste jih pobarvali s svinčnikom, nato nanesite še rdečo šminko in vaše ustnice so gotove. Rdeče pobarvana usta zahtevajo



nekaj več pozornosti, zato predvsem po jedi ali pitju preverite in popravite svoje rdeče ustnice.

### Lica

H glamuroznemu videzu najbolj pristaja rožnata ali marelična barva. Na lica je nanesite le kanček, tako da dajete videz, kot da ste nežno zardeli, v ospredju naj bo vaša brezhibna polt.

### Obrvi

Morajo biti temne in ne preozke. Zato svoje obrvi poudarite s temnim senčilom v prahu za oči. Uporabite čopič, barva pa naj bo za odtonek ali dva temnejša od vaših obrvi. Najbolj uporabne barve za to so srednji odtenki sive in rjave barve.

## AVATAR 3D

Film režiserja, ki je na platnih izplul in potopil Titanik.

**Alenka Brun**

James Cameron, režiser legendarnega Titanika in kulturnih znanstveno fantastičnih akcij Osmi potnik ter Terminator, se v nepozabni 3D pustolovščini poda na čudoviti neznani planet Pandora. Tja je namenjen tudi paralizirani vojak Jake, ki s pomočjo prenosa misli dobi novo (nezemeljsko) telo.

V neznani deželi ga pred smrtjo reši Pandorina staroselka Neytiri. Jake se zbliža s ponosno bojovnico in njenim plemenom ter ob tem spozna pravo lepoto neukročene Pandorine narave. Toda kmalu se znajde ujet sredi epskega boja, kjer se mora odločiti med tem, kar mu veleva um, in kar mu narokuje srce.

Film prihaja v slovenske kinematografe 17. decembra.



**GG**

**mali oglasi**

04/201 42 47, e-pošta: malioglas@g-glas.si  
www.gorenjskiglas.si

Preživite najdaljšo noč ob ogledu

**silvestrske premiere**

in s kozarcem penine nazdravite prihajajočemu letu!

**Sherlock Holmes**

četrtak, 31. december ob 20. uri

Želimo vam vesele praznike in srečno novo leto.

**KOLOSEJ De Luxe**

www.kolosej.si

### KINO SPORED

#### KOLOSEJ DE LUXE, KRANJ (CENTER)

Torek, 8. 12.

15.00, 16.50, 18.40, 20.30

JELENEČEK NIKO

16.20, 19.00, 21.40 MLADA LUNA

15.50, 17.50 BOŽIČNA PESEM 3D

19.50, 21.30 9:06

Sreda, 9. 12.

15.00, 16.50, 18.40, 20.30

JELENEČEK NIKO

16.20, 19.00, 21.40 MLADA LUNA

15.50, 17.50 BOŽIČNA PESEM 3D

19.50, 21.30 9:06

Četrtek, 10. 12.

15.40, 17.25, 19.10 JELENEČEK NIKO

21.00 ŠKATLA

15.50, 18.30 MLADA LUNA

21.10 NOČ ČAROVNIC 2

15.20 BOŽIČNA PESEM 3D

17.15, 19.30, 21.45 LJUBEZEN SE ZGODI

Petek, 11. 12.

15.40, 17.25, 19.10 JELENEČEK NIKO

21.00, 23.30 ŠKATLA

15.50, 18.30 MLADA LUNA

21.10, 23.20 NOČ ČAROVNIC 2

15.20 BOŽIČNA PESEM 3D

17.15, 19.30, 21.45, 00.00

LJUBEZEN SE ZGODI

Sobota, 12. 12.

13.50, 15.40, 17.25, 19.10

JELENEČEK NIKO

21.00, 23.30 ŠKATLA

13.10, 15.50, 18.30 MLADA LUNA

21.10, 23.20 NOČ ČAROVNIC 2

13.20, 15.20 BOŽIČNA PESEM 3D

17.15, 19.30, 21.45, 00.00

LJUBEZEN SE ZGODI

Nedelja, 13. 12.

