

Gorenjski Glas

TOREK, 25. JANUARJA 2011

Leto LXIV, št. 7, cena 1,50 EUR, 19 HRK | ODGOVORNA UREDNICA: MARIJA VOLČJAK | ČASOPIS IZHAJA OB TORKIH IN OB PETKIH | INFO@G-GLAS.SI | WWW.GORENJSKIGLAS.SI

Moravčani na predčasne volitve

Sedem svetnikov z županove liste oz. iz koalicije je podalo odstopne izjave, zato občinski svet ne more več delovati. Opozicija: Župan zgolj izsiljuje!

JASNA PALADIN

Moravče - V Moravčah so dobre tri mesece po lokalnih volitvah spet na začetku. Dlje časa trajajoča nesoglasja med županom in svetniki koalicije ter opozicije so pripeljali do popolnega zastoja dela občinskega sveta, odstopnih izjav in posledično razpustitve občinskega sveta. "Zadovoljen bi bil, če bi z opozicijo našli skupni jezik, ker pa je bilo to glede na popolno blokado dela občinskega sveta nemogoče, so predčasne volitve edina poštena stvar do volivcev. V tem man-

datu smo imeli tri seje, sprejeli pa smo en sam sklep, saj je opozicija prav vsemu nasprotovala. Dobili so večino v skoraj vseh odborih, a sam želim pošteno delitev mandатов glede na izide volitev, česar pa opozicija ne spoštuje," je stanje v občini včeraj komentiral župan **Martin Rebolj**, ki je bil skupaj s svojo listo SD, ki je dobila šest svetnikov, nesporni zmagovalec volitev (koaliciji se je pridružil še svetnik LDS), a brez večine, saj je prav toliko članov tudi v opoziciji, ki so jo sestavljali člani SDS, NSi in SLS. Čeprav župan vztraja,

da z opozicijo ni mogel doseči sporazuma, pa mu slednji očitajo nepoznavanje demokracije in pomanjkanje dialoga. "Namesto tega se gre župan vojno," so med drugim zapisali v sporočilu za javnost, zadnja dejanja, katerih rezultat bodo predčasne volitve, pa označujejo za izsiljevanje. "V odstopu svetnikov vidim le neodgovornost do volivcev. Ti so svoje povedali že pred tremi meseci, zdaj pa bomo spet zapravljali za nove volitve," je povedal svetnik SDS **Roman Cerar**. Predčasne volitve bodo v začetku aprila.



Moravskim svetnikom je v takšni sestavi uspelo delovati le tri mesece. / Foto: Občina Moravče

Pogojna kazen za Florjančiča

Nekdanjega dekana kranjske fakultete za organizacijske vede Jožeta Florjančiča so včeraj pogojno obsodili na eno leto zapora, nekdanjo tajnico fakultete Jožico Novak pa na pet mesecev pogojno.

SIMON ŠUBIC

Kranj - Tresla se je gora, rodila se je miš, bi lahko komentirali razplet sojenja nekdanjemu dekantu Fakultete za organizacijske vede v Kranju (FOV) **Jožetu Florjančiču**, nekdanji tajnici fakultete **Jožici Novak** in nekdanjemu prodekanu **Dragu Vuku**. Ko je tožilstvo na Okrožno sodišče v Kranju decembra 2007 in avgusta 2009 vložilo obtožnico (in ju kasneje združilo), so omenjeni trojici in tedaj soobtoženima **Mirosljubu Kljajiću** in **Goranu Vukoviću** (šesti osumljenec **Jože Jesenko** je umrl) očitati odgovornost za neupravičena izplačila astronomskih

honorarjev in druge denarne nečednosti v letih 2002 in 2003, s katerimi naj bi FOV povzročili za več kot milijon evrov premoženjske škode,

sebi in drugim zaposlenim na fakulteti pa v takšnem znesku pridobili protipravno premoženjsko korist. Že med sojenjem je tožilstvo za-

radi pomanjkanja dokazov in ugotovitev sodne izvedenke finančne stroke umaknilo večji del obtožbe, tako da je pregon zoper Kljajića in Vukovića predčasno prenehal, a tudi preostali del obtožbe ni v celoti prestal dokazne presoje sodnega senata.

Predsednica senata, okrožna sodnica **Marjeta Dvornik** je tako na včerajšnji javni razglasitvi sodbe sporočila, da je sodišče za del obtožbe, ki jo je tožilstvo predčasno umaknilo, zoper Florjančiča, Novakovo in Vuka izdalo zavrnilno sodbo, v delu obtožbe je obtožene oprostilo, v delu pa je Florjančiču in Novakovi izreklo pogojno kazen.



Jože Florjančič je bil včeraj pogojno obsojen.

► 8. stran

106.
GLASOVA PREJA



Spomenka in Tine

Spomenka in Tine Hribar sta eden najbolj ustvarjalnih parov v naši novejši zgodovini, s svojim delom sta zaznamovala duhovno ozračje, v katerem živimo zadnja tri desetletja. Sta mož in žena, oba filozofa, oba po rodu Gorenjca, konec januarja bosta oba dopolnila sedemdeset let. Ob tej priložnosti smo ju povabili na Prejo, z njima se bo pogovarjal **Miha Naglič**.

Preja bo v Muzeju Žiri (Stara šola, Tabor 2) v četrtek, 27. januarja, ob 19. uri.

Glasbeni uvod v Prejo: Mladinski komorni zbor Glasbene šole Škofja Loka, dislocirani oddelek Žiri, pod vodstvom prof. Katarine Miklavčič

Pokrovitelja: Občina Žiri in Kladivar, d. o. o., član skupine Poclairn Hydraulics Group

Če se Preje želite udeležiti, se najavite po telefonu na številko: 04/201 42 00 ali pišite na naslov: koticek@g-glas.si. Vabljeni, vstop prost!

WWW.GORENJSKIGLAS.SI

7 AKTUALNO

Slovo ambasadorok Unicefa

Pred kratkim je javnost šokiral odstop dveh prepoznavnih ambasadorok Unicefa, Milene Zupančič in Vite Mavrič, ker naj bi bilo v tej organizaciji marsikaj narobe. Trenutno vodstvo Unicefa Slovenije se je odzvalo le z uradno izjavo.

vsebina

3

GORENJSKA

V Železnikih zavrnili proračun

Svetniki SD, SDS in Premika so z devetimi glasovi proti preglašovali sprejetje osnutka proračuna v Železnikih. "S tem so resno ogrozili izvedbo nekaterih ključnih projektov," opozarja župan Mihael Prevc.

5

KRONIKA

Sodišče Kordežu zamrznilo premoženje

Kranjsko sodišče je začasno zamrznilo razpolaganje s premoženjem Binetu Kordežu, Marti Bertoncelj in še dvema soobtoženima iz zadeve Merkur. Osumljeni so na začasen sklep podali ugovore, ki pa izvršitve sklepa ne zadržijo.

8

ZDRAVJE & LEPOTA

Ko sede zadremaš

Jutranja zaspanost kljub zadostnemu številu ur spanja, slaba koncentracija čez dan ... težave trajajo dlje časa. Vzrok je morda v motnjah dihanja v spanju, pravi Jasmina Gabričeljčič, dr. med., specialistka - internistka iz Bolnišnice Golnik.

11

VREME

Danes in jutri, v sredo, bo delno jasno z zmerno oblačnostjo. V četrtek bo večinoma oblačno, občasno bo rahlo snežilo.

-5/2°C

jutri: delno jasno



Predsednika sprejela diplomatski zbor

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

Brdo - Včeraj je na Brdu potekal tradicionalni novoletni sprejem za diplomate, ki sta ga priredila predsednik države **Danilo Türk** in predsednik vlade **Borut Pahor** s soprogama. Predsednik Türk je v nagovoru diplomatom spregovoril o gospodarski krizi, ki jo še vedno premagujemo, pri tem pa poleg energije doma potrebujemo tudi čim boljše mednarodno sodelovanje. Govoril je tudi o razmerah v Evropski uniji in širši mednarodni skupnosti, o odnosih EU do preostalega sveta, o vzpostavitvi Lizbonske pogodbe, o nadaljnjem širitvenem procesu, o konceptu evropske

varnosti, o sodelovanju Slovenije v sistemu razvojne in humanitarne pomoči, o aktivnem sodelovanju Slovenije v Združenih narodih in kandidaturi za nestalni sedež v varnostnem svetu, pa tudi o odnosih Slovenije s sosedi. V luči slednjih je predsednik omenil svoj nedavni državniški obisk v Italiji in izrazil zadovoljstvo z doseženim napredkom na politični ravni, želi pa si napredka v urejanju vseh odnosov med državama, tudi tistih glede manjšin. Predsednik države se je zahvalil doyenju diplomatskega zbora, apostolskemu nunciju Santosu Abrilu y Castelli, ki zaključuje svoj mandat v Sloveniji (na sliki).



Foto: Tina Dokl

Vojaški gorniki kot vzor

V soboto je bil v Poljčah 3. občni zbor Združenja vojaških gornikov Slovenije. Častni član je postal Bojan Pograjc.

MARJANA AHAČIČ

Poljče - Kot je v pozdravnem govoru na srečanju poudarila ministrica za obrambo Ljubica Jelušič, je pestrost članstva, ki ga sestavljajo tako pripadniki slovenske vojske kot drugi, tisto, kar daje pred tremi leti ustanovljenemu združenju posebno vrednost. "Ta vpetost v okolje in sposobnost, da delujete prek meja, a ste obenem navezani na svoje gore, izhaja iz posebnega domoljubja," je dejala Jelušičeva in poudarila, da je združenje eno redkih, ki državi in ministrstvu povrne vse, kar je bilo vanj vložena. Predvsem se je to izkazalo ob odmevnem gostovanju razstave o izvedbi smučarske tekme na pobočjih Mangarta leta 1945 v ZDA. Kot je dejala Jelušičeva, je prav ta razstava ob njenem obisku v ZDA Sloveniji pomagala odpreti marsikatera vrata.

Letošnji slavnostni govornik, načelnik generalštaba Slovenske vojske **Alojz Šteiner** je ob tem poudaril, da



Načelnik generalštaba Slovenske vojske **Alojz Šteiner**, predsednik ZVGS **Janez Kavar**, ministrica **Ljubica Jelušič**, nagajenec **Bojan Pograjc** in predsednik Zveze slovenskih častnikov **Bojan Potočnik**

povezovanje častniške in podčastniške organizacije z drugimi ljubitelji gora lahko predstavlja tudi dober zgled za reorganizacijo krovne častniške organizacije.

Združenje vojaških gornikov Slovenije je bilo ustanovljeno pred tremi leti, deluje pa v okviru Zveze slovenskih

častnikov. Več kot polovica članov je pripadnikov profesionalne in pogodbene sestave slovenske vojske, velik del članstva pa predstavljajo tudi upokojeni pripadniki gorskih enot slovenske vojske. Združenje si prizadeva za mir in spoštovanje človekovih pravic, ohranjanje vrednot gorske narave, vzpodbu-

janje prijateljstva med vojaškimi gorniki in negovanje spomina na padle vojake v gorah. Je tudi član mednarodne federacije gorskih enot, katere sekretar je prav Bojan Pograjc, ki je v soboto po argentinskem Slovencu Dinku Bertoneclju ter Janezu Lušini in Sreču Tušarju postal četrti častni član združenja.

LJUBLJANA

O prispevku za RTV ne bo referendum

Civilna iniciativa je vložila postopek za razpis referenduma, kjer bi se odločalo o višini prispevka za RTV, vendar niso zbrali dovolj podpisov za začetek postopka za razpis referenduma. Podpisov je bilo zgolj 1826, za začetek postopka pa je potrebnih 2500. Po noveli zakona o izvrševanju proračuna za leti 2011 in 2012 je višina RTV prispevka 12 evrov. Leta 2005 je zakon določil 11 evrov RTV prispevka, z uveljavitvijo zakona o RTV bi se že lani povišal na 12 evrov, vendar je bil takrat zakon zavržen na referendumu. Kljub vsemu naročniki že nekaj časa dobivajo položnice za 12 evrov. Pobudniki referenduma o RTV naročniki zatrjujejo, da bodo pri svoji zahtevi, da naročnina ostaja 11 evrov, še naprej vztrajali. **D. Ž.**

KRANJ

Ta teden o porodnišnicah

Danes bo o strategiji razvoja in celostne ureditve nacionalne ginekološko porodniške službe, ki predvideva združevanje nekaterih porodnišnic po Sloveniji, razpravljal zdravstveni svet. Poleg stroke pa se bo o tem vprašanju posvetovala tudi politika, saj poslanci SDS zahtevajo sklic parlamentarnega odbora za zdravstvo. Napovedani racionalizaciji v zdravstvu nasprotujejo na več koncih Slovenije, tudi v Kranju, kjer so lokalni odbori SDS že decembra začeli zbirati podpise za ohranitev kranjske porodnišnice. Na Gorenjskem je bil pobudnik podpisovanja peticije poslanec SDS **Branko Grims**, ki je vložil tudi zahtevo za izredno sejo parlamentarnega odbora za zdravstvo. **D. Ž.**

Čistilna naprava na Golniku

MATEVŽ PINTAR

Območje pod Tolstim vrhom in Storžičem je zaradi intenzivne mlečne proizvodnje eno najbolj z gnojevko obremenjenih območij na Gorenjskem. Ali menite, da bi se morala Mestna občina Kranj pri reševanju te

problematike vključiti s sofinanciranjem za pripravke, ki ublažijo smrad, kot je v nekaterih občinah že ustaljena praksa, se je glasilo vprašanje, ki smo ga zastavili prebivalcem Golnika. Tudi urejenost kanalizacije ni zavidljiva, saj ta zaudarja. Zanimalo nas je tudi, ali bi

bilo smiselno razmišljati o čistilni napravi.

Večina (85 odstotkov) sodelujočih meni, da bi se Občina Kranj morala vključiti s sofinanciranjem za pripravke, ki ublažijo smrad gnojevke na najbolj obremenjenih območjih, 9 odstotkov vprašanih pa smrad ne moti; 6

odstotkov nam na to vprašanje ni znalo odgovoriti.

Da bi bilo smiselno razmišljati o čistilni napravi, se strinja 90 odstotkov sodelujočih v anketi. 7 odstotkov meni nasprotno in 3 odstotki so ostali neopredeljeni.

Hvala vsem, ki ste si vzeli čas in sodelovali v raziskavi. V Klicni center slepih na telefonsko številko 04/51 16 404 nas lahko tudi pokličete, če bi želeli Gorenjski glas naročiti.

KOTIČEK ZA NAROČNIKE

A gremo na Kreslina?

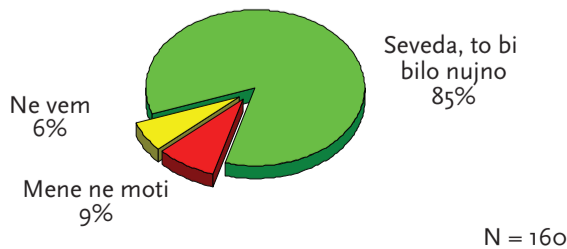
V soboto, 12. februarja, bo ob 20. uri v dvorani Zlato polje v Kranju nastopil Vlado Kreslin z Beltinško bando. Ker na Gorenjskem glas veliko mislimo na svoje naročnike, smo tokrat za vas pridobili nekaj brezplačnih vstopnic za obisk tega koncerta. Če želite sodelovati v žrebanju za par vstopnic, odgovorite na naslednje vprašanje: Katera posebna gostja bo nastopila na tem koncertu? Odgovore z vašimi podatki pričakujemo do konca tedna, 28. januarja, na naslov: Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, Kranj ali na: koticek@g-glas.si.

Nagrajenci nagradnih križank Gorenjskega glasa

Geslo prve letošnje križanke je bilo: Tudi novo leto prinaša nove izzive. Knjigo Pozdravljene gore II je prejel Stane Jarc iz Škofje Loke, športne nogavice Vinko Žerovnik iz Medvod, zgoščenko pa Magdalena Košir iz Begunj. Geslo druge križanke je: Delovni tempo v novem letu ne pušča. Knjigo je prejela Frančiška Finžgar z Brezij, športne nogavice Erika Kavčič iz Tržiča, zgoščenko pa Marjana Ambrož z Jesenic. Vsem nagrajencem čestitamo!

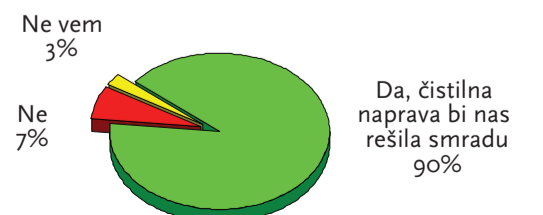
Ali bi se občina Kranj morala vključiti s sofinanciranjem za pripravke, ki ublažijo smrad gnojevke na najbolj obremenjenih območjih?

KESS



Ali menite, da bi bilo smiselno razmišljati o čistilni napravi?

KESS



Slovo ambasadorke Unicefa

Pred kratkim je javnost šokiral odstop dveh prepoznavnih ambasadorke Unicefa, Milene Zupančič in Vite Mavrič, ker naj bi bilo v tej organizaciji marsikaj narobe. Trenutno vodstvo Unicefa Slovenije se je odzvalo le z uradno izjavo.

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

Kranj - O njenem ambasadorskem poslanstvu smo se z igralko **Mileno Zupančič**, gorenjsko rojakinjo z Bohinjske Bele, pogovarjali pred nekaj leti. Z velikim navdušenjem je govorila o akcijah te mednarodne humanitarne organizacije, ustanovljene za pomoč otrokom v nerazvitih delih sveta, kjer je tudi sama potovala in spoznala njihovo stisko, potem pa z njo na številnih srečanjih seznanjala javnost in hkrati prosila za pomoč. Pred kratkim pa je objavila, da sodelovanje z Unicefom Slovenija prekinja, ker ne dobiva več poročil, kam je šel denar darovalcev, ker so se razmere v Unicefu spremenile: vse več je zaposlenih, ki se prerivajo za položaj in vpliv, ni jasno, kdo vse je v vodstvu in v drugih organih tega humanitarnega društva, sodelovanje z ambasadorji je zamrlo, tudi ona sama ne dobi več podatkov o akcijah Unicefa. "Neuradno poslušam o tem, da se je nabralo kar nekaj nepravilnosti v delovanju društva. Občutek imam, da aktivnosti niso več usmerjene izključno v dobro otrok. To me skrbi, zato se v takem društvu ne vidim več," je zapisala v svoji odstopni izjavi. Ko smo gorenjsko rojakinjo želeli vprašati še kaj več o njeni odločitvi, je dejala, da izjav za medije ne daje in da je že vse povedala v svoji odstopni izjavi. Hkrati z njo je kot ambasadorka odstopila tudi pevka Vita Mavrič, ki je kot razlog navajala dvome o pošte-



Igralka Milena Zupančič je po trinajstih letih odstopila kot ambasadorka Unicefa. / Foto: Gorazd Kavčič

nem poslovanju organizacije, o vse večjem številu zaposlenih v njej, vse višjih stroškov za promocijske akcije in o tem, da že nekaj časa ne ve, kdo sploh vodi organizacijo.

O dogajanju v slovenskem Unicefu smo vprašali tudi mentorico **Lilijano Skubic**, ki je deset let vodila zelo aktiven krožek Unicefa v osnovni šoli Davorina Jenka v Cerkljah. Mentorica ni več, še vedno pa kot članica Unicefa plačuje članarino. Pravi, da sama nima slabih izkušenj iz preteklih akcij, da je bil njihov zbrani denar vedno namenjen tistemu, za kar so ga

zbirali, so ji pa večkrat prišle na ušesa informacije o domnevni nepravilnosti, ki naj bi se dogajale v tej organizaciji, tudi od zaposlenih v Unicefu. V zadnjih letih se je v organizaciji marsikaj spremenilo, akcije so šle v roke profesionalcem, vse se je začelo plačevati. Tudi njo je šokiralo, da je sodelovanje s slovenskim Unicefom prekinila ambasadorka Milena Zupančič, s katero je tudi sama veliko sodelovala, o tem, kaj vse naj bi bilo v organizaciji narobe, pa pravi, da težko sodi, saj o tem nima informacij.

Za odziv je slovensko društvo Unicef potrebovalo zakonsko opredeljenih osem dni. Na novinarski konferenci sta podpredsednica izvršnega odbora Unicefa Slovenija **Žarka Brišar Slana** in v. d. izvršne direktorice **Alenka Jež Heinc** odgovorili, tako pravita, na neutemeljene obtožbe. Omenjeni, prav tako pa tudi Unicefova centrala iz Ženeve, zagotavljata, da je delo slovenskega Unicefa podvrženo rednim pregledom in nadzoru, s čimer je zagotovljena pravilnost poslovanja. Da so stroški višji, med njimi tudi stroški promocije, utemeljuna z večjim obsegom dela (leta 1993 so za programe posredovali okoli milijon evrov, danes jih 2,3 milijona) in s tem, da k zbiranju pomoči za otroke iz nerazvitih delov sveta pristopajo z novimi komunikacijskimi orodji in pristopi, očitano produkcijo oglaševalskih akcij pa so jim omogočili korporativni partnerji. Za zakonito delovanje organov društva (ki naj bi se v prihodnje v dogovoru s centralo v Ženevi preoblikovalo v fundacijo) pa bodo poskrbeli na skupščini, ki bo sklicana do trimesečja, zatrjujeta sodelavnici, češ da je članstvo o tem tudi obveščeno. Odstop ambasadorke, ki sta veliko naredili za prepoznavnost slovenskega Unicefa in promocijo njegovih programov, pa obžalujejo in se jima zahvaljujejo za sodelovanje. Na novinarska vprašanja pa predstavnici Unicefa nista bili pripravljene odgovorjati.

Škofic jutri razrešen?

Radovljiški župan Ciril Globočnik bo na jutrišnji seji predlagal, da občinski svet razreši Pavla Škofica in za vršilca dolžnosti javnega zavoda ALC Lesce imenuje Janeza Šolarja.

MARJANA AHAČIČ

Radovljica - Kot smo že poročali, je upravni odbor javnega zavoda ALC Lesce sredi meseca po mesecih neuspešnega dogovarjanja med zavodom in aeroklubom ALC izglasoval nezaupnico direktorju zavoda Pavlu Škoficu. Radovljiški župan Ciril Globočnik bo zato na jutrišnji seji občinskemu svetu predlagal, da Škofica razreši z mesta direktorja in na njegovo mesto kot vršilca dolžnosti za največ šest mesecev imenuje Janeza Šolarja.

"Če bo torej moja razrešitev izglasovana, sem prepričan, da se zgodba lahko odvijala le po dveh scenarijih: ali bo novi direktor deloval po principu mojih predhodnikov ter vede ali nevede dopuščal nadaljevanje ogrožanja javnega premoženja, kar bi prej ali slej privedlo do gospodarskega zloma in bolečega konca

leškega letališča, ali pa bo po določenem času kot odgovoren direktor ravnal tako, kot sedaj ravnam jaz - zahteval bi torej, da se odgovornosti porazdelijo tako, da bo javno premoženje tudi dolgoročno ohranjeno in na voljo vsem

Radovljiški občinski svet bo sicer na seji kot ključno točko obravnaval občinski proračun za letos in prihodnje leto.

pod enakimi pogoji," dogajanje komentira Škofic in poudarja, da je po njegovem pričanju jedro nesporazumov v vprašanju o tem, "ali bomo z javnim premoženjem ravnali zakonito in odgovorno ali pa ga prepustili interesom ljudi, ki bi radi nadaljevali njegovo zajemanje in izvajali svojo dejavnost ob odgovornosti občine".

ŠKOFJA LOKA

Pasijonu tudi Unescova zaščita

Ministrstvo za kulturo je leta 2008 Škofjeloški pasijon uvrstilo v register žive kulturne dediščine. Dediščino, vpisano v register, lahko pod določenimi pogoji razglasijo tudi za živo mojstrovino, kar omogoča, da lahko kandidira tudi za vpis v Unescov reprezentativni seznam nesnovne kulturne dediščine človeštva. V občini Škofja Loka so začeli pripravljati dokumente za to nominacijo, je svetnike na zadnji seji občinskega sveta obvestil župan Miha Ješe. **D. Ž.**

Terme Snovik z novim vodstvom

JASNA PALADIN

Snovik - V Termah Snovik, kjer zadnja leta vse bolj uspešno uresničujemo različne ekološke projekte, je prišlo do sprememb v vodstvu družbe. Petra Zlatoper, ki je do sedaj opravljala funkcijo direktorice term, je v ponedeljek, 17. januarja, posle predala novemu direktorju Matjažu Kondi iz Lesc. Konda, po izobrazbi diplomiran organizator turizma, ima bogate in dolgoletne izkušnje s področja vodenja turističnih objektov. Med drugim si je izkušnje pridobil kot izvršni direktor trženja v podjetju Turizem Kras, direktor v Hotelu Lek v Kranjski Gori in Hotelu Krim Bled ter vodja



Matjaž Konda

službe za rezervacije v G&P Hoteli Bled. Kot je povedal za *Gorenjski glas*, po dveh dneh od prevzema funkcije pravega občutka o stanju podjetja še nima, je pa prepričan, da večje spremembe,

razen na področju prepoznavnosti, ne bodo potrebne, saj gre za odlično zgodbo, ki jo je zgolj treba nadaljevati, tako z domačimi dnevnimi kopalci, kot večdnevnimi gosti iz tujine.

ŠKOFJA LOKA

Imenovali odbore

Komisija za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja je občinskemu svetu predlagala sestavo odborov in komisij. Teh je sedem, stranke in liste pa so zanje predlagale 71 kandidatov, je povedal predsednik komisije **Tine Radinja**. Svetniki so glasovali o vseh predlogih naenkrat, potem ko so z večino glasov zavrnili predlog svetnice SD Mirjam Jan Blažič, da bi glasovali o vsakem imenu posebej, češ da sestava list ne odraža rezultata na volitvah. Občinski svet je potrdil tudi predlog komisije za 17 sodnikov porotnikov na okrožnem sodišču v Kranju in razrešil dva člana mandatne komisije, kajti ta bo namesto s trinajstimi delovala le z enajstimi člani. **D. Ž.**

Gorenjski Glas

ODGOVORNA UREDNICA
Marija Volčjak

NAMESTNIKA ODGOVORNE UREDNICE
Cveto Zaplotnik, Danica Zavrl Žlebir

UREDNIŠTVO

NOVINARJI - UREDNIKI:

Maja Bertonec, Boštjan Bogataj, Alenka Brun, Ana Hartman, Igor Kavčič, Suzana P. Kovačič, Urša Petercel, Mateja Rant, Stojan Saje, Vilma Stanovnik, Simon Šubic, Ana Volčjak, Cveto Zaplotnik, Danica Zavrl Žlebir, stalni sodelavci:

Marjana Ahačič, Matjaž Gregorič, Jože Košnjek, Milena Miklavčič, Miha Naglič, Jasna Paladin

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

TEHNIČNI UREDNIK
Grega 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-pošta: info@g-glas.si; mali oglasi in osmrtnice: tel.: 04/201 42 47 / Delovni čas: ponedeljek, torek, četrtek in petek od 7. do 15. ure, sreda od 7. do 16. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprti. / Gorenjski glas je poltednik, izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 19.000 izvodov / Redne priloge: Moja Gorenjska, Letopis Gorenjske (enkrat letno), TV okno in osemnajst lokalnih prilog / Tisk: STYRIA Print Holding GmbH, St. Veit/Glan (Št. Vid na Glini), Avstrija / Naročnina: tel.: 04/201 42 41 / Cena izvoda: 1,50 EUR, letna naročnina 2011: 156,00 EUR; redni plačniki (fizične osebe) 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.



Obnova dveh tržiških ulic

V Trziču bodo nadaljevali obnovo ulic v starem mestnem jedru. Po Blejski cesti bo na vrsti del Cankarjeve ceste.

STOJAN SAJE

Trzič - Septembra 2009 so uspešno sklenili prvi del operacije Prenova ulic v starem mestnem jedru Trziča. Takrat so zaživele v novi podobi ulice Za Mošenikom, Fužinska, Muzejska, Usnjarska in Čevljarska ulica ter Prehod. Junija lani je Občina Trzič naročila izdelavo investicijskega programa za drugo fazo, ki zajema revitalizacijo Blejske ceste od Trga svobode do mestne obvoznice in del Cankarjeve ceste od avtobusne postaje do ulice Virje.

