

Gorenjski Glas

TOREK, 22. FEBRUARJA 2011

Leto LXIV, št. 15, cena 1,50 EUR, 19 HRK | ODGOVORNA UREDNICA: MARIJA VOLČJAK | ČASOPIS IZHAJA OB TORKIH IN OB PETKIH | INFO@G-GLAS.SI | WWW.GORENJSKIGLAS.SI

Slovenski športniki navdušujejo

Šport je znova združil Slovence. Najbolj sta navdušila Tina Maze in Dejan Zavec, pestro športno dogajanje pa je bilo pretekli konec tedna tudi na Gorenjskem s tremi velikimi mednarodnimi tekmovanji.

MAJA BERTONCELJ

Kranj - Končano je svetovno prvenstvo v alpskem smučanju, na katerem je blestela Črnjanka Tina Maze. V veleslalomu je postala svetovna prvakinja, v superkombinaciji je osvojila srebrno medaljo. Navdušil je tudi boksar Dejan Zavec in obranil naslov svetovnega prvaka v velterski kategoriji po verziji IBF.

Pretekli konec tedna pa je bila v znamenju športa tudi Gorenjska. V organizaciji ŠD Dolenja vas je potekalo 9. Evropsko prvenstvo v sankanju

s samotežnimi sanmi. Nastopilo je šestnajst moških in ena ženska ekipa. Zmagali so Avstrijci, ekipa SD Domel Železniki (Jure Potočnik, Gašper Potočnik, Janez Kavčič) je bila četrta, domačega ŠD Dolenja vas (Boris Egart, Janez Rakovec, Peter Rakovec) pa deseta. "Z uvrstitvijo smo zadovoljni. Nismo pričakovali, da bomo tako visoko, smo se pa zavedali, da imamo največ možnosti prav na domači progi na Soriški planini. Z malce več sreče bi morda prišli celo do stopničk," je bil zadovoljen Jure

Potočnik iz ekipe Domela. Z evropskim prvenstvom se je tudi zaključila letošnja sezona sankarjev s samotežnimi sanmi.

Drugo veliko tekmovanje na Gorenjskem je bilo v Kranju in na Pokljuki, celinski pokal v smučarskih skokih in v nordijski kombinaciji, tretje pa mednarodno tekmovanje mladih alpskih smučarjev, ki so se merili na Pokalu Loka. Tudi ta teden bo v znamenju športa. V Oslu na Norveškem se bo jutri začelo svetovno prvenstvo v nordijskem smučanju.



Na Soriški planini je bilo evropsko prvenstvo v sankanju s samotežnimi sanmi. Ekipa SD Domel (na sliki) je tekmovanje končala na četrtem mestu.

Gradijo središče za stare in mlade

Dom za starejše, ki ga bodo gradili v okviru medgeneracijskega centra v Komendi, bo odprt predvidoma maja 2012, vrtec pa jeseni istega leta.

JASNA PALADIN

Komenda - Delavci kamniškega Graditelja so v teh dneh postavili zaščitne ograje, posekali drevje na predvideni parceli in tako na površini približno šest tisoč kvadratnih metrov začeli težko pričakovano gradnjo Medgeneracijskega središča Komenda, enega največjih projektov v občini.

Medgeneracijski center bo združeval dom za starejše občane, v katerem bo prostora za 57 oseb, osemnajst oskrbovanih stanovanj, štiri

oddelke otroškega vrta, ambulanti za družinskega zdravnika in fizioterapijo, restavracijo, ki bo skrbela tudi za domačo oskrbo po domovih in za dnevno oskrbo gospodinjskih skupin, ter učni medgeneracijski center za celo Slovenijo in tudi tujino.

Občina Komenda, ki je za ta projekt dolgo časa iskala soinvestitorja, je nato partnerja našla v kamniškem gradbenem podjetju Graditelj, s katerim je ustanovila skupno podjetje

► 5. stran



Medgeneracijsko središče Komenda bo predvidoma končano jeseni leta 2012.

SIBAU
Okna in vrata

Zamenjava oken:
Akcija »STARO ZA NOVO« :
za vsako staro okno nudimo do 60,00 EUR

Novogradnje:
15% zimski popust + količinski popusti

Akciji trajata do 28. 2. 2011
tel: 04/515-38-78, 031/707-484, sibau.tatjana@gmail.com

SIBAU D.O.O., FORME 12, 4209 ŽABNICA

107.
GLASOVA PREJA



Za pravice na pravni način

Pravnik **Rudi Vouk** je odvetnik v Celovcu, znan po svojem iznajdljivem in vztrajnem zavzemanju za ustavne pravice koroških Slovencev, zlasti za tisto do dvojezičnih krajevnih napisov; za pravice, ki so na papirju zagotovljene, v praksi pa je treba vsako posebej izboriti. Po očetu Korošec, po materi iz Poljske doline, kjer se bo z njim pogovarjal publicist **Miha Naglič**.

Preja bo v **Galeriji Krvina v Gorenji vasi v četrtek, 24. februarja, ob 19. uri.**

Vljudno vas prosimo, da za potrditev udeležbe na Glasovi preji pokličete na tel. št.: 04/201 42 10 ali pišete na: koticek@g-glas.si. Vabljeni!

WWW.GORENJSKIGLAS.SI

15 AKTUALNO

Tudi Gorenjska ima svoj "sever" in "jug"

Ministrstvo za finance je objavilo eficiente razvitosti občin za letos in prihodnje leto. Na širšem gorenjskem območju je najbolj razvita občina Trzin, najmanj pa občina Jezersko in Preddvor. Od razvitosti je odvisen delež državnega sofinanciranja.

vsebina

3

GORENJSKA

Žlindro bodo predelovali Američani

Podjetje Acroni je lani podpisalo pogodbo za predelavo bele žlindre s korporacijo Harsco iz ZDA. Predelava bo potekala na lokaciji Acronija, vpliva na okolje pa naj ne bi bilo, zatrjujejo.

4

ZDRAVJE & LEPOTA

Cilj je odkrivati majhne rake

Rak dojke je najpogostejši rak pri ženskah. Z zgodnjim odkrivanjem je mogoče zmanjšati umrljivost, kar je cilj nacionalnega presejalnega programa Dora. O njem vodi programa Maksimiljan Kadivec.

11

NA KONCU

Maja dobila računalnik

Lions klub Škofja Loka, ki je zbiral denar na nedavnem dobrodelnem koncertu, je Maji Košir-Habjan, osemletni slepi deklici z Godešiča pri Škofji Loki, poklonil prenosni računalnik.

24

VREME

Danes, v torek, bo zmerno do pretežno oblačno, v sredo in četrtek pa pretežno jasno.



-6/1°C

jutri: pretežno jasno



LJUBLJANA

Pet državnih proslav, tri velike obletnice

Vlada je prejšnji teden potrdila koledar državnih proslav za leto 2011, ki obsega pet rednih državnih praznikov (slovenski kulturni praznik, dan upora proti okupatorju, dan državnosti, dan reformacije, dan samostojnosti in enotnosti). Ob tem bo praznovanje vključevalo kar tri pomembne jubileje: dvajseto obletnico osamosvojitve z osrednjo proslavo dneva državnosti, dvajseto obletnico sprejema Ustave Republike Slovenije s proslavo ob dnevu samostojnosti in enotnosti ter skupaj z dnevom upora proti okupatorju tudi sedemdeseto obletnico ustanovitve OF. Štiri proslave bodo v Ljubljani, osrednja prireditve ob dnevu reformacije pa bo letos v Krškem. Za organizacijo državnih proslav v letošnjem koledarju je predvidenih 612 tisoč evrov, kar je v primerjavi z leti do 2009 skoraj za polovico manj. **D. Ž.**

LJUBLJANA

Le vkup, le vkup, uboga gmajna

Muzej novejšje zgodovine Slovenije in Mohorjeva založba Celovec sta predstavila knjigo *Le vkup, le vkup, uboga gmajna*. Pregarjanje kmetov in kmečki upori v Sloveniji 1945-1955. Knjiga opisuje kmečki upor proti titoizmu in je prvi korak pri spoznavanju tragedije kmetov in afirmacija protitotalitarnega kmečkega upora, pravi urednik in soavtor knjige zgodovinar **Jože Dežman**. V času po drugi svetovni vojni je režim bil boj proti klerikalizmu in proti kulakom. Kot navajajo avtorji (pri nastanku zbornika so kot soavtorice sodelovale sodelavke Študijskega centra za narodno spravo), je bil čas najhujšega pritiska na kmete v obdobju po sporu z Informburojem. To je izredno slabo vplivalo na podeželje, ga spremenilo in zapustilo daljnosežne negativne posledice. Ob predstavitvi knjige sta bila navzoča tudi **Ivan Oman**, eden od ustanoviteljev Slovenske kmečke zveze, in **Andreja Valič**, ki vodi študijski center za narodno spravo. **D. Ž.**

LJUBLJANA

Lučka Žižek imenovana za štiri leta

Vlada je na zadnji seji za štiriletni mandat imenovala Lučko Žižek na položaj generalne direktorice Zavoda RS za zaposlovanje. Kot vršilka dolžnosti je to delo opravljala že od lanskega aprila, prej pa je bila vse od leta 2001 direktorica Območne službe Kranj. Na zavodu je zaposlena od leta 1990. Mandat začneja 1. marca, po štirih letih jo lahko vlada imenuje znova. **B. B.**

KRANJ

Župani proti zadnjemu predlogu regionalizacije

Svet gorenjske regije je na zasedanju prejšnji teden sprejel sklep, da službi vlade za lokalno samoupravo sporoči svoje stališče do zadnjega predloga regionalizacije Slovenije. Z njim se ne strinjajo in zahtevajo, naj bo Gorenjska pokrajina zase. **D. Ž.**

Darilo
izžrebanemu naročniku časopisa
Gorenjski Glas
Knjigo prejme **FRANC ZIHERL** iz Vodice.

KOTIČEK ZA NAROČNIKE**Zimzeleni koncert na Brdu**

V soboto, 12. marca, zvečer boste lahko obiskali predzadnji koncert na Brdu iz cikla Aeda. Glasbeni večer z mariborskim orkestrom Toti big band in solisti nas bo popeljal od Beethovna do Glenna Millerja ter od legendarnih slovenskih popevk do Broadwaya. Orkester obstaja že skoraj dvajset let, za sabo ima več kot tristo nastopov, izdali so 12 zgoščenk. Če želite sodelovati v nagradni igri za par brezplačnih vstopnic, odgovorite na nagradno vprašanje: Kateri solisti bodo nastopili na tem koncertu? Odgovore s svojimi podatki nam pošljite najkasneje do petka, 4. marca, na naslov: Gorenjski glas, Bleiweisova 4, Kranj ali na: koticek@g-glas.si. Po koncertu boste lahko pokramljali še ob druženju na pogostitvi.

Slovenija referendumsko država

To so besede poslanca LDS Boruta Sajovica na četrtkovi izredni seji državnega zbora, ki je odločal o dveh referendumih: glede zakona o malem delu in glede zakonske novele o varstvu arhivskega gradiva.

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

Ljubljana - Medtem ko referendum o zakonu o malem delu ni vprašljiv, saj so pobudniki zanj zbrali potrebnih štirideset tisoč podpisov, pa na zahtevo 33 poslancev opozicije za razpis zakonodajnega referenduma o spremembah in dopolnitvah zakona o varstvu arhivskega gradiva še ni bilo odločitve o referendumu. Pač pa so poslanci z večino glasov odločili, da od ustavnega sodišča zahtevajo presojo ustavnosti morebitnega referenduma o delnem zapiranju arhivov.

O zakonu o malem delu bo ljudstvo odločalo na referendumu 10. aprila. Opozicija je sicer zahtevala, naj bi se datum referenduma premaknil za mesec dni, češ da bi tako lahko naenkrat odločali o več zakonih. Morda bo treba na referendum o pokojninski reformi, če ga bo dopustilo ustavno sodišče, o energetskem bloku TEŠ 6, o družinskem zakoniku. Na izredni seji se je znova razveljavila tudi razprava o vsebini zakona o malem delu, o čemer gorenjska poslanka SD **Darja Lavtižar Bebler** meni, da študentje ne bodo ničesar izgubili, češ da bodo še vedno lahko delali 720 ur letno in zaslužili šest tisoč evrov bruto, s čimer si bodo zagotavljali socialno varnost in izkušnje, vštete v delovno dobo. Po njenem mnenju pa bodo izgubili študentski servisi in študentske organi-



10. aprila bomo šli na referendum o zakonu o malem delu. / Foto: Tina Dokl

zacije, ki so si doslej od študentskega dela odrezale največji kos pogače. O sprožanju plazu referendumov pa meni, da se z njimi sproža tudi proces erozije parlamentarne demokracije, cilj pa je ob negativistični kampanji zrušiti vsak pomembnejši zakon, ki ga predlaga vladna koalicija. Podpira tudi en ali dva referendumska dneva v letu, a ne pod pritiskom politično motiviranih razprav in "potem ko smo že ugotovili, da je treba zakon o referendumu in ljudski iniciativi spremeniti". **Milenko Ziherl** iz SDS sicer soglašja, da je treba malo delo urediti, saj je bilo pri študentskem delu preveč ekscesov, o referendumih pa pravi, da bi bilo racionalno in logično, če bi jih več združili na en sam dan. Vsak namreč državo sta-

ne štiri milijone evrov. In zakaj so referendumi po njegovem sploh potrebni? "Vlado podpira le še 15 odstotkov ljudi, ker prihaja na dan s takimi ukrepi in zakoni, ki jih posamezni segmenti družbe ne zdržijo, ljudje pa vidijo nevarnost, da bi se tako stanje še poslabšalo. Zato so bile tudi vložene pobude za referendume." Po Ziherlovem mnenju se jih vlada boji, saj ima zlasti z zadnjim slabe izkušnje. Misli, da vsi plačujemo referendume, ker politika ni opravila svojega dela, pa oporeka **Borut Sajovic** (LDS), češ da ga je koalicija odgovorno opravila in se v socialnem dialogu tudi pogajala o rešitvah. Toda dialog pomeni tudi popuščanje obeh strani, ne pa trmasto vztrajanje pri svojem.

V imenu predlagatelja je o zahtevi za razpis zakonodajnega referenduma o noveli zakona o varstvu arhivskega gradiva spregovoril **Branko Grims** (SDS). Znova se je skliceval na resolucijo o evropski zavesti in totalitarizmu, ki terja dostop do arhivskih gradiv, pri nas pa se dve desetletji po razpadu komunističnih diktatur še vedno omejuje dostop do arhivskih dokumentov. "Nič, kar je v teh arhivih, ne more biti bolj škodljivo od zapiranja arhivov," je dejal Grims. Razveljavila se je razprava, v kateri so opozicijski poslanci poudarjali, naj z zapiranjem arhivov država ne štiti privilegiranih ljudi iz prejšnjega režima, koalicijski pa so zagovarjali delno zaprtje arhivov zaradi varnostnih interesov države.

Tomšič: Od stavke do stranke

JASNA PALADIN

Kamnik - Društvo Demos na Kamniškem je v sredo, 16. februarja, slabo leto po njegovi smrti in natanko 22 let po ustanovitvi Socialdemokratske stranke Slovenije, pripravilo predstavitev knjige Franceta Tomšiča *Od stavke do stranke*, ki jo je v večini sicer napisal sam, a izdaje žal ni dočakal. Knjigo sta predstavili Tomšičeva druga žena **Marta**

Lavrič Tomšič in dr. **Rosvita Pesek**, ki sta jo tudi uredili za izdajo.

Knjiga predstavlja Tomšičevo življenje vse od obdobja, ki ga je preživel v Nemčiji in kjer se je tudi spoznal z drugačnim političnim sistemom, predvsem pa čas od litostrojske stavke in ustanovitve prve politične stranke ter Tomšičevih pogumnih prizadevanj za odpravo enopartijskega sistema. Kot je še

bilo poudarjeno na predstavitvi, ki so se je udeležili tudi trije tedanji tesni Tomšičevi sodelavci Andrej Magajna, Stane Žagar in Marjan Stanič, je bil v Šmarci pri Kamniku rojeni Tomšič eden glavnih pobudnikov slovenske pomladi in prvi pravi delavski, sindikalni in zares socialdemokratski voditelj. Kamničani mu bodo ob letošnjem občinskem prazniku posmrtno podelili naziv častnega občana.



Marta Lavrič Tomšič

LJUBLJANA

Štrukelj piše Pahorju

Glavni tajnik slovenskega šolskega sindikata **Branimir Štrukelj** je na predsednika vlade **Boruta Pahorja** naslovil zahtevo, naj se jasno opredeli do priporočil Organizacije za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD), ki so po njegovih besedah za kakovost slovenskega izobraževanja škodljiva. K pojasnilu ga je pozval že na seji državnega sveta prejšnji teden, ko je Pahor svetnikom predstavljal prednostne naloge vlade v drugi polovici mandata. **D. Ž.**

MEDVODE

Zbirali podpise za porodnišnico

V Ženskem odboru SDS Medvode in Vodice so prejšnjo sredo v Medvodah zbirali podpise proti ukinitvi porodnišnice v Kranju. Na stojnici jih je obiskal tudi Milan Čadež, poslanec Državnega zbora RS. "Glede na deževno vreme je bil odziv dober, tako da smo zadovoljni. Ljudje se ne strinjajo, da bi porodnišnico v Kranju ukiniteli. Zbrali smo 332 podpisov," je povedala **Sonja Bagari**, predsednica Ženskega odbora SDS Medvode in Vodice. Podpise so v Medvodah zbirali tudi v soboto dopoldne. **M. B.**



BREZNICA

Gledališče slepih je spet oživilo

Gledališče slepih in slabovidnih Nasmeh, ki sodi pod okrilje Kulturnega društva dr. France Prešeren Žirovnica Breznica, se po desetletnem premoru vrača na gledališke odre s simbolno dramo Slepci belgijskega avtorja Mauricea Meaterlincha. Predstavo so igralci premierno uprizorili minulo soboto v kulturni dvorani na Breznici in jo dan kasneje še enkrat ponovili. "Dvorano smo obakrat napolnili. Vzdušje med igralci in predvsem med gledalci je bilo fantastično. Ob dolgem aplavzu in številnih čestitkah smo se počutili super. Bilo je nepozabno," je bila zadovoljna režiserka **Mateja Mlačnik**. Predstava je edinstvena ne le v slovenskem, pač pa tudi v svetovnem prostoru, saj je ena od redkih uprizoritev, v kateri igrajo izključno slepi igralci. Zasedba osmih igralcev, ki prihajajo iz vse Slovenije, namerala nastopiti tudi na mednarodnem festivalu gledališč za slepe in slabovidne v Zagrebu. **A. H.**



Simbolno dramo Slepci uprizarjajo izključno slepi igralci.

STRAHINJ

O davčnih zankah in pasteh

V okviru programa Podeželsko razvojno jedro - spodbujanje podjetništva in zaposlovanja na podeželju, ki ga sofinancirajo občine Kranj, Naklo, Šenčur, Preddvor in Jezersko, bo v četrtek, 24. februarja, ob 17. uri v biotehniškem centru v Strahinju predavanje o davčnih zankah in pasteh. Predavali bosta Pavla Zadnikar Vencelj in Neža Zadnikar iz računovodskega servisa Vencelj Preddvor, ki bosta predstavili glavne davčne razlike med samostojnim podjetnikom posameznikom in pravno osebo, vodenje poslovnih knjig ter pripravo letnega poročila in davčne napovedi. Prijave za udeležbo na srečanju sprejemajo v Centru za trajnostni razvoj podeželja Kranj (tel. št. 040/733 344). **C. Z.**

MEDVODE

Imenovali člane Nadzornega odbora

Medvoški svetniki so sprejeli sklep o imenovanju članov Nadzornega odbora Občine Medvode. Imenovali so pet članov: Antona Pušarja, Mitja Starmana, Majdo Lenardič, Marjano Avguštin in Aleksandro Heinzer. **M. B.**

Ogroženo mokrišče v Ratečah

Zaščiteno območje Ledine pod Ratečami naj bi z zasipanjem in čiščenjem kmetijske mehanizacije ogrožali prav nekateri domačini.

MARJANA AHAČIČ

Rateče - Presihajoče jezero Ledine, v katerega se zliva potok Trebiža in predstavlja širše območje naravnega rezervata Zelenci, je bilo kot naravna vrednota državnega pomena opredeljeno pred šestimi leti. Na dejstvo, da prav domačini, ki na zaščitenem področju vodnih virov čistijo kmetijsko mehanizacijo, jezerce najbolj ogrožajo, pa je pred časom Občina Kranjska Gora opozorilo Društvo za naravo Jalovec. "To mokrišče je življenjski prostor ogroženih barjanskih in močvirskih rastlinskih ter živalskih vrst. Hkrati pa so Ledine pomembne tudi s hidrološkega vidika. Njihove vrednosti se sami prebivalci Rateč premalo zavedajo," je prepričana Polona Petrovič Erlah iz društva za naravo Jalovec, ki je občino opozorila na problematiko.

Kot je dejal direktor kranjskogorske občinske uprave Rajko Puš, so prav na pred-



Mokrišče Ledine je Zavod za varstvo narave 2004 opredelil kot naravno vrednoto državnega pomena. Domačini se velikega pomena mokrišča ne zavedajo, so prepričani v Društvu Jalovec. / Foto: Gorazd Kavčič

log Petrovičeve v občinski odlok zapisali določbo, ki z namenom varovanja zdravja in čistoče prepoveduje prati vozila, delovne stroje s priložki in druge predmete na bregovih in strugah vodotokov in na zbirnih in zaščitnih območjih vodnih vi-

rov. Ob tem je poudaril, da je občina Kranjska Gora zavezana trajnostnemu razvoju, zato so takšna dejanja na območju, kot so ledine, nesprejemljiva. Občina bo zato, zagotavlja Puš, skupaj z medobčinskim inšpektoratom ostreje nastopila proti kršite-

ljem, ki pa jih, tako direktor občinske uprave, brez konkretne prijave težko najdejo. A ker gre v primeru Ledine ob kršenju občinskega odloka še za kršitev zakona o vodah, bi bilo prav, če bi se v reševanju problema vključila tudi okoljski inšpektor in policija.

Žlindro bodo predelovali Američani

Podjetje Acroni je podpisalo pogodbo za predelavo bele žlindre s korporacijo Harsco iz ZDA. Predelava bo potekala na lokaciji Acronija, vpliva na okolje pa naj ne bi bilo, zatrjujejo.

URŠA PETERNEL

Jesenice - Največje jeseniško podjetje Acroni je avgusta lani podpisalo pogodbo za predelavo bele žlindre z ameriško korporacijo Harsco, ki ima sedež v Camp Hillu v Pensilvaniji. To je potrdil glavni direktor Acronija **Slavko Kanalec**. Na spletni strani korporacije Harsco piše, da je petletna pogodba divizije Harsco Minerals z Acronijem vredna 25 milijonov dolarjev, vendar pa je Kanalec povedal, da se količi-

na bele žlindre spreminja, glede na proizvodne količine in naročila, zato tudi ni definirana vrednost pogodbe; gre pa za dolgoročno medsebojno sodelovanje. Zanimalo nas je, kako bodo potekali postopki predelave žlindre. Kot je pojasnil glavni direktor Acronija, bo Harsco s predelavo bele žlindre, to je z drobljenjem in mletjem, sortiranjem nečistoče v obliki kovin iz žlindre. Kovina se bo reciklirala ter se vrnila nazaj v peč kot surovina. V primeru procesa predelave bele žlin-

dre bosta oba produkta, tako minerali kot kovine, skrbela za ohranjanje naravnih virov na podlagi principa reciklaže. Letne količine nastale bele žlindre so odvisne od proizvedene količine, številka se giblje okoli trideset tisoč ton. Predelana bo celotna količina nastale bele žlindre, ostal pa bo očiščen mineralni proizvod, ki se lahko uporablja v gradbeništvu ter v drugih inženjerskih aplikacijah.

In kje bo potekala predelava? "Lokacijsko bo predelava

potekala na področju Acronija v ustrezno urejenem prostoru. Konec lanskega leta so se pričela predpripravljala dela za potrebe projekta. Sem sodijo predvsem izločanje velikih kosov metalov in priprava lokacije," je odgovoril Kanalec. In kakšen je vpliv teh postopkov predelave na okolje in kako je z okoljevarstvenimi dovoljenji? "Postopki ne vplivajo na okolje. Smo v fazi pridobivanja vseh potrebnih dovoljenj," je še dodal Slavko Kanalec.

KRANJ

Izkupiček od slik za kombinirano vozilo

Peter Jovanovič, slikar in kipar samorastnik izpod Blegoša, svoje slike pogosto podari v dobrodelne namene. Pred dnevi je prijetno presenetil Varstveno delovni center Kranj in mu podaril petnajst slik iz svoje zbirke. "Predvidoma spomladi bomo organizirali dogodek, na katerem bomo prodajali slike, izkupiček od prodanih slik pa bomo namenili za nakup kombiniranega vozila za potrebe enote Škofja Loka, kjer je trenutno v dnevno varstvu 37 uporabnikov, v bivalni enoti pa 17. Eno vozilo imamo v uporabi za dnevno varstvo, kar je zajeto v okviru storitve, vendar je to premalo. Cena novega kombiniranega vozila z vso potrebno opremo je približno 25 tisoč evrov, zato bo to kar projekt celega letošnjega leta," je povedala **Mirjana Česen**, direktorica Varstveno delovnega centra Kranj, in dodala: "Petru Jovanoviču smo voščili ob novem letu, on pa nam je odgovoril še z lepšimi željami ..." **S. K.**



Peter Jovanovič je Mirjani Česen simbolno izročil sliko. Zada od leve so strokovna vodja enote Kranj Bojana Jekovec, psihologinja v VDC Kranj Tatjana Vrtačnik ter Meta Grandlič, ki je odgovorna za odnose z javnostjo. / Foto: Tina Dokl



VZGOJNOVARSTVENI ZAVOD RADOVLJICA - VRTEC RADOVLJICA
Kopališka cesta 10, 4240 RADOVLJICA
tel.: 04/53 25 720, fax: 04/53 25 730
e-pošta: vz.radovljica@s5.net
e-naslov: www.vrtec-radovljica.si

VZGOJNOVARSTVENI ZAVOD RADOVLJICA - VRTEC RADOVLJICA VABI

K VPISU OTROK

V VRTCE RADOVLJIŠKE OBČINE ZA ŠOLSKO LETO 2011/2012.

Vpis bo potekal od ponedeljka, 28. februarja 2011, do petka, 4. marca 2011, v prostorih uprave na Kopališki cesti 10 v Radovljici (drugo nadstropje) in sicer:
- v ponedeljek, torek in petek od 8. do 14. ure,
- v sredo in četrtek pa od 8. do 17. ure.

Za novo šolsko leto, to je s 1. septembrom 2011, so razpisani naslednji programi:
- DNEVNI PROGRAM za otroke do 3 let, ki traja od 6 do 9 ur;
- DNEVNI PROGRAM za otroke od 3 let dalje, ki traja od 6 do 9 ur;
- POLDNEVNI PROGRAM za otroke od 3 let dalje, ki traja 4 ali 5 ur.

Starši si bodo vrtec lahko ogledali v mesecu marcu, na dnevu odprtih vrat.

Dodatne informacije so na voljo na spletni strani vrta: www.vrtec-radovljica.si ali na tel. št.: 04/53-25-729.



Jaka že ima defibrilator

Petnajstletni srčni bolnik Jaka Kogovšek je v manj kot mesecu dni dobil polavtomatski defibrilator, darilo ljudi, ki so se odzvali na humanitarno akcijo.

SUZANA P. KOVAČIČ

Kranj - Območno združenje Rdečega križa (OZ RK) Kranj je organiziralo humanitarno akcijo za nakup polavtomatskega defibrilatorja za srčnega bolnika **Jaka Kogovška** iz Kranja. "Z veseljem ugotavljam, da je bila to uspešna akcija, saj smo jo realizirali v zelo kratkem času: od 20. januarja do 10. februarja. Prejeli smo 2260 evrov; defibrilator stane 2040 evrov, preostanek denarja bomo po sklepu odbora izročili Jakovi mami, da bo nakupila prehranske izdelke," je povedal **Marjan Gantar**, predsednik OZ RK Kranj, na predaji defibrilatorja pred kratkim. Jaka je lani dobil diagnozo: podaljšano dobo QT, kar povzroča motnje v ritmu srca, zato lahko pride do zastoja srca. Uvedli so mu doživljenjsko terapijo z zdravili, če bi se mu napad še kdaj ponovil, pa je edina pomoč oživljanje. Jakova mamica **Alja Jež** je veliko razmišljala o tem, kako sinu



Marjan Gantar je Jaku Kogovšku izročil polavtomatski defibrilator. / Foto: Tina Dokl

še lahko pomaga. "V veliko olajšanje in bolj varno bi bilo, če bi imel ob sebi polavtomatski defibrilator, ki je enostaven za uporabo in tistemu, ki oživlja, daje jasna zvočna navodila, kako voditi postopek oživljanja. Upamo, da do tega ne bo več prišlo, vendar za to tudi s strani zdravnikov nima

mo zagotovila," je ob začetku akcije povedala **Alja Jež**, ki pa denarja za nakup defibrilatorja ni imela; doma so trije otroci in ena plača. Za nakup defibrilatorja so donirali **Vojko Tratnik**, **Prostovoljno gasilsko društvo Šenčur**, **Uroš Ciglič**, **Krajevna organizacija Rdečega križa (KO RK) Šenčur**,

Orodjarstvo Pislar, Hartman, d. o. o., **Milan Rus, KO RK Visoko**, **KO RK Vodovodni stolp, Boštjan Bernard in Gorazd Rus**. "Zahvalil bi se vsem, ki so donirali, in Rdečemu križu, ki je izpeljal akcijo. Vesel sem, da so mi izkazali toliko podpore," je povedal **Jaka Kogovšek**.