13.50, 15.40, 17.25, 19.10

JELENEČEK NIKO

21.00 ŠKATLA

13.10, 15.50, 18.30 MLADA LUNA

21.10 NOČ ČAROVNIC 2

Organizatorji filmskih predstav si pridržujejo pravico do spremembe sporeda.

13.20, 15.20 BOŽIČNA PESEM 3D  
17.15, 19.30, 21.45 LJUBEZEN SE ZGODI

Ponedeljek, 14. 12.

15.40, 17.25 JELENEČEK NIKO

19.30 GRDA RESNICA (abonma in izven)

21.35 ŠKATLA

16.50 MLADA LUNA

21.30 NOČ ČAROVNIC 2

15.20 BOŽIČNA PESEM 3D

17.15, 19.30, 21.45 LJUBEZEN SE ZGODI

#### PLANET TUŠ, KRANJ

Torek, 8. 12.

16.50, 19.00 BOŽIČNA PESEM 3D

16.10, 18.10 JELENEČEK NIKO

16.00, 18.40, 21.20 MLADA LUNA

20.10 OTOK V MESTU

15.20, 17.50, 20.20 ŠKATLA

21.10 ŽENA POPOTNIKA V ČASU

21.00 2012

Sreda, 9. 12.

16.50, 19.00 BOŽIČNA PESEM 3D

16.10, 18.10 JELENEČEK NIKO

16.00, 18.40, 21.20 MLADA LUNA

20.10 OTOK V MESTU

15.20, 17.50, 20.20 ŠKATLA

21.10 ŽENA POPOTNIKA V ČASU

21.00 2012

#### LINHARTOVA DVORANA, RADOVLJICA

Sobota, 12. 12.

16.00, 18.00

BOŽIČNA PESEM

20.00

ŽAGA VI

Nedelja, 13. 12.

16.00, 18.00

BOŽIČNA PESEM

20.00

ŽAGA VI

#### KINO ŽELEZAR, JESENICE

Petek, 11. 12.

18.00 G-FORCE

Nedelja, 13. 12.

18.00 G-FORCE

		5			4			1
6		3	5					7
8	4		7					
					6			3
		4		1		9		
		8		9				
					6		1	5
3					8	2		4
1			2			6		

Rešitev

6	8	9	4	7	2	1	5	3
7	2	8	5	1	6	9	4	3
5	1	9	7	6	8	2	7	4
2	4	1	7	6	9	8	5	3
9	5	6	2	1	8	4	3	7
8	7	5	9	4	2	1	6	3
4	9	5	6	2	7	1	8	3
2	2	7	1	8	5	6	9	4
1	6	8	4	9	5	2	7	3

### SUDOKU

Navodila: v kvadrate vpišite števila od 1 do 9 tako, da se ne bo nobeno število ponovilo ne v vrstici ne v koloni ne v enem izmed odelbeljenih devetih kvadratov.

Sestavila: Petra F.



# KULTURNO ROMANJE V VRBO

Na kulturno romanje iz Smlednika v Vrbo, ki ga v počastitev obletnice Prešernovega rojstva tradicionalno prireja Vzgojno-izobraževalni zavod Frana Milčinskega Smlednik, se je letos podalo enainštirideset udeležencev.

