

# Gorenjski Glas

TOREK, 17. JANUARJA 2012

Leto LXV, št. 5, cena 1,50 EUR, 13 HRK

ODGOVORNA UREDNICA: MARIJA VOLČJAK

ČASOPIS IZHAJA OB TORKIH IN OB PETKIH

INFO@G-GLAS.SI

WWW.GORENJSKIGLAS.SI

## Kranjec: "V nedeljo je bil moj dan"

Kranjčan Robert Kranjec je na Kulmu še enkrat več dokazal, da je izvrsten letalec. Veselil se je svoje tretje zmage v svetovnem pokalu.

MAJA BERTONCELJ

Ljubljana - Smučarski skakalec Robert Kranjec je v nedeljo na poletih na Kulmu znova dokazal, da je izvrsten letalec. Osvojil je svojo tretjo zmago na tekmah svetovnega pokala. Najboljši je bil na dopoldanski tekmi, ki je bila prestavljena s sobote in izpeljana v eni seriji. Uspeh je dopolnil še s petim mestom na popoldanski tekmi.

"V nedeljo je bil moj dan. Zmagal sem in tudi petega mesta se moram veseliti. Bili smo cel dan na skakalnici, kar te izčrpa tako fizično in

psihično. Zelo sem zadovoljen in z dodatno energijo grem na naslednje tekme. Občutki po zmagi pa so šele danes prišli bolj na dan. Včeraj je bilo vse tako na hitro. Po koncu tekmovanja smo šli domov. Doma sem pospravil prtljago in šel spat. Časa za nazdravljanje res ni bilo. Danes dopoldne, ko sem šel na trening, pa so prihajali ti občutki, veselje, dodatna energija," je včeraj na sedežu Smučarske zveze Slovenije v družbi strokovnega vodstva in so-tekmovalcev pojasnjeval Kranjčan Robert Kranjec. Na Kulmu je ponovil zmago iz

leta 2010, svojo prvo v svetovnem pokalu pa je dosegel v Kuusamu leta 2005. Čestitke so prihajale z vseh strani, tudi od Barbare Kürner Čad, direktorice Smučarske zveze Slovenije, ki mu je podarila šopek rož in penino.

Drugi najuspešnejši Slovenec na Kulmu je bil Peter Prevc. Na drugi tekmi je bil trinajsti, kar je njegov rezultat kariere na poletih, na prvi pa enainvajseti. Na tekmi je bil še en član Triglava, Nejc Dežman, za katerega je bil to prvi nastop na letalnici in v svetovnem pokalu.

► 9. stran



Robert Kranjec je bil še včeraj deležen čestitk, manjkala pa ni niti torta za tretjo zmago na tekmah svetovnega pokala. / Foto: Gorazd Kavčič

## Skrhni odnosi v kranjski bolnišnici

V anonimnem pismu zaposleni direktorici Andreji Cerkvnik Škafar očitajo neplačevanje nadurnega dela, šikaniranje podrejenih ... Direktorica očitke zavrača, za včeraj popoldne je sklicala Svet Zavoda bolnišnice.

SUZANA P. KOVAČIČ

Kranj - Zaposleni - z imeni in priimki v pismu niso navedeni - v Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo (BGP) Kranj so javnost prek medijev opozorili na neplačevanje nadurnega dela zaposlenim že več kot pet let. "Zamrznjenih ur" po navedbah niti niso mogli koristiti kot proste ure. Pišejo, da je direktorica vsa ta leta na prisotnostnih listah te ure prikazovala, kar pomeni, da je delodajalec dolg ves čas priznaval, nato pa je v letu 2011 večini zaposlenim proste ure izbrisal brez obrazložitve. Tako naj bi imeli posamezni zaposleni od osemdeset pa do tudi do čez tisoč iz-



Četudi je med zaposlenimi naostreno ozračje, so v sindikatu zdravstvene nege v bolnišnici Kranj poudarili, da kljub temu delo poteka nemoteno in odgovorno. / Foto: Tina Dokl

brisanih ur. Direktorici Andreji Cerkvnik Škafar očitajo tudi izvajanje pritiskov na zaposlene, šikaniranje podrejenih. Več naj bi jih dobilo opomin pred redno odpovedjo pogodbe o zaposlitvi iz krivdnih razlogov.

Stališče sindikata zdravstvene nege v bolnišnici Kranj, kjer zanikajo avtorstvo pisma, z vsebino pa so seznanjeni, je, da so očitki glede nadur resnični. Prav tako so potrdili, da je med osebjem naostreno ozračje, a poudarili, da kljub temu delo v bolnišnici za zdaj poteka nemoteno in odgovorno, zaposleni pa ne kažejo slabe volje v odnosu do pacientov.

► 3. stran


## V požaru ugasnili dve življenji

V starejši kmečki hiši so v nedeljo popoldne našli mrtvi dve starejši ženski, ki sta se zasturpili v dimu. Zagorelo je perilo, ki se je sušilo na krušni peči.

► 12. stran



Škoda, ki jo je v starejši kmečki hiši v Rači blizu Doba v občini Domžale zanetil požar, ni velika, a zaradi strupenega dima sta umrli starejši ženski.

<p><b>AKTUALNO</b></p> <p><b>Najbolj gledani Smrkci</b></p> <p>Kakšen je bil obisk v kinematografih po Gorenjskem v minulem letu? Najbolj zadovoljni so v Planetu Tuš v Kranju, v manjših kinematografih pa se srečujejo celo s situacijo, ko filma zaradi premajhnega števila obiskovalcev sploh ne predvajajo.</p> <p>3</p>	<p><b>GORENJSKA</b></p> <p><b>Odgovornost prelagajo</b></p> <p>Prejšnji teden je med kranjsko občino in Osnovno šolo Staneta Žagarja potekala polemika o tem, kdo je kriv, da je otroke v šoli zeblo. Zdaj iz šole opozarjajo še na upognjen strop in s tem na nevarnost v telovadnici.</p> <p>5</p>	<p><b>EKONOMIJA</b></p> <p><b>Pravilnik razjezil obrtnike</b></p> <p>Znižanje vrednosti praga gotovinskih plačil za blago in storitve na samo petdeset evrov je obrtnikom prineslo le dodatne stroške in zmanjšalo njihovo fleksibilnost, opozarjajo tudi na Območni obrtno-podjetniški zbornici Kranj.</p> <p>7</p>	<p><b>ZDRAVJE &amp; LEPOTA</b></p> <p><b>Proti virusom tudi z umivanjem rok</b></p> <p>Na Gorenjskem je za zdaj le en dokazan primer okužbe z gripo, na Zavodu za zdravstveno varstvo Kranj pa predvidevajo, da bodo virusi začeli bolj intenzivno krožiti v prihodnjih tednih.</p> <p>14</p>	<p><b>VREME</b></p> <p>Danes bo deloma sončno z občasno oblačnostjo. Tudi v sredo bo še delno jasno, v četrtek pa se bo oblačnost povečala. Mraz bo popustil.</p> <p> -7/2°C</p> <p>jutri: delno jasno</p>
---	--	--	---	---



## Določili zgornjo mejo vdovske pokojnine

CVETO ZAPLOTNIK

Ljubljana - Svet Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje je na seji prejšnji teden določil, da del vdovske pokojnine znaša od 1. januarja dalje največ 87,09 evra, skupno izplačilo lastne in dela vdovske pokojnine pa največ 1.730,64 evra.

Po zakonu o pokojninskem in invalidskem zavarovanju lahko vdova ali vdovec sam izbere, katero pokojnino bo užival - lastno starostno oz. invalidsko pokojnino ali vdovsko pokojnino. Če je zanj(o) ugodnejše, lahko poleg starostne oz. invalidske pokojnine dobiva tudi 15 odstotkov zneska vdovske pokojnine po pokojnem zavarovancu, vendar največ do 15 odstotkov povprečne mesečne pokojnine, izplačane v državi v predhodnem koledarskem letu. Lani je povprečna pokojnina (skupaj z varstvenim dodatkom) znašala 580,61 evra, to pomeni, da

del vdovske pokojnine znaša letos največ v višini 87,09 evra, kar je 61 centov manj od zneska, določenega ob lanski februarjski uskladitvi pokojnin.

Skupno izplačilo starostne oz. invalidske in dela vdovske pokojnine po zakonu ne sme presegati zneska starostne pokojnine za moškega, odmerjene od najvišje pokojninske osnove za štirideset let pokojninske dobe, pri tem pa se znesek starostne pokojnine zaradi drugačnega vrednotenja zavarovalne dobe vsako leto odmeri v drugačnem odstotku. Letos najvišja pokojninska osnova znaša 2.204,64 evra, starostna pokojnina pa se odmeri v višini 78,5 odstotka pokojninske osnove, tako da zgornja meja skupnega izplačila lastne in dela vdovske pokojnine znaša 1.730,64 evra, kar je dobrih 11 evrov manj od zneska, določenega pri lanski februarjski uskladitvi pokojnin.

KRANJ

### Zbirateljske kovance že prodajajo

V poslovalnicah Deželne banke Slovenije so včeraj začeli prodajati zbirateljske kovance, izdane ob tem, ko je Maribor postal Evropska prestolnica kulture. Zlatnik, ki je nominalno vreden 100 evrov, je naprodaj po 300 evrov, srebrnik z nominalno vrednostjo 30 evrov pa po 40 evrov. **C. Z.**

**Darilo**  
izžrebanemu naročniku časopisa  
**Gorenjski Glas**  
Knjigo prejme **KAJETAN JEREB** iz Tržiča.

### KOTIČEK ZA NAROČNIKE

## Zadišalo po domačem kruhu

Pred nekaj dnevi sta nas na Gorenjskem glasu obiskali Mimi Rozman in Mira Grošelj, prva je predsednica, druga članica Turističnega društva Kokrica, ki v letošnjem letu praznuje štiridesetletnico delovanja. Glasovcem sta zaželeli srečno in zdravo novo leto in nas pogostili s kulinaricnimi dobrotami. Mira Grošelj je spekla kruh v krušni peči in še topel je bil, ko sta ga prinesli skupaj z domačimi suhimi klobasami ter sirom z orehi. Dragi Mimi in Mira, še enkrat hvala za tako okusno ponovnoletno malico! **S. K.**



# O revolucionarnem nasilju na Kamniškem

Študijski center za narodno spravo je prejšnji teden predstavil prvo delo iz obsežnejšega raziskovalnega projekta Revolucionarno nasilje v Sloveniji 1941-1945.

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

Ljubljana - Gre za knjigo dr. Damjana Hančiča Revolucionarno nasilje na vzhodnem Gorenjskem 1941-1945, ki obravnava širše kamniško območje. Avtor analizira položaj v času nemške okupacije, delovanje partizanskih enot in partije med okupacijo ter delovanje enot (VOS, OZNA, VDV), ki so izvajale revolucionarno nasilje. Odgovoriti skuša na vprašanje, v kolikšni meri je bilo to nasilje usmerjeno proti resničnim sodelavcem okupatorja in koliko proti politično-ideološkim nasprotnikom OF in komunistične partije. Objavljen je tudi pregled žrtev, dokumenti o revolucionarnem nasilju ter nekaj pričevanj ljudi. Kot je ob predstavitvi dejal **Damjan Hančič**, je raziskava pomembna zato, ker odstira doslej razmeroma neraziskan del medvojne dobe, saj "brez upoštevanja tudi tega segmenta ne moremo dobiti objektivne slike celotnega dogajanja v omenjenem obdobju". Opozarja na črno-belo slikanje tega obdobja (partizani zgolj kot osvoboditelji in borci za svobodo, domo-



Damjan Hančič s svojo knjigo o revolucionarnem nasilju na Kamniškem

branci zgolj kot kolaboranti ali partizani zgolj kot izvrševalci komunistične revolucije, domobranci pa borci za demokracijo in zahodno civilizacijo) in na okoliščine in razmere neusmiljenega vojne časa, ki je terjal opredelitev za to ali za ono stran. Poudarja, da so bili ljudje tedaj občutno manj politično razgledani, kot smo danes, vrh vsega pa je šlo za zelo mlade ljudi, ki še niso imeli

oblikovane politične identitete in so se za to ali ono stran odločali po sili razmer. Žrtve na obeh straneh so povečevale tudi osebne zamere. Hančič pravi, naj bo knjiga tudi v opomin za v prihodnje, sicer pa meni, da je po dvajsetih letih slovenske demokracije in sedemdesetih letih od druge svetovne vojne že čas, da stvari iz tega časa postavimo na pravo mesto. "Le z odkrivanjem lastnih napak in

sočenjem z njimi, ne samo s kazanjem na napake druge strani, bomo dosegli narodno spravo in pomiritev," še pravi avtor knjige. Predstavitve knjige se je udeležil tudi Kamničan **Janez Majcenovič**, ki je kot otrok videl tako obešene talce kot ustreljene civiliste in ljudi v tujih uniformah za tovarno Titan tik po osvoboditvi, v knjigi pa je prispeval svoje pričevanje.

## Gorenjski glas gre v korak s časom

SIMON RUČIGAJ

Časopis Gorenjski glas je včeraj, 16. januarja 2012, tako kot številni drugi medijski založniki v Sloveniji (denimo Delo, Večer, Primorske novice, Dolenjski list, Salomon, Računalniške novice, Požar report in drugi) na spletnih straneh uvedel sistem elektronske naročnine, imenovan Piano Media. Gre za preprosto, do uporabnikov prijazno rešitev, ki za skupno mesečno naročnino 4,89 evra (tedenska je 1,99 evra, letna pa 48,90 evra) omogoča z enkratnim plačilom dostop do plačljivih spletnih vsebin pri mnogih spletnih medijih hkrati.

Torej, poenostavljeno rečeno: če se boste naročili na spletni Gorenjski glas, boste zraven dobili še dostop do plačljivih vsebin na spletnih mestih Delo.si, SlovenskeNovice.si, Primorske.si, DolenjskiList.si, Pozareport.si,

Racunalniske-novice.si, Ekipa.org, 7dni.com, NasDom.net, Kvadrati.si, BonBon.si, Podstresje.si in AutoBild.si. Ponudba je cenovno ugodna in enostavna (plačilo bo možno s kreditno kartico, bančnim nakazilom ali sporočilom SMS), hkrati pa bo omogočila, da bomo mediji tudi z naslova spletnih strani, ki so bile vse od začetka množične uporabe brezplačne, pokrili nekaj stroškov urejanja in priprave teh vsebin.

### Večina vsebin še naprej brezplačna

Gorenjski glas bo na spletni strani [www.gorenjskiglas.si](http://www.gorenjskiglas.si) še naprej ponujal večinoma brezplačne vsebine in k branju vabil najširši krog bralstva. Vendar bo manjši delež vsebin - predvidoma dobrih 15 odstotkov - po novem dostopen prek plačljivega sistema v prvih 72 urah po objavi, potem pa bodo tudi te iz arhiva

dostopne brezplačno. Prav tako bo po novem lahko prek naročnine v sistemu Piano dostopna tudi elektronska različica PDF-časopisa Gorenjski glas in to že takrat, ko bo na voljo v trafikah. Tega bodo prav gotovo veseli tudi tisti, ki prebivajo v oddaljenih krajih in jih zanima dogajanje na Gorenjskem.

### Kako bo potekala uvedba

Sprva se bo od 16. do 30. januarja na vrhu spletne strani pojavila tako imenovana vrstica Piano Media, prek katere se boste lahko prijaviili v sistem - brezplačno in v testne namene, da vidite, kako deluje. Do 29. januarja bo uporaba spletne strani [www.gorenjskiglas.si](http://www.gorenjskiglas.si) še povsem odprta. Od 30. januarja 2012 naprej bo dostop do plačljivih vsebin možen le z registracijo. Če se brezplačno registrirate do 29. januarja, boste v brezplačnem do-

stopu lahko uživali še tri tedne, do 19. februarja. Tiste vsebine, ki ne bodo plačljive - taka bo še naprej večina - bodo seveda še naprej dostopne tudi brez registracije.

### Papir, računalnik in iPad

Poudariti moramo, da to ni edina novost, ki jo Gorenjski glas uvaja. Konec lanskega leta smo začeli načrtovati temeljito prenovu spletne strani [www.gorenjskiglas.si](http://www.gorenjskiglas.si) in dela napredujejo v skladu z načrti. Nekoliko dlje bo trajalo, saj smo se hkrati lotili tudi notranje prenove računalniških sistemov, da vam bomo lahko kmalu ponujali še bolj ažurne in bogate dnevne novice ter omogočili še bolj pestre vsebine. Tiskani in spletni različici pa bomo dodali tudi možnost branja na elektronskih tablicah iPad in podobnih ter prilagojen vsebinski kanal na mobilnih telefonih.




**CERKLJE**
**Predstavitev projekta Motor**

Občina Cerklje na Gorenjskem v občinski sejni sobi pripravila danes, 17. januarja, ob 18. uri predstavitev projekta Motor (Mobilni turistični inkubator), ki ga Regionalna razvojna agencija Gorenjske vodi v okviru čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007-2013. Osnovni cilj projekta je ustanoviti turistični inkubator oz. center odličnosti. Namenjen bo turističnim ponudnikom, ki že imajo izoblikovano vizijo razvoja svoje ponudbe, potrebujejo pa pomoč pri njeni organizaciji. Zagotavljal bo brezplačno strokovno pomoč pri prijavi na razpise in pri razvoju turistične ponudbe, individualno svetovanje in brezplačna izobraževanja s področja turizma. **J. P.**

**RADOVLJICA**
**Evropski denar za starejše**

Ljudski univerzi Radovljica je iz Evropskega socialnega sklada uspelo pridobiti 110 tisoč evrov, ki jih bodo koristili v prihodnjih treh letih. Namenili jih bodo predvsem brezplačnim programom za starejše od 55 let, med drugim tako za tri skupine nadaljevalnega programa računalništva, za katerega je največje zanimanje. Kot je povedala direktorica LUR Mateja Rozman Amon, se je za ta tečaj prijavilo kar 156 kandidatov, izmed katerih so že izžrebali 45 udeležencev. V naboru brezplačnih tečajev, ki jih še sofinancira ESS, so tudi tečaji tujih jezikov, digitalne fotografije ter psihologije, zgodovine in umetnosti. **M. A.**

# Brez pomoči ne bo šlo

Sanacija Kropo po vodni ujmi leta 2007 je zaključena. Za ureditev komunalne infrastrukture občina potrebuje še približno osem milijonov evrov. Brez pomoči države in evropskih sredstev ne bo šlo.

MARJANA AHAČIČ

**Kropa** - Sanacija Kropo po vodni ujmi leta 2007 je v 99 odstotkih končana, pravijo na občini Radovljica, urediti je treba le še nekaj detajlov. Z denarjem ministrstva za kulturo so bile obnovljene tudi fasade nekaterih najbolj poškodovanih hiš v kraju, razen tistih, ki bi jih bilo treba prej gradbeno obnoviti ali ni bilo soglasja lastnikov. A za to, da bo Kropa dokončno obnovljena, bo treba v kraj vložiti še okoli deset milijonov evrov, kajti že pred vodno ujmo so bile, predvsem na področju infrastrukture, razmere vse prej kot idealne. Na občini Radovljica tako načrtujejo gradnjo novega vodovodnega omrežja ter kanalizacijskega sistema. Projekt, pravi Rado Pintar, vodja oddelka za infrastrukturo, so pripravljene, gradbena dovoljenja, razen za čistilno napravo in sekundarno kanalizacijsko omrežje, so pridobljena. Zdaj občina išče še sredstva za izvedbo, saj bi po ocenah za celovito ureditev infrastrukture v Kropi potre-

bovali sedem do osem milijonov evrov, kar je za občinski proračun prevelik zalogaj.

Lani opravljene geološke raziskave plazov pod cerkvijo kažejo na zelo neugodno stanje. Tudi za to sanacijo bi potrebovali približno milijon evrov, zato tudi pri tem projektu ne bo šlo brez nepovratnih sredstev, so prepričani na občini. Ob tem je za Kropo v pripravi tudi nov prostorsko izvedbeni akt, ki bi omogočal dodatno pozidavo manjšega območja. Na ta način bi Kropa dobila nekaj novih stanovalcev, ki bodo v kraju, kjer je starostna struktura sicer nadpovprečno visoka, vsekakor dobrodošli.

Občina bo letos nadaljevala obnovo Klinarjeve hiše, stavbe, v kateri so Kovaški muzej in prostori Turistično informacijskega centra. Koruzni most, pod katerim se je ob poplavih zaradi naplavljenega materiala naredila pregrada, čez katero se je nato v Kropo zlila deroča voda, je še vedno začasen. A Kroparjem za zdaj dobro služi, zato bo verjetno še nekaj časa stal takšen, kot je.

www.skb.si / SKB TEL (01) 471 55 55

Foto: iStockphoto



## Vabljeni v SKB po paket otvoritvenih ugodnosti.

### Posodobljena poslovalnica Bled, Ljubljanska cesta 4

Pridružite se nam v posodobljeni poslovalnici SKB in izkoristite **paket izjemnih otvoritvenih ugodnosti**. Sodelujete tudi v **nagradni igri** in zadenete polet z balonom.

Vabljeni na **dan odprtih vrat**, kjer si boste na **kolesu presenečenja** lahko privrteli eno izmed privlačnih daril in se **posladkali s slastnimi palačinkami**. Vabljeni v petek, **20. januarja**, od 15. do 18. ure.

Osebni bančnik bo za vas v poslovalnici od ponedeljka do petka od 8.30 do 12. ure in od 15. do 18. ure.

Letake z nagradno igro in otvoritvenimi ugodnostmi poiščite v poslovalnici Bled.

SKB je prejela nagrado revije The Banker - banka leta 2011.



Glavni sponzor olimpijske reprezentance



Foto: Gorazd Kavčič

Sanacija škode po poplavi je v Kropi v glavnem zaključena.

**KRANJ**
**Potratne svetilke bodo zamenjali z varčnimi**

Prejšnji teden so se pri Mestni občini Kranj razveselili odločbe, s katero jim je Ministrstvo za gospodarstvo odobrilo sofinanciranje pri projektu obnove javne razsvetljave. "Letos načrtujemo dva tisoč energetsko potratnih svetilk zamenjati s svetilkami, ki bodo ustrezale Uredbi o svetlobnem onesnaževanju in bodo tudi bolj varčne, kar bo naša prizadevanja za zmanjšanje svetlobnega onesnaževanja, znižanje izpustov CO<sub>2</sub> ter znižanje stroškov javne razsvetljave še okrepilo. Strošek tokovine javne razsvetljave se bo občutno znižal. Celotna investicija zamenjave energetsko potratnih svetilk z varčnimi je vredna 535 tisoč evrov, z nekaj več kot 205 tisoč evri pa bo krita s strani Ministrstva za gospodarstvo," pravijo pri Mestni občini Kranj in dodajajo, da letna poraba elektrike za delovanje javne razsvetljave znaša v občini povprečno 2.750.000 kWh, s prenovo oziroma menjavo pa bodo predvidoma prihranili 680.000 kWh letno in tako dosegli tudi zahtevano znižanje porabe po oceni uredbe pod 44,5 kWh na prebivalca. Vračilno dobo investicije skozi prihranek energije ocenjujejo pod deset let. **V. S.**



# Odgovornost prelagajo

Prejšnji teden je med kranjsko občino in OŠ Staneta Žagarja potekala polemika, kdo je kriv, da je otroke v šoli zeblo, sedaj iz šole opozarjajo še na upognjen strop in s tem na nevarnost v telovadnici.

VILMA STANOVNIK

**Kranj** - Kot je znano, so po novoletnih počitnicah v torek, 3. januarja, učenci, ki obiskujejo OŠ Staneta Žagarja v Kranju, prišli v hladne učilnice. Po štirih urah so se na šoli odločili, da učence pošljejo domov. Naslednji dan so bile temperature v prostorih že normalne, le v glasbeni učilnici, kjer so okna dotrajana, je bilo še hladno.

**Samo v prvih treh učnih dneh letošnjega leta so na OŠ Staneta Žagarja porabili osemsto litrov kurilnega olja.**

Na kranjski občini so prejšnji teden odgovarjali, da je za mraz krivo vodstvo šole, ki ni pravočasno naročilo kurilnega olja za ogrevanje, s čimer pa se vodstvo šole ne strinja, zato je konec minulega tedna v sporočilu za javnost še enkrat podrobno opi-

salo razmere v šoli. "Mestno občino Kranj smo sproti obveščali o povečani nabavi kurilnega olja, s katero smo zagotovili enakomerno ogrevanje po šoli, razen glasbene učilnice. Zaradi prevelike porabe smo že v novembru morali spremeniti plan, pozvani smo bili k varčevanju. Kurilnega olja konec decembra nismo naročili, da ne bi zviševali dogovorjenih stroškov, ogrevanje pa smo zmanjšali na minimum. Nakup kurilnega olja smo dobronamerno predvideli za prvi šolski dan, na žalost pa se je zgodilo, da ga je zmanjkalo že prej. Kurilno olje smo prejeli v torek zjutraj pred pričetkom pouka, a so se pojavile težave ob vzpostavljanju normalnega stanja. Šola se ni ogrela tako hitro, kot smo želeli," je zaplet še enkrat pojasnila ravnateljica **Fani Bevk** in dodala, da občino že dlje časa opozarjajo na problematiko v glasbeni učilnici. Prav tako je pojasnila, da se v vodstvu šole ne



Lani jeseni so na prizidku šole zamenjali dotrajano streho, vendar je v mali telovadnici strop ostal upognjen. / Foto: Tina Dokl

strinjajo s kritiko občine glede njihove malomarnosti in nedejavnosti, saj so občino v zadnjih dveh letih večkrat opozarjali na problematiko in razmere v šoli, s strani občine pa ni bilo pravega poslušanja za reševanje težav. "Na šoli imamo trenutno še veliko hujši problem. V mali telovadnici je že od poletja 2011 upognjen strop, ki se z menjavo strehe ni rešil. Ravnateljica je na podlagi sklepa

Sveta šole v oktobru 2011 na občino naslovila dopis glede varnosti telovadnice. V istem mesecu so se na župana s peticijo glede varnosti obrnili tudi starši otrok. Peticiji so priložili 190 podpisov. Odgovorov s strani župana ali Mestne občine Kranj še do danes nismo prejeli. Sprašujemo se, kdo bo v primeru nesreče v tem objektu nosil polno odgovornost?" še opozarja ravnateljica Fani Bevk.