KRANJ

Najboljšega poštarja imajo v Bohinju

Med gorenjskimi pismonošami se je v letu 2010 pri prodaji in sprejemu pošiljk na dostavi najboljše odrezal **Branko Dobravec** iz pošte Srednja vas v Bohinju, sledita pa mu **Vojko Čuden** iz pošte Bohinjska Bistrica in **Zdenko Zupan** iz pošte Kropa, za kar jim je prejšnji teden na posebnem sprejemu čestital in jih nagradil tudi **Miran Čehovin**, direktor kranjske enote Pošte Slovenije. Kot so povedali nagrajeni poštarji, delo pravega pismonoše ni samo dostava pošiljk, ampak si vzamejo tudi čas za svoje stranke, ki to znajo ceniti. Za vsakodnevno dostavo pošiljk, med njimi tudi časopisa *Gorenjski glas* s prilogami, v osemnajstih gorenjskih občinah z več kot dvesto tisoč prebivalci skrbi 254 pismonoš. Ti dnevno opravijo 9426 kilometrov poti, od tega 508 kilometrov peš, 764 kilometrov s kolesi, 2036 kilometrov z motorji in 6118 kilometrov z avtomobili. Letno gorenjski poštarji prevozijo več kot 1,8 milijona kilometrov, so izračunali v kranjski poslovni enoti. **S. Š.**



Najuspešnejši pismonoše v letu 2010 (z leve): **Zdenko Zupan, Branko Dobravec, Vojko Čuden** / Foto: Pošta Slovenije, PE Kranj

Proračun manjši kot lanski

BOŠTJAN BOGATAJ

Žiri - Žirovski občinski svetniki so na zadnji seji prvič obravnavali proračun, dokončen pa naj bi bil sprejet na prihodnji seji. Letošnji proračun znaša skoraj šest milijonov evrov in je približno šesto tisočakov nižji kot leto prej. "Proračun je zaradi manjših prihodkov države in tudi gospodarske krize maksimalno varčno

naravnani, speljati pa moramo zastavljene projekte, ki terjajo zagotovljena proračunska sredstva," je svetnike nagovoril župan **Janez Žakelj**. Čeprav župan vidi rezerve predvsem v evropskih projektih, pa bo šlo 1,3 milijona evrov evropskega denarja za gradnjo kanalizacije v **Rakulku** in **Dobračevi**, dobrega pol milijona (od šeststo tisočakov vrednega projekta) bo prispeval

švicarski mehanizem za energetske obnove šole, deset tisočakov bo občina letos še dobila iz projekta **Slowtourism** za ureditev **Kampa Pustotnik**. "Občina preveč plača za komunalne odpadke, zato jih moramo vsi boljše ločevati in manj odložiti na deponijo, morda tudi podražiti končnim uporabnikom. Preveč plačamo tudi za javno razsvetljavo," je o varčevanju še povedal žu-

pan. Pri obravnavi proračuna so se svetniki dotaknili tudi dokončanja gradnje nogometnega igrišča (za zdaj naj bi ob igrišču postavili montažne garderobe, dolgoročno pa bodo urejene v novi športni dvorani), po novem bo **Občina Žiri** novorojenčkom izkazala dobrodošlico s 150 evrov enkratne pomoči. Občina bo sofinancirala tudi gradnjo malih čistilnih naprav.

KRANJ

Cena pomoči na domu nespremenjena

Kranjski mestni svetniki so na seji prejšnji teden dali soglasje k predlagani ekonomski ceni storitve pomoči na domu, ki bo po novem 16,26 evra. Mestna občina bo zagotavljala 73,52-odstotno subvencijo k ceni, tako da bo ta za uporabnike ostala nespremenjena in bo še naprej znašala 4,20 evra. Cena je višja ob nedeljah, ko ura pomoči na domu znaša 5,88 evra, in ob dela prostih dneh oziroma praznikih 6,30 evra. Svetniki so se strinjali, da v proračunu (prejšnji teden so sprejeli osnutek odloka, proračun pa naj bi potrdili na marčevski seji) za leto 2011 za javno službo pomoči na domu zagotovijo nekaj več kot 407 tisoč evrov. Za Mestno občino Kranj namreč storitev pomoči na domu izvaja **Dom upokojencev Kranj, oskrbovalke pa vsako leto oskrbujejo več oskrbovancev (konec minulega leta 140)**. Vsi predvideni stroški za letošnje leto za službo pomoči na domu tako znašajo dobrih 554 tisoč evrov. Od tega prispeva država zgolj 3637 evrov, uporabniki plačajo 143.186 evrov, ves preostali denar pa prispeva Mestna občina Kranj. **V. S.**

Gradijo središče za stare in mlade

◀ 1. stran

Podjetje pa bo potrebna finančna sredstva zagotovilo z najemom posojila. Po plačilu kredita bo celoten medgeneracijski center ostal v lasti **Občine Komenda**. V medgeneracijskem središču bo tudi

okoli trideset novih strokovnih delovnih mest, občina pa je skupaj z Medgeneracijskim društvom **Komenda** zato za vse zainteresirane pripravila celoletno brezplačno izobraževanje in usposabljanje osebja, ki bi tam izvajalo strokovni program.

KRVAVEC

Dobro pripravljeni na šolske počitnice

Smučišče **Krvavec** v teh dneh obratuje v polnem obsegu, odprte so vse smučarske površine, prav tako obratujejo vse žičniške naprave. Pripravili so pester nabor tečajev smučanja in deskanja na snegu, za varnost smučarjev pa bodo med počitnicami skrbeli stalno prisotni reševalci **GRS Kranj**, dežurni zdravnik in policist **PP Kranj**. Ves teden bo na **Krvavcu** možno tudi nočno sankanje od 16.30 do 18.30. **J. P.**

Novi Dacia Duster
Vrhovi še nikoli niso bili tako dostopni

Duster 4x4
že za 11.990 €

5 LET GARANCIJE
all 100.000 km

DACIA FINANCIRANJE

DACIA GROUPE RENULT

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

Novi Dacia Duster je velik, zanesljiv in uporaben predstavnik razreda SUV, ki z lahka osvoji zahtevnega voznika ali goro. V 4x2 izvedenki je lahko vaš že za 9.990€.

*Velja s pogoji preko Dacia financiranja in do izpolnitve prvega od dveh pogojev: 5 let ali 100.000 km.

PREJELI SMO

Očitki držijo

Odziv na članek z naslovom "Vidmar: Očitki ne držijo", objavljen v Gorenjskem glasu dne 7. februarja 2011.

ŠD Šenčur (v nadaljevanju: ŠD) ne deluje v skladu s pravili ŠD, niti ne v zakonskih okvirih niti ne po moralnih načelih: zadnji volilni občni zbor ŠD je bil 22. aprila 2010, doslej ni bilo ne zapisnika zbora niti ne ustanovne seje upravnega odbora ŠD, ki ga mora sklicati predsednik Bojan Vidmar po Pravilih ŠD kot najvišjega akta ŠD. Trditve Bojana Vidmarja, da je bilo lani šest sestankov upravnega odbora, je laž.

Kako deluje ŠD? Upravni odbor ŠD ne deluje, Bojan Vidmar dela le za eno sekcijo - nogomet (poiščite na spletnih straneh ŠD Šenčur ali vtipkajte na Google ali Najdi.si ŠD Šenčur in boste videli, kakšna je dejavnost ŠD-ja). Kje so predstavljeni drugi športi, ki delujejo znotraj ŠD? Donatorji so torej že v samem začetku

lahko zavedeni, da donirajo vsemu športu v Šenčurju.

Gradnja v Športnem parku Šenčur poteka pod pretvezo začasnih objektov, brez sklepa na občnem zboru ŠD in brez ustreznih dovoljenj. Pod bančno hipoteko je celotni Športni park (kdo od bralcev bi si zgradil začasni športni objekt, za njega pa zastavil vse, kar ima tudi svoj dom). Za ŠD je to lahko samomor ali pa razprodaja Športnega parka Šenčur - to je lahko začetek privatizacije parka.

Za vabilo na omenjeno razpravo smo uporabili košarkarsko spletno stran - to pomeni, da je bil predsednik ŠD Bojan Vidmar vabljen na to razpravo, če bi ga le problematika zanimala in bi čutil, da smo del športnega društva.

Skrbi nas za vse športnike in za Športni park, ki je danes pod hipoteko.

JANKO SEKNE,
Sopodpisniki Miro Peternel,
Bogdan Perdan, Okorn
Boštjan in ostali košarkarji

Tesen poraz z Mariborom

Nogometaši Triglava Gorenjske so pred startom v pomladanski del sezone v soboto odigrali prijateljsko tekmo z Mariborom. Pred domačimi gledalci so izgubili z 1 : 2, potem ko so gostje zadeli tik pred koncem srečanja. Ta konec tedna se bo za vse ekipe začel spomladanski del v 1. slovenski nogometni ligi. Triglavani ga bodo začeli na domačem igrišču. V goste prihaja Celje. **M. B.**

Einfaltovi srebrna medalja

Pretekli teden se je v Liberecu končal Olimpijski festival evropske mladine (EYOF), na katerem se je izkazala tudi smučarska tekačica TSK Merkur Kranj Lea Einfalt. Na petkilometrski preizkušnji v prosti tehniki je tekačica iz Zbilj pri Medvodah osvojila srebrno medaljo. Za slabih dvajset sekund je bila od nje boljša le Norvežanka Landheimova. To je tretja medalja za Slovenijo v teku na smučeh na igrah EYOF. Pred njo je to uspelo le Nejc Brodarju in Vesni Fabjan. Uspeh Lee je s sedmim mestom dopolnila Nika Razinger (TSK OGP Grad Bled). **M. B.**



Skupina Tantadruj je izdala zgoščenko z uglasbenimi pesmimi Franceta Prešerna. Nenavadno, zanimivo, izvirno. Naložba, vredna svojega denarja.

Redna cena je **12 EUR**. Če zgoščenko kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le **9 EUR** + poština.

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

Gorenjski Glas

Meta se ni pustila premagati

Na 36. Pokalu Loka so se skupne zmage veselili avstrijski smučarski upi, drugo mesto je osvojila reprezentanca Hrvaške, tretji pa so bili naši mladi smučarji, med katerimi je blestela zlasti članica ASK Kranjska Gora Meta Hrovat, ki je bila najboljša tako v veleslalomu kot slalomu.

VILMA STANOVNIK

Škofja Loka, Stari vrh - Čeprav je bil letošnji Pokal Loka za loške organizatorje iz SK Alpetour že šestintrideseti, pa se vsakega lotijo z veliko vnemo. Letos je bilo dela še več kot običajno, saj je na tekmovanje prišlo rekordno število reprezentant, kar 34, mladi smučarji in smučarke, stari od 11 do 14 let, pa so med vratci dokazovali, da že zelo dobro posnemajo svoje vzornike, ki so minule dni tekmovali na svetovnem članskem prvenstvu.

Tako so se na zmagovalnem odru menjavali predstavniki različnih držav, najbolje pa so se odrezali naši severni sosedje, ki so skupaj zbrali 210 točk in domov odšli s kipcem, ki ga za zmagovalce vsako leto izdelala Peter Jovanovič. Drugo mesto so si s 129 točkami zaslužili Hrvati, ki so prišli z odlično mlado ekipo, tretje mesto pa so osvojili slovenski fantje in dekleta, ki so skupaj zbrali 110 točk in za točko ugnali Francoze.

Naša reprezentanca si je največ točk prislužila na ra-



Članica ASK Kranjska Gora Meta Hrovat (na sredini) je edina od naših mladih smučarskih upov osvojila zlati odličji. Bronasto medaljo v veleslalomu je na slovesni razglasitvi rezultatov sredi Mestnega trga v Škofji Loki dobila še članica SK Medvode Maja Bernard (na sliki desno). / Foto: Matic Zorman

čun odlične mlade smučarke **Mete Hrovat** iz Podkorena, sicer članice ASK Kranjska Gora, ki bo marca upihnila 13 svečk. Meta je bila namreč od vseh konkurentk boljša tako na sobotnem veleslalomu kot nedeljskem slalomu. "Že lani sem zmagala na veleslalomu, na slalomu pa sem padla. Treni-

ram vsak dan, če ne smučamo, pa imamo kondicijski trening. Želim si namreč, da bi nastopila na olimpijskih igrah in osvojila zlato medaljo," je samozavestno povedala nasmejana sedmošolka OŠ Josipa Vandota v Kranjski Gori Meta Hrovat.

Poleg Mete si je medaljo na letošnjem pokalu Loka

med slovenskimi upi za tretje mesto v veleslalomu zaslužila še **Maja Bernard** iz Gorenje vasi pri Retečah. "Smučam že od tretjega leta, medalja na Pokalu Loka pa mi dosti pomeni, saj je moj največji uspeh do sedaj," je povedala 12-letna Maja Bernard, članica SK Medvode.

Zadnji test pred Oslom

Jutri se v Oslu začne svetovno prvenstvo v nordijskem smučanju. Nordijski kombinatorci so zadnji test pred odhodom na Norveško imeli na domačih tekmah celinskega pokala. Najvišje cilje ima Tržičan Mitja Oranič.

MAJA BERTONCELJ

Kranj, Pokljuka - V Kranju in na Pokljuki so v soboto in nedeljo potekale tekme celinskega pokala v smučarskih skokih in nordijskih kombinaciji. Med skakalci je prvi dan slavil Slovenec Dejan Judež, drugi dan pa je bil najboljši Avstrijec Mario Innauer. Manj uspešni so bili slovenski nordijski kombinatorci. V nasprotju s skakalci so bili na startu tudi potniki na svetovno prvenstvo. Najvišje so bili na 7. mestu, na prvi tekmi Marjan Jelenko, na drugi pa Tržičan Mitja Oranič. Obakrat je zmagal Norvežan Magnus Krog.

Mitja Oraniču je na obeh tekmah še po polovici tekaškega nastopa kazalo precej bolje, razlog za kasnejši zastoj pa je pripisal smučem, še posebej na sobotni tekmi. S pripravljenostjo je sicer zadovoljen. "Tekmi sta bili dober trening za svetovno prvenstvo. Na skakalnici

mi manjka zelo malo, da bi skočil nekaj metrov dlje in imel pred tekaškim delom boljše izhodišče. V tekaškem delu pa moram nazaj dobiti potrebno svežino, ki je na tekmah na Pokljuki tudi zaradi težkih treningov v zadnjem obdobju ni bilo. Forma bi na svetovnem prvenstvu morala biti na visoki ravni," je povedal **Mitja Oranič**, najizkušenejši v slovenski ekipi. Ima 44 nastopov v svetovnem pokalu, najboljša uvrstitev pa je deseto mesto. V letošnji sezoni je točke svetovnega pokala osvojil sedemkrat, najvišje je bil na 19. mestu. Cilji za Oslo, za njegovo tretje svetovno prvenstvo, so še višji. "Na obeh posamičnih tekmah si želim biti uvrščen okrog petnajstega mesta," je dejal član NSK Tržič - Trifix, ki je bil na svetovnih prvenstvih doslej najvišje na 24. mestu.

Od jutri naprej bo pogled športne javnosti torej usmerjen v Oslo. Med nordijskimi kombinatorci je Oranič edi-



Mitja Oranič (št. 13) je bil v soboto še po polovici tekaškega dela v boju za zmago, ki jo je oba dneva osvojil Norvežan Magnus Krog (št. 10). / Foto: Maja Bertoncelj

ni Gorenjec v štiričlanski ekipi, med peterico skakalcev so v ekipi trije: Robert Kranjec, Peter Prevc in Mitja Mežnar, najštevilnejša pa je ekipa v teku na smučeh, v

kateri je izmed devetih imen kar sedem Gorenjcev: Vesna Fabjan, Katja Višnar, Barbara Jezeršek, Alenka Čebašek, Anja Eržen, Mirjam Cossettini in Rok Tršan.

Peturni spinning maraton

MIROSLAV BRACO
CVJETIČANIN

Ste kdaj pomislili, da bi pet ur poganjali pedala in se ne premaknili niti za centimeter? Ste sploh kdaj bili pet ur v športni dvorani? Niti na kaki tekmi ne? Pet ur ste na mestu, pa vendar porabite pet tisoč kalorij minimalno. To pa meji skoraj že na čudež. Ampak to je statično kolesarjenje, ki se na pogled ne zdi nič kaj težko, ko pa se usedeš na tisto čudno kolo, ti je hitro jasno, da boš z njega zlezal precej utrujen. Pravzaprav ne vem, katera oblika rekreacije te v eni uri tako utruja kakor spininig? In ne vem, pri kakšen gibanju imaš povprečen srčni utrip tik pod maksimalnim. Pet ur še zdaleč ni lahko sedeti na kolesu, ki se ne premika, zato si je organizatorica 3. spinning maratona Nataša Udir izmislila nekaj popestritve z namenom, da se "skrajša" čas. Prvo uro vrtenja je maraton gostil Andreja Zalokarja, ustanovitelja zdaj že zelo znanega in odlično obiskanega Rekreatura, ki se vsako leto zgodi v avgustu. Andrej je skupaj z vadiateljem Gregom govoril o lanski izvedbi. Vsem na ko-

lesih je pripovedoval o lepotah in užitkih, ki jih kolesar ali kolesarska lahko doživi na taki prireditvi. Njegove besede so bile opremljene tudi z video predstavitev, ki se je vrtela pred kolesarji. Drugo uro je bil gost Matevž Lapanje, zobotehnik iz Postojne, ki je dvakrat prekolesaril Dirko okoli Slovenije. Njegove doživete zgodbe iz te ekstremne kolesarske tekme so bile zelo zanimive za poslušanje, zato je ta ura minila še posebej hitro. Prav tako kot Rekreatur se je v ozadju na velikem platnu vrtil dokumentarni film, ki je pričeval o Matevževem podvigu. Naslednje tri ure so bile v ritmu glasbe in odličnih vadiateljev, ki so znali ustvariti pravo vzdušje. Ni jih bilo veliko, ki so zmogli vseh pet ur maratona. In vendar tisti, ki so se ga udeležili vsaj za eno ali dve uri, pravijo, da je že to dovolj, a jim ostaja izziv za v prihodnje, da bi podaljšali vsaj za še eno uro. Tretji Spining maraton rekreacijskega centra Vogu je pomagalo organizirati in izpeljati Športno društvo Gorenjskega glasa, ki ima za svoje člane dvakrat na teden organizirano vadbo prav v tem zelo lepem centru.



Nataša Udir je organizatorica Spining maratona v rekreacijskem centru Vogu ter zelo priljubljena vadiateljica statičnega kolesarjenja. / Foto: Tina Dokl



Peturni maraton je nekaterim v užitek. / Foto: Tina Dokl



Andrej Zalokar (levo) je bil gost maratona in je skupaj z Gregom predstavil znameniti Rekreatur. / Foto: Tina Dokl



Matevž Lapanja (desno) je dvakrat prevozil dirko Okoli Slovenije in je bil tudi gost maratona. / Foto: Tina Dokl

Zbirajo prijave za Nočno 10ko

MAJA BERTONCELJ

Vitezi dobrega teka so 9. februarja začeli zbirati prijave za rekreativni nočni dogodek leta, Nočno 10ko na Bledu. Zgodila se bo 9. julija s startom najbolj množičnega teka ob desetih zvečer, še prej bo sta otroški in rekreativni tek. Število prijav je omejeno. Za tek je vsako leto veliko zanimanja, zato so lani zbiranje prijav zaključili že precej pred prireditvijo. Letos računajo, da bodo mesta zapolnjena še

prej. V manj kot štirih dneh so dobili že petsto prijav. "Letos bo na voljo 2011 mest za tek na deset kilometrov. Pričakujemo, da bodo pošla vsaj dva meseca pred prireditvijo, ki je eden najbolj odmevnih rekreativnih dogodkov pri nas in privabi tudi znane Slovence in tekače vseh starosti. Letos bo potekala petič," je pojasnil Marko Roblek iz Društva Vitezi dobrega teka z Bleda. Prijavite se lahko prek njihove spletne strani www.nocna10ka.net.



Za letošnjo Nočno 10ko je za tek na 10 km na voljo 2011 mest.

GIBAJTE SE Z NAMI
MIROSLAV BRACO CVJETIČANIN



Ko si na tleh

Dejal mi je, da si ne morem predstavljati človeka na tleh. Najprej sem pomislil na Delgoda, tistega, ki ga je Zavec spravil na kolena v športu, ki bi ga v današnjih časih verjetno morali končno prepovedati. Če to sploh je šport. Dejal mi je, da ne misli na boks, ampak na klofuto, ki ti jo življenje lahko primaže, ko najmanj pričakuješ. To mi je nekako znano, sem si mislil.

Najprej mi povej, če znaš uporabljati pralni stroj. Potem mi povej še, če veš, kako se uporablja pomivalni stroj. Ali obstaja kaka firma, ki se ukvarja z likanjem srajc? Na vsa vprašanja sem odgovoril nikalno, hkrati pa zadirčno in šovinistično, da če se vsega tega naučijo ženske, bi se pa ja lahko tudi on. Saj je sposoben mož, katerega poslušala cel sektor, ki šteje vsaj trideset ljudi, pa da ne bi ugotovil, kako se vklopi pralni stroj ali kako se zlika srajca. Nisem ga ravno prepričal, ker ni imel časa za učenje. Srajco potrebuje že jutri, brez ženske roke je ostal danes. Skozi kisle nasmeške sem mu skušal dopovedati, da je vse v redu, če od cele pobegle žene pogreša le roko. Seveda mi ni uspelo, ko je hitel skozi hlipanje med stavki govoriti, da je vedel že nekaj časa, da gre vse k hudiču, ona pa k drugemu moškemu, in občasno delal neznosne pavze med njimi. Žena ga je zapustila, in kot mi je pravil, bi se mu zmešalo, če po duši ne bi bil športnik. Potem sem izustil nekaj vprašanj, na katera mi ni znal dati odgovora. Kako te lahko šport obvaruje pred izdajalsko ženo? Pravzaprav moški naših let bolj omenjamo športno rekreacijo kot pa šport, in če se dva dedca dobita ob šanku na štiri oči, naj tudi besede ljubezen ne bi omenjala. Šport te v življenju nauči le nekaj: izgubljati. In to dejstvo je pač najbolj uporabno ravno takrat, ko izstopiš iz športnih aren na navadno življenjsko dvorišče. Bivši športniki mogoče tega niso vedeli, pa bodo zdaj ali pa so samo pozabili in se bodo zdaj spomnili. Tisti, ki nikoli niste bili športniki, pa si lahko iz spomina prikličete vse življenjske zmage in potem še poraze. Potem preštejte, katerih

je več. Če je obojih bolj malo, morate vedeti, da imajo športniki leta in leta vsak vikend vsaj eno življenjsko tekmo. Zanje je šport v tistem obdobju - življenje. Torej možakar je obstal na nogah zaradi življenjskih izkušenj, ki mu jih je podaril šport. Tako mi je trdil in jaz sem mu verjel, ko sem malce analiziral njegov um. To je nekako tako, da skozi leta postaneš odporen na vse šoke, ki te lahko hote ali nehote doletijo na navadni življenjski poti. Torej, kot bi na sebi ves čas nosil neprebojni jopič. Dobro sem ga poslušal. In ko je še naprej razlagal, da ga je šok ob njenem odhodu pognal v gojazarje in ne v gostilno, sem dvignil obrvi. Pravil je, da je potreboval predvsem svež zrak in nič drugega. Hotel je biti utrujen, sam in nekje zelo daleč od stanoovanja. Pravil je, da na globino kozarcev in dolžino šanka niti pomislil ni. Vso jezo in razočaranje je iz telesa spravljal v dolgih pohodih po poteh, ki jih še ni prehodil. Bil pa je prepričan, da je njegov planinski čevlji stopal po vseh poteh. Koliko je moškega v njem, ne vem, ampak da se v takem primeru izogneš vsem gostilnam, moraš imeti karakter. On pravi, da ne ve, če ga ima, ve pa, da niti pomislil ni na kaj drugega kot pa na gore, v katerih je že tako ali tako vedno in za vse našel rešitev ali odgovore na vsa možna vprašanja, ki so ga zadevala skozi življenje. Pravil je, da jo bo prebolel in da bo ugotovil, zakaj ga je zapustila. Potem sem mu omenil, če ni mogoče vzrok tisti "neprebojni jopič", ki ga je omenjal v metaforah. Zadržal se je in dejal: "Ne, jaz nisem bil nikoli športni odvisnik. Nikoli nisem pretiraval z gibanjem, vadbami, treningi, športom. Družina je bila na prvem mestu in potem služba in potem moj prosti čas." Skomignil sem z rameni in dejal, da bo zdaj, kot kaže, vrstni red nekoliko zamenjan. Strinjal se je in mi dodatno poslal opozorilo, da je v življenju pomembno gibanje, in naj še naprej ljudi ozavešča, da brez športne rekreacije ni življenja. Ko si na tleh, ti pomaga vstati, in ko si v nebesih, ti pomaga pristati.

Napovednik rekreativnih dogodkov

Plesni večer v Škofji Loki

Organizator: PLESNI KLUB ART. Datum: 25. februar
Dodatne informacije: e-naslov: info@plesniklub-art.com

Snežna tura Lisca

Organizator: PLANINSKO DRUŠTVO TRŽIČ. Datum: 26. februar
Dodatne informacije: PD Tržič 04/59 71 536,
www.planinsko-drustvo-trzic.si, e-naslov: pd.trzic@gmail.com



NESREČE

LUKOVICA

Umrl med prevozom v bolnišnico

V soboto okoli 1.40 se je pri Lukovici na regionalni cesti Domžale-Trojane zgodila huda prometna nesreča. 27-letni voznik osebnega avtomobila Citroen C3 je vozil po regionalni cesti iz smeri Šentvida pri Lukovici proti Lukovici. V bližini Lukovice je domnevno zaradi neprilagojene hitrosti izgubil oblast nad vozilom in z vozilom zdrsel na travnik ter trčil v več dreves. Voznik je v nesreči utrpel tako hude rane, da je umrl med prevozom z reševalnim vozilom v ljubljanski klinični center.

BREG

Trčil v drevo

Na nekategorizirani makadamski cesti zunaj naselja Breg se je v soboto malo pred polnočjo zgodila prometna nesreča, v kateri se je ena oseba hudo ranila. 23-letni Jeseničan je vozil osebni avtomobil Mitsubishi Pajero po makadamski cesti iz smeri Žirovnice proti Piškovic. Pri podvozu pod avtocesto je izgubil nadzor nad vozilom in z levim bokom vozila trčil v drevo. Voznik se je pri tem huje ranil in ostal ukleščen v vozilu, iz katerega so ga izrezali jeseniški poklicni gasilci. Reševalna ekipa Nujne medicinske pomoči Jesenice je ponesrečenca odpeljala v jeseniško bolnišnico. V vozilu je bil tudi 23-letni sopotnik, ki pa jo je odnesel brez večjih prask.

KRVAVEC

Pri padcu poškodoval medenico

Minuli konec tedna sta se na smučišču Krvavec huje poškodovala dva smučarja. Že v petek dopoldne je med smučanjem grdo padel šestnajstletnik in si poškodoval medenico. Na kraju so ga oskrbeli reševalci smučišča, nato pa so ga reševalci Nujne medicinske pomoči Kranj prepeljali v ljubljanski klinični center. V soboto popoldne pa je med smučanjem zunaj urejene proge padel 61-letni smučar in si huje poškodoval koleno. V obeh primerih so policisti tujo krivdo izključili. **S. Š.**

KRANJ

Meritve hitrosti po Gorenjskem

Gorenjski prometni policisti bodo tudi ta teden nadaljevali meritve hitrosti z radarjem, ki je skrit v belem Renault Kangooju. Danes dopoldne bodo tako prehitre voznike lovili na območju policijskih postaj Bled in Radovljica, jutri bodo radarske zasede postavljali po Kranju in Škofji Loki, v četrtek se bodo znova pojavljali na Bledu in v Radovljici, v petek pa bodo prehitre voznike presenečali na območju Jesenic in Kranjske Gore. V soboto in nedeljo bodo z radarjem krožili na območju celotne Gorenjske. **S. Š.**



Po prvi uspešnici Nade Čuk - Moje najboljše pecivo prihaja na knjižne police nova, še bogatejša knjiga (na kar 232 strahov je več kot 200 receptov in napotkov za pripravo sladice). Praktična spiralno vezana knjiga je razdeljena po poglavjih: sladice iz krhkega testa, sladice iz vzhajane testa, slano pecivo, druge slaščice. Prav vsaka sladica je tudi na sliki, da bo peka še bolj vabljiva.

Mehka vezava, 232 strani. Redna cena: 13,30 EUR. Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le **11,50 EUR** + poština.

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

Gorenjski Glas

Morska deklica na Karavankah

Na platoju Karavanke so v petek popoldne policija, prometni inšpektorat in carinska uprava natančno pregledovali tovorna vozila in njihove voznike. Odkrili so štiri kršitve.

SIMON ŠUBIC

Jesenice - Na platoju Karavanke je v petek popoldne potekal poostren nadzor nad vozniki tovornih vozil, ki so ga gorenjski policisti v sodelovanju s prometnim inšpektoratom in carinsko upravo izvedli v okviru mednarodne akcije Morska deklica, ki je pod okriljem TISPOL-a (Evropske zveze prometnih policij) potekala prejšnji teden po vsej Evropi. Pri tem so zaradi kršitve predpisov štirim voznikom izdali plačilne naloge, v dveh primerih pa izdali tudi odločbo za začetek prekrškovnega postopka zoper pravni in odgovorni osebi. V Sloveniji je sicer policijski nadzor usklajeno potekal še na območju policijskih uprav Koper in Maribor.

"V nadzoru je poleg policije, prometnega inšpektorata in carinskega urada sodelovalo tudi podjetje Cestel, ki izvaja tehtanje tovornih vozil. Do sedaj smo naleteli na tovorno vozilo z naloženimi hlodi, ki je bilo preobremenjeno za sedem ton. Voznika je doletela globa tristo evrov, zoper njegovega delodajalca pa bo uveden prekrškovni postopek in mu grozi devetsto evrov kazni," je ob našem obisku, ko so natančno pregledali že trinajst tovornih vozil, povedal **Simon**



Tovorno vozilo s hlodi je bilo preobremenjeno za sedem ton. / Foto: Tina Dokl

Sušanj, policijski inšpektor za varnost v cestnem prometu Policijske uprave Kranj. Kasneje so pri dveh tujih voznikih ugotovili, da nimata ustrezne poklicne kvalifikacije, en voznik pa v vozilu ni imel vseh tahografskih vložkov za nazaj.