**Ana Hartman**

**M**inulo sredo so v Vzgojno-izobraževalnem zavodu Frana Milčinskega Smlednik (VIZ) priredili že enajsto kulturno romanje iz Smlednika v Vrbo, rojstno vas Franceta Prešerna, s čimer počastijo obletnico rojstva našega največjega pesnika. Na skoraj 44 kilometrov dolgo pot je skupina pohodnikov, ki so jo sestavljali otroci in delavci VIZ, dijaki stanovanske skupine Ježek Smlednik in Dijaškega doma Bežigrad ter učenci Vzgojnega zavoda Kranj, ob zvokih Zdravljice krenila malo po peti uri zjutraj. "Prvič smo se ustavili v Kranju pred Prešernovim spomenikom in gledališčem. Tudi tokrat smo si ogledali Prešernov spominski muzej in obiskali Prešernov gaj, kjer smo na pesnikov grob položili cvetje in prižgali svečko. Gorenjski muzej nas je letos prvič prijazno pogostil z zajtrkom v Pavšlarjevi hiši. Pot smo nato nadaljevali proti Naklemu in Črnicu, od tam proti Podvinu in Begunjam, nato pa ob vznožju Karavank



Pot iz Smlednika v Vrbo je bila dolga skoraj 44 kilometrov.

čez begunjsko polje proti Vrbi, kjer smo si ogledali Prešernovo rojstno hišo in cerkev sv. Marka. Z vremenom smo imeli srečo, tako da je bilo druženje še prijetnejše. Na poti se čas ustavi, dejansko smo doživeli Prešernov čas in tedanji način premagovanja razdalj," je strnil vodja projekta **Jože Rozman**.

V Vrbo so najhitrejši prišli okoli 17. ure, slabo uro kasneje je bilo na cilju vseh 41 pohodnikov. "Na koncu se vsak počuti zmagovalca. Če-

prav smo se tudi letos soočali z žulji, pa je z dobro voljo in spodbudami na koncu vsem uspelo priti na cilj. Med učenci je sicer veliko zanimanja za pohod v Vrbo, že v začetku šolskega leta nas sprašujejo, ali ga bomo izpeljali," je dodal Rozman. "Pohoda v Vrbo sem se udeležil že tretjič zaporedoma in bilo mi je zelo všeč. Pot je bila dolga in naporna, ker smo prehodili zelo veliko kilometrov, a sta mi veliko moči dala odlično kosilo in družba prijateljev. Všeč mi je

bilo, da letos ni deževalo. Mogoče bom šel na pohod tudi naslednje leto," nam je zaupal desetletni **Toni K.** iz Medvod, sicer učenec Vzgojnega zavoda Kranj. Udeležencem so tudi letos v Prešernovi rojstni hiši postregli z dobrotami iz pesnikovega časa, vsak pa je dobil še spominsko priznanje in izvod Poezije. Na cilju so jih pričakali tudi ravnatelj VIZ Smlednik **Franc Ravnikar** ter župana Medvod in Žirovnice **Stanislav Žagar** in **Leo Pold Pogačar**.

## OTROŠKA PERESA

### V svojem kraju sem ponesen na ...

Razmišljali so učenci 4. a. OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas.

V Hlavčih Njivah je veliko otrok in se igramo. Veliko je obiskovalcev, ki nabirajo gobe ali kostanj. Včasih se s kolesom peljemo k Penzionu Rezka na sladoled. **Ana Tavčar**

V Kopačnici sem ponosen na našo vodo, ker zanjo ne plačujemo in je zelo čista. **Matic Kokelj**

Najbolj mi je všeč, da živimo na podeželju, ker imaš dostop v gozd, na travnik. V mestu tega ni. Je veliko prometa in stavb. **Miša Oblak**

V naši vasi mi je najbolj všeč, ker je veliko prostora in lahko igraš nogomet, rokomet, košarko. Prirejamo Košaško noč in takrat se srečamo vsi iz vasi. **Andraž Mezek**

## TISOČ UGANK ZA ŠOLARJE

Franc Ankerst vam zastavlja naslednjo uganko:

**V mraku se rodi, zunaj noč prespi, v zarji jutranji v soncu se zgubi.**

Do petka nam pošljite SMS z vsebino **ug+rešitev+ime, priimek in naslov** na **031/691 111**. Nekdo bo prejel knjižno nagrado. Ime nagrajenca bomo objavili prihodnji torek. Rešitev prejšnje uganke je **osel**. Izžrebali smo **Tio Škrjanec**.