KRANJ

## Brezplačno računalniško učenje za odrasle

Na javnem razpisu je bilo podjetje IPIS, računalniška usposabljanja, izbrano za izvajanje izobraževalnih programov s področja digitalne pismenosti. Računalniško usposabljanje bo v Mestni knjižnici Kranj, potekalo pa bo petdeset ur v učilnici ali trideset ur (po potrebi več) v obliki učenja na daljavo. Trajalo bo približno dva meseca. Ciljna skupina so odrasli in starejši odrasli (upokojeanci), ki želijo nadgraditi svoje znanje s področja uporabe računalnikov oziroma se naučiti osnov računalništva. V okviru projekta bodo izvajali 15 različnih programov s področja digitalne pismenosti. Operacijo delno financira Evropska unija - Evropski socialni sklad (85 odstotkov) in delno Republika Slovenija - Ministrstvo za šolstvo in šport (15 odstotkov), tako da bodo za udeležence usposabljanja brezplačna. Več informacij dobite na [www.ipis.si](http://www.ipis.si) ali po telefonu 04/204 74 40, za vse zainteresirane pa bodo pripravili informativno delavnico, ki se je bodo lahko udeležili tisti, ki se bodo prijaviili za usposabljanje. **V. S.**

ŠKOFJA LOKA

## Tovarna z naslovom na Trati

Škofjeloški svetniki so po skrajšanem postopku spremenili odlok, ki govori o območjih naselij Trata in Godešič. V praksi bo to pomenilo, da bo naslov tovarne Filc, ki ima obrat v novi industrijski coni, sedaj na Trati in ne v naselju Godešič, kot je bilo pred spremembo. Svetniki ob tem tudi opozarjajo, da bi bilo treba ulični sistem na območju obeh industrijskih con urediti bolj sistematično in postaviti tudi informativne table, kajti sedaj ljudje, ki iščejo posamezne objekte, te težko najdejo. Igor Draksler (SLS) je omenil tudi problem, ko je sedež podjetij v telefonskem imeniku denimo pod naselji Vincarje ali Trata, namesto da bi bil pod Škofjo Loko, s čimer so ta še težje dosegljiva. Predlaga sistematičen red na tem področju in ne zgolj posamičnega urejanja za posamezna podjetja. **D. Ž.**

# Poslovne rešitve dobiva kot na pladnju.

Sva v prednosti s poslovno ponudbo **Telekoma Slovenije** za mala podjetja.



Krištof in Tomaž Bolka  
**Gostilna Krištof, s. p.**

S **Poslovnim kompletom telefonija in internet** ostanite korak pred konkurenco! Enostavno in učinkovito povežite **mobilno** in **fiksno telefonijo** ter **internet** v vaši pisarni.



080 8000 | [www.telekom.si](http://www.telekom.si) | 041 700 700





## ŽELEZNIKI

## Donacija za Bevkove iz Davče

V naftni družbi Petrol so se odločili vsakemu bencinskemu servisu dodeliti po dvesto evrov za donacijo družinam, organizacijam ali ustanovam v domačem okolju. Na bencinskem servisu Češnjica v Železnikih so se odločili, da bodo denar podarili družini Bevk iz Davče. Oče Marjan in mati Tatjana imata enajst otrok, preživljajo se zgolj s kmetijstvom. Zaposleni na bencinskem servisu Milan Tomše, Rok Perme, Jelka Tomše in Ana Marek so Bevkove z darilom obiskali zadnji petek v letu 2011. Bevkovim ni lahko, so ugotovili obiskovalci, pa ne le zaradi velike družine, tudi zaradi oddaljenosti: pot do trgovine ali šole jim vzame veliko časa, oče Marjan pa se celo trikrat na teden vozi na dializo v Naklo. Mami Tatjana je postregla z domačimi dobrotami, pomagala ji je tudi stara mama, ki je v veliko pomoč pri kuhi, pospravljanju in varstvu otrok. Vsi so zelo pridni, jih je pohvalila mami, češ da znajo poprijeti za vsako delo. Darila so bili veseli, morda si bodo tako lažje privoščili kakšno oblačilo, zvezek ali nemara razvedrilo, pravijo na bencinskem servisu. **D. Ž.**



# Koline so še vedno praznik

Člani Turističnega društva Komenda so v soboto že tretje leto zapored pripravili praznik, ki je nekdanji veljal za enega največjih na vasi - koline.

JASNA PALADIN

**Komenda** - Koline, kakršne so na vasi praznovali včasih, ko so se ob mesnih izdelkih več dni družili številni sorodniki in sosedje, otroci pa so bili celo prosti pouka, so danes vse bolj redke in tudi mesarji ugotavljajo, da je že narejene krvavice in pečeni- ce pač lažje kupiti v trgovini kot pa za to celo leto rediti prašiča.

A kljub vsemu koline ostajajo praznik, če ne drugače na način, kakršnega so letos spet pripravili v Komendi, znotraj skupine za obujanje starih običajev v turističnem društvu. "Že tretje leto januarja pripravljamo dvodnevne koline, saj si želimo krajano in najmlajšim pokazati, kako so nekatere stvari delali včasih. V petek smo prašiča zaklali, sledilo je 'mavžanje', čiščenje črev, razkosanje, priprava za pečeni- ce in krvavice. Obiskali so nas učenci iz komendske osnovne šole

in gojenci varstveno-de- lovnega centra INCE in po- kazali smo jim, kako se za- mesi in speče kruh, ki je prav tako sodil h kolinam," nam je povedal predsednik Turističnega društva Komenda **Vid Koritnik**. Koline so letos prvič pripravili pri lovskem domu na Križu, kjer je bilo v soboto še bolj živahno, saj je bil čas za pokušino mesnih dobrot. Pod vodstvom me- sarja Robija Dobravca iz Pre- voj so člani izdelovali pečeni- ce, na mesojedce so čakali ocvirki, kadilo se je izpod peke, kjer so svinjsko meso pekli z zelenjavo, dišalo pa je tudi iz kuhinje, kjer so člani- ce pekli pečeni- ce, špehovko in orehovo potico ter kuhale repo, zelje in krompir, s čimer so se lahko posladkali obiskovalci.

Nekaj mesa bodo člani tu- rističnega društva tudi naso- lili in zadimili, da se bodo uspešnih kolin lahko spomi- njali tudi na drugih društev- nih dogodkih.



Pečeni- ce so nastajale pod spretnimi rokami Robija Dobravca in Andreja Škrlja.

## GG | PLAČILO LETNE NAROČNINE

| [www.gorenjski-glas.si](http://www.gorenjski-glas.si)

Majica  
Gorenjski glas

Dežnik  
Gorenjski glas

Knjiga  
Nabiramo  
zdravilne  
rastline 2

Knjiga  
Vino v starih  
slovenskih  
jedeh

Knjiga  
Rožice za vse  
letne čase

Knjiga  
Šipkov cvet

Knjiga  
Po bučelah  
se višej

Knjiga  
Jabolko  
na dan

Kapa  
Gorenjski glas

Dragi naročniki, kot vsako leto smo tudi letos za vas pripravili nekaj praktičnih daril, med katerimi boste lahko izbrali, ko boste prišli k nam poravnat **letno naročnino na Gorenjski glas**. Na sedežu Gorenjskega glasa, na Bleiweisovi cesti 4 v Kranju (zraven nebotičnika), vas bomo od ponedeljka do petka pričakovali od 7. do 15. ure, ob sredah do 16. ure. Ko boste na obisku pri nas, vam bomo postregli tudi z brezplačno kavico. Naročnina za 105 številčk (ena več kot lani) v letu 2012 znaša 157,50 evra.

**PRI PLAČILU LETNE NAROČNINE VAM PRIZNAMO 25-ODSTOTNI POPUST, ZATO ZA VAS ZNAŠA LE 118,12 EVRA (PRIHRANITE KAR 39,38 EVRA).**

Popust in darilo veljata samo za fizične osebe.

Gorenjski Glas

## Zaposlitveni sejem

V osnovni šoli Toneta Čufarja na Jesenicah so pripravili tradicionalni zaposlitveni sejem.

ANDRAŽ SODJA

**Jesenice** - "Letos se je na sejm- u predstavilo osem sred- njih šol iz Gorenjske in dve iz sosednje Avstrije, dva dija- ška domova iz Ljubljane - Tabor in Bežigrad ter sple- tne strani Filternet," je ob le- tošnjem sejmju povedala organizatorica, pomočnica ravnateljice **Sabina Rekar** in dodala, da je bil sejem name- njen devetošolcem, ki se odlo- čajo za nadaljnje izobraževa- nje. Prvotno je bil predviden le za učence devetih razredov Osnovne šole Toneta Čufarja, kjer jih bo letos osnovno šola- nje zaključilo 67, vendar je ta namen prerasel, tako da zdaj nanj vabijo tudi učence iz drugih jeseniških šol, iz osnovnih šol kranjskogorske

in žirovniške občine. Tokrat so se jim na sejmju predstavi- le Gimnazija Jesenice, Sred- nja šola Jesenice, Tehnični šolski center Kranj, Biotehni- ški center Naklo, Srednja go- stinska in turistična šola Ra- dovljica, Šolski center Škofja Loka in Ekonomsko- storitveni izobraževalni cen- ter Kranj. "Naši devetošolci se še vedno najpogosteje od- ločajo za vpis na gimnazijo, povečuje se tudi vpis na teh- nične in zdravstveno šolo, drugi pa se razporedijo po šo- lah od Jesenic do Ljubljane," je povedala Sabina Rekar. De- vetošolci se večinoma še niso odločili, kje bodo nadaljevali šolanje, pravijo pa, da jim je sejem olajšal izbiro šol, ki jih bodo obiskali med februar- skimi informativnimi dnevi.



Na zaposlitvenem sejmju v osnovni šoli Toneta Čufarja

# Pravilnik razjezil obrtnike

Znižanje vrednosti praga gotovinskih plačil za blago in storitve na samo petdeset evrov je obrtnikom prineslo le dodatne stroške in zmanjšalo njihovo fleksibilnost, opozarjajo tudi na Območni obrtno-podjetniški zbornici Kranj.

SIMON ŠUBIČ

**Kranj** - Toliko nezadovoljstva, kot ga je med obrtniki in malimi podjetniki povzročil spremenjeni pravilnik o izvajanju zakona o davčnem postopku, ki je začel veljati 27. decembra lani in dovoljuje gotovinska plačila za blago in storitve le še do višine petdeset evrov (prej 420 evrov), v njihovi krovni organizaciji že dolgo niso zaznali. "Pritožbe prejemo vsakodnevno, naši obrtniki in podjetniki so resnično razburjeni in zahtevajo, da se prag za gotovinsko plačevanje povrne na prejšnjo višino, še bolje pa bi bilo, da bi ga povišali na tisoč evrov, kot je to na primer urejeno v sosednji Italiji," je pojasnila **Daniela Žagar**, sekretarka Območne obrtno-podjetniške zbornice Kranj. Da imajo njihovi člani zaradi omejitve gotovinskega poslovanja veliko težav, so ministra za finance **Franca Križaniča** prejšnji teden opozorili tudi iz Obrtno-podjetniške zbornice Slovenije. Minister jim je sicer obljubil, da bo proučil posledice učinkovanja sprejetega pravilnika, s predstavniki obrtnikov pa naj bi se sestal že ta teden.

Žagarjeva ugotavlja, da je novi pravilnik prizadel prav vse obrtnike in podjetnike, zlasti pa tiste, ki svojo dejav-



Znižanje vrednosti gotovinskega plačevanja je prizadelo vse obrtnike, še najbolj pa tiste, ki delajo na terenu, na primer zidarje. / Foto: Tina Dokl

nost izvajajo na terenu, edino korist pa je po mnenju OOOZ Kranj pravilnik prinesel bankam, ki bodo še dodatno služile s provizijami za negotovinska plačila. "Mnogi obrtniki in podjetniki, ki delajo na terenu, na primer zidarji, se pogosto znajdejo v situaciji, ko morajo na hitro nekaj kupiti, da dokončajo svoje delo. Njihovi računi v večini primerov presežejo predpisano omejitvev 50 evrov, zato novi pra-

vilnik močno omejuje njihovo fleksibilnost. Po novem morajo najprej iti v trgovino, da izberejo blago, potem oditi na banko in po predračunu nakazati kupnino prodajalcu, šele nato pa lahko blago prevzamejo. Enake težave imajo tudi prevozniki pri nakupu goriva," razlaga Žagarjeva. Obrtniki so zaradi omejitve gotovinskega plačevanja izgubili tudi mnoge popuste na gotovinska plačila, kar je v trenutni

situaciji nedopustno, meni jo v obrtni zbornici.

Pojasnilo finančnega ministrstva, naj si obrtniki priskrbijo poslovne bančne kartice, je prav tako na rahlih temeljih, meni Žagarjeva. "Član naše zbornice, prevoznik, je pojasnil, da si je želel na banki priskrbeti bančno kartico. Tam so zahtevali vrsto potrdil, med drugim tudi bilanco poslovanja in potrdilo o solventnosti. In tudi ko je opravil vso administracijo, so mu na banki povedali, da bo na kartico čakal do 45 dni. In kako naj ta prevoznik do tlej posluje, če že odmislimo dodatne stroške, ki so mu pri tem nastali?" je Žagarjeva predstavila konkreten problem. Ob tem opozarja, da je novi pravilnik v še težji položaj postavil obrtnike, ki že sedaj komajda poslujejo.

Žagarjeva je opozorila tudi na sicer neobvezujoč Akt za mala podjetja za Evropo, ki pa ga je sprejela tudi Slovenija in po katerem naj bi države članice Evropske unije sprejemale take predpise, ki bodo olajšali poslovanje malim in srednje velikim podjetjem, ki predstavljajo približno 99,8 odstotka vseh podjetij v EU in tudi v Sloveniji. Spremenjeni pravilnik o izvajanju zakona o davčnem postopku nikakor ne sledi duhu omenjenega evropskega akta, so prepričani obrtniki in podjetniki.

# Vrednost delnic se je lani še znižala

Borzni indeks SBI TOP se je lani znižal za več kot trideset odstotkov.

CVETO ZAPLOTNIK

**Ljubljana** - Lansko dogajanje na Ljubljanski borzi sta zaznamovala nizka likvidnost trga in padanje tečajev vrednostnih papirjev. Borzni indeks SBI TOP se je znižal za več kot trideset odstotkov in je ob koncu leta znašal dobrih 589 točk, pri tem pa so med delnicami prve kotacije še najmanj vrednosti izgubile delnice Mercatorja, Krke in Telekomoma. Celoten borzni promet je znašal 470 milijonov evrov, brez svežnjev 322 milijonov, in je bil približno za desetino manjši kot leto prej. Skoraj 84 odstotkov vsega prometa je bilo z delnicami, nekaj manj kot 13 odstotkov z obveznicami, pre-

ostalo pa z investicijskimi skladi. Med delnicami je bilo skoraj 44 odstotkov prometa z delnicami Krke, na drugem mestu so bile delnice Mercatorja s 23 odstotki celotnega prometa in na tretjem mestu Petrolove z nekaj manj kot sedmimi odstotki. Med novimi vrednostnimi papirji je bilo največ obveznic (skupna vrednost izdaje tri milijarde evrov), na borzo so se lani uvrstile delnice dveh podjetij - ALTA Skupine in Uniorja, izvedeno je bilo sedem dokapitalizacij družb, delnice Zavarovalnice Triglav pa so iz standardne prešle v prvo kotacijo. V trgovanje na borzi so se lani vključile tudi štiri mednarodne banke.

Gibanje vrednosti tečajev nekaterih delnic v obdobju 2009 - 2011

Delnica	Enotni tečaj (v evrih)		
	31. 12. 2009	31. 12. 2010	31. 12. 2011
Gorenje Velenje	12,41	13,490	5,00
Intereuropa Koper	5,65	3,90	0,43
Krka Novo mesto	64,04	62,95	52,90
Luka Koper	23,84	17,790	7,10
Mercator Ljubljana	153,17	157,70	147,00
Petrol Ljubljana	321,69	272,00	155,10
Telekom Slovenije	134,66	86,00	62,98
Istrabenz	6,90	6,50	3,09
Aerodrom Ljubljana	32,00	18,80	10,30
Pivovarna Laško	27,15	15,985	11,02
Sava Kranj	240,13	89,50	12,00
Nova KBM	11,44	10,20	3,16
Abanka	-	48,50	16,00
Zavarovalnica Triglav	25,40	17,605	10,00
Pozavarovalnica Sava	13,83	8,00	5,81
Žito	79,90	93,10	85,00
Terme Čatež	189,50	190,00	178,00
SBI TOP	982,67	850,35	589,58

# Zadovoljni z odločitvijo Adrie

Gorenjski turistični ponudniki so zadovoljni z odločitvijo Adrie Airways, da spomladi znova uvede letalsko povezavo z Londonom.

MARJANA AHAČIČ

**Kranj** - Predvsem angleške agencije namreč v svoje pakete nerade vključujejo nizkocenovne prevoznike, zato so gorenjski turistični ponudniki jeseni izrazili zaskrbljenost zaradi odločitve nacionalnega prevoznika Adrie Airways, da ukine letalsko povezavo z Londonom. "Angleži so za Bohinj izjemno pomembni, saj ustvarijo skoraj 18 tisoč nočitev letno, v času zimske sezone pa so na tretjem mestu po številu gostov iz posameznih držav," je povedal direktor Turizma Bohinj **Klemen Langus**. Podobno je na Bledu in v Kranjski Gori, zato so povsod z olajšanjem in na-

klonjenostjo pozdravili nedavno odločitev Adrie, da bo konec marca z uvedbo pletnega voznege reda znova štirikrat tedensko spet letela v London.

Na Bledu, kjer si pozimi po številu angleški gostje delijo prvo mesto z italijanskimi, so po besedah **Eve Štravs Podlogar**, direktorice Turizma Bled, v primerjavi s prejšnjimi leti že opazili precejšen upad števila Angležev, ki so se odločili za smučarske počitnice na Bledu. Podobno je v Kranjski Gori, kjer je v času zimske sezone običajno največ tujih smučarskih gostov prav iz Velike Britanije. "Tudi pri nas smo opazili manj angleških gostov, predvsem iz tistih

agencij, ki so bile vezane na polete z Adrio in so se z jesenjo morale preusmeriti na druga letališča. Težko ocenjujem, ali je manjše število angleških gostov povezano le s tem, ali je tudi posledica recesije in tega, da se je letos zima začela kasneje kot v prejšnjih letih. A dejstvo je, da je ukinitve letov v London že tako težke razmere le še poslabšala," pa pravi direktorica LTO Kranjska Gora **Mirjam Žerjav**. Zato so že jeseni skupaj s hotelirji in žičničarji vložili več sredstev v promocijo na angleškem trgu. Žerjavova je prepričana, da prav zato v drugi polovici januarja beležijo več prihodov angleških gostov, kot bi jih sicer.

"Večina angleških gostov, predvsem pozimi, k nam prihaja prek agencij, ki jim v kompletu ponujajo prevoz in nastanitev pa tudi smučarske karte, izposojajo opreme in smučarsko šolo, zato zmanjšanje števila agencijskih gostov zelo vpliva na različne ponudnike v destinaciji. Agencije, ki pripravljajo tovrstne pakete, želijo fiksno ceno letalskih prevozov. Kot vemo, nizkocenovni prevozniki cene dnevno spreminjajo, zato agencije z njimi težko najdejo skupen jezik," zagato z nizkocenovniki pojasnjuje Žerjavova.

Gorenjski turistični delavci zato upajo, da bo Adria linija Brnik-London obdržala tudi v prihodnji zimski sezoni.

Martin Košir  
**Moja pot skozi čas**

Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu

**19€**  
+ poština

Moja pot skozi čas ni raziskovalno delo, ampak spomin na to, kaj so bili, kako so si prizadevali za boljši jutri, ustvarjali, se bojevali, kulturno udeleževali in ohranili prijateljstvo in veselje do življenja. V knjigi so imenovani ljudje, ki so prispevali k ekonomskemu in socialnemu razvoju območja, ki ga avtor opisuje – krajevnih skupnosti Goriče, Golnik, Tenetiše in Trstenik. Redna cena knjige je 27,50 EUR.

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

Gorenjski Glas | [www.gorenjskiglas.si](http://www.gorenjskiglas.si)

## Vabila in obvestila

CVETO ZAPLOTNIK

**Škofja Loka** - Kmetje, ki so se vključili v enega od ukrepov Kmetijsko okoljskega programa (KOP), se morajo vsako leto vsaj štiri ure obvezno izobraževati. Ena od priložnosti za to bo tudi ta teden, ko bo kmetijska svetovalna služba organizirala predavanja o novostih pri izvajanju ukrepov Kmetijsko okoljskega programa (KOP), o kmečki reji kokoši ter o preprečevanju in povračilu škode, ki jo kmetijstvu povzroča divjad. Predavanja bodo jutri, v sredo, ob 9. uri v združnem domu na **Bukovici** in ob 15. uri v kino dvorani na **Češnjici** (v Selški dolini) ter v četrtek, 19. januarja, ob 9. uri v združnem domu na **Hotavljah** in ob 15.

uri v prostorih DPD Svobode v **Žireh**.

**Križe** - Kmetijska svetovalna služba in Društvo podeželskih žena Svit iz Tržiča vabita jutri, v sredo, ob 15.30 v združno sejno sobo v **Križah** na predstavitev programa Svit za zgodnje raka na debelem črevesu in danki. Predavala bo Nataša Drol Pelko z Zavoda za zdravstveno varstvo Kranj.

**Stara Fužina** - Danes, v torek, ob pol štirih popoldne bo v Kulturnem domu v **Stari Fužini** predavanje o tem, kako pripraviti kravo na telitev, kakšna je običajna telitev, kdaj je ob telitvi treba ukrepati, kako je s prehrano in namestitvijo teleta ... Predavala bosta veterinar Primož Muri in specialist za živinorejo Franci Pavlin.

OREHOVLJE

### Bolje preprečiti kot zdraviti

Veterinarska praksa Tenetiše je v sodelovanju s podjetji Alicanta in MSD Animal Health pripravila v sredo v Orehovljah strokovni posvet o problematiki mastitisa pri kravah in drisk pri teletih. Posveta se je udeležilo blizu petdeset večjih rejcev krav molznic s širšega gorenjskega območja. Kot je povedal Marjan Tacer iz Veterinarske prakse Tenetiše, so v intenzivni mlečni priraji mastitisa pri kravah in driske pri teletih velik zdravstveni in ekonomski problem. Ob tem, da je bolezen boljše preprečevati kot zdraviti, dajejo poudarek preventivi, ob pojavu bolezni pa čimprejnjemu prepoznavanju težav in pravočasnemu ukrepanju. Na sliki (od leve proti desni): Iztok Emeršič - predavatelj iz MSD Animal Health, Tomaž Benedik - direktor Veterinarske prakse Tenetiše, Črtomir Praprotnik - predavatelj iz Alicanta in Marjan Tacer. **C. Z.**



Foto: Matic Zorman

# Kranjska čebela je ogrožena

Ogroža jo prekomerno odmiranje čebeljih družin in gensko "onesnaževanje".

CVETO ZAPLOTNIK

**Kranj** - Kranjska čebela, ki je na podlagi zakona o živinoreji v Sloveniji zaščitena kot avtohtona pasma, je ogrožena. Ogroža jo prekomerno odmiranje čebeljih družin in gensko "onesnaževanje", ki se kaže v vse večjem številu čebel delavk z rumenimi obročki na zadku. Dovoljena naj bi bila le dva odstotka takšnih čebel, po analizi, opravljeni v letu 2010, pa naj bi jih bilo kar 5,6 odstotka. Delež ni enak po vsej Sloveniji, ampak jih je več na meji z Italijo, na Koroškem pa tudi na nekaterih območjih znotraj Slovenije. Do mešanja "ras" prihaja deloma po naravni poti, predvsem pa zaradi prevoza čebel na pašo ter prometa s čebeljimi maticami in čebeljimi družinami.

**Kranjska čebela je zelo mirna, redko pika, se odlikuje po donosu, ne zaletava se v tuje panje, prezimuje v dokaj majhnih družinah in porabi zmerne zaloge hrane, se intenzivno razvija spomladi, dobro zalega in je nagnjena k rojenju.**

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano je zaradi ogroženosti kranjske čebele pa tudi zato, ker imajo čebele pomembno vlogo, še zlasti pri opravevanju rastlin, imenovalo delovno skupino za pripravo Nacionalnega programa zaščite kranjske čebele. Program je že pripravljen in bo do 10. februarja v javni razpravi, v



Po podatkih centralnega registra je bilo ob koncu predlanskega oktobra v Sloveniji 9.019 čebelarjev s skupno 11.504 čebelnjaki oz. stojišči. Vsak čebelar je imel v povprečju šestnajst čebeljih družin, kar je šest manj kot v letu 2006.

tem času pa bo strokovna in širša javnost lahko dala nanj pripombe. Program predvideva ohranitev populacije avtohtone kranjske čebele in njenih krajevnih različkov ter ohranitev enakomernosti in zadostne poseljenosti Slovenije s čebeljimi družinami. V okviru ohranitve populacije avtohtone kranjske čebele naj bi določili enotno metodologijo za določanje križancev (čebel z rumenimi in oranžnimi obročki na zadku) v panju, usposobili čebelarje za razločevanje kranjske čebele od križancev, določili parametre za določanje čistosti kranjske čebele, kontrolirali vzrejo matic v vzrejališčih, spodbudili vzrejo matic za lastne potrebe in kontrolirali genski pretok med kranjsko in italijansko čebelo.

Za opravevanje gospodarskih in drugih rastlin bi v Sloveniji potrebovali najmanj 150 tisoč čebeljih družin. Da bi ohranili enakomerno in zadostno poseljenost čebeljih družin po vsem ozemlju države, bi bilo treba preprečevati pomore čebel zaradi prisotnosti fitofarmaceutskih sredstev v kmetijski pridelavi, zagotavljati kakovostno pašo čebel in boljše izkoriščenost paše, zmanjšati izgube čebel zaradi bolezni (največ jih je zaradi varoze in hude gnilobe čebelje zalege), izboljšati zdravstveno varstvo in kontrolo čebeljih družin, spodbuditi k čebelarjenju tudi mlade in izboljšati ekonomičnost čebelarjenja. Zagotavljanje kakovostne paše za čebele je vse večji problem, saj so se na kmetijskih zemljiščih možnosti za pašo

v zadnjih desetletjih močno poslabšale, velik del mokrišč so uničile melioracije ali so jih prerasle invazivne tuje rodne rastline, kostanj "boleha" za rakom ... Ob veliki gostoti čebelnjakov je na nekaterih območjih težko vzpostaviti nova stojišča, čebelarji razpolagajo s starimi in dotrajanimi vozili za prevoz čebel na pašo, za postavitve prevoznih čebelnjakov je v zadnjem času vse težje dobiti soglasja lastnikov zemljišč, vsa čebelarska društva tudi še nimajo potrjenih pašnih redov. Med čebelarji je premalo mladih, le na petini šol imajo tudi čebelarske krožke. Ekonomičnost v čebelarstvu je slaba, po izračunih kmetijskega inštituta je lastna cena medu 5,44 evra za kilogram, odkupna cena pa ne dosega niti štirih evrov.

## TANJA ŽAGAR

### VELIKI KONCERT Z GOSTI

NEDELJA, 22. JANUAR OB 17.00  
 BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO, STRAHINJ

MODRIJANI  
 ADI SMOLAR  
 DAVID GROM, FOXY TEENS  
 skupina AVANTURA

Soplesalec MATEVŽ, humorist SEBASTJAN

Predprodaja vstopnic:  
 GORENJSKI GLAS, PETROL, POŠTE, EVENTIM

Gorenjski Glas

GIV

PETROL

POSTE

Informacije: 040/754-724

Organizator koncerta: Studio Gong d.o.o.

 BENTON  
 AMC  
 Concert & Event Management


DOBRODELNI GALA KONCERT V BELEM

## OLIVER DRAGOJEVIĆ & DUPINI

### KRANJ

#### DVORANA ZLATO POLJE

SOBOTA  
**11. FEBRUAR**  
 2012 ob 20h

Zagotovite si sedež v predprodaji!

Z nakupom vstopnice prispevate 2 € za nakup digitalnega mamografa, s pomočjo katerega bodo še učinkoviteje odkrivali bolezenske spremembe v dojkah. Prejemnik donacije je **BOLNIŠNICA ZA GINEKOLOGIJO IN PORODNIŠTVO KRANJ**.

