60 let Gorenjski časnik od leta 1947
Prvi predhodnik tednik Gorenjec leta 1900

Gorenjski Glas

TOREK, 24. APRILA 2007

Leto LX, št. 33, cena 1,21 EUR, 290 SIT, 19 HRK | Odgovorna urednica: Marija Volčjak | Časopis izhaja ob torkih in ob petkih | Naklada: 22.000 izvodov | www.gorenjskiglas.si

Žagamo vejo, na kateri sedimo

Ob dnevu Zemlje je predsednik države opozoril na slab odnos do narave. Drevje sadili in čistili okolje so tudi Gorenjci.

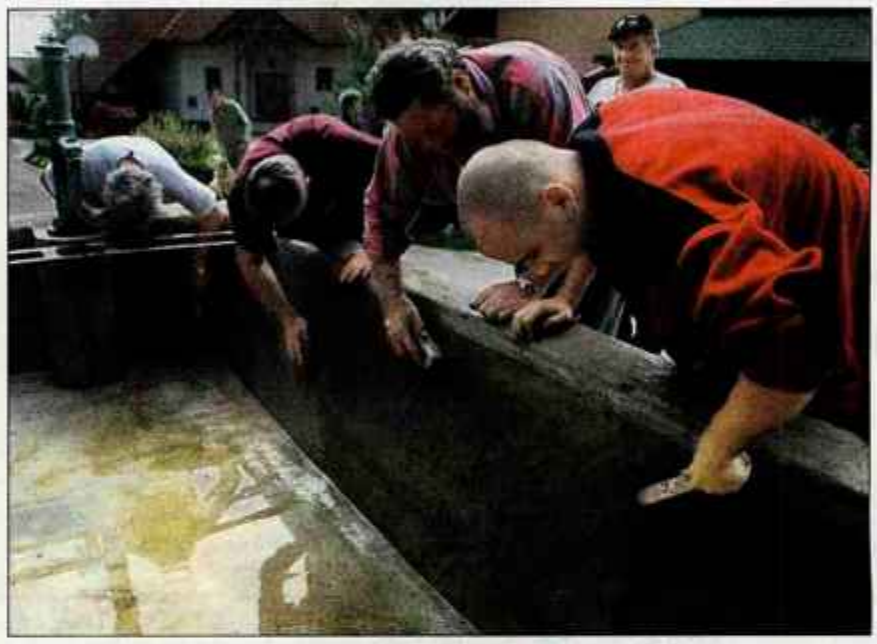
Stojan Saje

Kranj - V nedeljo smo praznovali svetovni dan Zemlje. Minil je ob krepitvi zavesti, da se našemu planetu ne piše nič dobrega zaradi podnebnih sprememb. Če bomo varčevali električno energijo in pri ogrevanju stanovanj, če se bomo kdaj peljali s kolesom namesto z avtom, če bomo dosledno ločeno zbirali odpadke in jih ne odmetavali povsod, bomo storili veliko za izboljšanje razmer v našem okolju.

Na potrebo po drugačnem obnašanju so opozorili tudi člani Gibanja za pravičnost in razvoj, ki so v okviru projekta Darilo Zemlji aprila zasadili približno 200 dreves po Sloveniji. Akcijo so sklenili v nedeljo na Bogenšperku, kjer je **Janez Drnovšek** zasadil lipovec. Kot je ob tem ugotovil, s svojimi nepremišljenimi dejanji žagamo vejo, na kateri sedimo.

Šolska mladina na Gorenjskem se zaveda pomena sožitja z naravo. To sta potrdila ekološka dneva na Srednji gostinski in turistični šoli Radovljica v petek in v Osnovni šoli Tržič v soboto. Tam so čistili odpadke po mestu, kar so ob pomoči taborníkov in članov društev ter drugih organizacij počeli še po drugih gorenjskih krajih. Posebno množične čistilne akcije so imeli v občini Žirovnica (na fotografiji). Kaj je mogoče storiti iz opuščene gramoznice, v katero so tri desetletja vozili odpadke, pa so dokazali v Duplici. Tam so gozdarji in učenci uredili park s 1200 sadikami gozdnega drevja in drevesno učno pot.

Ob tem se lahko zamislimo nad stanjem komunalnih deponij na Gorenjskem. Še vedno ni znano, kje bo regijski center za ravnanje z odpadki, marsikje pa ni urejeno ločeno zbiranje odpadkov. Brez tega bo moralo biti še veliko čistilnih akcij!



Žirovničani so za dan zemlje očistili vaški vodnjak. / Foto: Kaja Pogačar

Usoda novih občinskih stanovanj še ni znana

Petra Lotrič

Bohinjska Bistrica - Župan občine Bohinj Franc Kramar, njegov podžupan Anton Urh, višja svetovalka za družbene dejavnosti in gospodarstvo Iva Lapajne ter nekdanja županja Evgenija Kegel Korošec so se pred dobrim tednom dni sestali z direktorjem stanovanjskega sklada Primožem Pircem in izvršnim direktorjem Gradisa Urošem Ogrinom. Pogovarjali so se o stanovanjih, ki jih Gradis gradi v Bohinjski Bistrici, in sicer, koliko in po kakšni ceni kvadratnega metra bi jih lahko občina kupila kot neprofitna stanovanja. Predstavniki občine so zagotovega izvedeli le, da sklad v ta namen krije približno polovico cene kvardatnega metra, če cena ne presega 850 evrov. Bohinjci vedo povedati, da jim je bilo s strani prejšnjega mandata obljubljenih 11 stanovanj, vendar bodo morali na morebitno izpolnitev te obljube počakati še kakšen mesec, da se bodo pogovori o tem zaključili. Cene kvadratnega metra 46 Gradisovih stanovanj, ki bodo vseljiva konec letošnjega leta, se gibljejo od 1.750 do 2.300 evrov in so odvisne od lege stanovanja, je povedal Ogrin. Glede na podatke z njihove spletne strani je 21 stanovanj že rezerviranih. Na listi za občinska stanovanja pa je v Bohinju 20 prosilcev, kar je več kot lani.

Prihodnja številka Gorenjskega glasa z rubriko Zaposlovanje bo izšla v četrtek, 26. aprila.

Cenjene kupce obveščamo, da bodo med prvomajskimi prazniki odprti naslednji naši nakupovalni centri:

Mercator Center Kranj - Primskovo
Mercator Center Kranj - Savski otok
Mercator Center Jesenice
Mercator Center Kamnik
po naslednjem delovnem času:
- petek, 27. aprila od 8.00 do 13.00 ure
- torek, 1. maja ZAPRTO
- sreda, 2. maja od 8.00 do 13.00 ure

Mercator TC Lesce
- petek, 27. aprila od 8.00 do 12.00 ure
- torek, 1. maja ZAPRTO
- sreda, 2. maja od 8.00 do 12.00 ure

Želimo vam vesele prvomajske praznike

Mercator

33 vsebina

AKTUALNO
Pokazali zapore SDV
Vlada je pretekli teden novinarjem dovolila obisk in snemanje zaporov nekdanje Službe državne varnosti v kleti stavbe notranjega ministrstva na Beethovnovi ulici v Ljubljani. Celice bodo zavarovali kot zgodovinski spomenik.
3

GORENJSKA
Pesek namesto igrišč
Blejski športni park so lani večinoma obnovili. Letos so nameravali asfaltirati še večnamensko ploščad za košarko, rokomet, kegljanje na ledu in druge športe, vendar v občinskem proračunu ni bilo denarja, zato so dela ustavili.
4

KRONIKA
Obtoženi je spregovoril
Silvo Likar, ki se je obtožb goljufij za več kot 40 tisoč evrov doslej branil z molkom, je na zadnji obravnavi vendarle podal zagovor. Krivdo za neporavnane račune zavrača.
8

EKONOMIJA
Štejejo desetinke sekunde
V Niku Železniki so v dvajsetih letih povečali proizvodnjo za skoraj desetkrat. Lani so začeli dozidavo proizvodnih prostorov. Niko je še posebej znan zaradi proizvodnje mehanizmov za registratorje, s katerimi dosega četrtinski delež na evropskem trgu.
17

VREME
Danes bo spremenljivo oblačno. Popoldne bodo posamezne plohe. Jutri bo še nekaj oblačnosti. V četrtek bo večinoma sončno.
8/20°C
jutri: spremenljivo oblačno

9 770352 666018

Minister Žagar z župani

Danica Zavrl Žlebir

Brdo pri Kranju - Včeraj se je minister za lokalno samoupravo in regionalno politiko **Ivan Žagar** na Brdu sestal s slovenskimi župani. Na delovnem srečanju z naslovom Razvojne spodbude na regionalni in lokalni ravni so spregovorili o programskih dokumentih 2007 do 2013, predstavili implementacijske strukture od 2007 do 2013, razvojne prioritete v razvoju regij in drugih spodbud vladne službe za lokalno samoupravo in regionalno politiko. Pred posvetom na Brdu je minister Žagar obiskal mestno občino Kranj in z županom **Damijanom Pernetom** in sodelavci govoril o oblikovanju regij, vlogi gorenjskih občin s poudarkom na občini Kranj pri regionalizaciji ter o predvidenem obsegu prenosa funkcij z države na pokrajino.

Foto: Tina Dokl

Darilo izžrebanemu naročniku časopisa Gorenjski Glas

Knjigo prejme PAVEL BEŠTER iz Žirovnice.

KOTIČEK ZA NAROČNIKE

SPREJEM MALIH OGLASOV, OSMRTNIC IN ZAHVAL

Cenjene bralce obveščamo, da bo zaradi praznika v petek, 27. aprila, Gorenjski glas izšel v četrtek, 26. aprila. Zato vas prosimo, da male oglase in zahvale oddate najkasneje danes do 14. ure, osmrtnice pa jutri do 9. ure.
Zaradi praznika v torek, 1. maja, bo časopis izšel v ponedeljek, 30. aprila. Zadnji čas za oddajo malih oglasov in zahval bo v četrtek, 26. aprila, do 12. ure, osmrtnic pa do 15. ure.
Za objavo v petkovi številki časopisa (4. maj) nam oglase in zahvale posredujte najkasneje do ponedeljka, 30. aprila, do 14. ure, osmrtnice pa do četrtka, 3. maja, do 9. ure.

NAŠI MALI KANDIDATI ZA ZNAMKE

Prejeli smo kar precej fotografij posrečenih malčkov in hišnih ljubljenčkov, čakamo še na nepozabne poročne trenutke! Opogumite se in sodelujte, morda bo prav vaša fotografija izbrana za poštno znamko. **D. K.**

Bratca Žan in Nejc Volk iz Žirovnice med "prebiranjem" Razvedrila. Žan je star štiri leta in pol, Nejc pa sedem mesecev. Kako sta ljubka!

Gorenjska enotna znamka

V pokrajinski členitvi Slovenije enotno Gorenjsko vidi tudi poslanec Državnega zbora Rudi Veršnik (SDS) iz Kamnika. Pravi, da je Gorenjska enotna blagovna znamka.

Danica Zavrl Žlebir

Pripravljen je paket zakonodaje, ki naj bi do leta 2009 uzakonil pokrajine. Kako vi gledate na prihodnji nastanek pokrajin?

"Ustanovitev pokrajin je bila očitno zelo trdo jabolko, v katerega si nobena od prejšnjih vlad ni upala ugrizniti. Šele sedanji vladi je uspelo najprej pripraviti zakonske osnove, za katere je bilo potrebno dvotretjinsko soglasje in sedaj je pred nami sklepno dejanje: sprejetje vseh ključnih pokrajinskih zakonov. Prepričan sem, da je za enakomernejši razvoj in pospešitev razvojnega ciklusa ustanovitev pokrajin nujna. Interesi, ki presegajo meje posameznih občin se bodo lahko uspešno reševali le na regijski ravni. Tudi državne in evropske projekte bo možno usmerjati v manj razvite regije in jih tako počasi izenačevati, drugače povedano zmanjševati razlike med njimi."

Gorenjska naj bi bila po vladnem predlogu enotna pokrajina, obstajajo pa tudi težnje po delitvi na dve. Katera od rešitev se vam zdi bližja?

"V nobenem primeru se mi ne zdi smiselna delitev Gorenjske. Menim, da je Gorenjska enotna blagovna znamka s turističnimi biseri v Sloveniji, močno razvitim turizmom in gospodarstvom, obdana z verigo Julijcev in Karavank in poseljena z ljudmi, ki so delavni, vztrajni in gorenjsko trdni. Vse to ji daje pečat enotne regije z močnim centrom v smislu kadra in stroke v Kranju."

Rudi Veršnik (desno) / Foto: Tina Dokl

Gorenjska je včasih veljala za tretjo najbolj razvito pokrajino v Sloveniji, danes pa zaostaja po vseh kazalcih. Kje vidite razlog za stagnacijo?

"Ozka zaprtost v lastno okolje, premalo sodelovanja, premajhna ambicioznost nosilcev razvoja, morda tudi gorenjski značaj so po mojem mnenju razlog za stagnacijo Gorenjske. Nosilcem razvoja v regiji ni uspelo združiti vseh potencialov in jih z večjo drznostjo usmerjati v pridobivanje razvojnih programov, ki sta jih razpisovali država in EU. Prepričan sem, da bo ustanovitev regije Gorenjski prinesla tisto, kar ji sedaj manjka: pravo povezavo med lokalnimi skupnostmi in usmerjanje razvojnih programov na lokalna območja."

Zakaj po vašem mnenju občine severno in vzhodno od Ljubljane ne sodite v osrednjo pokrajino?

"Osrednjeslovenska pokrajina je po mojem mnenju glede na druge predloge pokrajin s 498 tisoč prebivalci prevelika, tako kot je zasavska s 46 tisoč prebivalci premajhna. Občine severno in vzhodno od Ljubljane so se že doslej povezovale pri posameznih projektih, tudi po razvitosti ni zelo velikih razlik. Večina občin ima probleme s smetmi, kanalizacijsko infrastrukturo in preskrbo s pitno vodo. Veliko je tudi lokalnih cest, ki so potrebne posodobitve, velik interes pa vlada tudi za tako imenovani drugi ring na relaciji Želodnik-Vodice, ki bo omogočil boljše povezave z avtocestnim križem. Posamezna občina v tej regiji predstavlja mestno jedro in obsežno podeželsko okolico, ki je nerazvita in potrebuje veliko denarja za vsak projekt."

Ali lahko pojasnite tudi predlog, da bi bila Ljubljana kot glavno mesto pokrajina zase?

"Ljubljana kot glavno mesto ima, glede na predlog pokrajin, ustrezno število prebivalcev, večino državnih, izobraževalnih in kulturnih institucij. Glavni problemi so povezani s prometom, saj mora glavno mesto vsakodnevno sprejemati migracije iz okoliških krajev. Neučinkovitost javnega prometa v Sloveniji se zlasti kaže v Ljubljani, zato bo v prihodnje največji izziv samega mesta urediti učinkovit javni prevoz, tako v samem mestu kot tudi v povezavi z okolico. Ljubljano kot možno pokrajino v večini predstavlja mesto z veliko koncentracijo prebivalstva in manjši del podeželja na obrobju mesta."

Radovljica

Podpora organizacijam civilne družbe

NSi Radovljica podpira prizadevanja organizacij civilne družbe: Gorenjskega ekološkega združenja, društva Gibanja proti širitvi in hrupu letališča Lesce, Društva za varstvo okolja Radovljica in nevladnih organizacij za ohranitev Triglavskega narodnega parka za zmanjšanje hrupa na letališču Lesce. Podpirajo njihove zahteve za prenehanje aktivnosti za izgradnjo nove steze, za presojo vplivov letališča na okolje in da se v nadzorni svet ALC vključijo predstavniki okoliškega prebivalstva. **D. Ž.**

Udin boršt

Pohod prijateljstva in spomina

Območno združenje borcev in udeležencev NOB Kranj vabi na štirinajsti pohod prijateljstva in spomina Udin boršt 2007. V petek, 27. aprila, se bodo pohodniki med 8. in 10. uro zbirali pred trgovskim centrom Mercator na Kokrici in nato krenili na 13 (rdeče markirani) ali 7 kilometrov (modro markirani) dolgo pot po Udin borštu. Namen pohoda so prijateljsko druženje, rekreacija in obujanje spominov na NOB. Opoldne bo zaključek srečanja pred trgovino Mercator na Kokrici. **D. Ž.**

Obnova Starega gradu in obzidja

Matevž Pintar

Kamnik - Kako nujna je obnova Starega gradu oziroma njegovega obzidja, smo spraševali tudi tokrat na območju Kamnika. Skoraj polovica vprašanih je bila mnenja, da je treba v občini urediti še bolj nujne stvari kot obnoviti grad. Tako je menilo 44 odstotkov vprašanih. Slaba tretjina je sicer mnenja, da bi bilo dobro, dobra desetina pa meni, da je obnova nujno potrebna. Zanimivo je tudi, da sedem odstotkov vprašanih meni, da obnova ni potrebna, le odstotek manj pa niti ne pozna dovolj situacije, da bi si ustvarili lastno mnenje.

S tem smo po večini povprašali vse Kamničane o najbolj zanimivih temah in vsem, ki ste tako prebirali časopis, se zahvaljujemo. Ni vas malo, ki vam je časopis všeč, in trenutno se vas je že kar lepo število odločilo, da postanete reden bralec časopisa in ga tako prejemate kar tri mesece brezplačno. Če bi se še kdo želel naročiti in izkoristiti res lepe ugodnosti, naj nas le pokliče v klicni center slepih v Škofjo loko na telefon 04/517-00-00.

Pokazali zapore SDV

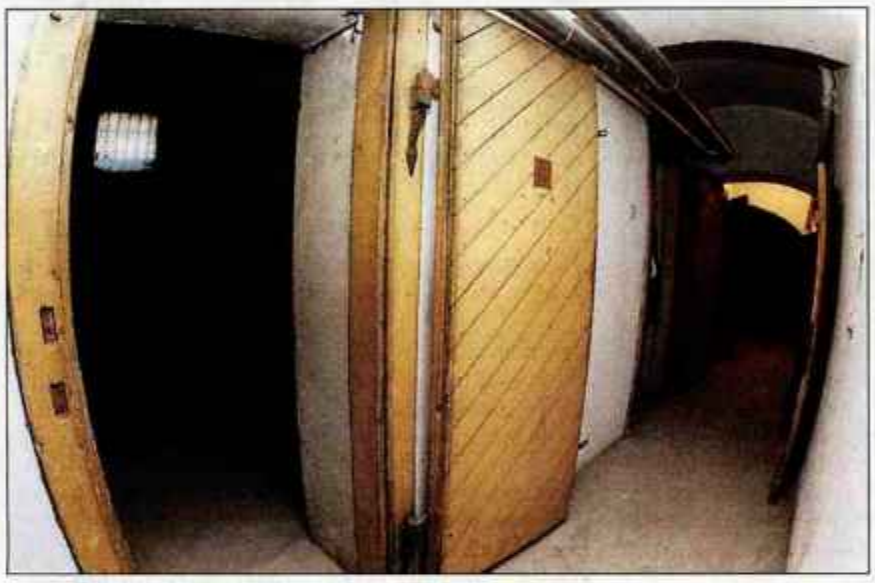
V kletnih prostorih ministrstva za notranje zadeve so odkrili zaporniške celice nekdanje Službe državne varnosti (SDV). Zavarovali jih bodo kot zgodovinski spomenik.

Danica Zavrl Žlebir

Ljubljana - Vladna skupina za oceno dela Slovenske varnostno obveščevalne agencije (SOVA) je konec tedna javnosti pokazala zaporniške celice nekdanje Službe državne varnosti (SDV). V kletnih prostorih ministrstva za notranje zadeve jih je odkrila posebna skupina, ki je preverjala arhive slovenske varnostno obveščevalne agencije.

Slednja je tudi ugotovila, da je že osem let kršen člen zakona o SOVI, ki se nanaša na predajo gradiva Arhivu republike Slovenije. V kleti na Beethovnovi 3 je šest celic, ki naj bi po vojni služile oddelku za zaščito naroda (OZNA), ki se je pozneje preimenoval v SDV. Celice naj bi uporabljali do leta 1966. Natančne odgovore o vseh okoliščinah, povezanih s skrivnostnimi zapori, bo dala zgodovinska stroka, je povedal pravosodni minister **Lovro Šturm**. Na zadnji seji je vlada sprejela sklep, da je treba preprečiti propadanje teh ohranjenih zaporniških celic, zgodovinska stroka pa bo ocenila, ali jih kaže preurediti v muzej. Ministrstvo za kulturo naj zagotovi njihovo trajno zaščito kot zgodovinskega spomenika nacionalnega pomena.

Okno, edina vez s svetom



Hodnik z zaporniškimi celicami / Foto: Tina Dokl

Primeren prostor za zaslišavanje

Okna celic na dvorišču hiše na Beethovnovi 3

Govorimo angleško

Drugi tuji jezik kot obvezen predmet v osnovni šoli, premalo pa športne vzgoje in tehnike.

Suzana P. Kovačič

Bled - Minister za šolstvo in šport **Milan Zver** je na 18. republiškem srečanju ravnateljev na temo Osnovna šola na Slovenskem povedal: "Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju iz leta 1995 je bila dobra, ne vidim pa nobenih zadržkov za reformo in oblikovanje nove bele knjige." Kako napovedane spremembe presojajo nekateri ravnatelji gorenjskih osnovnih šol? "Še več bo treba delati na kakovostnih odnosih med učenci, učitelji in starši. Le tako otroke uspešno peljemo skozi osnovno šolo. Učitelji bi morali biti manj obremenjeni z birokracijo," pravi **Pavel Srečnik**, ravnatelj Osnovne šole (OŠ) Stražišče, ki ima tudi tri podružnične šole. "Pričakujem, da podružničnih šol ne bodo ukinjali, saj so te šole, četudi imajo manjši vpis, pogosto duša kraja. Minister je dal zagotovilo, da bodo pri teh odločitvah preudarni," še pove Srečnik.

Stane Grum, ravnatelj OŠ Tržič, meni: "Drugi tuji jezik kot obvezen predmet v zadnji triadi devetletke potrebujemo, ni pa jasno, kako bomo to izvajali." Grum se strinja z uvedbo fleksibilnega predmetnika v primeru, če bo šola imela možnost, da sama prerazporeja ure, razen matematike, slovenščine in angleščine. "Ne strinjam se, da so opomini kot vzgojni ukrep znak, da si moramo učitelji priznati, da naša pomoč učencu ni bila uspešna. Na šoli smo imeli primere, ko smo na vse načine učencu poskušali pomagati, vendar starši niso bili pripravljeni sodelovati." Gruma ne skrbi, da bi zaprli podružnični šoli na Lomu in v Podljubelju. "Povečuje se jima vpis, poleg tega sta šoli srce kraja," še pove.

Bogdan Sušnik, ravnatelj OŠ Davorina Jenka Cerklje, pravi: "Na naši šoli je angleščina obvezen predmet, v zadnji triadi učenci za izbirni ali interesni predmet lahko izberejo nemščino ali francoščino. Uvedba drugega tujega jezika kot obveznega predmeta v osnovi ni slaba, problem vidim drugje. Pred časom so ukinili predmet tehnika in tehnologija v devetem razredu. Zdaj poučujemo ta predmet v šestem, sedmem in osmem razredu. Potreba po tehničnih poklicih je tako velika, da bi bilo prav, da tehniko in tehnologijo znova uvedejo v deveti razred. Upam, da bomo dobili tudi uro športne vzgoje več v zadnji triadi."

Vsi trije ravnatelji se strinjajo, da je vzgojni načrt potreben. "Šola si mora sama postaviti ogledalo in s tem pokazati kakovost navzven," pravi Stane Grum.

Proti "barantanju" z Jasno

Investitor, ki obnavlja Jasno, bi v zameno za spremembo prostorskih dokumentov na občino brezplačno prenesel parkirišče.

Urša Peternel

Kranjska Gora - Na zadnji seji občinskega sveta so kranjskogorski občinski svetniki izpostavili problem obnove v požaru uničenega gostinskega objekta v Jasni. Zanimalo jih je predvsem, ali obnova objekta poteka v skladu z gradbenim dovoljenjem. Župan **Jure Žerjav** je v zvezi s tem pojasnil, da je bila že septembra 2005 obveščena inšpekcija, ker naj bi se bil investitor obnove lotil brez gradbenega dovoljenja. Gradbeno dovoljenje je nato Upravna enota Jesenice izdala julija lani, a po Žerjavovih besedah se je izkazalo, da izvedba odstopa od izdanega gradbenega dovoljenja. Zato je bila konec januarja letos vnovič poslana prijava na inšpekcijske službe. Po Žerjavovih besedah pa je bil v začetku aprila na razgovoru pri njem investitor, predstavnik družbe Jasna turizem, d. d., ki je dal pobudo, da bi občina v Jasni vendarle dovolila ureditev turističnih nastanitvenih kapacitet s kuhinjo. Ker bi občina za to morala spremeniti prostorsko-ureditvene pogoje (PUP), bi investitor na Občino Kranjska Gora v zameno brezplačno prenesel makadamsko parkirišče ob akumulaciji hidroelektrarne.

Tej pobudi pa so nekateri občinski svetniki na seji prejšnji teden močno nasprotovali. **Slavko Miklič** je kategorično zavrnil "kakršnokoli kupčkanje ali barantanje na območju Jasne". Menil je, da je nesprejemljivo, da bi PUP spreminjali na željo investitorjev, da bi zadostili njihovim komercialnim interesom. Po Mikličevih besedah so tudi na občnem zboru Turističnega društva Kranjska Gora sprejeli sklep, da se je na območju Jasne treba strogo držati PUP-ov. Nasprotna odločitev bi bila po Mikličevih besedah v posmeh županu, občini in domačinom. Župan Jure Žerjav, ki je ob tem izpostavil tudi vprašanje učinkovitosti inšpekcijskih služb, je še dejal, da težavam v Jasni očitno še ni videti konca.

Gorenjski Glas

ODGOVORNA UREDNICA
Marija Volčjak

NAMESTNIKA ODGOVORNE UREDNICE
Jože Košnjek, Cveto Zaplotnik

UREDNIŠTVO
NOVINARJI - UREDNIKI:
Boštjan Bogataj, Alenka Brun, Igor Kavčič, Jože Košnjek, Suzana P. Kovačič, Urša Peternel, Mateja Rant, Stojan Saje, Vilma Stanovnik, Cveto Zaplotnik, Danica Zavrl Žlebir, Štefan Žargi;
stalni sodelavci:
Maja Bertoncelj, Matjaž Gregorič, Milena Miklavčič, Miha Naglič, Jasna Paladin, Marjeta Smolnikar, Simon Šubic, Igor Žerjav

OBLIKOVNA ZASNOVA
Jernej Stritar, Trickel

TEHNIČNI UREDNIK
Grega Flajnik

FOTOGRAFIJA
Tina Dokl, Gorazd Kavčič, Gorazd Šinik

LEKTORICA
Marjeta Vozlič

VODJA OGLASNEGA TRŽENJA
Mateja Žvižaj

GORENJSKI GLAS je registrirana blagovna in storitvena znamka pod št. 9771961 pri Uradu RS za intelektualno lastnino. Ustanovitelj in izdajatelj: Gorenjski glas, d.o.o., Kranj / Direktorica: Marija Volčjak / Naslov: Znisova 1, 4000 Kranj / Tel.: 04/201 42 00, fax: 04/201 42 13, e-mail: info@g-glas.si; mali oglasi in osmrtnice: tel.: 04/201 42 47 (sprejem na avtomatskem odzivniku 24 ur dnevno); uradne ure: vsak delovni dan od 7. do 15. ure / Gorenjski glas je poltednik, izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 22.000 izvodov / Redne priloge: Moja Gorenjska, Letopis Gorenjska (enkrat letno) in devet lokalnih prilog / Tisk: SET, d.d., Ljubljana / Naročnina: tel.: 04/201 42 41 / Cena izvoda: 1,21 EUR / 290 SIT, letna naročnina: 127,05 EUR / 30.446,25 SIT; Cene v SIT so preračunane po tečaju zamenjave 1 EUR je 239, 640 SIT. Redni plačniki imajo 20 % popusta, polletni 20% popusta, letni 25 % popusta; v cene je vračunan DDV po stopnji 8,5 %; naročnina se upošteva od tekoče številke časopisa do pisnega preklica, ki velja od začetka naslednjega obračunskega obdobja / Oglasne storitve: po ceniku; oglasno trženje: tel.: 04/ 201 42 48.

KRATKE NOVICE

LESCE

Čez brv najprej župana

Lani maja so se začela gradbena dela, minuli petek pa je direktor Direkcije Republike Slovenije za ceste **Vili Žavrlan** skupaj z županoma občine Radovljica **Jankom Sebastijanom Stuškom** in županom občine Bled **Janezom Fajfarjem** predal v uporabo novo nov brv čez Savo Dolinko. 55 metrov dolga brv je del kolesarske povezave na odseku Lesce-Bled, zgradili pa so tudi priključek na brv in jo osvetlili. Dela sta opravila Cestno podjetje Kranj in CMP Maribor, naložba pa je vredna skoraj 343 tisoč evrov. Največji delež je prispevalo Ministrstvo za promet oziroma Direkcija Republike Slovenije za ceste, občini Bled in Radovljica pa sta vsaka dodali po nekaj več kot 52 tisoč evrov. **V. S.**

Foto: Anka Bulovec

Po novi brvi se je najprej zapeljal radovljiški župan Janko Sebastjan Stušek, za njim pa še blejski župan Janez Fajfar.

RADOVLJICA

Deželne novice kmalu vsaka dva tedna

Če bo občinski svet na majski seji sprejel nov odlok o časopisu Občine Radovljica, potem bodo Deželne novice že kmalu izhajale vsaka dva tedna in le julija in avgusta enkrat na mesec. Ker bi izhajale pogosteje, bi po besedah vodje županovega kabineta **Mance Šetina Miklič** lahko bolj ažurno poročale o dogajanju v občini. Še naprej naj bi bile brezplačne in naj bi jih prejemala vsa gospodinjstva, podjetja in druge pravne osebe v občini. Po predlaganem odloku bo občina izvajanje izdajateljskih opravil lahko v celoti ali deloma prenesla na družbo ali posameznika, ki je registriran za opravljanje tovrstne dejavnosti. Načrtovani proračunski znesek za izdajanje časopisa naj bi kljub pogostejšemu izhajanju letos zadoščal, za prihodnje leto, ko naj bi namesto 11 izšlo 22 številk, pa bi ga morali povečati za 30 odstotkov. Ko je osnutek odloka na nedavni seji obravnaval občinski svet, je bilo več razprave o sedanji uredniški politiki in o vsebini Deželnih novic kot o odloku. **C. Z.**

BOHINJSKA BISTRICA

Seja prvič na televiziji

Šesto redno sejo bohinjskega občinskega sveta so v četrtek, 19. aprila, poleg poklicno radovednih ušes in oči novinark spremljale tudi tri kamere. Tokrat je bil posnetek seje na sporedu kranjskogorske televizije šele naslednji dan popoldne, naslednja pa naj bi bila že predvajana v živo na istem programu. **P. L.**

KRANJ

Kranjsko okrožje NOB v knjigi

Jutri, 24. aprila, bodo po treh letih dela najprej na dopoldanski konferenci za novinarje, nato pa **ob 18. uri v dvorani št. 14 na kranjski občini** predstavili monografijo Kranjsko okrožje v NOB 1941-1945, ki jo je s sodelavci napisal zgodovinar Ivan Križnar. V njej dokumentirano pojasnjuje medvojno dogajanje v osrednjem delu Gorenjske. Pri izvedbi tega zahtevnega projekta so pomagale številne gospodarske družbe, ustanove in občine, za kar jim je odbor za pripravo monografije še posebej hvaležen. **J. K.**

BOHINJ

Prihodki pod planom

Na 6. redni seji občinskega sveta je bil sprejet zaključni račun proračuna občine Bohinj za leto 2006. Izkazalo se je, da so skupni prihodki občine dosegli dobre 1,3 milijarde tolarjev oziroma 87,6 odstotka planiranih, kar je slabše kot leto prej, ko je bila realizacija prihodkov 98-odstotna. Kot so načrtovali, so odhodki v letu 2006 presegli prihodke, in sicer so bili realizirani v višini 1,45 milijarde tolarjev oziroma 81,6 odstotka planiranih sredstev. Proračunski primanjkljaj tako znaša malo manj kot 115,7 milijona tolarjev. **P. L.**

Pesek namesto igrišč

Blejski športni park so že lani večino prenovili, te dni pa so športniki dobili še dodatne garderobe in skladiščni prostor, ostali pa so brez asfaltnega in malega nogometnega igrišča.

VILMA STANOVNIK

Bled - Lani dodobra prenovljen športni park na Bledu je minulo soboto gostil športne navdušence, prireditve pa so kljub prijetnem druženju in tekmovanju športnikov vseh generacij imele malce grenak priokus, saj predvidena dela v parku zadnje dni niso potekala po načrtih.