## SUDOKU ZA OTROKE

Rešitev:

9	5	2	1	1	3	4
6	3	4	2	2	5	9
3	6	2	5	3	4	1
2	6	5	3	9	7	2
2	6	5	4	3	1	4
5	2	6	3	1	4	3
3	1	4	6	2	5	7

			6	2	
5		6	3		
2	6			3	
	4			6	2
		2	1		3
	3	1			

Sestavila: Eva in Bine

### Navidilo za reševanje:

V mrežo uvrstite številke od 1 do 6. Upoštevajte:

1. V vsaki vrstici je vsaka številka vpisana le enkrat.
2. V vsakem stolpcu je vsaka številka vpisana le enkrat.
3. V vsakem pravokotniku s 3 x 2 polji je vsaka številka vpisana le enkrat.

## Študentje ozaveščali mlade o aidsu



Učenci na OŠ Cvetka Golarja med ogledom plakatov

Ob svetovnem dnevu boja proti aidsu (1. december) je Društvo prijateljev mladine Škofja Loka na dveh škofoških osnovnih šolah organiziralo naravoslovni dan o aidsu, spolno prenosljivih boleznih in uživanju prepovedanih drog. O teh problematikah so študentje fakultete za zdravstvo minuli petek ozaveščali devetošolce na OŠ Cvetka Golarja, včeraj pa še na OŠ Ivana Groharja. Naravoslovni dan so začeli z ogledom filma o zasvojenosti, sledilo je predavanje študentov in razgovor na temo spolnost, aids in droge, nato so si mladi ogledali še film o aidsu, izdelovali so rdeče pentlje in plakate o tej temi, ki so jih kasneje predstavili vrstnikom ... "Naravoslovni dan je bil zelo zanimiv. Izvedeli smo marsikaj poučenega, v naši skupini smo se ukvarjali s prepovedanimi drogami. Presenetilo me je, da so spolno prenosljive bolezni precej bolj razširjene, kot sem mislil," je dejal **Miha Štalec**, devetošolec z OŠ Cvetka Golarja. "Svetovni dan boja proti aid-

su je priložnost, da pri mladih dvignemo raven ozaveščenosti o aidsu kot bolezni globalnega problema. V vzgoji in izobraževanju je zato temeljnega pomena, da s pridobivanjem znanja in osveščanjem spodbudimo preventivna dejanja pri mladih," je poudarila **Majda Hafner**, profesorica biologije in koordinatorica projekta na OŠ Cvetka Golarja. **A. H.**

## Igrali so tudi Miklavžu

Pretekle dni je sv. Miklavž z obdarovanjem otrok imel kar precej dela. V Glasbeni šoli Kranj, ki letos praznuje stoletnico obstoja, so Miklavža tako povabili kar na enega svojih rednih šolskih koncertov. Na njem so učenci prvih in drugih razredov glasbene šole na različne inštrumente zaigrali najmlajšim, ki letos še obiskujejo glasbeno pripravnico, drugo leto pa bodo že krenili po njihovih stopinjah. Tudi Miklavž je bil zelo navdušen nad njihovim znanjem in lepimi melodijami, zato je drobna darila iz svoje cajne z veseljem razdelil med otroke. **I. K.**



Foto: Gorazd Kavčič

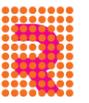
## Najbolj ljubki kartonki, ki ju otroci obožujejo!

V pisani zgibani knjižici **Krtek in jesen** bodo otroci videli, kako Krtek speče okusne kolačke z marmelado, v knjižici **Krtek in zima** pa, kako težko je Krtek čakal prvi sneg. Zelo prikupno in zabavno!



Redna cena posamezne knjige: 6 EUR,  
cena za naročnike GG: 4,80 EUR + poština

Kartonki sta naprodaj na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju, naročite ju lahko po tel.: 04/201 42 41 ali na: [narocnine@g-glas.si](mailto:narocnine@g-glas.si).