"Avgusta lani smo prijaviteli projekt na javni poziv za sofinanciranje operacij iz naslova prednostne usmeritve Regionalni razvojni programi. Zaradi dolgega postopka pridobivanja gradbenega dovoljenja nismo mogli oddati popolne vloge, zato prijava ni bila uspešna. Sedaj imamo odločbo o delnem gradbenem dovoljenju, dokumentaciji pa se izteka rok veljavnosti. Zato je nujna nove-

lacija investicijskega programa," je seznanila občinski svet v Trziču Vera Djurić Drozdek iz občinske uprave. Kot so zapisali pripravljavci gradiva, bo investicija stala skoraj 991 tisoč evrov. Načrtujejo ureditev komunalne infrastrukture, javne razsvetljave in urbane opreme ter javnih površin. Zgradili bodo 379 metrov fekalne kanalizacije, obnovili 123 metrov vodovoda, 320 metrov javne razsvetljave in 1800 kvadratnih metrov tlakovanih javnih površin. Kot je dejal tržiški župan Borut Sajovic, bodo zaradi slabih izkušenj pri obnovah v preteklosti najprej začeli in končali dela na Blejski cesti. Nato bo na vrsti Cankarjeva cesta, kjer bo projekt zahteven zaradi velike količine meteorne vode iz naselja Virje. Svetnik Jure Meglič je poudaril, da imajo zadnjo priložnost za črpanje evropskega denarja za te namene. Zato so kljub nekaterim pomislekom potrdili predlagano novelacijo investicijskega programa.

JESENICE

Podoba novega upravnega centra

Na Jesenicah so lani jeseni začeli graditi novo stavbo Upravnega centra Jesenice. V njem bodo nove prostore dobili Upravna enota Jesenice, izpitni center, izpostava davčnega urada in inšpekcijske službe. Dela so v polnem teku, pridobili pa smo računalniško simulacijo, kakšen bo objekt. Vrednost gradbenih, obrtniških in instalcijskih del je 2,4 milijona evrov, objekt pa naj bi bil zgrajen v letu 2012, smo izvedeli na Ministrstvu za javno upravo. U. P.



Nova stavba bo imela klet, pritličje in dve nadstropji, projektant pa si je zamislil ravno streho in obešeno fasado. Objekt bo energijsko varčen. / Simulacija: Studio Kalamar

Biseri turizma v cestnih luknjah

Bohinjski župan Franc Kramar opozarja, da nekatera območja v Sloveniji razvojno zaostajajo predvsem na področju cestne infrastrukture, taka primera sta občini Bohinj in Kranjska Gora.

SUZANA P. KOVAČIČ,
MARJANA AHAČIČ

Bohinj - "Nedavne vremenske razmere so dokazale kruto realnost zapostavljenosti določenih območij in njihove cestne ureditve na državnih cestah. Uničenje določenih odsekov, na katere že več let opozarjamo, je doseglo raven, ki ne ustreza več varnosti in normalne prevoznosti cestišč," je bohinjski župan Franc Kramar požugal pristojnim državnim organom, v zvezi s tem je pisal tudi ministru za promet Patricku Vlačiču. Rekel je tudi: "Sprušujem se, ali ni prav infrastruktura, predvsem cestna, ena izmed primerjalnih vrednot v turizmu. Upam, da je Bohinj še vedno opredeljen kot turistično območje v slovenskem prostoru. Ob tem je pomembno tudi, da dve tretjini naše občine ležita v Triglavskem narodnem parku, za katerega je z novim zakonom država prevzela finančne obveznosti v višini 80 odstotkov investicij za infrastrukturne projekte."

V občini Bohinj so v državnem proračunu odprti štirje investicijski projekti, je sporočila Nina Rangus z Direkcije RS za ceste, vendar, kot kaže, prav noben ne bo končan v bližnji prihodnosti. Regionalno cesto na odseku v Ribčevem Lazu in gradnjo peš poti ob njej naj bi zaključili šele leta 2016. Za sanacijo plazu Korita je v letošnjem državnem proračunu tisoč evrov, prihodnje leto 150 tisoč evrov, za leto 2013 pa je v nacionalnem razvojnem programu (NRP) predvidenih 190 tisoč evrov. "Več



Državna cesta skozi Gozd Martuljek še vedno nima pločnika. / Foto: Gorazd Kavčič

aktivnosti na tem projektu se izvaja na skupnem projektu Sanacije plazov," je dejala Rangusova. Tudi rekonstrukcija sedem kilometrov dolgega odseka Bohinjsko jezero-Jereka naj bi bila končana šele leta 2017; letos je v proračunu le tisoč evrov, za prihodnje leto je predvidenih deset tisoč evrov, naprej pa je umeščena v NRP.

"Za glavno križišče v Bohinjski Bistrici nam že od leta 2000 obljublajo, da bo tam krožišče," je še dejal župan Kramar, na Direkciji RS za ceste tudi zdaj niso dali nobenih zagotovil, kdaj bo, ker je vse odvisno od rebalansa proračuna, kot je sporočila Rangusova.

Črne točke v Zgornjesavski dolini

Tudi državna cesta v Zgornjesavsko dolino je že desetletja potrebna temeljite

rekonstrukcije. Potem ko so lani vendarle preplastili najbolj problematičen, 1,5-kilometrski odsek na delu, kjer se na regionalno na Hrušici naveže izvoz z avtoceste, sta naslednji dve črni točki križišči v Mojstrani, ki nimata pasu za zavijanje v levo, kar predstavlja veliko nevarnost za udeležence v prometu. V slabem stanju je tudi nekaj drugih odsekov državne ceste skozi Zgornjesavsko dolino, med najbolj kritičnimi je prav gotovo odsek skozi Gozd-Martuljek, kjer še vedno ni zgrajen most za kolesarje. Ti tako Savo Dolinko prečkajo na najnevarnejšem odseku čez stari most skupaj z avtomobili. Prav tako še vedno niso urejeni pločniki v tri kilometre in pol dolgi vasi, kjer domačini s hojo po cestišču dnevno tvegajo življenje.

Dolina je s prometom še posebej obremenjena ob

koncih tedna in v času velikih prireditev v Kranjski Gori in Planici, ko je cesta na robu svoje zmogljivosti, dodatno pa jo obremenjujejo še tovornjaki, ki kljub prepovedi vozijo po njej, saj se tako izognejo plačevanju cestnine za karavanški predor.

Kranjskogorski župan Jure Žerjav je prepričan, da smo Gorenjci na področju urejanja državnih cest v primerjavi z drugimi regijami v zapostavljenem položaju, saj je, kot pravi, zadnja štiri desetletja država ceste v alpske doline predvsem krपाल. Projekt rekonstrukcije ceste v Zgornjesavsko dolino se sicer pripravlja, so Kranjskogorci zagotovili na Direkciji RS za ceste, a izkušnje kažejo, pravi Žerjav, da obljube so, pri rebalansih proračuna pa vsako leto izpade največ prav sredstev za ceste.

KRANJ

Študentje še zbirajo podpise

Pri Klubu študentov Kranj so zbrali že štirideset tisoč overjenih podpisov za referendum o Zakonu o malem delu, zato so zaključili organizirano zbiranje podpisov pred Upravno enoto. Vsi tisti, ki še želijo oddati podpis v znak podpore, pa še vedno lahko izpolnijo obrazec, ki ga najdejo na spletnem mestu www.socialna-druzba.si, ga overijo na Upravni enoti, nato pa prinesejo na Info točko KŠK (Gregorčičeva 6, Kranj). Podpise bodo zbirali še do 6. februarja, ko se izteče rok za oddajo. V. S.

Tokrat soglasno sprejeli višino omrežnine

STOJAN SAJE

Trzič - Komunala Trzič bo letos pričela opravljati javno službo čiščenja odpadne vode na centralni čistilni napravi, ki je uspešno prestala poskusno obratovanje. Po prevzemu čistilne naprave v upravljanje bo plačevala Občina Trzič najemnino za uporabo te komunalne infrastrukture. Glede na to je pripravila ceno nove storitve, ki je sestavljena iz omrežnine in drugih stroškov čiščenja. Omrežnino bodo plačevali vsi povzročitelji komunalne odpadne vode, tudi tisti, ki

niso priključeni na kanalizacijsko omrežje. Naprava bo namreč služila tudi čiščenju blata iz greznic in malih čistilnih naprav. Ta predlog je na decembrski seji občinskega sveta v Trziču sprožil veliko pomislekov, ob glasovanju pa ni dobil zadostne podpore. Na januarski seji so ga znova obravnavali: sprejeli so ga brez razprave s soglasjem vseh občinskih svetnikov. Sklenili so, da bo višina omrežnine za vodomer najmanjše dimenzije 3,27 evra na mesec. Letos bo občina pokrila za gospodinjstva polovico te cene.

Prešernov smenj
Doživite čas dr. Franceta Prešerna

8. februar
od 9. ure v starem Kranju
www.tourism-kranj.si



Združeni za hitrejši razvoj

Predstavniki kar šestih različnih strank Mestne občine Kranj so včeraj podpisali koalicijsko pogodbo, kar pomeni, da bo imel župan Mohor Bogataj v mestnem svetu močno podporo.

VILMA STANOVNIK

Kranj - "Združujemo se s ciljem, da v Kranju naredimo pozitiven premik, da naredimo korak naprej, ob čemer ni važno, kateri so levi in kateri desni. Mislim, da je Kranj tako ena prvih občin, v kateri smo presegle strankarska razmišljanja in združeni stopamo korak naprej, s ciljem hitrejšega razvoja. To sem želel narediti že pred prejšnjimi volitvami, vendar

je bilo očitno štiri leta pre-zgodaj. Zato sem vesel, da je danes prišel trenutek, da smo stopili skupaj in bomo delali v korist vseh občanov," je ob podpisu koalicijske pogodbe poudaril kranjski župan **Mohor Bogataj**, nato pa je segel v roke predstavnikom šestih različnih strank.

V imenu Slovenske demokratske stranke, ki ima v mestnem svetu osem svetnikov, je koalicijsko pogodbo podpisal **Branko Grims**, v

imenu Socialnih demokratov, ki ima v mestnem svetu pet svetnikov, **Rok Zaplotnik**, v imenu Stranke za napredek in razvoj KS, ki ima v mestnem svetu štiri svetnike, **Jože Lombar**, v imenu Demokratske stranke upokojencev, ki ima v mestnem svetu tri svetnike, **Ludvik Gorjanc**, v imenu Liberalne demokracije Slovenije, ki ima v mestnem svetu enega svetnika, **Zmagoslav Zadnik** in v imenu Slovenske

ljudske stranke, ki ima v mestnem svetu prav tako enega svetnika, **Franc Rozman**. Vsi so predsedniki mestnih odborov strank, le Rok Zaplotnik je podpredsednik SD. "O pogodbi smo se odločali na mestnem odboru in pri tem je sodeloval tudi predsednik Stane Boštjančič. Ker je bilo nekaj špekulacij o podpisu, se je predsedstvo odločilo, da pogodbo podpišem jaz," je pojasnil Zaplotnik.

V Železnikih zavrnili proračun

Svetniki SD, SDS in Premika so z devetimi glasovi proti preglašovali sprejetje osnutka proračuna v Železnikih. "S tem so resno ogrozili izvedbo nekaterih ključnih projektov," opozarja župan Mihael Prevc.

ANA HARTMAN

Železniki - Železnikarski občinski svetniki so minuli četrtek zavrnili osnutek letošnjega proračuna. Zanj je glasovalo šest svetnikov SLS ter po eden iz NSi in Sveta pod Ratitovcem, proti pa je bilo devet svetnikov iz vrst Premika, SDS in SD. Slednji so županu očitali predvsem, da bi se nekatere projekte dalo izpeljati z manj denarja, motilo pa jih je tudi predvideno dodatno zadolževanje občine v višini šeststo tisoč evrov. "Z nesprejetjem proračuna so svetniki, ki so glasovali proti, resno ogrozili izvedbo nekaterih ključnih letošnjih projektov," pravi župan **Mihael Prevc**, ki so mu svetniki naložili, da mora v desetih dneh pripraviti nov osnutek proračuna.

Prvotni osnutek proračuna je bil po mnenju župana investicijsko naravn; vreden je 10,5 milijona evrov, šestdeset odstotkov denarja pa so predvideli za investicije. Med ključne projekte uvršča gradnjo prizidka pri vrtcu v Železnikih, začetek obnove šole v Železnikih in Dražgošah, ureditev trga pred Plavžem in dokončanje kanalizacijskega sistema Selca-Dolenja vas. Z nesprejetjem proračuna sta opozarja župan, še zlasti ogrožena gradnja vrtčevskega prizidka in začetek obnove šole v Dražgošah:

"Prizidek z dvema oddelkoma želimo odpreti že septembra, zato moramo čim prej izpeljati potrebne postopke in začeti gradnjo, v nasprotnem primeru pa bo treba zavrniti kar precej otrok. Tudi streho na dražgoški šoli, ki že vrsto let pušča, lahko obnovimo samo med poletnimi počitnicami."

Svetniki so županu očitali, da so investicije v obnovo trga pred plavžem (711 tisoč evrov), dražgoško šolo (410 tisoč evrov) in vrtčevski prizidek (pol milijona evrov) predrage. "V proračun smo vključili projektantske vrednosti, ni si jih izmislila občina. Res pa je, da se v zadnjem času dogaja, da so dejanski stroški izvedbe del na koncu približno trideset odstotkov nižji od prvotne projektantske ocene," je odvrnil župan. Peter Mesec (Premik) se je spraševal, ali je v kriznih časih res potrebno dodatno zadolževanje občine, župan pa pojasnjuje, da je ob pridobivanju evropskih sredstev treba zagotavljati v občinskem proračunu tudi lastna sredstva, v tem letu pa bi posojilo namenili predvsem financiranju vrtca. Prevc je še dodal, da bo pri pripravi novega osnutka proračuna skušal upoštevati čim več predlogov in pripomb, a se je treba zavdati, da občinski proračun ni vreča brez dna.



Koalicijsko pogodbo so podpisali (z leve proti desni) Ludvik Gorjanc, Jože Lombar, Branko Grims, župan Mohor Bogataj, Rok Zaplotnik, Zmagoslav Zadnik in Franc Rozman. / Foto: Tina Dokl

Klub 6 bo deloval tudi v tem mandatu

DANICA ZAVRE ŽLEBIR

Škofja Loka - V občinah na Škofjeloškem zaradi boljšega doseganja skupnih interesov že dolgo sodelujejo župani tamkajšnjih štirih občin in v njih izvoljeni poslanci. Klub 6 bo deloval tudi v tem mandatu, v njem pa žu-

pani Miha Ješe (Škofja Loka), Milan Čadež (Gorenja vas-Poljane, tudi poslanec državnega zbora), Janez Žakelj (Žiri), Mihael Prevc (Železniki), Milenko Zihlerl (poslanec državnega zbora) in Blaž Kavčič (predsednik državnega sveta). Kot nam je povedal koordinator kluba

Milenko Zihlerl, so se že sestali na prvem uradnem delovnem sestanku, kjer so med drugim govorili o cestni problematiki, zlasti o zastalih aktivnostih pri sanaciji po poplavih v Železnikih, kjer na obnovo še čaka cesta Zali Log-Davča. S skupnim nastopom na ministrstvih in

pri drugih državnih organih dosežejo več, je prepričan Milenko Zihlerl, in kot primer enega največjih uspehov takšnega nastopanja navaja uvrstitev škofjeloške obvoznice v operativni razvojni program, za kar je ta velika naložba pridobila državni in evropski denar.

ŠKOFJA LOKA

Svetniki podprli ohranitev porodnišnice

Občinski svet v Škofji Loki je podprl pobudo svetniške skupine SLS, ki nasprotuje nameravani ukinitvi Bolnišnice za ginekologijo in porodništvo v Kranju. "Za naše občane predstavlja kranjska porodnišnica hitro dostopno in strokovno storitev 24 ur na dan. Z njenim zaprtjem bi se pot na porod podaljšala do pol ure, toliko dodatne vožnje bi lahko ogrozilo življenje nosečnice in otroka. Posebnost škofjeloškega območja sta visoka rodnost in številne družine, čas poroda pri mnogorodnicah je praviloma krajši kot pri ženskah, ki rojevajo prvič, zato je hitra dostopnost primerne oskrbe nujna," je pobudo predstavil svetnik **Tomaž Paulus**. Obstoje kranjske porodnišnice je tudi v javnem interesu občine Škofja Loka. Temu je pritrdila tudi svetnica SD **Lidija Goljat Prelogar**, ki meni, da ima takšna pobuda še večjo težo, če jo poleg mnogih podpisnikov peticij dajo tudi izvoljeni predstavniki občine, kjer je tudi območje največje rodnosti na Gorenjskem. Župan **Miha Ješe**, ki je ob soglasni podpori vseh svetnikov pobudo uvrstil na dnevni red, je še povedal, da so zahtevo po ohranitvi kranjske porodnišnice podprli tudi na Svetu županov Gorenjske, enako tudi vsi župani na območju upravne enote Škofja Loka, češ da je ravno s tega območja v kranjski porodnišnici največ porodov. **D. Ž.**

Dacia je po raziskavi zadovoljstva kupcev JD Power na 2. mestu v Evropi

Sandero Stepway 1.6 Pack
že za 8.990 €*

5 LET GARANCIJE ali 100.000 km**

BOGATA OPREMA
PLATIŠČA IZ LAHKE LITINE
KLIMATSKA NAPRAVA
RADIO CD MP3
KOVINSKA BARVA

Je treba še kaj dodati?

www.dacia.si | Reliable. No matter what.

Dacia Sandero Stepway je avtomobil s presežki. Ne le, da je eden najzanesljivejših avtomobilov po mnenju uglednih svetovnih avtomobilskih institucij, kot sta ADAC in J.D. Power, ampak je tudi bogato opremljen. Ponaša se s 16 palčnimi platišči iz lahke litine, klimatsko napravo, CD MP3 radiem, kovinsko barvo ...

Teja blizu stopničk



Teja Gregorin je v Anterselvi s petim mestom postavila rezultat sezone. / Foto: Tomaž Šušteršič

Biatlonci so v Anterselvi na Južnem Tirolskem končali januarске tekme svetovnega pokala. V slovenski reprezentanci se je najbolj izkazala lhanka Teja Gregorin. Na petkovem sprintu je bila šesta, v nedeljo pa je na tekmi s skupinskim startom s petim mestom dosegla svoj rezultat sezone. Z enim zgrešenim strelom je za stopničkami zaostala za dobrih 24 sekund, za zmagovalko Toro Berger pa pol minute. "Da bi bila še bolj konkurenčna, bi morala streljati malce hitreje. Preveč želim biti natančna, zato prvi strel sprožim dokaj počasi in šele, ko je cev usmerjena v središče. Tudi tekaško nisem bila najbolj razpoložena," je povedala **Teja Gregorin**, ki vsaj takšno pripravljenost želi obdržati tudi v nadaljevanju sezone. Slovenske biatlonke in biatlonci se bodo na naslednje tekme pripravljali doma na Pokljuki, svetovni pokal pa se bo v začetku februarja nadaljeval čez lužo, v Združenih državah Amerike. Sedma postaja sezone bo od 2. do 6. februarja Presque Isle, od 8. do 13. februarja pa Fort Kent. **M. B.**

Višnarjeva šesta v Estoniji

Slovenski smučarski tek je v Otepää v Estoniji zabeležil novo zmago. V nedeljskem sprintu v klasični tehniki je bila na najvišji stopnički Petra Majdič. To je že njena 23. zmaga v karieri. V finalu je nastopila tudi Blejka Katja Višnar, ki je dokazala, da je v vse boljši formi. Tekla je odlično, za kaj več kot za šesto mesto pa ji je v zaključku zmanjkalo moči. Kljub temu gre za vrhunski rezultat, za izenačenje njene najboljše uvrstitve v svetovnem pokalu. Šesta je bila namreč pred enim letom v Ribinsku v Rusiji. **M. B.**

Slovenski hokejski derbi Jesenicam

V nedeljo so bile v ligi EBEL odigrane tekme 41. kroga. V slovenskem večnem hokejskem derbiju med Olimpijo in Jesenicami so železarji v Ljubljani vendarle prišli do zmage, a šele po kazenskih streljih. Pomembno točko so izgubili v zaključku rednega dela, ko so ljubljanci dve sekundi pred koncem izenačili na 3 : 3. Jeseničani so na lestvici še vedno na devetem mestu, za osmim Medveščakom zaostajajo štiri točke. Danes bodo doma gostili Linz, šesto ekipo na lestvici. Tekma se bo začela ob 19.15. Do konca rednega dela prvenstva je še trinajst krogov. **M. B.**

Igrajo pripravljane tekme

Nogometaši Triglava Gorenjske so pretekli konec tedna v sklopu priprav na spomladanski del prvenstva odigrali dve prijateljski tekmi. V soboto so gostovali v Radomljah, kjer je bil njihov nasprotnik trenutno vodeče moštvo v tretji nogometni ligi zahod Radomlje Kalcer. Tekma se je končala neodločeno z 0 : 0. Drugače pa je bilo na nedeljski tekmi proti Interblocku, vodilni ekipi v drugi ligi. Srečanje je bilo odigrano v Kranju, s 3 : 1 pa so ga dobili domačini. Po hitrem protinapadu, ko gostje niso mogli ujeti Alena Krciča, so povedli nogometaši Triglava. Do odmora je Interblock izenačil iz prostega strela, v nadaljevanju pa je Triglav Gorenjska dosegel še dva zadetka. Najprej je gostujočega vratarja premagal Anže Jelar, nato pa po prostem strelu še Damir Marijan. Naslednjo prijateljsko tekmo za trening bodo kranjski nogometaši odigrali že jutri z začetkom ob 14.30 na nogometnem igrišču, pokritem z umetno travo v športnem centru Kranj. Nasprotnik bo ekipa Kranja, ki igra v tretji ligi. **J. M.**

Na Gori pri Komendi bodo skakali

Društvo skakalni komite Gora prireja tradicionalno tekmovanje v smučarskih skokih. Letošnje bo že šestnajsto. Na Gori pri Komendi bo potekalo v nedeljo, 30. januarja, z začetkom ob 13. uri. Prijave bodo začeli zbirati uro prej. Organizatorji so pripravili več kategorij: osnovnošolci, dekleta, mlajši člani, člani, veterani in super veterani. Vsi bodo čim daljše dolžine skušali doseči na alpskih smučeh. Več informacij dobite na spletni strani www.goraskoki.com. **M. B.**

Prevc si želi leteti

Peter Prevc, najboljši slovenski smučarski skakalec na zadnjih tekmah, ne bo potoval na mladinsko svetovno prvenstvo, saj ne želi izpustiti naslednjih tekem svetovnega pokala, na katerih bo Slovenija lahko nastopila s kar sedmimi skakalci.

MAJA BERTONCELJ

Kranj - Karavana svetovnega pokala v smučarskih skokih se seli v Nemčijo, kjer bodo tekme najprej v Willingenu, nato v Klingenthalu, "nemška turneja" pa se bo zaključila s poleti v Oberstdorfu. Razveseljivo je, da bo Slovenija v prihodnji periodi svetovnega pokala lahko nastopala s kar sedmimi skakalci, saj so naši fantje blesteli v celiškem pokalu. V Nemčiji bo skakal tudi Peter Prevc, najboljši na zadnjih tekmah v Zakopanah na Poljskem, kjer je osvojil 11., 12. in 23. mesto. To pomeni, da bo izpustil svetovno mladinsko prvenstvo, ki ga bo ta teden gostil estonski Otepää.

"Mladinsko prvenstvo bom izpustil zaradi dobrih rezultatov v svetovnem pokalu. Če bi šel na prvenstvo, bi izpustil celo nemško turnejo, kar pa bi bilo škoda," je povedal **Peter Prevc**, ki je pred Poljsko izpustil polete v Harrachovu, prav tako tudi Japonsko. "Poletem sem izpustil, ker skakalnica v Harrachovu sodi med bolj nevarne, narejena je po starem profilu, kjer se leti visoko, možni so vrtinci zraka, Japonsko pa zaradi dolge in

utrujajoče poti. Si pa letos želim leteti, zato Planice verjetno ne bom izpustil," je pojasnil nekaj odločitev. Prvič bo, kot trenutno kaže, letel že v Oberstdorfu. Tekmovalec iz Dolenje vasi v Selški dolini tudi v letošnji sezoni dokazuje, da je iz pravega testa. Najboljše skoke ponavadi pokaže prav na tekmah, ne zmede pa ga niti znižanje zaletišča tik pred njegovim nastopom, kar se mu je zgodilo na drugi tekmi v Zakopanah. "Razlog je verjetno v tem, da na treningih še malo spoznavam skakalnico. Ko pa jo spoznam, je tu tekma, kjer mi običajno uspejo dobri skoki. Kar se tiče znižanja naleta, pa to ponavadi pomeni, da so se razmere na skakalnici izboljšale, kar ti da dodaten zagon. Seveda pride s čakanjem tudi nekaj nerove, ki pa sem jo uspešno premagal," pravi 18-letni skakalec kranjskega Triglava.

Dosedanjo sezono ocenjuje pozitivno. Izboljšal je najboljše uvrstitve v svetovnem pokalu, ki je sedaj 11. mesto, odličen 13. je bil v seštevku letošnje turneje, v skupnem seštevku svetovnega pokala pa je trenutno na 24. mestu, tik za Robertom Kranjcem. "Z dosedanjo se-



Peter Prevc je zadovoljen z napredkom, ki ga je naredil v letošnji zimi. / Foto: Gorazd Kavčič

zono sem zadovoljen. Grenak priokus imajo samo štiri tekme, na katerih sem ostal brez finala. Upam, da je bilo to edino sušno obdobje letos. Napredek je dovolj velik, saj sem lani ob koncu sezone z dobrimi skoki prišel do 14. mesta, letos pa z dvema slabšima pridem skoraj med dvajset, z enim dobrim in enim malce slabšim pa skoraj med deset," je še povedal Peter Prevc, ki je pred kratkim na tekmi na domači skakalnici v Kranju skočil do 119 m, kar bi bil rekord, a je podrsal. "Imeli smo visok zalet in hitrost je bila skoraj taka, kot smo jo imeli na tek-

mah v Zakopanah na precej večji skakalnici. Res je sicer, da je bil skok dober, a ob taki hitrosti ni težko skočiti daleč," se spominja dosežka v Kranju.

Dobrih skokov si želi tudi v nadaljevanju sezone z vrhuncem na svetovnem prvenstvu v Oslu na Norveškem. Na slovitem Holmenkollnu je lani, ko je tekma štela za svetovni pokal, osvojil 14. mesto. Trenutno je prvo ime v slovenski reprezentanci, česar pa ne jemlje kot breme: "Vem, da tudi drugi fantje skačejo dobro, a se jim na tekmi na žalost ne izide."

V steni po skoraj dveh mesecih

Plezalka Natalija Gros je priprave na novo sezono začela nekaj kasneje kot ponavadi.

MAJA BERTONCELJ

Kranj - V letošnjem koledarju svetovnega pokala v športnem plezanju je kar nekaj tekem več kot lani. Pogovarjali smo se z **Natalijo Gros**, ki je treninge v steni začela 10. januarja. Kljub skoraj dvomeščnemu počitku pravi, da je ohranila tak nivo občutkov kot še nikoli do zdaj.

Od vaše zadnje tekme v lanski sezoni je že kar dolgo. Kako ste preživeli obdobje, namenjeno počitku?