"K obstoječim garderobam smo dogradili še nove, poleg njih pa še skladiščni prostor tako za atletsko opremo kot opremo za nogometaše in balinarje. Nameravali smo asfaltirati tudi večnamensko ploščad za košarko, rokomet, kegljanje na asfaltu in ostale igre ter z umetno travo preplastiti malo nogometno igrišče. Vendar pa smo - zaradi spremembe predlagane delitve denarja v letošnjem proračunu občine Bled, ko smo ostali brez 50 tisoč evrov - morali ustaviti dela," je povedal blejski podžupan in vodja turistične infrastrukture pri blejski Infrastrukturi, ki upravlja tudi športni park, **Bojan Žerovec**. Ta s sodelavci in vodstvom blejske občine sedaj že išče možnosti, kako vendarle čim prej dokončati na pol narejeni igrišči, da pri načrtovani gradnji ne bi bila povzročena škoda. "Del denarja bo vsekakor morala poiskati občina kot lastnik, skušali pa bomo dobiti še nekaj popustov pri izvajalcih in morda tudi kakšnega sponzorja," dodaja Žerovec. Za zdaj pa sta igrišči pač pokriti in utrjeni s peskom, mladi košarkarji pa tako še niso prišli na svoj račun.

Na sobotnem tekmovanju v športnem parku so se pomerili tudi najmlajši atleti, bodoča asfaltna ploščad (v ozadju) pa je nedokončana še samevala. / Foto: Anka Bulovec

Doma še ne gradijo

PETRA LOTRIČ

Srednja vas v Bohinju - Gradnja doma za starejše občane Sveti Martin v Srednji vasi se še ni začela, čeprav naj bi bil dom po načrtih že pod streho, kot je povedal tamkajšni župnik **Ivan Jagodic**. Zapletlo se je namreč pri pridobivanju soglasij in dovoljenj. "Predvidevam, da bodo dela zagnali maja. Svoja vrata pa bo dom odprl v avgustu ali septembru prihodnje leto," pravi Jagodic. Dom bo imel koncesijo in bo vključen v slovensko mrežo domov, zato bo bivanje v njem cenejše in uravnavano s strani države. "Deloval naj bi kot podaljšek doma v Radovljici, hkrati pa naj bi dajal prednost bohinjskim starejšim občanom in občankam," je pojasnil Jagodic. Njegova gradnja in oprema naj bi stala tri milijone evrov, do sedaj pa so s pomočjo švicarskega sklada zbrali šele prvi milijon. Za preostala dva, ki še manjkata, računa Jagodic na pomoč vseh treh bohinjskih župnij - Srednje vasi, Koprivnika in Bohinjske Bistrice - in tudi na donacije širše skupnosti, saj gre za obče dobro za vse prebivalce bohinjske kotline. V domu bo 60 postelj, varovance pa bodo začeli sprejemati, ko bo dom odprt, rezervacij torej ne sprejemajo vnaprej. V Sloveniji čaka na svoj kotiček v domovih za starejše okoli 12 tisoč starostnikov, zato želi Jagodic opozoriti občane in občanke, da bodo morali pohiteti, ko bo dom začel sprejemati varovance. Zanje bo skrbelo 27 zaposlenih, katerih prijav in ponudb za delo tudi še ne sprejemajo. Bodo pa vsi zainteresirani o tem pravočasno obveščeni z razpisom za prosta delovna mesta v medijih.

VRŠIČ

Dražje parkiranje na Vršiču

Letos bo parkiranje na Vršiču nekoliko držaje kot lani. Kranjskogorski občinski svetniki so na seji prejšnji teden potrdili nove cene. Za parkiranje osebnega avtomobila bo treba odšteti tri evre (lani 700 tolarjev), motorja 1,5 evra (lani 300 tolarjev) in avtobusa sedem evrov (lani 1600 tolarjev). Kot je povedal **Rajko Puš** z Občine Kranjska Gora, bo julija in avgusta vozil tudi avtobus Kranjska Gora-Vršič-Bovec in del denarja od zbrane parkirnine namenjajo prav subvencioniranju avtobusnih prevozov. **U. P.**

Sodelovanje skupnosti

Krajevne skupnosti iz Lipniške doline naj bi za reševanje problemov in načrtovanje razvoja ustanovile stalno koordinacijsko skupino. 7. maja bo javna tribuna o turizmu.

CVETO ZAPLOTNIK

Podnart - Na pobudo Civilne iniciative (za) ljudi pod Jelovico (CILJ) so se v četrtek v prostorih krajevne skupnosti Podnart sestali predstavniki vseh petih krajevnih skupnosti (KS) iz Lipniške doline oz. z desnega brega Save. Kot je v imenu civilne iniciative po sestanku povedal **Slavko Mežek**, so predstavniki KS podprli sodelovanje pri reševanju problemov in pri načrtovanju razvoja doline, zavzeli pa so se tudi za oblikovanje stalne koordinacijske skupine. O sestavi in načinu delovanja skupine bodo sveti KS odločali še pred poletjem. Dogovorili so se tudi, da bodo krajevne skupnosti in društva seznanili z možnostjo pridobivanja evropskih sredstev iz programa čezmejnega sodelovanja med Slovenijo in Avstrijo (avstrijsko Koroško) in iz programa Leader za spodbujanje celostnega razvoja podeželja. Pogoj za vključitev v katerikoli projekt Leader je oblikovanje lokalne akcijske skupine LAS.

Krajevne skupnosti bodo v sodelovanju s civilno iniciativo možnosti skupnega nastopanja najprej preizkusile na tematskih javnih tribunah o turizmu, kulturi, komunalni, prometni in mladinski problematiki. Prva javna tribuna, o stanju in razvojnih možnostih turizma v Lipniški dolini, bo v ponedeljek, 7. maja, ob 20. uri v Kovaškem muzeju v Kropi. Na njej naj bi sodelovali domala vsi, ki se na desnem bregu Save ukvarjajo s turistično dejavnostjo, govorili pa naj bi tudi o organiziranju povezovalnega turističnega društva ali turistično informacijskega centra za razvoj, promocijo in trženje Lipniške doline.

Prijatelji mineralov in narave

Društvo prijateljev mineralov in fosilov Slovenije deluje že 30 let.

Stojan Saje

Tržič - Pred 35 leti so organizirali v Tržiču prvo razstavo mineralov in fosilov. Organizatorja **Mirko Majer** in **Jože Rakovec** sta kmalu spoznala, da je dejavnost Turističnega društva Tržič preozka za krog zbiralcev. Zato so leta 1977 ustanovili Društvo prijateljev mineralov in fosilov Tržič, ki je pozneje dobilo vseslovenski pomen. Danes je v društvu že 240 članov iz vse države.

"Doslej še nismo imeli toliko članov. Društvo nadaljuje svoje poslanstvo. Žal pa posamezniki mečejo slabo luč na društvo. Moramo se vprašati, kdo smo in kaj smemo! Nujno moramo dopolniti svoj kodeks in v njem razjasniti, kaj pomeni biti zbiralec. Ne smemo dopustiti ropanja nahajališč mineralov in fosilov zaradi komercialnih interesov," je bil kritičen predsednik **Franc Pajtler** s Pragerskega.

Razprava je razkrila, da po mnogih letih trdega dela spoštuje ljubiteljske zbiralce celo stroka. Kot je dejal **Matija Križnar** iz Godešiča, aktivni člani pripravljajo razstave in kažejo zbirke drugim. Žal jih nekateri skrivajo, dokler ne najdejo koga za odkup. Za velik denar prodajo zbirke dvomljive kakovosti, je opozoril **Jure Žalohar** iz Kranja. Čudil se je nerazumevanju državnih ustanov za zaščito pomembnih najdb in financiranje raziskovalnih dejavnosti mladih. Na zboru so ocenili, da bo nujno izobraževati nove zbiralce in morda uvesti izpite. Sami so dopolnili društvena pravila, v katerih bodo definirali tudi kršitve. Za zdaj niso dobili odgovora, kako priti do več denarja za dejavnosti. Je pa tržiški župan **Borut Sajovic** izrazil pričakovanje, da bodo s pomočjo društva bolj razvili turizem in spodbudili trženje Dovžanove soteske.

S pomočjo donatorjev do ultrazvoka

Suzana P. Kovačič

Kranj - Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo (BGP) Kranj je z lastnimi sredstvi in s pomočjo donatorjev kupila sodoben tri- oziroma štiridimenzionalni ultrazvočni aparat v vrednosti 195 tisoč evrov. "Ultrazvok je namenjen spremljanju nosečnic, spremljanju razvoja njihovega otroka, za zgodnje odkrivanje razvojnih nepravilnosti, za nadzor otroka po porodu, za ultrazvok dojk in za odkrivanje ter spremljanje ginekoloških obolenj pri ženskah," je povedala direktorica BGP Kranj **Andreja Cerkvenik - Škafar, dr. med.** Med večjimi donatorji so bili Iskratel, M.T.U., Ulčar M.M., Miklavčič Tadej, s. p., SDS, SD, Novo Nordisk, Niko Železniki, Periteks, Vzajemna in Sonar. "Na Vzajemni bomo poleg donatorskih sredstev stotim porodnicam BGP Kranj podarili film Vadba za dojenčka in mamico, vsem porodnicam v letu 2007 pa brošuro z opisi in slikovnim gradivom vadbe, ki je prikazana v filmu," je povedal direktor Vzajemne - Poslovne enote Kranj Matjaž Fajfar.

Od leve: predstavnika zdravstvene Zavarovalnice Vzajemna Janez Pustatičnik in Matjaž Fajfar, Boštjan Železnik iz podjetja Sonar, Andreja Cerkvenik - Škafar, direktorica BGP Kranj in Miran Fugina iz podjetja Periteks.

Gorenjci uglašeno peli v Mariboru

Jeseniški komorni zbor Vox Carniolus je bil ocenjen kot tretji najkakovostnejši zbor na tekmovanju Naša pesem.

Jože Košnjek

Kranj - Na 20. tekmovanju slovenskih pevskih zborov Naša pesem v Unionski dvorani v Mariboru je tekmovalo 23 najkakovostnejših slovenskih amaterskih zborov. Med njimi so bili tudi štirje gorenjski: Akademski pevski zbor France Prešeren Kranj (zborovodja Primož Kerštajn), Ženski pevski zbor Dupljanke (zborovodkinja Katja Klančnik Jelenc), Akademski pevski zbor Aeternum Škofja Loka (zborovodja Aco Biščević) in Komorni zbor Vox Carniolus Jesenice (zborovodja Michele Josia). Gorenjski nastop je bil uspešen. Jeseniški zbor je prejel zlato priznanje in je bil ocenjen kot tretji najboljši zbor. Kranjski zbor France Prešeren je prejel srebrno priznanje, zbora iz Škofje Loke in Dupelj pa sta bila bronasta. Še posebej za Dupljanke, ki so iz preprostega ljubiteljskega vaškega zbora napredovale do uvrstitve na najkakovostnejše državno tekmovanje, je bronasto priznanje izjemen uspeh.

Ženski pevski zbor Dupljanke je bil ocenjen kot drugi najkakovostnejši ženski zbor na tekmovanju, kar je za prizadevne pevke in zborovodkinjo Katjo Klančnik Jelenc poseben uspeh.

Zbrali prek 1800 podpisov

Vilma Stanovnik

Bled - Na pobudo Liste za ljudi in prostor ter nekaterih društev in posameznikov so se minuli petek ob obali Blejskega jezera tik ob visoki ograji pred Vilo Rog zbrali domačini in zvesti obiskovalci Bleda, ki so se zavzeli za prost dostop in odprte poglede na Blejsko jezero. Tako v petek kot tudi še v soboto in nedeljo so tam podpisovali tudi peticijo, v kateri so zahtevali, da se spoštuje zakon in nemudoma odstrani na črno postavljena ograja ob Vili Rog ob Blejskem jezeru ter preprečijo podobne kršitve zakonodaje tudi v prihodnje. "Podpisalo se je prek 1800 posameznikov, vso zbrano dokumentacijo pa bomo poslali na Ministrstvo za okolje in prostor, na občino in tudi lastniku Vile Rog. Nismo proti temu, da na Bled pridejo novi investitorji, smo pa proti kršenju zakonov in pričakujemo, da nas bo oblast pri tem podprla," je v imenu organizatorjev shoda in podpisnikov peticije povedala blejska svetnica **Ljuba Kapus**.

Peticijo za prost dostop do obale Blejskega jezera je podpisalo prek 1800 domačinov in obiskovalcev Bleda. / Foto: Anže Rukavec

Okroglo

Slovesnost na Okroglem

Letošnja proslava v spomin na dogodek v jami pri Okroglem aprila 1942, ko je zaradi izdaje v jami umrlo osem partizanov, štirje pa so bili maja ustreljeni v Begunjah, je bila v nedeljo. Govornik je bil kranjski mestni svetnik **Evstahij Dermota**, ki je opozoril na pomembnost narodnoosvobodilnega boja in na napredek države Slovenije, ki pa ji grozijo predvsem liberalni kapitalizem, razslojevanje in z njim propad socialne države ter prevelik vpliv Cerkve. V kulturnem programu, ki ga je pripravil **Miha Štefe**, so sodelovali pevci moških pevskih zborov **Triglav Duplje** in **Peter Lipar** iz Kranja pod vodstvom **Nade Krajnčan** in člani dramske skupine KUD Dobrava Naklo **Gaja Horvat**, **Anja Čobec**, **Anja Gantar** in **Simon Hoenn**. **J. K.**

Šenčur

Občina Šenčur praznuje

V Šenčurju so včeraj, 23. aprila, na praznik sv. Jurija, praznovali že 12. občinski praznik, kar so s številnimi športnimi prireditvami proslavili že minuli konec tedna. Nekaj prireditev se bo zvrstilo še v prihodnjih dneh. Danes ob 11. uri bo v športni dvorani v Šenčurju potujoči Jurjev pastirski festival, na katerem bo gostovala folklorna skupina iz Madžarske. Ob 19. uri bodo v občinskem muzeju odprli fotografsko razstavo Francija Erzina. V četrtek bo ob 19. uri slavnostna akademija v Domu krajanov v Šenčurju, ko bodo podelili tudi priznanja letošnjim občinskim nagrajencem. Pol ure prej bo pred vhodom v krajevni dom tudi koncert Pihalnega orkestra občine Šenčur. V petek ob 15. uri bo po ulicah Šenčurja potekala kolesarska dirka za Veliko nagrado Šenčurja, v ponedeljek ob 19. uri pa se bo na Visokem začelo kresovanje. **S. Š.**

Škofjeloške črne točke

Eni odlagajo nesnago na najbolj nenavadnih mestih, drugi pa za njimi čistijo. Tudi v občini Škofja Loka gre precej energije številnih ljudi, pa tudi denarja za vsakoletno očiščevalno akcijo. Na posnetkih je nekaj najbolj vpadljivih škofjeloških črnih točk. **D. Ž.**

Foto: Anka Bulovec

V skritih kotičkih si nekateri radi uredijo po svoje.

Foto: Anka Bulovec

Kdo si je postlal v gozdičku med Lipico in Gostečami ...

Foto: Anka Bulovec

Če v strugi ni vode, je pa kaj drugega.

Mladi tekmovali iz zgodovine

Na Šolskem centru Rudolfa Maistra se je na državnem tekmovanju iz zgodovine pomerilo 76 srednješolskih ekip.

Jasna Paladin

Kamnik - Tema tokratnega, že šestega državnega tekmovanja iz znanja zgodovine za dijake, ki ga je kamniški srednješolski center organiziral skupaj z Društvom učiteljev zgodovine Slovenije, so bili Slovenci v prvi jugoslovanski državi in Rudolf Maister, zato organizatorji niso bili izbrani po naključju. Kamničani so namreč le dan pred tekmovanjem praznovali občinski praznik, ki so ga določili na Maistrov rojstni dan, v mestu pa so pripravili tudi terenski del tekmovanja. Po pisnem delu, kjer so dijaki tekmovali za posamezna priznanja, so se na terenu - pred Maistrovo rojstno hišo, pod Malim gradom in pred Maistrovim spomenikom, pomerili še ekipno. Med srednjimi šolami in gimnazijami iz vse Slovenije, ki so lahko tekmovale s po tremi dijaki, je bilo tudi nekaj gorenjskih - poleg Kamničanov še dijaki iz gimnazij Domžale, Jesenice, Kranj in Škofja Loka, Ekonomske šole Kranj in Tehničnega šolskega centra Kranj. Vsem 228 dijakom je pred začetkom tekmovanja veliko sreče zaželel minister za šolstvo in šport **Milan Zver**, najbolje pa so se odrezali štirje dijaki, ki so prejeli zlata priznanja, še 29 pa jih je domov odneslo srebrna. Samo tekmovanje je v avli šolskega centra popestril tudi Muzej športa, ki ga je mladim srednješolcem predstavil telovadec Mitja Petkovšek.

Kupi smeti ob gozdu

Simon Šubic

Češnjevek - Medtem ko so na dan Zemlje po vsej Sloveniji čistili naravo, se po občini Cerklje kopičijo smeti. V fotografski objektiv smo tako ujeli kup raznovrstnih odpadkov na robu gozda v Češnjevku, divja odlagališča pa najdemo tudi drugje. Na zelo neprijeten in nenavaden pojav za Cerklje, ki so jih v preteklosti že večkrat razglasili za najbolj urejen kraj v Sloveniji, so postali pozorni tudi na občini. Župan **Franc Čebulj** je v zadnjem občinskem glasilu že pozval lastnike "onesnaženih" zemljišč, naj v 90 dneh odstranijo odpadke, sicer bo občina o tem obvestila inšpekcijske službe. "Povsem onesnaženi so tudi gozdovi okoli letališča. Stanje je grozno, a nihče ne reagira. Le kje je inšpekcija?" se čudi župan.

V Češnjevku nastaja prava deponija odpadkov.

Železniki

Vodovod na Studenem do konca meseca

Prebivalci v vzhodnem delu Studenega v Železnikih so že več let opozarjali na probleme preskrbe s pitno vodo iz zasebnega vodovoda. V sušnih poletnih mesecih je vode večkrat celo primanjkovalo. Njihovo težavo bodo zdaj odpravili s priključitvijo na javni vodovod, in sicer ob gradnji komunalne opreme za novo stanovanjsko cono. Kot so pojasnili na občini Železniki, je investicija vredna 40 tisoč evrov, končana pa bo predvidoma do konca meseca. **A. H.**

Škofja Loka

Pohvale in tudi "bodeča neža"

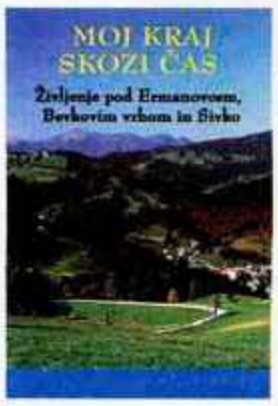
Konec tedna je Skupina za lepšo Loko pripravila cvetlični sejem, pa tudi sicer si prizadevajo za ozelenitev Loke in okrasitev s cvetjem. Tudi letos bodo ocenjevali urejenost stavb in razglasili najlepše med njimi. **Dunja Ogrizek** je spregovorila o nekaterih novostih pri ocenjevanju, ki zajema sedem kategorij. Ocenjevala bo štiričlanska ekipa in znova podelila tudi "bodečo nežo", lani so jo prisodili propadajočemu hotelu Transturist. **D. Ž.**

Društvena dejavnost

10

MOJ KRAJ SKOZI ČAS

Besedilo izbrala
Milka Burnik



Začetki društvene dejavnosti prebivalcev Sovodnja z okolico segajo v čas po letu 1928, ko sta začela delovati sokolsko in prosvetno društvo. Prvo na Sovodnju, drugo v Novi Oselici. Dejavnost je vključevala telovadbo fantov, deklet in mladine, petje, igre, pripravo prireditev. Sokolsko društvo je poleti 1931 dogradilo nov dom sredi vasi. Leta 1950 je bilo ustanovljeno Kulturno-umetniško društvo Boštjan Jezeršek Sovodenj. Leta 1956 so že imeli kino, delovala sta pevski zbor, tamburaška skupina, vrstile so se igre. Pri najstarejšem društvu zdaj delujejo najmlajši člani.

Lovsko družino Sovodenj so ustanovili leta 1947. Na tem ozemlju sta se pojavljala dominalni in zakupni lov. Po drugi vojni se je pričel oblikovati sistem, kjer sta gojitev in varstvo divjadi ter narave večjega pomena. Lovci srbijo za naravno ravnovesje, organizirajo čuvajsko službo, izdelujejo lovske naprave in objekte, izobražujejo člane, pozimi krmijo divjad, se družijo ... Leta 1978 je stala novozgrajena koča, 1990 pa lovski dom.

Zaradi odmaknjenosti in težje dostopnih krajev in okoliških vasi so leta 1954 ustanovili prostovoljno gasilsko društvo. Vseskozi izobražujejo svoje člane, delujejo preventivno, izdelujejo požarne načrte, organizirajo skupne vaje s sosednjimi društvi ter srečanja, hodijo na tekmovanja. Gasili so že več požarov na hišah, hlevih, kozolcih. Imajo sodobno cisterno in kombi, oboje pa hranijo v gasilskem domu, zgrajenem leta 1985.

Leta 1960 so čebelarji na območju Sovodnja ustanovili čebelarsko družino. Čebelarili so v panjih kranjičih, kasneje v panjih AŽ. Osemdeseta leta je v čebelarstvu zaznamoval pojav varoe. Leta 1997 se je čebelarska družina preimenovala v čebelarsko društvo, ki s svojimi šestnajstimi člani želi pridelovati neoporečen med kot zdrav dodatek hrani.

Kmečki turizem je bil 1972. leta povod za ustanovitev turističnega društva Sovodenj. Načrtovali so postaviti brunarico, a so projekt predali planinskemu društvu. Z etnografskima prireditvama Praznik koscev in Srečanje Janezov ter s pohodom ob delu stare rapalske meje ohranjajo izročilo. Pod svojim okriljem združujejo zelo dejavne sekcije: folklorno skupino, kvartet Krehovci, pevke Grabljice, igralsko skupino in turistični podmladek.

Dve leti mlajše je planinsko društvo. V svojih vrstah imajo planinske vodnike, markaciste, varuhe gorske narave. Na območju krajevne skupnosti sta označeni slovenska in loška transverzala, kolesarska pot ter pot kurirjev in vezistov. H koči na Ermanovec povabijo citrarje, harmonikarje in pripravijo razstavo gob. Drugi dan novega leta poskrbijo za rekreativni pohod na Bevkov vrh, prvega maja pa na Ermanovec.

Igralci sokolskega društva leta 1934 in igra Prisega o polnoči (arhiv družine Šifrar, Laniše)

Februar 1992 je datum ustanovitve društva upokojencev. Na kulturnem področju so dejavni z igrami in pevskim zborom. Hodijo na izlete, pohode in v termalna kopališča, se obiskujejo, družijo s sosednjimi društvi in pripravljajo srečanja.

V začetku leta 2006 je zaživelo društvo letalcev Kragulj. Združuje ljubitelje letenja, jadralne padalce, zmajarje, modelarje.

Knjigo lahko kupite ob sredah (od 13. do 16. ure) v pisarni KS Sovodenj ali v župnišču Nove in Stare Oselice.

Mercator

OBRATOVALNI ČAS TRGOVIN V ČASU PRVOMAJSKIH PRAZNIKOV

Enota	petek 27. 4. 2007	sreda 2. 5. 2007
	čas obratovanja	
Občina Bled		
SP LJUBLJANSKA 4	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SP LJUBLJANSKA 13A	07:00 - 12:00	07:00 - 12:00
SP ZGORNJE GORJE	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
MARKET ZAKA	08:00 - 15:00	08:00 - 15:00
Občina Bohinj		
TC SM BOHINJSKA BISTRICA	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SP RIBČEV LAZ	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
Občina Cerklje		
SM CERKLJE	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
Občina Domžale		
HM DOMŽALE	09:00 - 13:00	09:00 - 13:00
Občina Gorenja vas - Poljane		
SP GORENJA VAS		08:00 - 12:00
SP SOVODENJ		08:00 - 12:00
SP POLJANE 82		08:00 - 12:00
Občina Jesenice		
MC JESENICE	08:00 - 13:00	08:00 - 13:00
SM KOROŠKA BELA	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
Občina Kamnik		
HM KAMNIK	08:00 - 13:00	08:00 - 13:00
Občina Kranj		
MC KRANJ PRIMSKOVO	08:00 - 13:00	08:00 - 13:00
MC KRANJ SAVSKI OTOK	08:00 - 13:00	08:00 - 13:00
SP PRI NEBOTIČNIKU	07:00 - 21:00	07:00 - 21:00
SP BITNJE		08:00 - 12:00
SP TRG RIVOLI	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SP ULICA NIKOLE TESLE	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SP OLDHAMSKA		08:00 - 12:00
SP DELAVSKA	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SM KOKRICA		08:00 - 12:00
SP BRITOF		08:00 - 12:00
SM DRULOVKA	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SP GOLNIK		08:00 - 11:00
Občina Kranjska Gora		
SM MOJSTRANA	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SP BOROVŠKA 92	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SM KRANJSKA GORA	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
Občina Medvode		
BC MEDVODE MARKET	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SP KALANOVA		08:00 - 12:00
SP PIRNIČE		08:00 - 12:00
Občina Mengeš		
SP MENGEŠ	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
Občina Preddvor		
SP PREDDVOR		08:00 - 12:00
Občina Radovljica		
TC SM LESCE	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SM RADOVLJICA	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SP KRANJSKA 11	08:00 - 12:00	
SP KROPA		08:00 - 12:00
SP PODNART		08:00 - 12:00
SP BEGUNJE	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
Občina Šenčur		
SM ŠENČUR		08:00 - 11:00
Občina Škofja Loka		
SP NOVI SVET	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SP KIDRIČEVA 63	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SP GROHARJEVO NASELJE	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SP FRANKOVO NASELJE		08:00 - 12:00
SP PODLUBNIK		08:00 - 12:00
Občina Trzin		
SP TRZIN	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
Občina Tržič		
SM TRŽIČ	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
SP DETELJICA		08:00 - 12:00
Občina Železniki		
SP TRNJE	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
BC ŽELEZNIKI SAMOPOSTREŽBA	08:00 - 12:00	08:00 - 12:00
BC ŽELEZNIKI DISKONT		08:00 - 12:00
Občina Žiri		
SP BLAGOVNICA ŽIRI		08:00 - 12:00

V torek, 1. 5. 2007, bodo vse prodajalne zaprte.

ŽELIMO VAM VESELE PRVOMAJSKE PRAZNIKE

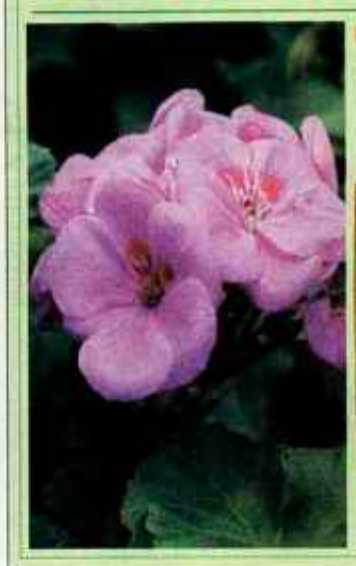
Poslovni sistem Mercator d.d. Dunajska 107, Ljubljana

JASNOVIDKA ESENA Z VAMI SEM
090 142 846 ZDRAVJE
090 41 13 FINANCE LJUBEZEN

GG
mali oglasi
04/201 42 47,
e-pošta: malioglasi@g-glas.si
www.gorenjskiglas.si

Umag, Basanija, 200 m od morja, prodamo apartmaje 58-90 m2, letnik '06, visoka kakovost, možen ogled.
041/311 878
www.livada-savudrija.si
Tehnoterm, d. o. o., Jesenice

Vrtni center KALIA na Zlatem polju v Kranju
Za čudovite vrtove Gorenjske



PONUDBA TEDNA: od 23.4. do 28.4. 2007
(oziroma do prodaje zaloge)
Valentin zemlja za lončnice 70 lit € 8,92 2.137,59 SIT -50% € 4,46 1.068,79 SIT
Semenske vrečice, Semenarna, Cvetlice € 0,85 203,69 SIT -30% € 0,60 143,78 SIT
Semenske vrečice, Valentin, cvetlice € 1,10 263,56 SIT -30% € 0,77 184,52 SIT
Valentin, tekoče gnojilo za pelargonije, 3 lit € 6,61 1.584,02 SIT -50% € 3,31 793,21 SIT
Prodaja potekla le v Vrtnem centru Kalia, Zlate polje, Bistrenjeva 29, Kranj, tel.: 04/280-79-22
Semenarna Ljubljana d.d., Dolenjska cesta 242, 1000 Ljubljana
KALIA
www.kalia.si
www.semenarna.si

kika
Od pet., 27. do pon., 30. aprila
na VSE IZDELKE -10%
V petek, 27. aprila do 18. ure
Odprto seveda tudi ob vašem državnem prazniku!

MBM

-42%
namesto € 139*
79,90 €
19.148 SIT

Vrtna garnitura »Manhattan«
Vrtni stol. Ogrodje iz aluminija, srebrne barve. Sedišče in naslonjalo iz črnega ali zelenega tekstila. Š. 60, v. 97, g. 66 cm. Namesto € 139,- ***€ 79,90*** (19.148 SIT) • ***Miza.*** Ogrodje iz aluminija, srebrne barve. Plošča iz temperiranega stekla. Š. 160, v. 73, g. 90 cm. ***€ 399,-*** (95.617 SIT) • ***Ležalni stol.*** Ogrodje iz aluminija, srebrne barve. 4-kratna nastavitev hrbtne pozicije. Š. 77, v. 44, d. 199 cm. ***€ 599,-*** (143.545 SIT) • ***Blazina za ležalni stol. € 139,-*** (33.310 SIT). Ponudba velja do odprodaje zaloge.

1) Popust velja na doslej veljavne prodajne cene. Izvzeti so nakupovalni Boni, izdelki iz sortimenta »kika Bestpreis«, Stressless, Saeco, Kenwood, Team7, De Longhi, Bugaboo, Miele, Riedel, V&B, Joop, »Die grüne Linie«, Knjige z v naprej določenimi cenami, kuhinjski bloki, električni elementi in naprave in tudi že znižani izdelki. Te akcije ni možno uveljaviti za že naročene izdelke in tudi ne z drugimi ugodnostmi kombinirati.
kika Klagenfurt - Celovec, Völkermarkter Straße 165, tel. 0043/463/3840 • ***kika Villach - Beljak,*** Kärntner Straße 7, tel. 0043/4242/32111

NESREČE

LJUBLJANA

Jeseničan umrl v gorečem avtomobilu

Na ljubljanski obvoznici se je v soboto nekaj po 5. uri zjutraj pripetila huda prometna nesreča, v kateri je življenje izgubil 67-letni voznik osebnega avtomobila iz okolice Jesenic. Med vožnjo od razcepa Kozarje proti izvozu Ljubljana Center je zapeljal na počivališče. Ko se je kasneje zopet vključeval v promet, je zapeljal tik pred tovorno vozilo, v katerem 26-letnemu vozniku ni uspelo pravočasno zavreti. V močnem trčenju je osebni avtomobil zgorel, voznik pa je umrl na kraju nesreče.

KANIN

Na Kaninu umrl Bohinjec

V smučarski nezgodi na Kaninu je v nedeljo dopoldne umrl 37-letni smučar iz Bohinjske Bistrice. S prijateljem je smučal s Sedla proti Prevali zunaj urejenega smučišča, pri tem pa padel v približno 15 metrov ozko in 35 metrov globoko brezno. Takoj so mu na pomoč priskočili gorski reševalci iz Bovca in Tolmina in dežurni zdravnik, ki so bili tedaj na smučišču, vendar mu niso mogli več pomagati. Zaradi hudih poškodb glave je umrl na kraju nezgode.

HUDI GRABEN

Prevrnil se je s traktorjem

V soboto popoldne se je pri stanovanjski hiši v majhni vasici Hudi Graben v občini Tržič s traktorjem prevrnil 24-letni domačin in bil hudo ranjen, zato so ga s helikopterjem takoj odpeljali na zdravljenje v Klinični center v Ljubljani, poroča policija. 24-letni fant je z očetom okoli 14. ure pričel spravljati les. Vozil je manjši traktor, s katerim je s pomočjo pletenice in vitla vlačil hlode iz gozda na travnik. Pred nesrečo je sin traktor parkiral prečno na pobočju in z vitlom vlekel hlod proti sebi, zaradi visečega terena pa se je hlod pričel kotaliti. Za seboj je potegnil tudi traktor, ki se je na pobočju prevrnil, mlademu vozniku pa je pri prevračanju hudo poškodoval glavo. **S. Š.**

JESENICE

Zgorela baraka

V petek zjutraj je zagorelo na leseni baraki na območju Jesenic. V njej je zgorelo nekaj orodja in kolo z motorjem, nastalo gmotno škodo pa so ocenili na približno pet tisoč evrov. Vzrok požara še ni znan.