# AVTOMOBILIZEM

## MESTNA GNEČA NI OVIRA

Test: Opel Agila 1.2 16V Enjoy

**Matjaž Gregorič**

Če bi pri Oplu sami odgovarjali za svoj novi najmanjši avtomobil, bi bilo morda marsikaj drugače. Tako pa so se morali bolj ali manj prepustiti japonskemu Suzukiju, ki je v večji meri tudi tokrat poskrbel za Oplovega in svojega urbanega malčka.

Agila je v prvi vrsti igrivo oblikovan avtomobil mestnih mer in okretnosti, z dokaj prostorno potniško kabino za četverico in s skromnim, vendar povečljivim prtljažnikom. Treba je priznati, da je avtomobil veliko bolj odrasel, kot je bil v svoji prvi generaciji in predvsem bolje prilagojen okusu in navadam evropskih kupcev. Enoprostorska zasnova karoserije zaradi svežega oblikovskega pristopa ni več škafasto oglata, ampak prijetno zaobljena, kljub temu pa je ohranjena notranja prostornost, ki gre seveda tudi na račun dolžinskega prirastka. Tega je v primerjavi s predhodnico za celih dvajset centimetrov, a kljub temu je Agila še vedno med krajšimi avtomobili v svojem razredu, kar napeljuje na misel, da se najbolje počuti v prometno zatrpanih mestnih okoljih, kjer si je težko priboriti parkirni prostor.

Filozofija zunanje nagajivosti se nadaljuje tudi na voznikovem delovnem prostoru, kjer je velik okrogel merilnik

za hitrost in satelitsko nameščeni merilnik vrtljajev. A hkrati je to tudi vse, kar pusti globlji vtis, medtem ko trda plastika armaturne plošče in pomanjkanje odlagalnih predalov in polic nekoliko razblinila vtis uporabnosti in priročnosti. In kdor pozna notranjosti drugih Oplovih avtomobilov, bo hitro ugotovil, da so imeli glavno besedo poševnooki notranji arhitekti, ki se včasih s svojim precej togim razmišljanjem ne znajo vživeti v širša obzorja. Precej bolje so se izkazali pri odmerjanju prostora za noge in glave potnikov. Predvsem tistim, ki imajo težave s hrbtom, bo ugajalo nekoliko višje sedenje, potnikom, obdarjenim z nekaj več centimetri telesne višine, pa radodarno dodeljeni vzdolžni centimetri, pri čemer je tudi potovanje na zadnji klopi manj utesnjeno, kot obeta zunanost. Prtljažnik je v osnovi komaj povprečen, izdatno pa se poveča s podiranjem zad-



njih naslonjal, ko nastane za okrogel kubični meter prostora za tovor.

Najmanjši pogonski stroj, bolje rečeno 1,2-litrski bencinski motorček, tako kot vsa tehnika iz Suzukijeve hiše ne zmore čudežev, je pa dovolj kooperativen v mestnem okolju, kjer se ne izkažeta dve njegovi glavni slabosti, pomanjkanje navora v srednjem območju delovanja in pretiran trušč, ki ga uprizarja pri naglem pospeševanju. Agila na lega na cesti je zadovoljiva,

kakšnih posebnih želja po odklonih ni zaznati, kolesa se suvereno držijo podlage, nagibanja karoserije v ovinkih pa je nekaj več, kot bi si ga želel voznik.

Agila seveda nima drugih ambicij, kot biti prijazen nagajiv avtomobil za vsakdanje opravke. A vendar celotna slika ni videti tako lepa, kot jo kaže bežen pogled, kajti za več opreme, namenjene varnosti in udobju, je treba ob osnovni ceni še enkrat seči v denarnico.