V okviru vseevropske Morske deklice so policisti natančno pregledali tako tovorna vozila in tovor kot tudi voznike. "Poleg kontrole preobremenjenosti vozil smo skupaj z drugimi organi preverjali tudi pravilno naloženost in pritrjenost tovara, upoštevanje socialne

zakonodaje, to je čas trajanja vožnje ter predpisane dnevne in tedenske počitke, ustreznost in veljavnost listin, tehnično brezhibnost vozil in psihofizično stanje voznikov," je razložil Sušan. Oprezali so tudi za t. i. čezmejno kriminaliteto, kot je tihotapljenje oseb, mamil, orožja, ukradenih vozil, uporaba ponarejenih dokumentov, zato sta v nadzoru sodelovala tudi vodnik s službenim psom za odkrivanje prepovedanih drog.

"Pri voznikih tovornih vozil so najpogostejše kršitve določil o času trajanja vož-

nje. Na tem področju je policija z novo opremo naredila velik korak naprej, saj sedaj povsem normalno pregledujemo tudi digitalne tahografe, ki so uvedeni v transport," je še povedal Sušan. Kršitve v tovornem prometu, vsaj ugotovljene, sicer niso zelo pogoste. Na Gorenjskem so tako policisti lani ugotovili nekaj več kot 35 tisoč kršitev cestno prometnih predpisov, med njimi je bilo tudi 185 kršitev zaradi časa trajanja vožnje, nekaj manj pa zaradi neustreznosti licenc in preobremenjenosti vozil.

KRIMINAL

DOMŽALE

Iz blagajne vzela denar

V petek zvečer so policisti obravnavali roparsko tatvino v trgovini v okolici Domžal. Okoli 19. ure sta v trgovino vstopila neznana moška, ki sta se sprehodila med prodajnimi policami, nato pa pristopila do blagajne in v trenutku, ko je zaposlena odprla registrsko blagajno, z rokami segla vanjo ter iz nje vzela za nekaj sto evrov gotovine. Zaposlena je storilcema poskušala denar iztrgati, a ji ni uspelo. Tatova sta prostora zapustila v smeri proti Radomljam. Pri dejanju je trgovka utrpela lahke telesne poškodbe. Policija išče mlajša moška, visoka med 175 in 180 centimetrov. Prvi je bil močnejše postave, drugi pa suhe in je na glavi nosil črno kapo.

KAMNIK

Državi utajili za 1,3 milijona evrov davkov

Ljubljanski kriminalisti so pred dnevi kazensko ovadili tri slovenske in enega makedonskega državljan, ker jih sumijo storitve več kaznivih dejanj zatajitve finančnih obveznosti. Med njimi je tudi 33-letni moški iz Kamnika. V predkazenskem postopku, ki ga je usmerjalo tožilstvo in je potekal od septembra lani do januarja, so s sodelovanjem davčnega urada ugotovili, da so ovadeni organizirali uvoz večjega števila motornih vozil višjega cenovnega razreda z območja Evropske unije, te pa nato preprodajali naprej različnim gospodarskim družbam in fizičnim osebam v Sloveniji. Vozila so osumljeni uvozili pod krinko slamnatih gospodarskih družb in se tako izognili plačilu davka na dodano vrednost in davka na motorna vozila. Državo so s tem prikrajšali za kar 1,3 milijona evrov. Za kaznivo dejanje zatajitev finančnih obveznosti je predpisana kazen zapora do osmih let. **S. Š.**

JESENICE

Prodal mazilo, ukradel denar

V četrtek okoli poldneva je neznani moški prišel do stanovanja oškodovanke na Jesenicah in se predstavil kot prodajalec zdravil. Ko se je oškodovanka odločila, da bo kupila eno izmed mazil, je odšla v otroško sobo po denar. To je videl tudi neznanec, ki je oškodovanko ob odhodu poprosil, če lahko odide na WC. Pri tem je stopil tudi v otroško sobo, od koder je odtujil okoli 380 evrov.

JESENICE

Izginili bakreni žlebovi

V noči na petek so neznani storilci s stanovanjske hiše na Jesenicah odtujili bakrene žlebove v vrednosti okoli dva tisoč evrov.

BLED

Vlomili v gradbeni zabojnik

Neznani storilci so v noči na soboto vlomili v gradbeni zabojnik delovišča na Bledu. Odnegli so različno gradbeno orodje v vrednosti okoli tri tisoč evrov.

ŠKOFJA LOKA

Avtomobil so zažgali

V nedeljo okoli 22.30 je na Partizanski cesti v Škofji Loki zagorel osebni avtomobil Renault Clio, last 38-letne Škofjelčanke. Policisti ugotavljajo, da je nekdo vozilo namerno polil z vnetljivo tekočino in zažgal, zato primer še vedno raziskujejo zaradi suma storitve kaznivega dejanja poškodovanja tuje stvari. Škode je za okoli 2500 evrov. **S. Š.**



Cilj je odkrivati majhne rake

Pogovor z vodjem programa za zgodnje odkrivanje raka na dojki - DORA dr. Maksimiljanom Kadivcem

stran 11



Prvi alarm krvavitev dlesni

Parodontalne bolezni so zelo pogost in nadležen pojav, ki lahko privedejo celo do izgube zob in ogrozijo naše splošno zdravstveno stanje.

stran 12

zdravje & lepota

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

Številni obrazi epilepsije

Večina ljudi z epilepsijo normalno živi, dela, se izobražuje, aktivno preživlja prosti čas. To jim omogoča ustrezno zdravljenje, pa tudi številne oblike pomoči. Na sv. Valentina, zavetnika ljudi z epilepsijo, je bil prvi Evropski dan epilepsije. Veliko oseb z epilepsijo namreč ugotavlja, da jih bolj kot epileptični napadi negativno zaznamuje stigma, ki je še vedno prisotna v naši družbi.

SUZANA P. KOVAČIČ

Simona Semenič je znana dramatičarka, dramaturginja in producentka v slovenskem prostoru, pa tudi zunaj njega, na nedavnem prvem Evropskem dnevu epilepsije se je izpostavila tudi kot oseba z epilepsijo. "Epilepsijo so mi diagnosticirali, ko sem bila stara petnajst let, od tedaj tudi jemljem zdravila. Prvi epileptični napad, čeprav to ni zagotovo, pa naj bi imela že v enajstem letu starosti. Sošolci v osnovni in srednji šoli so se kdaj pošalili na ta račun, vendar sem zmeraj sodelovala v teh šalah in zame to ni bilo travmatično. Mislim, da sem imela kar veliko podpore pri sošolcih, nekoliko manj pa pri posameznih učiteljih," je povedala **Simona Semenič**, ki je končala študij na Akademiji za gledališče, radio, film in televizijo v Ljubljani. Pa jo je epilepsija kdaj ovirala pri delu? "Prej bi rekla, da me delo ovira pri epilepsiji. Narava dela je taka, da imam dosti neprespanih noči, stresa, kar posledično vodi v večjo utrujenost in več napadov. Takrat, ko imam več

napadov, težje delam. V toliko me epilepsija res ovira, vendar to vzamem, kot pravijo, "zdravo za gotovo" (smeh ...). V resnici pa me tako pri družinskem kot službenem življenju še najbolj ovira to, da nimam vozniškega dovoljenja. Večinoma hodim peš, vzamem taksij, kar precej stane, ali pa se peljem z avtobusom, vendar so povezave slabe." Simona Semenič je mama dveh sinov. "Včasih me že skrbi, če imam več napadov in sem bolj utrujena, ampak takrat zaprosim za pomoč. Starejši sin ima zdaj deset let in že, ko je bil mlajši, sem mu razložila, da ima mamica napade. Morala sem mu razložiti, da se ne bi zgodilo, da bi šla po ulici, da bi imela napad in prestrašila sina. Povedala sem mu, naj v tem primeru nikamor ne gre in naj mamico čuva. Tega se dosledno drži in tudi mislim, da s tem nikoli ni imel težav," je še dejala Simona Semenič.

Obnavna bolnika je timska

V Sloveniji ima epilepsijo okoli 20 tisoč ljudi. Približno 200 tisoč jih je ali bo v življenju imelo vsaj en epi-

leptični napad, kar pa še ni epilepsija. "Terciarni center za odrasle, ki zagotavlja vrhunsko diagnostiko in dostop do zdravljenja v najbolj zahtevnih primerih, šele zdaj nastaja v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana. V centru sodeluje vrsta različnih strokovnjakov. Sodobna obravnava zapletenih epilepsij je namreč izrazito timska, neusklajeni posegi še tako dobrega posameznega strokovnjaka se nemalokrat izkažejo za slabe in celo škodljive za bolnike," je opozoril nevrolog mag. **Bogdan Lorber**, dr. med, vodja Centra za epilepsijo odraslih na Nevrološki kliniki. Bolnik s težjo epilepsijo potrebuje obravnavo nevrologa, nevro fiziologa, nevropsihologa, nevro radiologa, specializiranih tehnikov, socialnega delavca, specialnega pedagoga, rehabilitacijskega svetovaleca, psihiatra in nevrokirurga ter kliničnega farmakologa. Taka, sicer še nepopolna ekipa deluje na Centru za epilepsijo otrok in mladostnikov na Pediatrični kliniki že več kot dvajset let. Podobne ekipe potrebujejo tudi regijske bolnišnice; nekatere so jih sicer imele, vendar ne delujejo več.

Vsak četrtek od 16. do 19. ure na številki 01/432 93 93 deluje svetovni telefon Epitel, kjer nudijo pomoč in informacije glede psiholoških in socialnih težav v zvezi z epilepsijo.



FOTO: TINA DOKL

Simona Semenič je znana dramatičarka, dramaturginja in producentka, na nedavnem prvem Evropskem dnevu epilepsije se je izpostavila tudi kot oseba z epilepsijo.

Obnavna otrok in mladostnikov z epilepsijo

V Sloveniji je okoli 2500 otrok in mladostnikov z epilepsijo. "Veliko otrok in mladostnikov z novo ugotovljeno epilepsijo je lahko v celoti dobro vodenih v tistih regijah, kjer so aktivni dodatno usposobljeni pediatri ali pediatrični nevrologi, ki se ukvarjajo z epilepsijo. Iz regij, ki so slabše pokrite s takimi strokovnjaki, večinoma napotijo otroke v naš

center. Zdravniki iz različnih regij se dnevno posvetujejo z našimi strokovnjaki, saj smo dostopni v času redne službe in v dodatni štiriindvajseturni pripravljenosti za klice po telefonu," je povedala otroška nevrologinja asist. **Natalija Kranjc**, dr. med., namestnica vodje Centra za epilepsije otrok in mladostnikov na Pediatrični kliniki.

► 10. stran

ŠČITNICA

Pomoč pri obolenjih ščitnice

Pod okriljem Društva Metuljčica za pomoč pri obolenjih ščitnice v Kranju deluje skupina za samopomoč, ki jo vodi Mojca Stojan.



stran 13

PREOBRAZBA

Dekleta so bolj vztrajna

"Na osebne trenerja se obrnejo ljudje, ki ne iščejo bližnjic, ker se zavedajo, da te ne obstajajo, in so za svoj cilj pripravljeni trdo delati," pravi Damjan Fras.



stran 14

NASVET

Kdaj smo stari

Kaj nas v starosti žene k vadbi oziroma kateri so osnovni cilji, ki jih starostniki z vadbo skušajo doseči?



stran 16

EPILEPSIJA

◀ 9. stran

Odrasli čakajo na preiskave predolgo

Za epilepsijo odraslih v Sloveniji nimamo niti četrte evropskega povprečnega števila specialistov. "Čakalne dobe za diagnostiko so predolge. V množico čakajočih so tudi taki, ki bi morali "ekspresno" do operacije. Ljudje s trdovratnimi epilepsijami, pri katerih dve leti ustreznega zdravljenja ne ustavi napadov, takih je petindvajset do trideset odstotkov bolnikov, čakajo na preiskave nesprejemljivo dolgo ali pa na čakanje še sploh niso uvrščeni. Ko je nekdo spoznan za kandidata, lahko na preiskave in operacijo čaka mesece

in celo leta," je opozoril otroški nevrolog prim. Igor M. Ravnik, dr. med., vodja Centra za epilepsije otrok in mladostnikov, predsednik društva Liga proti epilepsiji Slovenije in ambasador Mednarodne lige poti epilepsiji. Čakalna doba za magnetno resonanco glave v UKC Ljubljana je 390 dni, za videoteleometrijo je še daljša.

Kljub velikemu naboru zdravil pa so ljudje, pri katerih z zdravljenjem z zdravili ne dosežejo odsotnosti napadov. Približno trideset odstotkov bolnikov ima trdovratno, na protiepileptična zdravila odporno epilepsijo. Med njimi aktivno iščejo tiste, kjer je poleg zdravljenja z zdravili možno tudi kirurško zdravljenje, kar je pričakovati pri

približno sedmih odstotkih bolnikov. Kirurgije epilepsije v ožjem smislu v Sloveniji ne izvajajo, ampak bolnike po predhodni pripravi usmerjajo v vrhunske epileptološke kirurške centre v tujini, v zadnjih letih največ v Nemčijo in Francijo. "Za predpravo na operacijo bi nujno potrebovali laboratorija za intenzivno epileptološko diagnostiko za otroke in za odrasle. Diagnostiko pred operacijo bi s pomočjo takega laboratorija lahko vsem opravili v Sloveniji. Vendar laboratorija zaradi neustreznega kadrovanja ne delujeta redno," je opozoril prim. Ravnik.

Težave pri zaposlovanju

"Največji problemi, s katerimi se srečujejo osebe z

epilepsijo, so na področju zaposlovanja. Osebe z epilepsijo so brezposelne v večjem deležu kot splošna populacija, pogosto opravljajo dela, ki so pod zahtevnostjo za njihovo znanje in sposobnosti, prežgodaj jih invalidsko upokojijo," je pojasnila psihologinja Ljubica Vrba, ki v društvu Liga proti epilepsiji vodi skupino za psihosocialna vprašanja. Težko že pričakujejo nov pravilnik o vožnji motornih vozil za osebe z epilepsijo, ki jim bo olajšal pridobitev vozniškega dovoljenja. Do pred kratkim so imeli v številnih državah zelo toga pravila glede dovoljenja za vožnjo za ljudi z epilepsijo, pogosto so jim vožnjo prepovedali celo do konca življenja.

Vzrok za to niso bili zdravstveni razlogi, ampak stereotipni pogledi, stigma in nepoznavanje bolezni, pa tudi to, da bolniki z epilepsijo niso spoštovali omejitev vožnje. V zvezi s tem je evropski poslanec Jelko Kacin, ki se je tudi udeležil prvega Evropskega dneva epilepsije, ki je potekal v ljubljanskem hotelu Union, povedal: "Evropska direktiva iz leta 2009 govori o vozniških dovoljenjih, postavljen je minimalni standard. Vedno pa je potem problem v državah članicah, da ne razumejo, da evropske direktive določajo minimum od minimuma. Da ima vsaka država vso pravico, da zagotovi višjo kvaliteto zaščite, pomoči in opore. Slovenija nima nobenih omejitev, da se o tem ne bi mogla dogovoriti."

Liga proti epilepsiji Slovenije

Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije je strokovno-humanitarna organizacija, ki vključuje medicinske stro-

kovnjake s področja epileptologije ter ljudi z epilepsijo, njihove svojce in prijatelje. Liga si prizadeva za izboljšanje kakovosti življenja ljudem z epilepsijo, zato se ne ukvarjajo samo s celostno medicinsko obravnavo bolezni, ampak skušajo tudi na sistem izobraževanja in zaposlovanja vplivati tako, da osebam z epilepsijo izboljšajo možnosti za polno življenje. Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije se vključuje v sorodna mednarodna združenja. Sprejeta je v članstvo ILAE (Mednarodna liga proti epilepsiji) in IBE (Mednarodni urad za epilepsijo). Izdali so informativne zloženke o epilepsiji v šoli in športu, o prvi pomoči pri napadu, priročnik za potovanja, koledarčke napadov, v tiskarni je knjiga za starše. Urejajo spletno stran z informacijami o epilepsiji, na kateri je tudi forum o epilepsiji (<http://www.epilepsija.org/forum>) ... Za člane organizirajo tudi spremstvo prostovoljcev na zdravljenje v tujino.



Od leve: Simona Semenič, Igor M. Ravnik, Natalija Kranjc, Bogdan Lorber

Dobro je vedeti ...

Cilj zdravljenja je doseči življenje brez epileptičnih napadov

Cilj zdravljenja epilepsije je doseči kakovostno življenje brez epileptičnih napadov in brez neželenih učinkov zdravil. Večina ljudi z epilepsijo se zdravi s protiepileptičnimi zdravili, ki pomagajo zmanjšati število napadov ali jih celo ustaviti. Zdravljenje epilepsije ni enostavno. Vsako zdravilo za vsakega posameznika z epilepsijo izberejo posebej in je odvisno od starosti, tipa epilepsije, verjetnosti pomembnih neželenih učinkov, delovanja ledvic in jeter ter od součinkovanja morebitnih drugih zdravil. Zdravljenje je dolgotrajno, pogosto traja vse življenje, zato je še posebej pomembno, da ima zdravilo čim manj neželenih interakcij z drugimi zdravili.

Predaval bo kardiolog Radovan Starc

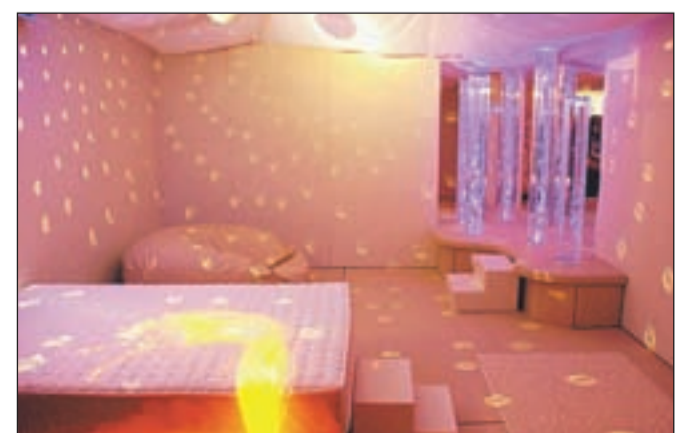
Koronarno društvo Gorenjske vas vabi na predavanje prof. dr. Radovana Starca, dr. med., spec. kardiologa na temo Francoski paradoks - upočasnjeno staranje arterij je posledica uživanja alkohola ali česa drugega? Predavanje bo v sredo, 23. februarja, ob 17.30 v veliki dvorani Doma krajanov na Primskovem v Kranju. S. K.

Novi prostori negovalne bolnišnice

Univerzitetni klinični center Ljubljana je skupaj z Ministrstvom za zdravje in Mestno občino Ljubljana odprl prostore za novo negovalno bolnišnico na Vrazovem trgu 1 (nekdanja pediatrična klinika), v kateri bo sprva prostora za 33 oskrbovancev, ki ne potrebujejo več neakutne obravnave. Prvi pacienti se bodo vselili v začetku marca. S. K.

Nova multisenzorna soba

Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS - Soča je v sodelovanju z Društvom za kakovostno rehabilitacijo otrok Slovenije opremil prostor za sproščanje in spodbujanje občutenja. Soba je namenjena otrokom z motnjami v kognitivnem ali celostnem razvoju, otrokom po nezgodni možganski poškodbi, z učnimi težavami ali s kroničnimi bolečinami. S. K.



POGOVOR

Cilj je odkrivati majhne rake

Rak dojke je najpogostejši rak pri ženskah. Z zgodnjim odkrivanjem bolezenskih sprememb je mogoče zmanjšati umrljivost žensk, to pa je cilj nacionalnega presejalnega programa Dora. O njem podrobneje odgovarja na vprašanja vodja programa mag. Maksimiljan Kadivec, dr. med., specialist radiologije z ljubljanskega Onkološkega inštituta.

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

Kakšni so cilji nacionalnega programa Dora?

"Cilj presejalnega programa Dora je v obravnavani populaciji zmanjšati umrljivost žensk za rakom dojke na 25 do 30 odstotkov. To je tudi v skladu z evropskimi smernicami, ki jih upošteva naš program. V programih, ki že dlje časa potekajo v drugih državah, se je izkazalo, da so pri upoštevanju visokih kriterijev za kontrolo kvalitete in ob nenehni izobraževanju kadrov v tem programu ti cilji uresničljivi. Program Dora strogo sledi smernicam, od ocenjevanja kakovosti opreme do nenehni dodatni izobraževanju kadrov. Ti se najprej udeležijo multidisciplinarnega tečaja, v katerem so vključeni vsi, ki sodelujejo v programu (kirurgi, patologi, radiologi, dipl. radiološki inženirji, medicinske sestre, administrativni delavci), nato pa potekajo še posebni seminarji na Onkološkem inštitutu in v referenčnem centru v Oslu."

Kako poteka presejalni program?

"Ženske povabimo na presejalno mamografijo. Po rentgenskem slikanju se dvojno (dva radiologa) odčita posnetke. To počnemo v tednu od srede do naslednjega torka, vmes imamo v četrtek t. i. konsenz konferenco, kjer se radiologa odčitavalca in nadzorni radiolog odločijo, ali bodo slikano žensko povabili na dodatne preiskave - ciljano kompresijsko slikanje, ultrazvok ali punkcijo dojke. Na teh sestankih primerjamo še stare mamografije od morebitnih prejšnjih rentgenskih slikanj. Če se v četrtek odločimo, da bo ženska zaradi sprememb, ki smo jih pri odčitavanju opazili na dojkah, klicana na dodatne preiskave, je na vrsti takoj v ponedeljek ali torek. Teden dni zatem, naslednji torek, je predoperativna konferenca, kjer sodelujejo tudi kirurgi in patologi, od katerih dobimo tudi rezultat punkcij. Nato se odločimo, ali mora pacientka na operacijo ali ne. Še isti dan ženske povabimo v

prostore Dore in jim poveamo, ali imajo raka ali ne."

Vse to kaže, da postopek poteka zelo hitro. Je tudi od tega odvisen uspeh?

"Tudi. Pomembno je, da od slikanja do diagnoze ne preteče več kot 10 delovnih dni in da od trenutka, ko ženski poveamo, da ima raka, pa do operacije ne več kot tri tedne. Na konferenci tudi določimo, h kateremu kirurgu se ženska javi naslednji teden in se z njim naprej dogovarja. Ta naglica je pomembna tako zaradi zgodnjega odkrivanja kot zaradi psiholoških razlogov, saj pacientka ne gre dolgo puščati v negotovosti."

Zakaj so k obravnavi vabljene ženske v starosti od 50 do 69 let?

"V tej dobi je obolenost za rakom dojke največja, zato so v presejalni program vabljene ženske tega starostnega obdobja."

Kakšne so vaše izkušnje, koliko rakov odkrijete med pregledano populacijo žensk?

"Odkrijemo jih veliko, skoraj dvakrat toliko, kot je pričakovano. Ob prvi rundi naj bi odkrili do šest rakov na tisoč pregledanih žensk, odkrijemo pa jih deset. Program torej poteka hitro in kvalitetno, nas pa ves čas spremljajo in nadzorujejo strokovnjaki iz tujih centrov. Iz tujih in domačih statističnih poročil je razvidno, da oportunistični skriningi - presejalni programi (ko se ženske same prijavljajo in gredo na slikanje) ne dajejo rezultatov. Naš cilj je odkrivati majhne rake, take, ki so netipljivi, manjši kot 10 mm in ki so večinoma ozdravljivi. Zato se vabi (na videz zdrave) ženske na presejalne programe, ko niti same niti zdravnik še ne zatipajo bolezenskih sprememb na dojkah. Odgovor na dvome, ali je presejalna mamografija smiselna, je ravno v velikem številu rakov, ki jih pri tem odkrijemo."

Sodelavci presejalnega programa Svit ugotavljajo, da se na njihova vabila odziva malo ljudi. Kakšna je odzivnost pri programu Dora, so ženske kaj bolj odgovorne do svojega zdravja?

"Moram reči, da je odzivnost zelo dobra. Po eni strani je to

zato, ker pri ozaveščanju o raku dojke zelo veliko pomagajo nevladne organizacije, zlasti akcije Europe Donne. Drug razlog pa je, da se med ženskami hitro širi glas, da so bile zadovoljne z obravnavo v presejalnem programu DORA. Iz knjige pripomb razberemo, da so zelo zadovoljne z načinom, sprejemom, toplimi odnosi in da ves postopek zelo točno in hitro poteka. V povprečju je v ljubljanski statistični regiji odzivnost 85-odstotna, v Trbovljah, kjer imamo mobilno enoto, pa 66,9-odstotna. Mamografije za sedaj izvajamo v osrednji statistični regiji, mobilno enoto pa smo najprej usmerili na območje Trbovelj, kjer je bila po statističnih podatkih zelo velika incidenca raka. Prvi teden meseca marca na tem območju končujemo in namestavimo mobilno enoto premakniti v Kamnik, kamor imamo namen klicati okoli 10 tisoč žensk. Vabila bomo poslali ženskam v starosti med 50 in 69 let iz občin Kamnik, Domžale, Trzin, Mengeš, Vodice in Komenda. V Kamniku bo pričetek slikanja 29.marca."

Kam se boste širili naprej, morda tudi na Gorenjsko?

"Ko smo snovali ta program, smo imeli namen, da bi vzpostavili dva centra, v Ljubljani in Mariboru, kjer bi bile nameščene tudi aparature za dodatno obravnavo žensk (ultrazvok, ležeča miza za punkcije dojke, aparat za magnetno resonanco, pripomočki za punkcije), ti bi bili v centralni enoti, poleg tega pa bi imeli še šest do osem mobilnih enot. Lani smo dobili dve mobilni enoti, eno smo obdržali v Ljubljani pri Onkološkem inštitutu, druga je, kot rečeno, sedaj v Trbovljah. Čakamo na nove razpise za potrebno opremo, tako da bomo lahko program čim prej širili in izvajali po vsej Sloveniji. Načrtujemo, da bi se postopno širili z mobilnimi enotami in hkrati tudi z zaposlovanjem novih kadrov. Ekipe strokovnjakov ne pridobiš čez noč, saj je potrebno zaposlene izobraziti, da pridobijo licence za opravljanje tega dela."

Koliko žensk ste pregledali od začetka programa Dora?

"Začeli smo aprila 2008. Svetovalci v tujini so nam po



Mag. Maksimiljan Kadivec, dr. med., specialist radiologije. | FOTO: TINA DOKL

Mobilno enoto namervamo premakniti v Kamnik, kamor imamo namen klicati okoli 10 tisoč žensk. Vabila bomo poslali ženskam v starosti med 50 in 69 let iz občin Kamnik, Domžale, Trzin, Mengeš, Vodice in Komenda. V Kamniku bo pričetek slikanja 29. marca.

svojih izkušnjah svetovali, naj bodo presejalni programi v svojih zavodih, ker gre za specifično delo in organizacijo. Program DORA so priključili Onkološkemu inštitutu. V letih 2008 in 2009 je bil program v fazi uvajanja (računalniška podpora, plačilo izvajalcev, izobraževanje). Lani smo slikali 9900 žensk, od začetka izvajanja programa do sedaj pa 14211."

Koliko rakov ste odkrili pri pregledanih pacientkah?

"Od začetka do danes smo odkrili 123 rakov. Program DORA obravnava ženske od slikanja pa do "igle", ko naredimo punkcijo in dokažemo raka, nato pa ženska preide v bolnišnični sistem."

Kdaj pričakujete, da bo tudi Gorenjska dobila mobilno enoto?

"V mestni občini Ljubljana živi 60 tisoč žensk starosti od 50 do 69 let, letno naj bi jih povabili 30 tisoč, do sedaj smo jih obravnavali 14 tisoč, skoraj polovico, nekatere med njimi bodo po dveh letih vnovič vabljeni na mamografijo. Kako se bo program širil po Sloveniji, pa je odvisno od tega, koliko bo denarja, od nakupov aparatur, od financiranja ekip. Letos želimo obseg slikanih

žensk povečati na 24 tisoč. Ko povečaš število slikanj, se poveča tudi število drugih obravnav in te številke so tolikšne, da bodo temu s težavo sledili drugi oddelki oziroma strokovnjaki, ki so vključeni v program. Glede na veliko število odkritih rakov bi to pomenilo pri radiologih 1500 obravnav žensk več, le pri patologih tisoč izvidov več ali pri kirurških 400 operacij več. V Mariboru je pomanjkanje radiologov, ki se ukvarjajo z diagnostiko bolezni dojke, kar opravljajo v večini primerov ginekologi, zato se pojavlja vprašanje, kdaj in kako bomo postavili program DORA. Kako se bo program širil, pa ni odvisno ne od strokovnjakov, ki postavljajo program DORA, ampak od številnih drugih zunanjih dejavnikov. Sicer pa tudi izkušnje iz drugih držav kažejo, da se taki programi ne postavijo čez noč. Danci, ki si jih velikokrat jemljemo za zgled, so postavljali program sedemnajst let, npr. v sosednji Avstriji potekajo posamezni, ločeni pilotski presejalni programi, ni pa enotnega presejalnega programa za raka dojke za vso državo po vzoru evropskih smernic za kontrolo kvalitete v presejalnih programih za raka dojke, kot ga uvaja Slovenija."

ZDRAVILA • HOMEOPATIJA
DOBAVA ZDRAVIL IZ CELE EVROPE • NARAVNI IZDELKI

Nova lekarna v Borovljah!

KARAWANKEN APOTHEKE KG
Klagenfurter Straße 44
9170 Ferlach/Borovlje
T: +43 (0) 4227 28 600
office@karawanken-apotheke.at
www.karawanken-apotheke.at

ODPRTO:
PO-PE: 8:00 - 12:30 | 14:30 - 18:00
SO 8:00 - 12:00

JAUNTAL APOTHEKE

Bleiburger Straße 16
9141 Eberndorf/Dobrla vas
T: +43 (0) 4236 51 10-0
jauntal-apotheke@happy.net.at
www.jauntal-apotheke.at

ODPRTO:
PO-PE: 8:00 - 12:30 | 14:30 - 18:30
SO 8:00 - 12:00

PARADONTOZA, AKTUALNO

Prvi alarm krvavitev dlesni

Parodontalne bolezni so zelo pogost in nadležen pojav, ki lahko privedejo celo do izgube zob in ogrozijo naše splošno zdravstveno stanje.