Predprodaja vstopnic:  
 PETROL servisi, KOMPAS poslovalnica, BIG BANG, MERCATOR - M holidays, Hiša vstopnic Citypark in Europe, Kiosk Oro, Sova trafik, Pošta Slovenija  
 Interneta prodaja: SLOKONCERTSI, EVENTIM.SI  
 INFO: +386 1 420 5000

Citypark



# Kranjec: "V nedeljo je bil moj dan"

1. stran

Tekmi na Kulmu sta bili prvi v poletih v letošnji zimi. Številni avstrijski navijači so pričakovali domače slavje, a ga niso dočakali. Na prvi tekmi jim je načrte prekrižal naš Robert Kranjec, na drugi pa je bil najboljši Norvežan Anders Bardal. "Ko si na zaletišču, ne razmišljaš, koga boš premagal. Cilj imaš narediti čim boljši skok, potem pogledaš rezultat in upaš na zmago," je Robert Kranjec odgovoril na naše vprašanje, ali je na zaletni rampi verjel v zmago. Prav tako se ni obremenjeval z vetrovnimi razmerami: "Skušaj biti čim bolj osredotočen nase in odmisli pristranske stvari, ki te lahko samo zbegajo. Nisem vedel, v kakšne vetrovne razmere bom skočil. Na letalnici na Kulmu tega ne veš, hitro pa to občutiš v zraku. Med prvo in drugo tekmo je bila velika razlika, že samo po dolžinah, čeprav sem na drugi tekmi prvi skok skočil veliko bolje."

Kranjec je trenutno drugi v skupnem seštevku točkovanja poletov. Mali kristalni globus bodo podelili v Planici, a o tem ne razmišlja: "Planica je še daleč. Vmes so tudi še poletji v Obertsdorfu, kjer bo treba dobro leteti, potem pa bom morda lahko začel razmišljati o Pla-



Triglavani: Jani Grilc, pomočnik trenerja A-representance, Robert Kranjec, Peter Prevc in debitant na tekmah svetovnega pokala Nejc Dežman / Foto: Gorazd Kavčič

nici, o domačih tekmah." Njegov velik cilj je svetovno prvenstvo v poletih v Vikersundu, a tudi o tem še ne želi govoriti: "Vsako tekmo posebej se je treba zbrati. Do svetovnega prvenstva jih je še kar nekaj. Na njih želim doseči čim boljše rezultate, da potem lahko na tako velikem tekmovanju nastopiš z najboljšim zaupanjem." Naslednje tekme svetovnega pokala skakalce čakajo že ta konec tedna v Zakopanah na Poljskem, tako da tudi v prihodnjih dneh član SK Triglav Kranj časa za proslavljanje nedeljske zmage ne bo imel. Že včeraj dopoldne so imeli kondicijski trening, danes dopoldne bodo naredili nekaj skokov

na kranjski skakalnici, popoldne imajo še en kondicijski trening, jutri pa že na pot proti Poljski. Danes bo Kranjec testiral tudi novo opremo - dres in smuči. "Smuči so nadgradnja teh, ki jih imam sedaj in jih na Kulmu nisem imel priložnosti testirati, prav tako tudi ne dresa, čeprav smo naredili enega za polete. Ga bom pa v Zakopanah, kjer bo moj cilj prenesti skoke, kot jih kažem, izboljšati najboljši rezultat na tem prizorišču in še naprej ostati v deseterici v skupnem seštevku." Pri Kranju v letošnji sezoni veseli tudi konstantnost. O razlogih pravi: "Čez celo poletje smo super trenirali, tudi ekipa okoli mene, ki mi pri tem pomaga,

je zelo široka. Vsak tekmovalac si želi, da bi še stopnjeval formo, a če bom tako peljal naprej kot doslej, bo odlično." Za njegovo formo se nič ne boji Jani Grilc, pomočnik trenerja moške A-representance in Kranjčev klubski trener: "Robi letos skače zelo stabilno, kar je plod dela čez celo poletje. Vesel sem, da model, ki smo ga zastavili, tako pri njem kot pri drugih, zelo dobro uspeva. Upam, da se bo takšen trend rezultatov nadaljeval. Robi na tekmah dela v glavnem zelo dobre skoke, a tolikokrat, kot je bil on letos osmoljenec z vetrom, ga ni tekmovalca v svetovnem pokalu. Upam, da bo žirija po tej zmagi nanj bolj pozorna."

Po Zakopanah sledijo tekme na Japonskem, kjer bosta nastopila tako Kranjec kot tudi Peter Prevc iz Dolenje vasi, drugi najboljši Slovenec na Kulmu z letalsko uvrstitvijo kariere. "Z nastopi na Kulmu sem zelo zadovoljen. Lanska sezona mi ni pustila vtisa, da se v zraku najbolje znajdem. Očitno sem napredoval in se lahko tudi na letalnici zelo približam najboljšim. Deseterice še vedno ni bilo. Malenkosti v zraku, kjer izgubim dva, tri metre, je tisto, kar me loči od tega cilja," pa se je iz Avstrije zadovoljen vrnil tudi Peter Prevc.

## Presenečenje v Kranju

V nedeljo zvečer je bila v kranjskem pokitem olimpijskem bazenu prva tekma polfinala za naslov pokalnega vaterpolskega zmagovalca za leto 2012 med lanskim finalistoma tega tekmovanja: domačim Triglavom in Rokavo Koper, ki brani naslov. Triglav je pripravil pravo presenečenje in zmagal z 11 : 8. Z odličnimi obrambami, zbral jih je petnajst, je nasprotnike v obup spravljaj vratar Roman Naglič, ki šteje že 44 pomladi: "Bila je težka tekma in po dolgih letih smo končno le premagali Rokavo Koper. Čestitam nasprotniku, ki se je pošteno boril. Bilo je nekaj sreče in nekaj znanja. Pokazalo se je, da smo nekoliko bolje pripravljeni." Triglav je imel v igri zelo razpoložena centra Luko Komatarja in natančnega strelca Čeda Todiča. Vsak je zadel po štirikrat, dva zadetka je prispeval Gašper Kalan, enega pa Jaša Kadivec. Voditi celo srečanje proti ekipi, kot je Rokava Koper, je za tako mlado ekipo Triglava pravi podvig. "Vesel sem, da smo zmagali s tremi zadetki razlike, še bolj pa me veseli dejstvo, da se vidi, da imamo v Sloveniji tri enakovredne ekipe. Sedaj nas čaka še povratno srečanje v Kopru, ki bo seveda težko, upam pa, da se bomo mi uvrstili v finale," je bil zadovoljen trener Triglava Primož Troppan. Povratna tekma bo v soboto, 21. januarja, v Žusterni. J. M.

## Druge stopničke v sezoni

Deskar na snegu Rok Flander je v nedeljo na tekmi svetovnega pokala v paralelnem slalomu v Bad Gasteinu izenačil svoj najboljši letošnji izid. Tekmovalac iz Dragočajne je pokazal vrhunske vožnje, nezadovoljen je bil le s polfinalom, v katerem pravi, da se ni dovolj sprostil, in na koncu osvojil tretje mesto. Njegov uspeh so dopolnili tudi drugi slovenski deskarji, ki so se uvrstili v izločilne boje. Žan Košir, ob progi je imel več kot petdeset navijačev, večinoma iz Trziča, je bil šesti, Rok Marguč enajsti, Jernej Demšar pa šestnajsti. Flander je v skupnem seštevku svetovnega pokala napredoval na peto mesto. M. B.

## Elanu premiera nove sezone

Prvo od treh letošnjih tekmovanj v paraskiju je gostil avstrijski Alpendorf, ki je slovenskim padalcem, ki si pozimi nadenejo še smuči, prinesel imeniten uvod v sezono. Ekipne zmage se je veselila ekipa Elan v postavi Matjaž Pristavec, Uroš Ban, Uroš Ule in Matej Bečan, stopničak pa je bil vesel še Uroš Ule, ki se je uvrstil na tretje mesto. Slovenci so veliko dela opravili že v petek, ko so v konkurenci sedemnajstih ekip iz osmih držav najbolje opravili z obema tekoma veleslalom, v nedeljo pa so bili dovolj natančni in zbrani, da so ohranili prednost pred Nemci. "Z uvodnim tekmovanjem smo lahko zelo zadovoljni, kajti v konkurenci odličnih smučarjev iz drugih ekip smo se izkazali predvsem kot zelo homogeno moštvo, zato je naš uspeh povsem zaslužen. Tudi sam se zelo zadovoljen s stopničkami, veliko rezerve pa je še pri skokih na cilj, kjer nisem ravno blestel, toda uvrstitvi na zmagovalni oder se ne gleda v zobe," je po uvodni letošnji termi dejal Uroš Ule. Druga letošnja tekma bo čez dva tedna v nemškem Unterammergauu. Z. R.

# Bole na dirki v Avstraliji

Kolesar Grega Bole letošnjo tekmovalno sezono, v kateri ima v planu tudi nastope na dirki po Franciji, olimpijskih igrah in svetovnem prvenstvu, začena že januarja.

MAJA BERTONCELJ

Kranj - Danes se s šestdnevno dirko Tour Down Under v Avstraliji začena nova sezona kolesarskih dirk svetovnega koledarja. Na njej bodo nastopili trije Slovenci: Borut Božič, Kristijan Koren in edini Gorenjec Grega Bole, član ekipe Lampre - ISD, s katerim smo se pogovarjali o sezoni 2012, v kateri ima v načrtu nastop na številnih pomembnih dirkah.

Sezono začenjate prej kot ponavadi. Kakšni so vaši cilji na dirki v Avstraliji?

"V Avstralijo sem potoval takoj po novem letu, predvsem zato, ker je toplo in da bi v miru lahko nabral čim več tekmovalnih kilometrov, ki mi bodo prav prišli za nadaljevanje sezone. Vsekakor se veselim izkušnje v Avstraliji. Odmevnejšega rezultata ne morem pričakovati, ker



Poleg kolesarskega treninga, decembra je bil na Tenerifih, je Grega Bole v pripravah na sezono veliko časa posvečal koordinaciji in vajam za moč.

še nisem toliko delal na hitrosti, a če se mi bo kdaj ponudila priložnost, jo bom skušal izkoristiti."

Decembra ste bili na pripravah na Tenerifih. Koliko kilometrov imate v nogah?

"Res sem bil decembra z dekletom 21 dni na Teneri-

fi in tam kar lepo nabiral ure in kilometre na kolesu. Pred tem sem v pripravah na sezono veliko časa posvečal koordinaciji in vajam za moč v fitnessu, tako da sem praktično ves november in december poleg treningov na gorskem in cestnem kolesu hodil še v fitness. Rekreacij-

sko sem igral tudi hokej, tako da se počutim pripravljen za novo sezono. Od novembra imam na kolesu tri tisoč kilometrov."

Kakšen je plan dirk za letos?

"Sezono začenjamo v Avstraliji, potem imam v planu dirko po Sardiniji, pa Pariz-Nica, Milano-Sanremo, dirke v Belgiji brez Roubaixa in z Amstel Gold Race. Predvsem bi bil rad že na Nici v formi in skušal dobiti etapo. Odmeven rezultat želim narediti na kakšni izmed klasik (Sanremo, Gent-Wevelgem, Flandrija in Amstel). Za drugi del sezone pa imam v mislih samo Tour de France, ki bo letos od 30. junija do 22. julija, olimpijske igre in za konec svetovno prvenstvo. Seveda pa je prvi pogoj, da ostanem zdrav in da bi končno imel srečo in preživel celo sezono brez poškodb in boleznii."

SKI CENTER STARI VRH  
SMUČIŠČE ZA VSE GENERACIJE!

**POKAL RADIA SORA**  
... v slalomu na Starem vrhu

V soboto, 21. januarja 2012, z začetkom ob 12. uri.  
Z NAMI BO GLASBENA SKUPINA CALYPSO.  
Hrana in pijača zagotovljeni.  
Prijave tekmovalcev na [www.radio-sora.si](http://www.radio-sora.si)  
do 20. januarja 2012.

RADIO SORA

GIBAJTE SE Z NAMI  
MIROSLAV BRACO CVJETIČANIN



## Temno modra trenirka s črtami

Pred mano je stal v temno modri trenirki s tremi belimi črtami na rokavih in hlačnicah.

"Tudi ti?"

"Tudi jaz," je odgovoril.

Nikoli v življenju ga nisem videl oblečenega v športna oblačila. Je tipičen predstavnik uporabnikov hlač, zlikanih na rob, srajc, sukničev, usnjenih čevljev, črnega dežnika, frizure na prečko in ... skratka čisto navaden birokrat, za katerim se ne obrne niti tista, ki že mesece ni vide-la, kaj šele čutila moške osebe. Nazadnje sva se srečala na nekem kulturniškem dogodku, ki ga pomaga organizirati, ker v svojem prostem času sodeluje s kulturnimi delavci v mestu. Radi ga imajo, ker ima rad vse, kar diši na kulturno izražanje, in ker vse naredi zastonj, ne poje niti sendviča niti ne pije nobenega vina. Zdaj ko je Slovenija dobila mesto, ki bo kulturno središče cele Evrope, pa si je nadel temno modro trenirko s tremi črtami. Njemu politika pristaja kot pristaja vsakemu birokratu, ki se napaja iz proračuna, ki ga delijo izvoljeni.

Moj pogled ga je preiskal od belih tekaških copat prek trenirke do oči, ki so spraševale, kaj tako čudnega je na njem, da sem ostal brez besed.

"Niso ti všeč moja nova oblačila? Odločil sem spremeniti

memo, ker se vedno najde vsaj eden, ki nas prepriča. Tokrat nas je prepričal nekdo, ki mu očitajo, da so ga izvolili športniki, rekreativci in vsi tisti, ki v udobnih trenirkah vidijo smisel življenja. Vem, da so trenirko izumili, da bi človek v njej lažje zganjal šport. Vem tudi, da se je njen prvotni namen izrodil v modno oblačilo tistih, ki šport samo obožujejo. Vem celo tudi to, da se je trenirka iz športnega oblačila spremenila v komfortno embalažo ljudi, ki ne prenesajo utesnitve, medtem ko zleknjeni čez ves kavč pritiskajo na daljinca. Nisem pa vedel, da ljudje v trenirkah hodijo tudi na volitve zato, da bi za predsednika vlade izvolili človeka, ki ga nikoli nisem videlo trenirki. Lažem. Enkrat sem ga videl igrati tenis, vendar je bil oblečen v teniška brezmadežno bela oblačila.

"Ne vem, zakaj omenjaš politiko?" me je vprašal in s še vedno začudeno izbuljenimi očmi. Zmedel me je, zato je bilo moje nadaljevanje za njegov okus dokaj neokusno.

"Po trenirki predvidevam, da si postal privrženec stranke, ki je na letošnjih volitvah dobila največ glasov." Široko se je zarežal. Počutil sem se bebasto, ker sem mogoče dojel svojo kapitalno napako.

"Kaj je s tabo. Mene politika ne zanima. Po novem letu

"Kaj je s tabo. Mene politika ne zanima. Po novem letu sem si obljubil, da se posvetim rekreaciji. Je mar zdaj vsak človek v trenirki Jankovičev privrženec?" Spet se je zarežal. Jaz pa sem se spomnil nečesa. Nobenemu športno rekreativnem zanesenjaku ni uspelo v tako kratkem času toliko ljudi spraviti v trenirke.

si življenje tako, da se jim -vam pridruživim, ker bomo skupaj lažje zmagali oziroma svoja življenja spremenili na bolje. Dosti imam odprtih razstav, premajhnih in hladnih galerij in kanapejčkov ter nasmeškov tistih, ki se na umetnost razumejo toliko kot jaz na olimpijske igre. Dovolj imam izpolnjevanja obrazcev in vpitja tistih, ki v meni vidijo brezsrčnega birokrata."

"In ti si prepričan, da boš s pomočjo politike spremenil naša življenja?" Moje vprašanje je sprejel s široko odprtimi očmi. Razumem, da naši politiki nikoli ne pozabijo omeniti, da so naša volja in da bodo skupaj z nami spremenili vse, kar se spremeniti da, da bomo živeli bolje in uživali blaginjo do konca naših dni. Razumem tudi, da jim verja-

sem si obljubil, da se posvetim rekreaciji. Je mar zdaj vsak človek v trenirki Jankovičev privrženec?" Spet se je zarežal. Jaz pa sem se spomnil nečesa. Nobenemu športno rekreativnem zanesenjaku ni uspelo v tako kratkem času toliko ljudi spraviti v trenirke. Mi, ki spodbujamo športno rekreacijo, sanjamo o tem, da bi na nekem trgu videli tako množico, ki bi se veselila v športnih oblačilih. Dragi moji, samo nekaj vam povem; če ste že v trenirkah, potem vas prosim, da to še ostanete naprej, in predvidevam, da ste obuti v športne copate, jih ne imejte samo do trga in nazaj, ampak stecite naprej v čudoviti svet športne rekreacije. Verjemite mi, da boste tako hitreje rešili svet - pravzaprav ... sebe.

# Loparji zamenjali smučiči

Po hribih sicer sneg v krpicah leži, vendar ga mi, dolinci, ne "čutimo", dokler nam ne zasneži sosednih bregov. Verjetno je to potem razlog, da se namesto na iskanje snega spravimo v veliko toplejše športno rekreativne dvorane.

MIROSLAV BRACO  
CVJETIČANIN

Pretekli vikend se je v rekreacijskem centru Vogu v Besnici zgodilo kar nekaj športnih dogodkov, na katerih je bil lopar glavni rekvizit. V soboto je potekal badmintonski in skvoš (squash) turnir za odrasle, v nedeljo pa squash turnir za mlajše od 19 let.

Zanimivost badmintonskega turnirja je ta, da se ga lahko udeleži prav vsakdo, ki ima vsaj nekaj osnovnega znanja in seveda veliko volje. Ni nujno, da ste član kakega kluba oz. društva. Badmintonski turnirji so stalnica v rekreacijskem centru Vogu, saj se dogajajo redno enkrat na mesec. Seveda pa je dovolj minutka ogleda nastopajočih in hitro boste spoznali, da se za medalje borijo sami vrhunski rekreativni igralci te zanimive igre. Na sobotnem turnirju so se pomerili badmintonisti iz vse Slovenije.

Turnirja v skvošu se je prav tako udeležilo lepo število igralcev, starih od dvajset do petdeset let, ki so pri-

šli iz vseh koncev Slovenije. Boji so, čeprav ima center dve veliki igrišči, trajali skoraj do polnoči oz. celih osem ur. Na koncu so medalje domov odnesli sami veterani, in sicer Damjan Adlešič zlato, Tomaž Pečjak srebrno in Andrej Robnik bronasto.

Posebej zanimive pa so bile tekme otrok oz. mladincev, ki so se v skvošu pomerili v nedeljo v kar šestih starostnih kategorijah. Najbolj aktivni klubi v Sloveniji, kot so Skvoš klub Kranj, Squash klub Bled, Konex Ljubljana, Skvoš klub Škofja Loka in velenjski skvoš klub, so pripeljali vse svoje najmlajše in najboljše perspektivne igralce.

V kategoriji od 15 do 17 let so po najvišjih mestih posegli (od prvega proti tretjemu mestu): Miha Simonič (Sqk Konex), Andraž Demšar (Sqk Šk. Loka) in Domen Livk (Sqk Velenje).

V najstarejši kategoriji od 17 do 19 let so bili najboljši Aljaž Peternelj (Sqk Kranj; 1. mesto), Miha Simonič (Sqk Konex; 2. mesto) in Dominik Balaško (Sqk Velenje; 3. mesto).



Na sobotnem badmintonskem turnirju v RC VOGU so prva tri mesta zasedli Mitja Bajželj (1. mesto), Mitja Žnidaršič (2. mesto) in Bojan Kordiš (3. mesto).



Na mladinskem turnirju je bil v kategoriji do 15 let najboljši Andraž Demšar (Sqk Šk. Loka), drugi je bil Tiam Škodlar (Sqk Bled), tretji pa Domen Livk (Sqk Velenje).

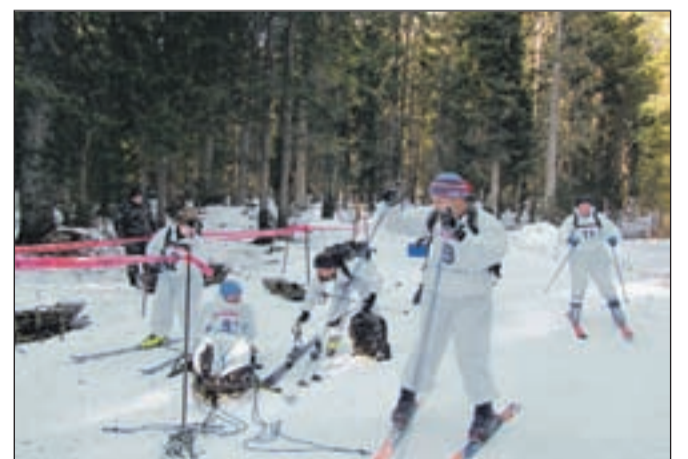
## Vojaki in policisti v tekaški smučini

Nad štirideset vojaških in policijskih patrolj, ki so se jim prvič pridružile tudi patrolje Civilne zaščite, je sodelovalo na sobotnem tekmovanju na Pokljuki.

JOŽE KOŠNJEK

Tekmovanje vojaških in policijskih patrolj na Rudnem polju na Pokljuki je že od leta 1970 naprej zadnja med prireditvami vsakoletnega spomina na partizansko bitko v Dražgošah. Letošnje sobotno tekmovanje je bilo že 41, in kar še posebej veseli: bilo je med bolj obiskanimi doslej. V pet oziroma deset kilometrov dolgo smučino se je pognalo nad štirideset ženskih in moških vojaških in policijskih patrolj. Med njimi so bile prvič tri patrolje Civilne zaščite: patrolja Gasilskoreševalne službe iz Kranja, patrolja jamarske reševalne službe in patrolja Uprave za zaščito in reševanje. Ni bilo dovolj le hitro teči, ampak je tekmovalce čakalo streljanje z malokalibrskimi puškami v biatlonske tarče, metanje bombe v cilj, premagovanje ovir, ko je bilo treba sneti smučiči in se plaziti po tleh, tek v hrib s smučmi in s puško na ramenih, vijuganje med veleslalomskimi vratci in nazad-

nje pomoč ranjenemu tovarišu in vožnja z reševalnim čolnom do cilja. Tekmovanje, ki ga že nekaj let izvrstno organizira Poveljstvo za podporo Slovenske vojske, letos je bila organizacija skrb podpolkovnika **Vlada Pakiža**, je tudi priložnost za srečanje borcev NOB in veteranov vojne za Slovenijo, ki so se na petkilometrski progi preizkusili v teku na smučeh, tekaške smučiči pa so si nataknili tudi nekateri borci in krenili po poključki smučini. V dveh starostnih skupinah veteranov vojne za Slovenijo sta bila najhitrejša **Izidor Kofler iz Mojstrane** in **Klemen Dolenc iz Radovljice**. Opoldne sta se organizatorjem in sodelujočim na patroljnem teku pridružila tudi dva ministra odhajajoče vlade: ministrica za obrambo **Ljubica Jelušič** in minister za pravosodje **Aleš Zalar**. "Želim, da bi bil ta duh sodelovanja med nacionalno-varnostnimi strukturami viden povsod," je povedala ministrica Jelušičeva. Zalar pa je dejal: "Čeprav gre za



Zmagovalna druga ženska patrolja Poveljstva za podporo iz Kranja med nalogo pomoči ponesrečencu

športno tekmovanje in rivalstvo med najbolj usposobljenimi v Slovenski vojski in Policiji, gre hkrati tudi za krepitev partnerstva."

Med ženskimi ekipami Slovenske vojske in policije je bila absolutno najuspešnejša **prva ekipa Poveljstva za podporo iz Kranja**, samo med policijskimi patroljami pa je bila prva Policijska uprava iz Ljubljane. Druga ekipa Poveljstva za podporo je bila

sedma. Absolutno moško zmago je dosegla **druga ekipa Specialne enote Policije**. Tudi drugi so bili specialni policisti, tretji pa vojaški policisti, ki so bili tako najboljši med vojaškimi patroljami. Gorenjcev tokrat ni bilo med zmagovalci. Patrolja **Večnacionalnega centra odličnosti za gorsko bojevanje z Bohinjske Bele** je bila skupno 8., patrolja **Policijske uprave iz Kranja** pa skupno 12.

# Eno črno zame ...

Kava spada med živila, o katerih je bilo opravljenih največ znanstvenih raziskav. Kljub temu da se v določenih stanjih pitje kave ne priporoča, raziskave v glavnem odkrivajo njeno pozitivno učinkovanje, zaradi česar je njeno uživanje vsekakor zaželeno.

PAVLA KLINER

Prejšnjikrat smo se razgovorili o pestri zgodovine kave in njenem "osvajanju" sveta. A še zdaleč nismo povedali vsega, saj imamo za to premalo prostora. Tudi danes, ko bomo govorili o njenih učinkih, ne bo nič drugače.

## Zakaj kavi "DA"

Kot smo zapisali v prejšnjem članku, nas kava zbistri, dvigne razpoloženje in stori, da postanemo miselno močnejši. Poleg "mentalnega" delovanja pa kava pripomore tudi k boljšemu "fizičnemu" počutju, saj s svojim delovanjem omogoča mišicam hitrejšo revitalizacijo in izboljšuje njihovo delovanje. Glede vplivanja kave na razvoj raka, izrazitejših pozitivnih ali negativnih lastnosti niso ugotovili. A že to je samo po sebi dobra novica, namreč da uživanje kave ni dejavnik tveganja. Če pa dodamo še to, da naj bi njeno uživanje celo zmanjševalo verjetnost za nastanek raka debelega črevesa, požiralnika, ustne votline in kožnega raka, pa si bomo skodelico naročili s še lažjim srcem. Ko smo že pri srcu, kava naj bi spodbujala in izboljševala njegovo delovanje. Njeno redno in zmerno uživanje

naj bi celo varovalo pred nekaterimi srčnimi obolenji. Kava naj bi spodbujala tudi delovanje žolčnika in ledvic, s čimer se zmanjšuje možnost za nastanek kamnov. Pivci kave naj bi bili manj izpostavljeni nevarnosti, da zbolijo za cirozo jeter, blažila pa naj bi tudi astmo in njene simptome.

## Kdaj kavi "NE"

Kavi naj se izogibajo nosečnice, ki se v času svoje nosečnosti sicer srečujejo z več prepovedmi. Takrat ženske živimo "neko drugo življenje", zato nam ta prepoved pravzaprav ne pade pretežno, je pa njeno upoštevanje zelo koristno. Uživanje kave v času nosečnosti naj bi povečevalo verjetnost spontanega splava, poleg tega še neroteno bitje vznemiri, kar občutijo tudi nosečnice. Prav tako lahko kava dodatno vznemiri že po naravi hitro razdražljive ljudi in nevrotične, zato za te ljudi ni najboljša izbira. Tudi pri težavah z želodcem njeno uživanje ni modro. Stanja, ko imamo rano na želodcu ali preveč želodčne kisline, uživanje kave še poslabša. Ker deluje odvajalno, se napitku izogibamo, če trpimo za drisko, saj bi z uživanjem po nepotrebnem dražili prebavila. S



## Kava poživi duha in telo

kavo se prav tako ne gre "igrati" ob primerih srčnih aritmij, pri povečanem delovanju ščitnice, pri žolčnih obolenjih, pa tudi pri Parkinsonovi bolezni.