### TEHNIČNI PODATKI

Mere:	d. 3,740, š. 1,680, v. 1,590 m, medosje 2,360 m
Prostornina prtljažnika:	225/1050 l
Teža (prazno v./ dovoljena):	950/1485 kg
Vrsta motorja:	štirivaljni, bencinski, 16V
Gibna prostornina:	1242 ccm
Največja moč pri v/min:	63 kW/86 KM pri 5500
Največji navor pri v/min:	114 pri 4400
Najvišja hitrost:	175 km/h
Pospešek 0-100 km/h:	12,3 s
Poraba goriva po EU norm.:	6,9/ 4,7/ 5,5 l/100 km
Emisija CO <sub>2</sub> g/km:	131 (Euro IV)
Maloprodajna cena:	10.700 EUR
Uvoznik:	Opel Slovenia, Ljubljana

### Volkswagen Polo je Evropski avto leta 2010



Devetinpetdeset avtomobilskih novinarjev iz triindvajsetih držav je za evropski avto leta 2010 razglasilo Volkswagnov Polo. Zmagovalec je za seboj pustil šest drugih tekmecev, ki so se uvrstili v tokratni finale, najbližje pa mu je prišla Toyota iQ, ki je zasedla drugo mesto pred novo Oplovo Astro. Za znamko Volkswagen je to prvi naslov po letu 1992. **M. G.**

### Mitsubishi Outlander z veliko spremembami



Mitsubishijev športni terenec Outlander je v novi generacijski podobi skoraj tri leta in pred letošnjo jesenjo so ga zapeljali na manjšo lepотно in tehnično operacijo. Drobni sprememb je veliko, najbolj vidno pa je preoblikovanje sprednjega dela, ki je zdaj z veliko masko hladilnika in agresivnejšimi žarometi bolj podoben ostalim družinskim članom. V notranjosti je mogoče opaziti in občutiti kakovostnejše obloge in izboljšano grafiko merilnikov. Pogled v drobne razkrije, da se je bencinskemu delu motorne palete pridružil 2,0-litrski štirivaljni (108 kW/146 KM), ki poganja samo sprednji kolesni par, ostaja pa še njegov večji 2,4-litrski sorodnik (125 kW/170 KM) ter dva turbodizelska stroja 2,0-litrski Volkswagnov (103 kW/140 KM) in 2,2-litrski iz skupine PSA (115 kW/156 KM); slednji je odslej na voljo tudi s samodejnim menjalnikom z dvojno sklopko. Cene osveženega Outlanderja se gibljejo od 24.490 do 40.290 evrov. **M. G.**

### Avtohiša Vrtač, d.o.o. Kranj



Delavska cesta 4  
4000 KRANJ  
tel.: 04 27 00 200  
faks: 04 27 00 222  
www.avtohisavrtac.si

Pooblaščen prodajalec in serviser

## KIA Z NAJBOLEJE PRODAJANIM VOZILOM V NOVO LETO!



NOVI cee'd že od **10.990 EUR**

7-let garancije in 5 EURO NCAP zvezdic za varnost, inovativni design, varčni motorji, bogata oprema ...



\*Pogoji garancije so na voljo na [www.kia.si/akcija](http://www.kia.si/akcija) oz. pri zastopniku Kia. Kombinirana poraba goriva in emisija za cee'd 1.4 je 6,3l/100km, 149 g/km CO<sub>2</sub>, za vozilo Sportage 2.0 je 8,0l/100km, 190 g/km CO<sub>2</sub>, za vozilo K2900 2.9D je 10,2l/100km, 270 g/km CO<sub>2</sub>. Maloprodajne cene vključujejo vse dane prihranke (vozila cee'd 1000 EUR in K2900 500 EUR) in akcije ter veljajo za vozila na zalogi. Cene ne vključujejo doplačila metalne barve in prevoza. \*\*Najbolje prodajani avto srednjega razreda v Sloveniji v obdobju januar-november 2009. Slike so simbolične.