MAJA BERTONCELJ

O parodontalnih boleznih smo se pogovarjali z **Diano Terlević Dabić**, dr. dentalne medicine, ki ima ambulanto v Zdravstvenem domu Škofja Loka.

Kaj je parodontoza in za kako pogosto bolezen gre?

"Danes so parodontalne bolezni zelo pogost in nadležen pojav. Skoraj vsak posameznik se je vsaj enkrat v življenju že srečal z eno izmed oblik tovrstne bolezni. Vnetje dlesni (gingivitis) in vnetje tkiv, ki so opora zobu v kosti (parodontitis, pacientom bolj znano kot parodontoza), lahko, če ni zdravljeno, privede do izgube zob in ogrozi splošno zdravstveno stanje. Bolezen je kronična in ne boli."

Kakšni pa so znaki?

"Edini znak, ki ga pacient opazi, je krvavitev iz dlesni ob čiščenju. Vzrok je ponavadi nezadostno čiščenje. Krvavitev dlesni je znak vnetja. Zdrava dlesen je čvrsta in elastična. Je svetlo rožnate barve, ne krvavi in je neboleča. Prvi znak, da nekaj ni v redu, so zagotovo intenzivno rdeče, boleče in nabrekle dlesni, ki ob dotiku lahko krvavijo. Hkrati se lahko pojavi tudi slab zadah. To so prvi znaki parodontalne bolezni, ki ji pravimo gingivitis. Oblikujejo se plitvi obzobni žepki, v katerih se nabira in zadržuje vse več bakterij. Sčasoma ne-

zdravljeno vnetje dlesni lahko napreduje v tako imenovani parodontitis. Ker bakterije načenjajo dlesni, obzobni žepi postajajo čedalje globlji, v njih pa je prostora za vse več bakterij. Medtem ko je gingivitis vnetni proces, lahko rečemo, da je parodontitis že destruktivni oziroma uničujoči proces. Bolezen namreč napreduje v globino in povzroči postopno propadanje obzobnih tkiv, kot so vezivno tkivo, zobni cement in nenazadnje podporna kost, ki skrbi za to, da je zob trdno nameščen v naši čeljusti. Pri napredovani bolezni je škoda skoraj nepopravljiva. Propadejo namreč vsa tkiva, ki zob držijo v čeljusti. Žepi so globoki več kot 6 mm in krvavijo, hranjenje je oteženo, prisoten je nenehno slab zadah in na splošno se ne počutimo najbolje. Zobje so zaradi odmika dlesni navidezno precej podaljšani, majejo se in nazadnje izpadejo."

Kaj storiti, če pri umivanju zob opazimo krvavitev?

"Običajno, ko opazimo krvavitev, popustimo pri higieni, saj si krvavitev napačno razlagamo. Krvavitev naj bo alarm, da je potrebno spremeniti tehniko oziroma metodo čiščenja in njeno pogostnost, morda pa je potrebno poseči tudi po razkužilnih raztopinah, s katerimi onemogočimo bakterije, ki v ustih povzročajo vnetja. Uporabno pravilo je, da vedno začnete čistiti na tistih mestih, kjer imate največje

"Prvi znak, da nekaj ni v redu, so intenzivno rdeče, boleče in nabrekle dlesni, ki ob dotiku lahko krvavijo. Hkrati se lahko pojavi tudi slab zadah."



Diana Terlević Dabić, dr. dentalne medicine

težave. Bakterijske obloge, ki pokrivajo površino zob, so glavni vzrok za nastanek vnetja dlesni ali obzobnih tkiv."

Vzrokov je verjetno še več?

"Poleg prekomernega kopičenja škodljivih bakterij v ustni votlini lahko obolenje dlesni sprožijo ali poslabšajo tudi različne bolezni in zdravila, kajenje, stres, nezdrava prehrana in diete, hormonske spremembe v nosečnosti, menopavzi in puberteti, diabetes, dedni dejavniki, mehanski vzroki, kot je škripanje z zobmi ipd."

Kaj lahko naredimo, da bi preprečili nastanek vnetij?

"Nastanek je možno preprečiti s pravilnim čiščenjem, rednimi kontrolnimi pregledi, ki so usmerjeni v zgodnjo prepoznavo, in z vzdrževalnimi ukrepi."

Kako poteka zdravljenje parodontalne bolezni?

"K zdravljenju parodontalne bolezni je potrebno pristopiti na pravi način. Algoritem zdravljenja je najprej vzpostavitev higiene, kar pomeni, da pacientu natančno razložimo pomen in način pravilnega čiščenja zob in obzobnih tkiv. Naslednja faza je čiščenje mehkih in trdih zobnih oblog nad in pod dlesno. Če si zob in dlesni ne očistimo dovolj temeljito, mehke zobne obloge sčasoma poapnijo in nastanejo trde zobne obloge, ki jim pravimo zobni kamen. Zobni kamen je še dodatno mesto, kjer se mehke zobne obloge hitreje nabirajo. Zobni kamen lahko odstrani le zobozdravnik.

Bistveno je tudi razkuževanje s klorheksidinom v tekočini in gelu. Pacienta nato naročimo na kontrolo po šestih tednih. Takrat se odloči-

mo, ali morda potrebuje luščenje in glajenje korenin in po potrebi opravimo to fazo, ki navadno poteka tako, da pacient prihaja večkrat. Vse do sedaj opisane postopke imenujemo "Higienska faza". Po tej fazi ugotovimo stopnjo izboljšanja. Če so rezultati dobri, žepki pa plitvi, pacient stanje le vzdržuje z občasnimi kontrolami pri zobozdravniku. Če se kljub skrbni higieni fazi in dobri higieni pacienta ugotovi, da so še prisotna področja, kjer se z omenjenimi postopki ne da doseči izboljšanja, se pacienta običajno napoti k specialistu parodontologu. Poudariti je treba, da so zdrava obzobna tkiva pogoj vsake zobozdravstvene oskrbe. Predvsem je pri tem pomembno, da se pacient zaveda, da sam lahko največ naredi zase z doslednim upoštevanjem navodil zobozdravnika, ki ga vodi."

Ali je cepivo proti novi gripi varno

SUZANA P. KOVAČIČ

Narkolepsija je redka bolezen, ki se v največji meri kaže s prekomerno dnevno zaspanostjo in napadi izgube mišičnega tonusa. Bolezen se velikokrat začne v otroštvu ali mladostniškem obdobju. Zaradi slabega poznavanja simptomov pogosto dolgo ostane neprepoznana, zato je diagnoza večinoma postavljena šele v odrasli dobi," sta razložili doc. dr. **Leja Dolenc Grošelj**, dr. med., specialistka nevrologije v Nevrološki kliniki, in asist. dr. **Barbara Gnidovec Stražišar**, dr. med. in specialistka otroške nevrologije v Pediatrični kliniki.

Opozorili sta, da so v letu 2009 na Finskem opisali izrazit porast incidence narkolepsije pri otrocih: "V letih 2002-2009 je bila incidenca ocenjena na 0,3 na 100 tisoč otrok na leto, po letu 2009 je porasla na več kot 3 otroke na 100 tisoč otrok na leto. V letih 2009 in 2010 so zabeležili 60 primerov narkolepsije pri otrocih v starostni skupini od 4 do 19 let, od tega je 52 otrok zbolelo v osmih mesecih po cepljenju proti pandemski gripi A (virus H1N1) s cepivom Pandremix. Podoben porast pojavnosti narkolepsije pri otrocih so opisali tudi na Švedskem in na Islandiji, kjer pa so opazovali porast narkolepsije tudi med necepljenimi otro-

ci." Evropski center za nadzor in preprečevanje bolezni je skupaj s konzorcijem VAESCO oblikoval delovno skupino, ki bo v devetih evropskih državah raziskala vpliv pandemskega cepljenja proti gripi in drugih dejavnikov tveganja na začetek narkolepsije. "V Sloveniji v letih 2009 in 2010 nismo obravnavali nobenega otroka, pri katerem bi potrdili diagnozo narkolepsije, v Ambulanti za motnje spanja na Inštitutu za klinično nevrofiziologijo UKC Ljubljana pa smo v tem času obravnavali 27 bolnikov z narkolepsijo. Novih primerov narkolepsije po cepljenju za virus H1N1 nismo imeli," sta še dejali sogovornici.

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

SKLERAN™
MULTIVITAMINI IN MULTIMINERALI
z dodatkom
ČESNA, GINSENGA IN OMEGA-3 DHA
BREZ SLADKORJA, GLUTENA IN KONZERVANSOV
PREHANSKO DOPOLNILO
30 tablet

Za dober spomin,
koncentracijo
in dobro počutje.

Enkratna kombinacija vseh najpomembnejših vitaminov in mineralov, vključujoč antioksidante, B kompleks vitamine in visoko kakovostna hranila: česen, ginseng in omega-3 maščobna kislina DHA.

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH

DIFAR
vitamin & minerali

ŠČITNICA

Pomoč pri obolenjih ščitnice

Pod okriljem Društva Metuljčica za pomoč pri obolenjih ščitnice v Kranju deluje skupina za samopomoč.

SUZANA P. KOVAČIČ

Društvo Metuljčica za pomoč pri obolenjih ščitnice je staro dobra štiri leta. Povod za ustanovitev je bilo veliko vprašanj, ki so se v zvezi z boleznijo porajala nekaterim pacientkam in na katera niso našle ustreznih odgovorov. Ko so se sešle prvič, so ugotovile, da niso osamljene in da so podobne, relativno nespecifične težave, ki jih ne znajo pripisati ničemu, pojavljajo pri vseh. Odločile so se, da ustanovijo društvo, kamor se bodo po pomoč lahko zatekli vsi, ki jih pestijo bolezni ščitnice. Sedež društva je v Ljubljani, pod njegovim okriljem deluje pet skupin za samopomoč, na Gorenjskem v Kranju. "Junija lani smo skupino za samopomoč v Kranju oživili. Pokazala se je namreč potreba za to, saj je samo članov društva z gorenjskega konca dvajset, bolnikov pa je še veliko več. Sestajamo se vsak drugi ponedeljek v me-

secu ob 18. uri v prostorih Osnovne šole Simona Jenka Kranj - Center na Komenskega 2. Do poletja so to termini 14. marec, 11. april, 9. maj in 13. junij," je povedala **Mojca Stojan**, vodja kranjske skupine za samopomoč in dodala, zakaj so pomembna tovrstna srečanja: "Vsaka ima svojo izkušnjo s to boleznijo in te izkušnje si medsebojno delimo in smo si v oporo. Gre za veliko koristnih informacij, nasvetov, kako na primer zdravila učinkujejo med seboj, kdaj se lahko vzame določeno zdravilo, kaj je dobro, da ješ ... Razmišljamo tudi o smeri, da bi kdaj povabili strokovnjaka, da bi organizirali tudi kakšno predavanje, da bi privabili še več ljudi ... Medse seveda vabimo nove člane, naj pridejo vsaj pogledat, kako srečanja potekajo. Vabimo tudi družinske člane, da lažje razumejo težave, bolezni svojcev. Imamo tudi informativno gradivo, ki ga razdelimo na skupini. Zaenkrat smo v skupini samo ženske različnih starosti, v

našo sredino pa seveda vabljeno tudi moški z obolenji ščitnice."

Majhna žleza, velike skrbi

Na spletnih straneh Društva Metuljčica (www.metuljca.si) boste izvedeli tudi veliko o ščitnici. Kot pišejo, so bolezni žleze ščitnice kronične, bolniki so vse življenje prisiljeni k jemanju zdravil. Bolezni ščitnice so zelo različne, na grobo jih lahko razdelimo na več vrst raka ščitnice, prekomerno delovanje ali hipertiroza, premajhno delovanje ščitnice ali hipotiroza in golšavost.

Ščitnica je majhna, vendar zelo pomembna žleza. Pogosto so znaki netipični in se jih zamenjuje z depresijo, anksioznostjo, alergijami, suho kožo, nespečnostjo, hujšanjem ali pridobivanjem telesne teže, menstrualnimi težavami, povišanim holesterolom, pomanjkanjem energije, moteno koncentracijo, otekanjem udov, mrzencem, razbijanjem srca, tresenjem ... Lažje je prepo-



Mojca Stojan, vodja kranjske skupine za samopomoč Društva Metuljčica / FOTO: TINA DOKL

znavna le povečana ščitnica oziroma golša. Večji del obolenj je avtoimunskega značaja. Statistike kažejo, da vsaka četrta ženska po petdesetem letu zboli za eno izmed kroničnih bolezni. Vsako leto odkrijejo tudi več raka ščitnice, ki pa je dobro ozdravljiv. Bolezni ščitnice ne prizanešajo niti otrokom.

Na spletni strani Društva Metuljčica deluje tudi klepetalnica in www.med.over.net, na kateri sta foruma, kjer se lahko pogovorite s strokovnjakom ali s članicami društva. Enkrat na leto društvo, ki ga vodijo prostovoljke, pripravi srečanje s predavanji, na katerih sodelujejo tudi najbolj priznani slovenski tirologi. Letos bo to srečanje, ki ga poimenujejo "Dan ščitnice", 26. marca od 9. do 15. ure v Ljubljani na Viču na Trgu mladinskih brigad 7.



Dermatološka ambulanta za samoplačnike v Zdravstvenem domu Bled, Mladinska cesta 1, Bled

Ordinacijski čas: petek od 15. do 19. ure (dodatno po dogovoru)

Informacije in naročanje: 031/885-889 od 12. do 15. ure

Zdravljenje vseh kožnih obolenj, odstranjevanje bradavic in drugih kožnih izrastkov, preventivni pregledi kožnih znamenj.

Negovalna kozmetika

GALENSKI LABORATORIJ GORENJSKIH LEKARN



Kozmetika za nego kože je izdelana po preizkušenih recepturah, oplemenitenjena s skrbno izbranimi sestavinami preverjene kakovosti.



gorenjske lekarn

Gorenjske lekarn, Gosposvetska ulica 12, 4000 Kranj
tel.: (0)4 20 16 100, faks: (0)4 20 16 110, info@gorenjske-lekarn.si

Diete naše vsakdanje !!

Bliža se čas, ko nam bodo po glavi spet začele brančati misli o odvečnih kilogramih. Stari Grki so pod dieto razumeli zdravo prehrano. Danes večini od nas dieta pomeni posebno, predpisano prehrano, zlasti za bolnike. Ko so v modo prišla vitka telesa, so se pojavile številne shujševalne diete, ki obljublajo hitro hujšanje. So zelo privlačne, če pomislimo, da se bomo v dveh tednih znebili 10 ali celo 15 kilogramov, potem pa nadaljevali s starim načinom prehranjevanja. A daleč od tega! Vsako hujšanje telo izčrpa in odplavi iz njega življenjsko pomembne zaloge vitaminov, mineralov, aminokislin in še česa. Telo nam bo bolje služilo, če bo naša teža znotraj meja za normalno telesno težo in če nam teža ne bo preveč nihala.

Za nasvet smo povprašali še farmacevta. Kateri izdelek bi priporočali kot pripomoček pri izgubljanju telesne teže?

Farmacevt odgovarja: **Vsi izdelki, ki so namenjeni zniževanju telesne mase, predstavljajo le dopolnilo k spremembi življenjskih navad.**

V lekarnah je na primer na voljo zdravilo za zdravlilno učinkovino orlistat, namenjeno zmanjševanju telesne mase pri odraslih s čezmerno telesno maso (z indeksom telesne mase (ITM) 28 kg/m² ali več) ob hkratni zmerno nizkokalorični dieti z zmanjšanim vnosom maščob. Na voljo je v dveh jakostih - v manjši brez zdravniškega recepta, v večji na t. i. beli zdravniški recept (zdravilo morate plačati v celoti).

Poleg tega je na voljo več izdelkov, ki nimajo lastnosti zdravila. Vplivajo na zmanjšano

potrebo po hrani, v prebavilih vežejo maščobe in s tem zmanjšajo vnos maščob v telo, povečajo občutek sitosti, ker vlaknine nabreknejo v želodcu ...

Na voljo je tudi medicinsko tehnični pripomoček (dva biomagneta), ki s pritiskom na posebne točke na ušesih zmanjša lakoto in apetit.

Na izbor izdelka vpliva tudi poznavanje vzroka za prekomerno telesno maso. Lažje je svetovati izdelek, če oseba navede, ali je glavna težava v povečanem apetitu, ali v povečanem vnosu maščob s hrano, ali pri občutku sitosti ... Ob obisku v lekarni, vam bomo lahko več svetovali glede izbora in načina uporabe posameznega izdelka.

Osnova zniževanja telesne mase pa je še vedno sprememba v načinu življenja. Predvsem uživanje uravnotežene, zmerne nizkokalorične prehrane ter poraba kalorij oziroma energije z ustreznimi, vsakodnevnimi telesnimi aktivnostmi. Pomembno je, da se dnevni vnos hrane razdeli na tri glavne obroke, med katere mora biti porazdeljen priporočeni dnevni vnos maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin. Zaželeno je, da prehrana vsebuje veliko sadja in zelenjave. Vse dejavnosti morajo biti usmerjene v manjši vnos kalorij in več telesne aktivnosti. Le s spremembo življenjskih navad boste dosegli zmanjšanje prekomerne telesne teže in dolgoročno vzdrževanje ustrezne telesne teže.

Želim veliko uspeha pri načrtovanih ciljih.

Mag. Nina Pisk, mag. farm.,
Farmakoinformativna služba



gorenjske lekarn

www.gorenjske-lekarn.si, info@gorenjske-lekarn.si

Lekarniške enote: Bled Zlatorog, Bohinjska Bistrica, Cerklje, Gorenja vas, Jesenice, Kranj, Kranjska Gora, Kropa, Lesce, Planina, Planina II, Podlubnik, Preddvor, Primsko, Radovljica, Stražišče, Šenčur, Škofja Loka, Tržič, Železniki, Žiri, Zirovnica

PREOBRAZBA

Dekleta so bolj vztrajna

"Na osebnega trenerja se obrnejo ljudje, ki ne iščejo bližnjic, ker se zavedajo, da te ne obstajajo, in so za svoj cilj pripravljeni trdo delati," pravi Damjan Fras.

SUZANA P. KOVAČIČ

Damjan Fras je osebni trener Gizele Zaplotnik in Špele Tičar v skupni akciji Gorenjskega glasa in športnega centra Prošport, ki smo jo naslovili Preoblikujte svoje telo. Če smo se v prejšnjih prilogah Zdravje & lepota bolj posvetili dekletoma, pa smo se tokrat pogovarjali z njunim osebnim trenerjem.

Kako napredujeta Gizela in Špela, kje je najbolj viden njihov napredek v teh treh mesecih, odkar ste njun osebni trener?

"Razlika je očitna. O samem napredku bosta verjetno ob koncu akcije kar največ povedali sami. Pri obeh je poleg bolj čvrstega telesa in predvsem manjšega obsega opaziti tudi več energije, vo-

lje do življenja in "ljubezni" do gibanja."

Kaj je delo, naloga osebnega trenerja?

"Primarna naloga osebnega trenerja je, da s svojo stranko doseže neki cilj, ki ga postavita na začetku skupaj - glede na potrebe, želje in časovne zmožnosti. Pri tem trener stranki nudi strokovno podporo in usmeritve, s katerimi jo vodi skozi proces. Skozi prakso sem spoznal, da je delo osebnega trenerja še mnogo več kot le štetje ponovitev in opravljanje meritev. Kar se mi zdi najpomembnejše, je, da trener s svojo stranko vzpostavi pozitivno vzdušje, s pomočjo katerega razvija zdrav, profesionalen odnos, posledično pa seveda medsebojno zaupanje."

Verjetno imajo moški drugačna pričakovanja kot žen-

ske, ko se odločijo za osebnega trenerja?

"Ja, fantje bi želeli povečati mišično maso, predvsem rok in ramenskega dela. No ja, tudi prsi junaka so v modi. Dekleta pa želijo izgubiti centimetre in postati čvrste. Vaje so popolnoma različne. Moram pa priznati, da so dekleta bolj vztrajna."

Kdaj naj najamemo osebnega trenerja?

"Dandanes se ljudje čedalje bolj zavedamo pomena zdravja. Ne le športniki, tudi posamezniki, ki se priložnostno udeležujejo v raznih oblikah rekreacije, razumejo odločilno vlogo treninga in zdrave prehrane. Pametno je najeti osebnega trenerja, ko želimo shujšati ali preoblikovati svoje telo, pridobiti mišično maso, pravilno izvajati vaje in skrbeti za svoje zdravje,

oblikovati telo po porodu ali pa preprosto potrebujemo le dodatno motivacijo med treningom."

Predvidevam, da k vam pridejo tudi stranke, ki imajo drugačna pričakovanja od vas, da bi torej kar vi namesto njih naredili čudež v zelo kratkem času?

"To žal ni izvedljivo. Sam nisem zagovornik čudežnih diet, napitkov in tablet. Zanašam se na pomoč narave, ki nam ob našem vztrajnem delu in glede na količino naše vložene energije pomaga, da naše telo postaja približek našim ciljem in idealom. Na osebnega trenerja se obrnejo ljudje, ki ne iščejo bližnjic, ker se zavedajo, da te ne obstajajo, in so za svoj cilj pripravljeni trdo delati."

Zdrav življenjski slog pomeni zdrava in raznovrstna



"Pri obeh je poleg bolj čvrstega telesa in predvsem manjšega obsega opaziti tudi več energije, volje do življenja in "ljubezni" do gibanja," je Gizelo Zaplotnik in Špelo Tičar pohvalil Damjan Fras. | FOTO: GORAZD KAVČIČ

prehrana in veliko gibanja. Za nekoga je to kar težko dosegljivo, ker je prezaposlen, da bi se ukvarjal še s tem. Ampak nekaj "trikov" verjetno obstaja, da se približamo zdravemu življenjskemu slogu?

"Ne uporabljajmo dvigala, hoja po stopnicah lepo učvrsti naše noge. Vzorec prehranjevanja, ki ga ima posameznik, je zelo pomemben. Vsekakor je najbolj zgrešen ta, pri katerem izpuščamo zajtrk, v enem samem dnevnem obroku zaužijemo skoraj polovico svojih dnevnih energijskih potreb in še to običajno pozno popoldne,

potem pa se napol zaspani uležemo pred televizor. Postavimo si cilj, da bomo v primernem času začeli telesno vaditi vsaj trideset minut na dan, petkrat na teden. Vadba naj vključuje vaje za moč (telovadba) in aktivnosti za izboljševanje vzdržljivosti (hoja, tek, kolesarjenje)."

Kakšno vadbo priporočate v tem času?

"To so še vedno zimski meseci. Saj poznate star rek: meseci, ki imajo v imenu črko R ... Pridružite se nam lahko v fitnesu, na skupinskih vadbah, vadbi z osebnim trenerjem, pa tudi v savni."

Oddih ali sprostitiv v Banovcih

Gostilna in pizzerija Picasso je le dvesto metrov stran od termalnega kopališča Banovci. Pravzaprav je ni težko najti: zapeljete na avtocesto, se držite smeri proti Murski Soboti, gledate odcep Vučja vas in potem je pomemben še odcep za Banovce.

Posebnost gostilne in pizzerije Picasso je tudi apartmajska hišica z dvema apartmajema, kjer lahko na poročno noč prespita mladoporočenca. Ker pa okolica ponuja možnost različne rekreacije, kolesarjenja, kopanje v Mali Nedelji ali Banovcih, se lahko prav vsak odloči za kombinacijo dopusta, ko pri njih spi, je na hrani ali pa si sam, po svojih željah, oblikuje proste ure in čas, ki ga bo preživel pri njih.

Apartmentjska hišica je bila sicer zgrajena že pred časom, okoli nje pa kroži zgodba, ki pripoveduje o prepovedani ljubezni. Namreč v šestdesetih letih prejšnjega stoletja naj bi Avstrijec Bruno zgradil to hišo, da se je dobival s Slovenko Ano. Po njima se danes apartmaja tudi imenujeta, sta obnovljena, notranjost so uredili po stilu iz njunih časov, prostor pa je oblikovan po feng šui.

Upokojenska društva imajo posebne ugodnosti

Še posebej ugodno ponudbo smo pripravili za upokojenska društva. Triurno kopanje v termah Banovci in kosilo v naši gostilni **dobite na osebo za 10 evrov**. Po dogovoru organiziramo tudi predavanje zdravnika o osteoporozi, zdravi prehrani ali kaj drugega. Lahko pa

se dogovorimo za degustacijo vin, harmonikarja ali kaj drugega.

Ponudba za posameznike

Bivanje v apartmajih Bruno in Ana: nočitev za dve osebi je **50 evrov** - s kosilom ali večerjo **60 evrov**, s kopanjem v termah Mala Nedelja ali Banovcih s kosilom ali večerjo (200 m stran) pa **75 evrov**. Če bivate več noči ali pa ste upokojenci, imate **10-odstotni popust**.

Poroka, ki ni draga, je pa nekaj posebnega

Če ste v pripravi na poroko, pa želite nekaj posebnega, pa ne dragega, Vam mi lahko ponudimo kosilo, obred in bivanje pri nas.

Bograč, gibanica, pizze tudi iz črne moke

Kulinarična ponudba Picassa je pestra. Pizze izdelujejo iz domače črne moke in jih pečejo v krušni peči. Na izbiro je več ko dvajset vrst pizz - od **Picasso, banovske, navadne, prleške do kmečke**. Bograč in gibanica sta stalna spremljevalca njihove kulinarične ponudbe. Lahko vam postrežejo tudi z jedmi z žara, solatni bife je bogat, pripravljajo dnevna kosila, izbor prilog (zelenjava, jurčki ...) pa je tudi pester. **Domače kosilo dobite pri nas že za 7 evrov**.



Gostilna in pizzerija *Picasso*
Banovci 11
9241 Veržej

www.Picasso-turizem.si
T: 02/588 90 23
GSM: 041/741 203

ZDRAVILIŠČE

Terme Dolenjske Toplice

S termalno vodo nad bolečine v hrbtenici in križu

Čutite bolečino v sklepih? Vas bolijo hrbtenica, kolki ali kolena in težko hodite? V Termah Dolenjske Toplice, priznanem zdravilišču z bogato tradicijo, vam učinkovito pomagajo pri zdravljenju in lajšanju bolečin. Tamkajšnja termalna voda s temperaturo človeškega telesa (36 °C) je primerna za zdravljenje bolezni in poškodb gibalnega sistema, za hitrejšo okrevanje pa poskrbijo terapije ter odlično usposobljeni zdravniki specialisti in fizioterapevti.

Odkriti je treba vzrok za bolečino

Največkrat so vzrok za bolečino v križu bolezni hrbtenice. Njen spodnji del je namreč zaradi pokončne drže in vsakodnevnih aktivnosti še posebej močno obremenjen. Bolečino povzročajo tudi zoženje hrbtenjačnega kanala, zdrs medvretenčne ploščice, poškodba - udarec, nateg, zlom ter vnetja.

Bolečina v križu se pojavlja tudi pri revmatskih obolenjih ter pri slabi drži. "Za uspešno zdravljenje je pomembno opredeliti vzrok za njen nastanek, zato je predvsem pri kroničnih bolnikih treba opraviti preiskave in pregled pri specialistu," pojasnjuje specialist Danilo Radošević. Dodaja, da bolečine v križu zdravimo celovito, vendar sta na prvem mestu funkcionalno zdravljenje in zdravstvena vzgoja bolnika. Če poznamo vzroke za bolečino, lahko tudi vplivamo na preprečitev ponavljanja bolečine.

Program zdravljenja bolečine v križu

"Program zdravljenja za bolečine v križu pri nas vključuje začetni in zaključni pregled pri zdravniku in programirane zdravljenja, funkcionalno terapijo, ki je sestavljena iz protibolečinske terapije, hidrogimnastike, individualne medicinske telovadbe in masaže," razloži Radošević v nadaljevanju.

Center za medicinsko rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice vključuje tudi sodoben diagnostični center z različnimi specialističnimi ambulantami; fiziatrsko, ortopedsko, nevrokirurško, revmatološko, ambulantno za osteoporozo ter za preiskave perifernega živčnega sistema in mišic - EMG.

Pozitivni učinki termalne vode

Za zdravljenje bolečin v križu uporabljajo v Termah Dolenjske Toplice terapije, ki so prilagojene vsakemu gostu. "Priporočljive so različne oblike elektro terapije, uporabljamo tudi toplotne in fango obloge, vaje v telovadnici ter vaje v bazenu s toplo termalno vodo. Pri vajah je pomembno, da so pravilno dozirane, to pomeni, da je intenziteta točno določena in da se izvajajo pravilno. Bolni-

ki izvajajo vaje pod nadzorom naših fizioterapevtov, ki jih poučijo tudi o izvajanju vaj doma."

K izboljšanju stanja vpliva tudi termalna voda. "Pozitivni učinki naše termalne vode so znani že stoletja. Termalna voda (36 stopinj Celzije) je izoakratoterma, rahlo mineralizirana in najprimernejša za zdravljenje revmatskih obolenj, stanj po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem aparatu," pozitivne učinke opisuje specialist internist Danilo Radošević.



Pri telovadbi v termalni vodi izkoriščajo učinke vode. Toplota sprosti mišice in izboljša pretok krvi v njih, in na ta način izboljša njihovo delovanje. V vodi izgubimo del naše teže in s tem tudi razbremenimo naše mišice in olajšamo izvajanje vaj. Voda pri izvajanju vaj nudi tudi določen upor in na ta način tudi pospeši krepitev mišic.