## Poživi in razveseli, kaj pa krvni tlak?

Kljub vsem stotinam ali tisočem raziskav o kavi je najbolj neuskaljeno mnenje glede njenega delovanja na krvni tlak. Pivci kave imajo glede na raziskave sicer nekoliko višji krvni tlak kot osebe, ki kave ne uživajo. Kljub temu pri ljudeh, ki nimajo težav s hipertenzijo, uživanje kave teh težav ne povzroči. Skodelica aromatičnega črnega napitka naj bi krvni tlak zvišala največ za kakšno uro ali dve, potem pa se ta spet vrne v običajne vrednosti. Še več, pitje kave na dolgi rok oziroma čez celo življenje naj bi celo povzročilo, da ima človek v starejših le-

tih nižji krvni tlak, kot bi ga imel sicer. Čeravno raziskave v zvezi s tem povsem jasnega odgovora ne dajejo, pa je jasno, da marsikatera druga umetna pijača z dodanim kofeinom veliko slabše vpliva na višino krvnega tlaka, kakor kava.

## Kava je že dobra, ampak ...

Vsa modrost, da pridemo do kar najboljšega učinkovanja kave, je kakopak v njenem zmernem uživanju. Kakor smo lahko videli, kava ne povzroča nekaterih bolezni, ob katerih pa, če smo za njimi že zboleli, kave ne smemo piti. Pri marsikateri od teh bolezni deluje celo preventivno, tako na primer pri žolčnih kamnih in Parkinsonovi bolezni. Kava ni edino živilo, pri katerem je najslabše tisto, kar pride skupaj z njo oz. nekoliko prej in kasneje. Tako ni redko, da povprečen pivca kave ob "ritualu" pitja pokadi kar nekaj cigaret ali s kavo dostikrat zaužije preveč sladkorja. Če odmislimo spremljajoče pregrehe, kaže, da je kava vendarle na naši strani. Tokrat bom čiste vesti naročila kavo v njeni najbolj čisti obliki. Zame torej eno črno brez ... sladkorja, mleka ali kakršnihkoli drugih dodatkov. In kozarec vode, seveda! Kakšno pa naročim za vas?



## KUHARSKI RECEPTI

ZA VAS IZBIRA DANICA DOLENC

### Tedenski jedilnik

**Nedelja - kosilo:** goveja juha z vlivanci, pečene svinjske zarebrnice brez kosti, v kosu, dušene v zelenjavi, pire iz leče, zelena solata, puding s sadjem; **večerja:** čebulni kruh, skutni namaz, bela kava.

**Ponedeljek - kosilo:** krompirjeva juha z zeleno, popečena kuhana govedina, zeljnata solata s fižolom in črno redkvijo; **večerja:** okisana žolca z bučnim oljem in čebulo, koruzni kruh.

**Torek - kosilo:** kremna juha iz brokolija, marelični cmoki iz krompirjevega testa, marelični kompot; **večerja:** pražena piščančja jetrca, zelena solata z lečo, zrnat kruh, bela kava.

**Sreda - kosilo:** korenjeva juha z belim zdrobom, jajcem in jušno kocko, mesni polpeti, okisan krompir z gorčico, sadje; **večerja:** orehove palačinke, kakav.

**Četrtek - kosilo:** porov golaž z govedino, ajdovi žganci, solata iz kislega zelja; **večerja:** ocvrta jajca s slanino, zrnat kruh, kisle kumarice.

**Petek - kosilo:** gobova juha, oslič po pariško, kuhana cvetača z drobtinicami, zeljnata solata s krompirjem; **večerja:** jabolčni zavitek iz krhkega testa, medeni napitek ali sadni čaj.

**Sobota - kosilo:** svinjina z rumeno kolerabo, popečene skutne palačinke, kompot, sadje; **večerja:** izdatna solata, toast, pečena nadevana jabolka.

### Svinjina z rumeno kolerabo

*Potrebujemo: 30 dag svinjskega vratu, 2 žlici olja, 1 čebulo, 2 stroka česna, pol kg rumene kolerabe, kumino, sol, 1 manjši krompir.*

Meso zrežemo na koščke in ga na olju prepražimo s sesekljano čebulo in strtim česnom. Nato dodamo olupljeno, kot repo naribano rumeno kolerabo, kumino, osolimo, zalijemo z vodo in pokrito dušimo. Čez čas dodamo olupljen in nariban krompir, da jed primerno zgostimo.

### Obogatena solata

*Potrebujemo: 10 dag puste šunke, 15 dag telečje pečenke ali pečenega piščanca, 2 kuhani jajci, 10 dag nemastnega sira, rdeča in rumena paprika; 2 žlici olja, kis ali limonin sok, poper, gorčica.*

Meso, jajca, sir in papriko narežemo na tanke listke, nakar zmes rahlo premešamo in zabelimo z oljem, okisamo in dodamo vse drugo. K solati lahko ponudimo olupljeno svežo kumaro, narezano na tanke kolobarje, narezano čebulo pa dodamo šele tik preden solato ponudimo.

# Ko te na Berkeleyju ogovorijo slovensko ...

ALENKA BRUN

Naš cilj je bil tokrat obisk še enega kampusa, nič manj znanega od Stanforda - znamenite kalifornijske univerze Berkeley.

Najprej smo se Slovenci ukvarjali s parkiranjem - seveda glasno in po slovensko, vsaj še enkrat toliko časa smo izgubili z iskanjem glavne stavbe, potem pa smo se kar sami odpravili raziskovat. V knjižnici nas je navdušil masiven sedeč kip Marka Twaina, ki je naravnost kričal po fotografiranju z njim; v 'Valley life sciences building' smo bili navdušeni nad razstavljenim okostjem velikega prazgodovinskega plenilca in ker je bil na Berkeleyju običajen dan, smo lahko za nekaj ur okusili tudi vzdušje tamkajšnjega študentskega življenja. Živahnost in energija kampusa sta nam bila všeč.

Tudi tu smo želeli videti knjigarno. Vendar smo jo najprej morali najti. V glasni slovenščini smo razpravljali razkropljeni na nekaj metrih, kje bi lahko bila. Pravzaprav smo vpili ... In ko sem ravno vzklikala, 'da se pa meni zdi', sem postala pozorna na tri dekleta ob vznožju najbližje stavbe. Ena izmed njih me je še posebej pritegnila. Zamaknjeno nas je gledala. Kot bi poslušala, in ne more verjeti temu, kar sliši.

"Gorazd, glej ... Samo še slovensko nas ogovori," sem se glasno pošalila.

Hudiča, od kod jo poznam, sem razmišljala. V tem času je dekle pristopilo in nas z velikim nasmeškom na ustih ogovorila v slovenščini.

Bila je Sara Isakovič. Smeh, klepet in spet smeh. Pozabili smo na iskanje knjigarne. Sara nam je raz-



Plavalska smetana na Berkeleyju: Novozelandska Lauren Boyle, Hannah Wilson iz Hong Konga in Sara Isakovič



Kot da sta stara znanca ... Le kaj je Twain zaupal Gorazdu, da se je ta tako prešerno zasmel ...

ložila, da je v četrtem letniku, da se marca vrača domov, kjer jo čakajo treningi in priprave za letošnje poletne olimpijske igre. Po Lon-

donu pa se potem spet vrača za celo leto na Berkeley, da dokonča študij. Nasmejana gorenjska plavalka je bila vesela, da smo se sreča-

li, mi smo se pa obnašali skoraj tako, kot bi srečali filmsko zvezdo, saj smo se vsi želeli z njo fotografirati. (Se nadaljuje)



## NESREČE

DVRJE

## Z mopedom izsilil prednost

V četrtek okoli 8.30 se je na lokalni cesti pri gostilni Bavant v Dvorjah pri Cerkljah zgodila prometna nesreča, v kateri se je huje ranil 71-letni moški. Pri zavijanju z mopedom levo v vas Dvorje je zaprl pot 54-letnemu vozniku osebnega vozila. Povzročitelj nesreče si je pri tem zlomil nogo, zato so ga odpeljali v Klinični center v Ljubljani.



Foto: Janez Kuhar

GOLNIK

## Nova poškodba zaradi petarde

Pri uporabi petarde med praznovanjem pravoslavne novega leta se je v soboto kmalu po polnoči poškodoval 23-letni moški. Z reševalnim vozilom so ga odpeljali v ljubljanski Klinični center.

VOGEL

## Helikopter po dva smučarja

V četrtek sta se na smučišču Vogel pripetili dve hujši smučarski nezgodi, v katerih sta se poškodovala dva smučarja. Za oba so poskrbeli gorski reševalci iz Bohinja in ekipa Helikopterske nujne medicinske pomoči ter ju s policijskim helikopterjem (na sliki) prepeljali v Splošno bolnišnico Jesenice. **S. Š.**



Foto: Urša Petermel



**Zarta ali Zarica**  
*Potopljena lepotica*

Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le

15€  
+ poština

Zarta ali Zarica je soteska reke Save JV od Kranja. Zaradi gradnje jezusa za hidroelektrarno Mavčiče je bila v drugi polovici 20. stoletja delno potopljena. Kljub temu je Zarica z vidika varstva narave izjemno pomembno območje. Ena večjih posebnosti soteske je rastišče planike. Redna cena knjige je 19,00 EUR.

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

**Gorenjski Glas** | [www.gorenjskiglas.si](http://www.gorenjskiglas.si)

## Gorelo v bližini streliva

V petek popoldne je izbruhnil požar v skladiščnih prostorih podjetja Vreček Agro v trgovsko poslovni coni Primskovo v Kranju.

SIMON ŠUBIC

**Kranj** - Požar je 55 poklicnim in prostovoljnimi gasilcem uspelo hitro spraviti pod nadzor, s tem pa so preprečili tudi morebitno večjo katastrofo, saj je v istem objektu tudi skladišče streliva. V podjetju Vreček Agro imajo namreč poleg proizvodnje peči in namakalnih sistemov med drugim tudi največjo lokostrelsko trgovino v Sloveniji, v okviru katere prodajajo tudi pravo in zračno orožje.

Okoli 15.50 je bil lastnik podjetja prek GSM sistema požarnega javljanja obveščen o izbruhu požara v skladiščnih prostorih, o čemer je naprej obvestil kranjske poklicne gasilce. Ti so po besedah operativnega poveljnika **Mateja Kejžarja** prav z novim letom zaradi zagotavljanja višje požarne varnosti na račun dodatne obremenitve zaposlenih gasilcev povečali minimalno število gasilcev v eni izmeni s sedem na osem. To se jim je tokrat že obrestovalo, zna povedati tudi **Andrej Štremfelj**, vodja IV. izmene v Gasilsko reševalni



Požar v skladišču podjetja Vreček Agro so gasilci hitro spravili pod nadzor. / Foto: Matic Zorman

službi Kranj, ki je bila v službi na petkov popoldan. "Zaradi povečanega minimuma smo šli lahko že takoj nad oženj z dvema napadoma in kljub zahtevnemu požaru je bila to ena redkih intervencij, ki sem jo lahko kot vodja v celoti vodil in nadziral, ne da bi tudi sam fizično pomagal pri gašenju," je ocenil Štremfelj, ki je zaradi narave požara na pomoč poklical tudi prostovoljne gasilce iz Brito-

fa, Kokrice, Bitenj, Suhe, Predoselj, Kranja-Primskovo in Mavčič, ki so znatno prispevali k uspešni akciji.

Po ugotovitvah gasilcev je oženj nastal v bližini počitniške prikolice, ki je bila shranjena v skladišču, največjo težavo pri gašenju pa je predstavljal goreč karton, ki ga je bilo naloženega na kupu zelo težko pogasiti, pravi Štremfelj. Iz objekta se je zaradi goreče plastike vil

tudi gost črn dim. Dodatno potencialno nevarnost za gasilce so predstavljale tudi fotovoltaične celice, nameščene na betonski strehi skladišča, a se jih oženj k sreči ni dotaknil.

V požaru je po nestrokovni oceni nastalo za okoli štiriideset tisoč evrov škode, kriminalisti pa vzrok požara še ugotavljajo, je sporočil **Leon Keder** s policijske uprave Kranj.

## V požaru ugasnili dve življenji

◀ 1. stran

JASNA PALADIN

**Rača** - Klic na pomoč so gasilci Centra požarne varnosti Domžale dobili v nedeljo nekaj minut čez 17. uro. "Obveščeni smo bili, da se dve ženski, ki živita v hiši, ne odzivata na klice in da se iz hiše vali dim. V štirih minutah smo bili na kraju požara, hiša je bila zaklenjena, dim pa že zelo gost, zato smo takoj vstopili. V enem od prostorov smo našli dve osebi, ki pa nista več kazali znakov življenja. Požar si-

cer ni bil velik. Okoli krušne peči se je bolj smodilo kot pa kadilo, a dim, ki se je pri tem razvil, je bil za žrtvi usoden," nam je včeraj povedal vodja intervencije **Bogdan Potočnik**. Pri gašenju, pomoči policistom in odpravljanju posledic je sicer sodelovalo petnajst gasilcev iz CPV Domžale, PGD Žeje-Trojica, PGD Studenec in PGD Dob.

Po prvih ocenah sta bili ženski - gre za 75 in 80 let stari sestri, ena od njiju je bila nepomična, druga pa bolna - mrtvi že nekaj ur pred prihodom gasilcev. Po-

žar je povzročilo perilo, ki se je sušilo na krušni peči in se zaradi prevelike vročine vnelo. "Sestri sta živeli sami, a redno smo ju obiskovali sorodniki. Tako je bila tudi v nedeljo popoldne k njima namenjena moja žena, ki je tudi poklicala gasilce. Vrata so bila namreč narejena tako, da so se lahko zaklenila le od znotraj, zato sama sploh ni mogla noter, opazila pa je dim. Škode ni veliko, a hiša je zdaj prazna in s tem je ugasnila še ena slovenska kmetija," je povedal eden od sorodnikov, ki je včeraj prišel zapret hišo, ki so jo gasil-

ci zračili celo noč. Razen šibkega vonja po dimu in dveh svečah, ki sta na oknu prižgani v spomin na žrtvi, o požaru na hiši ni sledi, zato tudi sosedje o nesreči niso vedeli nič vse do prihoda gasilcev.

In še opozorilo. "Predvsem starejše opozarjamo, naj ne sušijo stvari na krušnih pečeh, kaminih in drugih grelnih napravah. Gasili smo že požar, ki ga je zanetil kruh, ki se je sušil na peči. Takih in podobnih primerov je veliko, zato pozornost ne bo odveč," je še povedal Bogdan Potočnik.

## KRIMINAL

KRANJ

## Tudi pse kradejo

V petek zvečer je nekdo iz odklenjenega avtomobila na parkirišču v Kranju ukradel psa pasme mops. Lastnik je bil z izgubo štirinožnega prijatelja oškodovan za 1.200 evrov.

KRANJ

## Ostal brez ozvočenja

V soboto okoli 12. ure so policiste obvestili, da so neznanci vlomili v klet stanovanjskega bloka v Kranju. Izginilo je več kosov različnih komponent ozvočenja. Lastnika so tatovi oškodovali za okoli tri tisoč evrov.

KRANJSKA GORA

## V hotel po denar

V noči na petek so neznani storilci vlomili v enega izmed hotelov v Kranjski Gori in odnesli okoli sedemnajst tisoč evrov. Neznani storilec je v Kranjski Gori vlomil tudi v klet stanovanjskega bloka. Odtujil je smuči Rossignol z kovji in smučarske čevlje Alpina. Lastnika je oškodoval za okoli 380 evrov.

KRANJ

## Vlomilci na obisku

Neznani storilci so pred dnevi vlomili v stanovanjsko hišo v Kranju. Ukradli so računalnik, denar in zlatino v skupni vrednosti okoli 7.300 evrov. **S. Š.**



## Proti virusom tudi z umivanjem rok

Na Gorenjskem za zdaj le en dokazan primer okužbe z gripo, na Zavodu za zdravstveno varstvo Kranj predvidevajo, da bodo virusi začeli bolj intenzivno krožiti v prihodnjih tednih.

stran 14



## Porod občuti, boli pa skorajda ne

Za lajšanje porodne bolečine se je lani v kranjski porodnišnici odločilo približno 40 odstotkov porodnic, od tega je dobrih 25 odstotkov porodnic izbralo epiduralno porodno analgezijo. O tej metodi je nekaj več povedal Aleš Rozman, dr. med. specialist anesteziologije.

stran 16

# zdravje & lepota

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

## Merite utrip srca

Redno in pravilno merjenje srčnega utripa s pravočasnim ukrepanjem, če opazimo atrijsko fibrilacijo, lahko včasih prepreči možgansko kap.

KATJA ŠTRUC

S mrtnost zaradi možganske kapi je skoraj dvakrat višja pri moških z atrijsko fibrilacijo (AF) in trikrat višja pri ženskah z AF v primerjavi s tistimi, ki nimajo te motnje. Atrijska fibrilacija je najpogostejša oblika motenj srčnega ritma in prizadene več kot šest milijonov ljudi v Evropi. Prepoznavni znak je neredno krčenje srčnih predvorov oziroma atrijev (pri drugih srčnih aritmijah so intervali med enim in drugim utripom enakomerni, kljub povečanemu in hitrejšemu utripu v določenem časovnem razmaku). Kot posledica se atrija ne izprazni povsem in se kri ne pretaka pravilno, kar omogoča nastanek krvnih strdkov. Ti krvni strdki pa se lahko odtrgajo in s krvjo prenesejo v možgane, kar povzroči možgansko kap.

### Kapi, povezane z AF, so bolj nevarne

Z namenom ozaveščati o možnih preventivnih ukrepih se po Sloveniji začelna kampanja "Merite utrip srca", ki s pomočjo različnih letakov in objav v medijih, predvsem pa preko spleta

svetuje, kako naj si ljudje pravilno merimo srčni utrip in kako naj ukrepamo ob morebitnih nepravilnostih. Na spletni strani [www.meri-utrip.si](http://www.meri-utrip.si) so na voljo tudi zvočni posnetki pravega in nepravilnega bitja srca.

"Atrijska fibrilacija je močan, neodvisen dejavnik tveganja za možgansko kap in je prisotna v enem od petih primerov ishemičnih kapi, torej možganskih kapi, povzročenih zaradi krvnih strdkov, ki povzročijo zaporo v krvni žili in s tem preprečijo dotok krvi v možgane," pojasnjujejo pobudniki akcije, ki opozarjajo tudi, da je možganska kap drugi najpogostejši vzrok za smrt na svetu, saj vsako leto povzroči pet milijonov smrti, v ZDA pa je vodilni vzrok trajne invalidnosti med odraslimi. Pogosto je predhodno neugotovljena atrijska fibrilacija verjeten vzrok številnih možganskih kapi neznanega izvora, kjer je možganska kap pravzaprav šele prvi pokazatelj AF. Tveganje za možgansko kap pri bolnikih z AF narašča z leti in skupaj z dodatnimi dejavniki tveganja (visokim krvnim tlakom, predhodno možgansko kapjo, sladkorno boleznijo ...). Akcija Merite utrip srca seznanja z dejstvom, da imajo

Z namenom ozaveščati o možnih preventivnih ukrepih se začelna kampanja "Merite utrip srca", ki s pomočjo različnih objav v medijih svetuje, kako naj si ljudje pravilno merimo srčni utrip in kako naj ukrepamo v primeru nepravilnosti.



Kardiolog Igor Zupan pojasnjuje, da je arbitrarna meja za srčni utrip med 60 in 99 udarci na minuto. | FOTO: TINA DOKL

bolniki z AF, ki imajo več pridruženih boleznih, tudi večje tveganje za možgansko kap in predstavljajo populacijo, ki jo je najtežje zaščititi. Nadalje so kapi, povezane z atrijsko fibrilacijo bolj resne, povzročajo večjo invalidnost in imajo hujše posledice kot možganske kapi pri bolnikih brez AF.

Povezane pa so tudi s petdesetodstotno verjetnostjo za smrt v roku enega leta.

### V Sloveniji dvajset tisoč bolnikov

Napovedi kažejo, da se bo število možganskih kapi, povezanih z AF, v prihodnjih letih povečalo. Do tega naj bi

prišlo zaradi starajoče se populacije in izboljšanega preživetja po stanjih, ki predpostavljajo atrijsko fibrilacijo (kot je denimo infarkt). "V Sloveniji imamo nekaj več kot dvajset tisoč bolnikov s to boleznijo. V večini so to starejši ljudje, prizadene pa tudi mlajše, stare okrog trideset ali štirideset let. AF lahko nastane mimogrede. Pojavi se lahko samo enkrat in nikoli več, na primer po kakšni pretirani fizični aktivnosti, pitju alkohola, kajenju ... Poznamo tudi obliko, kjer traja do teden dni in preneha. Kadar pa je trajnejša, zahteva posredovanje," je povedal kardiolog Igor Zupan iz kliničnega oddelka za kardiologijo interne klinike Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani.

### Novi načini zdravljenja

"Včasih se odločimo, da bomo pacienta pustili v AF in samo merili njegov srčni utrip, ki naj bi bil pod sto utripov na minuto. Drugi način pa je kontrola srčnega ritma, kar pomeni, da skušamo z zdravili na vsak način povrniti sinusni ritem (normalni srčni ritem). Problem je v tem, da so ta zdravila večkrat bolj toksična, kot pa je stanje samo. Zato moramo zelo dobro pretehtati, komu in kakšno zdravila je potrebno dati," pojasnjuje Zupan.

STRAN 14 ►

### AKTUALNO

#### Recepti za vse, ki želijo zdravo živeti

Društvo diabetikov Tržič, ki letos praznuje petnajstletnico, je doslej izdalo štiri kuharske knjižice, ki so nastale iz prakse: kuharskih delavnic.



stran 16

### TERAPIJA

#### 'LNB' naravno preprečuje bolečine

Povsem naravna protibolečinska metoda in vadba, ki jo med drugim uporabljajo fizioterapevti nemških vrhunskih športnikov, prihaja tudi v Slovenijo.



stran 17

### ZANIMIVOSTI

#### Absolventi na Madagaskarju

Pet absolventov Medicinske fakultete se je odpravilo na prostovoljno trimesečno medicinsko-humanitarno odpravo na Madagaskar.



stran 20

# AKTUALNO

## Proti virusom tudi z umivanjem rok

**Na Gorenjskem za zdaj le en dokazan primer okužbe z gripo, na Zavodu za zdravstveno varstvo Kranj predvidevajo, da bodo virusi začeli bolj intenzivno krožiti v prihodnjih tednih.**

SUZANA P. KOVAČIČ

Še vedno je smiselno cepljenje proti gripi, ki ga priporočamo zlasti kroničnim bolnikom, starejšim, pa tudi nosečnicam v drugem in tretjem trimesečju in majhnim otrokom, saj gripa pri njih lahko poteka z resnimi zapleti. Cepljenje priporočamo tudi vsem, ki z njimi živijo v istem gospodinjstvu ali prihajajo v stik z njimi. Za cepljenje proti gripi na Zavodu za zdravstveno varstvo Kranj naročanje ni potrebno, se pa lahko cepi vsak dan v času ambulante," je sporočila prim. doc. dr. **Irena Grmek Košnik**, direktorica Zavoda za zdravstveno varstvo (ZZV) Kranj. V hladnih mesecih se pojavlja tudi več pljučnic, zato so na ZZV Kranj pripravili preventivno akcijo za starejše "Pravočasno poskrbim, da za pljučnico ne obolim". "V zimskem času beležimo tudi porast okužb, ki jih povzročata bakterija streptokok, kot so angina, škrlatinka in šen, ter vnetja kože (šen in impetigo), bolj redko pa povzročijo pljučnico, vnetje srca (endokarditis), možganskih ovojnic (meningitis), vnetja sklepov in kosti. Streptokok se prenaša z bolnika na zdravega človeka s kapljicami slin ali nosnega izcedka. Širi se zlasti tam, kjer ljudje živijo v tesnem stiku. Streptokokne okužbe se zdravijo z antibiotikom," je povedala asist. **Andreja**

**Krt Lah**, vodja Enote za epidemiologijo pri ZZV Kranj, in dodala, da so zimski meseci ugoden čas tudi za kroženje virusov, ki povzročajo črevesna obolenja, ter opozorila: "V preventivi vseh obolenj, ki krožijo, svetujemo redno in temeljito umivanje rok z milom in vodo in redno čiščenje površin in predmetov z vodo in detergentom ter pogosto zračenje prostorov. Nos in usta si pri kašljanju pokrijemo z robčkom za enkratno uporabo in ga zatem vržemo v koš ter si umijemo roke. Svetujemo izogibanje prostorom, kjer se zbirajo večje množice ljudi, pa tudi kvalitetno, z vitamini bogato prehrano, zadosti tekočin, čim več gibanja na svežem zraku in dovolj dolg počitek."

### Respiratorni sincicijski virus (RSV)

"Pojavljati se je začel RSV, kjer okužba pri novorojenčkih, dojenčkih in majhnih otrocih, ki imajo kronične bolezni ali so bili prezgodaj rojeni, lahko razen prehlada poteka s hudo prizadetostjo, kašljem, težkim dihanjem s piskanjem in pomodrelostjo in je potrebno zdravljenje v bolnišnici. Virus se širi s telesnim stikom z okuženo osebo, pa tudi po zraku. Staršem svetujemo že prej omenjene preventivne ukrepe. Do drugega meseca otrokove starosti tudi odsvetujemo obiske. Bolni sorojenci naj ne bodo v isti sobi z dojenčkom," je opozorila **Andreja Krt Lah**.

## Merite utrip srca

NADALJEVANJE S 13. STRANI ◀

Igor Zupan je povedal, da so na voljo še nefarmatološka sredstva, katetrške aplacije, izolacije pljučnih ven ... in dodal, da pri AF zelo pomembno vlogo igrajo sredstva za redčenje krvi, med katerimi so po novem na razpolago zdravila, pri katerih ni potrebna nenehna meritev stopnje razredčenosti krvi. "Do sedaj so morali pacienti vsak mesec hoditi k zdravniku in preverjati, ali je kri dovolj redka. V primeru novih zdravil pa to ni potrebno in si obetamo, da bo to veliko lažje." Zdravila, znana kot "nasprotniki" vitamina K, ki zmanjšujejo strjevanje krvi, so povsod poznana kot standardna terapija. A je njihova uporaba zaradi različnih tve-

ganj omejena. Ta zdravila, vključno z varfarinom (snov v nekaterih zdravilih, ki se veže na mesto, kjer bi se moral vitamin K, in zavre nastajanje faktorjev strjevanja krvi), so učinkovita pri preprečevanju možganske kapi, povezane z atrijsko fibrilacijo. Dokazano je, da je varfarin zmanjšal tveganje za možgansko kap za 64 odstotkov. "Antagonisti vitamina K učinkovito preprečujejo možgansko kap, toda zaradi njihove omejene uporabe ostanejo številni bolniki nezaščiteni. Težave pri tem zdravljenju vključujejo nepredvidljivost ravni anti-koagulacije (anti-strjevanja), potrebo po pogostem monitoriranju (spremljanju bolnikov), medsebojno delova-

nje zdravil in bistvene omejitve pri prehrani. Bolniki, zdravljeni z antagonisti vitamina K, so lahko pretirano "antikoagulirani", kar lahko vodi h krvavitvam, posebno intrakranialnim krvavitvam, ali nezadostno "antikoagulirani", kar poveča tveganje za možgansko kap. Trenutno je okoli petdeset odstotkov bolnikov z atrijsko fibrilacijo, ki so primerni za zdravljenje z antagonisti vitamina K, pa ne prejemajo terapije. Novi oralni antikoagulanti (na osnovi rivaroksabana) pa imajo izboljšano razmerje med koristjo in tveganjem. Presegajo omejitve tradicionalnih antikoagulantov in tako omogočajo uporabo za preprečevanje in zdravljenje več venskih in arterijskih tromboemboličnih stanj," še pojasnjujejo pobudniki kampanje.