KRANJ

Radarske kontrole

Prometni policisti bodo tudi ta teden opravljali meritve hitrosti z radarjem, nameščenim v belem osebnem avtomobilu Renault Kangoo. Danes med 7. in 14. uro bodo na območju Policijske postaje Kranjska Gora, jutri med 7. in 15. uro na območju PP Tržič, v četrtek med 12. in 20. uro na območju PP Škofja Loka, v petek se bodo z radarsko kontrolo selili po vsej Gorenjski, v soboto bodo med 10. in 18. uro na območju PO Bled in v nedeljo zopet na območju celotne regije. **S. Š.**

KRIMINAL

BLED

Blejski veslači brez enojca

Neznani storilec je v noči na petek v veslaškem centru na Bledu poškodoval šolski regatni čoln enojec znamke Fillipi. Veslaškemu klubu je povzročil za dva tisoč evrov škode.

ŠENČUR

Ročni uri in zlatnina

V petek so vlomili v stanovanjsko hišo na območju Šenčurja. Tatovi so odnesli ročni uri in več predmetov iz zlata. Lastnik je škodo ocenil na pet tisoč evrov.

JESENICE

Odnesli računalniško opremo

V noči na petek so vlomili podjetje na območju Jesenic. Nepridipravi so podjetje oškodovali za 1.700 evrov, saj so ukradli dlančnik in še nekaj računalniške opreme. **S. Š.**

Obtoženi je spregovoril

Silvo Likar, ki se je obtožb goljufij za več kot 40 tisoč evrov doslej branil z molkom, je na zadnji obravnavi vendarle podal zagovor. Krivdo za neporavnane račune zavrača.

SIMON ŠUBIC

Kranj - Na kranjskem okrožnem sodišču se je v petek nadaljevalo sojenje zoper 37-letnega **Silva Likarja** iz Škofje Loke, ki ga okrožna državna tožilka Marinka Marija Jeraj obtožuje, da je kot predsednik društva Mlada iniciativa Mlin, Klub mladih Škofja Loka in kot samostojni podjetnik s prepričljivimi nastopi med majem 1999 in januarjem 2000 preslepil več obrtnikov, trgovcev, podjetij in tudi Občino Škofja Loka, ki jim ni poravnal računov v skupni višini 9,7 milijona tolarjev oziroma dobrih 40 tisoč evrov. Obtožen je tudi, da dvema študentoma, ki sta prejela napotnici za študentsko delo v njegovem podjetju, mladinskem servisu Arkadia, ni nakazal vsega plačila, zato jima dolguje 1.460 evrov.

Večino blaga in storitev je naročal za Chopin Pub Dance Cluba, ki so ga konec oktobra 1999 odprli v prostorih nekdanje vojašnice v Škofji Loki. Likar, ki se je do petka branil z molkom, je dejal, da je bila obnova prostorov vredna 15,5 milijona tolarjev, štiri desetine računov pa so do konca leta 1999 tudi že plačali.

Zatrdil je, da so težave nastopile v začetku leta 2000, ko je novi upravnik Chopin kluba postal Ferid Omić. Ta se je po besedah Likarja dogovoril z vodstvom kluba Mlin, ki je bil lastnik Chopina, da prevzame vse obveznosti. Ferić naj bi takoj po prevzemu lokala od sebe odrinil vodstvo študentskega kluba, zato tudi Likar kot predsednik ni imel več vpliva na posle in izpolnjevanje obveznosti. "Tri do šest mesecev bi sicer še potrebovali, da bi poravnali vse račune," je obtoženi pojasnil sodnemu senatu, ki ga vodi okrožna sodnica **Katarina Turk Lukan**.

Absolvent teologije je ob koncu petkove obravnave zaprosil za odpravo pripora, v katerem je že od sredine januarja letos. Kot je dejal, v zaporih na Povšetovi v Ljubljani nima možnosti za zbrano delo, saj je v njegovi sobi šest zapornikov. "90 odstotkov zapornikov ima različne terapije, vsaj polovica pa bi jih sodila v kakšno drugo ustanovo in ne v zapor," je še navedel in zaprosil, naj mu sodni senat določi vsaj milejšo obliko pripora. Njegovi prošnji senat ni ugodil, saj je v fazi preiskave že prekršil pravila hišnega pripora in se celo izmikal sodnim organom. Za njim je moralo sodišče razpisati celo mednarodno tiralico, zato senat meni, da pri Likarju še vedno obstaja begosumnost. Sojenje se bo nadaljevalo po prvomajskih praznikih.

Foto: Gorazd Kavčič (arhiv)

Obtoženi Silvo Likar bo do konca sojenja ostal v priporu.

Požar uničil medvoške paviljone

Preiskava o požaru, ki je v noči s srede na četrtek izbruhnil na Cesti ob Sori v Medvodah, še ni zaključena. Po prvih podatkih naj bi šlo za požig.

MAJA BERTONCELJ

Medvode - V četrtek okrog pol ene ponoči je zagorelo na Cesti ob Sori v Medvodah, kjer so v paviljonih, ki so bili zgrajeni pred dobrimi desetimi leti, svoje prostore imeli Turistični biro Medvode v lasti Občine Medvode, prodajalna sadja, trgovina z oblačili in lokal Pr' Peht.

"V sredo zvečer sem sodeloval na medvoški televiziji v oddaji, katere tema je bila prav turizem v Medvodah. Že čez nekaj ur, okrog pol ene ponoči, pa me je zbudil klic, da paviljoni gorijo. Sprva nisem mogel verjeti," je v petek dopoldan povedal **Boštjan Luštrik**, vodja Turističnega biroja Medvode. Biroju je požar še najbolj "prizanesel": "K sreči ogenj ni prišel do biroja. Rešil sem dva računalnika in nekaj promocijskega materiala. Upam, da je ostala tudi baza podatkov, ki sem jo nadgrajeval dve leti in pol. Pohištvo bomo očistili in videli, kaj bo še uporabnega. Biro pa zasilno preselili v avlo Kulturnega doma Medvode." Ogenj pa je povsem uničil lokal Pr' Peht. "Neuradni podatki kažejo na to, da je bil požar podtaknjen, uradnega poročila o tem pa nimamo. Vse bo treba podreti in na istem mestu bomo zgradili nov lokal. Pr' Peht bo tukaj še naprej," je pojasnila **Vida Ferkov**. Da je bil požar najverjetneje res podtaknjen, so potrdili tudi na Policijski upravi Ljubljana in dodali, da preiskava še ni zaključena.

Od lokala Pr' Peht ni ostalo veliko.

JESENICE

Tatovi v župnišču

Iz jeseniškega župnišča je v noči na petek izginilo približno 1,3 tone bakra, vrednega približno trinajst tisoč evrov.

SELCA

Spet vlom na pokopališču

Vlomi v avtomobile na ob pokopališčih se nadaljujejo. V petek je nekdo vlomil v osebni avtomobil, ki je bil parkiran na parkirišču v bližini pokopališča v Selcih. Iz vozila je odnesel torbico, v kateri so bili dokumenti, bančne kartice in mobilni telefon. Tat je povzročil za 500 evrov škode. **S. Š.**

ZGORNJE PIRNIČE

Vlomili v vrtec

Pred dnevi so vlomili v vrtec v Zgornjih Pirničah, od koder so odnesli računalnik, LCD-monitor, DVD-predvajalnik in druge tehnične predmete. Vrtec so oškodovali za 2.500 evrov.

DOMŽALE

Odnesel telefone in računalnik

Neki tat je pred dnevi, ko je še sijalo sonce, vlomil v stanovanjsko hišo v Domžalah in lastniku ukradel prenosni računalnik, digitalni telefon in mobitela. Povzročil je za približno štiri tisoč evrov škode. **S. Š.**

Risi rjoveli do konca

S petimi zmagami na svetovnem prvenstvu divizije I, skupine B, so se slovenski hokejisti v Tivoliju zasluženo veselili zlatih kolajn in povratka med svetovno elito.

VILMA STANOVNIK

Ljubljana - Čeprav je na sobotni zadnji tekmi svetovnega prvenstva trajalo kar nekaj časa, da so slovenski risi zlomili odpor motivirane ekipe Litve in na koncu slavili s 4 : 2, pa ob slovesni podelitvi kolajn in nagrad nihče ni dvomil, da so bili vse prvenstvo daleč najboljša ekipa. "Zavedali smo se svoje kvalitete, hkrati pa smo vedeli, da bo proti vsakemu nasprotniku posebej treba igrati zbrano in predvsem potrpežljivo. Navdušeni smo, ker smo imeli vse dni na tribunah glasno podporo številnih ljubiteljev hokeja. Sedaj gremo v Kanado - to je bil naš cilj," je bil navdušen kapetan slovenske ekipe **Marcel Rodman** in dodal: "Lepo je igrati za reprezentanco in ponosen sem, da so mi zaupali tudi vlogo kapetana."

Naša reprezentanca je na svetovnem prvenstvu v Ljubljani dokazala, da sodi med hokejsko elito, risi pa so se zasluženo veselili prvega mesta in zlatih odličij. / Foto: Tina Dokl

Tudi drugi naši fantje so dobivali čestitke, še posebno pa sta se izkazala **Anže Kopitar**, ki je bil po prvenstvu izbran za najboljšega napadalca, in vratar **Andrej Hočevar**, ki je dobil naziv najboljšega vratarja. Najboljši branilec je bil Madžar **Balasz Kangyal**.

Poleg prvenstva v Ljubljani so se za prosto mesto v elitni skupini borili še hokejisti v Pekingu, na koncu pa je po trdem boju v odločilni tekmi ekipa Francije s 3 : 1 premagala Kazahstan ter si priborila mesto na svetovnem prvenstvu prihodnje leto v Kanadi. Tam bo še posebno slovesno, saj bodo ob tej priložnosti v domovini hokeja praznovali tudi stoletnico najhitrejše moštvene igre. In Slovenija bo zraven!

Poškodbe mu niso prizanašale

Radovljičan Egon Murič se je v napadu z bratoma Rodman na svetovnem prvenstvu v Ljubljani izkazal kot trdoživ in vztrajen hokejist, čeprav je tik pred prvenstvom ostal brez zoba, pozimi pa je zdravil zlomljeno ličnico.

VILMA STANOVNIK

Ljubljana - Na letošnjem svetovnem hokejskem prvenstvu v Ljubljani so naši hokejisti kar po vrsti dobivali številne pohvale tako gledalcev kot hokejskih strokovnjakov, med že uveljavljenimi reprezentanti pa je bil najprijetnejše presenečenje 25-letni Egon Murič, ki se je na članskem svetovnem prvenstvu preizkusil prvič lani v Rigi, letos pa je zanesljivo in učinkovito zaigral v drugem slovenskem napadu. Simpatični Radovljičan, ki zadnja leta večina igra za ljubljansko Olimpijo (nekaj časa tudi za Medveščak), pa je svojo hokejsko kariero začel na Bledu.

Kdaj si se odločil postati hokejist?

"Star sem bil sedem let in oče Slavko me je nagovoril, da sem poizkusil. Bil sem navdušen in tako sem ostal pri hokeju ter igral v vseh hokejskih selekcijah Bleda, od malčkov do članov."

Kariera te je peljala v Ljubljano. Zakaj?

"Pri Olimpiji so me opazili, me poklicali na pogovore in tako se je začelo sodelovanje. Ker sem se po končani oblikovni šoli odločil za študij arhitekture, mi je to tudi ustrezalo, saj sem tako lahko študiral in igral v Ljubljani."

V tej sezoni si imel kar nekaj smole s poškodbami, tik pred svetovnim prvenstvom pa si ostal še brez zoba?

"Res sem imel precej smole, najtežja pa je bila poškodba ličnice, ki še sedaj ni povsem pozdravljena. Zaradi zloma ličnice sem imel tudi težave z očmi, ker na ledeni ploskvi nisem bil dobra dva meseca, pa sem nato rabil kar nekaj časa, da sem spet prišel v formo. K sreči se je do priprav za svetovno prvenstvo vse uredilo, nato pa sem na treningu dobil plošček v zobe in ostal še brez druge enice. Eno sem na tekmi na Madžarskem izgubil že lani."

Olimpiji se v novi sezoni obeta igranje v ligi EBEL. Boš ostal pri zmajih?

"Nisem se še odločil, za katero ekipo bom igral, to se trenutno še dogovarjam. Zagotovo bo to moštvo, kjer bom imel najboljše pogoje. Zavedam pa se, da liga EBEL zahteva celega človeka, precej več bo treningov in tekem, kot jih je bilo sedaj, in študij arhitekture bo zagotovo trpel ali pa bo celo moral za kako leto počakati. Trenutno končujem tretji letnik in vse skupaj še uspešno usklajujem."

Odličen slovenski napadalec Egon Murič / Foto: Tina Dokl

Na svetovnem prvenstvu si izpolnil pričakovanja trenerjev pa tudi navijačev. Si zadovoljen?

"Zelo sem zadovoljen, tudi trener mi zaupa in vesel sem, da smo vsi skupaj v ekipi prikazali res odlično igro. Z bratoma Rodman sem se dobro ujel, čeprav smo pred prvenstvom skupaj igrali le na eni tekmi."

Kaj še počneš poleg študija in igranja hokeja?

"Veliko se ukvarjam z dizajnerstvom, oblikujem spletne strani in nasploh se ukvarjam z grafiko. Zadnje poletje pa sem se zelo navdušil tudi nad deskanjem na vodi, tako da že komaj čakam počitnice."

GORENJSKI SEMAFOR

ROKOMET

1. A liga za ženske: Krim Mercator : Škofja Loka KSI 39 : 22. Prvak je ekipa Krim Mercatorja, ki je osvojila 40 točk, Škofja Loka KSI pa je s 25 točkami osvojila 4. mesto. **1. B liga za moške:** Istrabenz Plini : Termo 22 : 32. Termo je s 33 točkami že prvak 1. B lige in se je znova uvrstili v 1. A ligo. Zadnjo tekmo te sezone igra v četrtek ob 19. uri v dvorani na Podnu. **2. liga, moški, za 1. do 8. mesto**: Alples Železniki : Praznik Vaillant 34 : 29, Šmartno 99 : Kranj 18 : 24. **2. liga, moški, za 9. do 15. mesto**: Cerklje : Drava Ptuj 34 : 29, Duplje Tržič : Pomurje 30 : 28. V **1. B ligi za ženske** bo ekipa Vita Centra tekmo z Burjo na gostovanju odigrala jutri. **V. S.**

KOŠARKA

Liga UPC Telemach za prvaka, 8. krog: Loka kava TCG : Union Olimpija 62 : 83, Helios : Elektra Esotech 80 : 49. Danes Loka kava TCG Gostuje pri Krki, Helios pa jutri pri Zlatorogu. V soboto v Škofjo Loko ob 20. uri prihaja Geoplin Slovan, v Domžale pa Krka. **Liga UPC Telemach, za obstanek**: Triglav je bil prost, jutri gostuje pri Kraškem Zidarju, v soboto ob 20.15 pa na zadnji tekmi sezone doma gosti ekipo Zagorja. **1. SKL za ženske**: Kranjska Gora : KED Panter Ilirija 60 : 54. Druga tekma bo jutri. **V. S.**

NOGOMET

Prva liga Telekom, 30. krog: Domžale : MIK CM Celje 0 : 0. Domžalčani še vedno vodijo na lestvicia 15 točkami prednosti, v soboto pa gostujejo pri Hit Gorici. **2. SNL, 22. krog**: Triglav Gorenjska : Aluminij 1 : 2, Tinex Šenčur : Livar 1 : 2. Na lestvici z 39 točkami vodi Livar, Triglav na 5. mestu ima 31 točk, Tinex Šenčur na 7. mestu pa 26. V soboto Triglav Gorenjska gostuje v Krškem, Tinex pa pri Bonfiki v Kopru. **3. SNL, 20. krog**: Kalcer Vodoterm : Avtoplus Korte 6 : 1, Slovan : Jesenice 2 : 0, Svoboda : Roltek Dob 1 : 2, Kamnik : Portorož Piran 3 : 1, Adria : Ihan 1 : 1. Na lestvici vodi Krka pred Kalcer Vodotermom. V petek ob 17.30 Roltek Dob gosti Slovan, v soboto ob 17. uri Kamnik gosti Izolo Argeto, Jeseničani pa Kalcer Vodoterm. Ekipa Ihana bo v nedeljo ob 17. uri igrala z Jadran Dekani. **1. gorenjska liga, 15. krog**: Velesovo : Kranj 2 : 3, Kranjska Gora : Naklo 1 : 3, Visoko : Alpina Žiri 0 : 2, Ločan : Britof 2 : 1, Sava : Železniki 2 : 3, Bohinj : Šobec Lesce 2 : 6. Na lestvici vodi ekipa Kranja. **2. gorenjska liga**: Preddvor : Bitnje 1 : 4, Hrastje : Podbrezje 2 : 1, Trboje : Kondor 2 : 0, Bled Hirter in Polet bosta igrala danes ob 17.30. **V. S.**

VATERPOLO

Državno člansko prvenstvo, 2. krog: Triglav : Maribor 30 : 1, Koper : Kokra 17 : 8; **3. krog**: Koper : Triglav 9 : 8, Olimpija : Kokra 16 : 5. **J. M.**

BALINANJE

SUPER LIGA SCHWARZMANN, 12. krog: Planina Kranj : Lokateks Trata 14 : 8, Jadran Izola : Zabiče 8 : 14, Hrast : Krim Pekarna Vrhnika 12 :10, Zarja Balinček : Luka Koper 18 : 4. **Vrstni red:** Zarja Balinček 30, Luka Koper in Planina Kranj po 24, Krim Pekarna Vrhnika 21, Zabiče 19, Lokateks Trata 17, Hrast 9, Jadran Izola 0. **Pari 13. kroga** (sobota ob 15.00) - Krim Špica : Planina Kranj, Lokateks Trata : Zarja, Hrast : Jadran Izola, Luka Koper : Zabiče. **S. Š.**

GORSKI TEK

1. tekma Gorenjskega pokala v rekreativnih tekih: 14. gorski tek pod Kriško goro: absolutno: moški: 1. Hrovat (THB) 29:42, 2. Zupančič (KGT Papež) + 2:17, 3. Kuhar (TTSO Jezersko) + 2:33, 4. U. Bertoncelj (ŠD Kondor Godešič) + 2:35, 5. P. Oblak (ŠD Tabor - Termo) + 2:48, 6. Šubic (ŠD Tabor Žiri) + 3:15, 7. M. Oblak (Termo) + 3:30, 8. Ferlic (Gorenjski glas) +3:49, 9. M. Bregar + 4:04, 10. G. Bregar (oba Šmarnogorska naveza) + 4:14; **ženske:** 1. Tušar (ŠD Nanos) 37:42, 2. Novak (AK Triglav) + 31, 3. Oman (Gorenjski glas) + 1:12, 4. Justin (KK Završnica), 5. Klemenčič (Tržič), 6. Lapanja (Idrija); **zmagovalci po kategorijah: ženske: 60 in starejše:** Marija Žmavc (Gorenjski glas), **50-59 let:** Nadja Finžgar (Radovljica), **40-49 let:** Mihaela Tušar (ŠD Nanos), **30-39 let:** Mateja Klemenčič (Tržič), **do 29 let:** Špela Novak (AK Triglav); **moški: 60 let in starejši:** Peter Bertoncelj (ŠD Kondor Godešič), **50-59 let:** Janez Udovič (Fitnes Powerfit), **40-49 let:** Marko Šubic (ŠD Tabor Žiri), **30-39 let:** Boštjan Hrovat (THB), **20-29 let:** Nejc Kuhar (TTSO Jezersko), **do 19 let:** Peter Oblak (ŠD Tabor - Termo). **M. B.**

ODBOJKA

BLED

Blejski odbojkarji brez težav do prve zmage

S prvo tekmo v športni dvorani v Radovljici se je minulo soboto začel veliki finale državnega prvenstva v odbojki za moške. Ekipa odbojkarjev Autocommerca je zanesljivo ugnala tekmece Prevent Gradnje IGM, rezultat pa je bil 3 : 0 (14, 14, 19). Ekipi igrata na tri zmage, druga tekma bo že jutri v Mariboru, tretja pa v nedeljo, 29. aprila, ob 18. uri, znova v radovljiški dvorani. **V. S.**

Foto: Tina Dokl

KOLESARSTVO

SP. PIRNIČE

Prehitro začel sprint

Z dirko za VN Občine Medvode se je pod Šmarno goro v soboto začela domača sezona za kolesarje v mlajših kategorijah. Uspešni so bili gorenjski kolesarji, saj se jih je kar šest uvrstilo med prve tri, a ostali so brez zmage. Zelo blizu ji je bil v kategoriji mlajših mladincev **Jan Polanc**, ki ga pri kranjski Savi trenira njegov oče Marko. Za 15-letnega Kranjčana je bilo 2. mesto največji uspeh v tej kategoriji, v kateri nastopa prvo sezono, podobno kot tudi njegov klubski kolega, Škofjeločan **Blaž Bogataj**, tokrat 3. Izmed kolesarjev Save so se na stopničke uvrstili še **Urban Jelovčan**, 3. med dečki A, **Nace Korošec**, 2. in **Matej Mohorič**, 3. med dečki B, ter **Jan Košnik**, 3. med dečki C. **M. B.**

KRANJ

Velika zmaga Grega Boleta

Tretja dirka pokala narodov za kolesarje do 23 let je bila Liege-Bastogne-Liege v Belgiji in je v večjem delu potekala po trasi istoimenske znamenite dirke Pro Toura. Zmago je slavil **Grega Bole**, kolesar kranjske Save, ki je bil v zaključku 183 kilometrov dolge dirke, na kateri so kolesarji morali premagati deset vzponov, prepričljivo boljši od tekmecev iz ubežne skupine in s tem reprezentanco Slovenije le še utrdil v vodstvu na lestvici. **M. B.**

VELESOVO

Polfinale nogometnega pokala

V sredo, 25. aprila, bo na Velesovem ob 17.30 polfinale ženskega pokala Slovenije v nogometu. Domača ekipa Kamen Jerič Velesovo se bo pomerila s Pomurjem. **S. Š.**

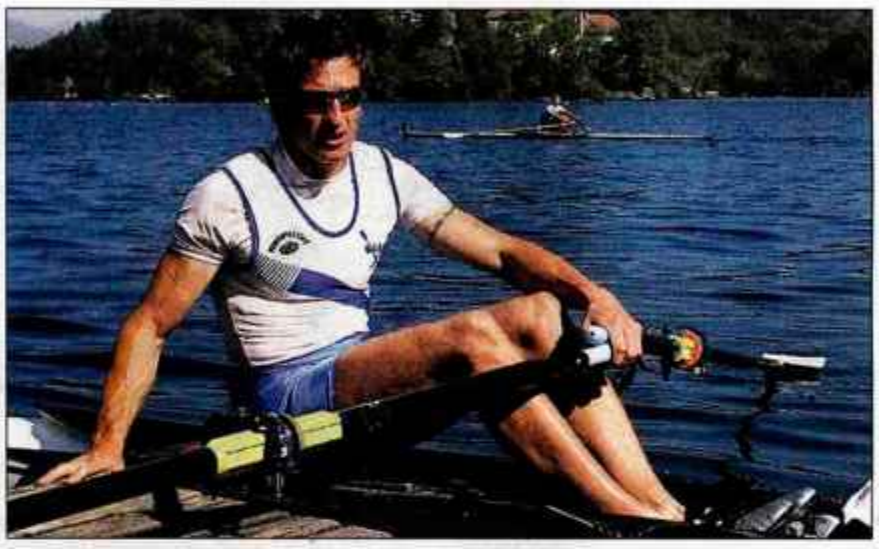
Čop spet hitrejši od Špika

Na tradicionalni prvomajski regati na Bledu so se predstavili tudi najboljši domači veslači, Luka Špik pa je za zmago v enojcu znova moral seči v roke Iztoku Čopu.

VILMA STANOVNIK

Bled - V slovenskem veslanju nič novega, bi lahko zapisali, če ne bi minuli konec tedna na Bledu videli množice mladih slovenskih veslačev iz vseh slovenskih klubov in seveda tudi domačega Bleda. Med njimi sta najbolj razveselila Andraž Krek (Argo Izola), ki se je odlično boril z Iztokom Čopom in Luko Špikom, pa tudi Rok Rozman (Bled), ki je skupaj z Mihom Pirihom oba dneva slavil v dvojcu brez krmarja.

Pričakovano sta v dvojnem dvojcu v nedeljo slavila Luka Špik in Iztok Čop, v enojcu pa je v soboto Iztok še enkrat več ugnal Luka. "Rad bi sicer videl, da bi moja zmaga pomenila, da sem v resnici že zelo hiter, vendar pa je dober čas in zmago težko oceniti, saj so trenutno v primerjavi s prejšnjimi leti tudi drugačne razmere. Voda je že bolj topla, vreme tudi in realna vrednost današnjega rezultata bo vidna na prvih mednarodnih tekmah. Upam, da sem na sezono dobro pripravljen, težav s poškodbami nisem imel, tako pozimi kot do sedaj v pomladnem delu smo dobro izkoristili odlične vremenske razmere in trenutno sem kar zadovoljen," je povedal Iztok Čop, ki bo tudi na mednarodnih tekmah nastopal tako v enojcu kot v dvojnem dvojcu z Lukom Špikom. Po pričakovanjih trenerja Miloša Janša naj bi na svetovnem prvenstvu Iztok in Luka nastopila v dvojnem dvojcu.



Iztok Čop se je tudi na letošnjo sezono dobro pripravil. / Foto: Anka Bulovec

Ločani slavili na Jesenicah

Z dvema zmagama v finalu je ekipa Loka Spiders osvojila naslov državnih prvakov v velikem floorbalu.

VILMA STANOVNIK

Jesenice - "Letošnje državno prvenstvo v floorballu, v katerem je nastopalo sedem ekip, med njimi največ iz Gorenjske, ni bilo posebno razburljivo, zato pa je bil bolj razburljiv veliki finale, kjer pa smo na koncu zasluženo postali prvaki. Morda sta bili odločilni tekmi res malce živčni in manj kvalitetni, vendar sta bili napeti do zadnjih sekund," je po drugi zmagi nad ekipo Thunder Jesenice povedal kapetan ekipe Loka Spiders **Blaž Kržišnik**, ki je za zmago 7 : 6 na prvi tekmi prejšnji teden v dvorani na Podnu zabil odločilni gol, do druge zmage 4 : 3 na povratni tekmi pa so "loški pajkci" minulo soboto prišli šele po podaljšku z zlatim golom **Boštjana Notarja**. Kapetan Jeseničanov **Tomaž Nadižar** je z rok predsednika Floorball zveze Slovenije **Andreja Eržena** prejel pokal za drugo mesto, tretje mesto pa je osvojila ekipa Borovnice.

Z velikim finalom članov se je tako končalo domače prvenstvo v dvoranskem hokeju, kjer je prvak v malem floorballu postala ekipa Borovnice, Borovničani so bili tudi najboljši med mladinci, v ženski konkurenci pa so prvakinje postale članice ekipe Loka Spiders.

Kapetan Ločanov Blaž Kržišnik je imel na poti do gola tudi na Jesenicah precej ovir. / Foto: Tina Dokl

Slovenska mladinska reprezentanca v floorballu v petek odhaja na kvalifikacijski turnir za svetovno prvenstvo na Slovaško. V konkurenci ekip Rusije, Madžarske in Slovaške si bo skušala izboriti prosto mesto za nastop v Švici.

ROKOMET

ŠKOFJA LOKA

Termo znova v elitni slovenski družbi

Krog pred koncem tekmovanja v 1. B državni rokometni ligi za moške so si rokometaši škofjeloškega Terma že zagotovili vrnitev v 1. A državno rokometno ligo, saj na lestvici 1. B lige vodijo tri točke pred najbližjim zasledovalcem. Na gostovanju pri ekipi Istrabenz plini v Kopru so slavili za kar deset golov razlike (22 : 32) in tako še enkrat več v tej sezoni dokazali, da sodijo v višji rang tekmovanja. Zadnjo tekmo letošnjega prvenstva bodo loški rokometaši odigrali ta četrtek, 26. aprila, ko bodo v domači dvorani ob 19. uri gostili ekipo Klime Petek. V vodstvu kluba po tekmi pripravljajo veselo druženje rokometašev in njihovih navijačev (brezplačna pijača!), zato so ti na predpraznični četrtek še posebno vabljeni v dvorano Poden. **V. S.**

GOLF

BLED

Kvalifikacije za avstrijsko odprto prvenstvo

S Pro Am turnirjem se je včeraj na igrišču za golf na Bledu začelo dvodnevno druženje golfistov sosednjih držav, ki mu bodo danes sledile kvalifikacije za nastop na tekmi odprtega prvenstva Avstrije. Slovenski golfisti se bodo namreč potegovali za tako imenovani "wild card" oziroma povabilo za igranje na tekmi evropskega turnirja, ki bo med 7. in 10. junijem na prestižnem igrišču Fontana v bližini Dunaja. Blejski dogodek sodi v serijo turnirjev, ki jih organizatorji največjega golfskega dogodka v Avstriji pripravljajo še v drugih sosednjih državah, saj si tako želijo dodatne popularizacije tako imenovanega European Toura tudi v okolici Avstrije. **V. S.**

Go uči tudi potrpljenja

V hotelu Astoria na Bledu so se na tradicionalnem odprtem turnirju Slovenije zbrali igralci goja, slavil pa je Čeh Ondrej Silit.

Vilma Stanovnik

Bled - Go klub Kranj je v sodelovanju z Go zvezo minuli konec tedna pripravil sedaj že tradicionalni 15. turnir z mednarodno udeležbo. Na njem se je zbralo petdeset igralcev, ki so se pomerili tudi za točke evropskega pokala.

"Bled smo že pred leti izbrali zato, ker so tako domači kot tuji tekmovalci navdušeni nad njegovimi lepotami. Vsi uživajo, se sprostijo in to je tudi pomembno dejstvo. Igra še šest kol po švicarskem sistemu, podobno kot pri šahu. Favoriti pa so Madžari in Čehi," je že med turnirjem povedal **Milan Zakotnik**, ki to miselno igro igra že od srednješolskih let naprej. "Najprej sem bil šahist, ko pa sem spoznal go, sem se nad njim navdušil, saj je precej slikovitejši od šaha. Japonci so celo izračunali, da je pri goju za tri osončja kombinacij, kar pomeni neskončno, in hkrati tudi, da računalnik človeka do sedaj v goju ni premagal in ga tudi ne bo," pravi Milan Zakotnik in dodaja, da je trenutno v Sloveniji okoli 80 aktivnih igralcev goja, še več pa je ljubiteljev in simpatizerjev. Go je namreč igra, ki je odlična za učenje potrpljenja, saj dobri igralci znajo ohranjati mirne živce in se prilagajati situaciji, ki se med igro hitro spreminja.

Na turnirju na Bledu so se igralci goja pomerili tudi za točke evropskega pokala.

Go klub Kranj je ob Ljubljani najmočnejši izmed štirih slovenskih klubov, poleg organizacije tekmovanja pa skrbi tudi za tečaje in popularizacijo te zanimive miselne igre, ki tudi pri nas znova postaja bolj priljubljena. Na blejskem turnirju je slavil Čeh **Ondrej Silit**, drugo mesto je osvojil Madžar **Pal Balogh**, tretje pa Čeh **Radek Nechanickx**. Najboljši Slovenec je bil **Leon Matoh** na 4. mestu.

Jerman je najboljši tržiški športnik

Čeprav v občini Tržiču ne manjka niti svetovnih prvakov, so za najboljšega športnika izbrali hitrega smukača Andreja Jermana.

Vilma Stanovnik

Tržič - Pri Športni zvezi Tržič so tudi letos pripravili prireditev, na kateri so slovesno razglasili najboljše in najbolj perspektivne športnike v minulem letu. Zaslužen je naziv najboljšega prejel eden najboljših smukačev na svetu, član Smučarskega kluba Tržič **Andrej Jerman**. Drugo mesto je osvojil član Alpskega letalskega centra **Uroš Ban**, tretje pa član športnoplezalnega odseka pri PD Tržič **Klemen Bečan**. Naslov najbolj perspektivnega športnika je tokrat pripadel članu Smučarskega kluba Tržič **Gašperju Markiču**, drugo mesto je osvojil član Nordijskega smučarskega kluba Trifix Tržič **Nejc Košnjek**, tretje pa športni plezalec **Jure Bečan**, član športnoplezalnega odseka PD Tržič. Posebna priznanja je župan Tržiča **Borut Sajovic** izročil še **Mitju Mežnarju**, ki je z ekipo Slovenije osvojil naslov svetovnega mladinskega prvaka v smučarskih skokih, ter **Urošu Banu** in **Mateju Bečanu**, ki sta z ekipo osvojila naslov svetovnih prvakov v paraskiju. Posebno priznanje je dobil tudi **Nejc Košnjek**, ki je imel smolo na poletih v Planici, župan pa ga je z njim spodbudil k uspešni vrnitvi in nadaljevanju športne poti. Plaketo za življenjsko delo na področju športa je prejel **Janko Kermelj**.