"Moja zadnja tekma v lanski sezoni je bil zaključek svetovnega pokala v Kranju. Že tri leta zapored zaključujem sezono kar po tisti tekmi, ker sem enostavno tako utrujena od tekmovanja v dveh disciplinah, da ne zmorem več. Izpustila sem zadnje tekme državnega prvenstva. V tem obdobju sem večino časa namenila počitku in študiju na Fakulteti za šport. Za mesec in pol sem odmisliła plezanje in počela

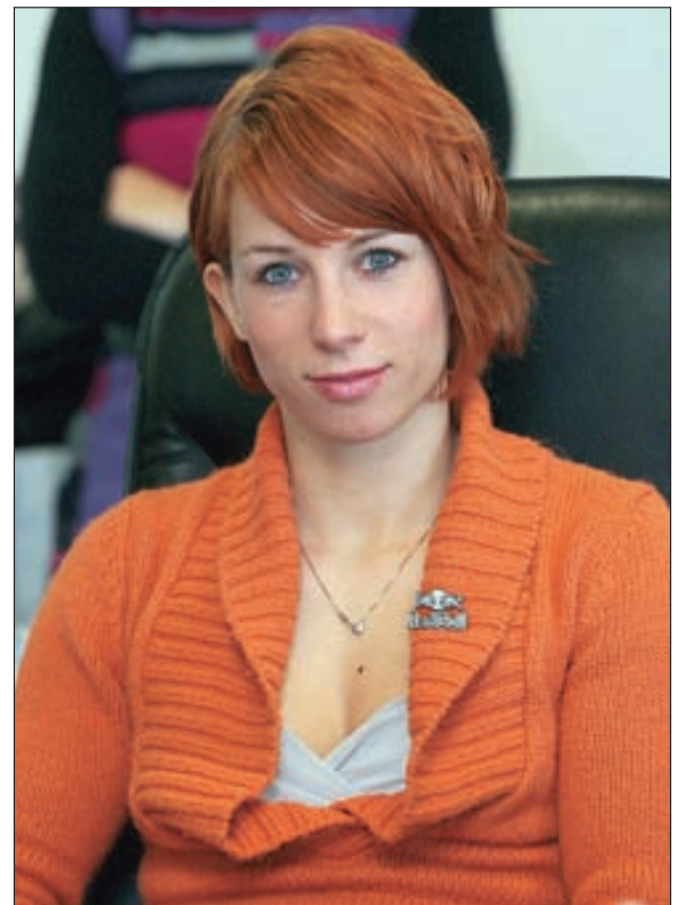
druge stvari. Tekla sem, smučala, tudi plesala. Ples je moja druga športna ljubezen."

Priprave so sedaj že v polnem teku?

"Priprave v steni sem začela 10. januarja, kar je nekaj dni kasneje kot ponavadi. Letos bo trening malce drugačen. Več načrtujem plezanja v skali in z drugimi dekleti."

Kdaj vas čaka prva tekma in kakšni so cilji?

"Ne vem, katera bo moja prva tekma. Plezala bom sicer obe disciplini, a ne bom nastopila na vseh tekmah. Letos jih je v programu veliko: v balvanskem plezanju devet in v težavnosti trinajst. Odločila se bom za eno disciplino, po vsej verjetnosti za balvansko plezanje, ker mi je zadnja leta bližje, in poleg tega izbrala še nekaj tekem v težavnosti. Glavni cilj pa je svetovno prvenstvo, ki bo julija."



Natalija Gros bo v letošnji sezoni večji poudarek verjetno dala balvanskemu plezanju, glavni cilj pa je svetovno prvenstvo. / Foto: Tina Dokl

Dan na tekaških smučeh

MIROSLAV BRACO
CVJETIČANIN

Težko pričakovani že šesti po vrsti Maraton Tamar se je zgodil na enkratnem smučarskotekaški dan.

Na startu je stalo sto trideset tekačic in tekačev, ki so zvesti slovenskemu pokalu med rekreativnimi športniki. Tisti, ki si radi nadenejo številko na hrbet, so imeli prav gotovo težaško delo. Smučarski tek poleg užitka ponuja tudi bolečino, a kot pravijo pravi športni rekreativci, se za take "rane" splača stisniti zobe. Proga je potekala od starta v Planici, kjer so se izpod skakalnic pognali po smučini, vse do Podkorena, kjer je obrnila v Rateče in šla skozi Tamar po spustu v Planico, kjer je bil cilj. PD Rateče-Planica je zopet pripravil lepo tekmo. Maraton Tamar je glede organizacije in seveda idiličnega okolja prav gotovo eden od najboljših in najlepših v Sloveniji. Zmoti le dejstvo, da se širša populacija smučarskih tekačev izogiba prireditvam, na katerih se tekmuje za slovenski pokal, iz zgovorom, da take prireditve niso za povprečne športne rekreativce.



V Planici se je zbralo 130 smučarskih tekačic in tekačev, ki so nastopili v devetih kategorijah.

Čeprav s številko na hrbtu, pa seveda ni nujno, da tekmujete z drugimi, dovolj je, da ste sami nase ponosni, da ste sposobni preteči enaindvajsetkilometrsko razdaljo. Ko bo tak cilj postal vodilo večini, potem si lahko obetamo precej večje število nastopajočih.

Enaindvajset kilometrov v tekaških čevljih, vpetih v okovje na smučkah in s palicami v rokah, je pretekel tudi Tina Zupan. Stari znanec smučin, kolesnic, asfaltnih cest in kolesarskih vrhov.

Svoj enainpetdeseti rojstni dan je praznoval v nedeljo, torej dan po zmagi na šestem maratonu Tamar. Tina je skoraj nepremagljiv v svoji starostni kategoriji. To velja tako za kolesarska kot smučarska tekaška tekmovanja. Če vprašate prijatelje ali tiste, ki ga skušajo premagati, boste dobili odgovor, da tako pridnega in zagnanega športnega rekreativca, tekmovalca veterana ne najdete zlahka. Tina ima svojo prodajalno s športno opremo, a še vedno

najde vsaj dve uri na dan časa za trening. Vsak dan. Ne glede na vreme ali vrsto pred prodajalno. Ne smemo napisati, da pretirava, ker se v svoji dolgoletni športni karieri zelo dobro razume na vse, kar spada k telesni aktivnosti. Prav njegovo znanje tako tehnično kot teoretično o vsem, kar zadeva športni način življenja, ga postavlja na najvišjo stopničko v njegovi kategoriji. Tina Zupan je prav gotovo lahko za zgled vsem, ki se radi gibajo.



Jože Hafner si je prismočal nove točke v Slovenskem pokalu.



Za 21 kilometrov je potrebnih več okrepnih postaj.



Tina Zupan je spet slavil zmago.



Čudovit dan je v Planico privabil številne smučarje tekače.

Migaj raje z nami

Olimpijski komite Slovenije v sodelovanju s športnim uredništvom Radio televizije Slovenija že vrsto let skrbi za produkcijo oddaje, namenjene športu za vse. V tem obdobju je bilo ustvarjenih že prek 120 polurnih oddaj, ki na poljuden način obravna-

vajo aktualna vprašanja športa v najširšem pomenu besede ter uveljavljajo vsebine športa za vse, lokalnega športa, športa mladih, invalidov, šolskega športa in športa starostnikov - teme, ki so v medijih sicer pogosto zapostavljene.

Oddaja je prav tako servis za neposredno (in posredno) podajanje informacij o športnih prireditvah v Sloveniji, posebej s področja množičnega športa. Skratka, ustvarjalci oddaje skušajo razgiban in zdrav način življenja približati čim širši množici Slovencev, predvsem pa tistim, za katere velja, da še vedno premalo pozornosti namenijo gibalni

oz. športni dejavnosti in s tem skrbi za svoje zdravje in dobro počutje. Naslednjo oddajo, ki bo tokrat posvečena drsanju, si lahko ogledate na drugem programu TVS v petek, 21. januarja, med 18. in 19. uro s ponovitvijo v nedeljo popoldne. Ogledate si lahko tudi arhiv oddaj na spletnih straneh Olimpijskega komiteja www.olympic.si.

GIBAJTE SE Z NAMI
MIROSLAV BRACO CVJETIČANIN



Glasovi fenomen

Zima je spet zadihala tako, kot se spodobi za njeno ime. S ceste je pregnala kolesarje, tekače pognala na smučke in smučarje v vrste pred žičnice. Vse je spet na svojem mestu.

Visoke temperature so bile prejšnji teden glavni krivec, da so mi tisti najbolj zagnani začeli pisati in me spraševati, kdaj bomo Glasovi kolesarji začeli vaditi. Moji odgovori so bili enaki in vsi so omenjali pancerce, smuči, sanke in podobne športne rekvizite, ki so za ta čas primernejši kot pa bicikli. Edino, kar sem lahko dodal glede kolesarstva, je bilo to, da sem jih usmeril k servisierjem, ki v tem času vabijo, da jim na pripravo sezone pripeljete svoje ljubljence. Ko sem nemu od naših rekreativcev predlagal, da svojega hišnega ljubljenceka zapelje do servisa na tehnični pregled, mi je odgovoril, da v bloku nimajo psa. Potem ko mu je "kapnilo", da sem mislil na njegovo kolo, mi je bil tako hvaležen za tako "posrečen" opis njegovega ljubljenceka, da ga je nemudoma iz hladne kleti prenesel v ogrevan stanovanjski hodnik. Lepo umit, zločen in patološko ohranjen se je gizdalinil v preddverju. Pisal mi je dolgo pismo, kako vsakih petnajst minut vstane s kavča in gre gledat, ali mu kaj manjka in ali slučajno potrebuje še kako potezo nežne ročice s krpico po karbonskem životcu. Na zid je naslonjen z zadnjo gumo, kjer je kolo pustilo čudovit črn odtis, ki je postal v bistvu prekrasna freska. Vse dokler te freske ni opazila žena in jo hitela s sočnimi komentarji in varikino na krpi drgniti z zidu. On je to slišal in kot opečen vstal s kavča ter butnil pred njeno obličje s svarilom, da v pričo njegovega kolesa pa že ne bo tako grdo govorila. Ko je opazil, da je bil "karbonc" nenadzorovano premaknjen za petnajst centimetrov proti kuhinji, se je odločil povestiti nos in s tem jasno pokazati zamero do lastne soproge. Ko je ona začela pretiravati v varikino in krpo je bilo jasno, da bo vsaj nekaj kapljic končalo na "brushpaintedu" njegovega ljubljenceka, kar bo sprožilo tako kemično reakcijo, ki bo za vedno pustila rane. Prebledel je ob tej misli. Zagrabil je lepota in z njim stekel v otroško sobo, se zaklenil in objel z balanco na hčerini postelji počakal, da napad mine. Začel je celo razmišljati, da bi soprogo vrغل s pro-

ge, a je to misel ovrgel takoj, ko je zavpila: "Prid' na južno, je že fertik, če pa mi še enkrat nasloniš tale jajca na zid, boš tud ti fertik!" Medtem ko je plašno vstajal s hčerine postelje, je spotoma ugotovil, da je postala ženska, ki je zaljubljena v košarkarja. Misel na dejstvo, ki se zna kmalu zgoditi, da bo z zetom namesto kolesaril metal žogo skozi obroč v strgano mrežico, mu je vzela tek. Stopil je iz zaklonišča in kolo postavil na drugo stran ovarikinijenege zidu ter med gumo in zid vstavil prtiček z idrijsko čipko, ki je bila, odkar pomni, vedno obtežena s stacionarnim telefonom na omarici poleg vhodnih vrat.

Med kosilom je razmišljal o Gorenjskem glasu. Misi so mu begale od torkove do petkove številke, in ko je nehoče povezal januar z evri, se je spomnil na letno naročnino časopisa in zavpil soprogi na levo uho vprašanje, ali je poravnala družinsko obveznost. Ta je zamišljeno odkimala, spustila žlico v enolončnico in odhitela pred predal s položnicami. Odprla ga je, prebrskala in z grozo ugotovila, da Glas še ni plačan. Z opravičilom, kakršnega on še ni slišal iz njenih ust, je dobil nalogo in sto sedemnajst evrov v žep, da naslednji dan takoj ob sedmih stoji pred okencem na Glasu. Kosilo je minilo v samih opravičilih in tako je tudi kolo dobilo svoje stalno mesto na hodniku.

Naslednje jutro je stal v vrsti pred okencem. Med čakanjem je spil zastonj kavico in ugotavljal, koliko je takih soprog, ki so pozabile na družinsko obveznost, ki se ji reče tudi plačilo letne naročnine na Gorenjski glas. Mična glasovka, ki je čakajočim kuhala kavo, je dejala, da je kap in dežnikov, ki so tudi darila za zvestobo, zmanjkalo, da pa lahko dobi knjigo, v kateri piše o mleku. Zarobantil je z vprašanjem, zakaj nimamo nobene kolesarske knjige! Malce nejevoljen je odšel s potrdilom o plačani letni naročnini v žepu in knjigo v vrečki. Do doma se je že razveselil, saj je spoznal, kako lepo je bili naročnik Glasa in član njegovega športnega društva. Takoj ko je zaprl za sabo vhodna vrata stanovanja, je slišal krik: "Kva dela moja idrijska čipka pod tvojo gumo?!" Bil je krik razjarjene soproge. Potolažil jo je s plačano položnico in skuhal mu je zeleni čaj.

Napovednik rekreativnih dogodkov

24. zimski trim pohod na Kriško goro

Organizator: Planinsko društvo Križe. Datum: 30. januarja
Dodatne informacije: Ivan Likar, 041/784 175





Ko sede zadremaš

Jutranja zaspanost kljub zadostnemu številu ur spanja, slaba koncentracija čez dan ... težave trajajo dlje časa. Vzrok je morda v motnjah dihanja v spanju, pravi Jasmina Gabrijelčič, dr. med., specialistka - internistka iz Bolnišnice Golnik.

stran 11



Strah nas je nevednosti

Vsakdo se lahko znajde v situaciji, ko je ogroženo življenje in je treba človeku takoj pomagati. Nekaj nasvetov nudenja prve pomoči je dala medicinska sestra Ana Koritnik, predavateljica prve pomoči.

stran 12

zdravje & lepota

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

Leto novih priložnosti

Z različnimi dejavnostmi želi Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije pomagati slepim in slabovidnim, predvsem pa tudi izboljšati njihov položaj v družbi.

SUZANA P. KOVAČIČ

Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije (ZDSSS) je sklenila leto, v katerem je praznovala 90. obletnico obstoja. V novem letu bodo nadaljevali s številnimi aktivnostmi, ki jih pripravljajo za svoje člane. Ob tem želijo pomagati tudi preostalim slepim in slabovidnim, ki niso člani Zveze in jih je po oceni stroke v Sloveniji okrog 10 tisoč. "V Zvezo je vključenih le slaba polovica vseh slepih in slabovidnih v Sloveniji. Vsem tistim, ki se s slepoto in slabovidnostjo

bojujejo sami, želimo pomagati in jim olajšati težave. Svetujemo jim, kako uveljaviti svoje pravice, kako priti do pripomočkov, učimo jih, kako organizirati svoj vsakdan za čim bolj neodvisno življenje. Trenutno pa si najbolj prizadevamo, da bi končno v praksi zaživela naša najpomembnejša in že dobri dve leti uzakonjena pravica - pravica do celovite rehabilitacije. Več ko nas bo, glasneje se bodo slišale naše upravičene zahteve," je povedal **Tomaž Wraber**, predsednik ZDSSS. V ta namen so leto 2011 poimenovali "Leto novih članov in novih priložnosti".

Člani ZDSSS so zelo aktivni tudi v športu. Organizirajo tekmovanja v šahu, kegljanju, showdownu, plavanju in drugih športih, nekateri se preizkušajo tudi v smučanju. Na prvi pogled se mogoče to zdi šport, ki je nepriimeren za ljudi z okvarami vida, vendar je v Sloveniji kar nekaj slepih in slabovidnih, ki ga aktivno gojijo. Po nekaterih virih je Slovenija celo zibelka alpskega smučanja med slepimi in slabovidnimi, saj segajo začetki že v leto 1950, prvi tečaj in tekmovanje pa so pri nas zanje organizirali že leta 1953. Od letos jim to njihovo dejavnost dodatno olajšujejo še nekatera slovenska smučišča. Na pobudo Zveze, nekaj posameznikov ter Zveze učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije (ZUTS) so v nekaterih smučarskih središčih namreč ponudili po-



V nekaterih smučarskih središčih so ponudili posebne popuste za slepe in slabovidne smučarje ter za njihove spremljevalce. | FOTO: ARHIV ZDSSS

sebne popuste za slepe in slabovidne smučarje ter za njihove spremljevalce. "Ne smemo pozabiti, da na smučih stopajo tudi tisti, na katere pogosto pozabimo. Zato se moramo poleg odgovornosti naučiti razumevanja

in uvidevnosti do ljudi s posebnimi potrebami. Pri tem je ključnega pomena predvsem močna volja in zaupanje v soljudi, zato se zavzemamo, da bi drsenje in vijuhanje po smučeh lahko okusil resnično vsak," je dodal

doc. dr. **Blaž Lešnik**, predavatelj za alpsko smučanje na Fakulteti za šport, predsednik ZUTS in eden od pobudnikov in nosilcev akcije za ugodnosti slepih in slabovidnih na smučiščih.



Tomaž Wraber, predsednik Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije

Dobro je vedeti ...

Najbližji kontakt

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Kranj deluje na Ulici Staneta Žagarja 27. Telefon je 236 98 30, e-pošta pa mdsskr@zveza-slepih.si. Vsem tistim, ki se s slepoto in slabovidnostjo bojujejo sami, želijo pomagati in jim olajšati težave.

Nova dermatološka ambulanta

V

Splošni bolnišnici Jesenice je z novim letom začela delovati dodatna dermatološka ambulanta. V njej dela **Lina Virnik Kovač**, dr. med., specialistka dermatovenerologije. V bolnišnici imajo tako odslej dve dermatološki ambulanti, v že doslej odprti ambulanti dela **Tamara Herakovič**, dr. med., specialistka dermatovenerologije. Delovni čas obeh ambulant je objavljen na spletni strani bolnišnice. U. P.

PREHRANA

Cene kumaric precej različne

Enajst od trinajstih vzorcev kislih kumaric je bilo skladnih s predpisi, je pokazal primerjalni test, ki so ga opravili na Zvezi potrošnikov Slovenije.



stran 13

PREOBRAZBA

Preoblikujte svoje telo

Gizela Zaplotnik in Špela Tičar, ki sta se odločili, da bosta nekaj dobrega naredili zase in za svoje telo, imata še vedno trdno voljo, da prideta do cilja ...

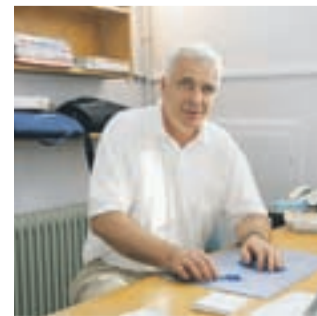


stran 14

NASVET

Lasje - okras, ki izpada

V primeru večjega izpadanja las obiščete vašega osebnega zdravnika, ki bo presodil, ali je potreben tudi pregled pri specialistu. V članku svetuje Mihec Pogačnik, dr. med., spec. dermatovenerolog.



stran 16

AKTUALNO

Ni vsaka maščoba slaba maščoba

Zelo pomembno je pravilno ravnatežje med omega-3 in omega-6 esencialnimi maščobnimi kislinami. V sodobni prehrani je razmerje porušeno, saj zaužijemo preveč omega-6 maščob in premalo omega-3, za katere velja, da so tudi hrana za možgane ...

SUZANA P. KOVAČIČ

Ni vsaka maščoba slaba maščoba, je poudarila Ksenija Šelih Martinec, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, strokovni vodja Klinike Kallista, in ponazorila: "Živalske maščobe vsebujejo holesterol. Holesterol je maščoba, ki je v vsakem delu našega telesa in je življenjskega pomena; težave nastanejo le tedaj, kadar ga je preveč. Najboljše ravnatežje med maščobami je ravnatežje med omega-3 in omega-6 esencialnimi maščobnimi

kislinami. Sodobna prehrana pa vsebuje kar več kot dvajsetkrat preveč omega-6 maščobnih kislin, kar poveča tveganje za nastajanje krvnih strdkov, zoževanje krvnih žil, celo tveganje za nekatere oblike raka." Omega-3 maščobne kisline se pojavljajo v dveh tipičnih oblikah: rastlinske omega-3 maščobe (ALK) in omega-3 maščobe, pridobljene iz morskih živali (EPK/DHK). Losos je ena izmed najbogatejših virov omega-3 maščobnih kislin, vendar prehranjevanje s to masno ribo ni tipično za okolje, v katerem živimo. "Teh maščobnih kis-

lin ni dovolj v naši prehrani, jih pa moramo nujno vključiti, če želimo vzpostaviti ravnovesje v telesu; dobimo jih v obliki prehranskega dopnila," je povedala Ksenija Šelih Martinec in dodala: "Zadostno uživanje omega-3 esencialnih maščobnih kislin ima veliko dobrodejnih učinkov: zmanjša se tveganje za nastanek koronarne arterijske bolezni, preprečuje se nekatere oblike raka, kot je rak dojke, blaži avtoimunske bolezni, ... Za omega-3 velja, da so tudi hrana za možgane."

Omega-3 varuje srce

V lekarnah in specializiranih trgovinah boste našli omega-3 z različnim fokusom delovanja, zdravnica jih je na kratko opisala: "Dodajanje omega-3 natal je pomembno za zdravo nosečnost (nosečnicam se med drugim zmanjša tveganje za



Ksenija Šelih Martinec, dr. med., spec. ginekologije in porodništva | FOTO: TINA DOKL

povišan krvni tlak), te maščobne kisline pa so pomembne tudi za otrokovo rast in razvoj ter boljši vid, zato jih dodajamo tudi med dojenjem. Omega-3 junior dodajamo otrokom v predšolski in šolski dobi, ker pripomorejo k večji odpornosti organizma, k boljšim možganskim funkcijam, ... Premajhne količine omega-3 maščob pri otroku lahko povzročijo motno pozornost s hiperaktivnostjo. Najbolj klasično je omega-3 kardio prehransko dopnilo, ki deluje zaščitno pred srčno žilnimi boleznimi - pravimo, da varuje srce! Omega-3 neuro priporočamo za boljši spomin in povečano koncentracijo, pri slabem razpoloženju, depresiji ... Vse te našete maščobne kisline telesu ne delajo škode, ker pa so prehransko dopnilo z aktivnim delovanjem, mora vaš zdravnik vedeti, da ga uživata. Stranski učinek jemanja omega-3 prehranskega dopnila, ki ima okus po ribi, je lahko spahovanje. To preprečimo s tem, da jih zaužijemo med jedjo in ne po njej."

Ksenija Šelih Martinec je poudarila, da noben prehranski dodatek ne nadomesti zdravega načina življenja.

Žimnice, ki jih

sanjate podnevi



Anatomic TFK Soča
Dvostranska luksuzna žepkasta vzmetnica z 5 ali 7 conami trdot. Snemljiva prevleka.

Preizkusite novost - SPOMINSKI LATEKS
že za 12 x 51,67 €
dimenzija: 200 x 90 cm

Latex Contur
dimenzija: 40 x 60 cm



od 29,52 €



Standard pur
dimenzija: 60 x 80 cm
možnost dodajanja polnila

že za 15,58 €



TFK Bohinj
Zelo kakovostna obojestranska žepkasta vzmetnica z snemljivo prevleko.

že za 189,00 €
dimenzija: 200 x 90 cm

Tajko
dimenzija: 40 x 70 cm



od 31,98 €



Anatomic TFK Ana HR
Mehka žepkasta obojestranska vzmetnica z 5 ali 7 conami trdot.

že za 12 x 37,08 €
dimenzija: 200 x 90 cm



Antialergik
dimenzija: 50 x 70 cm
možnost dodajanja polnila

Vse navedene cene so z DDV.

KUPON

za dodatni 4% popust.

Velja do 31. 1. 2011.

Brezplačna dostava
in odvoz starih ležišč

Garancija 2 leti ob
upoštevanju amortizacije
+8 let garancije

Zagotovljen servis
in tapetniške storitve

Možne različne
trdote ležišč

Obiščite naše studie
spalnih sistemov:

BEGUNJE NA GORENJSKEM
Zapuže 10 B, (Bivša tovarna Sukno)
Tel.: (04) 532 57 75

KRANJ
Cesta talcev 67, (PC Lisjak, 1. nadstropje)
Tel.: (04) 231 67 61

LJUBLJANA BEŽIGRAD
Peričeva ulica 21 (Bežigrajski dvor)
Tel.: (01) 280 67 90
Pokličite za parkirni prostor!

LJUBLJANA ŠENTVID
Prušnikova 95 (Bivši Galant)
Tel.: (01) 513 37 40

MODRA ŠTEVILKA

080 14 99

www.postelja.com

POGOVOR

Dobro je vedeti ...

Bolezen srednje generacije

"Motnje dihanja v spanju so izrazita bolezen srednje generacije. Najbolj dovzetni so moški srednjih let, ki so debeli, ki so se zredili v zadnjih letih. V tej skupini naj bi bilo celo od petnajst do dvajset odstotkov moških, ki naj bi imeli patološke apneje. Motnje dihanja v spanju naj bi imelo približno štiri odstotke celotne populacije," pove Jasmina Gabrijelčič.

Ambulanta za motnje dihanja v spanju

Ambulanta za motnje dihanja v spanju v Bolnišnici Golnik deluje vsako sredo, za pregled potrebujete napotnico osebnega zdravnika ali specialista in, kot doda zdravnica: "Bolniki pridejo z različnimi težavami, zato jih je treba najprej "prebrati". Če ugotovimo, da gredo njihove težave v kontekst motenj dihanja v spanju, jih uvrstimo na čakalno listo za hospitalizacijo, ki traja do tri dni. Potem se umeri zdravljenje."

Vozniki z motnjami dihanja v spanju

Če se zdravijo, začasna prepoved vožnje za poklicne voznike (in tudi druge voznike) ni potrebna. Aparat za odpravljanje težav motenj dihanja v spanju ima vgrajen števec, ki kaže, koliko ur je bil v uporabi. Če je povprečna uporaba na noč zadovoljiva in če bolnik opravi še dodatno testiranje, potem je sposoben vožnje. Za vse poklice pa velja, da se pri teh težavah ne priporoča več turnusnega dela.

Ko sede zadremaš

Jutranja zaspanost kljub zadostnemu številu ur spanja, slaba koncentracija čez dan ... težave trajajo dlje časa. Vzrok je morda v motnjah dihanja v spanju, pravi Jasmina Gabrijelčič, dr. med., specialistka - internistka iz Bolnišnice Golnik.

SUZANA P. KOVAČIČ

Kaj so motnje dihanja v spanju? "Dihanje je vitalnega pomena, da živimo in da vsi organi v telesu dobijo zadosti kisika. Dihanje v spanju se pri normalnem človeku pomembno ne razlikuje od dihanja v budnosti, le da se v spanju moramo zanesti na naše reflekse - ni zavestne kontrole dihanja. O motnjah dihanja v spanju govorimo, ko telo ne dobi več zadosti kisika. Še posebej možgani so zelo občutljivi, ker potrebujejo zelo velik dotok kisika, zato da gredo skozi normalne faze spanja; možgani v eni fazi samo počivajo, tako kot ostalo telo, v drugih fazah pa zelo aktivno predelujejo informacije, ki so jih sprejeli preko dneva. Da vse to poteka lepo ciklično, preko noči potrebujejo stalen dotok kisika. Če tega ni, to možgane začne zelo motiti, kar čutimo kot jutranjo zaspanost kljub normalnim številom ur, ki smo jih domnevno prespali."



Jasmina Gabrijelčič, dr. med., specialistka - internistka

Po katerih znakih še prepoznamo motnje dihanja v spanju?

"Zmanjša se koncentracija, poveča se zaspanost čez dan predvsem v monotonihih situacijah. Če smo aktivni, potem to ni tak problem, čim pa se usedemo, možgani že čutijo, da bi lahko vrinili nekaj spanca, ki ga niso bili deležni preko noči. Človek kar sede zadrema, kar je lahko komična situacija, vsekakor pa ni lahko tragično, če človek zadrema med vožnjo, da ne govorim o poklicnih voznikih ... Zaradi motenj dihanja v spanju se zviša krvni tlak. Ljudje, ki se jim te težave pojavljajo vsako noč v spanju, imajo višje tveganje za srčni infarkt, možgansko kap, za srčne aritmije, to pa so resne organske bolezni."

Verjetno ti znaki trajajo že dlje časa?

"To je kronična in ne stvar enega tedna. Mladi pridejo in rečejo, da se jim to dogaja zadnjega pol leta. Ali pa nekdo pove, da to polagoma čuti že deset let."

Kako zdravite motnje dihanja v spanju?

"Največ je v teh motnjah tako imenovane prekinitve dihanja zaradi zapiranja zgornje dihalne poti na nivoju žrela. Ko se uležemo, se dihalna pot enostavno zapre in nimamo kontrole nad tem, ne glede na po-GLAS_BRO1_0125_07_x-ožaj spanja. To partnerji slišijo kot prekinitve dihanja, ki ji rečemo apneja in je definirana kot desetsekundna prekinitve dihanja. Če je apnej več kot pet na uro spa-

nja, se začnejo pojavljati težave. Definitivno pa naj bi vsak to čutil, če naj bi jih imel vsaj trideset na uro; se pravi, da praktično niti minute tekom spanja ni dihanje normalno.