"V Sloveniji imamo nekaj več kot dvajset tisoč bolnikov z atrijsko fibrilacijo. V večini so to starejši ljudje, prizadene pa tudi mlajše, stare okrog trideset ali štirideset let. AF lahko nastane mimogrede. Pojavi se lahko samo enkrat in nikoli več, na primer po kakšni pretirani fizični aktivnosti, pitju alkohola, kajenju ..."



Pobudniki kampanje opozarjajo, da lahko neenakomerno bitje srca povzroči krvne strdke, ki med drugim lahko vodijo v možgansko kap. Na fotografiji so zdravniki specialisti Daniel Globokar, Bojana Žvan in Igor Zupan. | FOTO: TINA DOKL

### GG | HIŠA KULTURE

www.gorenjskiglas.si

V okviru čezmejnega projekta "Sosed-Nachbar" ste prisrčno vabljeni na

## VEČER Z AVSTRIJSKIM PISATELJEM HANSOM M. TUSCHARJEM.

**Prireditev bo v četrtek, 19. januarja 2012, ob 18. uri v avli Gorenjskega glasa na Bleiweisovi cesti 4 v Kranju.**

Hans M. Tuschar bo predstavil svojo dvojezično knjigo "Bajnosti" oz. "Sagenhaft", ki pripoveduje o skupnih značilnostih v bajkah in pripovedkah od Ljubljane do Celovca.

Hans M. Tuschar se je rodil leta 1941 v Podljudelju v občini Beljak na Koroškem. Poklicno se je ukvarjal z elektroniko, poleg tega pa je pisal pesmi, strokovne knjige in kratke zgodbe. Aktiven je tudi kot karikaturist, skladatelj in pisec besedil. Kot človek mnogih talentov se ukvarja tudi z alpinizmom in je prejel že številna priznanja, tudi od predsednika republike Avstrije. Govori nemško in slovensko, z ženo Jutto živi v Bodentalu/Podnu na Koroškem.

Prireditev bo povezovala učiteljica nemškega jezika Helena Kalan.

**Vljudno vabljeni, vstop je prost!**

Sosed  
OD SOSEDOV DO PRIJATELJEV

SIEMENS  
KORUPCIJA JE NEKORUPCIJA



Gorenjski Glas

RADIO DVA

**Alenka Kodele**  
Stalki in slane  
**ZAVITKI IN PITE**  
KULINARIČNI IZZIVI

Nova knjiga, novi kulinarčni izzivi, praktična spiralna vezava, ugodna cena!

Knjiga je razdeljena na štiri poglavja: zavitki, pite in krostate, rezine ter slane pite in prigrizki. Med več kot 120 recepti boste zagotovo našli veliko jedi, s katerimi boste razveselili vaše drage. Vsi recepti so preizkušeni, zato vam bodo uspeli že prvič in prav vsakega spremlja tudi slika.

Redna cena knjige je **12,50 EUR**. Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le **10,50 EUR + poština**.

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04/20142 41 ali na: [narocnine@g-glas.si](mailto:narocnine@g-glas.si).

Gorenjski Glas

# ZDRAVILIŠČE

## Morje in sonce sta pozimi še bolj vabljiva

Strunjanski zaliv je kraj, kamor vleče duše, ki so željne morja, vonja po soli in sivki ter toplih žarkov sonca, ki pogrejejo telo in duha. Že dve uri sprehoda ob morju z vdihavanjem zdravilnega morskega zraka, ki se prepleta z vonjem značilnega mediteranskega rastja, izzoveta ugodje in dobro počutje.



Po 650 hektarjev velikem območju strunjanskega krajinskega parka vodijo urejene poti. Naravne in kulturne posebnosti lahko spoznavate na vodenih ogledih. / Foto: arhiv Terme Krka

Bivanje v bližini morja predrami pri večini ljudi, tako zdravih kot bolnih, željo po gibanju. Povečana telesna dejavnost spodbudi krvni obtok, dihalne organe in endokrini sistem. Pozitivne učinke pri ljudeh pa spodbudi že doživljanje narave; neokrnjena lepota pokrajine, umirjeno valovanje morja, sprehod ob največjem klifu v Jadranu s prepadnimi stenami, visokimi do 80 metrov, soline z edino morskno laguno na slovenski Obali, kjer ima dom več kot 270 vrst ptic. Tako lahko številne blagodejne učinke dobrega počutja ob morju pripišemo kar psihosomatskim dejavnikom.

### Sončni zaliv zdravja

Talaso Strunjan je kraj zdravilnega in blagodejnega oddiha. Poglavitno vlogo v vseh strunjanskih programih - zdravstvenih in wellness - igra morska voda, v kateri se lahko kopate skozi celo leto. Ker je bogata z minerali, kot so brom, jod in magnezij, hkrati pa ne vsebuje dražilnih umetnih mineralnih olj, deluje na kožo kot pomlajevalni napoj. Oligoelementi, ki so bistveni za normalno delovanje telesa in varujejo pred utrujenostjo, stresom in infekcijskimi boleznimi, delujejo zdravično tudi na sluznico dihalnih poti.



nje v bazenu z ogrevano morskovo vodo, vmes malce podvodne masaže v masažnih bazenih, za tiste bolj aktivne pa vodni fitness. Nato priporočamo savnanje, kjer se v obujemu istrskega kamna in prijetne toplote finske, turške, aroma in infrardeče savne telo in duh popolnoma umirita.

Talaso Strunjan je tudi priznan zdraviliški kraj, kjer zdravje in dobro počutje najdejo gostje vseh starosti, še posebej pa ljudje s pljučnimi in revmatskimi obolenji ter ljudje po poškodbah in operativnih posegih na gibalnem aparatu. Ekipe specialistov, sodobna diagnostika in naravne danosti so temelj učinkovitih rehabilitacij ter odlične preventve.

### Popoln počitniški teden

In kako je lahko videti dopust, za katerega boste želeli, da se nikoli ne konča? Dopoldne na enega izmed vodenih pohodov po strunjanskem krajinskem parku, kjer še podrobneje spoznate bogato naravno in kulturno dediščino kraja, ali do srednjeveškega Pirana in drugih obalnih mest.

Po mediteransko obarvanem kosilu je čas za krajši počitek, ki vas pripravi na popoldanske aktivnosti. Plava-

### Informacije:

Talaso Strunjan  
tel.: 05/67 64 100  
booking.strunjan@terme-krka.si  
www.talaso-strunjan.si



### NOVO: Program za kolke

V Strunjanu so za tiste, ki so v preteklosti doživeli zlom ali operacijo kolka, pripravili nov program. Namreč kljub uspešno zaključeni rehabilitaciji po operativnem posegu se sčasoma ponovno - ali še vedno - pojavljajo težave, najpogosteje pri hoji. Pogosto je posledica posega bolečina v hrbtenici in operiranem sklepu. Cilji programa so izboljšati gibljivost v operiranem kolku, odpraviti napake v nepravilni hoji, okrepiti mišice, izboljšati kondicijsko pripravljenost.

#### 7-dnevni program tako vključuje:

- posvet pri zdravniku,
- 3-krat individualno vodene vaje za izboljšanje gibljivosti in moči (25 minut),
- 1-krat masaža hrbta (15 minut),
- 2-krat šola hoje v za to prilagojeni telovadnici (15 minut),
- 5-krat vadba v terapevtskem fitnessu za ciljno krepitev mišic in povečanje vzdržljivosti,
- 3-krat nordijska hoja, kjer se naučite pravilne tehnike hoje.

### Zimski oddih na morju v Talasu Strunjan

**AKCIJA 3=4** plačaš 3, bivaš 4 dni!

V času od 21. 1. do 17. 2. 2012

Vile\*\*\* 147,00 EUR  
Hotel Laguna\*\*\* (od 1. 2. 2012 dalje) 135,00 EUR

### Z brezplačnim Veselim avtobusom v Strunjan

Želite na dopust, pa nimate prevoza? Pridružite se nam na **Veselim avtobusu**, ki vas pripelje na oddih v Strunjan in nazaj brezplačno.

6 dni Vile\*\*\* 215,00 EUR  
Hotel Svoboda\*\*\*\* 302,00 EUR

**Odhod avtobusa z Gorenjskega med 24. 1. in 30. 1. 2012:** Kranjska Gora 9.00, Mojstrana 9.15, Jesenice - železniška postaja 9.30, Koroška Bela 9.35, Lesce 9.45, Radovljica 9.50, Kranj 10.10, Medvode 10.35

### Zimske šolske počitnice v znamenju beneških mask

En otrok do dopolnjenega 12. leta in otroci do 6. leta brezplačno! Bogat animacijski program za otroke in nagradna igra: izlet v Benetke za dve osebi.

17.-26. 2. 2012	3 noči	5 noči	7 noči
Hotel Svoboda****	192,00	320,00	448,00
Vile***	147,00	220,50	308,70
Hotel Laguna***	135,00	202,50	283,50

POPUSTI: člani Kluba Terme Krka -10 %, upokojeanci -10% (min. pet dni)

Vse navedene cene so na osebo in vključujejo polpenzion v dvoposteljni sobi, kopanje v bazenih z morskovo vodo (32 °C) in družabni ter rekreacijski program.



## AKTUALNO

# Porod občuti, boli pa skorajda ne

Za lajšanje porodne bolečine se je lani v kranjski porodnišnici odločilo približno 40 odstotkov porodnic, od tega je dobrih 25 odstotkov porodnic izbralo epiduralno porodno analgezijo. O tej metodi je nekaj več povedal Aleš Rozman, dr. med. specialist anesteziologije.

SUZANA P. KOVAČIČ

## Kako poteka epiduralna porodna analgezija?

Epiduralna porodna analgezija ves čas poteka pod nadzorom anesteziologa in je princip lajšanja bolečin s pomočjo katetra in dovajanja zdravil preko tega katetra. Epiduralni kateter je tanka plastična cevka, ki jo po posebni sterilni metodi uvedemo nad trdo možgansko ovojnico v ledvenem predelu za potrebe lajšanja bolečin med porodom. Po katetru tečejo zdravila glede na fazo poroda, glede na potrebe porodnice in to vse, dokler se porod ne zaključi.

Epiduralna porodna analgezija je v kranjski porodnišnici dostopna vsem porodnicam ob vsakem času, saj smo v zadnjih treh letih naredili velik korak naprej v organiziranosti dela in v tehnični opremljenosti. Potreben pa

je tako imenovani informirani pristanek porodnice za to metodo lajšanja bolečine. Ogromno informacij v zvezi s tem že v času nosečnosti dobijo na spletni strani, v tiskani obliki ali v Šoli za starše, ki jo organiziramo vsako sredo v sodelovanju z zdravstvenim domom. V Šoli za starše tudi predstavimo uporabo vseh metod, ki jih imamo na voljo v naši hiši za lajšanje porodne bolečine. Če nosečnica želi še podrobnejše informacije, če ima specifične težave, jo povabimo na razgovor v našo anesteziološko ambulanto, ki poteka vsak delavnik od 8. do 10. ure."

## Se za epiduralno analgezijo lahko odloči že, ko je v porodni sobi?

"Če ženska ve, kaj želi, če je seznanjena z metodo, se lahko."

**Katere so prednosti te metode?**  
"Cilj epiduralne analgezije je, da praktično od takrat, ko se

vzpostavi lajšanje bolečine, pa vse do poroda vzdržujemo neko stanje blage bolečine. Na številčni lestvici od 0 do 10 je pričakovana bolečina med običajnim porodom od 6 do 10. Pričakovana bolečina pri epiduralni porodni analgeziji je manj kot 3; porodnica tako še vedno občuti porod: občuti padke v obliki tiščanja, napetosti in pritiska, a le do blage bolečine. To štejem kot optimalno izvedeno epiduralno analgezijo. Porodnica ima še vedno vso svojo moč, je sposobna sodelovati pri porodu.

Približno dvanajst odstotkov porodov se je lani v BGP Kranj zaključilo s carskim rezom. Pri porodnicah, ki so že imele epiduralno analgezijo, smo pretežno samo nadaljevali lajšanje bolečine v anestezijo za carski rez z dodatkom večjega odmerka lokalnega anestetika. Na ta način smo parom omogočili, da jim ostane čustveno doživetje poroda. Hkrati opazimo, da po tovrstni anesteziji



"Poleg najpogostejše epiduralne analgezije se nekaj porodnic odloči tudi za uporabo enega od opiatnih analgetikov ali za lajšanje bolečine brez medikamentov, kot so akupunktura, TENS, aromaterapija, masaža," je povedal Aleš Rozman. / FOTO: TINA DOKL

porodnice tudi lažje okrevajo. Če se porodnica ni odločila za epiduralno lajšanje bolečine, je za nujni carski rez še vedno lahko budna, le da takrat uporabimo drugo vrsto področne anestezije - subarahnoidno anestezijo."

## Katerim ženskam odsvetujete lajšanje bolečin na ta način? Kakšni so lahko tudi zapleti?

"Ovira je lahko vnetje na mestu, kamor bi morali vstaviti kateter, ali obolenje, ki se kaže v motnji strjevanja krvi. Kronične bolezni, ki so že prisotne pri porodnicah, pa so večinoma celo indikacija za uvajanje katetra za porod, s

čimer zmanjšamo obporodni stres. Zapleti so možni tako kot pri vsakem drugem medicinskem posegu. Pri epiduralni analgeziji so redki, običajno blagi in minejo sami po sebi, recimo omrtvičenost mišice zaradi učinka zdravila. Redko opazimo znižanje krvnega tlaka in znižanje srčne frekvence. Pri približno odstotku žensk se pojavi glavobol, ki lahko traja še nekaj dni po lajšanju bolečine z epiduralno analgezijo. Glavobol je lahko zelo neprijeten, zato je pomembno, da porodnica ve, da lahko pride nazaj do zdravnika-anesteziologa in da ji bolečino lahko olajšamo in odpravimo."

## Ali so morebitni vplivi na novorojenčka?

"Epiduralna analgezija je v bistvu edina metoda, ki ima dokazano pozitiven učinek na otroka. Stres poroda pri običajnem porodu lahko pri porodnici sproži stresni odgovor organizma, kar lahko vpliva na otroka in se odrazi s slabšo oksigenacijo otroka in posledično nepravilnostmi v utripu novorojenčka."

## Ali epiduralno analgezijo krije zdravstvena zavarovalnica?

"Storitev je še vedno samoplačniška. Cene se spreminjajo in so objavljene na spletni strani porodnišnice. Trenutna cena je 110 evrov."

# Recepti za vse, ki želijo zdravo živeti

Društvo diabetikov Tržič, ki letos praznuje petnajstletnico, je doslej izdalo štiri kuharske knjižice, ki so nastale iz prakse: kuharskih delavnic.

SUZANA P. KOVAČIČ

## Društvo diabetikov Tržič je s kuharskimi delavnicami z naslovom Zdrava

kuhinja začelo že leta 2004. Delavnice vodi klinični dietetik Jože Lavrinec, izvajajo jih v gospodinjski učilnici Osnovne šole Bistrica pri Tržiču. "Že v prvih letih je bilo zbrana veliko pisnega materiala, skuhanih jedi po sodobnih receptih in navodil, kako se kaj pripravlja, zato smo leta 2006 izdali prvo knjižico z naslovom Zdrave in preproste jedi. Avtor knjižice Jože Lavrinec je pripravil teoretični del publikacije, z udeleženci delavnic pa je vse opisane jedi v obliki receptov tudi preizkusil," je povedala Ana Marija Hafner, predsednica Društva diabetikov Tržič.

Naneslo je, da so naslednji sklop delavnic organizirali v času praznikov ali vsaj blizu praznikov. Tako se je druga kuharica kar "sama pisala". Naslovili so jo Zdrave in preproste jedi za praznične

dni, avtor, ki se je podpisal pod vse doslej izdane knjige, je Jože Lavrinec; druga je izšla leta 2007. "Pri tretji kuharski publikaciji pa smo se osredotočili na stare jedi in knjigo naslovili Stare jedi na sodoben način. V tej knjigi je na primer objavljen tudi recept za matuzo, ki je

"lahka" oblika masovneka. Moram tudi povedati, da so vse štiri knjige, ki smo jih doslej izdali, posvečene spominu na zdravnika, diabetologa in izjemnega človeka prof. dr. Ljudevita Merčuna," je dejala Hafnerjeva. Četrta knjiga z naslovom Stročnice je dokaj sveža, saj

nosi letnico 2011. "Naslovnico te knjige smo posneli v trgovini. Vsako leto imamo eno delavnico na temo Nakupovanje živil v trgovini, ko gremo od oddelka do oddelka pod vodenjem Jožeta Lavrinca. Imamo enajst pravih nakupovanja in naj naštejemo le nekaj zelo pomembnih: v trgovino obvezno hodimo z listkom, na katerem piše, kaj potrebujemo. Po nakupe gremo siti, torej po obroku ter s povečevalnim steklom in po mož-

nosti celo z lučko. Pomembne deklaracije so napisane tako drobno, da jih ne vidiš s prostim očesom. Jože Lavrinec udeležencem pove, kaj je sprejemljivo v smislu zdrave prehrane in kaj ne. Če vzameva na primer brokoli: za brokoli pravi, da je podivjana cvetača, ki nima kaj prida okusa in jo je povzdignila samo reklama," je pojasnila sogovornica. Zadnja lanska delavnica, ki so jo izvedli decembra, je imela naslov Sol v prehrani. "Z delavnico na to temo bomo nadaljevali tudi prvega, osmega in petnajstega marca. Sol lahko zlahka nadomestimo, na primer s pomarančo ali limono. Pekli smo osličje in ko smo jim dodali pomarančo, še vedeli ne bi, da ni soljeno. Ali pa smo zeljnato solato pokapali z limoninim sokom, dodali drobno nasekljano čebulo in korenček. Okusi so se tako prepletli, da soli sploh nismo pogrešali. Na samo eni delavnici kuhamo po približno šestih, sedmih receptih, vsak kuha po svoje, na koncu pa se pomenimo. Delavnici Soli v prehrani bomo v teh terminih dodali še eno temo, Mleko v prehrani," je napovedala Ana Marija Hafner ter poudarila, da so re-

cepti v vseh kuharskih publikacijah, ki so jih izdali, namenjene vsem, ki želijo zdravo živeti: "Pri določenih receptih pa smo dodali še opombo, za katere bolezni vse te recepte še posebej priporočamo."

## Petnajst let delovanja

Osrednje praznovanje bo tretjo soboto v juniju, ko ga bodo združili z Merčunovim dnevom. Društvo organizira tudi zdravstvene programe, okrevanje v zdraviliščih Roggaška Slatina, v Šmarjeških Toplicah in Termah Zreče. Imajo kuharske delavnice, izobraževanja, socialne in humanitarne programe, rekreacijo, meddruštvene pohode, tekmovanja in kopalne izlete. Lani so prvič organizirali Miklavževo kopanje v Dolenjskih Toplicah - dejansko z obiskom Miklavža. V petek, 10. februarja, društvo organizira ekskurzijo v Posavje. V društvu je trenutno 362 članov. V knjižnici dr. Toneta Pretnarja v Tržiču vsako soboto od 10. do 11. ure potekajo merjenja sladkorja, holesterola, trigliceridov in krvnega tlaka. Člani Društva diabetikov Tržič imajo tudi popust pri plačilu letne članarine v knjižnici.



Vsako leto imajo eno delavnico na temo Nakupovanje živil v trgovini. / FOTO: DD TRŽIČ



# TERAPIJA

## "LNB" naravno preprečuje bolečine

Povsem naravna protibolečinska metoda in vadba, ki jo med drugim uporabljajo fizioterapevti nemških vrhunskih športnikov, prihaja tudi v Slovenijo.

KATJA ŠTRUC

Metoda Liebscher in Bracht (LNB) je poznana kot metoda, za katero terapevti, ki jo izvajajo, pojasnjujejo, da brez pomoči zdravil trajnostno lajša oziroma odpravlja bolečinska stanja (zlasti gibalnega aparata). LNB bolečino šteje za govorico telesa, ki želi lastnika telesa opozoriti, da mu pretijo degenerativne spremembe. Sestavljena je iz dveh vej: iz terapije v primeru akutne ali kronične bolečine, in iz šole gibanja - posebne, vodene skupinske vadbe za vitalnost. Slednja je namenjena vsem, ki nimajo (več) bolečin, ali pa bi se jim radi preventivno izognili.

### Terapija bolečine

Pri terapiji bolečine terapevt in pacient sprva natančno opredelita bolečine. Sledi ročno pritiskanje na točno

določene točke (kjer so naraščajoča kit na kosti). "Posledica je takojšnje zmanjšanje napetosti v pripadajočih mišicah, takojšnja razbremenitev sklepa in zato v večini primerov takojšnja redukcija bolečine - že na prvi obravnavi," pojasnjuje Kranjčanka Darja Ažman, sicer doktorica športnih znanosti in predavateljica na Fakulteti za šport, ki je metodo pripeljala v Slovenijo. Pacient se na terapijah nauči še prav posebnih vaj (raztezanja mišičnih ožin), ki jih potem sam opravlja doma, da ohranja na terapiji doseženo zmanjšanje bolečine in utrjuje pravilne mišične programe ter si na ta način zna pomagati tudi sam.

### Metoda odpravlja vzrok bolečine

Metoda izvira iz Nemčije, kjer je že nekaj let precej priljubljena, poseben ugled pa ji uveljavljajo fizioterapevti vrhunskih športnikov. "Klaus

Eder, vodja rehabilitacijskega centra za vrhunske športnike EDEN Reha ter vodilni fizioterapevt nemške nogometne zveze in nemške olimpijske zveze, zatrjuje, da metoda LNB spada med najučinkovitejše metode, ki jih je do sedaj spoznal. V metodo ga je najprej prepričala osebna izkušnja, saj mu je prihranila (načelno neizogibno) operacijo hrbtenice," pripoveduje Ažmanova in nadaljuje: "Prednost metode LNB je v odpravi poglobitnega vzroka večine bolečin, zaradi katerih ljudje dandanes poiščejo zdravnika, konzumirajo velike količine protibolečinskih zdravil, zaradi katerih se izvaja vse več operacij, vstavlja vse več umetnih sklepov ... Metoda LNB preprečuje nastanek bolniških odsotnosti z dela na prvem mestu."

### Vadba za vitalnost

LNB 'gibanje' je namenjeno vsakomur. "Ta funkcionalni

trening daje telesu na razpolago vse tiste kvalitativne gibalne dražljaje, ki jih potrebuje za brezhibno delovanje. Nagovarja človekov najširši možen genetsko dan gibalni spekter, ki je s sodobnim načinom življenja pri večini ljudi zelo, da ne rečem kritično, osiromašen. Vadba izboljša procese na vseh funkcionalnih ravneh. V osnovi preprečuje nastanek bolečin, obrabljanje sklepov in hrbtenice. Povzročja pa tudi pomladitev presnove, izboljšano preskrbo vseh celic v telesu, tudi notranjih organov. Ustvarja močne in prožne mišice, povečuje gibljivost in moč, koordinacijo in ravnotežje, zmogljivost pri športu. Izboljšuje telesno držo in zaznavo telesa, odpornost proti poškodbam in hitrost regeneracije tkiv. Razrešuje energetske blokade in zmanjšuje stres, krepi živčni sistem," še pove Darja Ažman.



Darja Ažman pojasnjuje, da se v nekaterih primerih bolečina zmanjša že po prvi obravnavi LNB terapije. / FOTO: GORAZD KAVČIČ



Od leve proti desni: Roland Liebscher Bracht, (ustanovitelj metode LNB) Darja Ažman in Klaus Eder / FOTO: ARHIV D. A.

## Premagala neznosne bolečine

"Po kombinaciji doze močnih zdravil mi je včasih uspelo, da sem zadremala za kakšno urico, navadno pa sploh niso prišla," se časov pred LNB-terapijo spominja Damjana Blatnik.

KATJA ŠTRUC

I mela sem hude bolečine v hrbtu. Poskusila sem že vsa protibolečinska sredstva, ki sem jih dobila v protibolečinski ambulanti, razen morfija. Ampak meni ni nič pomagalo. Zaradi bolečin mesec in pol nisem spala,"

pa sem spet hodila. Nisem mogla počivati."

Operacije pa ni imela, ker ni prišlo do hernije. "Ortopedinja mi je svetovala, naj poskusim vse, preden grem 'pod nož'," se spominja. Ko je izvedela, da obstaja protibolečinska terapija po metodi Liebscher in Bracht (LNB), se je odločila, da bo poskusi-



Damjana Blatnik v položaju, ki ji je bil pred terapijo zanj nepredstavljen. / FOTO: GORAZD KAVČIČ

pripoveduje enainpetdesetletna Damjana Blatnik z Jesenic, po poklicu medicinska sestra, ki je deset let trpela zaradi bolečin v hrbtenici. Diagnosticirali so ji protruzijo (izbočenje medvretenčnih ploščic) v treh križničnih in ledvenih vretenjih. "Mesec in pol sem lahko spala samo na stolu. V posteljo sploh nisem mogla, ker me je tako bolelo, kljub temu da sem vzela protibolečinske tablete. Po kombinaciji doze močnih zdravil mi je včasih uspelo, da sem zadremala za kakšno urico, navadno pa sploh niso prišla. V glavnem sem hodila gor in dol, ali pa klečala na stolu, vzglavnik pa sem si dala na mizo. Ta položaj je zalegel za nekaj časa, potem

la še s tem. "Rezultati se niso pokazali takoj. Po mesecu dni pritiskanja terapevte na telesne točke in vaj pa sem začela opažati, da je bolje, da me manj boli. Pritisk pa je popustil že takoj, po vsaki terapiji. Med samo terapijo, ko terapevt pritiska na točke, zelo boli. A kljub temu, da tako boli, si želiš, da ti pritiska na točke, ker ti je potem bolje. Terapevtka me je naučila tudi vaj, za katere sem potrebovala kar nekaj časa, da sem jih osvojila. Kadar delam te vaje, mi je veliko bolje. Povsem dobro pa še ni. Mislim, da zato, ker vaj ne delam redno," prizna Blatnikova. Pa vendar: "Zdaj pa spim normalno, na postelji. Mislim, da mi je pomagala prav ta metoda."

## Zdrava pljuča in srce

Koronarno društvo Gorenjske vabi na predavanje Kako ohraniti zdrava pljuča in srce jutri, v sredo, 18. januarja, ob 18. uri v veliko dvorano Doma krajanov na Primskovem v Kranju. Predaval bo Jernej Sitar, dr. med.. Vstop je prost. S. K.



## Predavanje o zeliščih

V ponedeljek, 23. januarja, ob 17. uri bodo v Biotehniškem centru Naklo gostili znanega zeliščarja Jožeta Majesa, ki prihaja s kmetije Plavica, ki se nahaja v slikoviti dolini Črmošnjice. S. K.