Ob druženju športnikov so podelili tudi priznanja najboljšim ekipam in posameznikom v tržiških športnih igrah za sezono 2006/07. V ekipnem tekmovanju so bili najboljši člani Društva upokojencev Tržič, med ženskami je največ točk zbrala **Milena Dolčič** (Območna obrtna zbornica Tržič), med moškimi **Aleš Rozman** (ŠD Lom), med športniki invalidi pa je priznanje za najboljšega že tretjič zapored dobil **Janez Pavšek** (Društvo upokojencev Tržič). Med športnimi društvi se je na prvo mesto uvrstilo ŠD Lom.

ALPINIZEM

Kranj

Preplezal 82 vrhov

Alpinist in gorski vodnik **Miha Valič** je od 27. decembra 2006 do 7. aprila 2007 preplezal vseh 82 štiritisočakov v Alpah. Prvotni načrt, da bi to storil v 82 dneh, je preprečilo vreme. Ta ideja je namreč velik izziv za mnoge znane alpiniste v tujini, vendar se je pozimi še ni lotil nihče. Prvi jo je uresničil Ljubljančan, ki je projekt 82 x 4000 dokončal v 102 dneh. Kljub mili zimi v dolinah so v visokih gorah vladale prave zimske razmere, težavnost vzponov pa so povečali tudi najkrajši pristopi na posamezen vrh in grebenska prečenja več vrhov hkrati. V dobrih treh mesecih se je Maliču pridružilo 15 soplezalcev, ki so pripomogli k uspehu projekta. Z njim so plezali **Rok Blagus, Alenka Klemenčič, Blaž Grapar, Luka Kronegger, Boris Lorenčič, Gašper Rak, Tina DiBatista, Miha Lampreht, Matevž Kramer, Tadej Debevec, Vesna Nikšič, Miha Maček, Blaž Stres, Klemen Gričar** in **Tomaž Jakofčič. S. S.**

UMETNOSTNO DRSANJE

Jesenice

Urbas niza zmage na Pokalu Triglav

16. mednarodno tekmovanje umetnostnih drsalcev na jeseniški ledeni ploskvi za Pokal Triglav je bilo zaradi zapoznelega termina letos z nekoliko skromnejšo udeležbo. Osrednja pozornost je veljala nastopu najboljšega slovenskega drsalca **Gregorja Urbasa** s Hrušice, ki sedaj nastopa za ljubljanski klub Stanko Bloudek. Blestel je v kratkem programu, ki ga je izpeljal brezhibno. Nekaj težav je imel v prostem programu, vendar se je vse izšlo za zmago. Pri članicah je nastopila le domačinka **Kaja Otovič**. Druge članice Drsalnega kluba Jesenice Meta Čebokli, Monika Urbas in Katarina Meze pri kadetinjah ter Ines Bešić, Alja Štefelin in Sabina Ališič pri mladinkah tokrat niso posegle po vidnejših uvrstitvah. Pri kadetinjah je med Slovenkami najboljšo uvrstitev dosegla Patricia Gleščič z 2. mestom in pri kadetih Matic Hrovat, ki je bil 3. Največ zmag so zabeležili Francozi, ekipni pokal Triglav pa je osvojila Slovenija. **J. R.**

GIBAJTE SE Z NAMI
Janez Ferlic

Tekli v zavetju Kriške gore

Lep dan, po vremenu je sicer bolj spominjal na tople majske dni kot pa na pregovorno deževen in muhast april, smo tekači izkoristili in zagrizli v strmino proti Gozdu pod Kriško goro. Tek z zavidanja vredno zgodovino, ki ga je glavni organizator Ivan Likar pred leti bolj prilagodil rekreativnim tekačem, ko je cilj prestavil z vrha Kriške gore v vasico Gozd. Tradicionalno je sedaj to uvodna tekma Gorenjskega pokala v rekreativnih tekih. Tako dobri tekači kot rekreativci in tekači s prvimi tekaškimi koraki smo uživali. Boštjan Hrovat, sicer eden najboljših slovenskih tekačev na dolge proge, ki se specializira tudi za gorske tekme, kjer ponavadi meša strene najboljšim, je tekmo izkoristil za dober trening. Že po startu se je videlo, da bo odtekel solo tek in s svojim izredno lahkotnim korakom se je kmalu odlepil od zasledovalcev in v cilj pritekel s kar precejšnjo prednostjo. Boštjan je tekač z dušo in srcem. Udeležuje se elitnih tekmovanj na državni ravni in povsem rekreativnih tekov: vedno dobre volje ponavadi skoči na vrh zmagovalnega podija. Ob redni službi in vseh dodatnih obveznostih si najde čas za trening in zaradi vsega skupaj je očitno postal izvrsten tekač, ki v teku predvsem uživa. Nekaj časa mu je lahko sledil le »Marjan Zupančič, znan gorski tekač, večkratni zmagovalec triatlona jeklenih v Bohinju, v zimskem času pa se sedaj posveča tudi tekmovalnemu turnemu smučanju. Potem pa je sledila dolga razpotegnjena kolona tekačev. Kot zadnji je tekel znani in neutrudni kranjski maratonec Franc Kaučič, ki je imel po navodilu organizatorja nalogo uradno zaključiti tekmovanje. Kavka je seveda užival, čeprav je bil to zanj skoraj sprehod.

Tekel je tudi tržiški župan Borut Sajovic in izboljšal svoj lanski rezultat. "Dobro napredujem v kondiciji, pomembno pa je, da uživam v množici tekačev," je povedal Borut in nas povabil še na druge tekaške prireditve v občini Tržič, ki se jih bo tudi sam udeležil. Tržič bo morda iz nekdaj smučarskega mesta postal tekaško mesto, saj bo tudi letos v tej občini kar nekaj tekaških prireditev. Oh že uveljavljenem Slovenskem alpskem maratonu, Teku po Dovžanovi soteski in Teku na Javornik se letos na ulice Tržiča po nekajletnem organizacijskem premoru zopet vrača uličnі tek, ki smo ga pred leti poznali kot memorial Boruta Berganta. Takrat je bil eden boljših cestnih tekov na Gorenjskem, vedno so se ga radi udeleževali odlični atleti kot množica tekaške družbe željnih. Upamo, da se na podobnih tirnicah znajde tudi nova tekaška prireditev. Če se zanesemo na zagnanost tržiških športnih delavcev, se nam za prihodnost teka v Tržiču in okolici nikakor ni treba bati. Mi, tekači, pa bomo radi tekli in uživali in prispevali v družbeni fond zdravja. Seveda, brez Glasovih tekačev ne gre in "ta modri" smo vedno del gorenjske tekaške scene, ki se iz leta v leto bolj razvija in je tako tudi prav. Ob poplavi vseh športov ima tek svoje mesto predvsem zaradi preprostosti in svobode.

Vsako leto hitrejši in v boljši kondiciji. Tržiški župan Borut Sajovic na poti proti cilju 14. Gorskega teka pod Kriško goro. / Foto: Marjan Bokar

MOJ POGLED
DAMJANA ŠMID

Koliko stane zdrava pamet?

Pri vsakodnevnih ponudbah za zdravo, dolgo in srečno življenje pogrešam le še eno. Nihče se še ni spomnil, da bi nam prodajal zdravo kmečko pamet. Saj veste, to je tisto v glavi, kar nam pravi, ali je nekaj prav ali ne. Ki nas spominja na to, da lubenica sredi zime ne more biti dobra za organizem. Zdrava kmečka pamet je najboljše, kar ima lahko človek v lasti. Zato je čudno, da še ni obdavčena. Kajti njena vrednost je neprecenljiva za tistega, ki jo uporablja. Ampak, kaj ko tovrstni primerki izumirajo ali pa se skrivajo pred čredo vseh enako mislečih. Takšne ima država od nekdaj najraje. Prav tako mediji in vsi, ki delamo z ljudmi. Tudi sama imam manj težav s starši, ki kimajo, kot pa s tistimi, ki se ne strinjajo. Kar me vseeno malce skrbi. Ker praktično nihče ne preverja informacij, ki jih dajemo. Premalo ljudi oporeka. Vsi se kar strinjamo in dokaj nekritično jemljemo, kar nam dajejo. Bojim se, da so vsakovrstni nasveti (vključno z mojimi na tej strani) le potuha ljudem, da jim ni treba razmišljati s svojo glavo. To je hitreje, bolj enostavno in kar od vsega najbolj prija - najmanj odgovorno. Zato vedno govorim staršem in otrokom - v glavi imejte sito in le-to naj dela ves čas. Presejte vse, kar dobite in presojajte po svoji lastni pameti, kaj boste naprej sejali in zalivali. Vsak prodaja svojo resnico, svoje izkušnje, samega sebe. Resda je to v našem poklicu zavito v teorijo vzgoje, pa vendar je za vsem vedno in samo človek. Zato ne more biti noben nasvet univerzalen. Najboljše, kar se lahko zgodi staršem, je spoznanje, da smo vsak dan učitelji in učenci. Treba je učiti in se učiti. Prvo nam nekako še gre, drugo pa je že težje. Zato ne tecimo takoj po nasvet, ko nekaj ni tako, kot smo si mi zamislili. Najprej se ustavimo, pobrskajmo po sebi in pogłejmo celotno sliko od daleč. Vprašajmo se, kaj je dobro za otroka in česa ga želimo naučiti. Ali otroka razvajam ali ga učim odgovornosti? Vprašanja so dobra stvar. Ne bojte se jih.

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

Torbica, polna zdravja

Te dni mi je pri delu na vrtu in njivi najbolj v oči padel plešec (Capsella bursa-pastoris), ki ta hip že lepo cveti. Lahko bi se jezila na ta nadležen in trdoživ plevel, a sem ga raje nabrala za pripravo čaja. Ta rastlina je namreč na moč zdravilna in jo že dolgo uporabljajo tako vzhodni kot zahodni naravni zdravilci. V prvi vrsti jo priporočajo zoper različne krvavitve in "ženske stvari".

PAVLA KLINER

Zelo koristen plevel

Pleščevi značilni srčasto oblikovani plodovi s semeni spominjajo na usnjene bisage, ki so jih nekoč nosili pastirji. Zato ne preseneča njegovo ljudsko ime *pastirska torbica*. Prav to pa pomeni tudi njegovo botanično latinsko ime. V tej *torbici* je veliko zdravilnih snovi in učinkovin, ki zdravijo mnoge bolezni in težave. Drugo ljudsko ime, materini srčki, opozarja na njegovo dobrodejno delovanje pri ženskih boleznih. Ponekod mu pravijo tudi kašica, plevelka, rižnica, bobulica, divja repica, škofova kapica, srčenica, stanovnik, rižnica, škrobut, škrobotelj, taška, vročenica, luščec, mesec, železna trava, žilc ...Cvete od aprila vse tja do pozne jeseni, spomladi nabran pa je najboljši. Najdemo ga pravzaprav povsod, na poljih, travnikih, vrtovih, jarkih, ob cestah. Raste izjemno hitro in ga ni mogoče kar tako odpraviti z vrta. A naj vas potolaži dejstvo, da je ta plevel vsaj zelo uporaben. Nabiramo cvetočo zelišče brez korenin. Hitro ga posušimo, na drobno narežemo in shranimo v temnih kozarcih. Pri sušenju izgubi del zdravilne moči, zato pogosteje uporabljamo svežega.

Plešec za ožilje, prebavo, ženske bolezni

Poglejmo njegovo področje delovanja. Učinkovine, ki jih plešec vsebuje, ožijo krvne žile in utrjujejo njihove stene. Tako plešec učinkovito ustavlja krvavenje iz črevesja, želodca, ledvic, maternice, pljuč, nosu in ran. Čisti kri, pomaga zoper kašelj, revmo in protin. Plešec se zelo obnese tudi pri motnjah krvnega obtoka. Uravnava krvni tlak, znižuje previsokega in zvišuje prenizkega. Vpliva na prepočasen ali prehiter srčni utrip in zelo ugodno deluje na ožilje. Ureja premočno menstruacijo, zdravi beli tok in pomaga pri težavah v menopavzi. Snov tiramin, ki ga plešec vsebuje, povzroča ritmično krčenje maternice in pospešuje porodne popadke. Podoben učinek ima tudi na črevesno mišičevje, kadar se le to poleni. Pospešeno krčenje pospešuje prebavo. Po mnenju ljudske medicine pa je dobro piti pleščev čaj tudi pri sladkorni bolezni.

Cvetoči plešec

Plešec s svojimi srčki

Pleščevi pripravki za to in ono ...

Poglejmo nekaj pripravkov iz plešca. Za poparek potrebujemo dve žlički suhega zelišča ali eno žličko sveže rastline, ki jo poparimo s skodelico vrele vode. Po desetih minutah odcedimo in pijemo dnevno po majhnih požirkih dve skodelici nesladkanega čaja. Tak čaj pomaga pri vseh vrstah krvavitev, močnih menstruacijah in v menopavzi. Takrat naj bi vsaka ženska pila štiri tedne po dve skodelici čaja dnevno, za tri tedne prenehala s pitjem in nato ciklus ponovila. Pri močnih menstruacijah naj dekleta pijejo osem do deset dni pred ciklusom po dve skodelici čaja. Tak poparek uravnava tudi krvni tlak, pomaga pri kronični diareji in cistisu. Obkladki iz svežih rastlin služijo kot priročno sredstvo pri krvavečih ranah. Za spomladansko čiščenje krvi so odlični tako pleščeva solata, poparek, kakor tudi sok. Slednjega pripravimo tako, da dve pesti svežega zelišča zmeljemo s 100 ml vode. Tekočino odcedimo in jemljemo trikrat na dan po eno do dve žlici soka z nekaj vode. Sloviti nemški naravni zdravilec in duhovnik Sebastian Kneipp pa je pri bolečinah v trebuhu in notranjih krvavitvah svetoval, da zelišče prelijemo z vročim belim vinom, odcedimo in pijemo po požirkih.

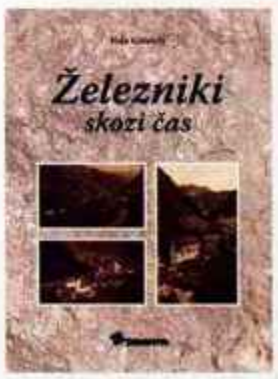
Nastanek Železnikov

2 ŽELEZNIKI SKOZI ČAS

DR. VIDA KOŠMELJ

Pred furlansko naselitvijo kraja, ki so ga zasnovali zemljiški lastniki freisinški škofje v 13. stoletju, sta na majhni ravnini (kasnejši njivi, danes je tu stanovanjski blok) vzhodno od Trnja proti Trebušniku in pod Škovinami ležali samo dve manjši hubi. Že leta 1291 listine navajajo dve propadli kmetiji na Škovinah. Točen nastanek teh hub ni znan, tudi ne, kako se je ta kraj tedaj imenoval. Enako ni točen datum naselitve Železnikov po Furlanih. Temu, ki so ga opisovali v 80. letih dvajsetega stoletja, je ostro nasprotoval zgodovinar dr. Božo Otorepec. Gotovo pa drži, da je naselitev kraja nastala po napotkih gospodov loških škofov.

Na začetek kraja nas še danes spominjajo nekatera ledinska imena. Na zemljišču prvotnih hub sta kasneje nastali dve skoraj enaki kmetiji, ki sta se širili terasasto v hrib na levem bregu Sore, imenovani Škofine (škofovska last), v dialektu preimenovani v Škovine. Zanimivo je, da sta edini kmetiji v Železnikih še do konca 20. let preteklega stoletja spadali pod občino in faro Selca. Drugo ime, ki je ostalo od ustanovitve kraja za spodnje Železnike, je Racovnik. Ko so se naselili prvi Furlani, je Sora tekla do sedanjega Placa v strugi, dalje pa se je razlivala po vsej ožini med hriboma do današnje Grive. To ozemlje je bilo skoraj neprehodno zaradi trstičja in močvirja, po katerem so plavale divje race; od tod današnje ime Racovnik. Naprej do Češnjice se dolina nekoliko razširi. Sora je tudi tu brez struge zalivala vso ravan. Iz vode je štrlelo



samo nekaj otočkov, od tod še danes ime Otoki.

Ob prihodu v tedaj še neimenovani kraj so Furlani najprej poglobili strugo Sore, postavili jez na Trnju, ob njem vrše, kasneje še mlin. Prvo primitivno fužino in plavž so postavili v osrčju Racovnika, danes Zamlečje, v bližini pa so začeli kopati rudnik bobovca na Klovžah (Štolmova hiša). Kot turistično znamenitost bi bilo zanimivo odkopati jamo, ki bi poleg plavža še povzdignila pomen kraja.

Okoli leta 1937 so odkopali vhoda v manjši rudnik bobovca - "ta rudeče rude" - na Klovžah za nekdanjim starim gasilskim domom in na Jesenovcu rudnik mangana. V obeh rudnikih so bile vrednosti rude zelo nizke, finančni izplen se ne bi splačal. Rov na Jesenovcu so zasuli nazaj, na Klovžah pa so ga po vojni zaprli z železnimi rešetkami.

Še dokaj bogato žlindro z železom, ki so jo odkrili na Štalici nad Češnjico, so pri pomanjkanju rude v 18. in 19. stoletju ponovno pretalili. Nekoč so rudo nabirali kar na površju zemlje. Jelovški gozdovi so bili prvotno bogati s površinsko rudo, ki so jo nabirali predvsem kmetje, podložniki loških škofov. Po tem bogastvu je bila znana Dražgoška gora s Kališnikom. Od tod so rudo spravljali v koših pozimi in poleti s samotežnimi sanmi v majhno kmečko naselje - vas pod Dražgošami, kasneje imenovano Rudno.

Knjiga **Železniki skozi čas** je za bralce/ke Gorenjskega glasa na voljo z 20-odstotnim popustom. Cena knjige s popustom je 22,32 EUR / 5.349 SIT.
Naročila po telefonu: 04/5320 210,
e-pošti: zalozba@didakta.si, ali na www.didakta.si.
DIDAKTA
Gorenjski Glas

Indijski oreščki

Boris Bergant

Indijski oreščki so pravzaprav semena zelo nenavadnega sadeža drevesa imenovanega cashew tree (akažujevo drevo), ki je sestavljen iz akažujevega jabolka in ukrivljenega prirastka na koncu sadeža imenovanega akažujev orešček. Ko jabolko dozori, je lesketajoče se rumene barve. Po dozoritvi je obstojno le 24 ur, nato se mehko meso sadeža pokvari. Prav zaradi slabe obstojnosti jabolko ni tržno zanimivo, je pa zelo priljubljeno pri domačinih. Akažu oreh je zrel, ko jabolko samo odpade. Znotraj trde lupine se skriva ukrivljen orešček z notranjo tekočino in prevlečen s tanko rjavo kožico. Slasten akažu imenovan tudi indijski orešček je priljubljen v vseh bogatejših državah, priskrbljen pa iz revnejših držav in je soroden mangu ter pistaciji. Z luščenjem indijskih oreščkov se žal ne moremo zabavati, ker vse oluščijo že tam, kjer jih oberejo. Pravzaprav luščenje ni prav posebna zabava, saj je v trdi lupini orešča strupena oljna tekočina, ki močno draži kožo. Njene strupene sestavine pa na vročini razpadejo v neškodljive, zato oreščke pred luščenjem segrevajo nad ognjem ali v posebnih pečeh. Zato so v prodaji na voljo le oluščeni oreščki. Pri nakupu je treba biti pozoren na čvrstost in barvo oreščkov; čim temnejši in bolj polomljeni so, tem več so prestali in so zato manj kakovostni. Hranimo jih v dobro zaprti posodi na hladnem in temnem mestu, ker se radi navzamejo vlage iz zraka. Indijski oreščki so z nekaj zadržanosti odličen sadež, zaradi kombinacije sestavin so le malo težje prebavljivi in v večjih količinah povzročajo napenjanje in podobna nelagodja. Indijski oreščki so odličen dodatek tako zelenjavnim kot mesnim jedem. Nežen in mehek okus se sijajno dopolnjuje tako z jagnjetino in perutnino kot s krompirjem, rumeno bučo in čokolado. V domovini oreščkov pa iz zmletih in v vodi namočenih pridobivajo celo alkoholno pijačo.

Mlačne puranje prsi z indijskimi oreščki na sveži rukoli

Za 4 osebe potrebujemo: 50 dag puranjih prsi, malo olja, 20 dag rukole, 30 dag paradižnika češnjevca, 8 dag indijskih oreščkov, 4 žlice ekstra deviškega oljčnega olja, 3 žlice balzamičnega kisa, sol in sveže mleti poper.

Puranje prsi začinite s soljo in poprom ter jih na vročem olju v pokriti posodi specite in ohladite na 40 stopinj Celzija. Rukolo očistite, operite in dobro odcedite, zložite jo na velik ovalen krožnik in posujte s četrtinami češnjevca. Pokapajte z oljčnim oljem in balzamičnim kisom ter solite in popoprajte. Solato obložite z rezinami puranjih prsi, potresite s sesekljanimi indijskimi oreščki in takoj postrezite, najbolje s svežim kruhom.

Solata z indijskimi oreščki in še čim

Za 4 osebe potrebujemo: 2 žlici olja, 2 stroka česna, 4 rezine kruha, 1 glavo mehke zelene solate, 6 sardelnih filejev, 5 žlic sesekljanih indijskih oreščkov, 3 dag naribanega parmezana, 2 rumenjaka, 3 žlice limoninega soka, 1 žlico vode, 4 žlice ekstra deviškega oljčnega olja, sol in sveže mleti poper.

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

Vanilijev kremni sladoled z indijskimi oreščki

Potrebujemo: 2 jajci, 5 rumenjakov, 20 dag sladkorja, 2 vrečki vanilijevega sladkorja, 2 lista želatine, 0,5 l sladke smetane in 3 žlice sesekljanih indijskih oreščkov.

Jajci, rumenjake, sladkor in vanilijev sladkor stepajte v kotličku nad soparo, dokler zmes dobro ne naraste in se zgosti. Kremo odstavite, primešajte v vodi namočeno želatino in jo na ledu stepajte, dokler se ne ohladi. Primešajte stepeno sladko smetano in sesekljane indijske oreščke, nalijte v model in zamrznite.

KUHARSKI RECEPTI

Za vas izbira Danica Dolenc

Tedenski jedilnik

Nedelja - Kosilo: goveja juha s cvetovi cvetače in brokolija, nadeti puranji zrezki, njoki z gorgonzolo, berivka s čemažem v solati, smetanov štrukelj; **Večerja:** dimljen losos, kruh z maslom, vložena zelenjava.
Ponedeljek - Kosilo: zelenjavna juha, široki rezanci, popečeno goveje meso iz juhe, jabolčni hren; **Večerja:** polenta, zabeljena s prepraženo čebulo, koščki pršuta in šopom čemaža, jogurt.
Torek - Kosilo: porova juha, mešano meso na žaru, krompirjeva solata, ajvar, gorčica s kislo smetano, orehova potica; **Večerja:** frtajle, zrnat kruh, jogurt ali pivo.
Sreda - Kosilo: juha iz pomladnih zelišč, sesekljani zrezki iz govejega mesa, pire krompir, berivka z rukolo, sadno pecivo; **Večerja:** skutni namaz z zelišči, pršut, zrnat kruh.
Četrtek - Kosilo: golaž, krompirjevi svaljki, mešana solata; **Večerja:** koruzni žganci, mleko ali jogurt.
Petek - Kosilo: koprivna juha, pečene ribe (postrvi, orade), krompir v koscih, zelena solata, sadna kupa; **Večerja:** palačinke z jabolki, jabolčni sok.
Sobota - Kosilo: kremna juha iz čemaža, piščanec po dunajsko, ocvrt krompir, mešana solata, jabolčni zavitek; **Večerja:** riževa solata s šunko in kuhano zelenjavo, kisle kumarice.

Smetanov štrukelj po babičino

Iz 2 dcl mlačne vode, nekaj žlic olja, žlice kisa, mehke moke in ščepa soli pripravimo navadno vlečeno testo, ki naj vsaj pol ure počiva. Nato ga razvaljamo, namažemo z oljem, raztegnemo, nadevamo in zvijemo.
Nadev: v skledi zmešamo pol litra kisle smetane, 2 rumenjaka, 2 žlici sladkorja in žličico cimeta ter primešamo sneg 2 beljakov. Nadevano testo potresemo s pestjo drobtin in dvema pestema v belem vinu ali rumu namočenih rozin, zvijemo in spečemo kot vsak drug štrukelj.

Sesekljan zrezek iz govejega mesa

Iz pol kilograma mlete govedine (brez žil) napravimo 3 do 4 zrezke, jih potresemo z moko in damo v ponev, kjer smo razgreli maščobo. Ko zrezek na eni strani zarumeni, ga obrnemo, in ko je zarumenel še na drugi strani, dodamo 2 žlici kisle smetane in 2 žlici juhe. Ko to prevre, položimo zrezke na krožnik in jih oblijemo z omako. Ponudimo s pire krompirjem ali s peteršiljevim krompirjem v koscih.

Radio Triglav®
Gorenjska 96 MHz
RADIO ZA RADOVEDNE

Dom Dr. Janka Benedika Radovljica

Šercerjeva ulica 35
4240 RADOVLJICA

VABI K SODELOVANJU

DELOVNEGA TERAPEVTA/KO

za izvajanje programa delovne terapije na področju varstva starejših

Od kandidatov pričakujemo:
- zaključeno izobraževanje za poklic diplomirani delovni terapevt ali delovni terapevt
- opravljen strokovni izpit
- najmanj 12 mesecev delovnih izkušenj,
- znanja iz gerontologije in psihiatrije,
- organizacijske in inovativne sposobnosti
- sposobnost učinkovite uporabe programskih orodij v okolju Windows
- osebnostne lastnosti: strokovna zavzetost, odgovornost, natančnost in zanesljivost, komunikativnost, sposobnost sprejemanja obremenitev in prilagodljivost.

Z izbranim kandidatom/ko bomo sklenili delovno razmerje za nedoločen čas, s polnim delovnim časom in poskusnim delom 4 mesece.

Kandidati/ke naj ponudbe z dokazili pošljejo na naš naslov v 15 dneh po objavi.

Sadike namesto smeti

Na sanirani deponiji komunalnih odpadkov so gozdarji in učenci uredili gozdni park.

Jasna Paladin

Duplica - Dupliška jama, kakor domačini poznajo gramozno jamo, v katero so se celih trideset let, vse do začetka devetdesetih, vozili komunalni odpadki iz občine Kamnik in odpadne kože iz tovarne Utok, zadnje obdobje kaže precej lepšo podobo.

Stodvajset metrov dolg, 80 metrov širok in sedem metrov visok hrib na robu naselja, ki je bil nekdaj poln smrdečih odpadkov, je po protestih krajanov občina najprej sanirala, po osemletnem prizadevanju gozdarske stroke pa je jama postala še vzoren primer sanacije neurejene in zapuščene deponije. Projekt, s katerim bi deponijo uredili v gozdni park, ki bi z razvojem ustvaril prijaznejše okolje, zatočišče za divje živali oz. razvoj biodiverzitete ter prostor za sprehode, rekreacijo in ozaveščanje, je občini predlagal **Miran Čas** z Gozdarskega inštituta Slovenije, tudi svetnik KS Duplica. "Območje smo prekrili z okoli 1100 kubičnimi metri zemlje in doslej posadili že 1200 sadik gozdnega drevja. Na platoju deponije smo v obliki osmice uredili gozdno učno pot. Popisali smo tudi stanje ptičev, netopirjev, divjadi ter drevesnih in grmovnih vrst," je povedal Miran Čas, ki je skupaj z županom **Antonom Tonetom Smolnikarjem** v znak dobrega sodelovanja posadil tudi eno od treh sadik lipe.

Lipo sta posadila Miran Čas in kamniški župan.

Peter Komovec
Pastir, nemški vojak in češki sin
Izjemno zanimiva knjiga o življenju avtorja, ki je ne boste mogli spustiti iz rok.
Cena knjige z 20% popustom je 10 EUR / 2.400 SIT
Naročila po tel.: 04 / 23 24 376, e-pošti: narocnine@g-glas.si ali na Zoisovi 1 v Kranju od 7h do 15h. Brez poštnine.
Gorenjski Glas

DOBRA IN ZDRAVA ZELENJAVA
Praktični nasveti za vrtičkarje
CENA: 3.70 € 890 SIT
Za naročnike Gorenjskega glasa 20% popusta
Gorenjski Glas | naročanje: telefon: 04 201 42 41 e-pošta: narocnine@g-glas.si

Planinski kotiček: Rudnica (946 m)

Na obisk k perkmandeljcu

Kratek vzpon na bohinjsko razgledno točko. Ko so na dosegu roke Vogel, Komna, Komarča, Vogar in Studor.

Jelena Justin

Na številnih starih razglednicah Bohinja so upodobljene njegove turistične točke; jezero, gore in cerkvica Sv. Janeza. Za planinca, ki je tudi kanček fotografa, je v tem primeru zelo prijeten in popularen kratek vzpon na Rudnico, komaj opazno, geološko zelo zanimivo poraščeno gmoto, ki bohinjsko dolino deli na Zgornjo in Spodnjo. S svojo središčno lego nudi prelep razgled na zatrep bohinjske doline. Rudnica je tisti hrib, kjer se Bohinjsko jezero pred nami odpre v vsej svoji lepoti.

Rudnica je prepletena s številnimi potmi, predvsem tistimi starimi rudarskimi, ki so se po zatonu bohinjskega fužinarstva ohranile le še v ustnem izročilu. Najbolj običajni poti vzpona sta z Broda v Spodnji dolini in iz Stare Fužine v Zgornji dolini. To bo tudi pot za naš današnji izlet.

Začetek poti je v vasi Stara Fužina. Zapeljemo se skozi vas, prečimo most, gremo po klančku navzgor, kjer nas čaka lesen smerokaz "Rudnica". Najbolje je, da v vasi nekje parkirate in pot nadaljujete peš. Po poljski poti sledite smerokazom. Kamnita pot vas lepo speljano usmerja navzgor. Ob poti stoji kar nekaj lesenih kočic, ki so nekdaj služile svojemu namenu, danes pa propadajo pod težo časa in narave. Če se boste vsake toliko časa obrnili proti jezeru, boste kaj kmalu ugotovili, zakaj je Rudnica tako priljubljena točka ljubiteljev panoramskih razgledov.

Na višini 719 metrov je znamenita razgledna točka Peč. Kamnita gozdna pot se ves čas vztrajno vzpenja po mešanem gozdu. Ko dosežemo rovt, kjer vidimo z desne pot, ki pride z Broda, nadaljujemo levo navzgor. Na tej točki se nam odpre razgled na najvišje bohinjske "stolpnice", ki obkrožajo zatrep doline.

Še en klanec in pred seboj najprej zagledamo skalo, ki nas usmeri proti vrhu Rudnice, na desni strani pa je koča. Smo na rovtu Za Lazmi. Do vrha je še 250 dolžinskih metrov. Vrh tega starega rudarskega centra je skrit v gozdu, kjer so še vedno vidni ostanki kopanja rude boksit. Na desni strani se pred nami panoramsko odpira Zgornja dolina; vasi, kot so Studor, Srednja vas, Češnjica in pokljuška planota.

Ko se boste vračali nazaj do rovta Za Lazmi, postojte za trenutek in se naglejte lepot bohinjske doline. Greben spodnje bohinjskih gora, s špičasto Rodico, pa Vogel, Podrta gora, Mahavšček, Komna, Komarča, Pršivec, Vogar in ledeniško Bohinjsko jezero.

Nazaj se lahko vrnete po poti pristopa, svetujem pa vam, da za kočo krenete po gozdni stezi na rob in se po panoramski poti nad Spodnjo bohinjsko dolino vrnete nazaj do rovta, kjer ste prej zavili levo.

Rudnica v svojem nedrju skriva tudi nekaj legend, ki počasi tonejo v pozabo. V Bohinju naj bi namreč svoje dni živela dva velikana; eden je stal na Studoru, drugi na Rudnici, družbo pa jima je delala sestra. Verjetno je bila še večja od njiju, saj je imela eno nogo na Studoru, drugo pa na Rudnici, da je prala perilo v Ribnici.

Že ime samo pove, da je bil hrib rudniški center, in kjer so rudniki in rudarji, je tudi perkmandeljc, majhen škrat, ki nagaja tistim, ki kopljejo rudo. Podzemni svet je bil namreč njegovo kraljestvo. Rudarjem se je prikazal, pa spet izginil in s tem preprečil, da niso kopali naprej.