Bolje preprečiti kot zdraviti

In kaj svetovati ljudem, ki se že srečujejo s težavami v hrbtenici oz. so nagnjeni k njim? "Najpomembnejše je, da se zavedajo, kako pomembno je redno izvajanje vaj za hrbtenico, tudi če nas ne pestijo kronične bolečine v hrbtenici. Za posameznike s preveliko telesno težo je pomembno, da izgubijo kak kilogram in pri delu skrbijo za

pravilno obremenjevanje hrbtenice. Tistim pa, ki imajo že hujše težave, bi priporočil, da se vsaj enkrat letno odločijo za kakšen program preprečevanja oz. zdravljenja bolečin v hrbtenici v našem zdravilišču," zaključuje specialist internist Danilo Radošević, vodja zdravstvene službe v Termah Dolenjske Toplice.



Informacije:
Terme Dolenjske Toplice,
Tel.: 07/39 19 400,
www.termes-dolenjske.si

Danilo Radošević, dr. med., specialist internist in vodja Centra za medicinsko rehabilitacijo v Termah Dolenjske Toplice se dnevno srečuje z ljudmi, ki imajo težave v hrbtenici in križu. "Praktično ni človeka, ki v svojem življenju ne bi vsaj enkrat imel težav s hrbtenico." Bolečina je najpogostejša posledica nefiziološkega položaja hrbtenice med delom, ponavljajočih se gibov in napačne obremenitve hrbtenice, pojavlja pa se lahko v vseh življenjskih obdobjih.



Danilo Radošević, dr. med., specialist internist



Program zdravljenja Spet na nogah v Termah Dolenjske Toplice vključuje:

polpenzion v dvoposteljni sobi hotela****, pregled pri zdravniku, tri individualne terapije na dan po nasvetu zdravnika, jutranjo telovadbo v bazenu ali telovadnici, kopanje v hotelskih bazenih in v Wellness centru Balnea, predavanja z zdravstveno vsebino, pisna navodila za redno telesno vadbo doma, družabni program v zdravilišču.

Cena programa:
5 dni - že od 406,20 EUR,
7 dni - 535,68 EUR.
Dodatni 10 % popust imajo člani Kluba Terme Krka.

Super ugoden oddih za upokoence

v Termah Dolenjske Toplice (do 22. 4. 2011): polpenzion v dvoposteljni sobi Hotela Vital ali Kristal****, kopanje v bazenih s termalno vodo (32 stopinj C in 36 stopinj C), 1x biserna ali zeliščna kopel, jutranja hidrogimnastika pod strokovnim vodstvom, uporaba kopalnega plašča, družabno dogajanje.

3 noči ... že od 162,31 EUR,
5 noči ... že od 256,27 EUR

& Gorenjci in zdravje

"Zdravemu načinu življenja posvečam vse več pozornosti, saj leta pač delajo svoje. S športom se sicer v mejah normale že od nekdaj ukvarjam: igram tenis, kolesarim, smučam, plavam in hodim v hribe. Kuham zelo rad, žal pa spadam med tiste, ki kruh samo gledajo, pa že dobivajo obloge. V obroke zato vključujem veliko zelenjave, z mesom ne pretiravam, slaščicam pa se izogibam, razen češnjevemu in jabolčnemu zavitku."

Jože Vunšek, igralec



Največ čakanja na ortopedske operacije

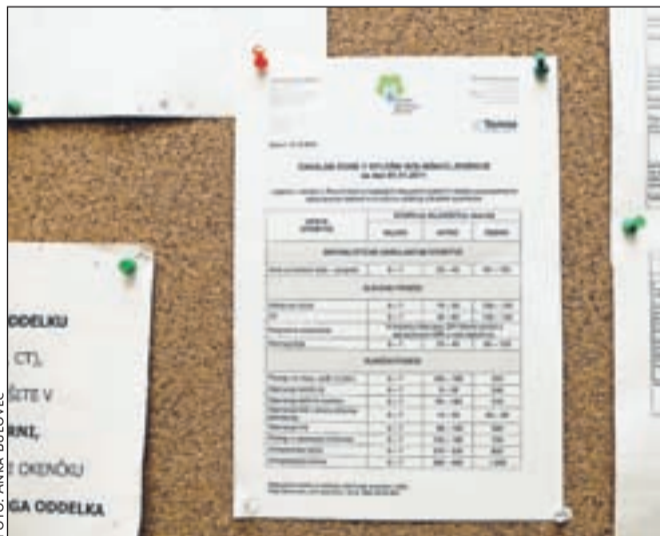
Lani sprejeti pravilnik o najdaljših dopustnih čakalnih dobah za posamezne zdravstvene storitve prinaša precej novosti tako za izvajalce kot za paciente, je povedala strokovna direktorica Splošne bolnišnice Jesenice **Sandra Tušar**. Po novem je obvezno elektronsko vodenje čakalnih seznamov, uvedli pa so tudi tri stopnje nujnosti, ki določajo najdaljši dopustni rok, v katerem je treba opraviti zdravstveno storitev (nujno - v 24 urah, hitro - v treh mesecih ter redno - v največ šestih mesecih). Izjema so rakava obolenja, kjer je najdaljša čakalna doba en mesec, podaljšana čakalna doba - največ leto dni - pa je dopustna pri ortopedskih operacijah. Po besedah Sandre Tušar so morali določiti tudi odgovorno osebo za vodenje čakalnih seznamov, čakalne dobe pa morajo redno objavljati na spletni in v čakalnicah. In kaj če so čakalne dobe v posamezni zdravstveni ustanovi daljše od najdaljših dopustnih? "V tem primeru smo dolžni pacientu povedati, da presegamo najdaljše dopustne čakalne dobe in da ima pravico oditi v drugo zdravstveno ustanovo," je povedala Tušarjeva. V jeseniški bolnišnici presegajo najdaljše dopustne čakalne dobe pri ortopedskih operacijah (kolka, hrbtenice, stopala), pri operacijah žolčnih kamnov in krčnih žil. Število čakajočih na operativni poseg se celo povečuje. U. P.

Malo padcev pacientov, malo preležanin

V Splošni bolnišnici Jesenice že od leta 2000 merijo učinkovitost pri delu s pomočjo kazalnikov kakovosti. Kot je povedala glavna sestra v bolnišnici **Zdenka Kramar**, so doslej stalno merili šest kazalnikov kakovosti - ugotavljali so pogostnost padcev pacienta, nastankov razjede zaradi pritiska (preležanin), prenosa večodpornih bakterij (MRSA), dolžino čakalne dobe na CT preiskave in zadovoljstvo pacientov z oskrbo v bolnišnici. Kazalniki že več let kažejo, da je jeseniška bolnišnica v samem vrhu slovenskih bolnišnic po kakovosti. Tako je lani le 0,04 odstotka pacientov dobilo okužbo MRSA v bolnišnici, našteali so 1,2 padca pacienta na tisoč bolnišničnih oskrbnih dni, preležanino v bolnišnici pa je dobilo 3,7 pacienta na tisoč sprejetih. "Z rezultati kazalnikov smo lahko zadovoljni, zadovoljni pa so seveda lahko tudi pacienti, ki so v tem primeru največji zmagovalci, saj so bili v bolnišnici deležni kakovostne in varne obravnave," je povedala Zdenka Kramar. To so potrdili tudi pacienti sami v anketah o zadovoljstvu pacientov. Na področju merjenja kakovosti pa bodo v jeseniški bolnišnici letos naredili še korak naprej, saj bodo začeli spremljati kar 34 kazalnikov kakovosti od skupaj 74, ki jih je definiralo ministrstvo za zdravje. U. P.

Za digitalni mamograf zbranih 150 tisoč evrov

V Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj so oktobra lani začeli z akcijo zbiranja sredstev za nakup digitalnega mamografa. Vrhunec je dosegla z nedavnim dobrodelnim koncertom v studiu Televizije Slovenija, ki ga je prenašal tudi Radio Ognjišče, na njem pa so nastopili številni znani glasbeniki in umetniki, med njimi tudi kvartet muzikala Ljubim te, spremeni se (na sliki). S koncertom so zbrali kar 132 tisoč evrov, ob nedeljski ponovitvi na televiziji pa so gledalci dodatno prispevali še nekaj manj kot 3.400 evrov. Ker so do koncerta zbrali slabih osemnajst tisoč evrov, imajo zdaj za napravo, ki pripomore k zgodnjemu ugotavljanju raka na dojkah, skupaj zbranih dobrih 150 tisoč evrov. Direktorica porodnišnice Andreja Cerkvenik Škafar je bila vesela izjemne darežljivosti Slovencev ob koncertu, vendar pa sodoben digitalni mamograf stane kar 400 tisoč evrov, zato bodo verjetno morali izpeljati še eno večjo akcijo. Dodala je, da v njihovem Centru za boleznij dojke trenutno uporabljajo analogni mamograf, za še boljšo in učinkovitejšo diagnostiko raka dojke, ki je najpogostejši rak pri ženskah, pa nujno potrebujejo digitalni mamograf. V Kranju letno opravijo več kot pet tisoč mamografij, odkrijejo pa približno 50 primerov raka dojke. A. H.



Kdaj smo stari

MIROSLAV BRACO
CVJETIČANIN

nasvet

Vprašanje, s katerim se začnemo srečevati, ko nas na ulici začnejo vikati. Prej niti ne pomislimo, da bomo nekoč, če bomo imeli srečo, stari. Najbolj oguljen odgovor je, da smo stari toliko, kolikor se počutimo stare ... Ozrite se naokoli in opazili boste šestdesetletnega mladeniča v spranih kavbojkih in "allstar-kah" ter z uhanom v ušesu ter pobarvanimi lasmi. Mogoče je borec proti staranju ali pa frontman kake rock skupine v zatonu? Ne obsojajte ga, če se sam ne. Zakaj pa ne bi bil tak, če se tako najbolje počuti?

Kdaj je človek prestar za športno rekreacijo, za športno vadbo? Zadnji mejnik, ki so ga strokovnjaki postavili, je dočakano leto 75. Po tem letu starosti naj bi človek oziroma večina ljudi morala prestaviti v najnižjo prestavo, kar pa še

ne pomeni, da je to prosti tek in gre, dokler gre. Najnižja prestava pomeni pri teh letih še vedno gibanje, ampak morate imeti v mislih star jugoslovanski zelo popularni izraz, ki se je širil od ust do ust in od mišic do mišic, vse dokler se nismo odcepili: lagano sportski. Se spomnite tega gesla? Če ste pri 75., se ga zagotovo. Odgovor na vprašanje, zakaj ravno pri tej starosti, se glasi zaradi zelo povečane stopnje možnosti infarkta ali strokovneje napisano zaradi prevalence klinično neme koronarne bolezni. Pri tej starosti postanejo obremenitveni testi pri zdravniku nujni! Da se ne bomo narobe razumeli, tudi pri petinšedesetih si ljudje pripenjajo štartne številke na hrbet, vendar strokovnjaki priporočajo, naj to delajo bolj za zabavo in provociranje prijateljev in prijateljic oziroma

njim za spodbudo kot pa zaradi osvajanja življenjskih ciljev.

Kaj nas v starosti žene k vadbi oziroma kateri so osnovni cilji, ki jih starostniki z vadbo skušajo doseči? Naslednje vrstice niso ravno namenjene tistim veteranom, ki se prihodnji konec tedna pripravljajo, da končno zmagajo v svoji kategoriji 21-kilometrskega smučarskega teka na primer. Bolj je namenjeno tistim, ki se imajo tudi z gubami po celem telesu zelo radi in bi hkrati ostali še naprej zdravi. Torej osnovni cilji vadbe so: vzpostaviti in ohraniti telesno in duševno ravnovesje, krepiti in varovati zdravje, preprečiti nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni ali omiliti njihove posledice, izboljšati in ohraniti gibalne in funkcionalne sposobnosti, povečati telesno zmogljivost, izboljšati počutje, dodajati energijo in povečati vitalnost, upočasniti procese biološkega staranja in si tako na neki način podaljšati življenje, sprostitve, zabavo in druženje ter s tem izboljšanje kakovosti življenja. Ko bomo dosegli cilje, bomo opazili naslednje učinke vadbe, kot so: zmanjšanje tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja, ugodno vplivanje na prebavo in izločanje ter uravnavanje telesne teže in preprečevanje debelosti, saj vadba zmanjšuje tudi apetit, zmanjšuje tveganje za nastanek nekaterih vrst raka, zmanjšuje vrednosti maščob v krvi, znižuje krvni tlak, povečuje odpornost organizma in znižuje raven glukoze v krvi, zmanjšuje tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, zmanjšuje endokrine motnje, vpliva na

upočasnitev napredovanja osteoporoze. Torej, če ste na hitro prebrali cilje in učinke, si to preberite še enkrat in boste zagotovo dobili odgovor, da za vadbo nismo nikoli pre-stari oziroma preleni smo, da bi to zares počeli. Vsi zastavljeni cilji in potem učinki ob doseganju so seveda nekaj največ, kar imamo od življenja. Najbolj pri srcu pa mi je izjava prijatelja, ki je ravno v petinšedesetem letu začel tekovati z dirkalnim kolesom. Rekel je nekako takole: Redna telesna vadba mi odtehta ogromno. Počutim se zdravega in gibčnega, vendar pa me druženje z mlajšimi od sebe, torej z mladimi, še dodatno pomlajuje in vpliva vsak dan novo energijo. To je največji čar skupinskih vadb za mene kot starostnika. Torej kdaj smo stari? Ko postanemo leni ...



Tri perspektive za rast

Iskra MIS v zadnjem letu, enako pa kaže tudi naročila za letos, posluje celo bolje kot pred recesijo.

BOŠTJAN BOGATAJ

Kranj - Iskra MIS, ki pod eno streho združuje tri nekdanja Iskrina podjetja: kranjska stikala, merilne instrumente iz Otoč in semiške kondenzatorje, je lani z 52 milijoni evrov dosegla rekorden promet. Kar 89 odstotkov ga ustvarijo v tujini, pred kratkim pa so osvojili prestižno evropsko nagrado za razvoj pametnih števec. Iskra MIS od 1. julija lani vodi predsednik uprave Peter Kukovica.



Peter Kukovica, predsednik uprave Iskra MIS / Foto: Gorazd Kavčič

Pred kratkim ste osvojili evropsko nagrado za pametne števce. Gre zgolj za prestiž ali vam odpira nove trge?

"Nagrada je pika i našega razvojnega oddelka v Otočah oziroma sodelovanja s podjetjem Gazprom. Dobili smo jo za opravljeno delo, bo pa pomembna za pridobivanje nadaljnjih poslov."

Ali v Iskri MIS veliko vlagate v razvoj?

"Naši razvojniki bi želeli več. V zadnjih dveh letih smo investicije v primerjavi z desetletjem prej zelo povečali. Pri tem nam je v pomoč država. Bolj spremljamo tudi potrebe kupcev, pri prioritarnih projektih ne zamujamo z roki in se držimo poslovnega načrta. Iz proizvodnega prehajamo v tržno podjetje, saj ne prodajamo več le izdelkov, ampak ponujamo rešitve za naše kupce. Torej vključujemo več svojega znanja."

Kaj pričakujete od projekta Nela, kjer se povezujejo podjetja iz panoge?

"Za nas sta zanimivi predvsem energetska učinkovitost in obnovljivi viri. Pričakujemo izmenjavo znanja in več razvojnih investicij, kar nam bo omogočilo razvojni preskok. Rezultat projekta bodo zahtevnejši izdelki z višjo dodano vrednostjo, ki jih bomo hitreje uvedli na trg."

Poglejmo poslovanje. Kako ste zaključili lansko poslovno leto, dobro leto po velikem padcu prodaje?

"Leta 2009 je bilo še zelo težko. Lani smo tako na poslovnem kot organizacijskem področju izvedli veliko ukrepov in leto zaključili z dobičkom. Prihodkov je bilo za 51,6 milijona evrov, kar je več kot kadarkoli v zgodovini nekdanjih Iskre Stikal, Iskre Instrumentov in Iskre Kondenzatorjev. Razlog za povečanje prihodkov so tudi sinergije zaradi sredi leta pripojenega podjetja Iskra Kondenzatorji. Sedaj delujemo centralizirano iz Kranja, le proizvodnja je na treh lokacijah."

Lahko rečete, da so težki časi recesije za vami?

"Kot dobavitelj opreme in izdelkov smo odvisni od gospodarskih trendov v svetu. Naš najmočnejši trg je Evropa, še posebej Nemčija. Če v tej državi povečujejo investicijska vlaganja oziroma prodajo, je to dobro tudi za nas. Prodajo smo sicer razdelili na tri sklope: na Slovenijo in trge nekdanje Jugoslavije, Evropo in preostali svet. Kar 89 odstotkov proizvodnje izvozimo, veliko večino v Evropo, nekaj pa tudi, na primer,

v Južno Afriko, kjer smo med slovenskimi izvozniki med največjimi. S tem kaže mo orientiranost v pridobivanje novih kupcev, saj tržni deleži niso tako veliki, da jih ne bi mogli še povečati."

Kako kažejo naročila za letos?

"Prvi mesec je za nami, ko smo prodali za 23 odstotkov več kot isti mesec lani ali za 12 odstotkov več od načrtov. Tudi februarja bomo šli nad načrte. Zelo smo veseli, da ima vsaka od treh proizvodnih enot svojega velikega partnerja svetovnega slovesa, s katerim skupaj rastemo. V Otočah je to Gazprom, v Kranju Siemens, v Semiču pa vstopamo na področje sončne energije skupaj z ameriškim podjetjem Power One."

Lani je bilo med delom delavcev v Semiču veliko odpora zaradi napovedane selitve v Kranj. Je to že preteklost?

"Selitve proizvodnje nismo nikoli načrtovali. Lastnik vseh prej ločenih podjetjih je isti: Iskra. Zaradi težkih pogojev poslovanja je v letu 2009 iskal možnosti optimizacije poslovanja, med njimi tudi združitev podjetij. Razumem strah zaposlenih, vendar obljube izpolnjujemo."

Danes je v Semiču več zaposlenih kot pred krizo. Povedano drugače: kar 62 odstotkov vseh prebivalcev Semiča je zaposlenih v našem podjetju, v podjetje smo investirali 3,2 milijona evrov."

Kako sicer kaže z zaposlovanjem v Iskri MIS?

"Leta 2005 smo nastali z združitvijo Iskre Merilni instrumenti in Iskre Stikala, lani smo pripojili še Iskra Kondenzatorji. Rast števila zaposlenih je velika, vendar ne samo zaradi pripojitev. Ta trenutek nas je 1100 sodelavcev, lani se je število okrepilo tudi na račun boljšega poslovanja in s tem potrebe po novih delavcih."

Kateri proizvod bo po vašem mnenju glavni v prihodnjih letih?

"Vizijo delimo na tri strateška strokovna področja: napredne meritve, napredne instalacije in kvaliteto energije. Zaradi razpršitve tveganj želimo razvijati vse enakovredno. Na vsakem od teh pa imamo vodilne proizvode, stične točke vseh so energija, merjenje energije, optimizacija energije in obnovljivi viri energije. To so perspektivna področja, s katerimi bomo rasli."

Z zakonom nad plačilno nedisciplino

Vlada predlaga pri pogodbeno določenem plačilu največ 60-dnevni plačilni rok, pri vseh ostalih plačilih pa največ 30-dnevni rok.

CVETO ZAPLOTNIK

Ljubljana - Plačilna nedisciplina v Sloveniji je v razmerah gospodarske krize vse hujša, veliko plačil med gospodarskimi subjekti, pa tudi med gospodarskimi subjekti in javnimi organi, se opravi kasneje, kot je bilo dogovorjeno. Da bi izboljšali plačilno disciplino, je vlada na četrtkovi seji sprejela predlog zakona o preprečevanju zamud pri plačilih in ga poslala v obravnavo državnemu zboru. Predlagani zakon določa najdaljše plačilne roke, kazni za zamudo pri plačilih ter obveznost dolžnikov, ki so v zamudi s plačilom več kot petnajst dni, da se vključijo v sistem večstranskega pobota pri Ajpesu. Pri poslovanju med gospodarskimi subjekti naj bi bil po predlogu vlade najdaljši plačilni rok, določen s pogodbo, 60 dni (le izjemoma tudi daljši), pri poslovanju med gospodarskimi subjekti in javnim organom pa ne daljši od 30 dni. Če se stranki v pogodbi ne dogovorita za rok plačila, se šteje, da je rok 30 dni od pre-

jema računa oz. druge enakovredne listine. V primeru, da dolžnik zamuja s plačilom, je upnik poleg zneska plačila upravičen še do pogodbeno ali zakonsko določenih zamudnih obresti, novo pa je to, da mora dolžnik plačati upniku 40 evrov nadomestila stroškov izterjave. Predlagani zakon predvideva tudi vzpostavitev javnega registra menic, protestiranih zaradi neplačila. Register bo spodbujal dolžnike k čimprejšnji poravnavi dolgov, hkrati pa bo udeležencem na trgu informacija, kdo pri plačevanju ne izpolnjuje pogodbenih obveznosti.

K večji plačilni disciplini naj bi prispevala tudi sprememba zakona o davku na dodano vrednost (DDV). Predlagani zakon predvideva, da davčni zavezanec ne bo mogel uveljavljati odbitka DDV pri računih, ki jih ne bo plačal v predpisanem roku.

Vlada za oba zakona predlaga, da ju državni zbor obravnava in sprejme po nujnem postopku.

Hranilnica Lon tudi lani z dobičkom

Hranilnica je lani ustvarila več kot milijon evrov bruto dobička, kar je 17 odstotkov več kot leto prej. Delničarji bodo tudi letos prejeli dividendo.

CVETO ZAPLOTNIK

Kranj - Kot poudarjajo v hranilnici, jim je lani uspelo uresničiti dva pomembna projekta. V Škofji Loki so odprli novo poslovno enoto, z deseto dokapitalizacijo pa so zagotovili dobrih 1,3 milijona evrov dodatnega kapitala in kapitalsko ustreznost, ki je ob koncu leta presežala dvajset odstotkov. Medtem ko se je bilančna vsota slovenskega bančnega sistema lani zmanjšala za 2,6 odstotka, je v Lonu porasla za desetino, na 155 milijonov evrov. V primerjavi s predlani so čiste obresti povečali za 26 odstotkov in čiste provizije za 6 odstotkov, stroške poslovanja pa so zadržali na ravni predlanskega leta. Uspešni so bili tudi pri zbiranju sredstev. Vloge prebivalstva so jim porasle za 12 milijonov evrov

oz. za 15 odstotkov. Največji porast, kar 45-odstotni, so beležili pri dolgoročnih vlogah, kar pomeni, da jim je s politiko obrestnih mer uspelo spremeniti razmerje med kratkoročnimi in dolgoročnimi vlogami v korist dolgoročnih. Povpraševanje po potrošniških posojilih se je lani zmanjšalo, več kot podvojili pa so kreditiranje gospodarstva, še zlasti samostojnih podjetnikov. Porast so beležili tudi pri stanovanjskih posojilih, za ekološka posojila pa načrtujejo večje zanimanje v letošnjem letu.

In kaj so njihovi letošnji cilji? Pripravljali se bodo na širitev poslovne mreže, ponudbo dopolnili z novimi produkti, začeli graditi nove poslovne prostore in se še naprej prizadevali, da bi 20-letnico dočakali v odlični "kondiciji".

LJUBLJANA

Osebnostno kasko zavarovanje AS

Zavarovalnica Adriatic Slovenija je pretekli teden ponudbo obogatila z individualnim zavarovanjem za težke bolezni in operacije. Novo zdravstveno zavarovanje omogoča kritje v primeru 14 težkih bolezni in 99 skupin operacij (prek dva tisoč zdravstvenih operacij), omogoča tudi izplačilo posmrtnine. "Število obolelih z rakom se večja, enako tudi dnevno število kapi, spodbudno pa je, da narašča tudi število preživelih," poudarja vodja trženja Karmen Škoda Piško. Zavarovalno kritje za težke operacije ponuja izplačilo zavarovalne vsote tri do 12 tisoč evrov, za primere težkih bolezni šest do 24 tisoč evrov, za smrt pa svojci prejmejo 1500 do šest tisoč evrov. S tovrstnim zavarovanjem želijo obolelim in vsem, ki so prestali težke operacije, omogočiti kakovostno okrevanje in nadaljnje življenje. B. B.

Tržič

Sajovic za Peko predlaga 37 ukrepov

Nadzorni svet Peka je na četrtkovi seji sprejel tri odločitve, med njimi akcijski načrt za izboljšanje poslovanje, ki ga je pripravil novi predsednik uprave Janez Sajovic. Ta vključuje kar 37 ukrepov na področju poslovanja, organizacije, proizvodnje, trgovine in financ. Izpeljali jih bodo letos in v prihodnjem letu, ko naj bi Peko okrepil lastno proizvodnjo, povečal število zaposlenih, izguba pa bi bila zgolj še preteklost. Lani je Peko poslovno s štirimi milijoni izgube, enako naj bi bilo tudi v letu 2009. "Dobro pa je, da Peko ni prezadolžen in ima veliko neobremenjenih nepremičnin," pravi prvi nadzornik Robert Ličen. Napoveduje, da bodo na prihodnji seji odločili o izredni reviziji poslovanja pod vodstvom Marte Gorjup Brejc. Nekdanjo predsednico uprave bodo tudi pozvali, da še enkrat opravi primopredajo poslov. Prva naj bi bila opravljena površno. B. B.

MEŠETAR**Tržne cene govejega mesa**

Agencija za kmetijske trge in razvoj podeželja pripravlja tudi tržno poročilo za goveje meso. Poglejmo, kakšne so bile cene v tednu med 31. januarjem in 6. februarjem, ko je bilo zaklanih 513 bikov starosti do dveh let, 32 bikov, starih več kot dve leti, 94 krav in 78 telic. K ceni so prišteti povprečni prevozniki stroški v višini 5,02 evra na sto kilogramov hladne mase. **C. Z.**

Cene klavnih trupov oz. polovic (v EUR/100kg)

Kakovostni razred	Biki, stari do 24 mesecev	Biki, stari nad 24 mesecev	Krave	Telice
U2	342,69	-	-	n. p.
U3	346,28	-	-	318,29
R2	339,77	-	-	305,02
R3	344,15	334,89	204,78	304,34
R4	-	-	203,69	293,63
O2	321,71	-	176,40	305,02
O3	325,26	-	180,97	256,66
O4	-	-	195,02	224,50
P2	-	-	131,71	-
P3	-	-	120,02	-

KRIŽE**Izobraževanje za kmetijsko okoljske ukrepe**

Kmetje, ki so se vključili v Kmetijsko okoljski program (KOP), se morajo vsako leto štiri ure obvezno izobraževati, to je tudi pogoj za uveljavljanje finančnih podpor. Ena zadnjih letošnjih priložnosti za tovrstno izobraževanje bo v sredo, 23. februarja, ob 10. uri v dvorani Kmetijske zadruge v Križah, kjer bo kmetijska svetovalna služba pripravila predavanje o kršitvah pri posameznih ukrepih Kmetijsko okoljskega programa, o skladiščenju in razvozu gnojevke in o bilanci krme na kmetijskem gospodarstvu. **C. Z.**

STRAHINJ**Izobraževalni dan govedorejcev**

Govedorejsko društvo Kranj - Trzič bo jutri, v sredo, z začetkom ob 10. uri pripravilo v biotehniškem centru v Strahinju izobraževalni dan. Rejci goveda bodo poslušali predavanja o skupni kmetijski politiki po letu 2013, reprodukciji goveda, bioplenu na živinorejski kmetiji in izbiri bikov za osemenjevanje. **C. Z.**

ČEŠNJICA**Predavanje o demencah**

Jutri, v sredo, ob 15.30 bo v združnem domu na Češnjici predavanje dr. Aleša Kogojca iz Psihiatrične klinike v Ljubljani o demencah. Na predavanje vabita Društvo podeželskih žena Selške doline in kmetijska svetovalna služba. **C. Z.**

BOHINJSKA BISTRICA**Problemi s škodljivci in boleznimi na vrtu**

Kmetijska svetovalna služba in Društvo kmečkih žena in deklet v Bohinju vabita v petek, 25. februarja, ob 15.30 v kulturni dom Joža Ažmana na predavanje o problemih s škodljivci in boleznimi na vrtu. **C. Z.**

HOTAVLJE, ŽIRI**Predstavitve novosti pri subvencijah**

Kmetijska svetovalna služba vabi na predstavitev novosti pri uveljavljanju subvencij. V četrtek ob 9. uri bo predstavitev v združnem domu na Hotavljah, isti dan ob 15. uri pa še v dvorani DPD Svoboda v Žireh. **C. Z.**

Odškodnina za pozidavo

Predlagane spremembe zakona o kmetijskih zemljiščih znova uvajajo odškodnino za spremembo namembnosti kmetijskih zemljišč v stavbna, v povprečju naj bi ta znašala deset evrov za kvadratni meter.

CVETO ZAPLOTNIK

Kranj - Vlada je določila spremembe zakona o kmetijskih zemljiščih, s katerimi želi zaščititi kmetijska zemljišča pred pozidavo in drugimi oblikami razvrednotenja, zagotoviti obdelanost kmetijskih zemljišč, odpraviti nekatere administrativne ovire pri agromelioracijah in komasacijah ter preprečiti zlorabo darilnih pogodb pri prometu s kmetijskimi zemljišči, gozdovi in kmetijami. Po predlaganem zakonu naj bi določili trajno varovana in druga kmetijska zemljišča, prvih naj bi bilo okrog 150 tisoč hektarjev in drugih okoli 350 tisoč. Na trajno varovanih zemljiščih bodo dopustne le agrarne izboljšave, postavitve pomožnih kmetijskih objektov, urejanje poljskih poti in različni komunalni vodi, to območje pa bo možno spreminjati šele po desetih letih, le za infrastrukturne objekte državnega pomena, za preselitve kmetij in za nekatere druge posege izjemoma tudi prej.