Take bolnike največ zdravimo z aparati; sicer pa se motnje dihanja v spanju zdravijo glede na stopnjo; če ima kdo teh prekinitve dihanja res veliko, če so pridružene še druge zdravstvene težave, kot so zaspanost, neurejen pritisk, povišane krvne maščobe, sladkorna bolezen ..., potem je najboljša terapija tako imenovani CPAP aparat, ki odpre dihalno pot, bolnik ga doma uporablja vsako noč. Drug način zdravljenja je vsekakor zmanjšanje telesne teže in zato tudi do 40 odstotkov manj apnej. Na žalost pa ve-

"Jeseni lansko leto smo prenovili prostore in preselili laboratorij bližje oddelku. Bolnik pri nas ostane tri dni, da ga čim bolj educiramo."

liko ljudem na dolgo ne uspe, ker so motivirani samo kratek rok."

Je aparat zahteven za uporabo?

"Ne, sploh ne, bolnik ga ima ob postelji. V Sloveniji se z aparatom zdravi - raje rečem, da se odpravlja težave - čez tisoč ljudi, v primerjavi z ostalimi evropskimi državami pa smo s tem na repu. Nakup aparata prizna zdravstvena zavarovalnica. Bolniki, ki dobijo aparat, zelo hitro čutijo izboljšanje, kar vpliva na kvaliteto življenja in na izboljšanje fizične zmogljivosti. Pravim, da se po nekaj dneh uporabe aparata zbudijo kot Trnuljčice."

Je v bolnišnici Golnik edini tovrstni laboratorij pri nas?

"Edini, ki se ukvarja z zdravljenjem motenj dihanja v spanju. Z motnjami spanja v širšem kontekstu, kamor spadajo nočne more, nespečnost, pretirana zaspanost (narkolepsija) ... se ukvarjajo nevrologi, ker gre za nevrološke težave. Največ od vseh motenj spanja je ravno nespečnosti, ki

jo vsak od nas občasno doživi, ampak ne v kakšni hudi obliki. Takoj za nespečnostjo so motnje dihanja v spanju. Da ilustriram to pogostnost: apneje v spanju je stokrat več kot narkolepsije, ne glede na starost."

Kako je urejen laboratorij?

"Naraščanje teh motenj narakuje večanje kapacitete laboratorija, ki smo ga odprli leta 1996. Pred tremi leti smo imeli samo eno posteljo, zdaj imamo štiri postelje in pet aparatov, enega bomo še kupili. Opremo za diagnosticiranje moderniziramo po mednarodnih standardih. Jeseni lansko leto smo prenovili prostore in preselili laboratorij bližje oddelku. Bolnik pri nas ostane tri dni, da ga čim bolj educiramo, tudi v smislu hujšanja in ustrezne uporabe aparata. Želimo si pa še bolj celostne obravnave teh bolnikov z multidisciplinarnim timom (sodelovanje s psihologi, dietetiki, kirurgi, nevrologi ...). Bolnik nas tudi po hospitalizaciji lahko vedno pokliče, če potrebuje nasvet ..."

Natural Wealth
Ime, ki zagotavlja varnost.
www.difar.si
info@difar.si

V ritmu zdravja.

MOŠKI ŠTEVILKA
☎ 080 12 36

FARMACEVTSKA KAKOVOST

OMEGA-3 NATAL OMEGA-3 JUNIOR OMEGA-3 NEURO OMEGA-3 KARDIO

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH
NAROČITE BREZPLAČEN VZOREC!

DIFAR

PRVA POMOČ NA DOMU



"Veliko več ljudi bi morali zanimati tečaji, predavanja nudenja prve pomoči," sta se strinjala Ana Koritnik in Janez Kern, predsednik KO RK Primskovo.



Foto: Tina Dokl

Ko se nekdo duši, pa ne pokašljeje več, mu je treba takoj pomagati. Na sliki je prikaz prve pomoči pri dojenčku.

Strah nas je nevednosti

Vsakdo se lahko znajde v situaciji, ko je ogroženo življenje in je treba človeku takoj pomagati. Nekaj nasvetov nudenja prve pomoči je dala medicinska sestra Ana Koritnik, predavateljica prve pomoči.

SUZANA P. KOVAČIČ

Človek, ki je ob poškodovancu ali bolniku, neredko pomisli, kaj če bom naredil kaj narobe, kaj če ga bom pri nudenju prve pomoči še bolj poškodoval. V situacijah, ko je ogroženo življenje, največjo škodo naredite, če ne naredite nič, in zelo priporočamo, da znanje nudenja prve pomoči vsakdo osveži na nekaj let," je poudarila medicinska sestra **Ana Koritnik**, predavateljica prve pomoči pri Rdečem križu Kranj, ki je imela predavanje Prva pomoč na domu v Domu krajanov na Primskovem pri Kranju na povabilo Krajevne organizacije Rdečega križa Primskovo. Predavateljica je pouda-

nila predvsem tri okoliščine, ko je ponesrečencu ali bolniku treba takoj pomagati, ker gre za življenje. "To je v primeru hude arterijske krvavitve, v primeru, če je človek nezavesten in mu grozi zadušitev ter ob zastoju srca," je povedala Koritnikova in opozorila: "V prvi pomoči doma nikoli ne uporabljamo razkužil ali drugih sredstev. Umazano rano (odrgnino) samo speremo s tekočo vodo. Če se je nekdo ponesrečil tako, da ima tujek zaboden v telesu, nikdar tujka ne vlečemo ven, ampak počakamo reševalce."

Arterijska krvavitev

"Arterijsko krvavitev prepoznamo po tem, da kri pod pritiskom 'šprica', in da je kri svetlejšje barve. Če gre za

arterijsko krvavitev iz večjih arterij, kot so na vratu, pod pazduhi in v dimljah, brez pomoči človek lahko izkrvavi v nekaj minutah. Če nimamo pri sebi gaze ali vsaj čiste krpe, pritisnemo na krvaveči del kar z golo roko - rešili boste življenje!" je poudarila Koritnikova.

Pri manjših arterijskih krvavitvah pa na krvaveči del namestimo kompresijsko obvezo, kar je predavateljica tudi praktično pokazala. Prav tako je pokazala namestitev esmarhove preveze, kadar gre za odtrgano dela roke ali noge. "Če se je pri nezgodi utrgal denimo prst, ga zavijemo v gazo, damo v polivinil, v drugo vrečko pa damo vodo s kockami ledu in vse skupaj v tretjo vrečko. Prst se mora hladiti, vendar nikoli

ne direktno na ledu," je še povedala.

Oživljanje

Kot je še poudarila Ana Koritnik, z vsako minuto, ki jo zamudimo z oživljanjem, odmirajo možganske celice, zato je tako pomembno, da začnemo oživljati sami in ne čakamo samo na to, kdaj bodo prispeli reševalci: "Preverimo, ali je bolnik pri zavesti, tako da ga pokličemo po imenu, ga malo stresemo. Če je nezavesten, preverimo, ali diha. Pri nezavestnemu je nevarnost, da se bo zadušil z jezikom, zato ga primemo za brado in glavo močno potisnemo nazaj. Opazujemo, ali se mu dviga prsni koš, ali slišimo ali čutimo njegovo sapo. Če je dihanje normalno, ga obrnemo na bok, gla-

vo pomaknemo nazaj. Če pa ne diha, začnemo s postopkom oživljanja. Sklenemo naši roki, dlan položimo na sredino prsnega koša in s svojo težo pritisnemo pet centimetrov globoko; naredimo najprej trideset masaž (frekvenca sto na minuto), zatem dva vpiha (glavo bolnika damo nazaj, ga primemo za brado, stisnemo nos in vpihujemo). Kdor ne želi dajati vpiha, naj samo masira srce." Za otroka je postopek oživljanja nekoliko drugačen, poudari predavateljica: "Začnemo s petimi vpihi in nato dalje 30 : 2. Vpihe dajemo čez nos in usta, moč pritiskov prilagodimo glede na težo in starost (dojenčka z enim prstom, majhnega otroka z eno roko) in stiskamo za eno tretjino prsnega koša."

Tujki v sapniku

Ko se nekdo duši, pa ne pokašljeje več, mu je treba takoj pomagati. Medicinska sestra je pokazala pomoč pri izkašljanju tujka s petimi udarci z roko med lopaticami. Če pri tem še nismo uspešni, izvedemo

Heimlichov prijem. Pri dojenčku je postopek malo drugačen, kar je pokazala tudi na lutki otroka.

Opeklina

"Če pride do opeklina z ognjem, obleke, ki je sprijeta s telesom, ne vlečemo dol. Če je oparina, obleko hitro slečemo. Pomembno je hlajenje; s hladno vodo (ne ledeno mrzlo) hladimo do prenehanja bolečine ali vsaj dvajset minut. Majhnega otroka ne damo po tuš, ampak mu damo raje obkladke. Pri kompletu avtomobilske prve pomoči so alu gaze, doma pa si pomagamo tudi z navadno alu folijo, ki jo uporabljamo v gospodinjstvih; najprej hladimo, pa potem s tem prekrijemo."

Koritnikova zaključila, da vas bodo tudi na številki 112, ko čakate reševalce, morate pa bolniku ali poškodovancu medtem tudi sami pomagati, vodili skozi postopek pomoči: "Če je še kdo doma, naj steče ven in reševalce počaka nekje ob cesti in jim pomaha, da se ne izgubljajo dragocene minute."

Dobro je vedeti ...

Klic na 112

Kadarkoli kličemo na številko 112 in potrebujemo pomoč službe nujne medicinske pomoči, si pri oblikovanju sporočila pomagamo z naslednjimi vprašanji: Kdo kliče? Kaj se je zgodilo? Kje se je zgodilo? Kdaj se je zgodilo? Koliko je ponesrečencev in kdo so? Kakšne so poškodbe? Kakšne so okoliščine na kraju nesreče? Kakšno pomoč potrebujemo?

Zastoj srca

"V enem dnevu pri petih Slovencih v domačem okolju pride do zastoja srca. Predznaki so huda bolečina za prsnico, ki jo prizadeti opisuje kot pekočo, stiskajočo ali topo in se širi proti vratu in ramenih, lahko pa je tudi bolečina zadaj med lopaticami. Bolnika namestimo v ugoden položaj in pokličemo zdravnika na dom, nikakor ga ne vozimo sami, saj se lahko zgodi, da bo med potjo potrebno oživljanje."

Predavanja

Ana Koritnik bo imela februarja predavanja v Mavčičah in Bitnjah, marca pa na Hujah in Planini. Dodatne informacije dobite na Območnem združenju Rdečega križa Kranj, telefonska številka 20 18 670, 20 18 672. Mlada mamica na predavanju na Primskovem je predlagala tudi posebne tečaje nudenja prve pomoči otrokom.

PREHRANA, NOVICE

Cene kumaric precej različne

Enajst od trinajstih vzorcev kislh kumaric je bilo skladnih s predpisi, je pokazal primerjalni test, ki so ga opravili na Zvezi potrošnikov Slovenije.

SUZANA P. KOVAČIČ

Na Zvezi potrošnikov Slovenije (ZPS) so na testu kislh kumaric na osnovi označb preverjali sestavine, senzorične lastnosti (okus, vonj, tekstura, videz, barva), označevanje ter ceno navadnih in delikatesnih kislh kumaric. Na test je bilo vključenih trinajst vzorcev, od tega sedem vzorcev "običajne" velikosti in šest manjših, tako imenovanih "delikatesnih" kumaric.

Kisle kumarice poleg osnovnih surovin, kisa in vode, običajno vsebujejo še sol, sladkor in začimbe. Količina slednjih je pogosto odvisna predvsem od države porekla; kisle kumarice iz Avstrije, Nemčije in Madžarske so po okusu občutno bolj sladke od domačih kislh kumaric. Med dodanimi začimbami so običajno lovor, poper, koper in gorčično seme, redkeje tudi čebulice in rdeča paprika.

Bistvena sestavina kislh kumaric je kis, ki živilo konzervira, mu daje aromo in poln okus. Dva vzorca sta namesto kisa vsebovala razredčeno očetno kislino, ki je cenejša od alkoholnega kisa in ne vsebuje značilnih fermentacijskih produktov, ki dajejo izdelku polnejši okus.

Med nepotrebni dodatni sestavinami v kislh kumaricah se pojavljajo pred-

V splošnem bi vzorci lahko vsebovali manj soli. Opazen je tudi razpon v ceni kumaric, saj je razlika med najdražjim in najcenejšim vzorcem znašala več kot trinajst evrov. V povprečju bomo potrošniki za delikatesne kumarice odšteli dva evra na kilogram več kot za navadne.



vsem sredstvo za utrjevanje, arome in konzervansi. "Pogosta vsebnost teh nepotrebni dodatkov nas je presenetila, saj taki dodatki niso potrebni, če je surovina ustrezna in je tehnološki postopek kakovostno izpeljan," je povedala dr. Tanja Pajk Žontar, prehranska strokovnjakinja pri ZPS.

Večina vzorcev je ustrezala zakonsko določenim obveznim označbam, vendar bi več vzorcev lahko vsebovalo tudi dodatne informacije, kot je razširjena hranilna tabela, navodila za shranjevanje pred in po odprtju kozarca ali informacijo o velikosti kumaric, so še ugotovili pri ZPS.

Vodite svoj seznam zdravil

Okoli 24 tisoč Slovencev, starejših od 65 let, prejema deset ali več različnih zdravil.

SUZANA P. KOVAČIČ

Polifarmacija oziroma sočasno jemanje več kot pet zdravil je v Sloveniji v izjemnem porastu, kar v določenem obsegu vodi tudi v povečevanje zdravstvene in ekonomske škode. Samo stroški hospitalizacij zaradi težav, povezanih z zdravili, ki bi jih lahko preprečili, znašajo na letni ravni približno petindvajset milijonov evrov, kar je tri do štiri odstotke vseh hospitalizacij.

Analiza predpisovanja zdravil glede na starost dokazuje, da okoli 24 tisoč Slovencev, starejših od 65 let, prejema deset ali več različnih zdravil. V primerjavi z letom 2004 je

teh ljudi kar za 81 odstotkov več! Število interakcij med zdravili v odvisnosti od števila predpisanih zdravil narašča; klinično pomembne interakcije med zdravili se pojavijo pri sedmih odstotkih bolnikov, če ti jemljejo od šest do deset zdravil. To še zlasti velja za tako imenovane interakcije tipa D, ki so tudi nevarnejše, zato je v takšnem primeru treba zamenjati oziroma spremeniti terapijo. Interakcije terjajo takojšnje ukrepanje, saj gre za kombinacijo učinkov v organizmu bolnika, najpogosteje za spremenjen učinek zdravila. Če jemlje bolnik šestnajst do dvajset zdravil na dan, se klinično pomembne interakcije pojavijo že pri 40 odstotkih bolnikov.

Dobro je vedeti ...

Veste, kakšna zdravila jemljete?

Nepoznavanje vseh vaših zdravil in nepremišljena uporaba zdravil škoduje vašemu zdravju. Vodite svoj seznam zdravil, ki ga imejte vedno pri roki, kar vam lahko v najbolj resnih primerih tudi reši življenje! Če ste kronični bolnik, morate zelo dobro poznati imena svojih zdravil, namen njihove uporabe in način njihovega jemanja; poznavanje zdravil je pogoj, da bo vaše zdravljenje uspešno. Poučite se o neželenih učinkih zdravil in če se pojavijo, o tem takoj obvestite osebnega zdravnika, da vam spremeni terapijo. Občasno se o seznamu vaših zdravil pogovorite z osebnim zdravnikom. O zdravilih, ki ste jih kupili brez recepta, se posvetujte s farmacevtom v lekarni glede vpliva na vašo bolezen in druga zdravila.

Državno prvenstvo slepih in slabovidnih

Na Soriški planini je pred kratkim potekalo Državno prvenstvo slepih in slabovidnih v alpskem smučanju v organizaciji Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije. Tekmovanje je izvedlo Športno društvo slepih in slabovidnih iz Škofje Loke in kot je povedal vodja tekmovanja Gregor Habjan, je absolutno uspelo. S. K.



Donacija za digitalni mamograf

Slovenske notarke in notarji so v tradicionalni prednovoletni humanitarni akciji zbrali 8000 evrov in jih namenili Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj za nakup digitalnega mamografa. Predsednica Notarske zbornice Slovenije, notarka Marjana Tičar Bešter, je ček simbolično izročila direktorici bolnišnice asist. Andreji Cerkenik Škafar, dr. med. S. K.



Več kot 22 tisoč novorojenčkov

Lani sta bila v slovenskih porodnišnicah po še neuradnih podatkih 22.002 poroda, kar je 2,4 odstotka več kot v letu 2009. Po prvih podatkih so mamice rodile okoli 22.400 novorojenčkov. Najmanj otrok, odkar spremljamo podatke, se je rodilo leta 2003, le 17.160. Od takrat je število rojenih otrok vsako leto, razen 2009 nekoliko poraslo. S. K.



PREOBRAZBA



Gizela Zaplotnik pod budnim očesom Damjana Frasa: "Pridobila sem kondicijo." / FOTO: TINA DOKL



Špela Tičar: "Z Gizelo bova šli ob koncu akcije po nove kopalke." / FOTO: TINA DOKL

Preoblikujte svoje telo, 3. del

Gizela Zaplotnik in Špela Tičar, ki sta se odločili, da bosta nekaj dobrega naredili zase in za svoje telo, imata še vedno trdno voljo, da prideta do cilja ...

SUZANA P. KOVAČIČ

Osvežimo spomin: v začetku novembra smo v Gorenjskem glasu in v sodelovanju s fitness centrom Prošport iz Stražišča začeli z akcijo preoblikovanja telesa in povabili tako ženske kot moške, naj se prijavijo.

Izbrali smo 42-letno Gizelo Zaplotnik iz Kranja in 29-letno Špelo Tičar z Jezerskega. Takrat smo tudi napisali, da ju bomo obiskali enkrat na mesec in preverili, kako jima gredo treningi pod budnim očesom Damjana Frasa, ki vodi fitness center Prošport, mnogi pa se ga boste zagotovo spomnili kot nekdanjega odličnega smučarja skakalca. Obiskali smo ju prejšnji četrtek v Prošportu, kjer trenirata.

Gizela shujšala osem kilogramov

"Precej sem napredovala v tem času in tudi volja je še vedno velika. Pred tednom sem tekla že petindvajset minut na tekaču; ko sem začela s treningi, je bila še minuta za tek pretežka. Pridobila sem kondicijo. V Prošport k osebnemu trenerju Damjanu Frasu pridem trikrat na teden, čez vikend pa treniram tudi sama. Damjan je res dober motivator. Od decembra, ko ste me zadnjič obiskali, imam tri kilograme manj, od začetka akcije pa sem shujšala za osem kilogramov. V glavnem še vedno vse jem, večerjam pa praviloma ne," je povedala Gizela Zaplotnik in dodala, da imajo njeni domači veliko pozitivnih



Naslednji članek o tem, kako napredujeta, pa sledi že februarja ... / FOTO: TINA DOKL

komentarjev in da so veseli, ker vztraja.

Špela lažja za pet kilogramov

"Glede na to, da je za mano praznični december, sem vesela, da ni šel kak kilogram gor. Že nekaj časa se nisem tehtala, ker ne želim biti preveč obremenjena s tem. Od začetka akcije do zdaj sem izgubila približno pet kilogramov, moj cilj je, da shujšam še za sedem, osem kilogramov. Poleg treningov z Damjanom Frasom, ti potekajo trikrat na teden, enkrat na teden obiskujem še salso in enkrat na teden zumbo. Čez konec tedna grem kam v hribe, na sprehod ali pa tečem; imam bolj športne prijatelje ... V začetku nisem bila športni

tip, zdaj mi je pa šport prišel že v kri. Res je užitek!" je povedala Špela Tičar, ki ima veliko volje in vztrajnosti. "Z Gizelo bova šli ob koncu akcije po nove kopalke," še v smehu doda ...

Damjan Fras: "Dobro jima gre"

"Termine vadb sproti usklajujemo, držimo pa se načela, da je vadba potrebna vsaj trikrat na teden. Doslej smo imeli prvo fazo treninga, t. i. anatomsko adaptacijo. V tej fazi smo pripravili mišice, sklepe in vezi, da se prilagodijo na močnejše dražljaje. Vadba je preprosta, večinoma na kardio napravah. Sedaj pa prehajamo na vadb na trenažerjih in utežeh (anaerobni trening) za povečanje mišičnega tonusa in pridobi-

tev moči ter razvoj skladnega in uravnoveženega telesa. Pri izgubi maščobe je vsekakor pomemben dejavnik mišična masa, dejstvo je, da so mišice tisti "stroj", ki porabi največ energije, in več ko jih je, hitreje se porabijo kalorije in zato je lažje izgubiti delež podkožnega maščevja," je razložil Damjan Fras.

Pomemben dejavnik treninga je progresivnost, kar pomeni, da je cikel treninga zastavljen tako, da dekleti napredujeta iz treninga v trening. "Da pa je malce tudi počivanja, smo vsak teden dodali še obisk savne. Predvsem priporočam infra savno, saj pri redni uporabi IR savne lahko v tridesetih minutah potrošimo toliko kalorij, kot če bi pretekli devet do petnajst kilometrov," je še poudaril Fras.

Dobro je vedeti ...

Sezonsko kroženje virusov gripe

Iz Inštituta za varovanje zdravja so v petek sporočili, da je sezonsko kroženje virusov gripe predvidoma doseglo vrhunec. V Sloveniji je bila obolevnost zaradi akutnih okužb dihal in gripi podobne bolezni zadnja dva tedna skoraj enaka. V vzorcih zbolelih so potrdili virus influence A (H1N1) 2009 (pandemski virus) in virus influence B. V bolnišnicah je število sprejemov zaradi akutnih okužb spodnjih dihal primerno letnemu obdobju. Sprejemov bolnikov, pri katerih je potrjen pandemski virus ali virus influence B, je malo - do sedaj je bilo sprejetih nekaj več kot 70 bolnikov. Intenziteta in razširjenost gripe je v zahodnoevropskih državah dosegla vrh in ponekod že upada (na primer v Angliji), zmerno povečanje kroženja gripe pa je v osrednji Evropi. Iz Inštituta za varovanje zdravja so še sporočili, da je cepljenje še vedno smiselno. S. K.

222 vaj za popoln spomin

Novo! Kakošno telefonsko številko imata tast in tašča? Kako je ime kolegici, ki si mi jo predstavila zadnjič? Kdo je že ta prijazen gospod, ki me je tako lepo pozdravil? Včasih nam jo spomin lahko pošteno zagode. Sedaj je konec pozabljivosti, saj je tu praktična knjiga z vajami, da bodo možgani prišli nazaj v vrhunsko formo. Vaje so preproste, a učinkovite, dodane so tudi zvijače za boljše pomnjenje.

Redna cena knjige je 12,90 EUR. Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le **10 EUR** + poština.

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova 4 v Kranju, jo naročite po tel.: 04/201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si. Mimogrede: ali na pamet veste PIN kodo za dvig gotovine na bankomatu?

Gorenjski Glas

KRTEK in mamica

Ljubka zgodbica o zajčku Dolgouhcu, ki je bil do ušes zaljubljen v zajčico Kratkorepko, in o vseh dogodivščinah, ki so sledile. V vse je seveda vpleten tudi simpatični Krtek. Celoten razplet s srečnim koncem pa boste našli v knjigi s 54 stranmi in pisanimi ilustracijami. Trda vezava, format A4.

Redna cena knjige: 9,95 EUR
Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le **8 EUR** + poština.

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova 4, Kranj, jo naročite na: narocnine@g-glas.si ali po tel.: 04/201 42 41.

Gorenjski Glas

ZDRAVILIŠČA

Privoščite telesu obnovitveni počitek

V Termah Šmarješke Toplice vam ponujajo edinstven program detoksikacije oziroma razstrupljanja. Post pod strokovnim nadzorom, bi temu lahko rekli, nikakor pa ne smemo tega jemati kot obliko hujšanja.

O postu smo se pogovarjali s svetovalko za prehrano **Janjo Strašek**. Vedno je želela postati zdravnica, že od malega se je tudi spraševala, kaj je v hrani, ki jo jemo, in s pomočjo spleta okoliščin jo je na koncu službena pot pripeljala v Šmarješke Toplice. Gostje, ki se v Šmarješke Toplice odpravijo na program razstrupljanja, jo radi kličejo kar 'angel varuh'. Nanjo se lahko obrnejo z vsemi vprašanji, ki jih pestijo glede prehrane, vrata njene pisarne so vedno na široko odprta.

Ko se nekdo odloči za post, kaj je prvi korak?

"Pri nas imamo petdnevni program **Mini Vita-Detox** in tedenski, desetdnevni in štirinajstdnevni program **Vita-Detox**. V tem času se gost lahko posti ves čas, lahko le nekaj dni. Treba je poudariti, da je, kar se tiče prehrane, program zelo individualen. Najprej gosta poslušam. Če je imel že prej zdravniški pregled, potem pogledam, kaj je svetoval zdravnik, čeprav pri programu **Mini Vita-Detox** zdravniški pregled ni obvezen, ga vseeno priporočam in nato na podlagi vseh zbranih informacij svetujem. Sledi odločitev, v kakšni obliki bo post - v trdi ali tekoči."

Na post naj bi se ljudje pripravili že doma.

"Za petdnevni post je dovolj recimo tridnevna priprava, če pa bi se želeli postiti teden ali deset dni, je tudi priprava na post daljša. Priprava je zelo pomembna ravno zato, da telo počasi razbremenimo vseh odvečnih snovi. Zadnje tri dni pred postom naj bi gost jedel predvsem kuhano zelenjavo v obliki juh, solate, sadje, morda sem in

Vera z Nizozemskega: "Na razstrupljevalnem programu sem že drugič, skupaj s soprogom. Izbrala sva sedemdnevni in vedno zelo uživava. Odločila sva se za ponoven obisk, ker je bil prvič program zelo dobro predstavljen."

tja kakšen jogurt. To je največ, kar je priporočljivo. Če se torej gost na post pripravi doma, ima izkušnje od prej, je zdrav, lahko pri nas začne z zauživanjem postne hrane takoj."

Kakšna pa je postna hrana?

"Odločitev je zelo individualna. Največ jih gre seveda na tekočo hrano. Pri nas vse napitke dobi gost na mizo sveže, naravnost iz kuhinje. Delamo jih iz sadja ali zelenjave, so brez dodatkov, razen soli in dišavnice, ki se uporabljajo pri juhi. Za zajtrk dobi gost dva kozarca sadnega soka, kakršnega si je zaželel pri zadnjem obroku, ker ima na voljo več kombinacij sadnih sokov. Za kosilo lahko izbira tudi med zelenjavnimi sokovi, zvečer pa le med zelenjavnimi. Sokovi so koncentrirani, brez limonovega soka. Če slučajno gostom med obroki pade energija, občutijo rahlo slabost, se jim morda vrtili, priporočamo, da pijejo veliko vode in čaja. V restavraciji imajo vedno na voljo med, limono in vodo, da to zmešajo in pijejo, kar jim povrne občutek energije, ker dvigne sladkor. Opažamo, da dopoldne gostje napitek kar koristijo, dober pa je zato, ker med ne

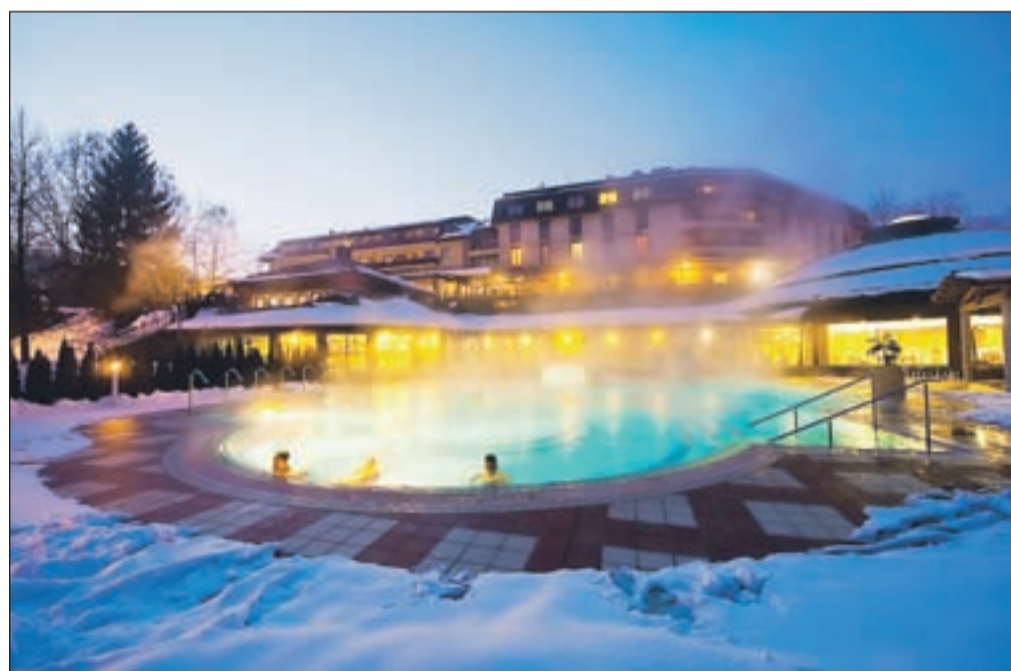


Prehranska strokovnjakinja Janja Strašek pravi, da je prednost njihovega programa razstrupljanja v tem, da je prilagojen vsakemu gostu posebej. »Z vsakim gostom se pogovorimo, izključno njemu prilagodimo jedilnik za razstrupljanje ter program intenzivnosti telesne vadbe, spremljamo njegovo počutje, ga bodrimo, predvsem pa ga naučimo, kaj lahko sam naredi za svoje zdravje in boljše počutje.«

gre naravnost v kri. Svetujemo jim, da ga vzamejo tudi s seboj, ko se recimo odpravijo na nordijsko hojo. Za kosilo in večerjo je na jedilniku tudi čista zelenjavna juha. Še topla, dodane so dišavnice, tako da ni monotona. V zimskem času je manj slana, v poletnem pa zaradi potenja dodajo v kuhinji za ščepec več soli."