Če se boste na Rudnico odpravili iz južne strani, vam za izhodišče svetujem rojstno hišo dr. Janeza Mencingerja, ki leži med vasicama Savica in Brod. Pot se začne takoj za sosednjo hišo, kjer ji sledimo preko melišča in gremo mimo sten, kjer je urejenih nekaj plezalnih smeri.

Masiv Rudnice je zaradi svoje središčne lege med Spodnjo in Zgornjo bohinjsko dolino res razglednik prvega razreda. Greben spodnje bohinjskih gora na jugu, prostrana Komna na zahodu, na severu pa Fužinske planine, ki jim za ovratnik diha slovenski očak.

Rudnica je čudovit razglednik na ledeniško Bohinjsko jezero. / Foto: Jelena Justin

Panoramska pot na Spodnjo bohinjsko dolino; Bohinjska Bistrica s smučiščem Kobla. / Foto: Jelena Justin

Tudi učenje je lahko prijetno
Priročnik za samostojno učenje
10.43€ (2.500 SIT)
za naročnike Gorenjskega glasa 20% popusta.
Gorenjski Glas
naročanje na telefon: 04 201 42 41, e-pošta: narocnine@g-glas.si

Preberite
[WWW.GORENJSKIGLAS.SI]
Gorenjski Glas
Za vas beležimo čas

Divjina v soteski Čepa

Vstop v čudovito sotesko Čepa/Tscheppaschlucht) je pod parkiriščem nad cesto med Ljubeljem in Celovcem. Odprta bo od sobote, 28. aprila, do petka, 26. oktobra.

Potok Ljubeljska Borovnica/Loiblbach je na koroški strani Ljubelja do izliva v Dravo zarezal globoko, divjo in prepadno sotesko Čepo/ Tscheppaschlucht, o kateri je leta 1688 poročal že Valvasor, vendar je bila do 19. stoletja neprehodna. Ko so jo odprli in v njej uredili divjo, vendar dobro zavarovano pot, je postala soteska največja naravna in turistična znamenitost v občini Borovlje in tudi na Koroškem. Letno jo obišče okrog 70 tisoč obiskovalcev. **V soboto, 28. aprila, bo dan odprtih vrat, ko bosta ogled soteske in vožnja z avtobusom brezplačna.**

Hoja po soteski traja med dvema in tremi urami in se začenja pod urejenim parkiriščem ob cesti Ljubelj Celovec nad Podljubeljem/Unterloibl. Pot poteka po skalah, letvah in galerijah ob potoku Ljubeljska Borovnica in ob potoku Žabnica/Bodenbach, mimo slapa Šum/Tschauko Wasserfalll pod Slovenjim Plajberkom/Windisch Bleiberg do Podna/ Bodental, od koder vozijo do parkirišča ob vhodu v sotesko posebni avtobusi.

Pohodnik po soteski ne bo ostal ne lačen ne žejen. Ob poti so gostilne: Zur Tscheppaschlucht/K Čepi Unterloibl/Podljubelj; Der Deutsche Peter/Dajčerpeter Loibltal/Dolina Ljubelja; Sereinig/Serajnik Bodental/Poden; Zum Muehlrad/K mlinskemu kamnu Bodental/Poden; Lausegger/Lauseger Bodental/Poden; Bodenbauer/Bodenski kmet Bodental/Poden; Feidlwirt/Gostilna Fajdl Windisch Bleiberg/Slovenji Plajberk; Kirchenwirt/Gostilna pri cerkvi Windisch Bleiberg/Slovenji Plajberk, Zur Post/Pri pošti Unterbergen/Podgora in Klagenfurter Huette/Celovška koča. Postrežejo vam tudi v slovenščini.

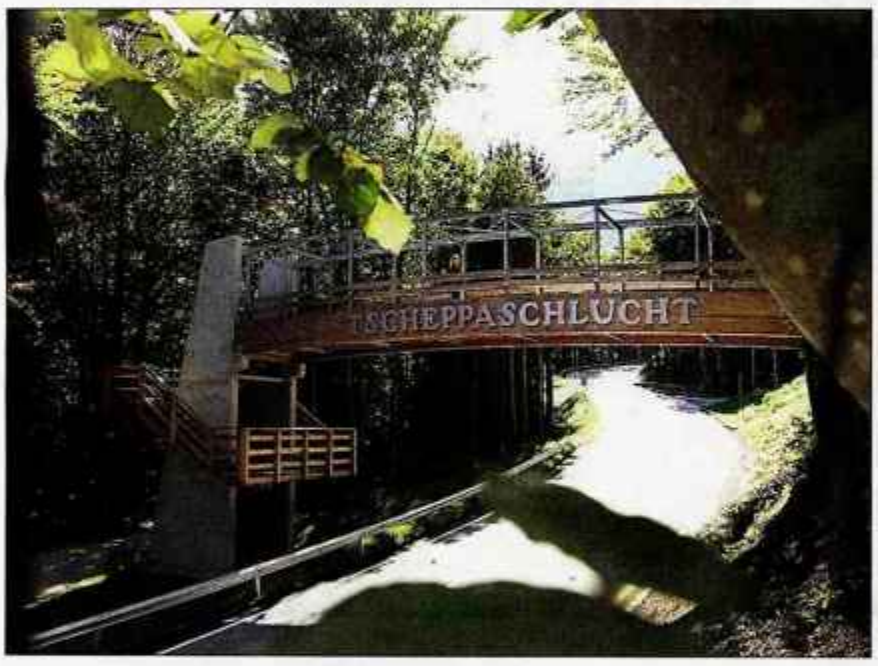
S Čepo bodo povezane nekatere letošnje prireditve.

V nedeljo, 13. maja, bo Tek skozi Čepo. Start bo ob 9. uri na parkirišču, cilj pa pred gostilno Sereinig v Bodentalu.

V torek, 15. maja, ob 19. uri bo na glavnem trgu v Borovljah start 10,2 kilometra dolgega Koroškega vodnega teka ob Ljubeljskem potoku.

V nedeljo, 27. maja, bo Karavanški kolesarski maraton v sodelovanju s kolesarskim klubom Sava iz Kranja. Start 128 kilometrov dolge dirke bo ob 9. uri pred gostilno Ratz v Kirschentheuru/Kožentavra, kjer bo tudi cilj. Kolesarji se bodo povzpeli na Ljubelj in se preko Kranja in Jezerskega vrha vračali proti cilju.

V soboto, 30. junija, in v nedeljo, 1. julija, pa bo v boroveljski občini vodni praznik s številnimi atrakcijami.



METRO
KLAGENFURT/CELOVEC
METRO Cash & Carry Österreich GmbH
Görtschitztal Str. 22, A-9020 Celovec/Klagenfurt-Hörtendorf
tel. 0043/463/717 70-260 faks 0043/463/717 70 261
www. metro.at
Odprto
pon. - pet. 6.00 - 22.00 ure
sob. 8.00 - 18.00 ure

FERLACH/BOROVLJE
KÄRNTEN
Narava s svoje najlepše strani
SOTESKA ČEPA / TSCHEPPASCHLUCHT
Odprto od maja do oktobra
Puškarski in lovski muzej
GRAŠČINA BOROVLJE / SCHLOSS FERLACH
Odprto celo leto
Info: +43-4227-4920 / www.ferlach.at

LEKARNA V BOROVLJAH
LEKARNA
ADLER APOTHEKE
MAG. PHARM. JUTTA ROSIAN
Borovlje - Ferlach, Hauptplatz 16
Tel. 0043/4227/2225
Fax 0043/4227/2572
email: adler@apothekeferlach.at
www.apothekeferlach.at
Naročila za zdravila sprejemamo tudi po telefonu in faksu!
Zdravila iz NEMČIJE vam bomo preskrbeli v roku enega dneva!
POKLIČITE NAS, GOVORIMO SLOVENSKO!

MEDNARODNO SREČANJE ORKESTROV PIHALNE GODBE 2007 V WOLFSBERGU NA AVSTRIJSKEM KOROŠKEM

Vrhunska narodna glasba, moderne in klasične in vznemirljive melodije so v avstrijsko-koroškem Wolfsbergu tradicionalno že vrsto let nepogrešljive.

Od 4. do 6. maja 2007 bodo prišli na obisk poleg domačih tudi orkestri iz Italije in Nemčije. Sodelovalo bo več kot osemsto glasbenikov. Po sprejemu v kulturni mestni dvorani bo orkester mesta Wolfsberg v petek ob 20. uri to svečano prireditev tudi uradno odprl. V soboto bodo orkestri predstavili svoje znanje med pohodom skozi ulice starega mestnega jedra. Pohod se bo začel ob 10. uri na trgu Bleiwei parkplatz in se končal ob 12. uri na Weiherplatz. Orkestri bodo igrali tipične melodije iz domačih regij. Orkestri se bodo znova predstavili v soboto ob 20. uri v kulturni mestni dvorani "KUSS".

Vstop je prost!

Če bo v soboto, ko je načrtovan pohod po ulicah starega mestnega jedra, deževalo, se bodo orkestri predstavili namesto na trgu Weiherplatz v prostorih prireditvenega centra mesta Wolfsberg - Veranstaltungszentrum.

www.wolfsberg.at

Informacije:
Turistični urad/marketing nesta Wolfsberg
Tourismusbüro/Stadtmarketing
der Stadt Wolfsberg
Getreidemarkt 3
A-9400 Wolfsberg
telefon: 0043 4352 3340
telefaks: 0043 4352 537 277
e-pošta: tourismusbuero@wolfsberg.at
spletna stran: www.wolfsberg.at

Wolfsberg

Minimundus

Teden lepote in stila

od 4. do 12. maja 2007

18 podjetij reklamnega združenja Wolfsberger Werbegemeinschaft ponuja svojim strankam v času od 4. do 12. maja posebna nakupovalna doživetja. V prodaji bodo posebni artikli prodajnega programa **"Beauty & Style"/Lepo-ta & stil**. Prodajalci bodo poleg tega svetovali glede na osebni stil in tip izbiro parfumov, ličil in odgovarjali na druga vprašanja, ki se tičejo videza in lepote.

Spisek trgovin/udeležencev:

- **Mode Hornof** - moda za njo in njega.
- **Modehaus Offner** - popolno svetovanje v zvezi z modnimi oblačili in modo!
- **Türk & Sternat Textil- und Schuhmode** - izbrane dišave za vaše noge
- **Mode Megymorecz - L'etienne Aigner** - vrhunsko svetovanje gospe Christe Megymorecz v zvezi z modo in osebnim stilom.
- **Palmers, Marc Aurel und Mexx** - Palmers - veste, katera velikost je prava za vas? - Marc Aurel und Mexx - nasveti za modo in styling
- **Schöps Richard & Co** - aktualna spomladanska moda po nizkih cenah
- **C&A Mode & Fashion** - poiščite prava oblačila za vašo postavo
- **Juwelier Waschier Diadoropartner/zlatar** - nasveti za nakup pravega nakita, da boste neprekosljivo lepi!
- **Marionnaud Parfumeries** - nega, nasveti ter ličenje
- **Altstadt Drogerie Megymorecz** - osebni make up styling, nega in prava izbira parfuma posebej za vas!
- **Kozmetični salon Kosmetik Matre - Lepota za njo in njega** - natančna diagnoza kože z individualno nego z barvnim mozaikom SOFRI in analitičnim svetovanjem za ličenje
- **Fotografski studio Fotostudio Lintschnig** - Style & Shoot - idealno urejeni na profesionalno fotografiranje
- **Fotografski studio Fotostudio forever digital** - vse fotografske serije Beauty & Style: - 35 %
- **Slaščičarna Konditorei Cafe Hecher** - vrhunske torte in velika izbira čajev
- **Blagovnica Schlossinger GmbH - Red Zac** - dnevne sobe in kuhinje vam popolnoma preuredimo!
- **Papirnica Skribo Ploetz - Buch & Papier** - dovršen dizajn pisalnih potrebščin.
- **Blagovnica Tom Tailor** - predlogi za idealne kombinacije oblačil.
- **Blagovnica Kastner & Öhler** - svetovanje za idealno šminkanje, svetuje vizažist Andreas Nickel.

www.wolfsberg.at

WOLFSBERG
Ihr Einkaufs-Paradies!

Novi čari Minimundusa

Celovški Minimundus ali Svet v malem na obrobju Celovca na Villacher Strasse 241, v bližini Vrbskega jezera, je z maketami najznamenitejših stavb in zanimivosti na svetu nekaj posebnega. Redno ga obiskujejo tudi Slovenci. Za letos so pripravili v Minimundusu, ki bo odprt med 21. aprilom in 28. oktobrom, številne novosti, predvsem iz Združenih držav Amerike. Predstavljena bo svetovno znana plantaža Rosedown v zvezni državi Louisiana, ki spominja na knjigo in film V vrtincu. Naslednja novost prihaja iz Texasa. Predstavljena je cerkev The Almo iz San Antonia, v kateri je bilo središče teksaške revolucije iz leta 1836. Obiskovalci bodo lahko letos prvič občudovali narodni park Mesa Verde na jugozahodu Colorada z arheološkimi ostanki starih indijanskih kultur. Skupaj z že postavljenimi modeli Bele hiše, Kipa svobode v New Yorku, Independence Halla in El Cabida so tako na ogled že številni modeli zanimivosti iz Združenih držav Amerike.

Minimundus bo letos odprt do 28. oktobra. Aprila in oktobra so ogledi med 9. in 18. uro, maja, junija in septembra med 9. in 19. uro, julija in avgusta pa med 9. in 20. uro, v sredah pa do 22. ure. Zadnji možni vstop je pol ure pred zaprtjem.

Cene vstopnic so 12 evrov za odrasle, 11 evrov za upokojence in 7 evrov za otroke, družinska vstopnica pa stane 26 evrov.

Minimundus
Villacher Strasse 241
A-9020 Celovec
Telefon: 0043/463/21194-0
Fax.: 0043/463/21194-60
info@minimundus.at
www.minimundus.at

Štejejo desetinke sekunde

V dvajsetih letih so v Niku Železniki povečali proizvodnjo za skoraj desetkrat. V novem prizidku želijo proizvodnjo normalizirati.

ŠTEFAN ŽARGI

Železniki - Družba Niko je s proizvodnjo mehanizmov za registratorje dosegla več kot četrtinski delež na evropskem trgu in trudijo se, da bi bili konkurenčni tudi Kitajcem, pred katerimi jih je začasno rešil antidumpiški postopek. O poslovanju smo se pogovarjali z direktorico **Valentino Nastran.**

Niko je znan po uspešnem poslovanju. Kako ste poslovali lani?

"Naše lansko poslovanje je bilo izjemno dobro, saj je bil obseg poslovanja kljub ambiciozenemu planu presežen. V primerjavi z letom 2005 smo povečali prodajo za skoraj 30 odstotkov oziroma za osem odstotkov presegli poslovni načrt. Najpomembnejši dejavnik za tako veliko povečanje je bila lani v Bruslju sprejeta carinska zaščita mehanizmov za registratorje, zaradi katere so se pripeljani iz Kitajske bistveno podražili in po cenah postali primerljivi z evropskimi. Lani smo izdelali 109 milijonov in prodali 111 milijonov kosov mehanizmov, ki predstavljajo okoli 80 odstotkov naše proizvodnje, prodajo pa smo povečali tudi v drugih programih. Tudi prodajno se je potrdila naša orientacija, da kupcem mehanizmov ponudimo tudi druge izdelke, ki so potrebni za proizvodnjo registratorjev.

Pomemben pa je tudi razvoj na področju mikro jeklenih vlaken, ki smo jih začeli uvajati v letu 2002. Gre za nadomestek gradbenih mrež za povečanje nosilnosti industrijskih tlakov. Vstop v panogo gradbeništva je bil zahteven, vendar se uspešno prebijamo."

Ali temu proizvodnemu uspehu sledijo tudi finančni rezultati poslovanja?

"Lahko rečem, da. Pri naši proizvodnji je izrednega pomena obvladovaje kvalitete vhodnih materialov, kvalitete izdelave in stroškov. V strukturi cene direktni vhodni materiali predstavljajo kar 60 odstotkov cene. V letu 2006 smo ustvarili za 6,3 milijarde tolarjev celotnih prihodkov in za 343 milijonov tolarjev čistega dobička, kar je za 145 odstotkov, torej skoraj dvainpolkrat več kot v predhodnem letu. Če je velikoserijska proizvodnja dobro obvladovana, deluje ekonomija obsega. Čisti dobiček predstavlja v strukturi prihodkov 5,3 odstotka, kar je za kovinarsko panogo izjemno dober rezultat."

Kako je s povpraševanjem po registratorjih? Ali razvoj informacijske tehnologije, težnje po brezpapirnem poslovanju in elektronskem shranjevanju ne vplivajo na zmanjšanje?

"Potrebe po registratorjih v Evropski uniji zadnjih pet let ostajajo približno enake, v preteklosti je bila rast po približno dvoodstotna. V razvitih državah povpraševanje stagnira, v manj razvitih pa je rast velika. Bolj je družba razvita, več dokumentov se shranjuje. Danes ima sleherni uporabnik računalnika tudi tiskalnik, doma in v službi in shranjevanja papirjev, ki je zanesljivejše, preglednejše in hitreje dostopno, je več. Zanimivi so podatki o tem, da imajo v Švici dva registratorja na prebivalca, Nemčija 1,5 in približno toliko je ocenjeno tudi v Sloveniji, medtem ko je v Romuniji le 0,2 registratorja na prebivalca. Vzhodne države, ki se hitro razvijajo, so zato zelo perspektiven trg."

Mehanizem za registrator je preprost izdelek, ki pa ga v Niku izdelujete z visoko tehnologijo. Kako vam je to uspelo?

"Ko sem prišla pred dvajsetimi leti v to podjetje, sem razmišljala podobno, vendar ni tako. Odgovor je v velikoserijski proizvodnji, pri kateri je izrednega pomena, kako jo obvladujemo. V 20 letih smo proizvodni proces razvili skoraj do popolnosti, sicer konkurenčnega boja s Kitajci, ki traja že od leta 1999, ne bi zdržali. Evropa potrebuje letno okoli 420 milijonov registratorjev (svetovne potrebe so ocenjene na 550 milijonov) in v letu 2005 je bila iz Kitajske poslana polovica Evropi potrebnih mehanizmov. Danes imamo devet linij, s katerih vsake 1,3 sekunde oz. 1,6 sekunde na starejših linijah na vsaki od linij dobimo en dober mehanizem, testiramo pa že najnovejši avtomat, kjer se bo čas izdelave skrajšal na približno sekundo. Če želimo biti konkurenčni državam z nizko ceno delovne sile, moramo biti visoko produktivni. Leta 1987 smo s 360 ljudmi izdelali 12,5 milijona mehanizmov, letos pričakujemo, da jih bomo s 304 zaposlenimi izdelali skoraj 118 milijonov."

Lani ste dobili nagrado za inovacijo, saj ste mehanizem preoblikovali in prilagodili avtomatizirani proizvodnji. Za to in za upravljanje visoke proizvodne tehnologije je potrebnega precej znanja. Od kod?

"Zavedamo se, da je prav znanje predpogoj za visoko produktivnost. Načrtno delujemo že vrsto let in pridobivamo znanje doma. Sodelujemo z vrsto znanstvenih institucij, kot sta elektro in strojna fakulteta Univerze v Ljubljani ter z družbami s področja računalniško tehničnega vodenja in obvladovanja proizvodnih procesov. Orodja za obdelavo pločevin izdelamo v lastni orodjarni, orodja za preoblikovanje žic pa dobimo od tujih dobaviteljev. Če želimo konkurirati nelojalni državno subvencionirani proizvodnji s Kitajske, je za našo učinkovitost nujno pravo ravnovesje med doma razpoložljivim in tujim znanjem. Lani nam je uspelo za razvoj izboljšanega modela mehanizma in tehnologije dobiti tudi subvencijo iz evropskih strukturnih skladov, za razvoj in osvajanje tehnologije obdelave žic pa denar MZG."

V kakšen namen nameravate usmeriti ustvarjen čisti dobiček?

"Politika naše družbe je, da vlaga na tista področja, kjer se denar čim preje in najbolje obrne. Ocenjujemo, da naj bo, glede na razmere na trgu, zgornja meja števila mehanizmov za registratorje okoli 130 milijonov kosov na leto in tej meji se zelo hitro približujemo. To pa pomeni, da moramo že sedaj vlagati tudi v razvoj proizvodnje drugih izdelkov. Dobiček iz leta 2006 bomo torej v veliki večini namenili za širitev proizvodnih kapacitet."

Na dvorišču gradite velik prizidek. Kaj nameravate s tem pridobiti?

"Že lani smo se lotili dozidave proizvodnih prostorov. Tu, v Železnikih smo s prostorom hudo omejeni, ker smo obseg proizvodnje tako hitro povečevali. Tovarna je bila izgrajena za proizvodnjo 12,5 milijona kosov mehanizmov, letos jih bomo izdelali devetkrat toliko. Stiska s prostorom je velika in komunikacije na področju logistike problematične. Dela se v treh izmenah, tudi ob sobotah, nedeljah in praznikih. V prizidku s tremi etažami bomo predvsem pridobili prostore za normalizacijo proizvodnje mehanizmov in njeno delno razširitev, prostore za skladišča in nekaj upravnih prostorov. Proizvodni prostori se bodo povečali za dobro tretjino, celotna uporabna površina v tovarni pa bo dvakrat večja. Vrednost investicije ocenjujemo na 1,74 milijarde tolarjev, slaba polovica tega za gradbena dela, preostalo za novo opremo."

Boste izplačali tudi kaj dividend?

"Pričakujem, da bomo, saj smo v preteklih letih vedno izvajali politiko izplačila sicer skromnih dividend v skladu z inflacijskimi gibanji. Sklepa lastnikov o dividendah iz lanskega dobička še nimamo, želimo pa si, da bi se omenjena dividendna politika nadaljevala. Želimo si, da v časih, ko veliko investiramo, lastniški kapital ne postane dražji od kreditov."

Nedavno ste s prodajo deleža SOD-a dobili novega avstrijskega lastnika. Ste se z njim že srečali?

"Prodaja nas ni presenetila, želeli pa smo si, da bi lastništvo ostalo v slovenskih rokah. Kljub temu pričakujemo, da bomo z lastnikom, ki ima 22-odstotni delež, dobro sodelovali, saj s tem deležem ne more vplivati na bistveno spremembo poslovanja. Firmo lastnika poznam iz preteklih let in nam ni konkurenca. Vložek v nakup je bil velik in prepričana sem, da so ocenili vlaganja v Niko kot dobro naložbo. Pogovorov po nakupu še nismo imeli. Najpomembnejše se mi zdi, da ohranimo poslovanje na dolgi rok, da dolgoročno zagotovimo proizvodnjo, ki bo zanesljivo dajala kruh pri nas zaposlenim, kar je izredno pomembno za naše kraje."

V družbah Save lani 151 novih delovnih mest

ŠTEFAN ŽARGI

Kranj - Družbe Poslovne skupine Sava so v letu 2006 dosegle 169 milijonov evrov prihodkov od prodaje, kar je devet odstotkov bolje od načrtov in 19 odstotkov več, kakor so ustvarile v predhodnem letu. Dosežen celotni dobiček pred davki je za 24 odstotkov višji od načrtovanega, čisti dobiček Poslovne skupine Sava v višini 34,1 milijona evrov pa je 17 odstotkov nad načrtovanim. Družbe Poslovne skupine Sava so lani ustvarile tudi 151 dodatnih delovnih mest. Ustvarjena dodana vrednost na zaposlenega je znašala 28 tisoč evrov, kar je odstotek nad načrtom in šest odstotkov bolje kakor v predhodnem letu. Ob tem je bila vrednost naložb v nadaljnji razvoj Poslovne skupine Sava še posebej visoka, saj je dosegla 125 milijonov evrov. Med poglavitnimi dosežki uprave Save, d. d., v letu 2006 - poleg zagotovitve uspešnega poslovanja celotne Poslovne skupine Sava in matične družbe Sava, d. d. - je nadzorni svet posebej poudaril uspešno izvedbo strateškega preoblikovanja Poslovne skupine Sava: z odprodajo dejavnosti Trgovina in lastniškim vstopom v trgovski sistem Merkur, d. d., ter z dokončnim umikom iz dejavnosti Kemija. In kot tretje je nadzorni svet poudaril, da je uprava v sklopu lani pripravljene in sprejete strategije Poslovne skupine Sava za obdobje od 2007 do 2011 podpisala pogodbe, na podlagi katerih bo Sava, d. d., v letu 2007 že pridobila pomemben lastniški delež v Abanki Vipa in s tem prevzela vlogo pomembne investitorice v slovenskem bančništvu.

Skupščini delničarjev, ki bo 30. maja, bo posredovan predlog, da se za izplačilo dividend delničarjem Save, d. d., nameni 5,6 milijona evrov, kar pomeni dividendo v višini 2,8 evra na delnico.

LJUBLJANA

EU ne bo tožila Slovenije

Z Ministrstva za promet so sporočili, da so prejeli pismo podpredsednika Evropske komisije Jacquesa Barrota, ki potrjuje, da je komisija prejela informacijo o dopolnitvah Zakona o železniškem prometu, s katerimi je Slovenija upoštevala evropsko direktivo o odprtju trga vlakovnih poti na področju železniškega tovornega prometa. S tem je bil tudi ustavljen postopek vložitve tožbe proti naši državi zaradi neobveščanja o sprejetih nacionalnih predpisih, ki ga je kolegij evropskih komisarjev začel 21. marca. **Š. Ž.**

ODVETNIKI

DAMIJAN PAVLIN
POLONA PAVLIN BOHINC
MARKO KLOFUTAR
SAMO OŠABNIK

iz Kranja, Stritarjeva ulica 7

obveščamo cenjene stranke, da bo pisarna v ponedeljek, dne 30. aprila 2007, ZAPRTA

Obenem želimo vsem svojim strankam in občanom veselo praznovanje 1. maja.

ODVETNIK DAMIJAN PAVLIN, STRITARJEVA ULICA 7, KRANJ

A COMPANY OF IPZ GROUP
NOVO-TECH SLOVENIA

Ekskluzivni zastopnik podjetja XINTEX®

Zaradi širitve prodajnega programa iščemo

sodelavca za tehnično svetovanje in prodajo

za območje Gorenjske (M/Ž).

Od kandidatov pričakujemo:

- V. stopnjo izobrazbe (zaželena tehnična smer)
- izkušnje v prodaji
- osebno vozilo
- veselje do dela z ljudmi.

Če izpolnjujete zgoraj navedene pogoje, vas ostalo naučimo mi.

Vaše ponudbe pričakujemo v 8 dneh po objavi na naslov: NOVO-TECH d. o. o., Lackova cesta 78, 2000 Maribor ali pokličite po tel.: 02/46 25 740, kjer se boste dogovorili za osebno predstavitev.

Psi na ocenjevanju

Na sejmu Lov so se izkazali tudi gorenjski lovci in kinologi ter njihovi psi.

CVETO ZAPLOTNIK

Gornja Radgona - Na Pomurskem sejmu v Gornji Radgoni se je v nedeljo končal tridnevni sejem Lov - 5. mednarodni sejem lovstva, ribištva, turizma in aktivnosti v naravi, na katerem je s ponudbo izdelkov iz storitev sodelovalo 130 razstavljavcev iz 21 držav. Sejem je odprl minister za okolje in prostor **Janez Podobnik**, ki je ob tej priložnosti tudi čestital lovcem ob stoti obletnici Lovske zveze Slovenije. V soboto je bila na sejmu tretja državna razstava psov lovskih pasem, hkrati pa tudi specialna razstava prinašalcev. Predstavilo se je 225 psov iz Slovenije, Avstrije, Hrvaške, Madžarske, Slovaške in Finske. Prvaki razstave so postali seterka gordon, last **Alenke Pokorn** iz Sore pri Medvodah, resasti jazbečar **Caroline Geerts** iz Avstrije in kratkodlaki istrski gonič **Borisa Pivka** s Hotavelj. V konkurenci mladih psov so sodniki najbolje ocenili rdečega irskega setra, last **Pokorn & Zupanc & Hudnik** iz Sore pri Medvodah, in Pivkovega kratkodlakega istrskega goniča, med psi veterani se je med najboljše uvrstil tudi resasti istrski gonič, last **Alojza Filipiča** s Hotavelj. Med vzrejnimi skupinami psov je bila v skupini med najbolje ocenjenimi tudi zlata prinašalka, last **Nives Černivec** iz Kranja, med goniči in krvosledci pa Pivkov kratkodlaki istrski gonič in resasti istrski gonič **Vilija Rakovca** iz Dolenje vasi.

Na mednarodni tekmi v agilityju za Eukanuba pokal Slovenje se je pomerilo 105 tekmovalnih parov iz Slovenije, Avstrije, Hrvaške, Italije in Slovaške. Med gorenjskimi tekmovalci so v paru s psi izkazali **Iztok Hiršenfelder** (KD Ovčar Škofja Loka), **Ivan Stojsavljević**, **Vinko Oštarijaš**, **Katja Bizjak**, **Andreja Jakopič**, **Dora Štros** (vsi KD Naklo), **Edvard Rovtar** (KD Škofja Loka - Železniki) in **Ivanka Svetanič** (KD Fido Hrušica).

KRANJ

Za rejce drobnice je rok krajši

Zadnji rok za oddajo zbirne vloge in zahtevkov za kmetijska plačila je 15. maj. Kmetje, ki bodo v okviru vloge oddali tudi zahtevek za premije, dodatne premije in dodatno plačilo za ovce in koze, jo morajo oddati najkasneje do 30. aprila opolnoči. Letos je pravočasna oddaja vloge še toliko pomembnejša, ker bo agencija dodelila kmetijskim gospodarstvom tudi plačilne pravice, ki bodo veljale sedem let, to je do leta 2013. **C. Z.**

Velika nevarnost lubadarja

Januarski sneg je v gozdovih na Zgornjem Gorenjskem poškodoval 70 tisoč kubičnih metrov drevja. Visoke spomladanske temperature so že prebudile lubadarja.

CVETO ZAPLOTNIK

Bled - "Zdaj, ko se zima počasi umika tudi iz gorskih gozdov, dobivajo razsežnosti januarskega snegoloma na Zgornjem Gorenjskem pravo sliko. Prvotna količina 45 tisoč kubičnih metrov podrtega drevja se je že povzpela na 70 tisoč, kar predstavlja polovico povprečne letne količine posekanega lesa na območju blejskega zavoda za gozdove," ugotavlja vodja območne enote zavoda **Andrej Avsenek** in dodaja, da je teža snega večinoma polomila mlado smreko na Pokljuki, Jelovici in Mežakli ter na pobočju Karavank v višinskem pasu med 800 in 1.200 metri nadmorske višine. Polovica podrtega drevja je v državnih gozdovih, 30 odstotkov v zasebnih in petina v gozdovih Ljubljanske nadškofije.

Na delu 25 gozdarskih ekip

"Že lansko jesen smo ob ugodnih vremenskih razmerah ugotavljali pretirano namnožitev smrekovih podlubnikov. Visoke spomladanske temperature, ki so se začele z velikonočnimi prazniki, so jih že prebudile. Podrto drevje jim nudi odlične pogoje za njihov razvoj, pri tem pa je velika nevarnost, da se bodo naslednje leto usmerili v zdravo drevje in povzročili ogromno gospodarsko in ekološko škodo," opozarja Andrej Avsenek in poudarja, da se s spravilom podrtega drevja ukvarjajo vsi za to usposobljeni izvajalci z blejskega območja, nekaj pa jih je tudi z drugih območij Slovenije in celo iz tujine. Na delu je 25 ekip, med njimi tudi dve s procesorsko tehnologijo oz. s stroji za strojno sečnjo. "Žal ugotavljamo, da se z leti hitro zmanjšuje pripravljenost in usposobljenost lastnikov za delo v lastnem gozdu. Pospravilo podrtije zato predvsem v zasebnih gozdovih poteka zelo počasi," pravi Avsenek in poudarja, da bo gozdarska javna služba prav zaradi velike nevarnosti namnožitve podlubnikov dosledno vztrajala pri izvedbi del v predpisanem roku. Lastniki gozdov, ki bi delo v gozdu glede na določeni rok v odločbi že morali opraviti, a tega doslej niso storili, bodo v naslednjih dneh prejeli sklepe o upravni izvršbi. To pomeni, da bo delo na lastnikove stroške opravil pooblaščeni izvajalec, gozdarski inšpektor pa bo začel postopek o prekršku.