**KMAG d.d.**, Leskoškova 2  
Ljubljana, 01/58-43-333  
MEDVODE: ČREŠNIK 01/361-22-50  
KRANJ: NASMEH 04/235-17-77  
BLLED: AMBROŽIČ 04/574-17-84

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

# DRUŽABNA KRONIKA

## EKSTREMISTIČNA ZABAVA

Konec novembra je v tiskani obliki luč sveta ugledala revija Filtrmag, Kranjski mixtape pa so prvič nastopili v loški Ostrigi.

Polona Baldasin

Pro treh letih objavljanja na internetu se je ekipa **Filtrmaga** opogumila in izdala tiskano različico. To je bila velika želja urednika **Nejca Pelzela** že od samega začetka. Letos so se mu sanje končno uresničile in s pomočjo mlade ambiciozne ekipe je po nekajmesečnem trudu zaživela brezplačna športna revija Filtrmag. Kakovostna revija malega formata bi se brez težav lahko kosala s tujimi športnimi revijami, saj uredništvo že od vsega začetka sodeluje s tujino. V reviji najdemo vse obli-

ke adrenalinskih ekstremnih športov, od deskanja na snegu in vodi, gorskega in BMX-kolesarjenja do smučarskih skokov prostega sloga in deskanja s padalom. V njej je mogoče spremljati nasvete, pogovore z znanimi športniki in slediti trendom letošnje sezone ob vrhunskih fotografijah tujih in naših avtorjev. Za zdaj edina tovrstna tiskana revija pri nas bo izhajala vsaka dva meseca, čeprav ostaja želja, da bi postala brezplačen mesečnik.

Ob izidu prve številke je ekipa pripravila **Filtrmag party** v Ostrigi. Obiskovalci so si lahko ogledali posnetke ekstremističnih filmov tako imenovanih 'norcev na

snegu', program pa je z nekaj stand-up nastopi popestril voditelj **David Bole**. Kot gost presenečenja je nastopil raper **Darko Nikolovski**, kateremu se je na odru za kratek čas pridružil tudi **Ali Deluks**. Sledil je nastop zasedbe **Kranjski mixtape**.

Gre za skupino več kot desetih znancev, katerim je skupen hip hop. Naj jih naštejemo samo nekaj: **Emka (Martin Klepec)**, **Soco (Dragan Babić)**, **Ali Deluks (Alen Marošlić)**, **Mikza (Miroslav Mejić)**, **Roga (Dragoljub Rogić)** in **SpetNC (Nejc Škrlep)**. Po mnogih letih delovanja v zatišju so združili moči in izdali svoj prvenec, na katerem se predstavlja kranjska hip

hop scena, k sodelovanju pa so povabili tudi glasbenike in producente iz Bihača in Velenja. Prvič so se predstavili na Tednu mladih v Kranju, sedaj pa kranjsko hip hop sceno, za katero pravijo, da je zelo močna in ima značilno lokalno slog, predstavljajo na koncertih po Sloveniji.

Kot se za hip hoperje spodobi, se jih je pred Ostrigo kar nekaj ogrevalo ob spremljavi zvokov iz avtoradija in vleklo nase pozornost, tako da je Kranjski mixtape kar malce zasenčil izid revije. Urednik Nejc pa pravi, da bodo bralce tudi v prihodnje razveseljevali s podobnimi zabavami.



Ustvarjalna ekipa revije Filtrmag / Foto: Polona M. Baldasin



Kranjski mixtapovci / Foto: Polona M. Baldasin



Ogrevanje v ritmih hip hopa pred Ostrigo

/ Foto: Polona M. Baldasin



Nikolovski je kot skriti gost nastopil prvi, ritme pa mu je posodil Ali Deluks. / Foto: Polona M. Baldasin



David Bole je vodenje zabave popestril s stand-up komedijo.



Kranjski mixtape so v Ostrigi nastopili prvič.