Kaj pa se zgodi, ko se nekemu postna hrana upre?

"Z gostom se že takoj na začetku odločiva, kaj in kako, vendar vedno nekje zaključiva s stavkom: bova videla, kako bo vse skupaj funkcioniralo. Imamo goste s super izkušnjo iz preteklosti, pa se včasih zgodi, da ne zdržijo in s postom zaključijo prej. Včasih se namreč stres, napor, določeni dogodki iz preteklosti izrazijo ravno v času posta. Se zgodi, da se komu recimo uprejo sokovi, vendar je to rešljiva zadeva. V takem primeru mu svetujem, naj naroči solato ali jabolko, potem pa mu še razložim - kar je ključnega pomena, kako naj to poje."



Kaj pa če nekdo ne mara jabolk?

"Vedno se prilagajamo. Ste na kaj alergični, kakšnih živil ne uživate - sta vprašanji, ki sodita med osnovna vprašanja, ko pridete k meni. Če vam ne prija jabolko, bomo našli kakšen drug sadež."

Prehrana je pri razstrupljanju našega telesa bistvenega pomena, vendar post ni isto kot hujšanje?

"Ne. Žal pa večina ljudi tako misli. Ko jih vprašam, kakšna so njihova pričakovanja, večina najprej reče, da želijo izgubiti težo. Res je, da pri postu shujšaš, vendar če se po postu ne upošteva navodil, ki pa kar naenkrat niso tako enostavna, gredo kilogrami znova navzgor. Zato so tako imenovani 'krepilni dnevi' po postu bistvenega pomena. Kolikor dni se po-

stite, toliko je potem tudi krepilnih dni. Lahko to počnete doma, lahko pri nas, je pa ponavadi tako, da če je post trajal dalj časa, potem prvi krepilni dan ponavljamo - tudi trikrat. Drugi krepilni dan ima potem že malce drugačen jedilnik in tako do konca krepilnih dni. Gre namreč za vračanje na trdo hrano in tu je upoštevanje pravil ključnega pomena."



Petdnevni program razstrupljanja MINI VITA-DETOX, ki ga vodita osebni trener in strokovnjak za prehrano, vsebuje:

- 5x polni penzion s postno prehrano
- analizo stanja: kardiotest, analiza strukture tkiv
- terapije: obloge s fangom, kolonhidroterapija, aroma in klasična masaža za razstrupljanje, piling, biospektralna savna
- telesne aktivnosti: vodna aerobika, nordijska hoja v naravi, višinski trening, pilates ali kardiotrening
- savne

AKCIJSKA CENA programa z bivanjem je 539,00 EUR za osebo (DO 28. FEBRUARJA 2011).

Informacije: tel. 07/38 43 400, www.terme-smarjeske.si

Gorenjci in zdravje

"Velikokrat mi je uspelo preizkusiti dejstvo, da redna telesna aktivnost pomaga ohranjati zdravje in dobro počutje. Vedno to ni lahko, imam pa srečo, da se družim s prijatelji, ki radi kolesarijo, hodijo v savne, na dolge pohode, tudi v gore in da naju z ženo Boženo vedno povabijo zraven. Kadar ima sama kakšno uro časa, pa zelo rada obujeva pohodniške čevlje in se podava po okoliških hribih."

Boris Kopitar, glasbenik in televizijski voditelj



Klinične poti za večjo varnost bolnikov

V Splošni bolnišnici Jesenice so kot prvi v Sloveniji izdelali dokument klinične poti za sprejem urgentnega bolnika v bolnišnici. Izdelali so ga skupaj s službo nujne medicinske pomoči, gre pa za protokol, po katerem ekipa nujne medicinske pomoči preda življenjsko ogroženega pacienta zdravstvenemu timu v bolnišnici. Pri tem je zelo pomembno, da so vse informacije o stanju bolnika predane jasno, kratko, natančno in pravočasno, ključne podatke o stanju bolnika pa morajo tudi zabeležiti.

To je že 26. klinična pot v jeseniški bolnišnici, po besedah direktorja bolnišnice Igorja Horvata pri približno 60 odstotkih vseh procedur že uporabljajo klinične poti, kar je približno toliko, kot je povprečje v Evropi. Ministrstvo za zdravje si prizadeva, da bi čim več slovenskih bolnišnic uvedlo ta način obravnave bolnikov. Jeseniška bolnišnica je na tem področju vodilna v državi in vzor ostalih bolnišnicam, saj klinične poti, ki so jih izdelali na Jesenicah, nekoliko prilagojene uporabljajo tudi v nekaterih drugih slovenskih bolnišnicah. U. P.



Mateja Lopuh, dr. med., spec. anesteziologije, Zdenka Kramar in Igor Horvat

Porast smučarskih poškodb

Na urgentnem kirurškem bloku in na Kliničnem oddelku (KO) za travmatologijo Kirurške klinike v Ljubljani opažajo porast poškodb smučarjev in deskarjev na snegu. Ker se bliža čas šolskih počitnic, ne bo odveč nekaj nasvetov: "Vsi udeleženci na smučiščih morajo upoštevati pravila varnega smučanja. Smučati je potrebno po svojih zmogljivostih in v skladu z znanjem, pred smučanjem se je potrebno ustrezno ogreti, zaključiti pa takrat, ko nastopi utrujenost. Upoštevajte, da so na smučišču tudi slabši smučarji in otroci. Smučarji in deskarji na snegu naj se držijo smučarskih prog, izogibajo naj se pitju alkohola," je dejal dr. Anže Kristan, dr. med., vodja kirurškega bloka. Pri smučarjih so najpogostejši zlomi gole in poškodbe kolenskih vezi, pri deskarjih pa poškodbe v predelih zapetij in komolcev. "Pri visokih hitrostih lahko prihaja do zelo hudih poškodb notranjih organov, glave in hrbtenice, ki lahko ogrozijo življenja oziroma invalidnost. Glavo in hrbtenico lahko deloma zavarujemo z uporabo čelade oziroma s posebnim ščitnikom za hrbet, tako imenovanim želvjim oklepom," svetuje dr. Anže Kristan. S. K.



Lani so na urgenci oskrbeli 78 tisoč poškodovancev, od tega približno dva odstotka smučarjev in deskarjev na snegu.

Pregledi z magnetno resonanco

V Splošni bolnišnici Jesenice so že začeli opravljati preglede z novo napravo za magnetno resonanco, ki je edina na Gorenjskem. Gorenjskim bolnikom tako na tovrstne preiskave ni več treba hoditi v druge bolnišnice po državi. Magnetna resonanca je radiološka preiskovalna metoda, s katero ugotavljajo bolezenske spremembe v telesu, predvsem v mehkih tkivih. Uporabljajo jo za odkrivanje ali dodatno opredelitev bolezni, kot so tumorji in vnetne spremembe v možganih, bolezni žilja, multipla skleroza, tumorji kosti, sklepov in mišic, vnetne in degenerativne spremembe sklepov in hrbtenice, poškodbe mišic in sklepov, tumorji jeter, črevesja, rodil, prostate ... Čakalna doba je odvisna od napotne diagnoze. Pred preiskavo mora bolnik izpolniti vprašalnik o dosedanjih zdravstvenih posegih (kovinski tujki v telesu) in o alergijah na različne snovi. Med preiskavo bolnik leži na pomični mizi znotraj krajšega, nekoliko hrupnega tunela. Pregled traja od dvajset do štirideset minut, pacient pa mora med preiskavo povsem mirovati (zato je pri preiskavah otrok potrebna narkoza). U. P.



Čakalna doba za magnetno resonanco na Jesenicah je odvisna od napotne diagnoze.

Lasje - okras, ki izpada

MIHEC POGAČNIK, DR. MED.,
SPEC. DERMATOVENEROLOG

nasvet



Lasje so naš okras. Prvi sledovi urejanja las so znani že iz najstarejših civilizacij. Tudi v današnjem modernem svetu je vpliv las na (samo)podobo človeka in na njegovo psiho zelo velik. Lasje sodijo med kožne priveske. Sestavljajo se iz beljakinjske snovi - keratina. Las dnevno zraste do 0,5 mm. Raste v več različno dolgih fazah: anagena, katagena, telogena. Odrasel človek ima približno 100 tisoč las. Normalno mu izpade do 100 las na dan, lasje pa se popolnoma obnovijo v približno petih letih. Izpadanje las je pri človeku normalen pojav, če pa pride do povečanega izpada, to vodi do vrzeli v lasišču, kar imenujemo plešavost ali alopecija. Ta je lahko trajna ali začasna. Najbolj pogosta trajna plešavost je androgenetična alopecija. Le-ta predstavlja

več kot 90 odstotkov vseh plešavosti. Vzroki so genetski in hormonski. Pravzaprav gre za fiziološki pojav, pogojen s staranjem organizma, in jo ima pri 60 letih praktično 80 odstotkov moških ter 60 odstotkov žensk. Pri ženskah so spremembe manj izražene, pojavijo se kasneje. Tipična moška plešavost se lahko začne že kmalu po puberteti, večinoma pa v tretjem oziroma četrtem desetletju. Moška plešavost predstavlja hudo psihološko obremenitev, posebej pri mlajših, neporočenih ali psiholabilnih moških. V terapiji se uporablja vazodilatator minoksidil lokalno v obliki 2 ali 5 odstotkov raztopine in sistemska terapija v obliki tablet: pri moških tablete finasterid (inhibitor 5 alfa reduktaze tipa 2, ki blokira konverzijo testosterona v dihidro-

testosteron), pri ženskah pa hormonski preparati samostojno ali v kombinaciji z antiandrogeni. Potrebna je dolgotrajna uporaba terapije, saj je glavni cilj predvsem zadrževanje obstoječega stanja in zaustavitev nadaljnje izgube las. Druga pogostejša vrsta plešavosti je pogojena s t. i. telogenim efluvijem, kjer gre za prehodno izgubo las, običajno po delovanju neke škodljivosti, ki se je pojavila dva do tri mesece pred začetkom izpadanja las. Najbolj pogosti vzroki so: bolezni ščitnice, neprimerne diete, pomanjkanje železa, različna zdravila, prav tako pa so lahko vzrok hude akutne bolezni oziroma infekcije, visoka vročina, druge kronične bolezni. Pogosto pa je vzrok psihoemocionalni stres. V tej vrsti izpadanja las izpadejo lahko lasje v velikem številu 400 ali celo več na

dan, tako da so ljudje ob tem precej prestrašeni. V takih primerih se priporoča laboratorijski pregled krvi vključno z biokemijo in ščitničnimi hormoni. Terapija ni nujno potrebna, saj po uspešni odstranitvi vzroka lasje ponovno zrastejo v približno pol leta. Omenim naj še anageni izpad las, kjer gre še za bolj izraženo, hitrejšo in bolj dramatično izgubo las. Tu pride lahko do popolne plešavosti, ki pa je reverzibilna, saj se običajno pojavlja po kemoterapiji, obsevalni terapiji oziroma drugi imunosupresivni terapiji. Po nekaj tednih po končanem zdravljenju se prične ponovna rast, ki pa traja lahko več mesecev. Večkrat vidimo v lasišču krožne izpade las, ki so veliki nekaj centimetrov. To imenujemo alopecija areata. Večinoma gre za avtoimuno

motnjo, včasih je lahko povezana z psihoemocionalnim stresom. Pogosto pride do spontanega izboljšanja v enem do dveh letih, razen v redkih primerih. Možno je lokalno zdravljenje s kortikosteroidnimi preparati, minoksidilom in obsevanjem (PUVA ali UVB). Pri zdravljenju vseh vrst plešavosti se pogosto priporočajo tudi prehranska dopolnila (z železom, vitamini, cinkom, magnezijem, folno kislino in različnimi zelišči), vendar pa njihova vloga ni povsem jasna in dokazana. Svetujem, da v primeru večjega izpadanja las obiščete vašega osebnega zdravnika, ki bo presodil, ali je potreben tudi pregled pri specialistu. Le-ta pa je nujen pri pordelem lasišču, bolj izraženem luščenju, srbenju, bolečnosti ali pa pri zelo hudem izpadu las.

V Komendi želijo tudi Ikeo

Poslovna cona Komenda se bo kmalu razširila na skoraj sto hektarov površine, a približno tretjina parcel še čaka svoje kupce. Novi direktor Matic Romšak si želi podjetij z dodano vrednostjo, a tudi vsaj enega velikega trgovca.

JASNA PALADIN

Komenda - Poslovna cona Komenda (PCK) bo do konca aprila s kilometri cest, pločnikov, javne razsvetljave, krožišči, parkirišči in vso potrebno podzemno komunalno infrastrukturo opremljena na skoraj neverjetnih milijon kvadratnih metrih, kar jo uvršča med največje poslovne cone v Sloveniji. Delavci Primorja, ki pri gradnji več kot enajst milijonov evrov vredne komunalne infrastrukture sicer zamujajo nekaj mesecev, v teh tednih opravljajo še zadnja gradbena dela.

Prodaja zemljišč v prvem, osemnajst hektarov velikem delu cone, ki deluje že nekaj let, je potekala brez težav, v drugem delu pa prodaja v zadnjih dveh letih ni stekla po načrtih, saj je številna podjetja pri širitvi dejavnosti ustavila gospodarska kriza. A z nedavnim imenovanjem novega direktorja Poslovne cone Komenda, d. o. o., ki je v 80-odstotni lasti Občine Komenda in 20-odstotni lastni podjetja Condor, naj bi cona v prihodnjih štirih letih le zaživela v polnem zamahu. Nadzorni odbor in oba lastnika je s svojim programom in vizijo prepričal Kamničan Matic Romšak, ki je funkcijo direktorja ob koncu lanskega leta prevzel od Karmen Škufca. V štiriletni mandat stopa z bogatimi izkušnjami s področja trženja poslovnih nepremičnin, saj je nazadnje delal kot pomočnik direktorja v Metropoli, odgovoren tudi za trženje poslovnih nepremičnin v PCK. Na prodajo zemljišč v



Matic Romšak: Cona bo prijazna tako za okolje kot za okolico.

conu gleda zelo optimistično. "Kljub gospodarski krizi se bodo vedno našla podjetja, ki bodo vedno našla podjetja, ki bodo potrebovala več in bolje. Ta cona bo infrastrukturno odlično opremljena, saj smo na parcele pripeljali praktično vse, tudi plin, optične kable in velike priključke za elektriko. Cona bo pregledna in lahko dostopna. Zato ne vidim razloga, da se ne bi razvila do konca. Res pa je, da so cene, ki so veljale še pred dvema letoma (180 evrov/m² komunalno opremljenega zemljišča), danes težko dosegljive, zato je naša izhodiščna cena zdaj 140 evrov," pravi Matic Romšak, ki poleg popolne komunalne opremljenosti med prednosti komendske cone izpostavlja tudi bližino Ljubljane, Kranja, letališča,

avtoceste in ne nazadnje tudi Avstrije in Hrvaške.

V drugem delu cone je neprodanih še 28 hektarov zemljišč, tisti, ki pa svoje parcele že imajo, v tem trenutku že lahko gradijo ali čakajo na gradbeno dovoljenje. Na že prodanih parcelah naj bi gradili hotel in vsaj dve garažni hiši, v cono prihaja tudi nekaj podjetij z visoko dodano vrednostjo. Prav takšnih pa si v Komendi želijo največ. "V cono vabimo podjetja, ki imajo razvojno strategijo in jim je mar tudi za ekologijo. Ena od idej v moji viziji pa je tudi ta, da v cono pripeljemo enega velikega trgovca, saj si ne želim, da bi bila cona samo industrijsko-skladišna. Pogovarjamo se z Ikeo, ki ima sicer zelo specifične zahteve, saj si

želijo nizko ceno zemljišča v zameno za veliko delovnih mest za lokalno prebivalstvo. Pogovori potekajo tudi z Mercatorjem in Euro Spinom, pa tudi z bankami - Gorenjsko banko, Factor Banko, NKBM in A Banko in nekaterimi večjimi tujimi podjetji. Če bo moja vizija izpolnjena, bo cona postala pravo mesto v malem," pravi Romšak, ki pa okoliške prebivalce pomirja, da večjega logističnega centra in s tem bistvenega povečanja tovarnega prometa ne načrtujejo. Navsezadnje pričakuje, da bo v prihodnjih štirih letih, ko bo cona, v kateri bo tudi do 15 tisoč delovnih mest, dokončana, zgrajena tudi povezovalna cesta Želodnik-Vodice s priključkom iz cone neposredno na avtocesto.

Dražje zdravstveno zavarovanje

V Vzajemni in v Adriaticu Slovenici so že napovedali zvišanje premije dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja, v Triglavu zdravstveni zavarovalnici pa še ne.

CVETO ZAPLOTNIK

Kranj - Nadzorni svet Vzajemne je v petek potrdil novo premijo dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja, ki bo začela veljati 1. marca. Osnovna letna premija brez popusta se bo zvišala z 279 na 295,44 evra, s triodstotnim popustom (za plačilo premije z odtegljajem od plače oz. pokojnine ali s plačilom prek trajnika) pa z 270,63 na 286,58 evra. Mesečna premija brez popusta bo zrasla s 23,25 na 24,62 evra, s popustom pa z 22,55 na 23,88 evra. Premija bo torej višja za 5,89 odstotka, ob upoštevanju znižanja premije 1. marca lani pa za 3,3 odstotka.

Minister za zdravje Dorjan Marušič se ne strinja s podražitvami dopolnilnega zavarovanja. Pravi, da te niso nujne zaradi ukrepov pri zniževanju cen zdravil v zadnjem obdobju in rezerv, ki jih imajo zavarovalnice.

Višji delež doplačil

Kot poudarjajo v Vzajemni, so se jim lani kmalu po znižanju premije spremenili pogoji poslovanja. Skupščina Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije je namreč izglasovala sklep o povišanju deleža doplačila na enotnih devetdeset odstotkov, s tem pa se je doplačilo, ki se v celoti krije iz dopolnilnega zavarovanja, za ne nujne reševalne prevoze (rakavih, dializnih, negibljivih bolnikov) povečalo s sedemdeset na devetdeset odstotkov, za očne pripomočke, za zdravila z vmesne liste in za zobozdravstvene storitve s 75 na devetdeset odstotkov, za zdraviliško zdravljenje, ki ni nadaljevanje bolnišničnega zdravljenja, pa s šestdeset na devetdeset odstotkov. Vzajemna je zaradi te spremembe imela od aprila dalje vsak mesec za milijon evrov višje odhodke za škode, kot je načrtovala. Škoda na zavarovanca pa je bila tako novembra lani za 8,85 odstotka višja kot leto prej. Ker bodo višji deleži doplačil po odločitvi skupščine zavoda veljali tudi letos, bi v Vzajemni brez zvišanja premije beležili izgubo v višini 14 milijonov evrov. Če se bo morebiti izkazalo, da bodo škode v prihodnjih me-

secih nižje od načrtovanih, bodo višino premije prilagodili, saj je, kot pravijo, njihov cilj poslovati z izravnanimi prihodki in odhodki, ne pa z dobičkom. Že lani so obratvalne stroške v primerjavi z letom prej znižali za dva milijona evrov, letos pa naj bi jih še za štiristo tisoč evrov.

V Adriaticu zvišanje za 1,85 evra

Zavarovalnica Adriatic Slovenica bo 1. marca zvišala mesečno premijo za 1,85 evra. Osnovna premija brez popusta se bo zvišala s 24,59 na 26,49 evra, premija s triodstotnim popustom pa s 23,85 na 25,70 evra. Kot pojasnjujejo v zavarovalnici, se je premija nazadnje zvišala 1. januarja 2009, v dveh letih pa so se jim doplačila za kritje zdravstvenih storitev v povprečju zvišala za 12 odstotkov. Na povišanje so vplivali višji stroški storitev pa tudi s sklepom skupščine zavoda določeni višji odstotki doplačil. Stroški za zdravila v javnih lekarnah so se jim v zadnjih dveh letih povečali za 11 odstotkov, stroški zasebnih zobozdravnikov za 13 odstotkov, specialistov zasebnih lekarn za dvajset odstotkov, tehničnih pripomočkov za 41 odstotkov ...

Iz Triglava, zdravstvene zavarovalnice, so nam prejšnji torek odgovorili, da na podlagi zdaj znanih podatkov in okoliščin ocenjujejo, da se bo sedanja rast škod iz dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja nadaljevala. "Še vedno pa je prezgodaj, da bi lahko bolj natančno govorili o spremembah premije."

Prejemniki pomoči oproščeni premije

Zavarovanci, ki so na podlagi odločbe centra za socialno delo upravičeni do socialne pomoči, so tudi oproščeni plačila premije. Zavarovalnice imajo pri pridobivanju teh podatkov težave, saj jih vsi ne obveščajo o prejemanju socialne pomoči. V Vzajemni so na podlagi uradnih podatkov za leto 2010 ugotovili, da jim nekaj manj kot deset tisoč prejemnikov pomoči tega ni sporočilo. Zavarovalnica jih zdaj obvešča, da jim bo vrnila premije za obdobje, ko jim je ne bi bilo treba plačevati. Denar bodo na podlagi pošti prejete dokumentacije lahko prevzeli v SKB banki.

V Merkurju predstavili skupščino

Iz Merkurja so sporočili, da so skupščino delničarjev, napovedano za 31. januar, predstavili na 25. februar.

SIMON ŠUBIC

Naklo - Za predstavitev so se v Merkurju odločili zaradi tehničnih težav in prevelikega tveganja, da bi bila udeležba lastnikov prihodnji ponedeljek prenizka za veljavnost skupščine, je pojasnila predstavnica za odnose z javnostjo Katja Kozina. Po zagotovitvi vodstva nakelske družbe je tudi nov datum skupščine še vedno znotraj zakonskih rokov prisilne poravnave, saj mora biti skupščina sklicana

najkasneje štiri mesece po 3. novembru 2010, ko je kranjsko sodišče izdalo sklep o začetku postopka prisilne poravnave.

Predmet predstavljene skupščine ostaja enak - dokapitalizacija družbe in posledično razvrednotenje deležev obstoječih lastnikov. Uprava tako predlaga zmanjšanje osnovnega kapitala s 54,77 na 1,18 milijona evrov in povečanje kapitala s pretvorbo terjatev upnikov v delnice. Upniki, ki bodo na družbo prenes-

li svoje terjatve zaradi vplačila stvarnega vložka, bodo tako pridobili po eno delnico s pripadajočim zneskom osnovnega kapitala in evro za vsake štirideset evrov prenesene zavarovane terjatve in 53 evrov navadne terjatve.

Na dnevnem redu bo tudi obravnava poročila o poslovanju Merkurja v letu 2009, ki so ga lastniki na redni letni skupščini junija lani potrdili. Po opravljeni reviziji se je namreč ugotovilo, da sprva prikazanega bilančnega do-

bička v višini 93,5 milijona evrov, ki je ostal nerazporejen, sploh ni bilo. Uprava sedaj skupščini predlaga, da nadzornemu svetu in tedanji upravi pod vodstvom Bineta Kordeža ne podeli razrešnice. Imenovali bodo tudi nove nadzornike in posebnega revizorja (Deloitte Revizija), ki bo preveril vodenje posameznih poslov med aprilom 2007 in novembrom 2010, za katere sumijo, da je pri njih lahko prišlo do oškodovanja upnikov.

KRATKE NOVICE

Kranj

Zbornica s spletno stranjo Kupujmo domače

Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije je izdelala spletno stran www.kupujmodomace.si, s katero želi spodbuditi porabo domačih kmetijskih pridelkov in izdelkov. Stran je namenjena predstavitvi ponudbe, ne pa neposredni prodaji. Slovenskim kmetom in vsem drugim, ki se ukvarjajo s pridelavo in predelavo domačih pridelkov, omogoča, da predstavijo potrošnikom svojo kmetijo oz. dejavnost. Ponudba na spletu je vsak dan večja in bolj raznolika, pri tem pa potrošniki lahko izbirajo med različnimi vrstami živil - od mleka, mesa ter mlečnih in mesnih izdelkov do medu, sadja, žganja, kisa, olja, zelenjave, zelišč in izdelkov iz volne. Poleg ponudbe domačih živil so na spletni strani tudi obvestila o aktualnih dogodkih v kmetijsko gozdarski zbornici, strokovne informacije o kmetijstvu, knjižica receptov Kuhajmo domače, različne zanimivosti, med njimi tudi o tem, kako dobro poznamo gobe ... **C. Z.**

Kranj

O pridelovanju manj pogostih vrtnin

Kmetje, ki so se v okviru Kmetijsko okoljskega programa vključili v ukrepa Integrirana pridelava vrtnin in Integrirana pridelava poljščin, bodo letošnje obveznost o strokovnem izobraževanju lahko izpolnili v petek, ko se bodo ob 10. uri v sejni sobi KGZ Sloga v Kranju začela predavanja o tehnologiji pridelave manj zastopanih vrtnin v Sloveniji. Na predavanjih, ki jih pripravljajo Ana Ogorelec, Robert Golc in Marija Kalan iz kmetijske svetovalne službe, se bodo seznanili s tehnologijo pridelave in predelave špargljev, z novostmi pri gnojenju in zdravstvenem varstvu vrtnin in poljščin, vodenjem evidenc in s postopkom pridobitve znaka kakovosti za pridelke iz integrirane pridelave. **C. Z.**

Škofja Loka

Predavanje o pitanju goved

Škofjeloška kmetijska svetovalna služba vabi jutri, v sredo, ob 9. uri v gasilski dom na Trati na predavanje o pitanju goved. Franci Pavlin, specialist za živinorejo v Kmetijsko gozdarskem zavodu Kranj, bo povedal marsikaj koristnega o vrsti in kakovosti krme, intenzivnosti pitanja, razlikah med pasmami ... **C. Z.**

Brezje

O pravnih poslih na kmetijah

Kmetijska svetovalna služba bo v petek, 28. januarja, ob 10. uri pripravila v Domu krajanov na Brezjah predavanje o pravnih poslih na kmetijah, predvsem o prenosu lastninske pravice, služnosti, nujni poti in solastnini. Predavala bo Polona Starc, specialistka s področja pravnega svetovanja. **C. Z.**

DRUŠTVO "ROVTARJI"
smučanje po starem
Škofja Loka

Prisrčno
vabi na

12. Mednarodno tekmovanje
v smučanju po starem
29. 1. 2011 Škofja Loka

Želi država kmete ali zveri?

Medved, volk, ris, šakal in krokar so lani na zgornjem Gorenjskem pobili osemdeset ovc in koz, še dvesto so jih pogrešili. Rejci, organizirani v svoje društvo, zato državo sprašujejo, ali želi na tem območju zveri ali kmete.