Foto: Cveto Zaplotnik

Andrej Avsenek

Poziv lastnikom gozdov

V blejski območni enoti zavoda za gozdove ponovno pozivajo lastnike, da pregledajo svoje gozdove. Če ugotovijo, da je drevje polomljeno ali da se že suši, naj o tem obvestijo revirnega gozdarja in takoj, ne da bi čakali na odločbo zavoda, začnejo s spravilom. Lastniki, ki so že prejeli odločbo o izvedbi potrebnih varstvenih ukrepov, naj brez odlašanja opravijo delo. Vse usposobljene izvajalce prosijo, da storitve ponudijo lastnikom gozdov ali da pripravljenost za delo v gozdu sporočijo gozdarski javni službi. Obiskovalce gozdov opozarjajo na previdnost, saj "napeto" drevje predstavlja stalno nevarnost. Poškodovano drevje preti tudi ob naravnih znamenitostih, kot sta Pokljuška soteska in Vintgar.

Podrto drevje predstavlja veliko nevarnost za pretirano razmnožitev lubadarja. / Foto: Vida Papler - Lampe

Odstranjevali ograde

CVETO ZAPLOTNIK

Spodnje Jezersko - V lovski družini Jezersko so se minili konec tedna, ob svetovnem dnevu Zemlje, skupaj z lastniki gozda na Spodnjem Jezerskem odločili za pospravilo ograde za jelenjadi, ki so jo v sedemdesetih letih po navodilih takratne stroke postavili zato, da bi pozimi omejili gibanje jelenov, jih v ogradah krmili in s tem morda zmanjšali škodo v gozdu. Kot je povedal starešina družine **Franc Ekar**, sta na Jezerskem dve takšni ogradi z zimskimi krmišči. V skoraj treh desetletjih sta zastarali in postali marsikje že nevarni oviri za divjad, spremenile pa so se tudi gojitvene smernice, po katerih jelenjadi v normalnih zimskih razmerah ne bi več krmili in zapirali v ograde. Odstranjevanja dva metra visokih lesenih stebrov in jeklene žice se je udeležila več kot polovica članov lovske družine, nekaj pa je bilo tudi drugih. Odstranili so približno tri četrtine žice v prvi ogradi, z deli pa bodo še nadaljevali.

Jutranji zbor lovcev pred delovno akcijo.

Triglav povečal tržni delež

Skupina zavarovalnice Triglav je lani celo nekoliko povečala tržni delež v Sloveniji, njen cilj pa je postati največja zavarovalniška skupina v jugovzhodni Evropi.

Cveto Zaplotnik

Ljubljana - Zavarovalnica Triglav je lani poslovala uspešno in je vstopila v letošnje leto še bolj finančno trdna in stabilna. V močni konkurenci ji je uspelo povečati obseg poslovanja in tržni delež na slovenskem trgu, hkrati je izboljšala tudi dobičkonosnost. Zbrala je 158,1 milijarde tolarjev kosmate premije ali 7 odstotkov več kot leto prej in izplačala za škode 82,2 milijarde tolarjev, kar pomeni v primerjavi s predlani 6-odstotno povečanje. Ustvarila je 7,1 milijarde tolarjev čistega dobička, od tega 5,3 milijarde s premoženjskimi in 1,8 milijarde tolarjev z življenjskimi zavarovanji. Čisti dobiček je bil za 22 odstotkov večji kot leto prej in tudi višji, kot so načrtovali. Življenjskim zavarovancem je namenila 5,4 milijarde tolarjev, od tega 1,4 milijarde kot udeležbo na dobičku. Skupaj z zdravstveno zavarovalnico Triglav je tržni delež, merjen z obračunano kosmato zavarovalno premijo, med klasičnimi zavarovalnicami (s sedežem v Sloveniji) povečala za 0,6 odstotka, na 43,5 odstotka.

Skupina Triglav želi prihodnje leto postati največja zavarovalniška skupina v jugovzhodni Evropi. Že zdaj je navzoča na Hrvaškem, v Bosni in Hercegovini, na Češkem, Srbiji in Črni gori, pred dnevi je odprla podružnico na Slovaškem, v prihodnje pa načrtuje vstop še v Makedonijo, na Kosovo, v Albanijo in še na nekatere druge trge.

Zaposleni v Avstriji niso izjema

Dohodninsko napoved za leto 2006 morajo vložiti tudi zaposleni v Avstriji.

Cveto Zaplotnik

Kranj - Čeprav bo vlada predlagala Avstriji spremembo veljavne konvencije o izogibanju dvojnega obdavčevanja dohodka in premoženja, morajo rezidenti Slovenije, ki so zaposleni v Avstriji, vložiti dohodninsko napoved za leto 2006, prav tako pa jo bodo morali tudi v naslednjih letih. Rezidenti so predvsem tisti, ki so imeli v Sloveniji uradno prijavljeno prebivališče, pa tudi drugi, ki so izpolnjevali katerikoli pogoj za rezidenta: običajno prebivališče v Sloveniji, središče osebnih in ekonomskih interesov v Sloveniji, navzočnost v Sloveniji več kot 183 dni ... Vlada bo predlagala Avstriji, da bi dohodke, ki jih rezidenti Slovenije prejemajo iz zaposlitve v Avstriji, obdavčili samo v Avstriji, pri tem pa se bo zavzela, da bi takšna ureditev veljala že od 1. januarja 2006. Dokler državi sporazuma ne bodo spremenili, velja sedanja konvencija in s tem dogovorjena metoda navadnega odbitka. To pomeni, da se davek, plačan v Avstriji, zmanjša za znesek davka, ki bi ga Slovenija sama odmerila od dohodkov, doseženih v drugi državi.

Kot pojasnjujejo v davčni upravi (Durs), morajo napoved vložiti vsi, ki so bili lani rezidenti Slovenije, a so dohodke prejemali v tujini. Če so prejeli že delno izpolnjeno dohodninsko napoved, morajo podatke le preveriti in vpisati še manjkajoče podatke. V primeru, da napovedi niso prejeli, a bi jo glede na dohodke morali vložiti, morajo to storiti sami.

Ljubljana

Deleža v Gorenjski predilnici niso prodali

Kapitalska in Slovenska odškodninska družba sta sredi decembra objavili skupno javno ponudbo za nakup delnic v 21 družbah in poslovnih deležev v treh družbah z omejeno odgovornostjo. Do roka sta prejeli 24 ponudb, katerih veljavnost je potekla prejšnji teden. Kot so ob tem sporočili iz Kapitalske družbe, so zaključili postopek prodaje skoraj 26-odstotnega deleža v Metropolu Group in 0,24-odstotnega deleža Vege, brez izbire kupca so končali postopek prodaje lastniških deležev Gorenjske predilnice in Taluma, postopki za prodajo deležev v petih družbah, med katerimi sta tudi Tosama Domžale in Žito Gorenjka, pa še potekajo. **C. Z.**

Ljubljana

Zavarovalnici preklicali združitveno skupščino

Člani zdravstvene zavarovalnice Vzajemna in delničarji zavarovalne družbe Adriatic Slovenica naj bi 10. oz. 14. maja odločali o združitvi, vendar sta vodstvi obeh zavarovalnic zaradi odredbe agencije za zavarovalni nadzor napovedani skupščini v petek preklicali. Postopki za združitev obeh zavarovalnic se torej ne bodo nadaljevali. Vzajemna, od katere je agencija zahtevala preklic skupščine zaradi kršitve več zakonov, bo zdaj po pravni poti poskušala dokazati zakonitost delovanja. Zavarovalnica Adriatic Slovenica sicer ni prejela odredbe agencije, vendar je uprava zavzela stališče, da nadaljnji postopki, ki bi bili v nasprotju z odločitvijo agencije, niso možni. Odredbo agencije je ocenila kot nepričakovano, vendar obvezujočo. **C. Z.**

Ljubljana

Slovenski finančni dnevi

Danes in jutri bo v Cankarjevem domu v Ljubljani največja slovenska finančna prireditev Finančni dnevi Kapital 2007. Na prireditvi, ki jo prireja Založba Kapital, se bo na petnajstih informacijskih točkah predstavilo približno trideset finančnih in drugih ustanov, zvrstilo pa se bo tudi več kot štirideset predavanj, predstavitev, pogovorov in drugih dogodkov. **C. Z.**

Gorenjski Glas Uradni vestnik Gorenjske

LETO: XL 24. aprila 2007 Številka 10

OBČINA KRANJSKA GORA

OBČINA KRANJSKA GORA, KOLODVORSKA ULICA 1 B, 4280 KRANJSKA GORA

Na podlagi 16. člena Statuta Občine Kranjska Gora (UVG, št. 17/99 s spremembami) je Občinski svet Občine Kranjska Gora na 6. seji dne 18. 04. 2007 sprejel

ODLOK
o priznanjih Občine Kranjska Gora

I. SPLOŠNE DOLOČBE

1. člen

Ta Odlok določa vrste priznanj Občine Kranjska Gora, pogoje, postopek in način podeljevanja priznanj, njihovo obliko ter način vodenja evidence priznanj občine Kranjska Gora.

2. člen

Občina Kranjska Gora podeljuje priznanja za posebne in izjemne uspehe in dosežke na področju gospodarstva, šolstva, kulture, športa, ekologije, zaščite in reševanja ter na drugih področjih človekove ustvarjalnosti, ki prispevajo k boljšemu, kvalitetnejšemu in popolnejšemu življenju občanov - občank in ki imajo velik pomen za razvoj in ugled Občine Kranjska Gora.
Priznanje je lahko podeljeno tudi posmrtno.

3. člen

Žirija za priznanja občine Kranjska Gora (v nadaljnjem besedilu žirija) predlaga predlog za podelitve priznanj v sprejem na Občinski svet.
Tri člansko žirijo imenuje Občinski svet na predlog Komisije MVI. Predsednik žirije je pravkoma član Občinskega sveta. Mandat žirije je vezan na mandat Občinskega sveta. Žirija za svoje delo sprejme poslovnik.

II. PRIZNANJA OBČINE

4. člen

Priznanja občine so:
- ČASTNI OBČAN - OBČANKA OBČINE KRANJSKA GORA
- ZLATI GRB OBČINE KRANJSKA GORA,
- PRIZNANJE OBČINE KRANJSKA GORA.

Priznanji Častni občan - občanka Občine Kranjska Gora ter Zlati grb Občine Kranjska Gora se podelita posameznikom - fizičnim osebam.
Priznanje Občine Kranjska Gora pa se podeli fizičnim osebam, gospodarskim družbam, podjetnikom posameznikom, javnim zavodom, organizacijam, skupnostim ter društvom.

ČASTNI OBČAN - OBČANKA OBČINE KRANJSKA GORA

5. člen

Občanom - občankam Občine Kranjska Gora, drugim državljanom - državljankam Republike Slovenije in državljanom - državljankam tujih držav, ki imajo posebne zasluge in izjemne dosežke v daljšem časovnem obdobju pomembnem za razvoj, uveljavljanje in ugled občine, lahko Občinski svet podeli naziv Častnega občana - občanke.
Naziv Častni občan - občanka se podeli s posebno listino, ki vsebuje besedilo sklepa in razloge za podelitev priznanja "Častni občan - občanka Občine Kranjska Gora".
V posameznem letu lahko občinski svet podeli največ eno priznanje Častni občan - občanka Občine Kranjska Gora.

ZLATI GRB OBČINE KRANJSKA GORA

6. člen

Zlati grb Občine Kranjska Gora je priznanje Občine Kranjska Gora, ki ga Občinski svet podeli:
- posameznikom - posameznicam za izjemno življenjsko delo, dolgoletne uspehe ali dosežke trajnega pomena.

7. člen

Zlati grb Občine Kranjska Gora je reliefni odtis grba Občine Kranjska Gora, velikosti 45 x 35 mm, izdelan iz zlata 585/1000 z vgraviranim napisom "Zlati grb Občine Kranjska Gora", ime in priimek prejemnika (naziv pravne osebe) ter datum podelitve.
Prejemnik - prejemnica priznanja Zlati grb Občine Kranjska Gora prejme tudi posebno listino, na kateri je besedilo sklepa in lento.
V posameznem letu lahko občinski svet podeli največ eno priznanje Zlati grb Občine Kranjska Gora.

PRIZNANJE OBČINE KRANJSKA GORA

8. člen

Občanom - občankam, skupinam občanov - občank in pravnim osebam na področju iz 2. člena odloka za njihove uspehe ter prizadevanja na posameznih področjih življenja in dela podeljuje Občinski svet - na predlog žirije za priznanja pisno priznanje občine.
Priznanje je posebna listina, na kateri je besedilo sklepa, s katerim je bilo priznanje podeljeno.
V posameznem letu lahko občinski svet podeli praviloma največ tri Priznanja Občine Kranjska Gora.

III. POSTOPEK ZA PODELJEVANJE PRIZNANJ

9. člen

Pobudniki oziroma predlagatelji za podelitev priznanj Občine Kranjska Gora so lahko občani - občanke, podjetja, društva, skupine občanov - občank in druge pravne osebe. Predlagatelj zase ne more vložiti predloga za podelitev priznanja.

10. člen

Priznanja Občine Kranjska Gora se podeljujejo na podlagi javnega razpisa.
Javni razpis za podelitev priznanj objavi Žirija v javnih glasilih. Objavljen mora biti najkasneje do konca aprila za tekoče leto.
Razpis mora vsebovati:
- vrste priznanj in pogoji za njihovo podelitev,
- podatke ki jih mora vsebovati predlog in
- rok, do katerega morajo biti podani predlogi.

11. člen

Predlog za podelitev priznanja mora biti posredovan v pisni obliki na ustreznem obrazcu, ki je dosegljiv na internetni strani občine Kranjska Gora in v sprejemni pisarni Občine Kranjska Gora in mora vsebovati:
- ime in sedež predlagatelja,
- osnovne podatke predlaganega prejemnika priznanja,
- vrsto predlaganega priznanja,
- verodostojno utemeljitev predloga.

12. člen

Žirija mora obravnavati predloge za podelitev priznanj najkasnejše v 10 dneh po poteku roka za oddajo predlogov. Žirija lahko predlog zavrne, če predlog ne izpolnjuje pogojev razpisa.

13. člen

Žirija z večino glasov članov - članic oblikuje končni predlog kandidatov - kandidatk za podelitev priznanj in ga posreduje občinskemu svetu v odločanje.
Občinski svet odloči o podelitvi priznanja z večino glasov članov - članic.
Listino o priznanju podpiše župan - županja Občine Kranjska Gora.

14. člen

Priznanja po tem odloku so enkratna, vendar se med seboj ne izključujejo.
Priznanja pravkoma vroča župan - županja, v primeru njegove odsotnosti pa po pooblastilu župana - županje lahko priznanje izroči podžupan - podžupanja ali drugi član - članica občinskega sveta.
Priznanja se prejemnikom - prejemnicam podelijo na svečan način ob praznovanju občinskega praznika, na svečani seji občinskega sveta, lahko pa tudi ob posebnih slovesnostih.

IV. NAČIN VODENJA EVIDENCE O PODELJENIH PRIZNANJIH

15. člen

Strokovna in administrativna dela v zvezi z delom Žirije in podeljevanjem priznanj opravlja Občinska uprava občine Kranjska Gora.
Celotno gradivo v zvezi z delom Žirije in podelitvijo priznanj je javno in je na vpogled v Občinski upravi občine Kranjska Gora.

16. člen

Podeljena priznanja se vpisujejo v evidenco posameznih priznanj kronološko. Evidenca vsebuje naslednje podatke:
- zaporedno številko,
- ime in priimek ali naziv ter osnovne podatke o prejemniku priznanja,
- datum seje, na kateri je bilo odločeno o podelitvi priznanja, ter številko sklepa in
- datum podelitve priznanja.

V. PREHODNE IN KONČNE DOLOČBE

17. člen

Sredstva za izvajanje tega Odloka so zagotovljena v proračunu občine za vsako leto posebej.

18. člen

Z uveljavitvijo tega Odloka preneha veljati Odlok o priznanjih občine, sprejet na 35. seji Občinskega sveta Občine Kranjska Gora, dne 30. 07. 1997.
Vsa občinska priznanja podeljena v času do sprejema tega odloka se vodijo v evidenci prejemnikov občinskih priznanj Občine Kranjska Gora.

19. člen

Ta Odlok začne veljati naslednji dan po objavi v Uradnem vestniku Gorenjske.

Št.: 007/7-1/2007-UG
Datum: 18. 04. 2007

Župan:
Jure Žerjav, prof.

Javno pismo županu občine Škofja Loka

Že dalj časa se civilna iniciativa krajanov vasi Suha, Sorške ceste in Podplevne zaman zaletava v ledeno goro natečajev, študij, presoj in zakonov glede umeščanja nove obvoznice in regulacije reke Sore in Sušice. Pred kratkim smo šele konkretneje spoznali, kakšna bo obvoznica sploh videti in koliko prometa ji je namenjeno. S tem pa naši pogledi na njeno traso in ostale rešitve prometa niso pomirjeni, temveč nastaja tisto, česar smo se bali. Vsiljujete nam rešitev, baje podprto z vsemi zakoni in študijami, ki izvira iz dejstva, da ste študije take, kakršne so, drago plačali, in manj take, da bi reševale promet in krajino, sploh pa ne take, da bi bili lahko na obvoznico vsaj malo ponosni. Krožišče sredi vasi dvignjeno (za prebivalce vasi neuporabno), štirje mostovi in dva kupčka nasipov in cel kup uničene zemlje, ter še veliko drugih problemov okoli prestavitve infrastrukture je izdelek, ki ne more dobiti dobre ocene.

Krajani Podplevne imajo lepo rešitev prometa za svoj ožji okoliš (uporaba obstoječe stare republiške Ljubljanske ceste). S križiščem na cesti Loka-Jeprca boste rešitve izničili in krajane prometno nagnali skozi Suho na ta prometni umotvor, ki ga imenujemo krožišče, stisnjeno sredi vasi, da o obiskih Poljancev in celega jugozahodnega dela mesta in okolice v zdravstvenem domu niti ne govorimo.

Gospod župan! Zakaj imate še danes tako radi to preživelo prometno igračko, ki se imenuje semafor? Če doslej niste razumeli, vam povemo še enkrat, obvoznica mora biti - naj bo - čeprav na tej trasi, ki ni najboljša - vendar, zakaj takšna? Prepričani smo, da je edino pravilna rešitev prometa v vasi Suha, Podplevna, Sorške in Suške ceste, ter stare Ljubljanske, izvedba obvoznice na stebrih brez krožišča. S tem bo omogočen normalen promet prebivalstva in tudi kmetijam z vsem zaledjem.

"Zamudili ste" je vaš odgovor nam, vi in vaši izvedenci za ceste, promet in krajino pa niste dosegli niti stopnje zdrave kmečke logike in to je tisto, kar vam očitamo. Lepa zapuščina za naslednja stoletja! S Primorskega skozi tunel, na stisnjeno krožišče ob čistilni napravi nameravate pripeljati evropske tovornjake k temu pa še kolesarje in pešce. Kako pa traktorji?? - to pa je veduta!?

Prav čudna sprostitev prometa pa je na tristo metrov ceste Loka-Jeprca - trije semaforji. Poenostavitev vam ponujamo! Gospod župan - in na oko tudi pocenitev. Ne verjamemo, da se tega ne da izvesti, sicer pa se ne da izvesti tudi "požegnana" izvedba obvoznice. Če se že dela, zakaj še čakati na dolgotrajne postopke razlastitev, ki se jim prizadeti upirajo na sto načinov. Strpen razgovor in pameten dogovor bosta rešila vsaj tisti del obvoznice, ki še ni rešen. Predlagamo, da znotraj 10 dni določite datum razgovora, vendar ne takega, kot se je zgodil 6. marca 2007, ko ste nam ob šopku izvedencev in projektantov držali uro zgodovine razvoja te obvoznice, nato pa razgovor zaključili. Sestopite z višin in pridite na Suho med krajane. Predstavite potek lokalnega prometa naselja Podplevno prizadetim, kot tudi rešitve visokih voda in tudi, kako voda ne bo prišla za nasipe od Suhe do Spodnjega trga. Vsaj na načrtih.

OBČANI V CIVILNI INICIATIVI KONTAKTNA OSEBA
Radelj Janez

V zdravstvu (še) ni vse tako črno!

Prve dni marca so mi ugotovili krvavitev iz črevesja. Po mrzličnem iskanju rešitve, sem bil sprejet v Splošno bolnišnico na Jesenicah, kjer so potrdili najhujše. Nekaj dni za tem so, po zagotovilih kirurgov, rakavo tvorbo na črevesju pravočasno in uspešno odstranili.

Bil sem že petkrat operiran, dvakrat na odprtem srcu. Z odliko lahko ocenim usklajenost zdravnikov in drugega zdravstvenega osebja te hiše, hitra ukrepanja ter neposreden in topel odnos do bolnikov.

Prvo mesto odličnosti med slovenskimi splošnimi bolnišnicami (Delo, 18. aprila 2007) je tej spoštljivi ustanovi lahko v ponos! Čestitam in hvala!

BRUNO SKUMAVC
Kranj, Valjavčeva 20

Denar sveta vladar

Odkar imamo Slovenci svojo državo, se je, resnici na ljubo, marsikaj obrnilo, čeprav v narekovaju, na bolje. Med drugim - menda - prednjačimo v razvoju, pred drugimi državami, ki so z nami skupaj bile sprejete v Evropsko unijo in NATO. Pa še v nečem prednjačimo in sicer pri razpisu raznih referendumov, ki, menda, vsak stane 600 milijonov starih tolarjev. Na koncu pa se izkaže, da od uspelih rezultatov ni nič.

Če pogledamo referendum o vračanju dela denarja, ki so ga nekateri vložili v telefonijo. Preteklo je že kar nekaj časa od tega, od vračanja sredstev pa je vse tiho. Ali ima morda kdo od odgovornih toliko "jajc", da bi na to vprašanje odgovoril? Kaj pa razvpiti referendum o zaprtju trgovin ob nedeljah in praznikih. Izkazalo se je, da je "denar vladar", zmagali so namreč trgovci, ki kar tekmujejo, kdo ima ob nedeljah odprto.

Naj se še dotaknem problema trgovine v naši vasi Mošnje. Lastnik trgovine je Mercator, ki jo je dal franšizno privatniku Mack: od sobote, 31. marca, pa je trgovina zaprta. Na vratih piše, da je trgovina zaprta s pripisom "Žal bilo vas je premalo". Vaščani in okoličani smo torej ostali prav pred velikonočnimi prazniki brez trgovine in smo odvisni od bližnje Radovljice. Kaj pa stari, betežni, ki nimajo prevoza? V naši vasi sta bili pred vojno dve trgovini, brez trgovine nismo bili niti med okupacijo, kar na enkrat pa trgovci pravijo, da nas je premalo, čeprav so Mošnje še enkrat večje in še vedno se gradi.

Prav danes, 4. aprila, pa mineva 63 let, ko so bile Mošnje izseljene in tisti, ki so bili takrat otroci, so danes upokojenci brez trgovine, ki jim je veliko pomenila. Ja, res je, gospodje trgovci, tudi nam je "žal".

Lep pozdrav

CIRIL ZUPAN

Skavti praznujejo

Svetovna organizacija skavtskega gibanja deluje že sto let. Z njo so povezani tudi slovenski katoliški skavti, ki imajo svoje združenje od leta 1990.

STOJAN SAJE

Kranj - Predvojni skavti in gozdovniki so 22. aprila 1951 ustanovili Zvezo tabornikov Slovenije, nacionalno skavtsko organizacijo, ki je od leta 1994 članica Svetovne organizacije skavtskega gibanja. Slednja praznuje letos stoletnico ustanovitve. Obenem mineva 85 let od ustanovitve prve enote skavtov v Sloveniji. Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov (ZSKSS) so ustanovili 31. marca 1990. Danes je v njem več kot 4.400 članov ter 700 voditeljev v 72 lokalnih enotah (stegih) po vsej državi.

Ustanovitelj svetovnega gibanja skavtov je bil Robert Baden-Powell, je obudil spomin na zgodovinski dogodek pred stoletjem načelnik ZSKSS **Slavko Lenart** na novinarski konferenci pred dnevi. Skavta je predstavil kot osebo, ki ima veselje do življenja v naravi, druženja in pustolovščin ter je pripravljena na izzive, osebno rast in pomoč sočloveku. Kot nevladna in neprofitna organizacija prostovoljcev je združenje odprto za vse. Prispevati želi k polnemu telesnemu, duševnemu, duhovnemu in družbenemu razvoju mladih ljudi, da bodo postali trdne osebnosti, odgovorni državljani in člani krajevnih, nacionalnih ter mednarodnih skupnosti. Letos so skavtinje in skavti še posebej aktivni. Ob dnevu Zemlje so pripravili okoli 50 čistilnih akcij po Sloveniji. Organizirali bodo regijska srečanja skavtov in osrednje praznovanje stoletnice skavtskega gibanja 1. avgusta v Ljubljani. Posebej so ponosni, da bodo z Zvezo tabornikov Slovenije gostili od 5. do 11. maja v Portorožu Evropsko skavtsko konferenco.

BLED

Likovna razstava Mojce Rozman

V okviru sredinih večerov TNP bodo v sredo, 25. aprila, ob 19.30 v Info središču TNP na Bledu odprli likovno razstavo bohinjske ljubiteljske likovne umetnice Mojce Rozman. Rozmanova je učiteljica na podružnični Osnovni šoli dr. Janeza Mencingerja v Srednji vasi v Bohinju, v prostem času pa se poleg slikanja ukvarja tudi z igranjem v amaterskem gledališču, vzgaja mlade planince pri mladinskem odseku Bohinj in poje v pevskem zboru, hkrati pa je tudi članica uredniškega odbora Bohinjskih novic. Svoje likovno izražanje je začela s svinčnikom in papirjem, kasneje pa se je našla v slikanju z akrilom na platno. V njenih slikah se prav na poseben način odslikava krajina Bohinja in hribov, saj dajo čutiti pogled in roko domačinke. **P. L.**

WWW.GORENJSKIGLAS.COM

HALO - HALO GORENJSKI GLAS
telefon: 04 201 42 00

Naročila za objavo sprejemamo po telefonu 04/201-42-00, faksu 04/201-42-13 ali osebno na Zoisovi 1 v Kranju oz. po pošti - do ponedeljka in četrtka do 11.00 ure! Cena oglasov in ponudb v rubriki: izredno ugodna.

JANEZ ROZMAN S.P. - ROZMAN BUS, LANCOVO 91, 4240 RADOVLJICA, TEL.: 04/53 15 249, FAX: 04/53 04 230
TRST 28. 4.; **MADŽARSKE TOPLICE** 29. 4. do 2. 5., 10. 5. do 13. 5., 17. 5 do 20. 5.; **PELJEŠAC - MORJE** 21. 7. do 28. 7., 17. 9. do 24. 9.; **MEDŽIGURJE** 4. 5. - 6. 5.

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

PRIREDITVE

V knjižnicah za otroke

Žiri - Iz Krajevne knjižnice Žiri vabijo jutri, v sredo, 25. aprila, ob 17. uri na uro pravljic v Kinodvorano DPD Svoboda Žiri. Z igrico Mezinček bodo nastopili člani Potujočega gledališča Kranjski komedijant, najbolj pridnim obiskovalcem otroških prireditev v Knjižnici Ivana Tavčarja Škofja Loka - Krajevna knjižnica Žiri pa bodo nato podelili priznanja.

Radovljica - V Knjižnici A. T. Linharta se bo v četrtek, 26. aprila, ob 17. uri začela ustvarjalna delavnica Muca copatarica, ki je namenjena otrokom, ki so stari vsaj 4 leta.

Bohinjska Bistrica - V knjižnici so ustvarjalno delavnico za otroke Muca Copatarica pripravili jutri, v sredo, ob 17. uri. Namenjena je za otroke, stare vsaj 4 leta.

Jesenice - Na otroškem oddelku jeseniške knjižnice ure pravljic v četrtek, 26. aprila, ne bo. Ustvarjalna delavnica Obeski za ključe bo jutri, v sredo, 25. aprila, od 16. do 17.30.

Slovenski Javornik - V knjižnici Javornik-Koroška Bela bo ura pravljic danes, v torek, 24. aprila, od 16. do 16.45.

Ob dnevu upora

Domžale - Občina Domžale in ZZB NOV Domžale vabita na osrednjo občinsko prireditev ob 27. aprilu - dnevu upora proti okupatorju. Prireditev bo v četrtek, 26. aprila, ob 16. uri v Domu krajanov v Žejah.

Jesenice - Občina Jesenice in Zveza združenj borcev udeležencev NOB Jesenice, Žirovnica in Kranjska Gora vabita na prireditev v počastitev državnega praznika dneva upora proti okupatorju v sredo, 25. aprila, ob 20. uri v Gledališču Toneta Čufarja na Jesenicah.

V Rdeči ostrigi

Škofja Loka - Jutri, v sredo, 25. aprila, ob 20.30 bo v Ostrigini predavalnici predavanje Irak, Somalija, Sudan, ki jih bosta predstavila novinar Boštjan Videmšek in fotograf Jure Eržen. V četrtek, 26. aprila, ob 20. uri bo prireditev z naslovom Ježku v spomin.

Četrtkanje - dan OF

Kranj - Kranjski študentje bodo tokratno Četrtkanje, ki bo 26. aprila ob 21. uri v Manani, posvetili dnevu OF.

V Mladinskem centru Jesenice

Jesenice - Mladinski center Jesenice vabi mlade nad 15 let, da se udeležijo Pink - ponk turnirja na prostem, ki bo naslednji v četrtek, 26. aprila, ob 16. uri na dvorišču MCJ. Osnovnošolke in osnovnošolce vabijo na plesni tečaj hip-hopa, latina in popa (uvodno srečanje bo 9. maja), predšolske otroke pa na plesne delavnice, za katere bo uvodno srečanje 7. maja ob 18. uri. Prijave zbirajo po tel.: 5884 680 in 5884 681.

PROSTA DELA ŠTUDENTJE, DIJAKI
www.ms-kranj.si

Srečanje z Zlatkom Blažičem

Kranj - Ekonomska šola Kranj vabi na srečanje in pogovor z Zlatkom Blažičem, ki bo jutri, v sredo, 25. aprila, ob 13.30 v predavalnici Ekonomske šole Kranj.

Srečanje otroških in mladinskih pevskih zborov

Škofja Loka - V večnamenskem prostoru OŠ Cvetka Golarja se bo danes, v torek, 24. aprila, začelo Območno srečanje otroških in mladinskih pevskih zborov.

Srečanje biotehniških šol

Strahinj - Srečanje dijakov in dijakinj biotehniških šol 2007 bo jutri, v sredo, 25. aprila, med 10. in 15. uri na posestvu Srednje biotehniške šole Kranj v Strahinju.

IZLETI

Na Blegoš

Tržič - Mladinski odsek PD Tržič vabi v soboto, 28. aprila, vse otroke in njihove starše na 1562m visok Blegoš. Odhod ob 8. uri izpred OŠ Tržič. Prijave in informacije po tel. 5971 536 oziroma pri mentorjih na šolah.

Iz Škofje Loke do Solčave

Škofja Loka - Prosvetno društvo Sotočje Škofja Loka vabi pohodnike na prvomajsko dvodnevno peš romanje iz Škofje Loke k Mariji Snežni v Solčavo v Logarski dolini. Odhod bo 1. maja ob 6. uri izpred hotela Transturist v Škofji Loki, prespi se na Planini Kisovec. Romanje z avtobusom bo 2. maja, odhod ob 7. izpred hotela Transturist.

Obe skupini se vračata skupaj z avtobusom. Informacije in prijave do nedelje, 29. aprila, pri Pavli Debeljak po telefonu 513 88 90.

OBVESTILA

Odvažanje odpadkov med prazniki

Kranj - Komunala Kranj obvešča, da bodo v petek, 27. aprila, na dan upora proti okupatorju, odpadke redno odvažali.

Dom na Kališču med prazniki

Planinsko društvo Kranj obvešča, da bo Dom na Kališču oskrbovan od četrtka 27. aprila, do torka, 2. maja.

PREDAVANJA

Vtisi iz Zambije

Škofja Loka - V Knjižnici Ivana Tavčarja lahko jutri, v sredo, ob 19. uri v okviru Sredinih večerov prisluhnete predavanju Anuške Vončina z naslovom Vtisi iz Zambije.

Rak na debelem črevesu in danki

Škofja Loka - Rdeči križ Škofja Loka vabi občane na predavanje z naslovom Rak na debelem črevesu in danki danes, v torek, 24. aprila, ob 18. uri v predavalnici Osnovne šole Škofja Loka - Mesto (stranski vhod). Predaval bo kirurg dr. Tomaž Benedik.

Povišan krvni tlak

Žirovnica - Društvo upokojencev Radovljica vabi na predavanje pod naslovom Povišan krvni tlak danes, v torek, 24. aprila, ob 18. uri v veliki dvorani gostišča Osvald. Predavala bo višja medicinska Vasiljka Kokalj.

Balkonske rastline

Dovje - Turistično društvo Dovje-Mojstrana organizira predavanje Ruth Podgornik Reš Balkonske rastline danes, v torek, 24. aprila, ob 19. uri Pr' Katr na Dovjem.