Odškodnina odvisna od bonitete zemljišča

Na druga kmetijska zemljišča bo sicer možno posegati, vendar bodo graditelji morali za to plačati odškodnino zaradi spremembe namembnosti, kar bo tudi eden od pogojev za izdajo gradbe-



Površina kmetijskih zemljišč v Sloveniji se je v obdobju 1991-2009 zmanjšala za skoraj 93 tisoč hektarjev, od tega samo površina obdelovalnih zemljišč (njiv in vrtov) za dvajset tisoč hektarjev.

nega dovoljenja. Odškodnina se bo odmerila za kvadratni meter na podlagi bonitete zemljišča, kot jo izkazuje zemljiški kataster, in bo v povprečju znašala deset evrov, za najboljša zemljišča (z boniteto sto) pa 25 evrov. Investitorji bodo plačali 70 odstotkov predpisane odškodnine, če bodo na kmetijskih zemljiščih bonitete od ena do štirideset gradili kmetijske objekte, objekte, načrtovane z državnimi prostorski načrti, ter objekte za potrebe občine ali države s področja športa, zdravstva, šol-

stva, socialnega varstva, znanosti, kulture, prometne, energetske, komunalne in vodne infrastrukture.

Konec zlorab z darilnimi pogodbami

Vlada bo posegla tudi v sklepanje darilnih pogodb. Po novem bo lastnik kmetijskih zemljišč, gozdov ali kmetije lahko sklenil darilno pogodbo le z omejenim krogom upravičencev, in sicer z zakoncem oz. zunajzakonskim partnerjem, otroki, starši, brati, sestrami, nečaki in vnuki pa

tudi z zetom, snaho oz. zunajzakonskim partnerjem otroka, če so člani iste kmetije, ter z občino ali državo. Doslej se je namreč dogajalo, da so darilne pogodbe medsebojno sklepali tudi ljudje, ki niso bili v sorodstvenem razmerju, s tem pa so se izognili določilom o prednostnem vrstnem redu pri prometu z zemljišči in kmetijami. Še več: običajno so lastniki zemljišč sklenili tovrstne pogodbe s potencialnimi investitorji, ki so potlej zemljišča spremenili v stavbna oz. jih prodali po občutno višji ceni.

Polivanje gnojevke s ceste

Kmet s škofjeloškega območja je polival gnojevko po travniku neposredno s ceste. Takšno ravnanje po kmetijski praksi ni bilo sporno, policisti pa bi mu to prepovedali in ga kaznovali.

CVETO ZAPLOTNIK

Škofja Loka - V uredništvu smo prejeli sliko, ki jo je eden od gorenjskih voznikov posnel med vožnjo po cesti na škofjeloškem območju. Slika kaže, kako je kmet polival gnojevko neposredno s ceste, pri tem pa vozil ob robu ceste in imel cev usmerjeno desno na travnik. Ali je to sprejemljivo ali ne? Ko smo to preverjali v kmetijskih strokovnih krogih, se je izkazalo, da s tem niti ni kršil uredbe o varstvu voda pred onesnaževanjem z nitrati iz kmetijskih virov. Po tej uredbi je gnojenje na zemljiščih z zeleno odejo (travniki) časovno prepovedano od 1. decembra do 15. januarja, vedno pa je prepovedano na zamrznjenih tleh

ter na tleh, prekritih s snežno odejo in nasičenih z vodo. Kot kaže slika, je kmet očitno polival gnojnico sredi februarja, takrat tudi ni bilo snežne odeje in tla zaradi otoplitve verjetno niso bila več zamrznjena. Ker travnik še ni bil povsem sušen, je s tem, ko je gnojnico polival s ceste, celo preprečil poškodovanje travne ruše.

Če pogledamo primer še s cestno prometne plati, pa se izkaže, da je kmet kršil več predpisov in da bi ga takšno ravnanje ob ukrepanju policistov drago stalo. Poglejmo, kaj so nam odgovorili s Policijske uprave Kranj. Kmet je s traktorjem in cisterno vozil preveč desno, prek robne črte, kar je v nasprotju s pravili vožnje in za kar je zagrožena kazen štirideset evrov.



Takšno polivanje gnojevke neposredno s ceste bi kmeta lahko drago stalo.

Še hujši prekršek je storil, ker je cesto, ki jo je dovoljeno uporabljati le za cestni promet, uporabil za izvajanje kmetijskih del, za kar je predpisana kazen najmanj štiristo evrov. Izvajanje kme-

tijskih del, kot jih kaže slika, je mogoče šteti za delo na cesti ali ob njej, za to pa bi kmet moral (na lastne stroške) pridobiti dovoljenje upravljavca ceste in potlej tudi označiti delo na cesti.

Občina Šenčur obvešča, da bo
v TOREK, 22. FEBRUARJA 2011,
na svoji spletni strani www.sencur.si in na oglasni deski
Občine Šenčur objavila
**JAVNI RAZPIS ZA SOFINANCIRANJE
MLADINSKIH PROJEKTOV IN PROGRAMOV TER
STROŠKOV DELOVANJA IZVAJALCEV MLADINSKIH
PROJEKTOV in PROGRAMOV IZ PRORAČUNA
OBČINE ŠENČUR ZA LETO 2011.**
Rok za prijavo na javni razpis je **23. MAREC 2011.**

Z divjim sadjem nad prehlad (2)

Kdor je odprte glave, se pozimi sladka s pripravki iz drobnih plodov samoniklega sadja, ki so prava zakladnica vitamina C in bioaktivnih snovi. Na ta način si krepi odpornost in se bolj suvereno zoperstavlja virusom prehlada in gripe.

PAVLA KLINER

Trpka jerebika

Koralno rdeči jagodasti plodovi jerebike (*Sorbus aucuparia*) so bogato obdarjeni z vitaminom C, provitaminom A, pektinom, flavonoidi, organskimi kislinami in še številnimi drugimi snovmi. Surovi plodovi so zelo kisli in trpki, zato ne uživamo presnih. Najbolje storiemo, če jih na pragu jeseni zamrzujemo in jih pozimi spremenimo v sadne kaše in kompote. No, tudi če smo jih takoj po obiranju skuhalih v marmelade ali želee, ni

nič narobe. Prav pa so storili tudi vsi tisti, ki so jerebikove jagode posušili, saj so take odlični nadomestek za pravi čaj. No, pozimi se jerebikov čaj obnese tudi kot eden boljših vitaminskih napitkov, ki štiti pred prehladnimi obolenji. Toliko bolj, če mu v njem družbo dela z vitaminom C najbolj bogato obdarjeno sadje, šipek. Pri kašlju, hripavosti in prehladu se izkaže jerebikova marmelada, ki smo ji primešali še jabolka, šipek in hruške. Z uživanjem le-te si močno okrepimo telesno odpornost.

Sladki mokovec

Pozimi si lahko odpornost na sladke način okrepimo tudi z oranžno rdečimi plodovi mokovca (*Sorbus aria*), bližnjega sorodnika jerebike. Mokovčevi plodovi so nekoliko manj bogati z vitamini kot jerebikovi, a so precej bolj sladki in kot nalašč za tiste, ki kremžijo usta, ko v njih zaidejo grenke, trpke in kisle jerebikove jagode. Iz mokovčevih plodov pripravljamo marmelade in želee po enakem postopku kot iz jerebikovih. Kdor si želi okrepiti imunski sistem, naj pest mokovčevih plodov skupaj z drugim sadjem skuha v kompot.



Mokovec ali jerebika - to je zdaj vprašanje



Kdo bi si mislil, da je rakitovec tako nabit z vitaminom C.

Kisli rakitovec

Morda slišite prvič, a rakitovec (*Hippophae rhamnoides*) je rastlinski podprvak, kar se tiče zastopanosti vitamina C - v tem oziru ga prekaša le šipek. Rakitovec vsebuje kar desetkrat več vitamina C kot citrusi, poleg tega pa je zelo bogat tudi z vitamini iz skupine B, železom in magnezijem - prava izbira za dvig odpornosti. Če ga pozimi redno uživamo, nas brani pred prehladi in infekcijami. Ker pa so plodovi prekisli, da bi uživali same, si iz njih pripravimo sok ali sirup oziroma jih zmečkajmo v kašo. Vsak dan naj bi popili dva kozarca vode s po dvema žlicama rakitovčevega soka. Pripravkov iz rakitovca ne smemo jemati zvečer, saj močno poživljajo. Odsvetuje se sočasna

uporaba rakitovca in zdravil proti strjevanju krvi.

... na koncu pa še črni bezeg

Ljudsko zdravilstvo plodove črnega bezga (*Sambucus nigra*) že od vekomaj ceni kot enega najboljših pomočnikov pri vročini, prehladu, kašlju in gripi. Tudi klinične študije so potrdile, da nudi učinkovito obrambo pred virusi prehlada in gripe, saj preprečuje njihovo razmnoževanje, prav tako pa skrajša simptome gripe in prehlada za štiri dni. Črni bezeg pomaga vzdrževati odpornost imunskega sistema. Čaj iz bezgovih plodov in tudi cvetov pospešuje potenje in izločanje bronhialnih žlez ter lajša vnetja zgornjih dihal. Njemu gre tudi zahvala, da sluznica v nosu in grlu postane odpornejša na okužbe.



KUHARSKI RECEPTI

ZA VAS IZBIRA DANICA DOLENC

Tedenski jedilnik

Nedelja - Kosilo: goveja juha z jetrnimi cmočki, svinjski zrezki po dunajsko, pražen krompir, glavната solata, ocvrte miške; **Večerja:** okisana tlačanka, čebulni kruh, sadni čaj.

Ponedeljek - Kosilo: juha iz kisle repe, prosene kaše, krompirja in koščkov suhe svinjine, palačinke z orehi, jabolčni kompot; **Večerja:** govedina iz juhe v solati, zrnat kruh, kakov.

Torek - Kosilo: zdrobova juha z naribanim korenčkom, mesne polpete s sojo, radič s fižolom v solati; **Večerja:** ajdovi žganci s krompirjem in z ocvirki, vroče mleko.

Sreda - Kosilo: krompirjeva juha s smetano, telečja rižota, rdeča pesa v solati; **Večerja:** na čebuli pražena mlada goveja jetra, radič s krompirjem v solati, francoski kruh.

Četrtek - Kosilo: jota s kislim zeljem in kranjsko klobaso, kruzni žganci z ocvirki, pečena jabolka z orehi; **Večerja:** makaronov narastek z jajci, zelena solata.

Petek - Kosilo: cvetačna kremna juha, postrvi po tržaško, krompir v koscih, mešana solata; **Večerja:** skutne palačinke, sadni čaj.

Sobota - Kosilo: zelenjavna enolončnica, po dunajsko ocvrt piščanec, zeljnata solata s krompirjem, jabolčni zavitek; **Večerja:** obloženi kruhki, pečena paprika iz kozarca, čaj.

Ocvrte miške

Potrebujemo - za kvasec: pol dl mleka, 3 dag kvasa, žličko sladkorja, žlico moke;

Testo: 30 dag moke, sol, 1,5 dl mleka, 3 rumenjaki, 6 dag raztopljenega masla ali margarine, 1 žlica sladkorja, pest rozin; maščoba za cvrtje, mleti sladkor za posip.

Pristavimo kvasec: vse sestavine razpustimo v mleku, premešamo in pustimo na toplem, da počasi vzhaja. V skledo presejemo moko, naredimo jamico in vanjo med mešanjem vlivamo mleko, rumenjake, maslo, sladkor in kvasec. Umesimo testo, ki ga stepamo tako dolgo, da se loči od kuhališče. Sedaj vtepemo še rozine (prebrane, oprane in osušene). Testo pokrijemo in postavimo na toplo, da vzhaja. Ko ga je za še enkrat toliko, segreje olje ali mast (v posodi naj bo za 2 prsta maščobe), v razbeljeno maščobo pomočimo žlico, zajemamo testo in ga rumeno ocvremo najprej na eni, nato še na drugi strani. Ocvrte miške polagamo na kuhinjski papir, da se odtečejo, nato jih zložimo na pladenj in potresemo s sladkorjem.

Strmolska Vilma

MARIJA CVETEK

Franc Eržen, šef lovskih čuvajev v obsežnem strmolskem lovskem revirju, je sodeloval s partizani. V partizanih so mu padli trije bratje. Že po likvidaciji gospodarjev so ga mobilizirali domobranci in moral je delati v Cerkljah v njihovi pisarni. Bil je strašno nesrečen. Ko se je Vilma peljala mimo s ponijem na pošto, jo je prosil, naj mu priskrbi civilno obleko. Na zapravljička je vrgla še svoje staro kolo, da bi se lahko odpeljal do Kranja. Čez nekaj dni mu je z vlakom uspelo iz Maribora pobegniti v Avstrijo, kjer je dobil službo na nekem velikem posestvu. Več veleposestnikov ga je tja vabilo že pred vojno.

Vilmi je posvetil celo knjižico pesmi. Nekoč ji je pisal, naj pride za njim, da bi se tam poročila. Ona mu je odgovorila, da je Slovenka in da ne bo šla nikamor. Vilmo so zaradi pomoči pri Franče-



Ksenija Hribar roj. Gorup pl. Slav 1923/24 - Ivana Kobilica, slikar last Mestnega muzeja Ljubljana in strmolski gospodar Rado Hribar

vem pobegu zaprli v Cerkljah na orožniški postaji. Orožniki so jo poznali, saj so po smrti gospodarjev stražili grad. Njihov "majster" jo je celo poučil, da nimajo "nobrene podlage" za pripor, zato se ne sme pustiti zasli-

ševati. Zahteva naj, da bi jo zaslišali na gestapu v Kranju. V Cerkljah jo je zasliševal zloben in grd Navec, ki ji je včasih dvoril na pošti. Zdelo se mu je "za malo", da se Vilma upa tako "postavljati". Za kolo je priznala, da ga

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

je Francu posodila, ker da jo je prosil. "Majster" je odšel k Amaliji in ji dejal, naj o tem obvesti Rösenerja, ki so ga Hribarjevi poznali. Pokrajinskega vodja za Kranjsko dr. Skalka so takrat že poslali na rusko fronto, ker je bil preveč prijazen s Slovenci. Zlobni žandar se je prišel opravičiti gospe Amaliji.

Vilma v svojih pripovedih kar ne more dosti prehladiti strmolskega gospodarja: "Težko najdeš takega človeka; bil je ljubezniv, miren, eleganten, a preprost človek." Imel je veliko skrbni s svojimi gospodarskimi posli. Ker je bil velik estet, se je zanimal za umetnost in je rad zahajal v naravo. Kot navdušen lovec in ribič je bil obkrožen z mnogimi lovskimi prijatelji. Imel je svoje letalo, pilotirala pa sta tudi njegova brata Peter in Svetozar in seveda tudi Radova žena Ksenija. Ona je bila izredna ženska; Vilma pravi, da je bila nekaj poseb-

nega. Nikoli se ni razjezila in nikoli ni bila vzvišena nad služinčadjo. Bila je visoke in lepe postave, čednega obraza, zelo inteligentna in preprosta. Rodila se je na Reki v zavedni slovenski družini. Njen ded Josip Gorup pl. Slavinjski je bil uspešen podjetnik, ladjar, bančnik itd. Tudi njen oče Milan je bil uspešen trgovec in tovarnar. Po njem je Ksenija dedovala veselje do športa in ljubezen do živali, še posebej rada je imela konje.

V Ljubljani pa so bili najbolj začuden nad njenim krokodilom, ki ga je na vrhici vodila po mestu. Na Strmolu so v jedilnici imeli tudi sove; Vilma ni bila preveč navdušena nad njimi, ker jim je morala vsak dan čistiti kletke in jih oskrbovati s svežo hrano. Ksenija je vozila avto - takrat so bile ženske redke voznice - in najbrž je bila res prva Jugoslovanka s pilotskim izpitom.



CERKLJE

Izdelali ladjice za gregorjevo



Otroci so navdušeno izdelovali svoje 'gregorčke', ki jih bodo po brzicah Pšate spustili 11. marca.

V Petrovčevi hiši v Cerkljah je minuli konec tedna potekala dvodnevna ustvarjalna delavnica Izdelam si ladjico za gregorjevo, ki jo je v sodelovanju s TIC-em in Družinskim in mladinskim centrom Cerklje letos že osmič zapored organiziral Nande Podjed. "Zdi se mi prav, da najmlajše motiviramo za ročne spretnosti, da se takole skupaj družimo in ne nazadnje, da ohranjamo mnoge že skoraj pozabljene stare običaje, med katere sodi tudi spuščanje ladjic na gregorjevo. Ladjice smo izdelali iz lesa, stiropora, kartona in drugih materialov, a okolja s tem ne bomo onesnaževali, saj Pšato na gregorjevo zagradimo in vse odpadke zatem tudi pospravimo," je povedal **Nande Podjed**, ki je tokrat pri ustvarjanju pomagal več kot tridesetim otrokom in njihovim staršem, zato je bil še toliko bolj vesel pomoči Marjana Česna, ki mu je letos prvič pomagal pri organizaciji. Delavnico bodo ponovili tudi to sredo in četrtek dopoldne v prostorih družinskega in mladinskega centra. **J. P.**

KOMENDA

Upokojenci počastili zlatoporočence

Člani Društva upokojencev Komenda, ki so med prvimi zlatoporočenci na Gorenjskem že pred leti začeli častiti zlatoporočene pare med svojimi člani, so prijetno praznovanje za tiste, ki letos praznujejo petdeset skupnih let, pripravili tudi na nedavnem občnem zboru. Takšnih parov je letos deset, to pa so zakonci: Slavka in Emiljan Cibašek, Matilda in France Fujan, Frančiška in Ivan Gregorin, Erika in Milan Habijan, Marinka in Valter Horvat, Kristina in Lovro Hribar, Angelca in Jakob Osolnik, Francka in Anton Zabret, Terezija in Marko Zadrgal ter Katarina in Andrej Zarnik. Priznanja ZDUS so letos prejeli Ivan Juhant, Marija Schumet in Jožica Glazer, zahvale domačega DU Valter Horvat, Anton Špehonja in Peter Plevel, posebno priznanje pa še Marija Špehonja. **J. P.**

CERKLJE

Ljudje vse manj uporabljajo čebelarjeva nevarna škropiva

Člani Čebelarstva Cerklje so se v januarju zbrali na občnem zboru. Kot je povedal predsednik društva **Franci Strupi**, bodo v društvu, ki združuje 78 članov s skupno 1500 panji, še naprej skrbeli za izobraževanje čebelarjev in za zdravje čebel, pri tem pa ugotavljajo, da ljudje vse manj uporabljajo čebelarjeva nevarna škropiva. Na osnovni šoli v Cerkljah deluje čebelarški krožek, ki ga obiskuje 17 učencev; v bližini šole ima društvo tudi čebeljak za praktični prikaz in vzgojo mladih čebelarjev. Društvo je vključeno v tradicionalno dobrodelno izobraževalno akcijo Medeni zajtrk v vrtcih in šolah, maja se bodo v Ljutomeru udeležili državnega tekmovanja mladih krožkarjev - čebelarjev, oktobra pa bo tradicionalno ocenjevanje medu. Za podporo društvu so hvaležni županu **Francu Čebulju**, ki je tudi sam čebelar in pozna njihove težave. Na občnem zboru so za dolgoletno delo v društvu podelili priznanja **Marku Verbiču**, **Jožetu Klemencu** in **Janezu Mačku**, odličje Antona Janša tretje stopnje pa je prejel **Miha Štular**. **J. Ku.**

LJUBLJANA

Jubilej revije Naša žena

Prva slovenska ženska in družinska revija Naša žena letos praznuje sedemdeset let izhajanja. Revija je prvič izšla januarja 1941, vendar je zaradi vojne kmalu razpadla na več območnih listov, ki so jih tiskali v ilegalnih tiskarnah. Malo pred koncem 2. svetovne vojne so se listi spet združili in marca 1945 je spet izšla enotna Naša žena, ki od takrat redno izhaja kot mesečnik. Revija, ki je bila sprva namenjena predvsem ženskam, se je v šestdesetih letih odprla širšemu bralstvu ter postala ženska in družinska revija. **M. A.**

Oblast prevzele šeme

Domžalski župan je oblast in ključ občinske blagajne tudi letos za dva tedna predal predsedniku Pustne sekcije Striček. Vrhunec pustnih norčij bo sprevod pustnih maškar, že 21. po vrsti.

JASNA PALADIN

Vir pri Domžalah - Vir pri Domžalah se je dva tedna pred pustno soboto spremenil v pustno deželo. Člani Pustne sekcije Striček so svoj kraj primerno okrasili, na vrh virske lekarne so postavili svojo maskoto, velikega Strička, v veljavo pa so stopili tudi šaljivi pustni zakoni.

Na Viru pustno tradicijo gojijo že več desetletij, leta

1990 pa je pustovanje v kraju dobilo povsem nov zagon, saj so domačini ustanovili Pustno sekcijo Striček, ki na pustno nedeljo že vrsto let pripravlja enega največjih pustnih sprevodov daleč naokoli. A maškare in pisani kurenti so pobudo v svoje roke vzeli že minulo soboto, saj so s sprevodom od gostišča pri papirnici pa vse do lekarne pripravili tradicionalno postavitev svoje maskote ob regio-

nalni cesti. Na nove zakone (med prvimi je zapisan: "Kdor na Viru ni za pusta, naj izseli se do avgusta.") je opozarjala virska Polizija, manjkala pa ni niti prava pustna oblast z dvanajstimi ministri in pustnim županom. V tej vlogi se je letos prvič znašel Peter Kosec, ki je tudi prevzel ključ od domžalskega župana Tonija Dragarja. "Ne zapravljajte preveč, saj je občinska blagajna skoraj prazna, a

tudi preveč pridni ne bodite, saj bi si sicer občani vašo oblast želeli prek celega leta," je ob predaji oblasti povedal Dragar.

V teh dneh in vse do pepelnice srede bo na Viru zagotovo zelo veselo in razigrano, pustno dogajanje pa bo vrhunec doseglo v nedeljo, 6. marca, s sprevodom, ki se bo pri papirnici začel natanko ob 14. uri in 21 sekund.



Župan Toni Dragar je občinsko oblast za dva tedna predal Pustni sekciji Striček.



Na pustne zakone ob vhodu v Pustno deželo Vir opozarja maskota Striček.

Cerklje kot kraj oddiha

Slabo leto je tega, odkar so v Petrovčevi hiši v Cerkljah odprli Turistično informativni center, katerega osnovna naloga je informiranje o turistični ponudbi kraja ter povezovanje vseh akterjev na področju turizma z namenom povečanja prepoznavnosti Cerkelj.

SIMON ŠUBIC

Cerklje - "Predvsem nas veseli, da je v slabem letu dni lepo zaživela Petrovčeva hiša, v kateri je bilo od februarja do konca decembra lani štirinajst različnih razstav, povezanih s slikarstvom, kiparstvom ali posameznimi prazniki in dogodki, med drugim smo organizirali Advent v steklu, Miklavžev bazar, literarne večere in podobno. Bogato smo že zapolnili tudi termine do konca letošnjega leta. Tako je galerija že v celoti zasedena, vsak prvi torek v mesecu bodo v njej potekala odprtja različnih razstav, v gostilniški sobi v t. i. hiši pa literarni večeri," je razložila vodja Turistično informativnega centra Cerklje (TIC) **Simona Vodlan**. Kot pravi, je Petrovčeva hiša, obnovljena v letu 2009, zagotovo prinesla dodano vrednost lokalnemu prostoru. Vse bolj jo obiskujejo tudi otroci, najmlajši in osnovnošolci, ki poleg galerije obiščejo tudi muzej, posvečen etnološki in arheološki tematiki, ali si v knjižnici sposodijo kakšno knjigo oziroma enkrat mesečno prisluhnejo četrtkovim pravljicam.

Povečuje se tudi prepoznavnost Cerkelj navzven. Občina je tako sodelovala tudi v projektu Sprehodimo se po neznanem podeželju v okviru LAS Gorenjska, LIN 2009, s katerim so bila pridobljena sredstva EU za razvoj podeželja. V okviru tega projekta je med drugim izšla tudi zložanka, v kateri so Cerklje želeli predstaviti čim bolj atraktivno, predvsem s fotografijami. "V zgibanki želimo domačemu in tujemu gostu predstaviti vse naše naravne danosti, kulturne spomenike, pestro kulinariko in možnosti za različne aktivnosti ter jih tako spodbudili k obisku. Želimo jim sporočiti, da lahko pri nas še vedno doživijo pristno povezanost z naravo," je razložila Vodlanova. V omenjeni brošuri so Cerklje predstavili kot kraj oddiha, sprostitve in rekreacije, v slovenskem in angleškem jeziku.

Občina Cerklje sodeluje tudi v regionalnem projektu Sonaravni razvoj turizma Gorenjske (Slovenske Alpe - Gorenjska), katerega namen je povežovanje gorenjskega turizma v prepoznavno turistično destinacijo, trajnostni turizem s privlačnimi turi-



V prostorih TIC Cerklje je turistom na voljo tudi internetni kotichek.

stičnimi produkti. Primer povezovanja gorenjskih občin je bil tudi januarski sejem Alpe Adria - Turizem in prosti čas 2011.

Od septembra lani deluje tudi spletna stran TIC Cerklje (www.tic-cerklje.si), na kateri so izpostavljene informacije s področja turizma ter različni dogodki in druge zanimivosti, ki bi utegnile pritegniti širšo javnost. Stran trenutno deluje le v sloven-

ščini, se pa vnašajo tudi vsebine v angleškem in nemškem jeziku. Že nekaj časa pripravljajo tudi reden mesečni koledar dogodkov in prireditvev, ki se objavlja na občinski in turistični spletni strani, na voljo pa je tudi v natisnjeni obliki. Poleg tega v prostorih TIC-a omogočajo predstavitev ponudnikov domačih izdelkov, gostom ponujajo številne informacije ...

Dijakom CIRIUSA dve 1. mesti

Dijaki Centra za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik so odmeven uspeh v močni konkurenci srednješolcev dosegli na 6. mednarodnem sejmu učnih podjetij v Celju.

JASNA PALADIN

Kamnik - Na letošnjem mednarodnem sejmu, ki je v začetku februarja potekal v Celju, se je zbralo kar 65 učnih podjetij iz desetih držav, dijaki pa so se za najvišja mesta potegovali v kategorijah Katalog, Razstavni prostor in Osebe na razstavnem prostoru.

"V CIRIUS-u učna podjetja v okviru naše srednje šole potekajo že od leta 1995, to simulacijo poslovanja pravih podjetij z namenom večje poklicne socializacije dijakov in dijakinj pa smo začeli med prvimi v Sloveniji. V našem učnem podjetju TEAM, d. o. o., so v letošnjem šolskem letu 'zaposleni' dijaki in dijakinje 4. letnika programa administrator in prav ti so v Celju navdušili s svojimi uspehi," je povedala **Zvezdana Hribar Rajh**, poleg Dušana Čeferina in Alene Kocbek ena od treh mentorjev kamniških gibalno oviranih dijakov v učnem podjetju. Dijaku CIRIUS-a so na sejmu



Dijaki CIRIUS-a so na mednarodnem sejmu učnih podjetij pokazali največ izvirnosti in ustvarjalnosti. / Foto: arhiv CIRIUS-a

pripravili izvirni prodajni katalog s ponudbo različnih vrst medu in v močni konkurenci osvojili prepričljivo 1. mesto, prav tako najboljši pa so bili tudi pri zasnovi prodajnega prostora, kjer so

pokazali svojo ustvarjalnost in izvirnost.

Pomemben uspeh kamniških dijakov je veliko pozornosti vzbudil predvsem zato, ker gre za gibalno ovirane dijake, ki pa so vseeno

pometli z mednarodno konkurenco in s tem dokazali, da se lahko kljub omejitvam z ustreznimi prilagoditvami enakovredno vključujejo v vse dejavnosti družbenega življenja.

Odmev na Prešernovo proslavo: "Kdo (nas) uči?"

Proslava slovenskega kulturnega praznika na Bledu pri prvem spomeniku dr. Franceu tu Prešernu je bila tudi letos vmesna postaja 9. pohoda spomina in prijateljstva, iz Radovljice v Vrbo v organizaciji Območnega združenja veterenov vojne za Slovenijo. Ne samo lepo vreme, ko "sonce bo dobrohotno nam dalo srečno leto" in dan, ampak tudi sama ideja spomina in prijateljstva, je letos privabila več kot štiristo pohodnikov in veliko obiskovalcev. Bil je prijeten Prešernov program recitacij in petja, dopolnjen z govoroma o kulturnem prijateljstvu in medsebojnem povezovanju z vzpodbudnim zaključkom: *«Bodimo prešerni»*.

Ko so nam stoletja dopovedovali, da je naša samostojnost in svoboda "Zgubljena vera", je pred dvajsetimi leti "v sovražnike 'z oblakov rodu naš' ga treščil (l) grom". Ločili smo se od države, ki je s sistemsko strukturnimi ukrepi grobo kršila človekove pravice. Verjeli smo in še verjamemo (ne samo eno noč), da "edinost, sreče, sprava k nam naj nazaj se vrnejo". Ko se zate, samostojna Slovenija, v letu slavnostnih obletnic pije in poje Zdravljica za naš up, nas, Slovence, Pre-

šeren še posebej opozarja, naj "ljubezni domačije noben naj vam ne usmrti trup". Je ta trup Titova cesta, odlikovanje Ertlu, Stisnjena pest?

Partizanska pesem (ki nas spominja na med NOB objubljeni demokracijo, a smo jo dobili šele po 65 letih diktature), s katero so prišli pohodniki v "to podobo raja" in zagledali "osredek Blejskega jezera (...) božjo pot Marije", ter slavnostni govornik (ki sicer izreka popolno podporo odlikovanju Tomaža Ertila) nista zmogla "izbrisati" spomina nekdanjih dni".

Mnogim prav nasprotno!

Prešerna ljubiti se pravi ljubiti lepoto in resnico in pravico (Oton Župančič).

FRANČ PINTAR,
Bled

Šport in občinski proračuni

Slovenci radi govorimo, da smo eden najbolj športnih narodov na svetu. Resnica pa je ravno obratna in zaskrbnjujoča. Fakulteta za šport v Ljubljani, ki že desetletja spremlja telesne sposobnosti otrok in mladine, je lani objavila podatke, po katerih se je delež gibalno ogroženih fantov v zadnjem desetletju podvojil, delež 18-letnih deklet pa kar potrojil. Zavod za zdravstveno varstvo mladine pa je pred meseci objavil podatek, da se je v zad-

njih desetih letih število predebelih otrok podvojilo. Za razdobje občino ne poznam statistike, opažam pa vse manj mladih pri športnih aktivnostih. Kar nekaj časa je bila to zimo na travniku za mestom lepa tekaška smučina. Kljub lepemu nedeljskemu popoldnevju pa smo se po njej "preganjali" le trije "starčki" in Iztok Čop, naslednjo nedeljo je bilo podobno. Na lepem drsališču v Športnem parku le redko napolnem deset mladih drsalcev, zamrznjena jezera na Golfu, kjer je bilo vedno veliko mladih drsalcev, samevajo. Poseda vsa ta mladina pred računalniki, televizorji, v kavarnah?