## VRTIMO GLOBUS

Vse Tigrove ljubice



Po prometni nesreči **Tigerja Woods** so na dan prišle nečednosti iz njegovega zasebnega življenja. Oglasilo se je več žensk, ki zatrjujejo, da so bile njegove ljubice, številka ena svetovnega golfa pa se je soprog, švedski manekenki **Elin Nordegren** za nezvestobo javno opravičil. Zaprla sta se v svojo floridsko vilo in intenzivno sodelujeta z zakonskimi svetovalci. Je na vidiku najdražja ločitev v zgodovini, se sprašuje javnost; pa tudi če bo hotel ostati poročen, bo moral seči globoko v žep. Za še dve leti zakona naj bi Elin zahtevala 55 milijonov dolarjev.

Zaradi fanta v smrt?



V soboto so po klicu na pomoč v newyorško bolnišnico prepeljali 23-letno pevko **Alexo Ray Joel**, edino hčer glasbenika Billyja Joela in modela Christie Brinkley. Tako predstavnica kot oče sta potrdila, da je njeno stanje stabilno in da bo z njo vse v redu. Mediji ugibajo, da je šlo za poskus samomora, saj naj bi zaužila prevelik odmerek tablet, potem ko naj bi se razšla s fantom. Mlada glasbenica je na svoji MySpace strani tarnala, da nima sreče s fanti, priznala je tudi, da je včasih depresivna.

V hišnem priporu

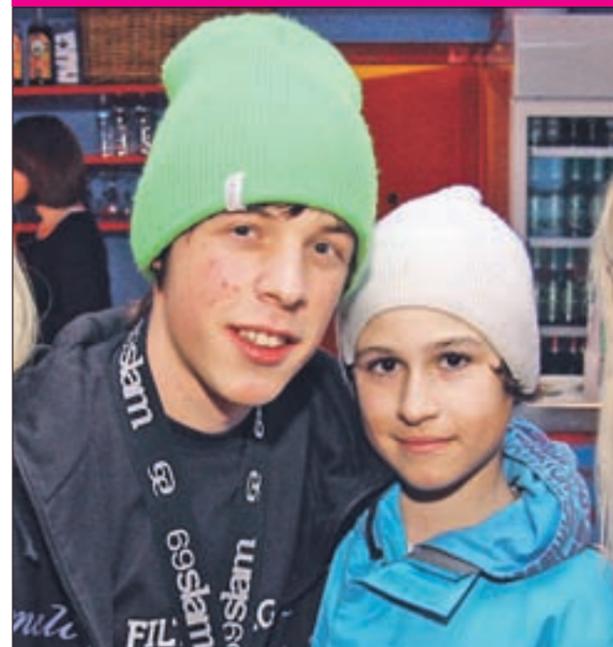


**Romana Polanskega**, ki je bil več kot dva meseca v priporu v Zürichu, so za varščino tri milijone evrov izpustili v hišni pripor v planinsko hišo v švicarskem letovišču Gstaad, kjer sta ga čakala žena in otroka. Z oskarjem nagrajeni francosko-poljski režiser bo moral tam počakati na odločitev švicarskih oblasti, ali ga bodo izročile ZDA zaradi 32 let starega spolnega škandala z mladoletnico.

Ambasador miru



Od rojstva slepi glasbenik **Stevie Wonder** je postal novi ambasador miru Združenih narodov, posebej pa se bo zavzemal za pravice invalidov. Na svetu je okoli 650 milijonov ljudi s posebnimi potrebami oziroma vsak deseti prebivalec planeta, na kar se je pevec odzval z besedami: "Ne morem sprejeti, da deset odstotkov ljudi na tem svetu preostalim devetdesetim odstotkom ničesar ne pomeni. Tega ne morem verjeti."



Mlad obetaven deskar Tim-Kevin Ravnjak (na fotografiji v družbi z urednikom Nejcem Pelzelom) je na prireditvi, kjer so predstavili Filtrmag, prišel s starši.

/ Foto: Polona M. Baldasin