Samopregledovanje dojk

Primskovo - Krajevni odbor Rdečega križa Primskovo vabi na predavanje Samopregledovanje dojk, ki bo danes, v torek, 24. aprila, ob 18. uri v mali dvorani Doma krajanov na Primskovem. Predavala bo višja medicinska sestra Silva Bizjak z Onkološkega inštituta Ljubljana.

Predavanje in delavnica v TNP

Bled - Triglavski narodni park vabi na sredin večer s predavanjem Tla v Triglavskem narodnem parku in na delavnico za mlajše Od kamna čez prst do rastline. Prireditev bo jutri, v sredo, ob 18. uri v Info središču Triglavskega narodnega parka na Bledu, Ljubljanska cesta 27.

[ZA POPOLN PREGLED SI OGLEJTE WWW.GORENJSKIGLAS.SI/KAZIPOT]

WWW.GORENJSKIGLAS.SI

Kje lahko berete Gorenjski glas?

Kadar bo treba na lepoto malce počakati, vzemite za kratek čas v roke Gorenjski glas.

Frizerski salon Faraon
Triglavska cesta 53, 4240 Radovljica, tel. 5312529
Frizerski salon Manuela
Cesta Jaka Platiše 17, 4000 Kranj, tel. 2330856
Frizerski salon Studio Krištof
Predoslje 22, 4000 Kranj, tel. 2342019
Kozmetični salon Malalan
Cesta Jaka Platiše 19, 4000 Kranj, tel. 2328683
Frizerski salon Karmen
Margoč Karmen s.p.
Češnjica 54, 4228 Železniki, tel. 5118283
Otroški in moški frizerski studio
Žan Luka in Gal Patrik
Maistrov trg 8, 4000 Kranj, tel. 2021414
Orto kozmetika Milena Mam
Frankovo naselje 113, 4220 Škofja Loka, tel. 5138190
Frizerski salon Beti
Ulica Juleta Gabrovška 6, 4000 Kranj, tel. 2335030
Frizerski studio Maja
Tomšičeva cesta 2, 4000 Kranj, tel. 2311186
Frizerski salon Skok
Gradnikova cesta 76, 4240 Radovljica, tel. 5315193
Frizerski salon Vanja
Bleiweisova cesta 45, 4000 Kranj, tel. 2363770
Frizerski studio Skuštrana Urška
Jezerska cesta 41, 4000 Kranj, tel. 2340044
Frizerski studio Urša
Jobstova cesta 31, 4226 Žiri, Tel. 5191380
Frizerstvo Vertnik Ivanka
Spodnji Brnik 35 A, 4207 Cerklje, tel. 2526740
Frizerski salon Mojca
Kranjska cesta 2, 4240 Radovljica, tel. 5312590
Frizerstvo Blaženka
Žirovnica 117, 4274 Žirovnica, tel. 5801626
Kregar Barbara: kozmetika, pedikura in izdelovanje krem
Cankarjeva ulica 15, 4000 Kranj, tel. 2022484
Kozmetični salon S.T. & A
Špikova ulica 3, 4000 Kranj, tel. 2332164

www.gorenjskiglas.si

KONCERTI

Pomlad prihaja

Bled - V Knjižnici Blaža Kumerdeja se bo jutri, v sredo, 25. aprila, ob 19.30 začel drugi pomladanski koncert učencev Glasbene šole Radovljica - oddelek Bled in Gorje.

RAZSTAVE

Razstavlja Vesna Sanja Koser

Lesce - V Mini galeriji Koserjevega senika na Begunjski cesti ga bo v četrtek, 26. aprila, od 16. do 18. ure potekalo tradicionalno odprtje letne razstave slik slikarke Vesne Sanje Koser. Omenjeno razstavo si je mogoče ogledati tudi skozi vse leto ob sredah in sobotah med 16. in 18. uro.

Likovna razstava Mojce Rozman

Bled - Triglavski narodni park v okviru Sredinih večerov vabi na odprtje likovne razstave Mojce Rozman s kulturnim programom, ki bo jutri, v sredo, ob 19.30 v Info središču Triglavskega narodnega parka na Bledu, Ljubljanska cesta 27.

SPOROČILO O SMRTI

Svojo življenjsko pot je sklenil naš upokojeni sodelavec

IVAN ŽAKELJ

Ohranili ga bomo v lepem spominu.

Zavarovalnica Triglav d. d.
Območna enota Kranj

SPREJEM MALIH OGLASOV, OSMRTNIC IN ZAHVAL

Cenjene bralce obveščamo, da bo zaradi praznika v petek, 27. aprila, Gorenjski glas izšel v četrtek, 26. aprila. Zato vas prosimo, da male oglase in zahvale oddate najkasneje danes do 14. ure, osmrtnice pa jutri do 9. ure.
Zaradi praznika v torek, 1. maja, bo časopis izšel v ponedeljek, 30. aprila. Zadnji čas za oddajo malih oglasov in zahval bo v četrtek, 26. aprila, do 12. ure, osmrtnic pa do 15. ure.
Za objavo v petkovi številki časopisa (4. maj) nam oglase in zahvale posredujte najkasneje do ponedeljka, 30. aprila do 14. ure, osmrtnice pa do četrtka, 3. maja, do 9. ure.

FESST, d. o. o., nepremičninska družba, Stritarjeva ulica 5, Kranj, Telefon: 236 73 73, Fax: 236 73 70, E-pošta: info@fesst.si, Internet: www.fesst.si

STANOVANJA PRODAMO:
KRANJ - Kokrica: trisobno duplex stanovanje v bloku, 1. nad., l. izgradnje 2002, 98 m2, cena 150.000,00 EUR (35.946.000,00 SIT).
KRANJ - Planina II: trisobno stanovanje, 7./7 nad., 89,50 m2, l. izgradnje 1982, cena 116.840 EUR (27.999.537,60 SIT).
KRANJ - Planina I: enosobno, pritličje, 38,48 m2, (klet 2,91 m2), l. izgradnje 1976, atrij 10 m2 v uporabi, cena 81.372,06 EUR (19.500.000,00 SIT).
KRANJ - Vodovodni stolp: enosobno, 34,85 m2, 4./4 nad., l. izg. 1968, cena 71.000,00 EUR (17.014.440,00 SIT).
KRANJ - Stražišče: garsonjera, 24 m2, pritličje v stanovanjski hiši, l. izg. 1945, delno obnovljeno 2005, cena 38.750,00 EUR (9.286.050,00 SIT).
KRANJ - Stražišče: enosobno z atrijem, 46,10 m2, pritličje v bloku, l. izg. 1979, cena 79.285,60 EUR (19.000.000,00 SIT).
KRANJ - Zlato polje: enosobno, 31,30 m2 + klet 10 m2, 2./2 nad. l. izg. 2005, takoj vseljivo, cena 89.000,00 EUR (21.327.960,00 SIT).
KRANJ - Zlato polje: dvosobno, novogradnja 2006, 56,76 m2, I. nadstropje, dva parkirna mesta, takoj vseljivo, 107.000,00 EUR (25.641.480,00 SIT).
KRANJ - Planina I: dvoinpolsobno, 3./12 nad., l. izgr. 1974, skupaj 54 m2, cena 100.000,00 EUR (24.000.000,00 SIT).
KRANJ - Planina II: dvosobno, 73,62 m2 s kletjo, 1./3 nad., l. izgradnje 1982, balkon, cena 110.000,00 EUR (26.360.000,00 SIT).
KRANJ - Planina I: trisobno stanovanje, 9./12 nad. l. izgradnje 1974, 80,58 m2, cena 116.841,92 EUR (28.000.000,00 SIT).
JESENICE: dvosobno stanovanje v večstanovanjski hiši, 1. nadstr., 53,87 m2, obnovljeno 2006, cena 66.500,00 EUR (15.936.060,00 SIT).
HIŠE PRODAMO
VRHNIKA - ZAPLANA: enostanovanjska hiša, l. izgradnje 2003, 215 m2 stan. pov., 880 m2 parcele, cena 404.774,00 EUR (97.000.000,00 SIT).
KRANJ - Stražišče: stanovanjska hiša, l. izgradnje 1970, 150 m2 stan. pov., popolnoma obnovljena 2006, 443 m2 parcele, cena 285.000,00 EUR (68.297.400,00 SIT).
KRANJ - Primskovo: dvostanovanjska hiša, l. izgradnje 1926, delno obnovljena 2004, cena 212.819,23 EUR (51.000.000,00 SIT).
PREDOSLJE: dvostanovanjska hiša na parceli 939 m2, l. izgr. 1963, obnovljena 2003, cena 200.000,00 EUR (47.928.000,00 SIT).
PREDDVOR: dvostanovanjska hiša, ločena vhoda, 657 m2 zemljišča l. izgr. 1960, obnovljena 2002, cena 175.262,89 EUR (42.000.000,00 SIT).
STANOVAJA ODDAMO:
LJUBLJANA - Bežigrad: dvosobno, 54 m2, III. nad. l. izg. 1995, najemnina 450 EUR (107.838,00 SIT) mesečno + stroški.
www.fesst.si

LOTO
Rezultati 32. kroga - 22. aprila 2007
7, 8, 21, 24, 25, 32, 38 in 31
Lotko: 5, 5, 9, 5, 3, 7
Predvideni sklad 33. kroga za Sedmico: 380.000 EUR
Predvideni sklad 33. kroga za Lotka: 130.000 EUR

GG | naročnine
04/201 42 41, e-pošta: narocnine@g-glas.si
www.gorenjskiglas.si

CAROLINE
Caroline 66, d. o. o., Trnovlje 9
4207 Cerklje na Gorenjskem
Tel. 04 234 19 88,
fax. 00386 4 234 19 89,
GSM 040 666 990

Nepremičninska agencija CAROLINE 66, d.o.o., PE Kranj, Jezerska cesta 41, objavlja

JAVNO DRAŽBO ZA PRODAJO NEPREMIČNIN IN VOZIL

Predmeti javne dražbe so:
1. enota ZAHOD v dvostanovanjski hiši na lokaciji Britof-Voge, stan. površine 168,62 m2, parcela 182 m2, izkl. cena 146.052,41 EUR (35.000.000,00 SIT).
2. enota VZHOD v dvostanovanjski hiši na lokaciji Britof-Voge, stan. površine 175,74 m2, parcela 240 m2, izkl. cena 158.571,19 EUR (38.000.000000 SIT).
(enoti pod tč. 1 in 2. se nahajata na parceli št. 1876 k.o. Britof, dokončani do III. pod. grad. faze do 31. 8. 2007)
3. osebni avto AUDI A3 1,9 TDI AMBITION, 3 vrata, 68.000 km, modre barve, l. 2004, izkl. cena 15.099,00 EUR (3.618.324,36 SIT).
4. osebni avto RENAULT CLIO 1,4 16V, 5 vrat, 42.000 km, rdeče barve, l. 2006, izkl. cena 8.599,00 EUR (2.060.664,36 SIT).
5. osebni avto RENAULT CLIO 1,5 DCI, 5 vrat, 130.000 km, bele barve, l. 2002, izkl. cena 5.499,00 EUR (1.317.780,36 SIT).
Javna dražba bo potekala v sredo, 09. 05. 2007, v sejni dvorani Doma Krajanov Primskovo (Jezerska cesta 41, Kranj), z začetkom ob 17.00 uri.
Podrobnejše informacije so objavljene na internetnih straneh agencije CAROLINE 66, d. o. o. (www.caroline66.si) ali na sedežu v PE Kranj tel. 04/234 19 88.
www.caroline66.si

GRAD-NEP d.o.o.
GRADBENIŠTVO - NEPREMIČNINE
GRAD-NEP, d. o. o., Parmova 53, 1000 LJUBLJANA,
tel.: 01/420-40-03, 041/710 226,
g. Drago, e-pošta: gradnep@siol.net

V 20 dneh prodamo vašo Nepremičnino; 24ur/dan
STANOVANJE PRODAMO:
KRANJ - Planina I: dvosobno, 67 m2, nad. 2./7, l. 1978, cena 100.000 EUR (23.964.000 SIT).
KRANJ - Golnik: trisobno 100 m2, nad. 2./2, l. 1950, cena 99.500,00 EUR (23.844.000 SIT).
KRANJ - Planina III: dvosobno, 64 m2, nad. 1./7, l. 1985, cena 100.000 EUR (23.964.000 SIT).
KRANJ - Planina I: enosobno, 32 m2, nad. 3./4, l. 1975, cena 70.898,00 EUR (16.990,000,00 SIT).
KRANJ - Vodov. stolp: dvosobno, 59,80 m2, nad. 1./4, l. 1961 cena 98.000 EUR (23.500.000 SIT).
ŠK. LOKA - Trata: dvosobno, 61,6 m2, nad. 4./4, l. 1984, cena 100.000 EUR (23.964.000 SIT).
HIŠE PRODAMO:
KRANJ - Luže: samostojna hiša, 400 m2, 520 m2 parcela, l. 1983, cena 246.000 EUR (59.999.000 SIT).
KRANJ - Besnica: samostojna hiša, 230 m2, 420 m2 parcela, l. 2003, cena 271.000 EUR (64.942.000 SIT).
www.grad-nep.si

novogradnje, adaptacije, nepremičnine
venum d.o.o.
Britof 43, 4000 Kranj
tel./fax: 04/234-30-50
gsm: 031/684-777
e-pošta: lidija@venum.si

IŠČEMO
Kranj ali Šk. Loka, okolica, nujno iščemo manjšo hišo s parcelo 500 m2.
Kranj, okolica, iščemo dvodruž. hišo z manjšo parcelo, cena do 250.375,00 EUR (59.999.865 SIT).
Kranj, Ljubljana, iščemo stanovanja potrebna obnove.
PRODAJA
Zlato polje, dvosobno, 54,9 m2, VP, delno obnovljeno, delno opremljeno, CK-plin, l. 63, zelo prijetno, možnost pregraditve, cena: 95.977,30 EUR (23.000.000,00 SIT).
Sv. Duh, zazidljive parcele, različne kvadrature, voda in elektrika v bližini, cena: 115 EUR (27.558,60 SIT)/m2.
Zlato Polje, dvosobno stan., 52 m2, l. 61, popolnoma obnovljeno, prazno in takoj vseljivo, prodamo. Cena: 100.150,23 EUR (24.000.000,00 SIT).
Dražgoška, dvosobno stan. s teraso, 63 + 59 m2, l. 78, prvotno stanje, 3. nad. z dvigalom, cena: 125.187,79 EUR (30.000.000,00 SIT).
Mrakova, trisobno z balkonom, 72 m2, 1. nad., l. 70, obnovljeno 2005, opremljeno, zelo prijetno, ck - plin, cena: 128.200,00 EUR (30.721.848,00 SIT).
Log v Poljanski dolini, dvodruž., vzdrževana hiša, l. 72, 960 m2 parc., 115 m2 stan. povr./nad., klet, garaža, idilična okolica. Cena: 233.683,86 EUR (56.000.000,00 SIT) oz. po dogovoru.
www.venum.si

IDA d.o.o. nepremičnine
Ul. Juleta Gabrovška 34, 4000 Kranj
email: info@ida-nepremicnine.si
PE Kranj, Planina 03, Kranj
tel.: 04/2351 000, GSM 041/331 886, 041/754-674, fax: 04/2351 001

STANOVANJA PRODAMO:
KRANJ, VALJAVČEVA ULICA: 74 m2, trisobno, v stavbi zgrajeni l. 1961, 3. nad., vseljivo aprila 2008, cena: 77.200 EUR (18.500.208 SIT).
KRANJ, LJUBLJANSKA CESTA - POD MESTOM: 56,1 m2, trisobno, zgrajeno l. 1952, adaptirano l. 2002, pritličje v večstanovanjski hiši, cena: 79.290 EUR (19.001.056 SIT).
KRANJ, ZLATO POLJE: 52 m2, dvosobno, zgrajeno l. 1960, adaptirano l. 2006, 1. nad., popolnoma prenovljeno stanovanje, cena: 102.240 EUR (24.500.794 SIT).
HIŠE PRODAMO:
KRANJ - KOKRICA: 421 m2, delavnica, zgrajena l. 1996, 700 m2 zemljišča, poslovno stanovanjski objekt - vulkanizerska delavnica v obratovanju + prostorno mansardno stanovanje (v 3. fazi - vse instalacije), cena: 342.180 EUR (82.000.000 SIT).
PARCELE PRODAMO:
NAKLO - POLICA: 703 m2, zazidljiva, parcela ob glavni cesti, primerna za poslovno stanovanjski objekt, cena 140 EUR/m2 (33.550 SIT/m2).
NAKLO - POLICA: 3.500 m2, zazidljiva, parcela leži ob robu industrijske cone in je primerna za poslovno stanovanjski objekt, cena: 130 EUR/m2 (31.153 SIT)/m2.
POSLOVNI PROSTOR PRODAMO:
KRANJ - STOLPNICA: 83,94 m2, zgrajena l. 1964, 5/14 nad., pisarna, možnost uporabe tudi kot stanovanja, cena: 134.500 EUR (32.231.580 SIT).
KUPIMO:
Na območju Gorenjske kupimo stanovanja, hiše in parcele. Za več informacij nas pokličite.
www.ida-nepremicnine.si

FRAST d. o. o. Kranj
NEPREMIČNINSKA HIŠA
Jezerska c. 54/B, PE Šuceva 27, Kranj
04/23 44 080
041/366 896, 041/734 198
nepremicnine@frast.si

PRODAMO STANOVANJA

Tržič: 32 m2, enosobno, pritličje, adap. 06, 39.500 EUR, 9,5 mio SIT.

Škofja Loka: trisobno, 78 m2, adapt. 2001, zelo lepo, 118.000 EUR, 28,3 mio SIT.

Podljubelj: enosobno, 42 m2, adapt. 03, p/2 nad., 46.000 EUR, 11 mio SIT

Planina 1: enoinpolsobno, 5. nad. 46 m2, l. 76, lepo urejeno, 82.000 EUR, 19,7 mio SIT.

Planina1: dvosobno, 2. nad. l 76, 105.600 EUR, 25,3 mio SIT.

Planina 1: enosobno, 40 m2, višje nad. adapt. 2002, 72,9 EUR, 17,5 mio SIT.

Tržič - Deteljica: trisobno, 82 m2, l. 79, funkcionalno, 93.000 EUR, 22,3 mio SIT.

Zlato polje: enosobno, 2. nad., l. 98, balkon, lep razgled, 77.200 EUR, 18,5 mio SIT.

Planina: dvosobno, 45 m2, adapt. 07, atrij, sončno, 99.900 EUR, 23,95 mio SIT.

Zlato polje zgoraj: 50 m2, l. 62, takoj vseljivo, 85.500 EUR, 20,5 mio SIT.

Kranj: trisobno, meščansko s teraso, 95 m2, adaptirano l. 2000, 125.180 EUR, 30 mio SIT.

Planina 1: 2 + 2 dvosobno, 89 m2, l. 1979, takoj vseljivo, 125.000 EUR, 30 mio SIT.

HIŠE -PRODAMO

Primskovo: dvojček, 200 m2, l. 07, parcela 200 m2, 220.000 EUR, 52,8 mio SIT.

PRIMSKOVO: dvojček, 200 m2, 445 m2, 1980, 212.820 EUR, 51 mio SIT.

KOKRICA: hiša, 150 m2, parcela 524 m2, l. 1960, 179.400 EUR, 43 mio SIT.

Dodatna ponudba na:

www.frast.si

EKOHIŠA d.o.o.
Mlinska ul. 1, Maribor, PE Tržič,
Ste Marie Aux Mines 9/a
Telefon: 592 59 49, 030/30 20 11

STANOVANJA PRODAMO

KRANJ - Planina III, 61,7 m2, l./7, l.i. 1986, delno obnovljeno, možnost izdelave balkona. Cena: 102.200 EUR (24.491.208 SIT).

KRANJ - Zlato polje zgoraj, dvosobno, 51,7 m2, l./4, adaptirano v celoti l. 2006, takoj vseljivo, vpisano v ZK. Cena: 102.237 EUR (24,5 mio SIT).

KRANJ - mesto, dvosobno, 57,9 m2, M/2, dograjeno l. 1979, obnovljeno v celoti, klimatizirano. Cena: 99.000 EUR (23.724.360 SIT).

TRŽIČ - mestno jedro, dvosobno, 52,39 m2, l./4, stavba v celoti obnovljena l. 2006. Cena: 78.148 EUR (18.727.387 SIT).

KRANJ - Planina II, trisobno, 93,63 m2, VII. nad., l.i. 1982, opremljeno, vzdrževano, 2 balkona. Cena: 120.598 EUR (28,9 mio SIT).

TRŽIČ - center mesta, trisobno, 66,20 m2, mansarda/3, l. 2006 večstanovanjska stavba v celoti obnovljena. Cena: 87.880 EUR (21.059.563 SIT).

HIŠE PRODAMO

KRANJ - okolica, Trboje, dvostan. hiša, 256 m2 biv. površine, parc. 621 m2, l.i. 1984, obnovljena, opremljena, urejen vrt in sončna terasa. Cena: 221.165,08 EUR (53 mio SIT).

TRŽIČ - Ravne, stan. hiša z gostinskim lokalom, 135 m2, parcela 125 m2, obnovljena v celoti l. 2000, v mansardi je trisobno, v P pa gostinski lokal z uporabnim dovoljenjem, ki ga je mogoče preurediti v stanovanje. Cena: 133.000 EUR (31.872.120 SIT).

PARCELE PRODAMO

BREZJE PRI TRŽIČU - zazidljiva parcela, 649 m2, dostop asfalt. Cena: 70 EUR/m2 (16.775 SIT/m2).

PODNART - 2 zazidljivi parceli, 1.066 m2 in 1.119 m2, ravni, sončni, pravokotne oblike. Cena: 70 EUR/m2 (16.775 SIT/m2).

NAKLO - zazidljiva parcela, 855 m2, lepa, ravna, sončna, pravokotne oblike. Cena: 145 EUR/m2 (34.748 SIT/m2).

POSLOVNE PROSTORE ODDAMO

KRIŽE PRI TRŽIČU - 6 pisarn s pripadajočimi prostori, cca. 100 m2, l. nad, l.i. 1989. 3 pisarne so povezane med seboj, vendar se lahko oddajajo tudi samostojno. Šestim pisarnam pripada tudi del arhiva, sejna soba s kuhinjo in sanitarijami. Najemnina vsebuje tudi stroške elektrike, ogrevanja, varovanja in komunale. Prostori imajo vse priključke in se nahajajo nad Kmetijsko zadrugo. Najemnina: 835 EUR/mes (200.000 SIT/mes).

www.eko-hisa.si

Iščete nov dom ali kupca za svojo nepremičnino? Oddajate ali najemate stanovanje, hišo ali poslovni prostor? Celovita rešitev na enem mestu. Za vas delamo
Aktivno - Jasno - Preudarno

AJP d.o.o. Kranj
Koroška cesta 2,
4000 Kranj
gsm: 031/330 - 040

STANOVANJE PRODAM

RADOVLJICA - garsonijera, 14,10 m2, l. izg. 1964, V/5, CK, tel., balkona ni. Prevzem po dogovoru. Cena: 31.500,00 EUR (7,55 mio SIT).

PREDDVOR - enosobno, 45,65 m2, l. izg. 1983, pritlič., blok tik ob gozdu. CK, tel., balkona ni. Prevzem: takoj. Cena: 83.500 EUR (20 mio SIT).

KRANJ, Zlato polje - dvosobno, 51,17 m2, l. izg. 1960, v celoti obn. 2006, l./4, tel., KTV, CK,T2. Prevzem takoj. Cena: 100.000 EUR (24 mio SIT).

ŠKOFJA LOKA Frank. n. - dvosobno, 51,90 m2, l. izg. 1960, zamenjana okna 2003. Prvi lastniki. 3./3, tel, KTV, etažna CK plin, števec za vodo. Prevzem: takoj. Cena: 85.000,00 EUR (20,4 mio SIT).

TRŽIČ, CENTER - dvosobno, 56,36 m2 v II. nadstr. starejše hiše, obnov. l. 05 s kurilnico, delavnico, drvarnico, vrtno uto, vrtom na pripadajočem zemljišču 266 m2. Prevzem: okt. 07. Opremljeno, CK olje ali trda goriva, tel. ISDN, ADSL. Cena: 68.850 EUR (16,5 mio SIT).

TRŽIČ, Preska - dvoinpolsobno, 55,12 m2 v pritličju hiške s samostojnim vhodom, kletjo, parkirnim mestom in vrtom. Obn. 2003, etažna CK, tel, CATV, www. Prevzem: po dogovoru. Cena: 82.000 EUR (19,65 mio SIT).

HIŠO ali DEL HIŠE PRODAM

RADOVLJICA - dvostanovanjska hiša izg. 1984, obn. 1998, 350 m2 površine (K+P+M), zemljišče 1330 m2, zadnja v vrsti. Možna prodaja vsake enote posebej. Prevzem: takoj oz. po dogovoru. Cena: 530.000 EUR (127 mio SIT).

DRAŽGOŠE - starejša hiša tlorisa 117 m2, l. izd. 1949 (P+I+M) na zemljišču 1519 m2. Cena: 87.000 EUR (20,85 mio SIT).

ZG. BESNICA - v l. 2005 moderno prenovljena in delno opr. starejša hiša tlorisa 13 x 6 m (P+M, delno klet) z 183 m2 površine, zemljišče cca. 400 m2. Izredno lepa lokacija. CK olje, tel. ADSL. Vseljivo po dogovoru. Cena: 238.300 EUR (57,1 mio SIT).

POSLOVNI PROSTOR PRODAM

KRANJ - Savska loka - 8.513 m2 v pritličju in kleti, primerno za proizvodno dejavnost ali skladišče. Cena: 550 ali 450 EUR/m2 (131.802 ali 107.838 SIT).

POSLOVNI PROSTOR ODDAM

KRANJ - 150-340 m2 - poslovna cona Primskovo, I. nad., primerno za trgovino, storitveno dejavnost, pisarne. Najem: 6,00 EUR (1.437,84 SIT)/m2 mesečno.

KRIŽE - ob glavni cesti 122 m2, 7 prostorov primerno za pisarne, skladišče. Možen najem po delih. Prevzem: takoj. Najem: 1000,00 EUR (239.640 SIT)/mesec, stroški vključeni.

PARCELE PRODAM

HRASTNICA pri Škofji Loki, 471 m2, zazidljiva parcela, kjer je predvidena hiša max. dimenzij 9x13 in prizidek 6,40x6 m. Komunalni priključki ob parceli. Cena 120 EUR (28.756,80 SIT)/m2.

VIRMAŠE - 950 m2, ravna, v celoti komunalno opremljena, namenjena za izgradnjo stanovanjsko poslovne hiše z lepim razgledom na Lubnik. Cena: 140 EUR (33.549,60 SIT)/m2.

POTOČE nad PREDDVOROM nezazidljivo kmetijsko zemljišče, 5000 m2, možnost prodaje po delih. Cena: 26 EUR (6.230,64 SIT)/m2.

Za znane stranke:

- najamemo posl. prostor do 120 m2 v pritličju Planina, Primskovo, Šenčur
- kupimo parcele cca. 500-1200 m2; od 2.000-10.000 m2, Radovljica z okolico ob gl. cesti 4 do 5.000 m2.
- hišo v Lescah
- Zg. savska dolina vikend ali manjšo starejšo hišo do 75.000 EUR (17.973.000 SIT).
- starejšo hišo ali hišo v III. gr. fazi z večjim vrtom na Gorenjskem; 1/2 hiše s svojim vhodom Kranj z okolico, Tržič, Radovljica
- eno- do trisobna stanovanja - Kranj in okolica, Škofja Loka, Tržič, Radovljica.
- dvosobno stanovanje KRANJ do 62.600,00 EUR (15.001.464 SIT) (lahko brez CK ali potrebno obnove)
- kmetijo z zemljiščem 3 - 5 ha na Gorenjskem
- najamemo eno- do trisobna stanovanja Kranj z okolico, Škofja Loka.

www.ajp.si

gekkoprojekt nepremičnine
Britof 79A, 4000 Kranj
info-nep@gekkoprojekt.si
www.gekkoprojekt.si
04 2341 999
031 67 40 33

PRODAMO STANOVANJA

BEGUNJE NA GORENJSKEM: dvosobno s shrambo, 60 m2, l. 1988, nadstropje 3./4, lastno parkirišče, balkon, mirna lokacija. Cena: 98.063,76 EUR (23,5 mio SIT).

KRANJ - GRADNIKOVA: enoinpolsobno, 39 m2, l. 1960, pritličje, vsa infrastruktura. Cena 75.112,66 EUR (18 mio SIT).

KRANJ - PLANINA I: dvosobno, 67,79 m2, nadstropje 6./7, l. 1978, balkon, vsa infrastruktura. Cena: 112.500 EUR (26.959.500,00 SIT).

PRODAMO ZEMLJIŠČA:

STIŠKA VAS: V bližini smučišča Krvavec prodamo zazidljivo zemljišče v izmeri 1000 m2, na odlični lokaciji. Cena 100 EUR/m2 (239,64 SIT/m2). Možno dokupiti še več zemljišča.

KUPIMO:

KRANJ, LESCE, RADOVLJICA, BLED: za znanke stranke iščemo več stanovanj različnih velikosti in cenovnih razredov.

GORENJSKA: kupimo starejše zapuščene stavbe in kmetije.

DODATNA PONUDBA NA:

www.gekkoprojekt.si

NEPREMIČNINE
MIKE & Co. mike-co.si
2026-172
031/605-114
PE TRŽIČ:
592 43 00, 041/515 965

STANOVANJA PRODAMO

KRANJ - Zlato polje, dvosobno, P, 45,46 m2, l. izd. 1961 za 91,800- EUR (21.998.952,00 SIT) **NOVO obnovljeno.**

KRANJ - Zlato polje, enoinpolsobno, P od V,39,5m2, l. izd. 1962 za 91800,- EUR (21.998.952,00 SIT). **obnovljeno, popolnoma opremljeno**

KRANJ - Planina III, I. nad., dvosobno, 63,6 m2, l, izd. 1986 za 102.200,- EUR (24.491.208,00 SIT).

KRANJ - Vodovodni stolp, I. nad., dvosobno, 54,8 m2, l. izd. 1959 za 93.930,- EUR (22,5 mio SIT) **NOVO.**

TRŽIČ - trisobno, V./V nad., 82,62 m2, l. izd. 1979 za 93.000,- EUR (22,286 mio SIT) **UGODNO.**

TRŽIČ - dvoinpolsobno, P 55,12 m2, l. izd. 1929 za 82.000,- EUR (19.650.480,00 SIT) **uporaba vrta - ugodno.**

TRŽIČ - dvosobno, IV. nad., 55,25 m2 l. izd. 1961 za 68.853,- EUR (16.499.932,92 SIT) **lepa razporeditev, svetlo.**

TRŽIČ - Deteljica, dvosobno + kabinet, IV./IX nad., 60,87 m2, l. izd. 1977 za 82.000,- EUR (19.650.480,00 SIT) - **izredno ugodno.**

TRŽIČ - Deteljica, trisobno, + kabinet 4./VIII, 80 m2, l. izd. 1972, za 118.928,- EUR (28.499.905,92 SIT) **NOVO.**

TRŽIČ - štirisobno, v dveh etažah, 160 m2, 80 m2 dvorišča, l. izd. 1934 za 123.101,- EUR (29.499.923,64 SIT) **lepo.**

HIŠE PRODAMO

BITNJE - medetažna, 220 m2 stan. p., parcela 843 m2, podkletena, brunarica, velika terasa, l. izd. 1981 za 249.900,- EUR (59.886.000,- SIT) **lepo vzdrževana, na robu naselja.**

TRŽIČ - pritličje in mansarda 190 m2 stan. p., dvorišče in 4 garaže, l. izd. 1910, potrebno obnove za samo 50.075- EUR (11.999.973,00 SIT).

TRŽIČ - okolica, dvostan. h., podkletena 150 m2 stan. p., podstreha neizdelana, l. adapt. 2006, parcela 147 m2, za 246.202,- EUR (58.999.847,- SIT).

RADOVLJICA - polovico dvojčka, 2 x 115 m2 stan. p., oz. trisobno, podkletena, parcela cca 500 m2, l. adapt. 2003, vrtna uta, velika terasa, opremljeno, na izredno atraktivni lokaciji za 340.000,- EUR (81.477.600,00 SIT).

ŠKOFJA LOKA - dvost. hiša, podkletena, 2 x 115 m2 stan. p., l. izd. 1978, parcela 980 m2 za 233.684,- EUR (56.000.033,- SIT).

KRANJ - okolica, podkletena, 180 m2 stan.p. v celoti obnovljena leta 2006, parcela 470 m2, za 285.000 EUR (68,300.000,00 SIT).