CVETO ZAPLOTNIK

Jesenice - Rejci drobnice iz občin Bohinj, Bled, Radovljica, Gorje, Žirovnica, Jesenice in Kranjska Gora so se pred desetimi leti organizirali v Društvo rejcev drobnice Zgornje Gorenjske. Število članov se je od ustanovitve do danes povečalo z 92 na 111, povečalo se je tudi število drobnice, po zadnjih podatkih je je 5800 živali, od tega jih člani društva redijo okoli štiri tisoč. "Ob tem ko upada število goved, se povečuje zanimanje za rejo drobnice, še zlasti ovc, s katerimi je manj dela - ni molže, jagnjivce so enostavnejše," ugotavlja novi predsednik društva **Jernej Zupančič** iz Prihodov in dodaja, da se je samo na območju Golice število ovc v desetih letih povečalo s tristo na petsto. Se bo stalež drobnice še povečeval? "Število se verjetno v bližnji prihodnosti ne bo več bistveno povečalo. Že od lani ni več posebne premije za ovce, ampak je prišteta k plačilnim pravi-



Kmetijska svetovalka Tilka Klinar je bila deset let strokovna tajnica društva.

cam. Ne ve se še točno, kaj bo s premijami po letu 2013. Če bi jih, na primer, ukinili tudi za območja z omejenimi možnostmi za kmetovanje in kmetijsko okoljske ukrepe, bi verjetno številni opustili rejo drobnice pa tudi kmetovanje," je prepričana kmetijska svetovalka **Tilka Klinar**, ki je na nedavnem občnem zboru društva po desetih letih posle strokovne



Novi predsednik društva Jernej Zupančič izhaja s kmetije, na kateri redijo deset plemenskih ovc.

tajnice prepustila stanovski kolegici **Eriki Zupan**.

Odškodnina le za pobite na pašniku

"Pri reji drobnice so največji problem zveri, zlasti medved in volk, občasno se pojavljata še ris in domnevno šakal. Težave so tudi s krokarji, ki pobijajo komaj rojena jagnjeta," pravi Tilka Klinar in poudarja, da so jim zveri v lanski pašni sezoni pobile osemdeset živali, še dvesto so jih pogrešili. "Številka je verjetno še večja, saj vsi rejci ne prijavljajo škode, ker vedo, da ne bodo dobili odškodnine, če so pobito ovco našli zunaj registrirane pašnika. Vemo pa, da se je žival lahko zatekla s pašnika tudi zato, ker je bežala pred medvedom ali volkom," dodaja Jernej Zupančič. Rejci so zato na nedavnem občnem zboru društva sklenili vprašati pristojne, kaj želi država na tem območju - zveri ali kmete. "Če

država ne bo omejila števila zveri, se bo zmanjšal stalež drobnice. Planine bodo prazne, kot je bila lani že ena na Pokljuki, v prihodnje pa jih bo še več," pravi Klinarjeva in poudarja: "Medved se stalno pojavlja na zgornjem Gorenjskem, tu tudi prezimuje, rejce je strah, da se ne bo stalno naselil."

Jagnjeta je vse težje prodati

Tudi rejci drobnice občutijo posledice gospodarske krize. Jagnjeta je težko prodati, pozna se, da je vse več ljudi brezposelnih ali imajo nizke dohodke. Decembra je sedemdeset jagnjet odkupila Klavnica Škofja Loka, nanjo

Rejci drobnice iz zgornje Gorenjske predlagajo državi, da znova uvede lani ukinjeno premijo za ovce. Prepričani so, da le premija na žival lahko ohrani rejo drobnice, kmetovanje, obdelanost zemlje, lepoto pokrajine ...

računajo tudi letos, pri tem pa naj bi društvo rejcem sofinanciralo stroške prevoza. Zamisel o ureditvi skupne klavnice nima velike podpore, nekateri rejci razmišljajo, da bi sami uredili klavnico, saj zahteve za to niso več tako ostre, kot so bile nekdanje. Še vedno ostaja problem z volno, vsak ga rešuje, kot ve in zna, od načrtov za ureditev obrata za predelavo volne v izolacijski material pa ni bilo nič.



Jagnje po napadu krokarja

Zbornica: za podražitve ni kriv kmet

V Kmetijsko gozdarski zbornici Slovenije ugotavljajo, da za zadnje podražitve hrane niso krivi kmetje.

CVETO ZAPLOTNIK

Kranj - V zbornici spremljajo gibanje cen surovin na trgu in končnih izdelkov v trgovinah, pri tem pa ugotavljajo, da se nedavne podražitve hrane ne odražajo tudi v višjih odkupnih cenah kmetijskih pridelkov. Odkupni ceni pšenice in mleka torej nista razlog za podražitve, prav tako naj bi bilo dogajanje na svetovnih trgih le izgovor za podražitve. Skoraj vsa ponujena pšenica iz lanske pridelave je

bila odkupljena po ceni od sto do 130 evrov za tono, cena je bila višja šele jeseni, ko se je začela dvigovati na

zviševati in je zdaj okrog trideset centov.

V zbornici pri tem opozarjajo, da so v Sloveniji trgov-

V zbornici so prepričani, da se stopnja samooskrbe s hrano v Sloveniji ne bo zvišala, če odkupne cene kmetijskih pridelkov ne bodo pokrile kmetovega dela ter stroškov pridelave in če pri tem kmetijam ne bo ostalo še kaj za naložbe oz. za vlaganja v razvoj.

svetovnih borzah. Odkupna cena mleka je v letu 2009 padla s 34 na 24 centov za kilogram, potlej se je začela

ske marže za hrano v povprečju precej višje kot v sosednjih evropskih državah in da je pri nas v prehranski "veri-

gi" nepravilno cenovno razmerje med pridelavo, predelavo in trgovino. V zbornici so prepričani, da kmet dobi premalo, zato se zavzemajo za dogovor o ustrežnejši delitvi znotraj "verige". Če takšen dogovor v prvi polovici letošnjega leta ne bo možen, v zbornici predlagajo, da naj vlada z zakonom določi pogoje za odkup in prodajo, marže in plačilne roke. Brez ureditve teh razmerij po mnenju zbornice ne bo možno iziti iz krize in povečati stopnje samooskrbe s hrano.

Rastline, ki oživljajo spomin (2)

Ko pride do motenj v prekrvitvi in oskrbi možganov s kisikom, začnejo pojemati spomin in intelektualne sposobnosti. Takrat se spomnimo na rastline, ki izboljšujejo prekrvljenost možganov, denimo na smetliko, pelin, mate čaj, ginko ...

PAVLA KLINER

Grenak pelin krepi spomin

Navadni pelin (*Artemisia vulgaris*) je gotovo eno od izjemnih zeliščnih pomagala za krepitev spomina. Znana angleška zeliščarica Hilda Leyel je skoraj pred stoletjem o pelinu zapisala: "Povezava možganov in hrbtenjače je tako pomembna, da rastline, ki vplivajo na hrbtenico, zagotovo vplivajo tudi na nekatere dele možganov. Pelin stimulira hrbtenjačo in preprečuje nabiranje krvi v možganih ... Pelin zdravi mesečnike in je odličen možganski tonik."

Smetlika ni le za oči

Kdor je pozabljen in se le težko zbere, lahko seže tudi po smetliki (*Euphrasia officinalis*).



Smetlika za jasne oči in prav takšne misli

nalisi), še eni rastlini, ki raste na domačem travniku in odlično oživlja spomin. Rekli boste, smetlika pa je ja tista rastlina, ki je koristna le za oči. Res je, poskrbi za boljši vid, obenem pa tudi za boljši spomin. Nanjo prisegajo predvsem japonski zdravniki, ki ji pripisujejo izjemne zasluge pri krepitev spomina in intelektualnih funkcij. Če bomo vsak dan spili tri skodelice smetlikinega čaja z dodatkom medu, naj bi se brez težav spominjali dogodkov iz daljne in bližnje preteklosti, celo tistih, ki bi jih najraje pozabili.

Česen, prijatelj ljudi v zrelih letih

Česen (*Allium sativum*), sinonim za življenjsko moč, je znan tudi po tem, da izboljša pretok krvi in preprečuje padec intelektualne storilnosti. Doma je v osrednji Aziji, v tistih krajih torej, kjer ljudje ukaajo najvišjo starost in kjer so starci prave korenine. Da bi imeli slab spomin, ne pride v poštev. Kjer pojedjo veliko česna, je v hiši doma zdravje, dobra volja in prav takšen spomin. Spomnite se torej na česen še pred izgubo spomina.

Ginko tudi proti demenci

Izveček dvokrpega ginkga (*Ginkgo biloba*) v obliki tablet ali kapsul zelo dobro deluje pri slabi prekrvitvi možganov, saj izboljšuje krvni



Pelin krepi spomin.

obtok v možganih. Pripomore k boljši koncentraciji in spominu ter lajša težave pri demenci. V Nemčiji ginko uporabljajo za zdravljenje Alzheimerjeve bolezni. Ginko koristi starejšim pri delovanju možganskih funkcij, odraslim pa nasploh pri opravljanju nalog, ki zahtevajo psihični napor. Pri izgubi spomina in miselnih sposobnosti se izkaže kot eden najboljših pomočnikov iz narave. Izboljšuje tudi stanje po prestani možganski kapi.

Mate proti senilnosti

Južnoameriški mate čaj slovi po tem, da ima neverjetno regeneracijsko moč. Že ko ga človek prvič spije, ga zajame občutek moči, energije in veselja. Mate je ime, ki ga bolj pogosto uporabljamo za napitek kot za rastlino. Napitek je pripravljen iz listov drevesa *Ilex paraguariensis*, ki raste v Južni, pa tudi Srednji Ameriki in je sorodnica naše bodike (*Ilex aquifolium*). Liste po obira-

nju posušijo in zdrobijo. V Argentini in Paragvaju pijejo mate namesto kave in čaja. Južnoameriški raziskovalci so mnenja, da ima mate čaj spektakularen vpliv na izboljšanje spomina. Zatrjujejo, da mate čaj stimulira telo in duha ter da je eden najboljših tonikov za možgane, živce in hrbtenjačo, zaradi česar ima tako pozitiven vpliv na spomin. Mate vsebuje veliko magnezija, ki velja za mineral spomina in preprečuje apatijo ter začetek senilnosti. Vsebuje tudi veliko vitamina C, po katerem se s starostjo večja potreba. Nekateri menijo, da je pomanjkanje tega vitamina lahko dejavnik za nastanek senilne demence.

Nenehna aktivnost telesa in duha ter uživanje nekaterih zdravnih rastlin nam lahko omogočita ohraniti dober spomin. Poleg omenjenih zelišč spomin krepijo še listi navadnega jagodnjaka, jetičnik, kolmež, kamilica, melisa, sivka ter orientalska ingver in kurkuma.



KUHARSKI RECEPTI

ZA VAS IZBIRA DANICA DOLENC

Tedenski jedilnik

Nedelja - Kosilo: čista goveja juha z zelenjavo (korenje, rumena koleraba, zelena ...), popečena govedina iz juhe, dušen riž, rdeča pesa v solati, sadni puding s smetano; **Večerja:** krompir s sirom iz pečice, endivija v solati, mandarine.

Ponedeljek - Kosilo: dušeno kislo zelje, krvavice, krompir v koscih z ocvirki; **Večerja:** "poštengana" kaša, mleko ali bela kava.

Torek - Kosilo: krompirjev golaž s kranjsko klobaso, kruhovi cmoki z drobtinicami, mešana solata; **Večerja:** skutni štruktliji, kompot iz suhega sadja.

Sreda - Kosilo: jota s suhim mesom, ajdovi žganci z ocvirki, jabolčni kompot; **Večerja:** makaronovo meso, rdeči radič s fižolom.

Četrtek - Kosilo: korenjeva juha s kosmiči, piščančja rižota, glavna solata, sadna kupa s tolčeno smetano; **Večerja:** topli kruhki, sadni čaj.

Petek - Kosilo: kremna juha iz brokolija, ocvrti ribji fileti, kitajsko zelje s krompirjem, bananino mleko; **Večerja:** pečeni marelični cmoki, kompot.

Sobota - Kosilo: zloženska s kislim zeljem in mletim mesom, krompirjevi žganci, sadni riž; **Večerja:** palačinke z dušenimi jabolki, bela kava.

Krompir s sirom iz pečice

Kilogram krompirja skuhamo, olupimo in zrežemo na lističe. Zmešamo 1 jajce, 2 žlici kisle smetane, nekaj žlic nari-banega sira in malo soli. V pomaščeno posodo stresemo polovico krompirja, ga prelijemo s polovico sirovega preli-va, pokrijemo s preostalim krompirjem in prelijemo s preostankom preli-va. Postavimo v pečico, da se zapeče, in ponudimo s solato.

Pečeni sadni cmoki

Iz 60 dag kuhanega pretlačenega krompirja, 5 dag moke, 10 dag belega zdroba, 1 jajca, malo soli in 4 dag masla na hitro zgnemo gladko testo, ga oblikujemo v svaljek ter narežemo na koščke. Vsak košček v rokah sploščimo, nadevamo s sadjem (odmrznjene slive, marelice, koščki jabolka s sladkorjem itd.) in dobro stisnemo v okrogle cmoke. Te povaljamo v stopljenem maslu, zložimo v nepregorno posodo ter v pečici svetlo rumeno zapečemo, nato pa prelijemo s 3 dl mleka, v katerem smo razžvrkljali 2 jajci in malo sladkorja. Cmoke vrnemo v pečico le toliko, da se zapeče še preliv, in ponudimo s poljubnim kompotom.

Strmolska Vilma

MARIJA CVETEK



Gospa Vilma Mlakar, roj. Urh, je sedem let službovala na gradu Strmol v najbolj prevratnem času, od leta 1939 pa do 1946. Okoličani so jo radi imenovali kar Strmolska Vilma. Pa saj je tudi bila! Vilma se je tu počutila, kot da ni v službi, ampak doma, zato je bila vedno vesela, nasmejana in med delom si je vedno po-pevala. Spominja se: "Zelo dobro smo se ujeli in vzeli so me za svojo." Gospodar gradu Rado Hribar in njegova žena Ksenija sta bila, kot pravi, plemenita človeka.

Do lani je Vilma živela na svojem "strmolu"; njihova hiša namreč stoji na samem v strmini nad Bohinjsko Čejnico. Tja se je l. 1946 preselila po poroki z Ivanom Mlakarjem, ki ga je

spoznala po vojni prav na Strmolu, kamor je prišel "k vojaku" kot stražar protokolarnega objekta. Po mo-ževi smrti je dolga leta žive-la sama pri Sadjarju, kot se po domače reče pri njihovi hiši. Sin Rado in hči Vera z družinama živita v Ljubljani, za vikende pa prihajata domov. Vilma se je lani po kapi odločila, da se bo pre-selila v dom starejših v Srednji vasi. Ob koncu ted-na pa se rada vrača med svoje domače. Ker je odlič-na kuharica, je posebno na začetku bivanja v domu večkrat dejala, da ji "manj-kata" kuhanje in peka. Nje-no pecivo je bilo res izvrst-no in njeno prijazno gostoljubje je znano daleč naokrog. Ne manjka ji tudi uglajenosti, ki je po obira-



Sobarica Vilma na Strmolu

1

OB 90-LETNICI VILME MLAKAR, ZNAMENITE SOBARICE NA GRADU STRMOL

trebna za službovanje v vi-soki družbi.

Vilma si je kar dobro opo-mogla po kapi. V domu je v svoji sobi "zakopana" med debele knjige, kot da se pri-pravlja na diplomski izpit, če se malo pošalimo. Vedno za-trjuje: "Nihče me ne more spraviti od mojih knjig!" Vse-skozi je rada brala; tudi na Strmolu so imeli bogato knjižnico. Ko sem o znameniti strmolski sobarici zapi-sovala spomine za zgodovin-sko Kroniko, sem izjavila, da bi iz njih lahko nastal cel ro-man. In kot bi nekdo to na-ročil Dragu Jančarju, je res napisal roman z naslovom To noč sem jo videl. Le to nam ni všeč, da je trdovratno "molčal", od kod je dobil navdih in "snov" za svoje pi-sanje. Kasneje je priznal, da

je storil napako, ki pa jo mora še "popravljati".

Vilma se najde v romanu kot grajska gospodinja Joži in še več kot to: njihova za-upnica in prijateljica. Ko sem Mlakarjevi nesla Jančar-jev roman, je imela že svojo knjigo; podaril ji jo je vnuk Igor. Delo ji je bilo všeč, le to je pripomnila, da o njej prav-zaprav ni kaj dosti napisane-ga in da gospodarjeva žena Ksenija "ni bila prav nič naivna." Takšno si je namreč zamislil avtor romana. Seve-da Vilma dobro ve, kako se pišejo romani, a tudi ona ima pravico "delati primerjave" z resničnimi ljudmi, ki so avtorja navdihnili prav preko njenih spominov. In ti spomini so ključnega pome-na za nastanek Jančarjevega romana.

CERKLJE

Župan predstavil načrte, župniki so se zahvalili za pomoč

Cerkljanski župan **Franc Čebulj** je v sredo v prostorih občine na tradicionalnem novoletnem srečanju sprejel duhovnike z območja občine, jim predstavil delo občine v preteklem letu in letošnje načrte ter se jim zahvalil za sodelovanje. "Posledice gospodarske krize so vidne povsod, vendar moramo z zaupanjem gledati v prihodnost in iti korajžno naprej," je v nagovoru dejal cerkljanski župnik in prodekan **Stanislav Gradišek**, ki se je v imenu svojih sobratov županu tudi zahvalil za korektno sodelovanje in za finančno pomoč občine pri vzdrževanju sakralnih objektov in spomenikov zgodovinske kulturne dediščine. Na sliki: (od leve proti desni) **Frančišek Novak**, župnik v Zalogu, **Vinko Malovrh**, župnijski upravitelj na Šenturški Gori, **Stanislav Gradišek**, župnik in prodekan v Cerkljah, **Franc Čebulj**, župan občine Cerklje, **Slavko Kalan**, župnik v Velesovem, in **Jože Poje**, duhovni pomočnik v župniji Cerklje. **J. Ku.**

ŠENČUR

Kozelj sprejel šolnike in duhovnike

Šenčurski župan **Miro Kozelj** je minuli četrtek na tradicionalnem ponovoletnem srečanju sprejel ravnateljico Osnovne šole Šenčur **Majdo Vehovec** in vodje šolskih podružnic ter šenčurskega župnika **Urbana Kokalja** in druge duhovnike, ki delujejo na območju občine Šenčur. "Skupno srečanje šolnikov in duhovnikov je vsekakor tudi koristno, saj je to lepa priložnost, da se med seboj spoznajo in hkrati na neformalen način sragovorijo tudi o kakšnih odprtih vprašanih pri delu z mladimi. Precejšnja večina otrok iz Osnovne šole Šenčur namreč obiskuje tudi verouk, zato imajo oboji opravka z istimi otroki. Na tak način si lahko ob tej priložnosti tudi izmenjajo izkušnje pri vzgojnih prijimih," je po srečanju povedal šenčurski župan **S. Š.**

CELOVEC/ŠKOFJA LOKA

Skrb za rokodelsko dediščino

Pretekli teden so v Celovcu predstavniki Slovenskega narodopisnega inštituta Urban Jarnik, Slovenske prosvetne zveze in Krščanske kulturne zveze iz Celovca predstavili čezmejni projekt DUO Kunsthandwerk/Domača umetna obrt, ki bo trajal do leta 2013 in ima namen ohranjati bogato rokodelsko dejavnost in jo prenašati na mlade. V projekt je vključen južni del avstrijske Koroške, iz Slovenije pa Koroška, Obsotelje in Kozjansko ter območje Škofje Loke, kjer je partner **Razvojna agencija Sora**. Čezmejni program, vreden 647 tisoč evrov, predvideva pripravo podatkovne osnove o rokodelskih dejavnostih in rokodelcih ter ustanovitev informacijskih centrov za domačo in umetno obrt, od katerih bo eden deloval tudi v Škofji Loki. Vodstvo projekta vabi k sodelovanju rokodelce in ljubitelje te obrti, šole, ki bodo med mladimi širile zanimanje za to dejavnost, in strokovno javnost. V Škofji Loki se je treba obrniti na naslov Razvojna agencija Sora, Spodnji trg 2, kjer za uresničevanje projekta skrbi Katka Žbogar. **J. K.**

ŽELEZNIKI

Največ denarja stranki SLS

Občinski svetniki v Železnikih so na zadnji seji sprejeli sklep o načinu financiranja političnih strank v letošnjem letu. Iz občinskega proračuna jim bo pripadlo 0,2139 evra za vsak dobljeni glas na volitvah v občinski svet, kar bo skupaj zneslo 8400 evrov. Največ - 3096 evrov - bo pripadlo SLS, ki je na volitvah dobila 1207 glasov, stranka Premik s 709 glasovi bo prejela 1824 evrov, poračunali pa ji bodo še 396 evrov za lansko leto, SDS s 606 glasovi bo dobila 1560 evrov, SD, ki jo je podprlo 349 volivcev, 900 evrov, NSi z 245 glasovi pa 624 evrov. **A. H.**

Izzivi Alpske konvencije

Triglavski narodni park je gostil Memorial Danilo Re - mednarodno srečanje parkovnih nadzornikov v Alpah, kar je bil tudi uvod v številne dogodke ob tridesetletnici parka.

SUZANA P. KOVAČIČ

Bled - Javni zavod Triglavski narodni park (TNP) je minuli vikend gostil okoli dvesto udeležencev Memoriala Danilo Re - mednarodnega srečanja parkovnih nadzornikov v Alpah. "V alpskem prostoru je več kot tisoč zavarovanih območij, cilj pa je najti pravo ravnotežje med varstvom tega prostora in zagotavljanjem trajnostnega razvoja. To srečanje je izjemno pomembno zato, ker je namenjeno ljudem, ki v parkih delajo, ljudem s "terena", med katerimi je največ nadzornikov," je povedal **Martin Šolar**, direktor TNP, in dodal, da so poleg strokovnega posveta, kako se spoprijeti z izzivi Alpske konvencije, ki je potekalo v petek popoldne, organizirali tudi športna tekmovanja in družabna srečanja. Slovenija tudi predseduje Alpski konvenciji, marca končuje to obdobje, ravno nadzorniki pa imajo veliko vlogo pri uveljavljanju Alpske konvencije in so nosilci njenih sporočil.

"Srečanje je prvič potekalo v TNP, kar je veliko priznanje še posebej ob dejstvu, da letos mineva trideset let od zakonske ustanovitve parka. Alpским državam (27 parkov) sta se na srečanju pridružili še Romunija in Srbija. Pomembno je, da se tudi zavarovana območja med seboj povezu-



Poleg strokovnega posveta, kako se spoprijeti z izzivi Alpske konvencije, ki je potekalo v petek popoldne, so organizirali tudi športna tekmovanja in družabna srečanja.

jejo," je poudarila **Tina Markun** iz Službe za stike z javnostmi pri TNP. Mreža zavarovanih območij v Alpah - Alparc, pod okriljem katere je potekalo tudi srečanje na Bledu, omogoča različne izmenjave, strokovne posvete ... "Ravno Slovenija je bila leta 1995 pobudnica vzpostavitve te Mreže, vloga Mreže pa je implementacija Alpske konvencije v državah Alpskega loka. Izziv je ohranjanje biotske raznovrstnosti in vzpostavitev ekoloških koridorjev, da se pri mejah zavarovanih območij ne ustavi varstvo narave. Treba pa je seveda de-

lati z lokalnimi prebivalci, da se omogoča trajnostno gospodarjenje prostora," je povedal **Michael Vogel**, predsednik Alparc.

V TNP dela dvajset naravovarstvenih nadzornikov, med njimi tudi Tomaž Bregant; njegov okoliš so Polkljuka, Mežakla, Radovna. "Naše delo je predvsem varovanje narave in smo stalno prisotni na terenu. Obiskovalcem dajemo napotke, koristne informacije. Malce bolj neprijeten del našega dela je opozarjanje na kršitve, ki jih je v zimskem času manj. Problematične so predvsem vožnje z motor-

nimi sanmi, a se stanje izboljšuje. V toplejših mesecih je še vedno problem onesnaževanje z odpadki. Najbolj prijeten del našega vsakdanjika pa je vodenje skupin, predvsem imam v mislih mlajše generacije. V osnovnih šolah uvajamo tudi različne delavnice na temo naravovarstvene vzgoje s pridihom etnološke dediščine," je povedal **Tomaž Bregant**, ki je na posvetu predstavil lepote ter naravno in kulturno dediščino Slovenije, zatem pa še sodelovanje z različnimi skupinami, lokalnimi skupnostmi in delo z mladimi.

Plaz na Jamniku poškodoval cesti

Zemeljski plaz je ob koncu lanskega leta na Jamniku poškodoval regionalno in krajevno cesto.

TJAŠA KRŽIŠNIK

Jamnik - Dan pred božičem je na Jamniku zemeljski plaz prizadejal veliko škode, poleg tega pa skoraj ogrozil življenje dveh domačinov. V dolino je odnesel kar dvesto kubičnih metrov materiala ter poškodoval del regionalne ceste Kropa-Dražgoše in še krajevno cesto. Za popravilo regionalne ceste že teče postopek pridobivanja dokumentacije za izvedbo javnega naročila. Dela bodo končana predvidoma letos. Škode ni malo, popravilo bo stalo od 35 do 45 tisoč evrov, so povedali na Direkciji Republike Slovenije za ceste in še dodali, da je brežina zdaj stabilna, novega drsenja ni zaznati. V okviru rednega vzdrževanja drugi ukrepi na tem območju niso predvide-



Del poškodovane regionalne ceste Kropa-Dražgoše

ni, izvajali bodo le redna dela: košnjo, krpanje, zimsko službo ... Promet na cesti bo do nadaljnjega ostal urejen s polovično zaporo ceste. Kar zadeva popravilo krajevne ceste, med Mestno občino Kranj in Krajevno

skupnostjo Podblica že potekajo pogovori o najbolj primerni rešitvi. Za zdaj se niso še o ničemer dogovorili, je povedala **Mendi Kokot**, odgovorna za stike z javnostjo na občini Kranj. Po besedah **Toneta Fistra**, ki je bil skupaj

s sinom priča nevarnemu usadu, je do podobnega usada prišlo že pred petimi leti, vendar je takrat prizadejal veliko manj škode. Tokrat se je najverjetneje sprožil zaradi vpliva zaledne vode in razmočene zemlje.

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.

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

PREREDITVE

Večera gorniškega filma

Bled - V sredo, 26. januarja, in v četrtek, 27. januarja, vsakič ob 19. uri bosta v Info središču TNP Triglavski roža na Bledu večera gorniškega filma, ki bosta predstavila del izbranih filmov Festivala gorniškega filma 2010.

Večer spajanja kulinarike in piva

Bled - V Hotelu Triglav Bled se bo v petek, 28. januarja, ob 20. uri začel Večer spajanja kulinarike in piva.

Za otroke v knjižnicah

Radovljica - Pravljična ura s pravljičico Pek bom! se bo v knjižnici začela v četrtek, 27. januarja, ob 17. uri.

Škofja Loka - Prišla je miška iz mišnice je naslov pravljičice, ki ji otroci v knjižnici lahko prisluhnejo danes, v torek, 25. januarja, ob 17.30. V četrtek, 27. januarja, pa se ob 17.30 otroci, stari od 4 do 10 let, lahko udeležijo delavnice za spretne prste Ptice pozimi.

Žiri - V žirovski knjižnici se lahko mlajši otroci udeležijo igralne urice z nemščino v sredo, 26. januarja, ob 17. uri, malo starejši otroci pa isti dan ob 18. uri.

Bohinjska Bistrica - Pravljična ura s pravljičico Pek bom! se bo v knjižnici začela jutri, v sredo, 26. januarja, ob 17. uri.

Kranj - Jutri, v sredo, 26. januarja, bo ob 17.30 pravljična ura v z irsko ljudsko pravljičico Velikanov nasip.

Jezersko - V petek, 28. januarja, bo ob 17.30 pravljična ura v Krajevni knjižnici Jezersko. Otroci bodo lahko prisluhnili slovaškima pravljičicama Fižolček je počil in Janko Polienko.

Jesenice - Jutri, v sredo, 26. januarja, bo ustvarjalna delavnica Rože iz odpadnega materiala ob 17. uri; v četrtek, 27. januarja, bo ura pravljič ob 17. uri; v petek, 28. januarja, bo Brihtina pravljična dežela ob 10. uri.

Slovenski javornik - Danes, v torek, 25. januarja, bo računalniška pomoč v knjižnici ob 16. uri.

Hrušica - V četrtek, 27. januarja, bo ustvarjalna delavnica ob 16. uri.

Pogovor z Erico Johnson Debeljak

Škofja Loka - Jutri, v sredo, 26. januarja, se bo ob 19. uri v Kašči na Spodnjem trgu v okviru Srednjih večerov začel pogovor Milene Miklavčič z gostjo Erico Johnson Debeljak, literarno ustvarjalko, avtorico uspešnice Prepovedani kruh: spomini.