## Krvodajalske akcije

Rdeči križ Kranj obvešča, da bosta terenski krvodajalski akciji v četrtek, 26. januarja, od 7. do 13. ure v Gasilsko reševalni službi Kranj in v ponedeljek, 30. januarja, od 7. do 13. ure v Svetosavskem kulturnem središču na Hujah v Kranju. S. K.



# Naravno pomlajevanje

"Teenlifitinga ne moremo primerjati z drugimi metodami, ker je povsem naraven. Rezultat je vnovična pridobitev oblike, ki jo v resnici že imamo," je povedala zdravnica Sanja Gošović.

KATJA ŠTRUC

**H**rvaška zdravnica splošne medicine, akupunkturologinja in kozmetičarka **Sanja Gošović** je izumiteljica naravne metode teenlifiting, ki z elektrostimulacijo pomlajuje vse obrazne in telesne mišice. Pojasnjuje, da imamo vse, kar potrebujemo za mladosten videz, v lastnem telesu, zato ne potrebujemo agresivnih metod z botoksom ali hialuronsko kislino. Zadnjih dvaindvajset let se intenzivno ukvarja zgolj s proučevanjem elek-

trostimulacije mišic. Pove, da se želi s tem ukvarjati do konca življenja, saj je to njena strast, hobi in posel. Delo opravlja v Zagrebu, Splitu in Škofji Loki. Z njeno metodo mladostni videz ohranjajo tudi številne znane osebe, med katerimi so tudi Josipa Lisac, Ana Karić, Maja Martina Merljak, Zvezdana Mlakar in drugi.

**Kako ste sploh prišli na idejo o teenlifitingu?**

"Svoje delo sem začela z akupunkturo, fizikalno terapijo in kozmetiko. Pri akupunkturi sem dosegala zelo dobre rezultate pri terapiji,

hkrati pa sem opazila, da so bili ti klienti videti lepši, bolj pomlajeni od tistih, ki so prišli na kozmetično obravnavo. Tako sem najprej začela pomlajevati s prebadanjem z iglami, potem pa sem začela sama šivati elektrode, ki sem jim dodala določen pulz za določeno obliko mišic ..."

**Kakšna je primerljivost te metode pomlajevanja s kakšno drugo, na primer z botolinuxom?**

"Teenlifitinga ne moremo primerjati z drugimi metodami, ker je povsem naraven. Rezultat je vnovična

pridobitev oblike, ki jo v resnici že imamo. Recimo, da imamo zelo velika usta. Ko ta velika mišica začne popuščati, 'izgine' v ustni votlini. Če jo znova začnemo 'trenirati', lahko zopet dobimo takšna usta, kakršna smo imeli v mladosti. Ne more pa nekdo dobiti na primer takšne zadnjice, kot jo ima drugi, saj ima vsak svojo obliko mišic. Lahko dobi-te svojo staro zadnjo plat, ne morete pa je spremeniti. Učinek je seveda odvisen tudi od tega, kako pogosto trenirate mišice - teenlifiting je namreč čisti trening."

**Bi lahko enako kvaliteten trening izvajali brez elektroterapije?**

"Teenlifitinga obraza in telesa se ne more delati aktivno, saj je nemogoče doseči takš-



Zdravnica Sanja Gošović pojasnjuje, da imamo vse, kar potrebujemo za mladosten videz, v lastnem telesu, zato ne potrebujemo agresivnih metod.

ne rezultate. Če delamo aktivno, sodelujejo predvsem naše najmočnejše mišice. Pri teenlifitingu pa enako sodelujejo zelo slabe in močne mišice. Sami slabe mišice težko spravimo v tek, saj močnejše mišice prevzamejo premike."

**Je potrebno teenlifiting opravljati stalno?**

"Ne. Lahko ga naredite samo enkrat in nikoli več. To je tako, kot bi me vprašali, ali moramo iti na plavanje enkrat ali redno. Plavanje je

cah, ne o koži. Koža je eno tkivo, mišica pa drugo."

**In če se želimo znebiti gub?**

"Če želimo izgubiti gube, potem se moramo posluževati teenlifitinga redno. Koža se mora namreč stisniti k na novo oblikovanim mišicam. Kar pa ni mogoče po dveh, treh urah treninga, saj koža ni tako elastična. To je mogoče pri mladih moških, ki imajo zelo elastično kožo. Pri ženskah po petdesetem, šestdesetem, je treba bolj redno opravljati trening. Po

## V TERME DOBRNA Z BREZPLAČNIM PREVOZOM

Ne verjamete? Torej preberite.



V Termah Dobrna smo že lep čas razmišljali, kako ugoditi našim upokojencem, jim približati najstarejše slovensko zdravilišče in hkrati napraviti nekaj dobrega za okolje in prekomerno onesnaženost z avtomobilskim onesnaževanjem.

Odgovor smo našli na sprehodu skozi 200 letni kostanjev drevored, ki nam je podaril pozitivno misel: »Naj se oddih za upokojence prične tisti trenutek, ko bodo izstopili skozi svoja domača vrata! Zakaj pa ne?«

Povezali smo se s Prevozi Skutnik. Gospod Skutnik nam je prisluhnil in takoj tudi ponudil svoj vozni park za uresničitev ideje. Dogovorili smo se, da bo prevoze vršil od prebivališča gosta (kjerkoli v Sloveniji) do Term Dobrna in nazaj.

Z njegovo prijazno energijo in ostalimi

njegovimi dobrovoljnimi šoferji, je prevoz postal pravo malo doživetje za naše goste. Šoferji jim pomagajo naložiti in razložiti prtljago, jim po poti razlagajo o Termah Dobrna, o dogodkih, o turistični ponudbi v okolici Dobrne, ki jo tudi sami, kot domačini, zelo dobro poznajo. Včasih med vožnjo tudi kakšno veselo zapoje. Gostje, ki se družijo že med vožnjo, se radi povežejo tudi med bivanjem pri nas, izvedeli smo celo, da se spletajo med njimi tudi bolj globoke vezi. Zakaj pa ne? Tega smo več kot veseli.

**In kako vse skupaj poteka?**

Program poteka od nedelje (prijod v Terme Dobrna) do petka (odhod iz Term Dobrna). Rezervacijo je možno napraviti preko telefona ali elektronske pošte. Zaposleni v službi rezervacij vam prijazno in podrobno razložijo vsebino programa LEPO JE BITI UPOKOJENEC, ki vsebuje 5

x polpenzion, neomejeno kopanje, vodno aerobiko, jutranjo gimnastiko pod strokovnim vodstvom, 1 x vstop v Deželo savn, živo narodno zabavno glasbo v vinski kleti (torek, sredo) ter bogat animacijski program. In vse to že samo za 188,00 €. Vesela novica je tudi, da kdor koristi ta program, mu doplačila za enoposteljno sobo, sploh ne zaračunamo.

Svoj naslov, kamor vas pride naš prevoz iskati, nam sporočite. Iz službe rezervacij pa vas en dan pred odhodom obvestijo, ob kateri uri bodite pripravljeni na odhod. Če slučajno pride do zastojev na cesti, vas gospod Skutnik pokliče, da niste v skrbeh.

Enostavno kajne? Pripeljali smo že več kot 2.000 zadovoljnih gostov in vse je potekalo kot dobro namazan stroj. Po petih dneh razvajanja in uživanja v Termah Dobrna sledi šesti dan odhod domov ob 11. uri. Vedno smo veseli pozdrava gostov: »Se kmalu zopet vidimo!« In že slišimo smeh gospoda Skutnika, ki pravi, da saj gremo samo en krog po naši lepi Sloveniji.

Dobrodošli v Termah Dobrna, vaš avto pa naj kar doma, v garaži ostane.

Andrej Klanjšek  
marketing Terme Dobrna  
Telefon: 03 78 08 110

**ZIMA V TERMAH DOBRNA**

**LEPO JE BITI UPOKOJENEC**, 5 x polpenzion na osebo že od **188 €**  
\***BREZPLAČNI PREVOZ** od vašega doma v Terme Dobrna IN NAZAJ.

**PLAČA EDEN BIVATA DVA**, 2 x polpenzion za dve osebi že od **136 €**

**JOGA ZA HORMONSKO RAVNOVESJE**, 2 x polpenzion na osebo že od **333 €**  
V program vključeno 12 ur joge za hormonsko ravnovesje.

**VALENTINOVNO**, 2 x polpenzion za dve osebi že od **224 €**  
Program vključuje Valentinovo večerjo z živo glasbo in gostjo večera Rebeko Dremelj, vožnjo s kočijo in hkrati razvajanje s penino.

**ZIMSKA PRAVLJICA**, 2 x polpenzion na osebo že od **81 €**  
Brezplačno bivanje prvi otrok do 12. leta in drugi otrok do 4. leta starosti v terminu od 29.01. do 26.02.2012.

**PODARITE SPROSTITIV**  
Razveselite najbližje z darilnimi boni Term Dobrna.

**Terme Dobrna**  
t: 03 78 08 110  
www.terme-dobrna.si

"Če želimo izgubiti gube, potem se moramo posluževati teenlifitinga redno."

namreč najbolj podobno teenlifitingu, ker nam vse mišice delajo, bodisi pasivno zaradi pritiska vode, bodisi aktivno, ker se premikamo. Tudi če plavate trikrat na leto, se bolje počutite. Samo da je intenziviteta teenlifitinga bistveno močnejša od štirideset minut plavanja, tako da kakšnih pet ali šest tretmajev obraza zadostuje za leto ali dve. Dolgo namreč traja, da te mišice zopet začnejo popuščati. Pri telesnih mišicah je drugače, saj gre za veliko večje mišice, zato rezultat traja manj časa. Poudarjam pa, da govorimo o miši-

rednih treningih začnejo dobivati bolj odprt pogled, bolj skladen obraz, gube na čelu se popolnoma izravnavajo, izginejo gube okrog oči, veke se dvigne tudi za centimeter, brada postane znova špičasta, podbradek izgine."

**Se tudi sami poslužujete teenlifitinga?**

"Da. Vse najprej preizkusim na sebi. Ko sem delala z iglami, sem imela tudi po sto igel hkrati v obrazu. Vsako vrsto elektrike, vse elektrode najprej preizkusim na sebi, šele potem lahko delam na drugih."

## ZDRAVILIŠČE

## Žensko srce

## ČAROBNO, OSUPLJIVO, SKRIVNOSTNO. NAJ OSTANE ZDRAVO!

Še ne tako davno je veljalo, da so srčne bolezni usodne skoraj izključno za moške. Morda so takšno prepričanje utrjevali rezultati raziskav, sicer res številnih, a so v njih sodelovali večinoma moški. Strokovnjaki danes odkrivajo drugačno podobo: bolezni srca in ožilja so pri ženskah najpogostejši vzrok bolezni in smrti - pogostejši kot osteoporoza in rak skupaj. Ženske obolevajo za boleznimi srca in ožilja praviloma deset let kasneje kot moški, slaba stran ženskih "srčnih" bolezni pa so pogosto zelo neznačilni in zato nepravilno ocenjeni bolezenski znaki. Z menopavzo se tveganje še poveča ...

## Ženska posebnost

Ženska, ki živi zdravo, je pred angino pectoris, srčnim infarktom, možgansko kapjo in drugimi boleznimi srca in ožilja v svoji rodni dobi nekoliko "zaščitena". Zaščito ji zagotavljajo učinki spolnih hormonov estrogena in progesterona. Estrogen namreč ugodno vpliva na krvne žile in srce, saj upočasnjuje nastajanje ateroskleroze ter zmanjšuje količino slabega holesterola in povečuje količino dobrega. Po menopavzi pa se zaščitni učinek estrogena zmanjšuje in naravne zaščite, ki jo zagotavlja estrogen, po 65. letu starosti ni več.

Ženske, ki kadijo, ki se premalo gibljejo, ki so pretežke in imajo v krvi preveč sladkorja, pa se tudi v mlajših letih ne morejo zanašati na to hormonsko zaščito. Nezdrav življenjski slog precej poveča tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, ki jih povzročata ateroskleroza, pogosta posledica pa so tudi povečane vrednosti holesterola in maščob v krvi.

## Ste vedeli ...

- da je infarkt pri mlajših ženskah dvakrat bolj smrtonosen kot pri moških?
- da 4 osebe od 9 ne prepoznajo oziroma zanemarijo simptome blagega infarkta?
- da EKG-preiskava ni vedno dovolj za prepoznavanje težav s srcem? Ali je vaše srce moteno v svojem delovanju oz. poškodovano, pokažejo z večjo gotovostjo krvne preiskave in testi razpada srčne mišice.

## Stres in žensko srce

Pri ženskah obstaja tako znatno večja verjetnost kot pri moških, da bodo doživele stres. Strokovnjaki so dokazali, da je skoraj 50 odstotkov žensk izpostavljenih stresu, pri moških je ta delež samo 4 do 10 odstotkov. Dobra novica pa je, da ženske običajno veliko naredijo za obvladovanje stresa - zaupajo se prijateljem in družinskim članom, skrbijo za zdravo, uravnoteženo prehrano, redno telovadijo in se bolj izogibajo alkoholu.



## Sindrom strtega srca

Revija Time je pred časom poročala o sindromu, ki prizadene večinoma ženske. Ameriški strokovnjaki so ugotovili, da imajo ženske kar sedemkrat več možnosti kot moški, da občutijo posledice sindroma strtega srca, ki se pojavi ob nenadnem ali šokantnem čustvenem dogodku - če bi zadeli na loteriji ali doživeli prometno nesrečo oz. smrt bližnjega. Zaradi obilja hormona stresa in adrenalina se deli srca povečajo, to pa povzroči podobne simptome kot srčni napad: bolečine v prsih, oteženo dihanje, neredni srčni ritem. Razlika med resničnim srčnim napadom in zlomljenim srcem pa je to, da pri zlomljenem srcu ni pravega vzroka za napad, kot so npr. zamašena žila in drugo.



## Spoznajte svoje srce - in bodite srčni

Vaše srce je središče vsega, kar ste. Kadar deluje pravilno, črpa kri skozi arterije in s tem oskrbuje telo s kisikom in hranilnimi snovmi. Ker je vsak vaš gib, misel, namen, dejanje ... vse ... odvisno od njega, ga je pametno vzdrževati v dobri kondiciji. Zdravje srca in kakovost svojega življenja lahko učinkovito izboljšate že z nekaj preprostimi spremembami v prehrani in življenjskem slogu.

Svoje srce lahko od blizu spoznate tudi v Krkinih Termah Šmarješke Toplice. V njihovem centru za rehabilitacijo bolezni srca in ožilja imajo na voljo najsodobnejše aparature, s katerimi ravna vrhunski specialisti za srce. Prvi v Sloveniji so predstavili programe medico wellness za izboljšanje kakovosti življenja in preprečevanje t. i. civilizacijskih bolezni, njihovi programi razstrupljanja in zdravega hujšanja pa so danes prepoznavni tudi v tujini. Z zupanjem vase, v svoje izkušnje in znanje so se lotili tudi različnih programov za srce.



**Vodja zdravstvene službe v Termah Šmarješke Toplice Nusret Čobo, dr. med., spec. internist kardiolog:**



"Svoje srce je treba čuvati. Pa tudi srca drugih. V Šmarjeških Toplicah se že vrsto let trudimo pomagati ljudem s težavami s srcem, pomagati jim na novo zaživeti, jih izobraževati, ozaveščati ... Zavedamo se, da pomeni izguba ženskega srca izgubo mame, žene, sestre, hčerke, prijateljice. Da pomeni stisko in trpljenje mnogih. Zato smo se odločili in žensko srce tokrat postavili še bolj v ospredje - ker znamo in lahko pomagamo preprečiti razvoj številnih nepotrebnih žalostnih zgodb. Ženskam ponujamo možnost, da spoznajo svoje srce, ga vzamejo v roke in skrbno čuvajo."

## Petdnevni preventivni programi vključujejo:

- pregled pri kardiologu in naslednje diagnostične storitve: antropometrijske meritve (telesna teža, ITM, obseg pasu), meritve krvnega tlaka, krvnega sladkorja in maščob v krvi, obremenitveno testiranje, ultrazvočna preiskava srca), izvid z napoliti za zdravljenje,
- 5x polpenzion v Hotelu Šmarjeta \*\*\*\*,
- 3x ergometrijski intervalni trening za krepitev srca,
- posvet pri svetovalki za prehrano,
- individualno prilagojeno aerobno vadbo (dnevno izbor med tremi različnimi storitvami).

**Namesto 623 evrov samo 398 evrov.**

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi.



TERME KRKA

šmarješke toplice

Šmarješke Toplice 100  
8220 Šmarješke Toplice  
T: 07/38 43 400

E: booking.smarjeske@terme-krka.si  
www.terme-smarjeske.si

# ZANIMIVOSTI



FOTO: ARHIV ODPRAVE



FOTO: ARHIV ODPRAVE

## Absolventi na Madagaskarju

**Pet absolventov Medicinske fakultete se je odpravilo na trimesečno medicinsko-humanitarno odpravo na Madagaskar. Svoje doživljaje so predstavili v cerkvi na Zlatem polju v Kranju.**

SAMO LESJAK

Organizirane odprave mladih študentov medicine v države tretjega sveta, kjer pomagajo tamkajšnjim prebivalcem, so že nekaj desetletij značilne za Slovenijo. Podobna tradicija je sicer prisotna tudi v drugih državah, vendar se pri nas študentje sami organizirano izobražujejo, zbirajo finančna sredstva in pripravljajo odprave v tako oddaljene dežele, kot so Kenija, Zambija, Papua-Nova Gvineja, Malavi ... V želji po boljši učinkovitosti in organiziranosti je bila ustanovljena tudi Sekcija za tropsko medicino, v okviru katere se je lani julija na prostovoljno trimesečno medicinsko-humanitarno ekspedicijo na Madagaskar odpravila skupina absolventov medicine Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani, ki so jo sestavljali Eva Omejc, Tjaša Steblovnik, Ana Šubic, Miha Gašperin in Jernej Arh.

Madagaskar, četrti največji otok na svetu, leži ob vzhodni obali Afrike. Na jugovzhodu otoka, v vasi Matanga, je skupina nadaljevala ambulantno delo predhodnih odprav v vse prej kot lahkih pogojih. Trudili so se udejanjiti svoje namene, ki so bili: zagotavljati osnovno zdravstveno oskrbo, opravljati sistematske preglede šolarjev, izvajati preventivo na področju higiene, nalezljivih bolezni ter ustrezne prehrane in pitne vode ter tudi finančno pomagati bolnikom s hujšimi boleznimi, ki potrebujejo bolnišnično zdravljenje. Še pred odhodom so se dodatno izobraževali na področjih tropske medicine, infekcijskih bolezni, kirurgije, pediatrije, ginekologije in porodništva. Oboroženi z vsem tem znanjem so se na Madagaskarju soočili z najrazličnejšimi zdravstvenimi težavami prebivalstva, ki je pogreznjeno v revščino in politične nemire. Več kot tri četrtine



FOTO: ARHIV ODPRAVE

**Peterica je predstavila marsikatero zanimivo izkušnjo z Madagaskarja - nekatere čudovite, druge pretresljive ...**

prebivalstva se preživlja s samooskrbnim kmetijstvom, ekonomski položaj je vse prej kot rožnat. V Matangi denimo ni elektrike in pitne vode, cestne povezave so izredno slabe, številni prebivalci morajo do najbližje zdravniške oskrbe hoditi več deset kilometrov. Madagaskar je sicer znan po izrednem bogastvu živalskih in rastlinskih vrst, vendar pa je naravna raznovrstnost ogrožena zaradi propadanja gozda, za kar je zaslužen predvsem človek s svojim

izkoriščanjem in onesnaževanjem narave. Navkljub zahtevnim pogojem dela pa je skupini mladih zdravnikov hitro uspelo navezati pristen stik z domačini, ki so jih kmalu vzeli za svoje. V treh mesecih so bili soočeni s številnimi zelo resnimi medicinskimi primeri, pri katerih so morali pokazati vse svoje znanje in iznajdljivost. Prav skozi svoje delo pa so dodobra spoznali življenje domačinov, njihovo dobrodušnost in odprtost do ljudi - vrednote, na katere pri nas prevečkrat pozabimo.

## Ona AS - novo zavarovanje za ženske

Mesečna premija od 2,6 evra dalje

O prihodnosti sebe in najbližjih je potrebno razmišljati takrat, ko smo zdravi. Z zavarovanjem Ona AS lahko že danes poskrbite za finančno varnost in zavarovalno zaščito v primeru, da bi zboleli za katero izmed najpogostejših oblik ženskega raka.

### Denarno izplačilo v primeru diagnoze rak

Zavarovanje Ona AS vam zagotavlja **takojšnje denarno izplačilo** do višine 40.000 EUR ob postavljeni diagnozi za prvi pojav **malignega tumorja** na dojkah, materničnem vratu, materničnem telesu, nožnici, vulvi, jajčnikih in jajcevodu ter **denarno izplačilo** v primeru najhujšega, to je **izgube življenja** zaradi katerega koli raka.

Izbirate lahko kar med tremi višinami denarnega izplačila v primeru diagnoze ženskega raka; **10.000 EUR, 20.000 EUR ali 40.000 EUR**. Prav tako vam zavarovanje omogoča **izplačilo bolnišnične dnevnice** v višini 20 EUR za vsak dan, ki ga zaradi zdravljenja ženskega raka preživite v bolnišnici.

Denarno izplačilo lahko porabite za svoje potrebe, zelo prav pride za nadomeščanje izpada dohodka, ki običajno sledi dolgotrajnemu zdravljenju in bolniški odsotnosti.

### Želite poskrbeti tudi za partnerja?

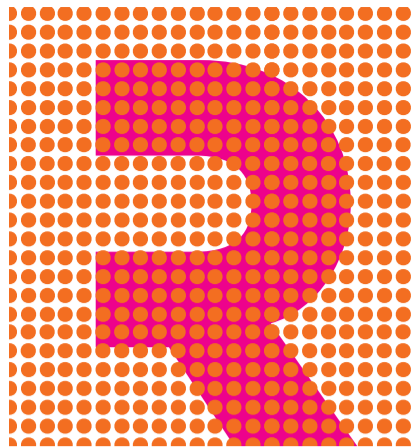
Za **dostopno mesečno premijo** ga lahko priključite k zavarovanju. Ob prvem pojavu malignega tumorja na prostati, modih, penisu ali prsih prejme denarno izplačilo, do 100 dni bolnišničnega nadomestila ter izplačilo upravičencu v primeru izgube življenja zaradi katerega koli raka.

Več informacij in sklenitev zavarovanja na **www.adriatic-slovenica.si** in **080 11 10**.



**Adriatic Slovenica**

Zavarovalna družba d.d. • Članica Skupine KD Group



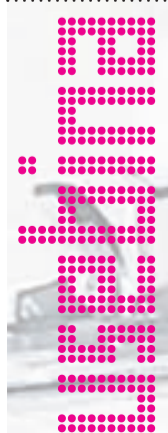
# Kranjske Drine

GG

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA



V Kranjski Gori so smučali za dober namen. Več na strani 28. / Foto: Tina Dokl



## GLASOV ODER

### SLOVENCIM NISMO IMUNI NA X FACTOR

Največji pevski šov prihaja v Slovenijo. Kmalu ga bomo lahko spremljali na malih zaslonih, medtem ko so se predizbori po Sloveniji že začeli. V Kranju se bo karavana ustavila konec tega tedna.

22



## KULTURA

### DVA VEDRA NOVOGORIČANA

V Mali galeriji Likovnega društva Kranj je na ogled razstava likovnih del z naslovom Novo - Goričana, kakopak dveh novogoriških umetnikov Etki Tutte in Klemena Bruna.

23



## LJUDJE

### DOBRODELNOST NA SNEGU

Na dobrodelnem koncertu Zvezde na snegu je Športnemu društvu Gorje uspelo zbrati več kot tri tisoč evrov, v Kranjski Gori pa so za dobrodelne namene teknovali na snegu. / Foto: Tina Dokl

28

TOREK\_17.01.2012

# GLASOV ODER, KINO



V Planetu Tuš od  
**19. 1. 2012**

**OBUTI MAČEK**

(animirana družinska komedija, sinhronizirana v slovenščino)

To je zgodba o mačku, mihi, legendi in seveda o škornjih.

Tudi v 3D tehniki!



Kjer so zvezde doma

## SLOVENCIM NISMO IMUNI NA X FACTOR

Največji pevski šov prihaja v Slovenijo. Kmalu ga bomo lahko spremljali na malih zaslonih, medtem ko so se predizbori po Sloveniji že začeli. V Kranju se bo karavana ustavila konec tega tedna.

**Alenka Brun**

**P**oznate Leono Lewis? Nekoč tekmovalka X Factorja, danes zvezda svetovnega merila. Kot kaže, je prišel čas za slovenski X Factor, za novo veliko ime slovenske glasbene scene. Njegovi ustvarjalci iščejo pevke bisere najrazličnejših žanrov. Torej, če Gorenjci menite, da ste iz pravega testa, ne spreglejte 21. januarja, oglasite se v plesnem centru Cha Cha Cha v Kranju in poizkusite srečo.

Mi pa smo nekaj vprašanj zastavili Heleni Žagar, članici ekipe kreativnih producentov slovenskega X Factorja.

**Zakaj ste se odločili za X Factor?**

"X-Factor je največji televizijski šov na svetu, v katerem so nastali številni popularni pevci in pevke. Slovenskim gledalcem želimo ponuditi dobro zabavo in vpogled v



Helena Žagar, članica ekipe kreativnih producentov slovenskega X Factorja

nastajanje novih slovenskih glasbenih zvezd; vpogled v to, kaj vse pomeni in zahteva glasbena industrija. Prepričani smo, da bo gledalce pri-

tegnilo pozitivno vzdušje, ki ga bo oddaja pričarala, predvsem glasovi kandidatov in moč glasbe."

**S katerimi imeni za žirijo se poigravate? A je to skrbno varovana skrivnost ...**

"Iščemo vrhunske strokovnjake, profesionalce iz sveta glasbene industrije, ki so vsak po svoje na glasbenem področju že marsikaj dosegli in bodo zmožni odkriti, voditi, razvijati in usmerjati tekmovalce na poti do pevske zvezde."

**Je X Factor oddaja, ki bo pritegnila?**

"X Factor se je po svetu že zapisal kot najbolj gledan televizijski šov in najbolj odmevno pevsko tekmovanje. Mi se bomo z izkušeno, prekaljeno ekipo potrudili pripraviti vrhunsko oddajo, pisano na kožo slovenskim gledalcem. Številne prijave dokazujejo, da ima glasba resnično svojo moč, Slovenija pa ogromno pevskega talenta."

**Kaj sploh iščete? Pevca, pevko, skupino?**

"Iščemo pevke bisere najrazličnejših žanrov. Pevke, pevke, pevke skupine, rapperje, beatboxerje, ki si želijo vstopiti v glasbeno industrijo. Vse, ki si želijo novega znanja, neprecenljivih izkušenj in prave glasbene kariere. Vse, ki imajo zvezdniški paket, potencial, željo, sanje in seveda tisto nekaj več - X faktor."

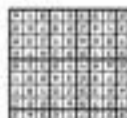
**Naporen projekt?**

"X Factor je izredno naporen projekt, morda celo bolj kot pretekli projekti, saj je format oddaje v primerjavi s prejšnjimi šovi še kompleksnejši, zahteva združitve televizijskega znanja z različnih področij. Ne samo za, tudi pred kamero bo tokrat stala še številnejša ekipa. Preplet vseh niti ekipe, strokovnjakov in navsezadnje pevec in pevka bo končen rezultat. Vsekakor je pred nami izziv, ki pa se ga že zagnano lotevamo. In navdušeni smo."