Res je, da danes prebivalec "razvite" Evrope za svoje preživetje skoraj ne potrebuje več gibanja, a če se bo ta trend nadaljeval, bo pomanjkanje gibanja v nekaj letih največji zdravstveni problem in poleg moralnega razkroja in vremenskih sprememb eden vzrokov propada zahodne civilizacije. Povprečni prebivalec Evrope bo tako čez nekaj desetletij zamaščena oseba, s skrivljeno hrbtnico, prezgodnjo osteoporozo, močnimi dioptrijami in visokim krvnim tlakom. Njegov največji fizični dosežek bo, da se bo z dvigalom odpehval v kletno garažo, nato pa z avtom do take gostilne, kjer bo lahko parkiral pred vhodom in pojedel obilno kosilo. Vse drugo bo namesto njega opravil računalnik. Morda pretiravam, vendar z željo, da bi opozoril, kako pomembno je, da se

že na občinskih nivojih poizkuša tak razvoj preprečiti in ljudi prepričati, da se bodo več gibali.

In kje je vzrok za tako stanje "športnega" duha v našem narodu? Osnovni vzrok je v vzgoji mladine. Športni vzgoji je zato potrebno nameniti večjo pozornost in jo finančno najbolj podpreti. Kako? Več športne vzgoje v šole, več ur telovadbe na vseh nivojih, ustanavljanje novih športnih društev. Investicije v tiste športne objekte, kjer se bo istočasno najceneje športno udeleževalo največ mladine: nogometna igrišča, bazene, telovadnice. Vse drugo bo prišlo samo po sebi. Če bomo mladini privzgojili potrebo po športu in ljubezen do športa, ne bo potrebno dodatno vlagati v razne rekreacijske programe odraslih, pa tudi "kvalitetni" in vrhunski šport bo spontano rasel iz te široke baze.

Slovenci pač nismo športni narod zaradi polnih Stožic, tiščev gledalcev v Planici in podobnih množičnih manifestacij. Da smo resnično športni narod, bomo lahko dejali, ko se bodo po vaških nogometnih igriščih za žogo podili številni mladi, ko bodo bazeni in telovadnice polni, ko bo na drsališčih zmanjkovalo prostora in ko se bodo mladi zavedali, da potrebujejo gibanje za preživetje, kot je za preživetje potreben kruh in da jim šport pri tem lahko največ pomaga.

AVGUST MENCINGER,
občinski svetnik N.Si

UE Kamnik vse boljše ocene

Tako stranke kot zaposleni so z delom upravne enote iz leta v leto bolj zadovoljni, nadpovprečno dobri pa so tudi pri številu rešenih zadev.

JASNA PALADIN

Kamnik - Kljub zmanjšanju sredstev in povečanemu obsegu dela (v obravnavo so prešli za štirinajst odstotkov več zadev kot leto poprej) je 36 zaposlenih na Upravni enoti Kamnik v lanskem letu delalo zelo dobro in precej nad državnim povprečjem, je bilo glavno sporočilo načelnika Mihaela Novaka ob predstavitvi dela iz leta 2010.

Uporabniki storitev so jih v letni anketi ocenili z oceno 4,79, zaposleni pa s 4,07, kar je več kot lani. V celem letu so v obravnavo prešli več kot 17 tisoč zadev in 33 tisoč drugih upravnih nalog, nerešene pa so ob koncu leta ostale

104 zadeve, kar predstavlja 0,61 odstotka. Največ nerešenih zadev je ostalo na oddelku za okolje in prostor, kjer so lani izdali gradbena dovoljenja za številne večje objekte, med drugim tudi za dvanajst poslovnih skladiščnih objektov v Poslovni coni Komenda, kjer pa naj bi v naslednjih štirih letih zraslo še vsaj 150 stavb. Na področju denacionalizacije ostaja nerešenih še sedem zadev, vse pa so s področja kmetijstva. Na upravni enoti so zadovoljni s povečanjem uporabe aplikacije e-VEM vstopne točke, želijo pa si, da bi občani bolj uporabljali tudi sistem e-uprave, prek katerega pa so lani prejeli le peščico vlog.



Načelnik UE Kamnik Miha Novak s svojimi sodelavci ugotavlja, da s svojim delom sodijo med pet najuspešnejših upravnih enot pri nas.

KOMENDA

Komenske upokoјence bo vodil Janez Čebulj

Društvo upokoјencev Komenda, daleč največje in najbolj prepoznavno društvo v občini, bo vodil nov predsednik. Dolgoletnega vodjo, lani preminulega Janeza Kimovca je zamenjal Janez Čebulj iz Suhadol, ki so ga člani kot edinega kandidata potrdili na sobotnem občnem zboru društva. Čebulj, 61-letni inženir elektrotehnike in učitelj strokovnih predmetov na srednji šoli, sam sicer še ni upokoјeneц, saj bo, kot pravi, delal še vsaj do septembra, je pa že član društva. Komendčani ga poznajo tudi kot predsednika nadzornega odbora občine v minulem mandatu in po servisu tv sprejemnikov, ki ga je doma vodil vrsto let. V novi vlogi se je znašel povsem nepričakovano, a zato nič manj odgovorno. "Naše društvo je izredno dejavno in v zadnjih letih so ga člani dvignili na zavidljivo raven. Čeprav o tej funkciji v resnici nikoli nisem razmišljal, mi je zdaj v čast, da bom lahko delal s temi delavnimi in požrtvovalnimi posamezniki, ki vodijo številne sekcije. Kakšnih bistvenih sprememb ne načrtujem, saj programi društva že zdaj potekajo zelo dobro, bomo pa kakšne stvari spremenili v koraku s časom. Še naprej načrtujemo aktivno sodelovanje s sosednjimi društvi, v Komendi pa bomo v naslednjih letih aktivno sodelovali tudi pri gradnji in predvsem delovanju medgeneracijskega središča, ki se je prav v teh dneh začelo graditi," je povedal **Janez Čebulj, J. P.**



Janez Čebulj, novi predsednik Društva upokoјencev Komenda, ki združuje več kot osemsto članov.

ANKETA

Počitnice so tu

ANA HARTMAN

Ta teden je čas oddiha in sprostitev za šolarje. Zimske počitnice so letos prvič enotne za vso Slovenijo. Kaj pravite na to spremembo? Kako boste preživeli proste dni?



Monika Tolimir, Tržič:

"Sem sedmošolka, med počitnicami bom najbrž šla k sorodnikom na Štajersko. Vesela sem, da imamo zdaj skupne počitnice in da bo ob enem prosta tudi moja sestrična."



Marko Koder, Tržič:

"Z družino se bomo verjetno šli sankat, z mlajšim sinom pa načrtujeva tudi smučanje. Uvedba enotnih počitnic se mi ne zdi pametna, v turističnih krajih zna biti več gneče."



Katarina Mandič, Tržič:

"Sem študentka, kakšen dan bom šla deskat na sneg, verjetno na Krvavec ali Roglo. Enotne zimske počitnice se mi ne zdijo v redu, v turističnih krajih bo verjetno več gneče."



Damjan Udir, Besnica:

"Za tri dni gremo v Rateče, hči se bo učila smučati. Gneče se ne bojim, vendar pa enotne počitnice niso pametna poteza, v Kranjski Gori naj bi zaradi njih imeli milijon evrov izgube."



Andraž Baloh, Tržič:

"Obiskujem srednjo gradbeno šolo. Med počitnicami se bom družil s prijatelji, veliko bomo zunaj, pogledat pa bom šel tudi bratranca iz okolice Celja, saj imava zdaj hkrati počitnice."

Foto: Tina Dokl

Maja dobila računalnik

Lions klub Škofja Loka je Maji Košir-Habjan, osemletni slepi deklici z Godešiča pri Škofji Loki, poklonil prenosni računalnik.

MARIJA VOLČJAK

Gorenja vas - Z dobredelnim koncertom smo zbrali dovolj denarja, da lahko Maji poklonimo prenosni računalnik, ki ga bo s pridom uporabljala prihodnje leto, ko bo začela obiskovati običajno osnovno šolo, je dejala **Mateja Debeljak**, predsednica Lions kluba Škofja Loka.

Nedavni dobredelni koncert Lions kluba Škofja Loka je bil zelo uspešen, saj je pevsko skupina Perpetuum Jazzile nastopila pred nabito polno dvorano na Trati pri Škofji Loki. Čeprav smo se bali, da nam v teh težkih časih ne bo uspelo, se je pokazalo, da smo ravnali prav, ko smo se odločili za odlično pevsko skupino in z dobredelnim koncertom smo zbrali dovolj denarja, da bomo lahko uresničili program dobrodelnosti v letošnjem letu. Najprej je na vrsti Maja Košir-Habjan, zanj smo predlog o nakupu prenosnega računalnika dobili že novembra lani, toda denarja nismo imeli, zato smo se toliko bolj potrudili z dobredelnim koncertom. Uspelo nam je celo bolje, kot smo pričakovali in Maji lahko z veseljem izpolnimo njeno željo, je Mateja Debeljak, vidno zadovoljna, dejala na



Maja se je skupaj s starši zelo razveselila prenosnega računalnika.

kratki slovesnosti minuli teden v prostorih galerije Krvin v Gorenji vasi.

Maja Košir-Habjan je kar sama poskrbela za prijetno vzdušje na prireditvi, najprej je zaigrala nekaj pesmi, nato se je veselila darila in prijetno kramljala. Povedala je, da obiskuje tretji razred osnovne šole za slepe in slabovidne v Ljubljani, kjer ima dva sošolca. V šolo hodi zelo rada, veliko se nauči in prav nič je ne skrbi, če bo prihodnje leto začela obiskovati običajno osnovno šolo, verjetno v Poljanah, kjer imajo učitelji izkušnje s slepo učenko. V običajni osnovni šoli ji bo prenosni računalnik z brailovo vrstico v veliko pomoč.



Maja je zaigrala nekaj skladb in poskrbela za prijetno razpoloženje.

Slednjo je prispeval Zavod za zdravstveno varstvo Slovenije, saj jo slepi zadnja leta dobijo na recept. Prenosni

računalnik ima vso potrebno programsko opremo, dodali so tudi nahrbtnik, da ga bo Maja lahko nosila v šolo.

KRATKE NOVICE

JESENICE

V ligi EBEL še dva odločilna kroga

V hokejski ligi EBEL bo po pričakovanjih za obe slovenski ekipi, tako za Acroni Jesenice kot za Olimpijo, napeto prav do konca rednega dela. Jeseničani so v petek doma v tekmi 51. koga premagali Red Bull Salzburg s 5 : 4, v nedeljo pa v gosteh izgubili po kazenskih strelah z ekipo Black Wings Linz s 3 : 4. Do konca rednega dela sta le še dva kroga, v boju za končnico pa so še tri ekipe: trenutno sedma Olimpija (53 točk), Medveščak (50) in Jesenice (49). Železarji danes igrajo doma proti ekipi Graz 99ers, tekma se bo začela ob 19.15, v zadnjem krogu pa v petek gostujejo pri VSV-ju. **M. B.**



Jeseničani so v petek doma premagali Salzburg (na sliki), zadnjo domačo tekmo rednega dela pa bodo odigrali danes proti ekipi Graz 99ers. / Foto: Tina Dokl

VELIKA PLANINA

Končno zasnežena Velika planina

Sneg je končno pobelil tudi Veliko planino, kjer umetno zasneževanje ni možno, zato v tej sezoni še niso naštel niti enega smučarskega dneva. Smučanje zaradi kamnitih terenov pod Zelenim robom sicer še vedno ni možno, je pa na planini približno 25 cm snega, zato bodo med počitnicami uredili vsaj sankarsko progo. Sankališče bo med počitnicami odprto vsak dan od 9.15 do 16.30, v petek in soboto pa bo tudi nočno sankanje do 21. ure. Vozovnica stane 15 evrov, vključuje pa prevoz z nihalko in vlečnico. Sani si lahko izposodite za 8 evrov. **J. P.**

vremenska napoved

Napoved za Gorenjsko

Danes, v torek, bo zmerno do pretežno oblačno, v sredo in četrtek pa pretežno jasno.

Agencija RS za okolje, Urad za meteorologijo

TOREK



-3/0°C

SREDA

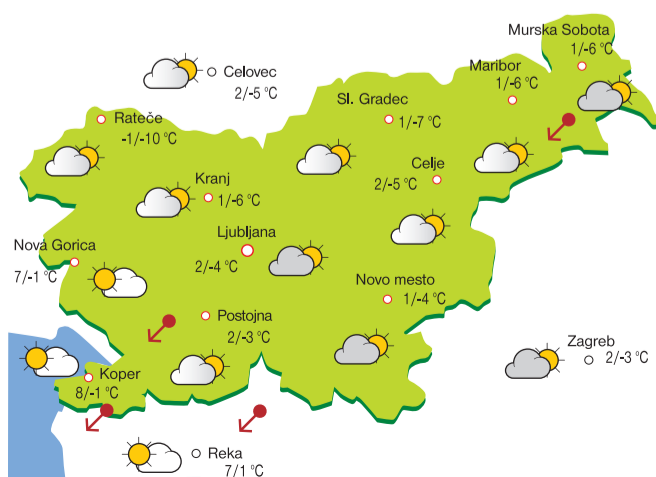


-6/1°C

ČETRTEK



-8/3°C



RADIO KRANJ
 97.3 MHz
 GORENJSKI NEKASRDEK
 www.radio-kranj.si

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

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

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

E-pošta:
 radiokranj@radio-kranj.si



razpredrilo

GG

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA



Albin Pogačnik in kip njegove priljubljene Alme. Več na strani 32. / Foto: AB



GLASOV ODER

NEISHA STOPNJEVALA NAVDUŠENJE

V soboto je na povabilo Kluba žirovskih študentov v Kinodvorani Žiri novo ploščo Krila predstavila Neisha z bendom.

26



KULTURA

ODLIČNI TROBILCI, HARMONIKARJI ...

Z regijskega bo na državno tekmovanje mladih glasbenikov (TEM-SIG) napredovalo kar 27 posameznikov in duetov ter godalna komorna skupina.

27



LJUDJE

MESTO POD MESTOM

Slikovita zgodovina mesta Celja je navdušila izletnike Gorenjskega glasa, na Primskovem pa so se v četrtek za kratek čas ustavili kurenti. / Foto: AB

32

TOREK_22.02.2011



KULTURA

ODLIČNI TROBILCI, HARMONIKARJI ...

Z regijskega bo na državno tekmovanje mladih glasbenikov (TEMSIG) napredovalo kar 27 posameznikov in duetov ter godalna komorna skupina.

Igor Kavčič

Prejšnji teden je v glasbenih šolah v Kranju in Radovljici potekalo 14. Regijsko tekmovanje mladih glasbenikov Gorenjske, ki hkrati velja tudi kot predizbor za 40. Tekmovanje mladih glasbenikov Slovenije, ki bo marca potekalo na Dolenjskem in v Mariboru. Tekmovanja so se udeležili učenci vseh petih gorenjskih glasbenih šol Jesenice, Kranj, Radovljica, Škofja Loka in Tržič ter učenka Glasbenega centra Do Re Mi z Bleda. Letošnje tekmovne discipline so bile trobila, tolkala, harmonika, klavirski dueti in komorne skupine z godali.

V kranjski glasbeni šoli so se pred ocenjevalno žirijo za točke trudili mladi trobilci. Tekmovanja se je udeležilo enajst trobentačev, rogist ter šest učencev evfonija. Kar štirinajst tekmovalcev je prejelo zlata priznanja, torej so bili ocenjeni z 90 in več točkami od 100 možnih. Pri trobentačih so v 1. a kategoriji najmlajših zlata priznanja prejeli Nina Smolej (Glasbeni center Do Re Mi, Bled) Dane Jemc (GŠ Škofja Loka) Anže Balantič (GŠ Kranj) in Ahac



Najboljši mladi glasbeniki so v petek zaigrali še na zaključnem koncertu v Radovljici.

Kikelj (GŠ Radovljica), v kategoriji 1. b so bili zlati: Dora Grašič, Manca Močnik in Marcel Založnik (vsi GŠ Kranj), v kategoriji 1. c pa sta bila zlata Peter Kunstelj (GŠ Jesenice) in Florjan Avsenek (GŠ Radovljica). Ob tem je Dane Jemc prejel še posebno priznanje za obetavnega mladega tekmovalca, priznanje za najbolje izvedeno obvezno skladbo pa je prejel Peter Kunstelj. V kategoriji evfonij 1. b so bili zlati Matija Mervič, Aleksander Krevh in Andrej Jelenc (vsi GŠ Kranj), v kategoriji 1. c pa je zlato priznanje dosegel Ambrož Rozman (GŠ Kranj), enako pri-

znanje je prejel tudi edini rogist Janez Mohar (GŠ Kranj).

V Radovljici so tekmovali harmonikarji in klavirski dueti. Med harmonikarji so v kategoriji 1. a zlata priznanja prejeli Lovro Mencinger (GŠ Radovljica), Florjan Kozmus (GŠ Jesenice), Tadej Horvat in Klemen Rozman (oba GŠ Radovljica), v 1. b kategoriji je bil zlat, hkrati pa je dobil tudi priznanje za najbolje izvedeno obvezno skladbo Filip Baumgartner (GŠ Radovljica), v 1. c kategoriji so zlata priznanja prejeli Krištof Mikelj, Tomo Hodžič Černe in Gregor Janša (vsi GŠ Radovljica). Med klavirskimi dueti

so bili zlati trije: Maša Štucin in Lana Petrovič (GŠ Tržič), Samo Hude in Lana Jarc (GŠ Kranj) ter Ana in Andraž Ristič (GŠ Radovljica). V radovljiški glasbeni šoli so v petek zmagovalci posameznih disciplin nastopili tudi na zaključnem koncertu.

Z gorenjske regije je v Postojni tekmovala še komorna skupina z godali iz škofjeloške glasbene šole in dosegla zlato priznanje, prav tako pa je bil zlat tolkaec Valentin Ravnik (GŠ Jesenice), ki je tekmoval v Trbovljah. Vsi mladi glasbeniki, prejemniki zlatih priznanj, so se uvrstili na državno tekmovanje.

V LIKOVNEM DRUŠTVU DELOVNO

V Likovnem društvu Kranj že več kot trideset let pripravljajo likovne razstave domačih in tujih likovnikov.

Igor Kavčič

Mali galeriji Likovnega društva Kranj je trenutno na ogled razstava likovnih del nagrajencev Mestne občine Kranj, ki so bodisi občinsko nagrado ali Prešernovo plaketo prejeli v zadnjih desetih letih. Vsak po dve deli razstavljajo Klementina Golija, Vinko Tušek, Franc Vozelj, Nejš Slapar, Zmago Puhar, Klavdij Tutta ter fotografiji dr. Damir Globočnik. Preko novega leta je bila na ogled razstava *Slika in artefakt*, povezava umetniškega dela in predmeta, na katero so se člani društva dobro odzvali. "Gre za koncept razstave, ki zastavlja nek problem, naj gre za obletnico, določeno temo, tehniko, medgeneracijsko druženje in podobno," je povedal Klavdij Tutta, ki v Likovnem društvu Kranj, ki mu zadnja leta predseduje Nejš Slapar, vodi umetniški svet. "Želja je, da bi nekako okostje programa galerije opredelili za prihodnja tri leta. V njem bo prostora tako za skupinske kot samostojne razstave, predvsem pa je želja po čim širšem naboru avtorjev." Galerija je sicer v

prvi vrsti namenjena predstavljanju članov društva, trenutno jih je okrog štirideset in kakšna polovica se jih običajno tudi odzove na različne društvene akcije, v nadaljevanju drugim slovenskim avtorjem, želja pa je tudi po poseganju na mednarodno raven in izmenjavi razstav. "Tako je novembra pri nas razstavljala italijanski avtor Pinno Bonna, sredi marca pa nas bo sedem kranjskih avtorjev razstavljalo v razstavišču Palazzo Pietromarchi v kraju Marsciano pri Perugi."

Kot je še povedal Tutta, sam tudi sicer pobudnik številnih povezav in sodelovanj z umetniki iz evropskega prostora, bodo nadaljevali tudi s tradicionalno razstavo *Risba na papirju v prostoru Alpe-Jadran*, kot kaže, se bo prijel tudi Bienale mesta Kranja v novi obliki sodelovanja štirih slovenskih in štirih tujih slikarjev ... "Seveda bomo še vnaprej tesno sodelovali z Gorenjskim muzejem, občino, upamo pa tudi, da bodo zaživele trije apartmaji - ateljeji v Layerjevi hiši, saj lahko pri tem pomagamo pridobivati partnerje po Evropi," je še povedal Tutta in dodal, da naj bi tudi v prihodnje pripravili dvanaest razstav na leto.

ŠKOFJA LOKA

Literarni večer in OtočjeO.

Jutri, v sredo, 23. februarja, ob 19. uri bo v Galeriji Franceta Miheliča literarni večer v organizaciji KUD Otočje in Knjižnice Ivana Tavčarja Škofja Loka. Predstavili bodo revijo OtočjeO., v kateri objavljajo tako mladi kot že prepoznani pesniki, prozaisti, esejisti in dramatik iz Slovenije in tujine. Predstavili se bodo Mitja Godnjavec, Nina Kokelj, Marija Krajnik, Milena Miklavčič, Martin Ramoveš, Senada Smajić, Slavica Štirn in Agata Trojar. I. K.

TRŽIČ

Meščanski portali v Tržiču

V Galeriji Atrij Občine Tržič je na ogled fotografska razstava fotografij iz depojev Tržiškega muzeja z naslovom *Meščanski portali v Tržiču*. Gre za fotografije portalov, ki jih najdemo v starem mestnem jedru Tržiča. Fotografije so na-

stale sredi osemdesetih let prejšnjega stoletja na pobudo Tržiškega muzeja. Meščanske portale 19. stoletja v Tržiču lahko postavimo ob bok tistim v Radovljici in Kranju, saj se meščanski provincialni okus slednjih ni kaj dosti ločil od tržiškega. Razstava bo odprta do 12. aprila, od ponedeljka do petka med 8. in 12. uro ter med 14. in 18. uro, ob sobotah pa med 9. in 12. uro. I. K.



89.8 91.1 96.3

Gorenjski prijatelj

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

RADIO SORA

Radio Triglav®

Radio Triglav Jesenice, d.o.o., Trg Toneta Cufarja 4, Jesenice

Gorenjska 96 MHz

RADIO ZA RADOVEDNE

VREME IN POČUTJE

Spodbira vašljivi vonj

HUMANITARNI koncert

Tehniški šolski center Kranj - Športna dvorana Zlato polje
4. marca 2011 ob 18.00 uri

NASTOJAJOČI

Ansambel Saša Avsenika
Otroci z downovim sindromom
APZ France Prešeren Kranj
PRO ANIMA Singers
Glasbena skupina STRUNE
Folklorna skupina Iskraemeco
Plesni klub Zebra
Plesna skupina Face

PROGRAM POVEZUJETA: Ida Baš in Darko Torkar
Vstopnina 10 evrov (otroci do 10 let imajo prost vstop)

Gorenjski Glas

Vstopnice se prodajajo v prostorih Gorenjskega glasa, Zavoda za turizem Kranj, v gostilnici Kresnik Naklo in eno uro pred koncertom. Izkupek bo namenjen obravnavi otrok z downovim sindromom.

VITAMINA C NI NIKOLI PREVEČ

V zadnjem času nam jo že vreme s svojimi temperaturami rado zagode. V ponedeljek je na primer minus enajst stopinj, v torek pa plus osem. To lahko vpliva na naše razpoloženje, pa tudi imunski sistem se na tovrstna nihanja lahko odziva različno.

Alenka Brun

Ko smo se v Šmarjeških Toplicah s svetovalko za prehrano Janjo Strašek pogovarjali o postu, smo ji zastavili še vprašanje, kako je v tem letnem obdobju z vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje za zdravo delovanje. Kako je z zaužitim sadjem in zelenjavo - predvsem limonami in pomarančami, koliko vitamina C lahko zaužijemo. Sok stisnjene limone največkrat uporabljamo za čaj, priljubljena je tudi limonada, pomarančo pa zaužijemo kot sadež ali pa v obliki naravnega pomarančnega soka. Zanimalo nas je še, kaj meni o prehranskih dodatkih.

Je dovolj, da v zimskem času začneš jutro z limonado ali naravnim pomarančnim sokom?

"Ni nujno, da je to dovolj. Odvisno, kakšno je stanje vašega telesa in kateri letni čas je. Ravno to časovno obdobje je malce nevhvaležno, ker nekateri prisegamo na hrano in ne na prehranske dodatke. V poletnem času lahko vse potrebno dobimo v organizmu s hrano. Prepričana sem, da takrat ne potrebujemo prehranskih dodatkov, sploh če imamo vrt ali celo sadovnjak. Vendar kot kažejo študije in analize, se v času skladiščenja in predelave določene hranilne snovi uničujejo in ob zaužitju sadja in zelenjave dejansko naše telo ne dobi dovolj zahtevane."



Vitamin C najdemo v sadju in zelenjavi. Nekje ga je več, nekje manj. Lahko ga zaužijete veliko več, kot je potrebno, ker pa se izloča z vodo, ga ne morete zaužiti preveč. Največ ga najdemo v citrusih, kiviju, papriki, pa tudi v kislem zelju in malinah.

nega. Pomembno je tudi, v kakšno temperaturo vlijemo na primer limonin sok, saj se v vročem čaju pri šestdesetih stopinjah Celzija vitamin C začne uničevati. Pa kakšna je uporabljena limona: je dozorela, so jo odtrgali zeleno, koliko ima dejansko vitamina; morda je vseeno bolje, da zaužijemo jabolko iz domačega sadovnjaka ..."

Vitamin C je le eden od antioksidantov in podpornikov imunskega sistema. Dobro je, če kombiniramo več vrst sadja in zelenjave. Gledati moramo namreč na minerale, vitamine in drugo: delujejo drug na drugega, se dopolnjujejo in se nam lahko zelo hitro zgodi, da če kakšnega zaužijemo preveč, s tem uničimo delovanje drugega. To je v bistvu problem sodobnega časa, saj smo ljudje narejeni tako, da nas privlačijo različne oblike in barve škatic. Radi kupujemo multivitaminske prehranske dodatke, pa nas potem zamika še malo cinka, ker je dober v kombinaciji z vitaminom C, pa ugotovljamo, da bi potrebovali verjetno še malo vitamina E, pa še nekaj selena, kakšen Q 10 tudi ne bi bil slab ... in potem je tu še hrana in lahko

se zgodi, da pride do hiper vitaminoze. Se pa nekateri določeni minerali tudi lahko v našem telesu kopičijo, kar pa ravno tako ni dobro. Za imunsko odpornost so pomembni tudi probiotiki. Naša mikroflora ravno tako potrebuje hrano. Staranje, stres, neuravnovešena prehrana lahko zelo vplivajo nanjo. Spremembe povzročajo tudi zaužitje antibiotiki, ki ne uničujejo samo slabih bakterij, temveč tudi dobre in jih je treba potem obnoviti. Med najbolj znana in priljubljena probiotična živila pa spadajo probiotični jogurti. "Če se že odločite za uživanje prehranskih dodatkov v tem letnem času, potem jih nakupujte z glavo in se o njih posvetujte s svojim zdravnikom ali farmaceutom. Ne jih kupovati kar na pamet," še doda Straškova.

VREMENSKE ZANIMIVOSTI

Biovremenski podatki

Vremenska obremenitev je že včeraj oslabela, ne pa povsem ponehala. Pri občutljivih ljudeh se bodo še pojavljale manjše težave, tudi nekateri bolezenski znaki bodo okrepljeni.

Napoved za gorski svet

V zahodnih in južnih Julijcih bo delno jasno, drugod zmereno do pretežno oblačno, občasno tudi megleno. Pihal bo zmeren vzhodnik, na 1500 metrih bo okoli -8, na 2500 metrih pa -12 stopinj Celzija.

Snežne razmere

V Julijskih Alpah je na 2500 metrih do okoli 360 centimetrov snega, na 1500 metrih pa do okoli 140 centimetrov. Drugod po naših gorah je na 1500 metrih okoli 30 centimetrov snega. Tanka snežna odeja sega do nižin. Sneg je večinoma pokrit s skorjo, ki ne nosi človeške teže. V osojah je sneg ponekod še mehak. Na skorji je nekaj centimetrov novega snega. Na vetru izpostavljenih mestih je snežna odeja precej spihana do trde, deloma poledenele podlage. Nevarnost snežnih plazov je v Julijskih Alpah in zahodnih Karavankah 3. stopnje, drugod je od 1. do 2. stopnje. Nevarna so predvsem mesta z napihanim snegom in bolj strma pobočja. V Julijcih in zahodnih Karavankah se lahko še sprožijo posamezni srednje veliki plazovi novega, suhega snega z dovolj strmih pobočij. Večinoma pa se plaz sproži pod dodatno obremenitvijo pešca ali smučarja. Nadaljevalo se bo hladno vreme. Temperatura bo v gorah ves čas pod ničlo. Rahlo sneženje bo ponehalo in nato bo do petka suho. V visokogorju, sprva pa tudi nižje, bo pihal okrepljen severni veter, ki pa večjih novih zametov ne bo naredil. Snežna odeja se bo počasi preobrazala in sesedala in nevarnost snežnih plazov se bo postopno manjšala. Na prisojnih pobočjih se bo sneg od danes ali jutri čez dan ojužil, ponoči pa pomrznil in krepila se bo skorja na površini.