Igralec ragbija

Radovljica - Igralec ragbija je knjiga, ki odstira način delovanja tajnih služb v naši polpretekli zgodovini. Svoj najnovejši roman bo v radovljiški knjižnici avtor Miha Brejc predstavil danes, v torek, 25. januarja, ob 19.30.

Geometrijski liki na blejskem koncu

Bled - V četrtek, 27. januarja, se bo 18. uri v blejski knjižnici predstavil Andrej Skvarča, ki se ukvarja z raziskovanjem geometrijskih likov v slovenskem prostoru. Zakaj cerkve, gradovi in druge pomembne točke, ko jih med seboj povežemo z nevidnimi črtami, tvorijo zanimive like?

Predstavitve knjige Metulji otrok

Kranj - Jutri, v sredo, 26. januarja, bo v prostorih splošnega oddelka kranjske knjižnice ob 19.30 predstavitve knjige Metulji otrok. Avtorica knjige, ki jo izdalo društvo Hospic, bo predstavila razmišljanja in nasvete o negi na smrt bolnega otroka.

Aforizmi in modre misli Zdravka Kaltnekarja

Kranj - Iz Društva upokojencev Kranj vabijo v petek, 28. januarja, ob 17. uri na recital aforizmov in modrih misli Zdravka Kaltnekarja. Prireditev bo v dvoranici prostorov društva na Tomšičevi 4.

IZLETI

Zimska šola gorništva

Kranj - Planinsko društvo Iskra Kranj vabi svoje člane in ostale planince na zimsko šolo gorništva, ki bo v soboto in nedeljo, 29. in 30. januarja, na Krvavcu v zavetišču GRS (z

odhodom ob 7. uri izpred Mercatorja na Primskovem v Kranju). Informacije in prijave: Marjan Ručigaj, tel.: 041 350 204, e-naslov: rucigajm@volja.net; Stanko Dolensek, tel.: 040 206 164, e-naslov: stanko.dolensek@gmail.com ter ob sredah od 17. do 18. ure v pisarni društva, na Laborah.

Klanec-Ocizla-Beka-Socerb

Kranj - Pohodniki kranjskih upokojencev vabijo v četrtek, 3. februarja, na pohod na relaciji Klanec-Ocizla-Beka-Socerb. Skupne hoje po nezahtevni poti bo za štiri ure. Prijave z vplačili sprejemajo v društveni pisarni do ponedeljka, 31. januarja.

PREDAVANJA

Slovenski škofijski duhovniki - literati 20. stoletja

Smednik - Župnija Smednik vabi v četrtek, 27. januarja, ob 19. uri v dvorano KUD v Smedniku na predavanje Slovenski škofijski duhovniki - literati 20. stoletja. Pesnike in pisatelje duhovnike bo predstavila Marjeta Žebovec, njihova dela pa bodo prebirali bralci mašnih beril.

Za zdravje in radost življenja

Besnica - Kulturno društvo Jože Papler Besnica vabi na predavanje Za zdravje in radost življenja, ki bo v petek, 28. januarja, ob 18. uri v podružnični OŠ Besnica. Pogovor bo teklo o vplivu dednosti, naših življenjskih raz(na)vad, (ne)aktivnosti, načinu razmišljanja ter prehrane na naše zdravje in počutje.

OBVESTILA

Igralne urice v waldorfskem vrtcu

Hrušica - V waldorfskem vrtcu Sončnica na Hrušici bodo od 9. februarja dalje organizirali igralne urice, ki so odlična način uvajanja otrok v vrtec. Namenjene so otrokom, staram od 3 do 6 let, katerih starše zanima naš vrtec, pedagogika Rudolfa Steinerja, ali pa ki bi želeli otrokom polepšati sredine popoldneve. Informativni sestanek za starše bo v sredo, 2. februarja, ob 17. uri v waldorfskem vrtcu Sončnica (Hrušica 5, Hrušica). Več informacij lahko dobite po tel. št. 041/451 229 (Andreja).

Bralni krožki

Bitnje, Kranj - Jutri, v sredo, 26. januarja, bo ob 20. uri Bralni krožek Sorško polje v gasilskem domu Bitnje, v četrtek, 27. januarja, bo ob 9.30 na Bralni krožek za starejše v Domu upokojencev Kranj.

RAZSTAVE

Fotografska razstava del Vojka Artača

Kranj - Jutri, v sredo, 26. januarja, bo ob 20. uri v Galeriji Pungert, na koncu starega dela mesta Kranja, odprtje fotografske razstave Vojka Artača.

PREDSTAVE

Pozdrav z Gorenjske

Škofja Loka - Muzejsko društvo Škofja Loka in Gorenjski muzej vas vladno vabita na predstavitev knjige Pozdrav z Gorenjske, zbirka starih razglednic Gorenjskega muzeja, ki bo danes, v torek, 25. januarja, ob 19. uri v Miheličevi galeriji v Kašči na Spodnjem trgu v Škofji Loki.

MALI OGLASI

Obvestite Gorenjke in Gorenjce, kaj prodajate, kupujete, ponujate, menjate.

Oddajte svoj mali oglas po tel.: 04/201 42 47, po faksu: 04/201 42 13 ali e-pošti: malioglasi@g-glas.si.

Gorenjski Glas

GG mali oglasi

E-POŠTA: malioglasi@g-glas.si
TELEFON: 04 201 42 47

www.gorenjskiglas.si

CERKLJE

Spet je bilo "fletno"



S posebnimi instrumenti se je predstavila glasbena skupina Korenine iz Društva upokojencev Vodice.

Društva upokojencev Cerklje, Komenda in Vodice so v soboto v Kulturnem hramu Ignacija Borštnika v Cerkljah pripravili kulturno zabavno prireditve Skupaj imejmo se fletno. Podobna prireditve je bila 26. decembra lani v Komendi, 14. januarja letos v Vodichah, v dvorani Utik - Šinkov Turn pa bo 5. februarja. Na prireditvi v Cerkljah sta se v okviru domačega društva predstavili folklorna skupina Strmol z venčkom gorenjskih plesov in dramska skupina s skečem Most, zaplesala pa je tudi otroška folklorna skupina z osnovne šole. Iz Komende so nastopili pevci upokojenskega mešanega pevskega zbora in folklorna skupina, ki je prikazala vaše igre in ples. Društvo upokojencev Vodice so zastopali glasbena skupina Korenine z igranjem na posebne instrumente, pevska skupina ter plesna skupina Žabice. Prireditve je vodila Olga Kepic. V Društvu upokojencev Cerklje so bili po besedah predsednika Ivana Kropivnika s prireditvijo zelo zadovoljni, saj so obiskovalci do zadnjega kotička napolnili dvorano. **J. Ku.**

Razstava karikatur Aljane Primožič



Vabimo vas, da si ogledate razstavo del Gorenjke, ki zdaj živi v Halozah, karikaturne Aljane Primožič. Razstava, ki vas bo nasmejela in spravila v dobro voljo, je na ogled v avli Gorenjskega glasa, Bleiweisova cesta 4 v Kranju (nasproti nebotičnika). **Vabljeni vsak dan od 7. do 15. ure, ob sredah do 16. ure.**

Gorenjski Glas

VALENTINOV KONCERT

VLADO KRESLIN

IN BELTIŃSKA BANDA

Posebna gostja: SEVERA GJURIN

KRANJ - DVORANA ZLATO POLJE

12. FEBRUAR 2011

SOBOTA, **ob 20h**

Predprodaja vstopnic: M holidays (Mercator Center Kranj), e-Študentski servis Kranj, Alpetour Kranj, PETROL servisi, KOMPAS poslovalnice, BIG BANG, Kiosk Delo, 3dva trafike, Pošta Slovenije
Internetna prodaja: EVENTIM.SI, VSTOPNICE.COM, KONCERTI.NET / Telefonska prodaja: 01 420 5000

ANKETA

Podražitve hrane

TJAŠA KRŽIŠNIK

Leto 2011 se je začelo z občutnimi podražitvami hrane, predvsem kruha, mleka in mesa. Nekaj potrošnikov smo vprašali, kako bodo podražitve vplivale na njihove nakupovalne navade, bodo še bolj varčevali pri hrani, bodo kupovali le v cenovno dostopnejših trgovinah ...

Foto: Gorazd Kavčič



Franc Malek, Škofja Loka:

"Mislim, da podražitve v času velike brezposelnosti lahko spodbudijo negativne pojave, predvsem kriminal. Že zdaj sem bil pozoren na cene, odslej pa bom moral biti še bolj."



Marija Triler, Škofja Loka:

"Po zadnjih podražitvah bomo še bolj gledali na cene. Obiskujemo cenovno dostopnejše trgovine. Kupovali bomo tako kot v preteklosti, manj denarja pa bo ostalo za druge stvari."



Milka Milakovič, Škofja Loka:

"Že doslej je bilo težko, za naprej ne vem, kako bo. Živila že zdaj kupujemo v trgovini, kjer so nekoliko cenejša. Verjetno bomo malo manj trošili za meso in mesne izdelke."



Frane Pišlar, Škofja Loka:

"Podražitve so odraz slabe vlade. Z njimi se ne strinjам, a jesti moramo. Najbolj bodo prizadele socialno šibkejšje, tiste s tisočimi evri pa podražitve tako ali tako nič ne ganejo."



Štefan Gregorc, Škofja Loka:

"Za nas, upokojece, je že zdaj vse predrago, sedaj pa še nova podražitev. Doslej sem v trgovini košarico lahko povsem napolnil, zaradi podražitev pa bom moral biti nekoliko bolj varčen."

Da bo zdravje pri živini!

Kmetje in mesarji so v nedeljo h kipu svojega zavetnika sv. Antona v cerkvi nad Mačami prinesli darove - klobase, krače in druge dobrote, po maši pa je bila še licitacija.

CVETO ZAPLOTNIK

Mače - Prejšnji ponedeljek, 17. januarja, je godoval sv. Anton Puščavnik, zavetnik živinorejcev, pastirjev, mesarjev in številnih drugih poklicev. Na ta dan je nekdanji tudi živina smela počivati in v jasli so ji nametali boljšega sena - češ, naj ve, da goduje njen zavetnik; kmetje pa so k njegovemu oltarju, kipu ali podobi v cerkvi nanosili krač in klobas. Takšen običaj se je do danes še ohranil v podružnični cerkvi sv. Miklavža nad Mačami v preddvorski fari. V nedeljo so številni kmetje in mesarji prinesli v cerkev darove - klobase, krače, salame, kruh, žganje in druge kmečke dobrote, med mašo, ki jo je vodil preddvorski župnik **Miha Lavrinec**, so molili za zdravje pri živini, po maši pa je bila licitacija, na kateri sta cerkvena ključarja **Jože Gregorc** in **Lojze Arh** kmečke dobrote prodala najboljšim ponudnikom. Izključne cene so se podvojile, potrojile ... - ne samo zaradi velikega povpraševanja po dobrotah, ampak tudi zaradi dobrega namena licitacije. Ves izkupiček od prodaje bodo tako kot vedno namenili za vzdrževanje cerkve.

Pri cerkvi se je v nedeljo zbralo okoli petsto ljudi, ne-



Med licitacijo kruha in krače - v ospredju Lojze Arh (levo) in Jože Gregorc

kateri so prihajali s konji, del udeležencev z Bele in okolice se je po maši odpravil še na turistično kmetijo k Majerčku v Bašelj, kjer so jim postregli z "Antonovim kosilom" - kračo in ješprenjem.

Se še morda spomnite, kašno vreme je bilo prejšnji ponedeljek? Pregovor namreč pravi: "Če sv. Anton z dežjem prihaja, se dolgo potem zemlja napaja."



Lepa nedelja je k cerkvi nad Mače privabila okrog petsto ljudi.

JESENICE

Direktor Jeko-In je Ivan Hočevar

Novi direktor javnega komunalnega podjetja Jeko-In, d. o. o., Jesenice je postal **Ivan Hočevar**. Svet ustanoviteljev, ki ga sestavljata župana Jesenic in Žirovnice, ga je na to mesto imenoval prejšnji petek. Ivan Hočevar je vrsto let vodil kranjsko policijsko upravo, nato je bil direktor mestne uprave v Kranju, kasneje pa direktor Komunale Kranj. Čeprav je uradno že upokojen, je prepričan, da bo še v tako dobri mentalni in fizični kondiciji, da bo lahko dobro vodil jeseniško javno komunalno podjetje. Kot je povedal, glede na svoje dosedanje izkušnje, dobro pozna področje dela, prevzema pa podjetje, ki je v dobri kondiciji. **U. P.**

ŽELEZNIKI

Vrtci se ne bodo podražili

Železnikarski občinski svetniki so na zadnji seji sprejeli sklep, da bodo cene programov predšolske vzgoje v Vrtcu pri Osnovni šoli Železniki in Antonovem vrtcu, ki ima koncesijo, ostale na ravni zadnjih dveh let. Zaradi povečanja števila otrok v vrtcu pri šoli so se določeni stroški na otroka znižali, zato povišanje cen za letošnje leto ni potrebno. Mesečna cena za prvo starostno obdobje tako ostaja štiristo evrov, za drugo starostno obdobje 320 evrov, za kombinirani oddelek in oddelek otrok od treh do štirih let pa 351 evrov. **A. H.**

KRANJ

Olajšavo je še možno uveljavljati

Davčni zavezanci, ki med letom pri izračunu akontacije dohodnine od plače, pokojnine ali drugega dohodka niso uveljavljali posebne olajšave za vzdrževane družinske člane, in zavezanci, ki želijo te podatke spremeniti, lahko pri informativnem izračunu dohodnine za leto 2010 še vedno uveljavljajo olajšavo oz. spremenijo podatke, vendar morajo na davčni urad vložiti vlogo na posebnem obrazcu. Davčni organ bo pri sestavi informativnega izračuna upošteval le vloge, ki jih bo prejel do 7. februarja. **C. Z.**

RADOVLJICA

Predavanje nogometaša Luka Elsnerja

V četrtek bo ob 19. uri v predavalnici Srednje gostinske in turistične šole v Radovljici predstavitev knjige Železna volja avtorja, profesionalnega nogometaša Luka Elsnerja. Avtor se v njej posveča osebnostnemu razvoju športnika, a knjigo namenja tudi drugim, ki želijo uspeti v življenju. **M. A.**

vremenska napoved

Napoved za Gorenjsko

Danes in jutri, v sredo, bo delno jasno z zmerno oblačnostjo. V četrtek bo večinoma oblačno, občasno bo rahlo snežilo.

Agencija RS za okolje, Urad za meteorologijo

TOREK



-7/0°C

SREDA

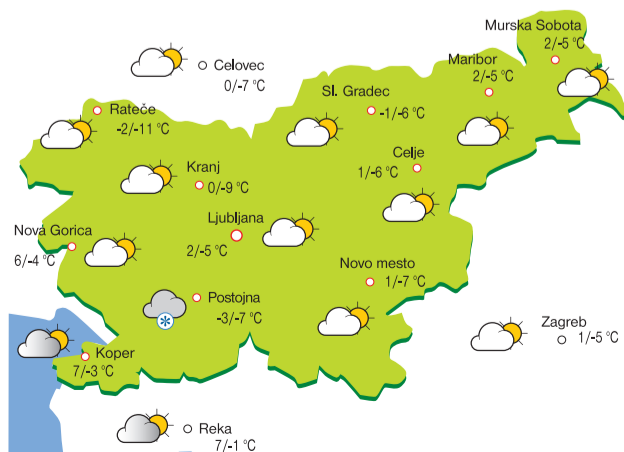


-5/2°C

ČETRTEK



-3/0°C



RADIO KRANJ
97.3 MHz

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

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

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

E-pošta:
radiokranj@radio-kranj.si

www.radio-kranj.si



razvedrilo

GG

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA



Ljubitelji slovenskega piva z zeleno nalepkjo se vsako leto srečajo v Strazišču. Več na strani 32. / Foto: AB



GLASOV ODER

ZMAGAL JE BLAŽ BRUDAR

Na tekmovanju pri Aveniku je bil med komornimi skupinami za najboljšega ocenjen kvartet harmonik Glasbene šole Tržič.

26



KULTURA

LETO V ZNAMENJU GROHARJA

V Loškem muzeju bodo letos pripravili več kot 25 dogodkov, osrednji pa bo razstava portretov Ivana Groharja, s katero bodo zaznamovali 100-letnico njegove smrti.

27



LJUDJE

SIMPATIČNA IN NAGAJIVA JERCA

Sveža Budilkarica Jerca je na svoji zabavi doživela pravo 'modno revijo'. Glavna manekenka je bila seveda sama.

32

TOREK_25.01.2011



KULTURA

LETO V ZNAMENJU GROHARJA V RAVNIKARJEV SPOMIN

V Loškem muzeju bodo letos pripravili več kot 25 dogodkov, osrednji pa bo razstava portretov Ivana Groharja, s katero bodo zaznamovali 100-letnico njegove smrti.

Igor Kavčič

V Loškem muzeju so že tradicionalno za novinarje pripravili pregled dela v minulemu letu ter hkrati predstavili načrte in osrednje projekte, ki jih pripravljajo v letošnjem letu. "Recesija v gospodarstvu se pozna tudi na področju obiska muzejev, očitno pa nanj vpliva tudi vreme, saj je bilo lani tudi zaradi slabšega avgusta obiska manj kot v preteklih letih. Naše zbirke in razstave si je ogledalo okrog devetinštrideset tisoč obiskovalcev, kar je v primerjavi z letom prej, ko smo presegli številko petdeset tisoč, za malenkost slabše, a je za nas to še vedno uspeh," je povedala direktorica muzeja **Jana Mlakar** in dodala, da si je treba po številu in pestrosti obiskovalcev zapomniti predvsem junij.

Osrednji dogodek minulega leta je bila obsežna razstava z naslovom *Kaj jemlješ ti orožje, sin?*, v okviru katere je bilo predstavljeno ognjeno orožje, ki se nahaja v Loškem muzeju. Razstava, ki jo je pripravil kustos Jože Štukl, bo letos gostovala v Slovenskem vojaškem muzeju v Pivki, kasneje pa še v Mariboru. Ob bogati razstavnici dejavnosti v Galeriji Ivana Groharja, ki nedvomno velja

za eno kvalitetnejših razstavišč pri nas, so tudi v preteklem letu vzdrževali visoko kvaliteto raven razstavljalcev, so lani pripravili tudi likovno razstavo slikarja Franca Novinca v Bruslju. Med pomembnejše dosežke v muzeju štejejo tudi obnovo mlina, ki je v okviru muzeja na prostem na grajskem vrtu, ob tem pa so pripravili tudi več dogodkov na temo mlinarstva na Škofjeloškem. Tudi letos bodo septembra sodelovali v vseslovenskem projektu dnevi kulturne dediščine in sicer na temo *Prostovoljno delo v muzejih*. V Loškem muzeju namreč že več let delajo tudi prostovoljci v okviru univerze za tretje življenjsko obdobje, to sodelovanje bo tudi v prihodnje ena od prioritete muzeja.

Letos načrtujejo več kot petindvajset dogodkov od razstav, predavanj, kulturnih dni, dnevov odprtih vrat in podobno. "Poudarek bomo dali nekaj pomembnim obletnicam. V prvi vrsti bo to zaznamovanje 100-letnice smrti slikarja Ivana Groharja. To bo tako v strokovnem kot finančnem pomenu naš največji letošnji projekt, saj pripravljamo razstavo Groharjevih portretov, ki jih nekaj hranimo tudi v Loškem muzeju, večino pa si bomo izposodili v sorodnih institucijah in pri zasebnikih. Vsekakor gre za



Foto: Igor Kavčič

Ena najbolj odmevnih razstav v preteklem letu "Kaj jemlješ ti orožje, sin?" bo letos gostovala v Pivki in v Mariboru.

še en zanimiv vidik Groharjeve umetniške zapuščine, ki je bila doslej dokaj skromno obdelana. Dodali bomo tudi nekoliko drugačen katalog," je povedala Mlakarjeva. Pripravili bodo tudi dogodke oziroma razstave ob 80-letnici rojstva kiparja Toneta Logondra, zraven pa bodo tudi pri vseloškem projektu 500-letnice potresa v Škofji Loki.

V muzeju se bodo posvečali tudi rednemu delu, urejanju depojskih prostorov, in muzeja na prostem, strokovnemu sodelovanju s sorodnimi institucijami, promociji dediščine in muzejskega

dela, prioriteta pa bo letos digitalizacija muzejskega gradiva, ki bo temeljil na podlagi programa "galis". Kot je še povedala direktorica Mlakarjeva, bo letos muzej ostal brez delavcev, zaposlenih preko javnih del. "Lani so v muzeju delali štirje delavci preko javnih del na receptorjski službi, v konservatorski službi, pomagali so nam pri delih v muzeju na prostem, letos pa naj ne bi dobili niti enega. To bo za nas kar precejšen šok, saj nas je v muzeju premalo, zaposlovanje novih sodelavcev pa je ustavljeno že vrsto let."

V Galeriji Jakopič v Ljubljani je na ogled razstava šestnajstih izvedenih projektov arhitekturnega biroja Ravnikar Potokar.

Igor Kavčič

Razstavo, katere pobudnik in avtor je Robert Potokar, je posvečena arhitektu Vojtehu Ravnikarju (1943-2010), enemu glavnih protagonistov slovenske arhitekture zadnjih trideset let. Lani umrli arhitekt je skupaj s stanovskim kolegom Robertom Potokarjem, sicer po rodu Škofjeločanom, v arhitekturnem biroju Ravnikar Potokar sodeloval dvajset let. Na razstavi, ki so jo odprli v četrtek v Galeriji Jakopič v Ljubljani, so predstavljena dela, nastala v biroju med leti 2000 in 2010. Med njimi je posebej izpostavljeno delo Zimskega dvorca na Blokah, s katerim je Vojteh Ravnikar zaključil svojo živ-

ljenjsko pot in ustvarjanje. Projektantsko delo je začel leta 1977 v projektivnem biroju Kraškega zidarja v Sežani, kjer je osnoval tudi skupino Kras. V Ljubljani je hkrati ustanovil lasten biro, kjer se mu je leta 1990 pridružil arhitekt Robert Potokar.

Ravnikar nedvomno velja za enega pomembnejših slovenskih arhitektov, ki je ustvaril številne pomembne arhitekturne projekte, bil pa je tudi eden promotorjev slovenske arhitekture doma in v tujini, veliko je tudi publiciral. V ljubljanskem biroju se je v tem času zvrstilo več generacij študentov, arhitektov in nešteto sodelavcev, brez katerih jim ne bi uspelo izvesti vseh raznolikih in zahtevnih projektov. Med predstavljenimi projekti se po razstavi sprehodimo kot po pokrajini.



Foto: Matic Zorman

Razstavo je odprl Robert Potokar, s katerim je Vojteh Ravnikar v skupnem biroju sodeloval dvajset let.

ŠKOFJA LOKA

Slikarske "Refleksije"

Danes, v torek, 25. januarja, ob 19. uri bo v mali razstavnici galeriji občine Škofja Loka odprtje razstave likovnih del avtorice **Dragice Micki Fortuna**. Slikarka in njena dela bo predstavila umetnostna zgodovinarica in likovna kritičarka Nuša Podgornik, glasbene refleksije na temo posameznih del pa bo zaigral skladatelj in glasbenik Lado Jakša. I. K.

RADOMLJE

MAK 2010

Včeraj zvečer so v kulturnem domu v Radomljah odprli medklubsko fotografsko razstavo MAK 2010. Na razstavi sodelujejo člani fotografskih klubov Mavrica Radomlje, Anton Ažbe Škofja Loka in FK Kamnik. Avtorji so sodelovali v treh kategorijah na dve temi znotraj vsake. Dela sta ocenila in za razstavo izbrala žiranta Vinko Skale in Miran Orožim. I. K.



KLUB ŠTUDENTOV
KRANJ

ŠTUDENTI
DIJAKOM

www.ksk.si/sd

**ŠTUDENTI
DIJAKOM**
NEFORMALNI INFORMATIVNI DAN

5. 2. 2011,
od 9h do 14h,
ESIC Kranj
(Kidričeva cesta 65)

Univerza v Mariboru
Fakulteta za organizacijske vede

Zlati sponzor

Gorenjski Glas

VREME IN POČUTJE

GORENJCI IN VREME



Daniel Rampre, glasbenik: "Vreme nima posebnega vpliva na moje počutje. Proti naravi ne moreš prav veliko, zato vreme sprejemam tako, kot je. Ni nujno, da je lepo le, kadar sije sonce, ampak je lepo tudi če sneži, dežuje ali pritiska mraz. Z bolečinami v sklepih ob menjavi vremena nimam posebnih težav. V turobnih deževnih dneh dostikrat dobim inspiracijo za delo, s hojo v naravo pa preprečim morebitno slabše razpoloženje. Od letnih časov mi je najbolj všeč pomlad - zaradi prebujanja narave, pričakovanja nečesa novega in tudi zato, ker sem se rodil v najlepšem mesecu - maju. Najmanj mi je pri srcu jesen, saj takrat ni več toplo niti še ni snega ... Ampak tudi jesen je v redu." / Foto: Tina Dokl

VREMENSKE ZANIMIVOSTI

Biovremenska napoved

Zaradi prehoda vremenskih front bo vremenski vpliv ta teden precej obremenilen, zlasti ob koncu tedna, ko pričakujemo več padavin. Spanje bo delno moteno, sčasoma pa bo obremenitev popustila.

Napoved za gorski svet

V gorah bo zmerno do pretežno oblačno. Občasno bo nalezaval sneg. Pihal bo zmeren severni veter. Temperatura na 1500 m bo -5, na 2500 m okoli -12 stopinj C.

Snežne razmere

Ob močni ohladitvi je snežna odeja v gorah pomrznila, preobražanje snežne odeje se je zelo upočasnilo. Zapadlo je do okoli 25 cm snega, več v Karavankah. Višje se novi sneg ni dobro sprijel s podlago, nižje, večinoma pod nadmorsko višino 1500 m, pa bolje. V Julijskih Alpah je na 2500 m do okoli 360 cm snega, na 1500 m pa do okoli 100 cm. Drugod po naših gorah je na 1500 m okoli 20 cm snega. Na skorjasti površini starega snega je od 10 do 20 cm suhega snega. Marsikje je novi sneg precej spihan, na bolj izpostavljenih mestih do stare, deloma poledenele podlage. Nevarnost snežnih plazov je v visokogorju, nad okoli 1800 m 3. stopnje. Predvsem so nevarna mesta z napihanim novim snegom, ki je slabo sprijet s podlago. Tam lahko že ob manjši dodatni obremenitvi sprožite snežni plaz. Drugod je nevarnost 1. stopnje. Na spihanih mestih je nevarnost zdrsov.

Snežna odeja na smučiščih

Kranjska Gora do 50 cm, Krvavec do 75 cm, Cerčno do 90 cm, Črni vrh do 30 cm, Stari vrh do 60 cm, Soriška planina do 40 cm, Velika planina do 10 cm, Kobla do 30 cm, Vogel do 100 cm, Kanin do 300 cm

PREGOVOR

25. januar - sv. Pavel

Če na Pavla sonce sije, gornik dosti vina vlije, trikrat žito dobro dozori in po volji kmetu se godi.

POMEN VREMENA V SANJAH

Vreme v sanjah odseva naše notranje razpoloženje. O takšnih sanjah je treba dobro premisliti, ker pogosto ponujajo rešitev za naše naslednje poteze ...

Anita di Grazia

Pri sanjah o vremenu se je treba najprej prepričati, ali ne gre zgolj za izraz fizičnih občutkov: če se nam npr. sanja o pretirani vročini in se povsem prepoteni zbudimo, so lahko "krive" številne odeje, v katere smo se zavili pred spanjem. Tudi povišana telesna temperatura lahko sproži takšne sanje. V tem smislu ne pomenijo sanje o mrazu nič drugega kot to, da smo se morda odkrili in nas zebe. Grmenje in veter lahko izrazita prebavne motnje - saj tudi drugače govorimo o *vetrovih!* Če nas sanjsko dogajanje postavi v deževje, smo morda le žejni ali dehidrirani. Če pa je vreme res ključni simbol sanj, je simbolika seveda precej bogatejša. Vreme v sanjah odseva namreč naše notranje razpoloženje. O takšnih sanjah je treba vedno dobro premisliti, ker pogosto ponujajo rešitev za naše naslednje poteze ...