LAŽJI  
SUDOKU

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

Rešitev:



TEŽJI  
SUDOKU

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

Rešitev:



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

Goran Vojnovič gost v Layerjevi hiši

Klub študentov Kranj je v Layerjevi hiši organiziral prvega v seriji literarnih večerov. Tokrat je gostil pisatelja, pesnika, režiserja ter kolumnista Gorana Vojnoviča. Ta je zaslovel zlasti s svojim romanom Čefurji raus!, za katerega je leta 2009 prejel Kresnikovo nagrado. Sledila je zbirka kolumn z naslovom Ko Jimmy Choo sreča Fidela Castra, odrežiral pa je tudi film Piran - Pirano. Pogovor z njim, ki ga je vodila Petra Ajdovec, se je osredotočal zlasti na njegov zadnji roman Jugoslavija, moja dežela, v katerem Vojnovič predstavi trpke usode otrok, ki so se morali zaradi vojne na ozemlju bivše Jugoslavije v devetdesetih preseliti v povsem drugo okolje, ter težke življenjske odločitve, ki so jih morale sprejeti njihove matere. Celoten večer je navkljub resnim tematikam, katerih se loteva avtor v svojih delih, minil v sproščenem vzdušju.



Goran Vojnovič | Foto: Nada Štara

Vojnovič se je ponovno izkazal kot široko razgledana in duhovita osebnost, ki zna ohraniti distanco tudi do sebe, nas pa svari pred pretiranim poglavljanjem v politiko, ki nas spremlja na vsakem koraku. Politika ni nepomembna, toda poleg nje je še mnogo drugega, kar pomembno inspirira naša življenja - prav gotovo tudi dela Gorana Vojnoviča. S. L.

NI VESELICE BREZ  
**goliceo**



V Planetu Tuš Kranj  
**PET | 20. 1. | 21h**

100% slovenska zabava, na kateri nikoli ne manjka vrtkavca, stiskanja, polke in smeha v veseli družbi. Z nami bosta Jasmina Kandorfer Čeketi, voditeljica iz Gošca TV in DJ Jeti.

Vstop prost!



Kjer so zvezde doma



# KULTURA

## DVA VEDRA NOVOGORIČANA

V Mali galeriji Likovnega društva Kranj je na ogled razstava likovnih del z naslovom Novo - Goričana, kakopak dveh novogoriških umetnikov Etko Tutta in Klemena Bruna.

Igor Kavčič

V "bazi" Likovnega društva Kranj, Mali galeriji na Glavnem trgu od četrtka naprej gostujeta dva goriška likovna ustvarjalca, **Etko Tutta** in **Klemen Brun**. Prvi, že uveljavljen umetnik, izhaja iz slikarske družine, njegov brat Klavdij živi in ustvarja v Kranju, je likovno umetnost študiral na Pedagoški akademiji v Ljubljani, s slikarstvom pa se intenzivno ukvarja že več kot dvajset let. Za svoja dela je prejel številne nagrade doma in na tujem, na Goriškem pa je poznan tudi kot dejaven organizator delavnic, srečan in dogodkov na področju likovne umetnosti. Brun je svojo likovno nadarjenost že kot otrok z družino že več let bistril v kuvajtskih puščavah, kasneje se je izobraževal v italijanski Gorici in na beneški likovni akademiji, kjer je pred enajstimi leti tudi diplomiral. Veliko razstavlja v tujini, živi in dela pa v domači Novi Gorici.

"Všec so mi manjši intimnejši prostori, kot je Mala galerija. S Klemenom razstavlja na povabilo kranjskega društva. Pred tem smo v Goriških brdih gostili dva likovnika iz Kranja, tako



Novogoriška trgatev, slikarja Etko Tutta in Klemen Brun v Kranju / Foto: Igor Kavčič

da gre za neke vrste izmenjavo," je povedal Etko Tutta, ki se tokrat predstavlja z grafikami, ki jih je ustvaril pred desetletjem, ko je bival v hiši umetnikov v Salzburgu. "Takrat sem ravno kupil kvalitetnejši digitalni fotoaparatus, s katerim sem se sprehajal po mestu in iskal motive. Na koncu sem opazil, da sem fotografiral samo konje. Naslednji dan sem stvar ponovil in rezultat je bil enak. Fotografije konj sem potem transformiral na svoj značilni način, jih naredil vesele, optimistične in nastala je serija grafik, ki mi

je zelo pri srcu in sem zelo navezan nanje." Z računalniškimi procesom in grafičnimi programi je ločil barve in jih potem odtisnil s sitotiskom s tremi do petimi barvami. Grafike je že razstavil v Španiji, na Nizozemskem, v Italiji, na Hrvaškem.

Kot je povedal Klemen Brun, sta z Etkom že razstavljal skupaj. "Generacijsko sva si sicer malenkost naražen, a oba izhajava iz istega okolja in nekako se mi zdi, da se odlično ujameva, imava afiniteto eden do drugega, je povedal Brun in dodal: "Tudi sam se tokrat predstavljam z

grafiko, le da ne predstavljam grafičnih listov, ampak matrice in še te v pozitivu, torej ne zato, da bi jih odtisnil. Gre za delček večje serije, ki se sestoji iz 60 delov oziroma "slik". To je zgodba, povezana z mojim življenjem, mojo zgodovino, okolji, v katerih sem živel... Vsaka posamezna slika je delček te zgodbe, mojega življenja, tudi zato sem serijo imenoval *Biometrični urbanizem*. Jaz v nekem okolju, prostoru, času... na vsaki sliki so moji prstni odtisi." Pri kateri sliki naj gledalec začne? "Na začetku," se odreže Brun.

ŠKOFJA LOKA

### Čas je za revolucijo

V Galeriji Ivana Groharja v Škofji Loki z nadaljevanjem multimedijskega projekta z naslovom *It's Time For Revolution* gostuje celjska umetnica **Manja Vadla**. Priznana likovna umetnica, ki trenutno končuje magistrski študij na Akademiji za likovno umetnost in oblikovanje v Ljubljani, je poznana po svoji družbeni angažiranosti, ki jo umetniško manifestira na mnoge različne načine: od slikarstva, kiparstva, pa do video-prostorskih instalacij. Tudi tokratna razstava oziroma prostorska instalacija, ki bo na ogled do 12. februarja, gledalca navduši in šokira tako po vsebinski plati, kakor tudi s prefinjeno uporabo umetniškega eklekticizma. Avtorica v dveh galerijskih prostorih koncipira dva popolnoma različna si svetova, ki pa se v skrajni liniji dopolnjujeta. Kičasti, glamurozni, bizarni rožnati svet, do konca potopljen v skomercializiranost, je metafora za svet sodobne postfeministične ženske, ujete v patriarhalne mačistično retro-kapitalistične stileme, medtem ko je drugi prostor temačen, depresivno stiliziran *noir* svet, kruta resnica rožnate iluzije prvega. Vrhunske vizualne transformacije Manje Vadla nam postavljajo vprašanje: Je izhod še možen? **S. L.**



Umetnica Manja Vadla v svetlu svoje 'junakinje' Alpen von Blond / Foto: Samo Lesjak

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

ŠKOFJA LOKA

### Muzejski večer z Alfonzom Zajcem

Danes, v torek, 17. januarja, ob 19. uri bo v Miheličevi galeriji v Kašči tradicionalni Blaznikov večer. Muzejsko društvo Škofja Loka tokrat vabi na pogovor z jubilentom, 80-letnikom Alfonzom Zajcem, dolgoletnim nosilcem domoznanske dejavnosti v Žireh. Z njim se bo pogovarjal upokojeni zdravnik Tone Košir. V pogovoru se bosta spominjala tudi sodelovanja s "podnunci": dr. P. Blaznikom, dr. T. Debeljakom in profesorjem Planino. **I. K.**

KRANJ

### Fotografije in knjiga

Danes, v torek, 17. januarja, ob 19. uri bodo v galeriji Planika v Savski loki 21 (bivša tovarna Planika) odprli samostojno razstavo fotografij Vojka Artača. V nadaljevanju bo v Fotoateljju Boštjana Gunčarja prav tako v stavbi bivše Planike še predstavitev Artačeve knjige z naslovom *Janin vrt* (lepo je imeti vrt). Galerija Planika deluje še četrto leto, v njej pa so občasne fotografske razstave in predstavitve. **I. K.**



8. februar

od 9. ure v starem Kranju

10. Prešernov smenlj

Doživite čas dr. Franceta Prešerna

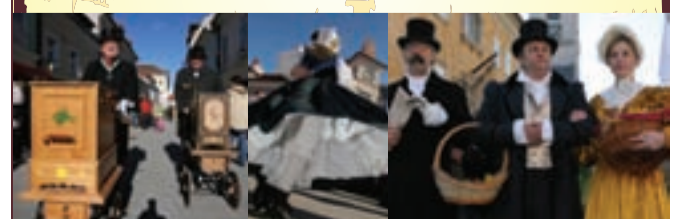
Predstavitve mode 19. stoletja

Vožnje s kočijami

Festival lajnarjev

Recitali Prešernovih pesmi

Sejem domače in umetnostne obrti



[www.tourism-kranj.si](http://www.tourism-kranj.si)

# VREME IN KINO

## KINO SPORED

### KOLOSEJ DE LUXE, KRANJ (CENTER)

**Torek, 17. 1.**  
 21.10 ZMAGOVALEC  
 16.20, 18.30, 20.40 ANGLEŠKA PITA  
 16.50 MUPPETKI  
 16.40, 19.00, 21.20 PISMA SV. NIKOLAJU  
 19.10 POLNOČ V PARIZU

**Sreda, 18. 1.**  
 21.10 ZMAGOVALEC  
 17.20, 21.30 ANGLEŠKA PITA  
 19.30 LAHKO NOČ, GOSPODIČNA  
 16.50 MUPPETKI  
 16.40, 19.00, 21.20 PISMA SV. NIKOLAJU  
 19.10 POLNOČ V PARIZU

**Četrtek, 19. 1.**  
 20.00, 21.50 PODZEMLJE: PREBUJENJE, 3D  
 21.10 SLUŽKINJE  
 17.00 ANGLEŠKA PITA  
 16.20, 18.10 OBUTI MAČEK, 3D, sinhroniziran  
 16.00, 18.20, 20.40 PISMA SV. NIKOLAJU  
 19.10 POLNOČ V PARIZU

**Petek, 20. 1.**  
 20.00, 21.50, 23.40 PODZEMLJE: PREBUJENJE, 3D  
 21.10 SLUŽKINJE  
 17.00 ANGLEŠKA PITA  
 16.20, 18.10 OBUTI MAČEK, 3D, sinhroniziran  
 16.00, 18.20, 20.40, 23.00 PISMA SV. NIKOLAJU  
 19.10 POLNOČ V PARIZU

**Sobota, 21. 1.**  
 20.00, 21.50, 23.40 PODZEMLJE: PREBUJENJE, 3D  
 21.10 SLUŽKINJE  
 14.50, 17.00 ANGLEŠKA PITA  
 12.40, 14.30, 16.20, 18.10  
 OBUTI MAČEK, 3D, sinhroniziran  
 13.40, 16.00, 18.20, 20.40, 23.00  
 PISMA SV. NIKOLAJU  
 19.10 POLNOČ V PARIZU

**Nedelja, 22. 1.**  
 20.00, 21.50 PODZEMLJE: PREBUJENJE, 3D  
 21.10 SLUŽKINJE  
 14.50, 17.00 ANGLEŠKA PITA  
 12.40, 14.30, 16.20, 18.10  
 OBUTI MAČEK, 3D, sinhroniziran  
 13.40, 16.00, 18.20, 20.40 PISMA SV. NIKOLAJU  
 19.10 POLNOČ V PARIZU

**Ponedeljek, 23. 1.**  
 20.00, 21.50 PODZEMLJE: PREBUJENJE, 3D  
 21.10 SLUŽKINJE  
 17.00 ANGLEŠKA PITA  
 16.20, 18.10 OBUTI MAČEK, 3D, sinhroniziran  
 16.00, 18.20, 20.40 PISMA SV. NIKOLAJU  
 19.10 POLNOČ V PARIZU

### PLANET TUŠ, KRANJ

**Torek, 17. 1.**  
 16.20, 18.40, 21.00 TIHOTAPCI  
 19.10, 21.10 JACK IN JILL  
 16.35 MUPPETKI  
 20.50 DEKLE Z ZMAJSKIM TATUJEM  
 19.00 PISMA SV. NIKOLAJU  
 19.05, 21.50  
 MISIJA NEMOGOČE - PROTOKOL DUH  
 15.10, 16.00, 17.10, 18.00  
 ALVIN IN VEVERIČKI 3, sinhroniziran  
 16.50 ARTHUR BOŽIČEK, 3D, sinhroniziran  
 21.30 TRAKTOR, LJUBEZEN IN ROCK'N'ROLL

**Sreda, 18. 1.**  
 18.00 OBUTI MAČEK, 3D, sinhroniziran  
 16.20, 18.40, 21.00 TIHOTAPCI  
 19.10, 21.10 JACK IN JILL  
 16.35 MUPPETKI  
 20.50 DEKLE Z ZMAJSKIM TATUJEM  
 19.05, 21.50  
 MISIJA NEMOGOČE - PROTOKOL DUH  
 15.10, 16.00, 17.10, 18.00  
 ALVIN IN VEVERIČKI 3, sinhroniziran  
 21.30 TRAKTOR, LJUBEZEN IN ROCK'N'ROLL

### KINO SORA, ŠKOFJA LOKA

**Četrtek, 19. 1.**  
 20.00 TRUJE MUŠKETIRJI

**Petek, 20. 1.**  
 18.00 ARTHUR BOŽIČEK, sinhroniziran  
 20.00 TRUJE MUŠKETIRJI

**Sobota, 21. 1.**  
 18.00 ARTHUR BOŽIČEK, sinhroniziran  
 20.00 TRUJE MUŠKETIRJI

Organizatorji filmskih predstav si pridržujejo pravico do spremembe programa.

# MUPPETKI ZOPET NA POHODU

Zverinice iz Hollywooda: film Muppetki po dolgih letih združi glavne like legendarne lutkovne serije The Muppet Show. Z njimi obuja spomine ter se upira grabežljivosti kapitalizma.

## Samo Lesjak

Le kdo se ne spomni oddaje **The Muppet Show**, zabavnega lutkovnega TV-šova iz sedemdesetih, ki ga je izumil legendarni mojster lutk **Jim Henson**. Muppetki so se sicer pojavljali že prej, npr. v seriji **Sezamova ulica**, dokončno pa so dobili svojo oddajo leta 1976 ter nato v petih letih posneli 120 epizod, katere so predvajali še dolga leta, tudi še po Hensonovi smrti leta 1990. Vsaka oddaja je gostila posebnega gosta, znano osebnost iz sveta filma ali glasbe, ki se je predstavila na odru med živobarvnimi, poskočnimi, energičnimi lutkami. Te so gle-

dalce vseh generacij zabavale s svojim varietetskimi programom, polnim razgibanih glasbenih in plesnih točk ter komičnih skečev, izmed katerih so bili nekateri lunatično absurdni, drugi parodični ...

V današnji filmski dobi ponovnega obujanja, reciklaže starejših junakov in filmov, sploh filmov iz sedemdesetih, je že skoraj samozavestno, da smo dobili tudi filmsko združitev muppetkov, ki jih združi prav klic po obujanju spominov na zgodbe iz šova. Par kakor iz naftalina, ki ga igra **Jason Segel** in **Amy Adams**, da z nostalgijo povsem prepojene lutke Walterja niti ne omenjamo - namreč znova skupaj zbere žabca Kermita in tovarišijo,



Foto: arhiv distributerja Cenex

ki oživijo v zabavnih samoparodičnih plesno-glasbeno-komičnih točkah ter združijo moči proti pohlepnemu naftnemu tajkunu, utelešenju trdosrčnosti kapitalizma, ki ga igra **Chris Cooper**.

Film Muppetki prekipeva od kičaste nostalgije, želje po idealističnih 'starih, dobrih'

časih, ki pa so mutirali v brezobziren kapitalistični stroj. Muppetki poskrbijo za zabavo ter obenem trkajo na našo vest, čeprav vseskozi tvegajo, da sami postanejo le delček bizarnega zabavljaštva - stranski produkt tega, proti čemur se borijo.

Ocena: ★★★★★



Foto: arhiv distributerja Cenex

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

## VREMENSKE ZANIMIVOSTI

### Biovremenski podatki

Vremenska obremenitev se bo v noči na torek nekoliko okrepila. Najbolj občutljivi bodo imeli z vremenom povezane težave, sicer pa bo počutje in razpoloženje ugodno. Kljub temu priporočamo previdnost.

### Napoved za gorski svet

Danes bo v gorah zmerno do pretežno oblačno. Pihal bo veter severne in severozahodne smeri. Temperature nad 1500 metri bodo okoli -3 stopinje, nad 2500 metri pa se bodo spustile do -9 stopinj Celzija.

### Snežne razmere

Snežna odeja se začne na okoli 1300 metrov, osojne strani pa so snežne že na 1000 metrih nadmorske višine. V Julijih so na 2500 metrih zabeležili 120 centimetrov snega, na 1500 metrih pa do 60 centimetrov. Drugod v visokogorju je na višini 1500 metrov do približno 30-centimetrska snežna odeja. Nevarnost plazov je večinoma prve stopnje, ponekod tudi druge stopnje po evropski petstopenjski lestvici.

## PREGOVOR

### 17. januar - prosinac

Fabijan in Boštjan, sok v drevju pognan.

## tedenska vremenska napoved

	setveni koledar	obremenitev	vzhod	zahod
17. 1. tor.	Anton	cvet od 9h do 11h	7:39	16:45
18. 1. sre.	Marjetka	cvet od 11h do 15h	7:39	16:46
19. 1. čet.	Marij	list	7:38	16:47
20. 1. pet.	Boštjan	list	7:37	16:49
21. 1. sob.	Neža	plod	7:36	16:50
22. 1. ned.	Cene	plod	7:36	16:52
23. 1. pon.	Rajko	korenina ●	7:36	16:53

## desetdnevna napoved

torek 17. 1.	sreda 18. 1.	četrtek 19. 1.	petek 20. 1.	sobota 21. 1.	nedelja 22. 1.	ponedeljek 23. 1.	torek 24. 1.	sreda 25. 1.	četrtek 26. 1.
-5/3°C	-4/4°C	-1/4°C	-3/4°C	-5/2°C	-4/2°C	-3/-4°C	-2/-8°C	-10/-1°C	-9/0°C




**MULARIJA**

# USPEŠNI PRI PISANJU APELOV ZA ČLOVEKOVE PRAVICE

Učenci Osnovne šole Staneta Žagarja Lipnica so že drugič letos sodelovali na svetovnem maratonu pisanja apelov za človekove pravice. Tokrat so bili sedmošolci za uspešno pisanje nagrajeni s priznanjem Amnesty International.

Tjaša Kržišnik

V sako leto ljudje 10. decembra zaznamujejo mednarodni dan človekovih pravic tako, da sodelujejo na Maratonu pisanja apelov. V njih od držav zahtevajo, naj spoštujejo, varujejo in izpolnjujejo pravice posameznikov. Tudi letos so na Maratonu sodelovale države od Islandije do Benina ter od Urugvaja do Japonske. Pridružili so se jim je tudi slovenski učenci, srednješolci, študentje iz več kot tridesetih osnovnih in srednjih šol, fakultet pa tudi knjižnic. Skupaj so zbrali več kot šest tisoč apelov za deset posameznikov oziroma skupin, ki so jim kršene osnovne človekove pravice.

Sedmošolci OŠ Staneta Žagarja Lipnica so na Maratonu sodelovali v okviru pouka geografije, kjer ob spoznavanju in razumevanju različnih kultur, socialnih skupin, njihovih predstavnikov ter družbenih odnosov učenci razvijajo pozitivna stališča do kulturne različnosti in razvijajo medkulturne odnose. "Spoznavanje vred-



Učenci 7. a razreda so bili, za sodelovanje na svetovnem Maratonu pisanja apelov, nagrajeni s priznanjem Amnesty International.

not, ljudi in družbe doma in po svetu prispeva k razumevanju med narodi in spoštovanju različnosti. Tako so učenci v svojih apelih zahtevali spoštovanje človekovih pravic posameznikov, katerih varnost in svoboda sta ogrožena zaradi izvajanja svobode izražanja. Med drugimi so se zavzeli za pravice žrtev nasilja, homofobije, oziroma za ranljive skupine ljudi, ki so jim kršene človekove pravice," je pojasnil učitelj Boštjan Kališnik.

Sicer pa so učenci 7. a razreda najprej na spletni strani Amnesty International Slovenije prebrali, za koga pišejo apele in na kakšen način so ljudem kratene človekove pravice, nato pa so eno šolsko uro namenili pisanju. Vsak je en apel napisal na roke, druge pa so učenci podpisovali preko spletnih strani organizacije Amnesty International. "Učence sem vpeležal v akcijo z namenom, da se zavejo, da lahko s svojim aktivizmom dosežejo veliko.

Proti nasilju in kršitvam človekovih pravic se ne borimo z nasiljem, pač pa na spoštljiv način z besedami. "Besede lahko razkrijejo zlorabe, prinesejo moč zagovornikom človekovih pravic in upanje pozabljenim zapornikom. Besede lahko rešujejo življenja." Menim, da lahko tudi na takšen način pripravljamo in usposabljammo mladega človeka za aktivno in odgovorno državljanstvo na lokalni, nacionalni in planetarni ravni," je še dodal učitelj geografije.

## Prihaja Festival Bobri 2012

Mestna občina Ljubljana v sodelovanju z ljubljanskimi kulturnimi zavodi in nevladnimi organizacijami med 28. januarjem in 11. februarjem pripravlja že 4. ljubljanski festival kulturno-umetnostne vzgoje. Festival Bobri, ki je po vsakoletnem odzivu sodeč, eden bolj priljubljenih festivalov, bo tudi letos povsem brezplačen. Bogat program, ki zajema gledališki in glasbeni, filmski in literarni program, se letos širi še na področje likovne vzgoje, sicer pa organizatorji pričakujejo več kot petnajst tisoč otrok in mladostnikov.



V Slovenskem mladinskem gledališču se bo 28. januarja 2012 s predstavo Pekarna Mišmaš začel 4. festival kulturno-umetnostne vzgoje Bobri. / Foto: arhiv festivala (Žiga Koritnik)

Bobri 2012 tako pripravlja dvanajst različnih prizorišč z dvanajstdesetimi predstavami in koncerti za naše najmlajše. Končalo pa se je tudi glasovanje za Naj otroški dogodek minulega leta. Največ glasov je dobil Pikin festival, ki velja za največji otroški festival. Na spletni strani napovednik.com je bilo nominiranih šestdeset dogodkov v različnih kategorijah, Pika pa dokazuje, da je še vedno najbolj kulturno otroški lik vseh časov. T. K.

## Gorenjska v znamenju male in kadetske odbojke

Minuli konec tedna je bil za najmlajše odbojgarsko obarvan. Na Osnovni šoli Staneta Žagarja Lipnica je v soboto potekal drugi krog repasaža državnega prvenstva za dečke v kategoriji male odbojke. Med seboj so se pomerile ekipe UKO Kropa, Kočevje in Žirovnica. Slednja je bila nepremagljiva, saj je obe ekipi premagala z rezultatom 2:0. Drugi so bili Kroparji, tretja pa ekipa Kočevja. Prvi dve ekipi sta se uvrstili v nadaljevanje tekmovanja in se tako še vedno borita za naslov državnega prvaka v mali odbojki.

Na Bledu pa so v nedeljo igrali prvi turnir B lige za kadete, na katerega so se uvrstile ekipe, ki v rednem delu tekmovanja niso dosegle dovolj točk, da bi sodelovale v A ligi, ki se bori za naslov državnega prvaka. Z rezultatom 2:0 so zmagali kadeti iz Žirovnice, drugi pa so bili Blejčani, ki so z rezultatom 2:1 premagali vrstnike iz Kroke. "Favoriti za naslov državnega prvaka so kadeti iz Novega mesta in Kamnika, v boj za prvaka pa se lahko vmešajo še Kranjčani," je svoje odbojgarsko mnenje in znanje delil Rok Blaznik, trener kroparskih vrst, ki pravi, da so njegovi varovanci na nedeljskem turnirju naredili preveč napak. T. K.

## PESMI MLADIH

### Moja domača vas, najlepša vas na svetu

Dolenja vas je najlepša vas na svetu, v to se lahko prepriča vsak, ki je tu na potepu.

V vasi imamo bar in gostilno, dobili pa smo še napravo čistilno, nekoč bomo dobili še športno igrišče, pomembno za vaščane res silno, ki ga že vsak otrok v sanjah išče.

Zdaj v Dolenji vasi ne bo nikoli več smrdelo, saj bo to okolje izvrstno čistilno napravo imelo.

Priznati pa moram, da v vasi manjka trgovina, kamor bi najverjetneje hodila vsa mladina.

Frizerski salon smo tudi dobili in si v njem pričeske uredili.

Plečnikov spomenik je lep začetek vasi, kapelica v vasi tudi blesti, na koncu vasi pa so pomembni silosi.

Taja Basaj, 6. d, OŠ Železniki

Prav lepo je spremljati Tajino napredovanje v pisanju. Njena pesem bo zaradi dolžine objavljena v dveh delih. Vabim vas, da pošljete še kakšne pesmi, ki opisujejo domače kraje, saj je zanimivo, kaj vse lahko opazijo oči, ki znajo gledati. Lep pozdrav in veliko pesniškega ustvarjanja. Meta

Pesmi pošljite na elektronski naslov [pesmi.mladih@gmail.com](mailto:pesmi.mladih@gmail.com) ali pisno na naslov: Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj.

## OTROŠKA PERESA

### Zakajj?

Zakaj ni vse tako, kot si želim, da bi bilo?  
Zakaj se to dogaja mi, ravno obratno kot si srce želi?  
Zakaj v tišini k tebi ptica ne poleti  
In ti sporoči - da narobe delaš ti.  
Mogoče bi spoznal, da nisi prav ravnal in se večno kesal.

Daša Tomat, 8. C, OŠ Ivana Groharja

### Sonce

Kako lepo sonce, ko se ti ponudi v roke, ko zasije svetloba v tebi, se ti srce odpre kot neka svetla moč, ki zažari v tebi, v tvoji zlati duši, ki je ne premaga nihče.

Adrian Hirschmann, 5. B, OŠ Franceta Prešerna Kranj

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

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

# AVTOMOBILIZEM

Slovenski avto leta 2012 je Ford Focus



Z zabavno avtomobilsko in glasbeno obarvano oddajo na TV Slovenija se je zaključil izbor Slovenskega avtomobila leta 2012. V družbi petih avtomobilov, ki so jih v finale s svojimi glasovnicami poslali bralci, poslušalci in gledalci osmih medijev, je po prepričanju novinarske žirije laskavi naslov osvoji Ford Focus s 47 točkami, za njim pa so se zvrstili Hyundai i40 (35), Audi A6 (25), Citroën C4 (24) in Toyota Yaris (13). Letošnji izbor je bil že dvajseti po vrsti. **M. G.**

## NA KRATKO

**KIA:** Iz korporacije Kia Motors poročajo, da so v letu 2011 dosegli rekordno prodajo - 2.478.959 vozil. To je največ v celotni 67-letni zgodovini tega najstarejšega korejskega avtomobilskega proizvajalca in sploh prvič, da so presegli 2,4 milijona prodanih enot. V primerjavi z letom prej je to kar 19-odstotno povečanje in Kio uvršča med najhitreje rastoče avtomobilske znamke. Gledano po regijah so bili prodajni rezultati povsod pozitivni, vendar je Severna Amerika prednjačila tako po številu prodanih vozil kot po doseženi rasti (550.615 vozil, 34-odstotno povečanje). Sledili sta Kitajska (461.618 vozil, +30 odstotkov), Evropa (478.192 vozil, +22 odstotkov). **M. G.**

## GNEČA PREDVSEM PRI MANJŠIH

Kmalu začnejo prihajati prve avtomobilske novosti letnika 2012.