Snežna odeja na smučiščih

Kranjska Gora do 50 cm, Krvavec do 90 cm, Cerklje do 100 cm, Črni vrh do 50 cm, Stari vrh do 70 cm, Soriška planina do 70 cm, Straža Bled do 30 cm, Koblja do 40 cm, Vogel do 140 cm, Kanin do 300 cm, Golte do 65 cm, Kope do 40 cm, Mariborsko Pohorje do 45 cm, Rogla do 70 cm

PREGOVOR

Februar - svečan

Kadar Matija zmrzuje, še štirideset dni mraza prerokuje.

tedenska vremenska napoved

	setveni koledar	obremenitev	vzhod	zahod
22. tor.	Marjeta	korenina	7-54	17-37
23. sre.	Marta	cvet	6-52	17-39
24. čet.	Modest	☾	6-51	17-40
25. pet.	Matija	list	6-49	17-42
26. sob.	Sergej	list do 16 h	6-47	17-43
27. ned.	Andrej	plod	6-45	17-45
28. pon.	Gabriel	plod	6-44	17-46

desetdnevna napoved

torek 22.2.	sreda 23.2.	četrtak 24.2.	petek 25.2.	sobota 26.2.	nedelja 27.2.	ponedeljek 28.2.	torek 1.3.	sreda 2.3.	četrtak 3.3.
-11/2°C	-12/6°C	-4/3°C	0/4°C	2/9°C	-4/9°C	-2/8°C	-2/8°C	-5/5°C	1/11°C



INOVATIVNI MLADI KUHARJI

Na Srednji gostinski in turistični šoli Radovljica je potekalo regijsko tekmovanje za zlato kuhalnico. V pripravi piščančjih prsi, dušenega rdečega zelja in matevža se je pomerilo deset osnovnošolskih ekip.

Ana Hartman

Tekmovanje za zlato kuhalnico je drugo leto zapored razpisala Turistična zveza Slovenije, ki posebno pozornost posveča izobraževanju in ozaveščanju mladih za turizem, na ta način pa jim želi pomagati pri izbiri poklica. Za zlato kuhalnico tekmujejo učenci od šestega do osmega razreda z več kot 90 osnovnih šol. V minulih dneh so kuharske spretnosti že pokazali na šestih regijskih tekmovanjih. V četrtek je potekalo tudi na Srednji gostinski in turistični šoli Radovljica, kjer se je v pripravi piščančjih prsi, dušenega rdečega zelja in matevža pomerilo deset tričlanskih ekip. Na državno tekmovanje sta se uvrstili ekipi osnovnih šol Cerklje in Vodice, poleg slednjih pa so zlato priznanje dobile še učence Osnovne šole Antona Tomaža Linhartar Radovljica.

Petčlanska komisija je ocenjevala recept, ki so ga učenci morali poiskati sami, osebno urejenost, urejenost delovnega prostora, mehanski postopek obdelave živil, toploten postopek priprave,

videz krožnika in okus postrežene jedi. "Mladi kuharji so se izkazali. Dosegli so zelo dobre rezultate, saj smo podelili tri zlata priznanja, vse ostale ekipe pa so si prisluzile srebrna. Večjih naporov ni bilo, učenci so se zelo dobro pripravili na tekmovanje, bili so usklajeni, pokazali so veliko inovativnosti. Pri pripravi so upoštevali tudi načela zdrave prehrane. Med njimi ni bilo velike tekmovalnosti, bili so sproščeni, videlo se je, da v kuhanju uživajo, kar je največji smisel tega tekmovanja," je ugotavljala članica komisije **Marija Arh Ivanšek**, sicer profesorica na srednji gostinski in turistični šoli.

"Mislimo, da smo komisijo prepričali predvsem s pravnimi normativi, polnim okusom in lepo oblikovanim krožnikom," pravijo **Gasper Klun**, **Nejc Černivec** in **Andraž Jamnik**, učenci iz Vodice, ki bodo svoje kuharske spretnosti pokazali tudi na državnem tekmovanju. Za jedi so uporabili recepte, preverjene na kuharskih tečajih, ki jih je po Sloveniji izvajal njihov mentor **Gregor Bizant**. Pred tekmovanjem so jih pripravili tudi na šoli, poleg tega pa so se posvetili sestavljanju in ob-



Učenci iz Vodice bodo kuharske spretnosti pokazali tudi na državnem tekmovanju.

likovanju krožnika. "Vsako jed je po svoje težko pripraviti, ker zahteva pravilne sestavine in postopke," so še dejali.

Poleg že omenjenih ekip so na tekmovanju sodelovale

tudi OŠ Šmartno v Tuhinju, OŠ Frana Albrehta Kamnik, OŠ Stranje, OŠ Davorina Jenka Cerklje, OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled, OŠ Koroška Bela in OŠ Šentjanž pri Dravogradu.

PESMI MLADIH

Vsi ljudje hitijo

Okoli mene množica ljudi,
vsem se neznano kam mudi,
hitijo, hitijo, hitijo,
kakor, da koga lovijo.

Nekateri si želijo,
da vlake in avtobuse ne zamudijo,
hitijo, hitijo, hitijo,
da le jih ulovijo.

Šolarji po parkih se lovijo,
marsikatero lumparijo naredijo,
hitijo, hitijo, hitijo,
da doma po riti jih ne dobijo.

Poslovneži rokave vihajo,
ves čas na uro gledajo,
hitijo, hitijo, hitijo,
da posla ne izgubijo.

Sred trga babice stojijo,
same čenče govorijo,
hitijo, hitijo, hitijo,
da le k'tere ne spustijo.

Vsi ljudje hitimo,
sploh ne vidimo kdo gre mimo,
vsi ljudje hitimo,
za te hitre trenutke živimo.

Urška

Prav res, vsi ljudje hitimo, ne vedoč, kam se nam pravzaprav mudi in kaj bomo dosegli s tem, da pet minut prej pridemo na cilj. Cilj, o katerem ima vsak od nas svojo predstavo. In s tem hitenjem en mimo drugega pozabimo ujeti trenutke, ki bi nam resnično nekaj pomenili. V ritmu časa vam želim čim več ujetih lepih trenutkov. Metka

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

Otroški parlament z Natašo Pirc Musar

Otroški občinski parlamenti, ki v teh dneh potekajo po vsej državi, so letos v znamenju medijev in vpliva družbe na mladostnike in o tem so minuli četrtek v mladinskem centru Kotlovnica razpravljali tudi učenci sedmih kamniških osnovnih šol. Mlade govornike, ki so na iskri način predstavili svoj pogled na prednosti in slabosti medijev, sta z zanimanjem prišla poslušat tudi dva gosta - kamniški župan Marjan Šarec, ki ima kot nekdanji igralec in novinar z mediji veliko izkušenj, in v Kamniku rojena informacijska pooblaščenka Nataša Pirc Musar. Mlade parlamentarce je med drugim opozorila, naj ne verjamejo vsemu, kar preberejo, naj bodo pozorni na pasti socialnih omrežij in oglasov in naj se poučijo o varni uporabi spletnih medijev. **J. P.**



Z mladimi kamniškimi parlamentarci je o vplivu medijev razpravljala tudi informacijska pooblaščenka Nataša Pirc Musar.

KRANČKOVI ZAKLADI 20

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

Juhuhu, pust bo kmalu tu! Angelca, Lovro in jaz bomo zagotovo maškare!
Tako smo se dogovorili, ko smo sedeli v mojem domku in srkali vročo čokolado.
Po dolgem tuhanju smo se odločili, da si bomo kostume sešili sami.
Ja, kje pa boste dobili blago, je vprašal rudar Francelj, ki se je pojavil na vratih.
V trgovini, smo odgovorili v en glas. Ja seveda, se je nasmehnil Francelj.
Ali veste, da so včasih blago barvali prav v Kranju?

Pirčeva barvarna

Pred približno dvesto leti so blago izdelovali kmetje. Njihovo blago je bilo sivkaste ali bele barve, zato ga je bilo potrebno pobarvati. Tako so v Kranju odprli barvarno pri **družini Pirc**. V tej barvarni so blago obarvali v rdečo, višnjevo, modro, zeleno ali črno barvo. Blago so najprej pomočili v barvo, nato so ga v reki Savi ali Kokri izpirali in končno posušili na podstrešju barvarne. Nato je bilo potrebno blago zlikati. Takrat seveda niso imeli takšnih likalnikov, kot jih poznamo danes. Blago so navili na valje in ga položili v posebno napravo za likanje, ki so ji rekli monga. Monga je zaboj, napolnjen s kamenjem. Ta zaboj so pomikali preko valjev naprej in nazaj, dokler se blago ni zravnilo. V Pirčevi barvarni lahko izveste vse o celotnem postopku barvanja, saj je del



hiše spremenjen v muzej. Lastnica, gospa Darja, vam bo z veseljem povedala, kako je potekalo delo in življenje v tistem času. Mi pa že hitimo v trgovino po blago za naše kostume. Se vidimo!



moje
maškare
nagrادم!

EJ, PUSTNI TOREK JE VELIKO PREKRATEK, DA BI SI LAHKO OGLEDALA VSE MAŠKARE. ZATO, MOJE DRAGE MAŠKARE, ME BOSTE ZELO RAZVESELILE, ČE MI POŠLJETE SVOJE PUSTNE FOTOGRAFIJE. NAMAŠKARAJTE SE, TIK PREDEN ODIDETE Z DOMA, PA SE BRŽ POSLIKAJTE. VAŠE PUSTNE FOTOGRAFIJE BOM ČAKALA DOMA, NAJBŘŽ KAR PRED SVOJIM RAČUNALNIKOM, IN SICER VSE DO 15. MARCA 2011. MOJ NASLOV: **INFO@GBKR.SI** ALI **GORENJSKA BANKA, D.D., KRANJ, ZA ČEBELICO BANČI, BLEIWEISOVA CESTA 1, 4000 KRANJ.** PA NE POZABITE PRIPISATI SVOJEGA IMENA IN NASLOVA, DA BOM VEDELA, KAM POSLATI NAGRADO. SE ŽE VESELIM!

NAGRADNO VPRAŠANJE 20

Kako se imenuje naprava za likanje v Pirčevi barvarni?

Na dopisnico napiši pravi odgovor. Pripiši še svoje ime in priimek ter pošlji na naslov: **Zavod za turizem Kranj, Glavni trg 2, 4000 Kranj, ZA KRANČKA**, najkasneje do 21. marca 2011.

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

AVTOMOBILIZEM

www.kia.si

NOVI Kia pro_ceed
že za 9.990 EUR

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

Peter Schreyer
Peter Schreyer
vodja razvoja Kia Motors Corp.

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



<p>VRHUNSKI DESIGN</p> <p>red dot design award</p>	<p>POPOLNA VARNOST</p> <p>EURO NCAP</p>	<p>NEPREMAGLJIVA CENA</p> <p>Best Buy</p>
<p>7-LETNA GARANCIJA</p> <p>7 LET KIA GARANCIJA</p>	<p>NAJSODOBNEJŠA TEHNOLOGIJA</p> <p>eco</p>	



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
BLED: 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 cee'd 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.

LEPE POZDRAVE Z DRUGE STRANI

Prva letošnja Volkswagnova novost je limuzinska Jetta šeste generacije.

Matjaž Gregorič

Nova Jetta je logično nadaljevanje prve generacije iz leta 1979, ki ji je leta 1984 sledila druga, osem let kasneje tretja, pred trinajstimi leti četrta in leta 2005 peta. Vmes se je avtomobil imenoval tudi Vento in Bora, ideja o limuzini, ki bi jo uvrstili med Golfa in Passata, pa je ostala nespremenjena. Vendar v tokratni, šesti generaciji z očitno razliko, saj so krojači avtomobilске pločevine poskrbeli za precej bolj dinamično zunanost, ki se spogleduje tudi s športnostjo. Limuzina, ki v dolžino meri 4,64 metra oziroma devet centimetrov več od predhodnice, obeta prostorno notranost in temeljito obdelan 510-litrski prtljažnik.

Voznikov delovni prostor je do potankosti enak kot v drugih novejših volkswagenih, kar pomeni germansko urejenost armaturne plošče s preglednimi merilniki ter dostopnimi in logično razvrščenimi stikali, dobro oprijemljivim volanom in sredinsko konzolo, na kateri je zaslon na dotik.

Bencinski del motorne ponudbe se začneja z 1,2-litrskim motorjem, ki razvije 77 kilovatov (105 KM), drugi je 1,4-litrski, ki je na voljo še šeststopenjskim ročnim ali sedemstopenjskim samodejnim menjalnikom DSG. Šibkejši dizelski motor ima 1,6 litra gibne prostornine, razvije pa enako moč kot njegov bencinski sorodnik, torej 77 kilovatov (105 KM). V osnovi se njegova moč na pogonski kolesi prenaša s pomočjo petstopenjskega ročnega menjalnika, na voljo je tudi se-



demstopenjski DSG. Podobno velja za 2,0-litrski dizel s 103 kilovati (140 KM), poleg šeststopenjskega ročnega je

na voljo še šeststopenjski DSG. Cene se začnejo pri 16.376 evrih, najdražja Jetta stane 23.469 evrov.

Avtohiša Vrtač, d.o.o. Kranj



Pooblaščen prodajalec in serviser

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

PROSTOR PO MERI UPORABNIKOV

Ford z novo generacijo modela C-Max povečuje razredno gnečo.

Matjaž Gregorič

Če je sedmica praviljično in srečno število, so se pri Fordu ravno ob pravem času, torej po sedmih letih, odločili za zamenjavo svojega srednjega enoprostorca C-Maxa. Novinec in odslej tudi dodatna podaljšana različica Grand C-Max imata nalogo, da se še bolj prilagodita željam in potrebam uporabnikov. Grand C-Max se od svojega običajnega brata razlikuje po bočnih drsnih vratih za vstop v zadnji del kabine, kjer sta tudi dodatna sedeža v tretji vrsti, kar pomeni, da je avto-

mobil namenjen sedmerici potnikov. Veliko truda so oblikovalci vložili v ergonomijo voznikovega delovnega prostora, medtem ko je bila pozornost razvojniki usmerjena v številne inovativne sisteme, ki doslej v tem avtomobilskem razredu niso bili ravno pogosti. Sem štejejo prtljažna vrata z električnim pomikom, aktivna pomoč za iskanje parkirnega prostora in samodejno parkiranje, opozorilnik za bližajoče se vozilo v mrtvem kotu, pomoč pri speljevanju v klanec in tako naprej.

Kupci lahko izbirajo med več bencinskimi in dizelskimi motorji, najbolj osnovni je 1,6-litrski bencinski s 77 kilovati



(105 KM) in 92 kilovati (125 KM). Novinec je 1,6-litrski motor s tako imenovanim EcoBoost sistemom, ki razvije 110 kilovatov oziroma v močnejši izvedbi 132 kilovatov (150 oziroma 180 KM). Dizelski del bosta sestavljala 1,6-litrski

štirivaljnik s 70 oziroma 85 kilovati (95 oziroma 115 KM), ter 2,0-litrski, prav tako v dveh izvedbah, šibkejši razvije 103 kilovate (140 KM) in močnejši 120 kilovatov (163 KM).

Najcenejši C-max stane 17.170 evrov.

ZVEZDA ZA SLASTEN DESERT

Mercedes-Benz z novo generacijo CLS

Matjaž Gregorič

Ko je prvič pred šestimi leti prišel na ceste, je veljal za posebnost, navduševal pa je predvsem s svojo estetiko in ne nazadnje tudi spodbudil konkurenco, da se je lotila podobnih avtomobilov. Toda čas v avtomobilskem svetu teče hitro in po šestih letih je nastopil čas za temeljite spremembe.

Tako novi CLS prihaja v povsem sveži podobi, ki še vedno poudarja štirivratno kupejsko zasnovo, seveda pa je usklajen s hišnimi oblikovnimi smernicami. Ob tem je na voljo cela vrsta tehnoloških poslastic, od barvnega zaslona s tehnologijo TFT, do številnih opozorilnih sistemov in podvozja s selektivnim sistemom blaženja, neposrednega elektromehanskega krmiljenja in podobno.



V začetku prodaje sta na voljo 3,5-litrski bencinski šestvaljnik, ki razvije 225 kilovatov (306 KM), in 3,0-litrski turbodizelski šestvaljnik s 195 kilovati (265 KM). Kmalu bo mogoče izbrati še 2,1-litrski štirivaljnik s 150 kilovati (204 KM) in športno

nastrojeni 5,5-litrski osemvaljnik s 386 kilovati (535 KM), ki je nastal pod rokami strokovnjakov oddelka AMG. Dodatni motor bo še 4,6-litrski bencinski osemvaljnik s 300 kilovati (408 KM). Osnovni CLS je napredaj za 59.800 evrov.



NAGRADNA KRIŽANKA



- 1. nagrada: dve vstopnici za koncert Jana Plestenjaka v Kranju
- 2. nagrada: vstopnica za koncert Jana Plestenjaka v Kranju
- 3. nagrada: vstopnica za koncert Jana Plestenjaka v Kranju

Rešitve križanke, vpisane v kupon, pošljite na dopisnicah do srede, 2. marca 2011, na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj. Dopisnice lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo.

Kupon grid for entering crossword solutions. Labeled 'kupon' at the bottom right.



SESTAVIL PEPS		TANKA PREVLEKA, KI NASTANE S PLESKANJEM	PREPREČEVALNI UKREPI NPR. V ZDRAVSTVU	PRIDOBIV. DENARJA OB POMANJK. LAST. SRED.	MESTO V TURČIJI	SAMOSTAN NA POPOVEM POLJU V HERCEGOV.	GORENJSKI GLAS	STOPNJA VSKOZNOSTI O'LJ	RAJKO NAHTIGAL	ŠPORTNI ČOLNIČ, TUDI ŠPORTNO VESLO	SLOVENS. KRITIK (KERMAJNER)	GORENJSKI GLAS	RAZPOSAJEN, NEDORAS. FANT (EKSPR.)	SLOVENS. KI IGRALEC (BAN)	STARA DOLZINS. MERA. INČ. PALEC	GEOMETRIJSKI LIK, PAKRGOG	POZITIV. NAELEKTREKION		
PREVIDNOST, PAZLJIVOST (REDKO)						MAČJA DLAKA GEORGE RAFT						NOVEC MAJHNE VREDNOSTI (NEKDAJ)							
ŽENSKA, KI JE PREMAGANA												MESTO NA SICILIJ VZDRŽEN, SPOKOREN ČLOVEK							
BELGIJSKI POLITIK, NEKDANJI PREMIER-THEODORE		L E F F E V R E						IZPODNEBNIK, METEORIT SLOVENSKI KANTAVTOR-TOMAŽ											
ARGENTINS. POLITIČARKA (PERON)						SLOVENS. RTV. NAPOVEDOVALKA (BaŠ)		SLOJ USEDLIN SLOVENSKI SLIKAR-TOMAŽ				INDIJSKA TISKOVNA AGENCIJA PEVEC Z VISOKIM GLASOM							
SPANJE, SPANEC						NEUMNEŽ, ZELENEC, TEPČEK (EKSPR.)				ELEKTRIČNA MORSKA RIBA		MESTO V INDIJI		SLAVKO OSTERC DLAKAVA RASTLINA Z JAJCAS. LISTI					
ORIENTAL. BARVILO ZA LASE, HENA						ŠTEVILO, KI GA PRISTEJEMO INOZEMSTVO						MOŠKI, KI SE LEPO OBLAČI MESTEČE NA BAVARSKEM							
GORENJSKI GLAS		TRINITROTOLUEN VRV (NAR.)				JUŽNO-AMERIŠKA DRŽAVA ŠVICARSKI DIRIGENT-PAUL						N				ELEKTROMONTER ŽIVLJENSKO GESLO ALI PRAVILO			
MANJŠA ULICA V RIMU (LAT.) REKA V BANATU, CRNA REKA						S		BREZALKOHOL. PIJADA, COLA SLOVENSKI JEZIKOSLOV. IVAN				A							
GORENJSKI GLAS		MODEL V MAJHNEM MERILU, OSNUTEK		SLOVENS. DRUŽINA SKLADAT. IN ZDRAVNIK.		SADNA PIJAČA		SLOVENS. KI IGRALEC-PRIMOŽ		VEČJA TROPS. RIBA, JEZEVKA AVSTRILJSKI PISATELJ, ALEXANDER									
PSALM, KI GA POJEJO NA POGREBIH (LITURG.)						PROVINCA NA KITAJSKEM ANTIČNA DEŽELA BEOTIJCEV				KRATICA ODPORNIŠ. GIBANJA NA CIPRU ILIRSKO GIBANJE									
OPUŠČANJE ZLOGA V VERZU						ORGANIZEM, KI ZA ŽIVLJEN. NE POTREB. KISIKA SVETINJA, LJUBLJEN SPOMIN				GRŠKI BOG VOJNE ALMA KARLIN						FORDOV MALČEK DALJŠE ČASOVNO OBDOBJE			
ČOPASTA PAPIGA IZ AVSTRALIJE						SKUPINA ŽUŽELK DREVO S SRČASTIMI LISTI						ZBOR OSMIH PEVCEV						OTROŠKO VOZILO, TUDI SKIRA	
ELDA VILER		KDOR JE RANJEN SPREMNO ALI VARSTVENO PISMO						NASELJE PRI POSTOJNI CEROV GOZD		KRAJ PRI POREČU MESTO V JUŽNI KOREJI		OSEBA, KI SKRBI ZA MLADOLETNIKA SUROVINA ZA PLATNO						ŠPANSKI PISATELJ-EUGENIO VASICA NA DOLENJSKEM	
PREIZKUS ZNANJA				ITALJANSKI IGRALEC-ADOLFO IZREZ FILMSKE SLIKE		C E L I		MARJETICA (KRAJŠE)		HOMERJEV EP O TROJANSKI VOJNI KEMIČNA TOVARNA V KOPRU						KATICA ILES KATE BUSH			
SRBSKO MOŠKO IME, ALEKSANDAR				ALKALUSKA KOVINA (K) ZELENIČA V PUŠČAVI				SLOVENSKA IGRALKANATASA LUKNJAČ (ZAST.)								SLAB UČENEC (POG.)			
GORENJSKI GLAS		ZARODEK, SPOČETEK, EMBRIO (KNJIŽ.)		VULKAN NA HAVAJIH SOBNA LONČNICA, SLEC		ORODJE ZA STRIŽENJE TRAVNATA TRAVNI V ŠPANIJI				BIVALIS-ÖE GEBEL SAMOLEPILNI LISTEK, NALEPKA								KOST PRSNEGA KOŠA (ANAT.)	
NEKDANJA SLOVENS. SMUČARKANJA						LETALIŠČE PRI BERLINU MNOGOČLEN, Z USNJIATO CEVKO													
TRAGEDIJA IVANA PREGLJA						KRAVICA, ICICA, TELIČKA				PASJA HIŠICA IZLOČEK KITOV GLAVČEV									
PRISTANIŠČE NA CEJLONU		M A T A R A				ZAPOR TRAVNIŠKA ZDRAVILNA RASTLINA				IVAN SIVEC BOKSARSKO BORIŠČE									
SLOVENS. KI GRAFIK (JUSTIN)				MESTO V BAČKI, VOJVODINA NARAVA, ČUD TULEC, ETUI				DLAKA POD NOSOM KRILO RIMSKE KONJENICE								PLOD			
NENORMAL. TVORBA, PRIROJEN TUMOR V MODIH						ZOBNA GNILoba THOMAS ADISSON													
INDIJANS. VAŠKA SKUPNOST V MEHIKI						HITRA TEKAČICA V GRŠKI MITOLOGIJI													
LAHEK ŠPORTNI ČOLN						NEKDANJA JAPONSKA PRESTOLNICA				STRUPENA EVROPSKA KAČA									

PRODAJA:

Kavarna na stengah
KOMPAS
Kavarna Zlato Polje Kranj

eventim.si
PRODAJA VSTOPNIC

PETROL

IRISH PUB
Kranj

www.zakajpane.si

KOMPOZICIJA: BELVI, ZL. BOKALONJA

DRUŽABNA KRONIKA

MESTO POD MESTOM

Slikovita zgodovina mesta Celja je navdušila izletnike Gorenjskega glasa, na Primskovem pa so se v četrtek za kratek čas ustavili kurenti, ki že tradicionalno od svečenice naprej prinašajo dobro in odganjajo slabo.

Alenka Brun

Ptujski kurenti so s svojim princem v četrtek popoldne na parkirišču gostilne Pr Matičku na Primskovem začeli svoj krajši pohod. Zvonci so zapeli značilno pesem, poskakovanje in ples sta na okna in vrata privabila domačine. Z okoli 35 kilogrami težko opravo, ki jo sestavljajo maska, gamaše, ježevka in zvonci, so se odpravili do bližnje osnovne šole, podružnice OŠ Simona Jenka, kjer so jih otroci že radovedno pričakovali. "Si lahko nadenem masko," je bilo najpogostejše vprašanje osnovnošolcev, ki se rajajočih kurentov niso prav nič bali.

Petek pa je bil namenjen obisku Celja in Term Dobrna. Tokrat je izletnike Gorenjskega glasa pot najprej vodila v Celje, kjer so se sprehodili skozi mesto, si ogledali 'mesto pod mestom', arheološko razstavišče v kleti Knežjega dvorca, doslej največje predstavitve ostankov rimske Celeie 'in situ'. Med sprehajanjem so med starodavnimi zidovi začutili zgodbo o bogati zgodovini Celja.

Tokrat je bilo izletnikov za skoraj dva avtobusa, med njimi pa smo našli na navihane in nasmejanega 96-letnega **Albina Pogačnika** z Labor. Je izjemen poznavalec antične numizmatike. Albin je kljub svoji starosti še zelo čil, vedoželjen in radoveden gospod, le sluh mu nagaja.

Ker je bil njegov dedek Avstrijec, mama Madžarka, govori Albin tekoče madžarsko kot tudi nemško. Numizmatika predstavlja njegovo posebno ljubezen. Z njo se ukvarja že več kot osemdeset let. Za izlet z Gorenjskim glasom pa se je odločil predvsem zato, ker je v napovedanem programu zasledil ogled razstave o **Almi M. Karlin** v Celju. Albin je namreč pred kratkim prebral knjigo o njej in dekle ga je očaralo. Alma je bila pisateljica, svetovna popotnica, raziskovalka, poliglota in teozofinja, svetovljanka in eminentna celjska osebnost, ki pa je znala nemško boljše kot slovensko in so ji to večkrat tudi očitali. Odraščala je pač v času Avstro-Ogrske; doma je bila deležna

nemške vzgoje, kot sama piše, saj je njena mama skoraj štirideset let službovala na nemški šoli. Govorila je osem jezikov, potovala okoli sveta, po vrnitvi domov pa vsa doživetja zabeležila. V nemškem kulturnem prostoru je bila v tridesetih letih 20. stoletja zelo popularna. Pri nas pa dokler je niso v šestdesetih letih prejšnjega stoletja 'odkrili' slovenski etnologi, Karlinova ni doživela pravega odziva na svoje delo.

Po obisku Celja je sledilo bogato kosilo v Termah Dobrna in popoldansko kopanje. Pred kopanjem pa je sledila še animacija v kavarni Term, kjer smeja ni manjkalo. Domov so se izletniki prijetno utrujeni odpravili v večernih urah.



Kurenti so osnovnošolce navdušili. / Foto: AB



Nasmejana zakonca Babič sta šla na Glasov izlet prvič. / Foto: AB



Vodič Damir nas je popeljal skozi celjsko zgodovino. Na sliki tudi kip znamenite popotnice Alme M. Karlin. / Foto: AB



Brigita Virnik z Zg. Jezerskega se je udeležila izleta s sinom Andrejem, Silvo in Ančka Sajovec pa sta doma v Podnartu. / Foto: AB



VRTIMO GLOBUS

Severina in terme



Severina je konec lanskega leta na Mokricah predstavila svojo koncertno kompilacijo, posneto v beograjski Areni, na DVD in zgoščenki. Simpatija med Termami Čatež in njo se je tako od poletnega foto sessiona za Estare Culto, ki je bil posnet na mokriškem gradu, še poglobila. In ker letos v termah praznujejo dvajsetletnico Termalne riviere, so se odločili, da tako pomemben dogodek združijo s pomembno in prepoznavno osebo. Terme Čatež so sinonim za vodo, vodne užitke, atrakcije. So morje na kopnem. Severina pa je Dalmatinka, obožuje morje, njegova prostranstva in tako je svoje morje na celini našla prav v Termah Čatež oziroma Terme Čatež so našle svoje dekline v Severini.

Na Berlinalu slavil Iran



Iranska drama Jodaeiye Nader az Simin (Nadar in Simin: Ločitev) je na berlinskem filmskem festivalu v soboto osvojila zlatega medveda. Film je triumfiral tudi z najboljšo igralko in igralcem. V filmu režiser **Asghar Farhadi** prikaže krizo v zakonu. Farhadi je izkoristil tudi priložnost in se javno poklonil rojaku, filmskemu ustvarjalcu Jafarju Panahi, ki se Berlinala ni mogel udeležiti, ker so ga doma obsodili na šest let zapora, ker naj bi hujskal proti oblasti.

Paris ima rada lesketajoče se predmete



Paris Hilton in njenega fanta Cyja Waitso so opazili v draguljarni v New Yorku, ko sta si ogledovala zaročne prstane. Paris naj bi v šali komentirala, da mora ta imeti vsaj 24 karatov. Tokrat prstana nista kupila, Paris pa vseeno iz draguljarne ni odšla praznih rok. Dabila naj bi pač darilo za trideseti rojstni dan - prstan, vreden dobrih 25 tisoč dolarjev. Brez zlata in diamantov pri njej pač ne gre.

Posh in Becks na kraljevi poroki?



Ker je kraljevska poroka v Veliki Britaniji vse bližje, so vabila na poseben dogodek že odposlali - v prepoznavni poštni ovojnici. Govori pa se, da bosta med okoli 1900 povabljenimi tudi **Victoria in David Beckham**. Nekateri pravijo, da zlato vstopnico zvezdnika ne bosta dobila, vendar so namigi, da se bosta 29. aprila udeležila poroke kot povabljenca, vse glasnejši.



Kranjčanka Katja Mrak ima sedemindvajset let. V Celje jo je pripeljala ljubezen. Dela kot prodajalka v papirnici. V novem okolju se dobro počuti, vendar se še vedno ni navzela štajerskega naglasa. / Foto: AB