Vročina in mraz

Vročina v sanjah zrcali intenzivna, strastna in žgoča čustva, kot sta npr. jeza in ljubosumje. V nekaterih primerih izraža tudi stresen način življenja, s katerim nam počasi, toda vztrajno otekatka dragocena življenjska moč in energija. Ponavljajoče se sanje o vročini so značilen izraz koleričnega značaja. Poskrbeti bi morali, da se malce *ohladimo*, in se izogibati razburjanju za

vsako malenkost. Na splošno povezujemo s tem simbolom čustvene težave v prihajajočem obdobju. Te bomo zlahka rešili, če se bomo potrudili ohraniti mirno kri in se izogibali jeznim mislim in v strasti izrečnim besedam! Mraz je v sanjah prisposodba čustvene hladnosti ali celo *zamrznjenih* čustev. Če se ponavlja, moramo resno raziskati svoje čustveno življenje in ugotoviti, ali si sploh dovolimo izražati čustva na resnično zadovoljiv način. Na splošno zrcali mraz naše občutke zapostavljenosti ali izključenosti. Za to smo v veliki meri krivi sami, saj simbol namiguje tudi na našo brezbržnost ali *hladno obnašanje* do drugih ljudi in njihovih težav.

Veter in viharji

Veter je simbol moči duha in minljivosti življenja. Razlaga tega simbola je odvisna od osebnih občutkov, ki nam jih sanjski veter povzroča. Rahel in osvežujoč vetrič je zelo pozitivno znamenje. Povezujemo ga s psihološkimi procesi, ki vodijo v novo in globlje zavedanje sebe. Če hodimo z obrazom proti vetru, nas simbol spodbuja, da je čas za pogumno soočanje s svojimi težavami. Viharji imajo drugačno simboliko. V sanjah so pogosto izraz prikrite jeze. Ta simbol nas opozarja, da bi jezo morali izraziti in postati v stvarnem življenju močnejši in samozavestnejši. Strah pred viharjem pa se lahko nanaša na manjvrednostne kom-

plekse, ki nam tudi v realnosti ne pustijo povedati lastnega mnenja.

Sonce

V pradavnini je bilo sonce najvišje božanstvo, povezovali so ga z božjim razodetjem in nesmrtnostjo. Sanjski jezik upodablja z njim naše splošno počutje in vitalnost. S sijočim soncem nam podzavest potrjuje, da smo v dobri fizični in psihični kondiciji. Sončen dan izraža notranje zadovoljstvo in nam zagotavlja, da lahko mirno nadaljujemo kot do sedaj. Sončni vzhod pomeni uresničitev osebnostnega razvoja, lahko pa tudi izraža, da se nam je nekaj *zasvitilo* - morda kakšna rešitev ali ideja, ki bi jo v realnem življenju vsakor morali upoštevati in izpeljati. Za ljudsko tradicijo pomeni sončni zahod izguba božje milosti ali celo smrt. Takšna razlaga je sicer precej dramatična in pretirana, kljub temu pa lahko za-

hajajoče sonce v nekaterih primerih in v kombinaciji z drugimi simboli povezuje moč z začetkom dolgotrajne bolezn.

Blisk in grmenje

V antiki so grmenje pojmovali kot bes in srd bogov. Današnja razlaga se niti ni preveč oddaljila od tradicije: grmenje izraža namreč našo *notranjo jezo*. V sanjah lahko pogosto neusmiljeno grmi, ko se jezimo nase in si zaradi kakšnega dejanja nikakor ne moremo odpustiti. Prav tako nas lahko svari pred izbruhom nakopičenih negativnih emocij, ki bi povzročile veliko škodo. Drugače pa je z bliskom. Če v sanjskem dogajanju le šviga po nebu in ga razsvetljuje, je namreč simbol za nenadno odkritje, spoznanje ali pa za resnično dobro idejo. Sanjski blisk, ki nekam udari in povzroči škodo, enačimo s pretiranim strahom pred čustveno in finančno izgubo.



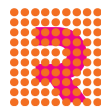
Blisk je simbol za nenadno odkritje ali pa znamenje resnično dobre zamisli. / Foto: pixelio.de

tedenska vremenska napoved

	setveni koledar	obremenitev	vzhod	zahod
25. tor.	Darko	korenina	7:33	16:56
26. sre.	Pavla	korenina, ob 14h ☾	7:32	16:58
27. čet.	Janez	korenina do 13h, cvet od 14h	7:31	16:59
28. pet.	Peter	cvet	7:30	17:01
29. sob.	Franc	cvet do 10h, list od 11h	7:29	17:02
30. ned.	Martina	list	7:27	17:03
31. pon.	Janez	plod	7:26	17:05

desetdnevna napoved

torek 25.1.	sreda 26.1.	četrtek 27.1.	petek 28.1.	sobota 29.1.	nedelja 30.1.	ponedeljek 31.1.	torek 1.2.	sreda 2.2.	četrtek 3.2.
-5/2°C	-4/3°C	-3/-1°C	-3/-2°C	-4/-1°C	-2/1°C	-7/0°C	-9/2°C	-5/4°C	-3/2°C



MOJ DOM, TVOJ DOM ...

Hiška, hiša, vila, stolpnica, blok ... kako se med seboj razlikujejo, zakaj ima stolpnica dvigalo, je lahko tudi stanovanjska prikolica dom?

Marjana Ahačič

tem, kako nastane dom, pa tudi, kakšne domove poznamo, so se v radovljiški Šivčevi hiši v petek otroci pogovarjali z arhitektoma Barbaro in Igorjem Šubicem. V prvi od petih letošnjih delavnic v okviru projekta Igriva arhitektura so pod njunim vodstvom nato izdelali vsak svojo hiško. "Namen delavnic, ki jih organizira Zbornica za arhitekturo in prostor Slovenije in ki jih v Radovljici pripravljamo v sodelovanju Muzejev radovljiške občine, je seznanjanje otrok o prostoru in vlogi arhitekture. Na delavnicah ne vzgajamo novih arhitektov. Predstavljamo jim temeljna znanja, na osnovi katerih bodo znali kot odrasli dejavno vstopati v odločanje o prostoru," je povedala Barbara Šubic. Otroci so z navdušenjem srkali nova znanja, še z večjim veseljem pa nato ustvarjali.

"S sestro Mašo sva prišli, ker radi ustvarjamo," je povedala petošolka Vita Gomboc. "Imeli smo se super, sploh takrat, ko smo rezali



Takole so ob pomoči Barbare in Igorja Šubice nastajale hiške. / Foto: Gorazd Kavčič.

dele makete. Naredila sem hišo z ravno streho, ki jo bo varovala pred dežjem. Čisto nič ni podobna tisti, ki jo imamo doma." Valentin Dowhyj je naredil hišo z bazenom in nadstreškom za avto. "Predstavljam si, da stoji ob morju ... ne vem še, če bom arhitekt, ko bom velik, ampak takole ustvarjati je bilo res lepo," je bil navdušen nad delavnico. Urban Mohorič je naredil majhno hiško z okni nena-

vadnih oblik. "V takšni bi stanoval, če bi lahko. Je brez drugih prostorov - le dnevna soba, v kateri je tudi postelja." Ota Černe, prav tako petošolka, že ima izkušnje z izdelovanjem maket. "Prišla sem, da bi tudi drugi videli, kako se dela te stvari. Z atijem doma veliko ustvarjamo in se imava ob tem lepo." Tokrat je naredila okroglo hišo brez oken in s teraso. "V njej bi lahko živel slepec s psom," si je zamis-

lila. Pravi, da bi v njej tudi sama prav rada živela, čeprav ni čisto nič podobna tisti, v kateri živi sedaj.

Delavnice Igrive arhitekture bodo do poletja organizirali tudi v Kranjski Gori, Škofji Loki in Kranju. Naslednja bo že ta petek v prostorih Gorenjskega muzeja v Kranju, ko bodo udeleženci pod vodstvom arhitektov ugotavljali, kako je nastal Kranj in izdelali maketo starega mestnega jedra.



Rezanje je bil najboljši del delavnice, pravi Vita Gomboc (desno). / Foto: Gorazd Kavčič

PESMI MLADIH

PESEM

Pleše pesem skozi leto,
teče pravljica za njo.
Bel oblak med njima skače,
sonce greje jih toplo.
Toča, veter sta pregnana,
tudi megle sploh več ni.
To se jim godi v deželi,
kjer polno pesmi živi.

Taja Basaj

SEMAFOR

Semafor na cesti stoji
in žmigga z lučmi.
Enkrat rdeča, enkrat zelena,
vmes pa rumena.
Semafor ne ustavi se,
razen če pokvari se.
Avtomobile na pot napoti,
a se nič ne poslovi.

Taja Basaj

Obiskuješ 5. razred osnovne šole in glede na tvojo starost si me prav prijetno presenetila. Pero lepo teče in rime ti niso tuje. Prva pesem je zelo življenjska, druga razigrana, obe pa sta odsev tvoje dobre volje in lepih misli. Lep pozdrav, Metka.

Vsaka pesem ima svoj čar. Včasih je žalostna, drugič vesela, vselej pa je ogledalo naše duše, zato se tako radi skrivajo, ostajajo v predalih, zlasti prve pesmi. Začenjamo novo rubriko "Pesmi mladih". Vabljeni ste še posebej otroci in najstniki, dobrodošli ste seveda tudi vsi drugi, ki ste mladi po srcu. Svoje pesmi nam pošljite na elektronski naslov pesmi.mladih@gmail.com ali pisno na naslov: Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj. Ni se vam seveda treba podpisati s polnim imenom, uporabite lahko psevdonim. Rubriko bo urejala Metka, ki bo pri vsaki pesmi zapisala svoje mnenje in v vsak mesec izbrala pesem, ki ji bo najbolj všeč. Izbrana pesem bo prejela knjižno nagrado, če nam bo seveda avtor zaupal svoj naslov.

KRANČKOVI ZAKLADI

19

Besedila: Manca Bežek, Kristina Sever, Irena Čebulj / Oblikovanje in ilustracije: 3a@telje

O, otroci, ste že tu! Sem mislil, da ste tako zelo utrujeni od Veselega decembra in zimskih avantur, da boste še dolgo počivali. Jaz sem ravno pospravil da boste še dolgo počivali. Zdaj se mi zdijo nekoliko prazni in premišljeval sem, kako bi si sedaj olepšal svoje domovanje. Ali ne bo kmalu 8. Februar, Prešernov praznik, me je vprašala Angelca, ki je bila skupaj s krtkom Lovrom in rudarjem Francjem ravno pri meni na obisku. Lahko bi si na eno izmed sten obesil kakšen njegov portret ali si na omaro postavil njegov kip, je še predlagala Angelca.

Dr. France Prešeren

Ali veste, je rekel Francelj, da se Prešeren za časa svojega življenja sploh ni dal nikoli portretirati? Njegovo podobo poznamo le po pripovedih in po likovnih upodobitvah, ki so nastale šele po pesnikovi smrti. Meni se zdi, je pripomnil Lovro, da so ga upodobili prav dobro-kot ponosnega in pomembnega moža, s pesniškim izrazom na obrazu. Jaz si ga predstavljam prav takega, kakršen je njegov kip pred Prešernovim gledališčem, je navdušeno vzkliknila Angelca. Francelj nam je povedal, da sta ta kip oblikovala kiparja Francišek Smerdu in Peter Loboda pred 60-imi leti. Ker sta želela poudariti pesnikov pomen in veličino, je kip s podstavkom vred visok 6 metrov. Ampak tako velikega kipa pa ne morem imeti v svojem domku v rovi! Hja, po premisleku sem se odločil, da si bom kar rajši kupil kakšno knjigo s Prešernovimi poezijami, tudi ta bo na polički prav dobro popestrila moje rove.



OHOHO, NA ENO POMEMBNO UPODOBITEV PREŠERNA STE PA POZABIL! KRANČEK, ČEMU LE BI SI V SOBO TLAČIL PESNIKOV KIP? NJEGOV PORTRET IMAŠ ŽE TA TRENUTEK DOMA, PA NE SAMO TI. MI VSI GA IMAMO! NAJ VAS SPOMNIM, DRAGI MOJI PRIJATELJI, DA JE PORTRET FRANCETA PREŠERNA UPODOBLJEN TUDI NA NAŠIH KOVANCIH, S KATERIMI VSAK DAN PLAČUJEMO V TRGOVINI, NA POŠTI, V SLAŠČIČARNI ... SEVEDA TOKRAT NE GOVORIM O KOVANCIH, KI JIH V SVOJI KOVNICI KUJEŠ TI, KRANČEK, PAČ PA O KOVANCU ZA DVA EVRA. STE NAŠLI KAKŠNEGA? BRŽ POBRSKAJTE PO OČKOVH ŽEPIH, DRAGI OTROCI, IN SE PREPRIČAJTE!

NAGRADNO VPRAŠANJE 19

Koliko je visok Prešernov kip, ki stoji pred Prešernovim gledališčem?

- A. 2 m
B. 12 m
C. 6 m

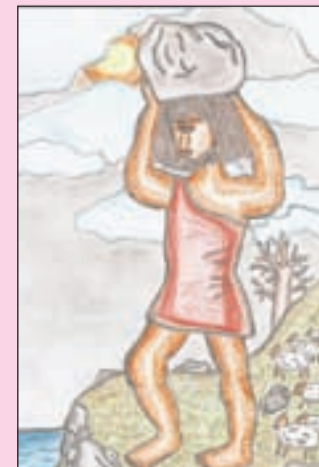
Na dopisnico napiši pravi odgovor. Pripisi še svoje ime in priimek ter pošlji na naslov: Zavod za turizem Kranj, Glavni trg 2, 4000 Kranj, ZA KRANČKA, najkasneje do 13. februarja 2011.

Med prispelimi odgovori bomo izžrebali tri nagrajence, ki bodo prejeli igralne karte škrata Krančka.

NAGRAJENCI (18):
Luka Stare, Cerklje
Lenart Gantar, Žiri
Mateja Repinc, Bled

Polifem skozi otroške oči

Objavljamo risbi velikana Polifema, ki sta ju za pouk slovenščine narisali Živa in Veronika Hanc, sestri dvojčici, ki obiskujeta 7. razred Osnove šole Medvode. Brali so namreč zgodbo o Odiseju in njegovi prigodi na Kozjem otoku.



Živa Hanc



Veronika Hanc

AVTOMOBILIZEM

www.kia.si

NOVI Kia pro_ceed

"Navdihuje me arhitektura, umetnost, glasba... Vseč so mi stvari, ki niso povprečne in ljudje, ki sledijo lastni viziji."

Peter Schreyer
vodja razvoja Kia Motors Corp.

Preverite ponudbo omejene količine vozil letnik 2010 po še posebej ugodnih cenah. Ponudba velja do razprodaje zaloge!



VRHUNSKI DESIGN

POPOLNA VARNOST

NEPREMAGLJIVA CENA

7-LETNA GARANCIJA

NAJSODOBNEJŠA TEHNOLOGIJA



KIA - Največ za Vaš denar!

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

Pogoji garancije so na voljo na www.kia.si/akcija_oz_pri_zast_kia_komb_poraba_goriva_in_emisija_za_ceed je 4,3 - 7,7 l/100km, 113 - 184 g/km CO₂, za Vengo je 4,7 - 6,7 l/100km, 124 - 155 g/km CO₂, za Soul je 5,2 - 6,5 l/100km, 137 - 154 g/km CO₂, za novi Sportage je 5,5 - 7,9 l/100km, 147 - 187 g/km CO₂. Slike so simbolne.

NABIRANJE POZITIVNIH IZKUŠENJ

Test: Mazda CX-7 CD173 Revolution

Matjaž Gregorič

Japonska Mazda je ena od tistih avtomobilskih znamk, ki nimajo dolgih in najbolj svetlih izkušenj s športnimi terenci. Toda njihov prvi tovrstni sodobni avtomobil CX-7 je doživel dovolj velik uspeh, da so ga po nekaj letih nekoliko osvežili in mu pod motorni pokrov nalašč za razvajene evropske kupce vsadili dizelski motor. Do nedavnega te možnosti ni bilo, izbira je bila omejena le na dokaj potratni 2,3-litrski bencinski motor.

In prav sodobni 2,2-litrski turbodizelski štirivaljnik je osrednja točka tega, dinamično oblikovanega športnega terenca, ki zna osvajati s svojo zunanostjo, prostorno notranostjo in voznimi last-

nostmi. Motorja sicer ne razganja od energije, a vozniku lahko ponudi dovolj vzorne dinamike ali pa lenarjenje s prestavno ročico natančnega šeststopenjskega ročnega menjalnika. Navor je dovolj visok že v nizkih vrtljajih in je lepo razporejen skozi vse delovno območje. Poraba plinskega olja sicer ni povsem v skladu s tovarniškimi obljubami, ampak v povprečju nanese okoli 8,6 litra, kar je za tako težak avtomobil s štirikolesnim pogonom še vedno soliden dosežek. Kakšnih presežkov na brezpotjih s tem avtomobilom seveda ne gre pričakovati, je pač eden tistih, ki mu pod kolesi bolj godi asfalt in s katerim se zvečer brez zadrege lahko odpeljemo v teater ali na fitness. In zagotovo je med tistimi štirikolesniki, v katerega se ne vstopa z blatnimi škornji.



Z rahlo oblikovno osvežitvijo je Mazda CX-7 dobila nekoliko vedrejši obraz, ki je usklajen s hišno podobo, medtem ko se znotraj opazi predvsem spremenjena sredinska konzola. Počutje za volanom je takšno kot v večini novejših Mazdinih avtomobilov, kar pomeni zelo solidno oprijemljiva prednja sedeža, udobno zadnjo klop z

dobro odmerjenim prostom za noge in glave, nena zadnje tudi kakovostne materiale prevlek in oblog. K temu je treba prišteti še prostorski soliden prtljažnik z osnovnimi 445 litri, ki ga je mogoče občutno povečati s podiranjem zadnje sedežne klopi.

In vse to pomeni, da so pri Mazdi zadeli bistvo. Ne prvič in zagotovo tudi ne zadnjič.

OSNOVNI TEHNIČNI PODATKI

Gibna prostornina:	2184 ccm
Največja moč pri v/min:	127 kW/173 KM
Najvišja hitrost:	200 km/h
Poraba goriva po EU norm.:	9,1/ 6,6/ 7,5 l/100 km
Maloprodajna cena:	37.390 EUR
Uvoznik:	MMS, Ljubljana

Vabljeni na testne vožnje z NOVO MAZDO5



PE Avto Mocnik, Jezerska cesta 135, 4000 Kranj, telefon: 04 281 77 17
www.avtomocnik.si

Revoz spet blizu rekorda

Novomeški Revoz, ki izdeluje Renaultova modela Clio Storia in Twingo, je lani spet posloval zelo dobro, proizvodnja pa je bila po količini skoraj rekordna. Izdelali so le 1187 vozil manj kot v rekordnem letu 2009, ko so jih izdelali 211.493. Dolenjska tovarna je večji del leta delala v treh izmenah, proizvodnja pa je po potrebi potekala tudi med konci tedna. Tudi za letos Revozu kaže dobro, v treh izmenah naj bi delali še vsaj v prvem četrtletju, nato pa odvisno od povpraševanja po njihovih vozilih. Za letos je predvidena precej temeljita osvežitev Twinga, na katero se v tovarni že pospešeno pripravljajo. Hkrati se že začenjajo tudi predpriprave na popolnoma novo generacijo Twinga in tehnično sorodnega Daimlerjevega štirisedežnega Smarta, ki naj bi ju leta 2013 prav tako začeli izdelovati v dolenjski prestolnici. Oba bosta sčasoma na voljo tudi z električnim pogonom. **M. G.**

NOVA EVROPSKA PERSPEKTIVA

Matjaž Gregorič

Za južnokorejski Hyundai bo letos izjemno pestro leto, saj bodo tudi na slovenske ceste prišli trije novi modeli. Prvi v vrsti je manjši enoprostorec iX20, ki je sicer tehnični in oblikovni bratranec že znanega Kienege modela Venga, vendar ga zaradi nekaterih oblikovnih posebnosti ne bo težko prepoznati. Hyundaijevi oblikovalci so namreč novincu nadel masko hladilnika v obliki nasmeška, drugačne so tudi zadnje luči in vmesni del prtljažnih vrat z letvico nad registrsko tablico, kjer se blešči Hyundaijevi logotip.

Družinsko naravnanim uporabnikom ix20 ponudi sorazmerno prostorno in udobno notranost, ki jo je mogoče tudi zlahka prilagoditi prevozu večje količine prtljage ali tovora. A že v osnovi je prtljažnik s 440 litri zelo prostoren. Voznik ima pred seboj pregledno armaturno ploščo in izrazito izbočeno sredinsko konzolo, na kateri so upravljalni gumbi za klimatsko napravo in radijski sistem.



Izbirati je mogoče med dvema bencinskima in dvema turbodizelskima motorjema. Osnovni 1,4-litrski bencinski štirivaljnik, ki razvije 66 kilovatov (90 KM), je na voljo s petstopenjskim ročnim menjalnikom. Druga možnost je 1,6-litrski motor z 92 kilovati (125 KM), ki ga ponujajo s šeststopenjskim ročnim ali štirikostenjskim samodejnim menjalnikom. Turbodizelska stroja

imata 1,4 litra gibne prostornine, eden razvije 57 kilovatov (78 KM), močnejši 66 kilovatov (90 KM), obakrat za prenos moči skrbi šeststopenjski ročni menjalnik.

Oprema je razdeljena v štiri nivoje, v osnovnem je poleg varnostnih elementov tudi klimatska naprava, za elektronski sistem stabilnosti je treba preskočiti skoraj do vrha. Cene se začenjajo pri 12.500 evrih.

POOBlašČENI PRODAJALEC IN SERVISER VOZIL



AVTO LUŠINA d.o.o., GOSTEČE 8, 4220 ŠKOFJA LOKA
tel.: 04 50 22 000, e-pošta: prodaja@avto-lusina.si, www.avto-lusina.si

DRUŽABNA KRONIKA

SIMPATIČNA IN NAGAJIVA JERCA

Sveža budilkarica Jerca je na svoji zabavi doživela pravo 'modno revijo'. Glavna manekenka je bila seveda sama, Pečo in Miha pa sta ji pripravila kup preoblačenj.

Alenka Brun

Prejšnji petek so se v gostilni in piceriji Feniks v Poslovnici Komenda v večernih urah zbrali vsi, ki so simpatično in nagajivo Jerco, novo članico Hitove Budilke, želeli spoznati tudi v živo. Že v jutranjih urah istega dne pa sta v Hitov studio Pečo in Miha poklicala župnika Janeza, tako da je Jerca kot nova budilkarica doživela pravi, uraden studijski krst.

"Jerca je bila pošteno preseščena in celo malce prestrašena, ko je izvedela, da se ji obeta krst kar v studiu radia Hit. No, izkazalo se je, da je župnik Janez prav prijeten in tudi krst ni hudo bolel. Najprej je na svoj način spjel spoved, kjer se je zdelo, da Jerca vendarle ni bila čisto

iskrena, saj je priznala le malo grehov. Za pokoro pa se ji je malo zatikalo, ko je morala ponavljati za župnikom Janezom. Sam krst pa se je začel s tremi udarci, ki niso prehudo boleli, končal pa z objemi in poljubi," je povedal Pečo.

Zvečer pa so se presenečenja na Jerčini zabavi kar vrstila. Pečo in Miha sta ji naložila kar nekaj dela, predvsem s preoblačenjem, s čimer sta voditelja želela povedati, da je vodenje Budilke precej več kot le golo vodenje radijske oddaje. V različnih vlogah se je Jerca dobro znašla. Bila je nevesta, natakara, celo klovn. Obklela je tudi pravo gorenjsko narodno nošo. Najbolj je bila šokirana, ko si je morala obleči belo poročno obleko, vendar je na koncu ugotovila, da se v njej počuti prijetno. Dodala je še, da upa, da se bo kdaj poročila,

saj je bila obleka res lepa, manjkata pa le še prstan in princ na belem konju. Iskreno je bila vesela, da se je nje zabave v Feniksu udeležilo kar lepo število ljudi. Sicer pa so dogajanje glasbeno popestrili pevki April in Špela Grošelj, Omar Naber, Zlatko, noč pa se je v industrijski coni nadaljevala v ritmičnih zabave Virtual disco.

Predsednik Društva ljubiteljev Laškega piva Kranj Vili Lovšin pa nas je povabil 'k

Primaž' v Stražišče, na 'krigl ali dva'. Člani društva so se namreč zbrali na vsakoletni novoletni oziroma ponovoletni zabavi, rekli besedo ali dve o aktualnih temah, se nasmejali na račun kakšnega zanimivega dogodka iz preteklega leta, predvsem pa uživali ob svojem pivu ter v okusih jedi, na katere ljudje najprej pomislijo, ko kdo omeni gostilno Benedik: na 'tenstan' krompir in 'pohanega' piščanca.

Popravek

Pri poročanju z dobredelnega koncerta "Zvezde na snegu žare", ki ga je Športno društvo Gorje pripravilo minilo soboto, je prišlo do neljube napake. Poročilo s prireditve, ki je bilo objavljeno na 32. strani petkove številke Gorenjskega glasa, je bilo naslovljeno kot "Zvezde na nebu žare", kar je ime dobredelnih božičnih koncertov in naslov ene od skladb bratov Avsenik. Zaradi neljube napake se opravičujemo prirediteljem koncerta in vsem drugim. **Uredništvo**



Gospod Janez je opravil svoje delo že v jutranjih urah. / Foto: radio Hit



Budilkarji: Pečo, Jerca in Miha ter raper Zlatko / Foto: radio Hit



Jerca se je dobro znašla tako v vlogi neveste kot klovn. / Foto: radio Hit



V narodni noši se je Jerca na odru pridružila Špeli Grošelj. / Foto: radio Hit



Ljubitelji piva se vsako leto dobijo na tradicionalni ponovoletni zabavi. Med člani najdemo tudi kakšno članico. / Foto: AB



Oštir Boštjan Mihelič in predsednik Društva ljubiteljev Laškega piva Kranj Vili Lovšin / Foto: AB

VRTIMO GLOBUS

Hannah Montana se je poslovila



Priljubljena najstniška nanizanka Hannah Montana, ki pripoveduje zgodbo o dvojnem življenju dekleta - običajni najstnici in popularni pop zvezdnici, se je poslovila z malih zaslonov. **Miley Cyrus** je v vlogi Montane začela nastopati v nanizanki pri štirinajstih letih, danes jih ima osemnajst. Kritiki Miley niso bili nikoli posebej naklonjeni, je pa pri mladih zelo priljubljena kot pevka in igralka.

Whitney Houston objavlja nov album



Izjemna pevka **Whitney Houston** (47) je imela zadnja leta precej težav z drogami in alkoholom. O vrnitvi na glasbene odre smo lahko slišali že pred kakšnim letom, ko se je odločila, da izpelje tudi svetovno turnejo, vendar je potem zaradi njenih zdravstvenih težav kar nekaj koncertov odpadlo. Tokrat pa je oboževalcem obljubila novi album. Ti ostajajo skeptični, je pa to verjetno za znano pevko zadnja možnost, da se spet dokaže kot dobra glasbenica.

Ko se srečata Borat in Sadam Husein



Kot da Borat in Bruno nista bila dovolj, se je **Sacha Baron Cohen** odločil, da se bo preizkusil še v vlogi lika, ki ga je navdihnil sam Sadam Husein. Britanski komik bo tako zaigral v filmu Diktator (The Dictator), ki ga lahko pričakujemo na velikih platnih maja 2012. Film naj bi bil poln komičnih zapletov, pripovedoval pa naj bi junaško zgodbo diktatorja, ki je tvegala življenje, da njegova ljubeče zatirana dežela ne bi nikoli spoznala demokracije.

Na Exit prihajajo Portishead



Priprave na poletni festival Exit v Novem Sadu so že v polnem teku. Exit bo potekal varadinski trdnjavi. Lani je prek 165 tisoč obiskovalcev z vsega sveta na dvajsetih festivalskih odrih uživalo v nastopih šeststotih izvajalcev in glasbenih velikanih. Po nastopu Trickyja na festivalu Exit leta 2003 in po velikem koncertu skupine Massive Attack lani v Beogradu bo letos zaokrožila sveto trojico trip-hopa v Srbiji legendarna bristolska skupina **Portishead**.



Šestindvajsetletna Helena Murn, doma z Jezerskega, je frizerka in vizažistka. Rada ima glasbo pa tudi sicer ji je pri srcu umetnost. / Foto: AB