**Matjaž Gregorič**

**Č**epprav so nekateri avtomobilski proizvajalci v minulem letu beležili rekordne proizvodne in prodajne številke, se zdi, da se svetovna avtomobilska industrija še naprej vrti na robu krize. To med drugim dokazujejo propadi nekaterih nekoč zvanečih imen (pred kratkim je dokončno klonil švedski Saab), nekoliko bolj zadržani načrti za bližnjo prihodnost in tudi odpuščanja zaposlenih v nekaterih avtomobilskih tovarnah. Kljub temu si letos lahko obetamo kar nekaj zanimivih novosti, s katerih bodo tančico skrivnosti odkrivali predvsem na avtomobilskih salonih, kmalu zatem pa se bodo pojavile tudi na cestah.

Precej gneče bo letos med manjšimi avtomobili, saj so

pri nekaterih znamkah napovedali generacijske zamenjave; pri francoskem Peugeotu bo spomladi naredil novi malček z oznako 208, ki se občutno razlikuje od svojega predhodnika, s seboj pa prinaša tudi novo generacijo učinkovitih in varčnih trivaljnih motorjev. Na nemški strani stare celine je na start pripravljen novi Volkswagen Up, ki mu bosta sledila še bratranec Seat Mii in sestrična Škoda Citigo, medtem ko se bo v deželi cvička za slovenski trg kmalu zgodil krst konkretno prenovljenega Renaulta Twinga.

Med velikoprostorskimi avtomobili bo ena najzanimivejših novosti novi model romunske Dacie, ki se bo imenoval Lodgy, potniški izvedbi pa bo sledila tudi tovarna. Za številko manjši bo novi Fordov B-Max, ki bo imel na boku drsna vrata za vstop v zadnji del kabine. V

spodnjem srednjem razredu bodo pri Volkswagnu pripravili fanfare za sedmo generacijo svojega najpomembnejšega modela Golfa. V tem je treba računati še na novo generacijo južnokorejskega dvojca Hyundai i30 in Kia Ceed, ki bosta resna tekmeča uveljavljenim evropskim imenom. Približno v istem krogu bo pri Škodi vozila limuzina, ki se bo po velikosti uvrstila med Fabio in Octavio. Francoski Citroën bo med prestižnejše pripeljal novi DS5, letos zelo aktivni Volkswagen pa bo imel v srednjem razredu še terensko naravnani Passat Alltrack.

Sezono med športno terenskimi avtomobili že konec meseca odpira novi Subaru XV, ki se bo moral jeseni spopasti tudi z novincema Citroënom C4 Aircross in njegovim oziroma Mitsubishijevim sorodnikom Pe-

geotom 4008. Gnečo v tem razredu bo jeseni povečal še popolnoma nov Opelov model, ki so mu nadeli ime Mokka.

Tudi v vrstah avtomobilskih znamk s prestižnim znakom bo kar živahno. Pri Audijsu bodo običajnemu A1 dodali še petratno različico Sportback, prihaja tudi v celoti novi A3, medtem ko bodo pri bavarskem BMW še pred pomladjo krstili novo generacijo svoje najpomembnejše serije 3. Pri stuttgartski trikraki zvezdi že nekaj časa napovedujejo novo generacijo največje hišne limuzine razreda S, a bo verjetno prej naredil malček razreda A, ki bo po napovedih vse kaj drugega, kot je bil dosedanj model.

Skratka, obeta se kar pestro avtomobilsko leto, nena zadnje tudi zato, ker bo med novostmi tudi več hibridnih in električnih avtomobilov.



Peugeot 208



Dacia Lodgy



Citroën C4 Aircross



Opel Mokka



Kia Cee'd



BMW serije 3

## Vzglavnik Royal Latex



\*40€

Vzglavnik Royal Latex je izdelan iz 100-odstotnega naravnega lateksa, ki omogoča prilagajanje višine in trdote. Je zelo zračen in primeren za ljudi, ki v času spanja menjajo položaj spanja, prav tako za alergike in astmatike ter za vse, ki se prekomerno potijo. Velikost vzglavnika je 70 x 40 cm in ga lahko operemo v pralnem stroju. Kakovosten vzglavnik je narejen v proizvodnji spalnih sistemov Domos. **Redna cena vzglavnika je 70 evrov.**

\*Posebna cena za naročnike in bralce Gorenjskega glasa

Če se boste odločili za nakup ali ogled vzglavnika, se pri nas na **Bleiweisovi cesti 4 v Kranju** oglasite vsak dan od 7. do 15. ure, ob sredah do 16. ure. Lahko nas pokličite na telefon: **04 201 42 41** ali nam pišete na: **narocnine@g-glas.si**. Izkoristite priložnost, na voljo je le omejena količina vzglavnikov.



# NAGRADNA KRIŽANKA

# Picanto

KAVARNA - GOSTILNICA - PICE RIJA



Škofjeloška cesta 20  
4000 Kranj  
Telefon: 04/236 88 55

Spletna stran:  
<http://WWW.PICANTO.SI>



Delovni čas:  
Pon - čet: 9.00 - 23.00  
Pet: 9.00 - 0.00  
Sob: 11.00 - 0.00  
Ned: 11.00 - 22.00



SESTAVIL: F. KALAN	VRSTA SALAME	POLDRAG KAMEN	GUG, NIHAJ	GRŠKI JUNAK, AJANT	MESTO V ITALJI	NATAŠA LACEN	PRODAJNI ARANŽMA CVETJA	POSODA ZA KUHANJE KAVE	GORENJSKI GLAS	TISOČAK	ŽELATINA IZ ALG	NATRIJ	ZVEZA	MUSLI- MANSKO MOŠKO IME	MAJHNA RACA
MAZALKA			12			22			PRVI MESEC V LETU				35		
RASTLINA, KI SE OVUJA OB OPORI	25			20					DRŽAVA V AFRIKI LEPO VEDENJE	3					
GLAVNO MESTO MAROKA						PORTUGAL- SKO MESTO MAURICE RAVEL	6					COLA, PALEC BABICA		24	
TANJA NOVAK			ZNAK ZA KEMIČNO PRVINO URADNI RAZGLAS	31						SONAROD- NJAK			7		
OČE (NAREČNO)			17	ZNAČAJ BIVŠI SL. ATLET (VLADIMIR)				34		GRŠKA PRESTOL- NICA	MEDENA ROSA STARO- PERZJSKI JEZIK				
CUCELJ						SPAKA TEKOČINA V ZILAH					16		STRUPEN PAJEK	TRAVNAT SVET NA KONCU NUJVE	PASEK, PAŠCEK
JEZERO MED ZDA IN KANADO				8	BORILNA VEŠČINA OMAR NABER		30					KANON SEDEM DNI			13
MOZGOVNA TEKOČINA							MODNA UMETNOST	BIVŠA SL. ATLETINJA (ALENKA)	TREBUŠAST STEBER ČLAN AKADEMIJE						
ŠPANSKI FILMSKI ZVEZDNIK (A. B.)		5								29		21			4
1	2	3	4	5	6	7					IGRALEC VALIČ UČBENIK Z VAJAMI				
8	9	10	11	12	13	14	VRSTA TKANINE	10							
							LUKA V IZRAELU			SPLET CVETLIC INOSLAV	26			27	
15	16	17	18	19	20	21	TOČKA ŽARČENJA			11				NEDRČEK	VOGAL, OGEL
							AKTUALNA MODNA SMER	18					TOVARNA POSODE V CELJU ORAC		33
							ENTAZA EVORA LIKVOR RADIANT ZEND	SHRAMBA ZA SPISE	SAMO- GOVOR MESTO V ITALJI				1		
							AMERIŠKI VOJAK	28		SULTANOV RAZGLAS PRIPADNIK ITALIKOV				9	
							ROČICA			19			ROBERT LOGGIA GLASBENIK TURNER		32
							HINKO NUČIČ		NASLOV BEVKOVE POVESTI BROM				14		RADIJ
22	23	24	25	26	27	28	KMEČKA SOBA	15		23	ANGLEŠKA PLOŠČIN- SKA MERA				
29	30	31	32	33	34	35	NAŠ SLIKAR (JANEZ)							2	

Pred kratkim smo se preselili na novo lokacijo, v trgovsko hišo MAK na Škofjeloško cesto 20 v Stražišču pri Kranju in razširili ponudbo. Picanto je zdaj kavarnica, kjer lahko v miru spijete najboljšo kavo v mestu, se pogovorite s svojimi prijatelji, uživajte ob vaši najljubši pijači ali pa posedite na naši terasi. Picanto je zdaj tudi gostilnica, kjer lahko uživajte ob že znanih kruhkih (kar osem v porciji) in slastnih picah (tudi družinskih), kjer lahko pokusite naše dobrote na žlico, slastne testenine s priokusom evropskih prestolnic in kjer tudi študenti najdejo zagotovo najbolj bogato in okusno ponudbo daleč naokoli. V Picantu imamo dve ločeni jedilnici, kjer lahko praznujete tudi rojstni dan, zaključena družba v miru uživa ob specialitetah, ali pa se na hitro odločite, da bi radi nekaj dobrega pojedli. Parkirišče je dovolj veliko, da boste lahko tam pustili tudi svojega jeklenega lepota.



Rešitve križanke (geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite na dopisnicah do srede, 1. februarja 2012, na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4001 Kranj, p.p. 124. Dopisnice lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred po-slovno stavbo na Bleiweisovi cesti 4.

# Picanto

KAVARNA - GOSTILNICA - PICE RIJA

ŠKOFJELOŠKA CESTA 20,  
STRAŽIŠČE PRI KRANJU,  
Telefon: 04/236 88 55

<http://WWW.PICANTO.SI>

# DRUŽABNA KRONIKA

## DOBRODELNOST NA SNEGU

Na dobrodelnem koncertu Zvezde na snegu je Športnemu društvu Gorje uspelo zbrati več kot tri tisoč evrov, v Kranjski Gori pa so ravno tako za dobrodelne namene tekmovalci na progi 'lovili' čas Jureta Koširja in Urške Hrovat.

A. Brun, K. Štruc

**V**soboto je v telovadnici Osnovne šole Gorje odmeval dobrodelni koncert **Zvezde na snegu**, s katerim je Športno društvo Gorje zbiralo denar za nakup novega kombija in podporo projektu ISF SKI 2012 Val d'Aosta-Gressoney.

Pred več kot tristoglavo množico se je predstavilo petinosemdeset nastopajočih. Poleg Godbe Gorje so publiko zabavali še Oktet Lip Bled, Mladi in starejši talenti, tekaško biatlonska ekipa Športnega društva Gorje, Klemen Bučan in Gorenjski kvintet.

"Razpoloženje je bilo resnično dobro, k čemur so prispevali tudi nastopajoči. Gorjanska publika je bila zelo dovezetna in je vsako vrhunsko točko nagradila z gromkim aplavzom. Uspelo nam je zbrati 3180 evrov, ki jih bomo namenili za nakup kombija; kar pa še ne bo dovolj. Še naprej se bomo trudili zbrati denar, v marcu z organizacijo tekme Tour de Ski Gorje Pokljuka 2012, aprila pa z Jurjevim semnjem pred Gorjanskim domom. Poleg tega pa bomo še naprej sodelovali s sponzorji in iskali nove. Brez njihove pomoči tudi ne bi mogli tako dobro delovati," je pojasnil **Janez Hudovernik** iz Športnega društva Gorje.

Čeprav gledalci niso ničesar opazili, pa prireditelj ni potekala brez zapletov. Napovedovalcu prireditve **Dragu Bergantu** je namreč uro in pol pred začetkom koncerta 'zmrznil' računalnik z vsemi besedili, tako da je moral dober del prireditve voditi bolj ali manj po spominu, kar pa mu je uspelo brez težav. Nekaj veznega besedila mu je sicer uspelo na novo napisati uro pred predstavo.

Isti večer pa so se po strmini smučišča v Kranjski Gori spustili številni smučarji, smučarke pa tudi zanimive skupine - od Belega zajca, Sneguljčice in petih palčic do vesele cvičkarske družbe. Smučarsko akcijo so popestrili tudi člani Demo Teama s posebnim gostom **Bojanom**

**Križajem**, ki so prvi odpeljali progo in nastopili s formacijo. V tekmovalstvu na čas pa so se ženske spopadle s časom, ki ga je postavila **Urška Hrovat**, moškim pa je merilo postavil **Jure Košir**. Na koncu sta bila najboljša Gašper Pelko in Lorna Pevec. Vsakdo, ki je tekmoval, pa je v bistvu svojo vožnjo namenil za poseben namen.

Z dobrodelno akcijo **Smučam 24UR**, ki je na pobudo novinark **24ur Vesne Ban** nastala v sodelovanju Demo Teama in uredništva 24UR, so namreč na ta način zbirali sredstva za Zvezo prijateljev mladine Ljubljana Moste - Polje: za otroke, ki si smučarskih počitnic ne morejo privoščiti. Sicer pa se denar zbirala še do 18. januarja.



Smučarsko akcijo so popestrili tudi člani Demo Teama s posebnim gostom **Bojanom Križajem** (v ospredju) ki so se na progo podali prvi s formacijo. / Foto: Tina Dokl



V cilju sta prireditelj povezovala **Ota Roš** in **Franci Podbrežnik**, za zabavo pa je skrbel tudi DJ. Na fotografiji sta **Ota** in **pubdnica** akcije **Smučam 24ur Vesna Ban**. / Foto: Tina Dokl



Med skupinami, ki so se spustile po beli strmini, so izstopali tudi ljubitelji dolenskega cvička, največji aplavz pa so si prislužili **Sneguljčica** (z naslovnice **Razvedrila**) in njenih pet palčkov oziroma palčic. / Foto: Tina Dokl



Triindvajset članov **Godbe Gorje** je že na samem začetku koncerta **Zvezde na snegu** dvignilo razpoloženje v telovadnici. Na fotografiji pa **Oktet Lip Bled**, ki si je prislužil dolg in glasen aplavz publike. / Foto: Gorazd Kavčič

## VRTIMO GLOBUS

### 69. podelitev Zlati globus



V Los Angelesu so minulo nedeljo podelili najprestižnejše filmske in televizijske nagrade zlati globus. Letošnji absolutni zmagovalac je postal film **The Artist**, ki je prevzel kar tri kipce, tik za njim pa je z dvema globusoma pristal dramski film **The Descendants**. Ta je osvojil nagrado za najboljši film, **George Clooney** pa globus za najboljšo glavno moško vlogo. Med dobitniki pa sta tudi **Meryl Streep** za najboljšo žensko vlogo in **Madona** za najbolj izvirno pesem filma **W. E.**

### Postal bo očka dvojčkov



Ameriški komedijant in igralec **Kelsey Grammer** (56) in njegova žena **Kayte Walsh Grammer** (32) sta v veselem pričakovanju dvojčkov. Za igralca bosta to že peti in šesti otrok, medtem ko bo **Walsh** prvič postala mama. "Komaj čakam, da spoznam nova člana," je povedal igralec v zaodrju prireditve **Zlati globus**, kjer je bil kasneje tudi nominiran za najboljšega igralca v dramski seriji.

### Stvari so ji ušle izpod kontrole



Nekdanjo zvezdnico **Merlose Place Heather Locklear** (50) so pred dnevi sprejeli v eno izmed losangeleških bolnišnic. Igralka naj bi zaužila zdravila skupaj z alkoholom, v njeni hiši pa je tudi zagorelo. Kot kaže, pa se je za **Locklearovo** vse skupaj srečno izteklo. "Ni v nevarnosti in vse bo v redu z njo," sta povedala igralkina starša, ki hčerki v teh trenutkih stojita trdno ob strani.

### Modra sprememba



**Kate Perry** (27), ki se je pred tedni razšla z možem **Russelom Brandom** (32), se je odločila za spremembo. Pevka si je pred kratkim lase pobarvala na modro, tako kot je to storila že leta 2010. Čeprav je zvezdnica iz neznanega razloga odpovedala nastop na podelitvi **People's Choice Awards**, kjer je kljub temu osvojila pet nagrad, pa kaže, da se počuti dobro, kar potrjuje tudi sprememba pričeske.



V petek je bila v hotelu **Radin** v **Radencih** kot 16. vinska kraljica Slovenije za leto 2012 okronana 24-letna **Martina Baškovič** iz **Krške vasi pri Brežicah**. Z vinogradništvom se je prvič srečala pri starih starših, danes pa je študentka četrtega letnika prava. Vino vinske kraljice Slovenije je **Sauvignon** - izbor, letnik 2010, sladko, vrhunsko vino z zaščitenim geografskim izvorom z bizeljsko-sremiškega območja, ki ga je pridelala in polnila **Vinska klet Krško**, njeno obleko pa je kreirala **Tamara Vogrin - Tara**. / Foto: arhiv izbora



www.kia.si



# Pripravljene na igro

Kia, glavni sponzor in uradno vozilo teniškega turnirja Australian Open

**Kia Rio** - rekorder v nizki porabi goriva in edini s 5-imi zvezdicami za varnost in 7-letno tovarniško garancijo. Omejeno število vozil v nepremagljivi Australian Open ponudbi že za **9.690 EUR**.



EDINSTVENA  
7-LETNA GARANCIJA



POPOLNA  
VARNOST



REKORDNO  
NIZKA PORABA



NAGRADE ZA  
VRHUNSKI DESIGN

eco  
Dynamics

NAJNAPREDNEJŠI  
MOTORJI

Best  
Buy

NEPREMAGLJIVA  
CENA



☎ 080 2001

**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

Komb. porabe goriva: 3,2 - 8,2 l/100km, emisije CO<sub>2</sub>: 85 - 195 g/km CO<sub>2</sub>.

Vse ostale informacije o porabi goriva in emisijah CO<sub>2</sub>, vozil najdete v priročniku o varčni porabi goriva in emisijah CO<sub>2</sub>, ki ga dobite na prodajnem mestu in na [www.kia.si/emission](http://www.kia.si/emission). Višine popustov so odvisne od modelov in opreme vozil modelno leto 2011, na zalogi. Pogoji garancije so na voljo v garancijski knjižici vozila, oz. pri pooblaščenem zastopniku vozil Kia. Slike so simbolične. KMAG d.d., Leskoškova 2, Ljubljana.

**KIA - Največ za Vaš denar!**





## ANKETA

Hitro naj se  
zmenijo

SIMON ŠUBIC

Od volitev je že skoraj mesec in pol, brez vlade s polnimi pooblastili pa smo še dva meseca dlje, a nove vlade še ni na vidiku. Politikom se torej ne mudi, kaj pa državljanom?

Foto: Tina Dokl



Slavica Korošec, Britof:

"Prav porazno je, kako dolgo se že vleče sestavljanje vlade. Pričakovala sem, da se bodo politiki zaradi zahtevnih časov hitreje dogovorili. Mandatar naj bo tisti, ki nas bo znal popeljati iz krize."



Miklavž Luthar, Kranj:

"Jaz v to vlado ne bi šel nikoli. Preveč je takih, ki bi radi bili glavni, rabimo pa samo enega šefa. V Sloveniji bi morali povsem zamenjati politike, priložnost bi morali dobiti zares sposobni."



Miha Benedik, Kranj:

"Malo že spremljam, kaj se dogaja s sestavljanjem vlade. Glede na to, da je od volitev že skoraj dva meseca, bi bil že čas, da se politiki dogovorijo. Obnašajo se kot v vrtcu."



Matic Noč, Jesenice:

"Glede na to, da nisem bil za Zorana Jankovića, mi je trenutna situacija bolj pri srcu. Res pa je, da vse skupaj že predolgo traja in bi lahko z novo vlado nekoliko piheli."



Aleš Falle, Kranj:

"Nova vladna koalicija, ki se trenutno kaže kot najbolj verjetna, mi je bolj pri srcu od prvega predloga. Mislim pa sem, da bo dogovor o vladi hitreje sklenjen. Zadnji čas je, da dobimo novo vlado."

## Užitki na naravnem snegu

Na smučišču Vogel so minuli konec tedna našli kar 3800 smučarjev. Upajo, da bodo lahko obratovali vse do velike noči.

URŠA PETERNEL

**Vogel** - ledenih minus enajst stopinj Celzija, kristalno jasno nebo, sveže pripravljene proge in le nekaj najbolj navdušenih jutranjih smučarjev, ki jim ni mar za ledeno špikanje v lica in pomrzelce na rokah - to je bila podoba smučišča Vogel minulo nedeljo malo pred deveto uro zjutraj ... Čez nekaj ur je bila podoba že drugačna - sonce je temperature dvignilo nad ničlo, proge so napolnili smučarji, otroški park najmlajši, snežni park deskarji, ležalnike pa - uživači ... Po besedah Katarine Cvetek iz podjetja Žičnice Vogel se nad obiskom minuli konec tedna ne morejo pritoževati, saj so v dveh dneh našli skoraj 3800 smučarjev. Največja gneča je bila v soboto, ko je na Voglu smučalo več kot dva tisoč ljudi, v nedeljo pa je bilo smučarjev okrog 1750. "Z dosedanjim obiskom smo zadovoljni," je povedala Katarina Cvetek. Smučišče je začelo obratovati 17. decembra, ta čas imajo sedemdeset centimetrov snega, koliko časa se bo snežna odeja obdržala, pa je odvisno od temperatur, je povedala Cvetkova. Glede na to, da smučišče običajno obratuje do velikonočnih praznikov, tudi letos upajo,



V soboto in nedeljo je na Voglu smučalo 3800 ljudi, največja gneča je bila v soboto.

da ne bo nič drugače. Žal pa še vedno ostaja zaprt SKI hotel, ki ima 90 (zdaj praznih) ležišč in je vsakodnevni izpad prihodka precejšen. Vendar pa v družbi Žičnice Vogel niso lastniki hotela (lastnica je družina Pačnik) in zato nimajo vpliva na to, kdaj ali če bodo vrata hotela znova odprli. Tako smučarjem, ki želijo prenočiti na Voglu, ostane namestitev v prijetnih brunaricah Alpske vasi, ki razpolagajo z 90 ležišči. Alpska vas je v teh dneh polovično zasedena, so nam povedali, medtem ko bodo februarja imeli povsem polno.



SKI hotel je še vedno zaprt, gostje pa lahko prenočijo v brunaricah Alpske vasi.

VODICE

## Linija LPP tudi do Vodice

Ljubljanski potniški promet (LPP) skupaj z občinama Vodice in Komenda pripravlja vse potrebno za vzpostavitev avtobusne linije od Ljubljane do Vodice in predvidoma tudi do Poslovne cone Komenda. "Trenutno pripravljamo vlogo za soglasje Ministrstva za promet, po odobritvi vloge pa bomo uredili infrastrukturo, ki je potrebna za delovanje linije (postajališča, WC-ji za voznike ...). Usklajevanja z občinama Vodice in Komenda glede poteka linije in voznih redov še potekajo, pogoj za zagon linije pa je vzpostavitev nadgradnje plačilnega sistema (conski sistem), kar že pripravljamo. Linija bi tako lahko predvidoma zaživela še letos," nam je povedala Tamara Deu Ošlak iz LPP. Da so pogovori v sklepni fazi, nam je potrdil tudi vodiški župan Aco Franc Šuštar: "Občina je poskrbela za uskladitev želja občanov, še posebej šolarjev. Avtobusi bi lahko začeli voziti že pred novim šolskim letom." J. P.

VODICE

## Občina spodbuja učinkovito rabo energije

Občinski svet je na predlog župana Franca Aca Šuštarja sprejel nov pravilnik, na podlagi katerega bodo občani lahko prejeli enkratno denarno pomoč v višini do 360 evrov za ukrepe učinkovite rabe energije. Skupaj z lokalno izpostavo energetske svetovalne pisarne Ensvet je Občina pripravila nabor štirih finančno ne preveč zahtevnih ukrepov, ki jih bo podprla z nepovratno finančno spodbudo. Denar je tako na voljo za zamenjavo zastarele zasteklitve s sodobnejšo energijsko učinkovito zasteklitvijo, izboljšanje tesnjenja lesenih oken z vgradnjo tesnil, vgradnja termostatskih radiatorov in ventilov in vgradnja oz. zamenjava obtočne črpalke centralnega ogrevanja. Vloge občani lahko dobijo v sprejemni pisarni Občine ali na občinski spletni strani. J. P.

ŠKOFJA LOKA

## Soglasje ravnatelju in direktorici

Občinski svet v Škofji Loki je na januarski seji pri kadrovskih zadevah dal soglasje k imenovanju direktorice Zdravstvenega doma Škofja Loka Sabine Dietner. Prav tako je dal pozitivno mnenje k imenovanju ravnatelja Osnovne šole Ivana Groharja Marka Primožiča. Slednji je bil v preteklosti že ravnatelj OŠ Mesto, po krajši odsotnosti iz Škofje Loke se sedaj vrača kot ravnatelj druge šole. Občinski svetniki pa so imenovali tudi dva nova predstavnika Jobstovega sklada za nadarjene mlade glasbenike, in sicer Andreja Žagarja in Gregorja Hostnika. V Javni sklad za kulturne dejavnosti pa so imenovali Jušo Berce, Stanislava Šoparja in Lojzeta Novinca. D. Ž.

## vremenska napoved

Danes bo deloma sončno z občasno koprenasto oblačnostjo. Tudi v sredo bo še delno jasno, v četrtek pa se bo oblačnost povečala. Mraz bo popustil.

Agencija RS za okolje, Urad za meteorologijo

TOREK



-10/1°C

SREDA

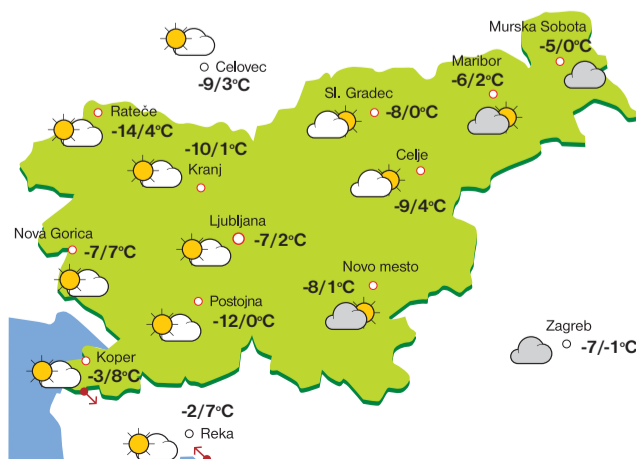


-7/2°C

ČETRTEK



-2/3°C



**RADIO KRANJ**  
 97.3 MHz  
 GORENJSKI MEŠARJEK  
 www.radio-kranj.si

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

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

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

E-pošta:  
 radiokranj@radio-kranj.si