POSLOVNE PROSTORE DAMO V NAJEM, PRODAMO

ZEMLJIŠČA PRODAMO - zazidljiva, kmetijska, gozd, itd. KRANJ - okolica, TRŽIČ - okolica, Škofja Loka

www.mike-co.si

SVET NEPREMIČNINE REAL ESTATE
SVET RE d.o.o.
Enota Kranj
Nazorjeva ulica 12
4000 Kranj
Tel.: 04/2811-000
Fax.: 04/2026-499
Email: kranj@svet-nepremičnine.si
http://www.svet-nepremičnine.si

STANOVANJA prodamo

Škofja Loka - Podlubnik II: garsonjera 27,76 m2, 13. nad., l. 1978, ZK. Cena: 56.334 EUR (13,5 mio SIT).

GOLNIK: trisobno, 99,6 m2, 2. nad., l. 1950, adaptirano l. 2000 - okna (zvočna in toplotna izolacija), kopalnica, wc, CK lastna-elektrika, souporaba podstrehe, vseljivo septembra. Cena: 99.600 EUR (23,8 mio SIT).

KRANJ - Zlato polje: 39,26 m2, enosobno, l. 1998, 2. nad./4, lepo, svetlo, vzdrževano. Cena: 77.199 EUR (18,5 mio SIT).

KRANJ - Koroška c.: dvosobno, cca. 41 m2 v hiši, adaptirano l. 2005, lastni vhod, t-2, drvarnica, klet. CK na olje. **Ogled slik na naši spletni strani.** VREDNO OGLEDA. Cena: 78.868 EUR (18,9 mio SIT).

KRANJ - Zlato polje: dvosobno, 56,74 m2, 1. nad., l. 2007, prazno in takoj vseljivo, 2 pokriti parkirni mesti. Cena: 105.000 EUR (25,1 mio SIT).

ŠKOFJA LOKA - Partizanska: enosobno, 37,42 m2, 11. nad., l. 1974, J lega, balkon, delno prenovljen. Cena: 84.000 EUR (20,1 mio SIT).

JESENICE: dvosobno, 53,87 m2, obnovljeno l. 2004, CK na olje, plin pred vrati. Cena: 66.500 EUR (15,9 mio SIT).

TRŽIČ - center: 68 m2, dvoinpolsobno, v mansardi nove enonadstropne poslovno stanovanjske hiše, l. 2002. Delno opremljeno, CK, mestni plin, KATV, T2, ZK urejena. Cena: 93.432 EUR (22,4 mio SIT).

HIŠE prodamo

LJUBNO: hiša, l. 1927, 200 m2 bivalne površine, 1012 m2 parcele, ravna, adaptirana l. 2000, CK-plin, krušna peč, sončna lega. Vabljeni na ogled! Cena: 198.000 EUR (47,5 mio SIT).

TRŽIČ: samostojna montažna hiša, 113 m2 tlorisa, 287 m2 parcele, l. 1970, CK-olje, sončna lega. Cena: 150.000 EUR (35,9 mio SIT).

KRANJ - Stražišče: atrijska, vrstna, končna, l. 1980, parcela 801 m2, 150 m2 uporabne stanovanjske površine, garaža. Slike na spletni strani, vredna ogleda. Cena: 233.684 EUR (56 mio SIT).

VIKEND prodamo

STIŠKA VAS: lep zidan vikend pod Krvavcem, lahko bivalni, l. 1986, 413 m2 parcele, 95 m2 bivalnih prostorov, čudovit razgled, mir, vseljiv takoj. Cena: 170.000 EUR (40,7 mio SIT).

ZEMLJIŠČE prodamo

RIBNO: 644 m2, položno zemljišče, primerno za gradnjo stanovanjske hiše, druga vrsta pod cesto v smeri proti hotelu. Dostop po javni asfaltirani cesti. Cena: 125,00 EUR/m2 (29.955,00 SIT).

BLED - Želeče: ravno, parcela 549 m2, cca 400 m oddaljeno od jezera, območje stanovanjske gradnje, kupec pridobi še lastništvo na cesti 171 m2 in dodatno parkirno mesto. Cena: 109.800,00 EUR (26.312.472,00 SIT).

www.svet-nepremicnine.si

mp PROJEKT
Tel.: 04 20 43 200
GSM: 031 511 111

KRANJ - VODOVODNI STOLP: dvosobno, 54,80 m2, obn. 03, funkcionalno, odlična lokacija. Cena: 93.000 EUR (22.286.520 SIT).

KRANJ - PLANINA II: trisobno, 78 m2, obn. l. 06, 5. nad./7, funkcionalno, lepo, sončno, vsi priključki, urejen blok. Cena: 125.187 EUR (29.999.812,68 SIT).

GOLNIK: enosobno, 42,36 m2, delno obn. 02, dobra lokacija, zastekljen balkon. Cena: 80.000 EUR (19.171.200 SIT).

NAKLO: trisobno, 74,7 m2, obn. l. 03, v pritl. večstanovanjske hiše, lastno parkirišče, CK - olje, opremljena kuhinja, vseljivo. Cena: 116.800 EUR (27.989.952 SIT).

KRANJ - BLIŽINA MESTA: dvostanovanjska hiša 350 m2, parcela 670 m2, l. 83, K+P+N+M, CK - olje + trda goriva, velik sončen vrt, izredna lokacija! Cena: 363.000 EUR (86.989.320 SIT).

CERKLJE - DVORJE: parcela 1000 m2, sončna, ob gozdu, čudovit razgled, 1/3 parcele v hribu, dostop po makadamski cesti - cca. 100 m potrebno utrditi. UGODNA CENA: 100 EUR/m2 (23.964 SIT/m2).

ZA ZNANE KUPCE NUJNO KUPIMO:

ENOSOBNO v Kranju.

V KRANJU IN BLIŽNJI OKOLICI garsonjero, dvo-, dvoinpol- in trisobno.

HIŠO na Gorenjskem

CELOTNO PONUDBO NEPREMIČNIN NAJDETE NA NAŠI SPLETNI STRANI

www.mp-projekt.si

Mali oglasi

tel.: 201 42 47, 201 42 49
fax: 201 42 13
e-mail: malioglasi@g-glas.si

Mali oglasi se sprejemajo: **za objavo v petek - v sredo do 13.30. in za objavo v torek, do petka do 14.00!** Delovni čas: od ponedeljka do petka neprekinjeno od 7. - 15. ure.

Rubrika
"Čisto zadnji hip".
S to rubriko želimo pomagati našim bralcem, ki se jim res mudi nekaj prodati, kupiti, najeti, oddati. Oglas za to rubriko lahko oddate za torek v ponedeljek do osme ure in za petek v četrtek prav tako do osme ure. Cena oglasa je **9.41 EUR** (2.255 SIT), je enotna in ima največ **80 znakov** – kupon ne velja. Objavljen je na začetku malih oglasov.

NEPREMIČNINE

STANOVANJA

PRODAM

ALI ZAMENJAM stanovanje v Cerkljah, 70 m2 + 15 m2 garaže, ☎ 051/807-028 7003247

ODDAM

SAMSKI DOM v Kranju odda ležišča v dvo, štiri in šest - posteljnih sobah. ugodno. Varuh d.o.o., Tržaška cesta 2, Ljubljana, ☎ 040/623-505, 040/907-777 7002903

TRIDA NEPREMIČNINE
Agencija za promet z nepremičninami
Na skali 4, 4000 Kranj
tel.: 04/2363 388, 2363 389,
gsm: 041/660 936, 040/839 118
www.tridanepremicnine-lj.si

NOVO DVOSOBNO opremljeno stanovanje 45 m2, na Bledu - Sp. Gorje, CK, parkirišče, paru brez otrok, najemnina 250 EUR (60.000 SIT) + stroški, ☎ 041/225-402, PO 18. URI 7003275

STANOVANJE samski ženski, v okolici Bleda, ☎ 041/227-970 7003249

HIŠE

PRODAM

HIŠO Bistrica pri Tržiču, vel. 220 m2, parcela 400 m2, v celoti obnovljena, lepa sončna lega, cena 150.000 EUR (36 mio SIT), ☎ 041/707-201 7002673

HIŠO v III. gr. fazi, na sončni parceli v okolici Železnikov, ☎ 04/514-60-52 7003291

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

V KRANJU - Stražišče, enonad. sam. hišo, podkletena z garažo 11x10 m, par. 800 m2, možn. dveh stanovanj ali posl. stan objekt, na lepi, mirni, urbanizirani lokaciji, cena 230.000 EUR (55.117.200 SIT), ☎ 041/201-089 7003118

NAJAMEM

ZA DALJŠE obdobje najamem starejšo hišo, na koncu vasi, v okolici Kranja, ☎ 031/206-724 7002645

POSESTI

PRODAM

POSEST s stan. objektom v krajinskem parku Boč (blizu Rog. Slatine), ☎ 041/767-782 7003269

POSLOVNI PROSTORI

ODDAM

LOKAL v Kranju, obvezen odkup inventarja, ☎ 051/323-747 7003263

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

MOTORNA VOZILA

AVTOMOBILI

PRODAM

FORD FOCUS 1.8 D karavan, l. 03 siva barva, klima, el. stekla, ☎ 031/387-397 7003082

LANCIA Y 1.2, l. 98 el. stekla, air bag, servo volan, 2. lastnica, lepo ohranjen, cena po dogovoru, ☎ 041/904-426 7003081

AG GANTAR
Bratov Praprotnik 10, 4202 Naklo
PE Kranjska cesta 22, 4202 Naklo
PRODAJA IN MONTAŽA:
- pnevmatike in platišča,
- amortizerji MONROE hitri servis vozil
- avtooptika, vse za podvozje vozil,
- izpušni sistemi, katalizatorji
Tel. 04/25 76 852
Http://www.aggantar.si

OPEL ASTRA KARAVAN 2.0, diesel, letnik 1999, bele barve, cena 3.900 EUR (935.000 SIT), ☎ 041 735 832 7003297

PEUGEOT 306 1.4 XS, l. 97 ABS, servo vol. el. paket, reg. do 9/07, dobro ohranjen, ugodno, ☎ 041/503-222 7003262

SEAT IBIZA 1.4 1. reg. 01, 70.000 km, kovinsko srebrne barve, 3 vrata, veliko dodatne opreme, garažiran, odlično ohranjnen, nikoli poškodovan, 1. lastnik, ☎ 031/360-531 7003268

AVTODELI IN OPREMA

PRODAM

NOVE pnevmatike Sava, Goodyear, različnih dimenzij, 40% ceneje, ☎ 041/812-645 7003179

PLATIŠČA aku 15" Enzo, 4x100 z novimi letnimi gumami 205/55/15, ☎ 051/306-069 7003293

KARAMBOLIRANA VOZILA

KUPIM

POŠKODOVANO VOZILO tudi totalka - ponujam največ, takojšen odkup, prevoz, 031/770-833 7002587

GRADBENI MATERIAL

GRADBENI MATERIAL

PRODAM

STREŠNO kritino z vsemi pripadajočimi elementi, cena ugodna, ☎ 0590/27-158, 041/892-262 7003158

STAVBNO POHIŠTVO

PRODAM

GARAŽNA VRATA - krila 120x205, 6 kom in okna 120x120 3 kom, vse novo, ☎ 031/213-166 7003284

KURIVO

PRODAM

BUKOVA, hrastova in mešana drva, po želji razžagam in pripeljem na dom, ☎ 041/456-052 7003290

DRVA metrska ali razžagana, možnost dostave, ☎ 041/718-019 7002649

STANOVANJSKA OPREMA

POHIŠTVO

PRODAM

SPALNICO Meblo Selena, 6 delno, dol. 3 m, dobro ohranjeno, za simbolično ceno, ☎ 041/243-575 7003264

GOSPODINJSKI APARATI

PRODAM

LTH zamrzovalno skrinjo, 210 l, novo, še zapakirano, 20% ceneje, ☎ 041/708-931 7003278

ZAMRZOVALNO omaro malo in pralni stroj Gorenje, ☎ 041/878-494 7003252

ŠPORT, REKREACIJA

PRODAM

OTROŠKO KOLO, 12 prestav, športno vzmetenje, 20 col in čelada, skoraj novo, ☎ 031/647-975 7003254

TURIZEM

BRUNARICO z vgrajeno počitniško prikolico, z vso opremo, kamp Belveder Izola, prodam, ☎ 041/695-014 7003274

NA KRKU oddam opremljen apartma, ☎ 0590/12-905, 041/390-422 7003178

ODDAM dvosobni apartma v Barbarigi pri Puli, ☎ 031/549-006 7003246

UGODNO ODDAM apartma za 4 osebe, blizu morja v Novigradu, za 1. majske praznike 25 EUR dnevno (5.991 SIT), za mesec maj in junij 250 EUR/mesečno (59.910 SIT), Šenkovec Darinka, Kosmačeva 2, Ljubljana, ☎ 041/685-470 7003092

OBLAČILA

PRODAM

MOŠKO (srebrno) in žensko (šampanjec) poročno obleko, predelam jo po vaših merah, ☎ 031/279-928 7003290

NARODNO nošo, srajco + dva telovnika, črni in vinsko rdeč, ugodno, ☎ 040/890-519 7003257

OBLEKO za fanta za birmo, ☎ 031/496-206 7003259

KMETIJSTVO

KMETIJSKI STROJI

PRODAM

KOSILNICO BCS z vozičkom, ☎ 041/67-54-53 7003283

PAVCE ZA bcs, ☎ 040/943-690 7003251

SAMONAKLADALKO SIP 15 m3, ohranjena, ☎ 04/252-16-60 7003295

SLAMOREZNICO mengele s puhalnikom (motor 12 KM), mlin za koruzo, ☎ 031/632-677 7003261

TRAKTORSKI cepilec na sveder, močne izvedbe, nov, ☎ 04/23-31-361 7003280

PRIDELKI

PRODAM

BELO vino, cena 1 EUR (239,64 SIT), možna dostava, ☎ 031/795-008 7003267

HRUŠKOVO, češnjevo in brinjevo žganje,, ☎ 041/538-966 7003296

JEDILNI in nekaj semenskega krompirja, ☎ 040/55-37-45 7003268

KROMPIR beli za nadaljnje sajenje, ☎ 031/565-345 7003279

SILAŽNE bale, ☎ 0581/351-855 7003255

VZREJNE ŽIVALI

PRODAM

BIKCA simentalca, težkega 120 kg in prašiče težke 30 kg, ☎ 040/758-524 7003272

ČEBELJE družine, ☎ 04/23-10-061 7003106

ČEBELJE družine na AŽ satovju z matico, cena ugodna, po dogovoru, ☎ 041/275-621, 031/641-344 7003266

PIŠČANCE bele za dopitanje, Matuš, Suhadole 65, ☎ 01/83-41-953, 041/281-919 7003281

SHETLAND Pony, star 1 leto, cena ugodna po dogovoru, ☎ 041/275-621, 031/641-344 7003265

TELICO simentalko, brejo 6 mesecev, ☎ 04/596-22-25 7003271

TELIČKA simentalca, starega 7 tednov, ☎ 031/671-923 7003294

TELIČKO sivko, staro 7 tednov, ☎ 041/841-632 7003277

TELIČKO LS-RH, staro 14 dni, ☎ 031/432-299 7003286

ZAJCE za zakol ali rejo in zajkljo z mladiči, ☎ 04/596-23-46 7003253

ŽREBIČKA toplokrvnega, star 13 mes. ter telico ali brejo kravo po izbiri, ☎ 031/348-969, 031/875-752 7003260

KUPIM

BIKCA simentalca, težkega do 150 kg, ☎ 041/760-791 7003256

BIKCA simentalca, starega do 20 dni, ☎ 04/259-12-69 7003285

OSTALO

PRODAM

NOVE traktorske pnevmatike, različnih dimenzij 15% ceneje, ☎ 041/812-645 7003130

ZAPOSLITVE (m/ž)

NUDIM

PICOPEKA z izkušnjami zaposlimo v redno delovno razmerje, Picerija Pod gradom, Koroška 26, Tržič, ☎ 031/571-781 7003103

ZA DELO V STREŽBI v gostinskem lokalu iščemo natakarico in natakarja. Benz, Glavna cesta 43, Naklo, ☎ 040/312-440 7002937

ZAPOSLIMO mladega kuharja/ico in natakarja. Lahko tudi pripravnik. Gostilna Zajc, Lahovče 9, Cerklje, ☎ 04/252-20-00, 041/423-833 7003014

Zaposlimo **DELAVCE s poklicno izobrazbo za delo na CNC preoblikalnih in krivilnih strojih** (m/ž).
Prijave zbiramo po tel. 25 25 270 ali 041/734 114. Klasmetal, d. o. o., Sp. Brnik 28a, Cerklje

ZAPOSLIMO natakarja/ico v restavraciji Okarina na Bledu, Ljubljanska c. 8, ☎ 04/574-14-58 7003105

ZAPOSLIMO prijetno dekle za strežbo v Petra baru (Petrol na Primskovem), Mateja Kastrat s.p., C. Staneta Žagarja 53 b, Kranj, ☎ 051/618-320 7003150

ZAPOSLIMO natakarja v redno delovno razmerje, Slavkov dom, Belšak Dušan s.p., Golo brdo 8, Medvode, ☎ 01/36-11-242 7003225

ZAPOSLIMO voznika C in E kategorije za vožnje po Evropi, Agro mobil d.o.o., Letališka ul. 37, Šenčur, ☎ 041/698-385 7003273

ZAPOSLIMO voznika C kategorije, zaželeno tudi kat. E za vožnje po Sloveniji, Agro mobil d.o.o., Letališka ul 37, Šenčur, ☎ 041/698-385 7003274

ZAPOSLIMO avtomehanika, avtoličarja ter voznika C in E kategorije za prevoze v EU, Jurčič & Co d.o.o., Bodovlje 9a, Škofja Loka, ☎ 041/761-400 7003276

ZAPOSLIMO VOZNIKA tovornega vozila, izp. C in E kategorije ter skladiščnika. Prošnje pošljite v 8 dneh na: Grobovšek transport, d.o.o., Mala ul. 10, Horjul, 01/75-00-152, 041/788-678 7002859

NA GORENJSKEM zapos. zavarovalniško finančne svetovalce za trženje oseb. zavarovanj in vzajemnih skladov Finance Skupine Triglav, Finpro C d.o.o., Stegne 27, Lj, ☎ 041/344-985, podpora.svetovalci@finproc.si 7003209

TAKOJ zaposlimo štiri zastopnike, poleg osnovne plače možnost še dodatne letne stimulacije 5.600 EUR (1.341.984 SIT). Pisne prošnje: Posredništvo Zdene Brovč s.p., Virmaše 170, 4220 Škofja Loka 7003082

ZAPOSLIMO skladiščnika, Dolnov d.o.o., Šuceva 23, Kranj, ☎ 031/714-283 7003108

ZAPOSLIMO vzdrževalca in monterja otroških igral. Zaposlitev je za določen čas z možnostjo podaljšanja. Pisne prošnje z življenjepisom pošljite do 4.5. na naslov: Flora, d.o.o., Zg. Bitnje 133, 4209 Žabnica 7003287

ZAPOSLIMO več delavcev za preprosta vrtnarska dela. Zaželeni delavci vajeni kmečkih opravil. Zaposlitev je za določen čas. Pisne prošnje pošljite do 4. 5. na Flora, d.o.o., Zg. Bitnje 133, 4209 Žabnica 7003288

ZAPOSLIM frizerja/ko, Frizerstvo Polona Kunčič s.p., Smokuč 17e, Žirovnica, ☎ 04/580-55-44 7003221

ZAPOSLIMO delavca v lesni proizvodnji, Janez Rakovec s.p., Javornik 3, Kranj, ☎ 040/716-322 7003084

STORITVE

NUDIM

ASFALTIRANJE tlakovanje dvorišč, dovoz. poti, parkirišč, polag. robnikov, pralnih plošč, izd. betonskih in kamnitih škarp. Adrovic & Co, d.n.o., Jelovškova 10, Kamnik, 01/839-46-14, 041/680-751 7002451

IZDELUJEM
po meri plošče za vaše zidane štedilnike.
Dostava in montaža na vašem domu. Romeo Žur s.p., Golnik 55, Golnik, telefon: 041/895 687

ASTERIKS SENČILA Rozman Peter s.p., Senično 7, Križe, tel.: 59-55-170, 041/733-709; žaluzije, roloji, rolete, lamelne zavese, plise zavese, komarniki, markize, www.asteriks.net 7002598

BARVANJE fasad in napuščev, ugodno in kvalitetno, Megamatrix, d.o.o., Staretova 39, Kranj, ☎ 041/570-957 7001861

BELJENJE in glajenje notranjih površin, barvanje napuščev in fasad, dekorativni ometi in opleski, antigliviční premazi, Pavec Ivo s.p., Podbrezje 179, Naklo, ☎ 031/39-29-09 7002626

BYTYQI IN OSTALI, Gradbeništvo d.n.o., Glavni trg 14, Kranj, izvaja vsa gradbena dela, novogradnje, adaptacije, notranje omete, vse vrst fasad, ☎ 04/202-81-20, 041/760-614 7001920

BYTYQI SKALA d.n.o., Struževo 3a, Kranj, nudi adaptacije, novogradnje od temelja do strehe. Notranje omete, fasade, kamnite škarpe, urejanje in tlakovanje dvorišč, z našim ali vašim materialom, ☎ 041/222-741 7003055

IZDELUJEMO in prenavljamo strehe, Megamatrix, d.o.o. Staretova ulica 39, Kranj, ☎ 041/570-957 7002192

IZVAJAMO sanacije dimnikov, nudimo dimne obloge, dimne kape. Novak & Co, d.n.o., Ljubljanska 89, Domžale, ☎ 041/898-102 7002840

GG
naročnine
04/201 42 41
e-pošta: narocnine@g-glas.si
www.gorenjskiglas.si

IZVAJAMO VSA krovsko-kleparska in tesarska dela. Pooblaščeni krovec Gerard Bramac Tondach. Marko Svetelj s.p., Grmičeva 31, Kranj, ☎ 041/64-24-24 7001627

LAMELNE ZAVESE, žaluzije, rolete, screen senčila, pliseje izdelamo in montiramo. Rono senčila d.o.o., Mavsarjeva cesta 46, Notranje Gorice, ☎ 01/365-12-47, 041/334-247 7002992

OBNAVLJAMO KOPALNE KADI z nabrizgavanjem epoksi emajlne previeke. Izkušnje in jamstvo. IDEJA, Žiga Snoj s.p., Brilejeva 16, Ljubljana 041/592-169 7003604

POLAGAM keramične ploščice, Lumpert Marjan s.p., Brode 11, Škofja Loka, ☎ 041/705-197 7003270

PRENAVLJAMO HIŠE in stanovanja v Kranju in okolici - rezervirajte svoj termin, Megamatrix, d.o.o., Staretova ul. 39, Kranj, ☎ 041/570-957 7001860

V BLIŽINI Brda pri Kranju oddamo v najem bokse in nudimo šolo jahanja: začetne in nadaljevalne tečaje za otroke in odrasle. Vljudno vabljeni v KK Ovsenik, Jezerska c. 108c, Kranj. Info Mateja, ☎ 041/344-220 7003083

VIJOSA d.o.o., Tomšičeva ul. 40, Kranj, izvaja vsa gradbena dela, adaptacije, vse vrste fasad, zunanje ureditve in notranje omete, ☎ 031/451-420 7001890

VSA SLIKOPLESKARSKA dela, polaganje talnih oblog ter izdelava fasad, Volčanšek Albin s.p., Kidričeva 7, Jesenice, ☎ 041/873-706 7002444

POSLOVNE PRILOŽNOSTI

GOTOVINSKI KREDITI za vse zaposlene in upokojene. Lons d.o.o., Gregorčičeva 8, Kranj, ☎ 04/23-66-808, 051/387-753 7003160

KREDITI DO 8 LET
za vse zaposlene ter upokojence do 50 % obremenitve doh., stare obveznosti niso ovira. Krediti tudi na osnovi vozila ter leasingi. Možnost odplačila na položnice. Pridemo tudi na dom. **NUMERO UNO Robert Kukovec s.p., Mlinska ul. 22, Maribor, tel.: 02/252-48-26, 041/750-560, 041/331-991.**

IZOBRAŽEVANJE

NUDIM

PLESNI TEČAJI ZA MLADOPOROČENCE maturante, starše, ostale! Majhne skupine, posamezno, v paru! Studio Tango, Britof 316, Kranj, ☎ 041/820-485 7002384

ZASEBNI STIKI

ŽENITNA POSREDOVALNICA ZAUPANJE posreduje za poštene zveze, za vse starosti po vsej SLO. Mnogo se jih je že spoznalo, naj se Vas še več!, 031/505-495 7000837

RAZNO

PRODAM

KOSILNICO BCS 127 cm z vozičkom in 4 avtomobilske gume, ☎ 041/823-019 7003250

GG | *mali oglasi*
04/201 42 47, e-pošta: malioglasi@g-glas.si
www.gorenjskiglas.si

ZAHVALA

Ob boleči tragični izgubi našega ljubljenega sina, brata, vnuka

ALEŠA ŽIGARTA

se iskreno zahvaljujemo vsem, ki so nam v težkih trenutkih stali ob strani, ga pospremili v prerani grob, darovali cvetje in sveče. Še posebej hvala Tini za lepe poslovilne besede in njegovim prijateljem iz kluba Pole Position club Koper, fittnesa in bodybuilderjem, sošolcem in sodelavcem. Vsem iskrena hvala.

Nikoli ne bomo vedeli, kakšni usodi si hotel uiti v večni mir. Imeli smo te zelo radi. Bil si ambiciozen, ustvarjalen. Takšnega te bomo ohranili v večnem spominu.

Tvoji: mami Mojca, sestra Maja, babi Štefka
Kranj, Naklo, 17. aprila 2007

V SPOMIN

Zakaj nekomu ni dano živeti,
zakaj nekdo moral je mlad umreti,
to se sprašujemo večkrat na dan,
a odgovor od tam, kjer si zdaj,
ni nam poslan.

Danes, 24. aprila 2007, mineva leto dni, odkar je zaradi krute usode odšla od nas naša draga

NINA FRELIH

1986 - 2006

V mislih si vedno z nami in tvoj nasmeh bo za vedno ostal živ.

Iskrena hvala vsem, ki se je spominjate in jo obiskujete na njenem preranem grobu.

VSI NJENI
Brezje, 24. aprila 2007

OSMRTNICA

Svojo življenjsko pot je sklenil naš

ZVONE ANTON ČERNE

1927 - 2007

Od njega se bomo poslovili danes, v torek, dne 24. aprila 2007, ob 15. uri na pokopališču v Kranju. Žara bo na dan pogreba od 9. ure dalje v poslovilni vežici na tamkajšnjem pokopališču.

Žalujoči: žena Zvonka, sinova Janez z Ireno, Andrej z Jano, vnuki Jani, Polona, Martina in Eva ter sestre in svakinja z družinami
Kranj, 20. aprila 2007

ZAHVALA

V 86. letu starosti nas je po hudi in težki bolezni nenadoma zapustila naša draga mama, babica, prababica, tašča in teta

JULIJANA AJDOVEC

roj. Beton, iz Šenčurja, Gasilska c. 20

Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom, sosedom, prijateljem, sodelavcem, znancem za vsa izrečena sožalja. Lepa hvala dežurnemu zdravniku in osebju ZD Kranj in bolnišnice Golnik za nudeno nesebično pomoč. Zahvala tudi zdravnikom in osebju bolnišnice Jesenice za požrtvovalno skrb in zdravljenje v času njene hude bolezni. Hvala tudi patronažnim sestram za nudeno pomoč. Iskrena hvala vsem, ki ste jo spoštovali, darovali sveče, cvetje in jo v tako velikem številu pospremili na njeni zadnji poti. Zahvala gospodu župniku Cirilu Isteniču za lepo opravljen pogrebni obred in sveto mašo, pogrebni službi Navček in pevcem Bratje Zupan za lepo zapete pesmi. Vsem imenovanim in neimenovanim še enkrat iskrena hvala.

VSI NJENI
Šenčur, 11. aprila 2007

ANKETA

Ob prostih dnevih z domačimi

VILMA STANOVNIK

Letošnji prazniki ob dnevu upora proti okupatorju in prazniku dela bodo za večino kar dolgi. Kako jih bodo preživeli, smo tokrat povprašali na Bledu.

Foto: Anka Bulovec

Anja Soklič z Bodešč:

"Za praznike še nimam načrtov, sem pa dobila povabilo sošolke za Zajamnike. Bom pa tudi pridno trenirala, saj se ukvarjam z atletiko in se pripravljam na tekme."

Jožica Šnajder iz Lesc:

"Na prvi maj bom zagotovo šla na Šobec, saj je tam ob praznovanju in odprtju sezone vedno veselo. Obiskala bom prijatelje, rada pa tudi balinam."

Janko Justin z Gorij:

"V Gorjah bo te dni veslo, saj imamo stoletnico godbe na pihala, Jurjev semenj, pri ŠD Gorje pa vsako leto pripravimo tudi kres in balinarski turnir."

Boris Potočnik z Bleda:

"Za praznike bomo z družino kar doma, saj proste dni radi izkoristimo, da smo čim več skupaj. Na kresovanje pa bomo šli na Hom."

Ana Medja z Gorij:

"Za praznike bomo večino doma, gotovo pa bomo šli tudi k stari mami v Bohinj. Tudi na kres bomo šli, morda pa se bom tudi malo učila za šolo."

Na zdravje z Valvazorjevo medico

Županova soproga Tanja Perne je imela prijetno dolžnost, da zbrano druščino popelje na ogled starega mestnega jedra Kranja.

SUZANA P. KOVAČIČ

Kranj - Kranjska garda je na vstopu v mestno jedro v četrtek pozno popoldne sprejela goste, ki so prišli na povabilo Zavoda za turizem Kranj. "Povabili smo direktorje kranjskih podjetij, da bi jim pokazali priložnosti za investicije," je povedala direktorica Zavoda za turizem Kranj **Natalija Polenec**. Meščanska gospa in gospod sta postregla s kruhom in soljo ter medico, pripravljeno po Valvazorjevem receptu, lajnar Rastko Tepina pa je poskrbel za prijetno vzdušje. Županova soproga **Tanja Perne** je imela prijetno dolžnost, da zbrano druščino popelje na ogled mesta. Povedala je: "Simbolno predstavljam ljudi, ki smo ponosni na svoje mesto in imamo ideje in gorečnost, da ga oživimo." Pri strokovni razlagi mestnih znamenitosti sta sodelovala arheolog Milan Sagadin in umetnostna zgodovinarka Petra Vencelj.

Pred Prešernovo hišo je skupino, odziv je bil kar dober, ustavil mitničar (v vlogo se je vživel Pavle Rakovec). Ogled kostnice je spremljala glasba Carla Orffa, na Plečnikovem stopnišču je Kulturno umetniško društvo Predoslje uprizorilo Prešerna v šestih slikah (igralci Frenk Kranjec, Boštjan Omerza, Petra Žibert in Jana Ovsenik). Nastopil je Dekliški pevski zbor Gimnazije Kranj. Gostje so si ogledali še stolp na Pungratu, Roženvensko cerkev, Layerjevo hišo, Škrlovec in Lovski dvorec, srečanje so zaključili na gradu Khislstein. Za spomin so odnesli domov tiskano Zdravljico.

"Vesel sem, da lahko pokažemo, da imamo odnos do mesta, v katerem smo doma. Novi župan je zadnje upanje, da se začne revitalizacija, da bo zapuščeno mesto samo še spomin," je povedal direktor Iskratela **Andrej Polenec**.

Foto: Tina Dokl

Županova soproga Tanja Perne je na Pugratu nagovorila goste.

Foto: Goran Jurić

Organizatorji 12. mednarodne razstave Internautica: Marjan Matevljič, Lorela Flego, Boris Zupančič in Jurij Korenc

PORTOROŽ

Portorož maja z 12. Internautico

Minuli konec tedna so v portoroški Marini predstavili 12. mednarodno navtično razstavo Internautica, ki že od leta 1996 privablja številne obiskovalce. Na največjem navtičnem dogajanju v severnem Jadranu in enem najpomembnejših v Sredozemlju, ki bo letos od 8. do 13. maja v Portorožu, bo sodelovalo okrog 300 domačih in tujih razstavljavcev. Na ogled bo okoli 150 plovil. Bogat spremljevalni program, regata starih plovil, "oldtimerjov", in regata olimpijcev naj bi letos privabila okoli 40 tisoč obiskovalcev. Organizatorji prireditve, novi direktor Marine Portorož **Boris Zupančič**, kapitan Marine **Marjan Matevljič** ter **Jurij Korenc** iz agencije Studio 37 obljubljajo zanimivo navtično prireditev. **G. Š.**

Novorojenčki

Minuli teden je na Gorenjskem na svet prijokalo 36 novorojenčkov, od tega v Kranju 28, na Jesenicah pa 8. V Kranju je prvič zajokalo 14 dečkov in prav toliko deklic. Najtežji deček je tehtal 4.120, najlažja deklica pa 2.100 gramov. Na Jesenicah je glasilke prvič preizkusilo 5 dečkov in 3 deklice. Najlažji je bil eden izmed dečkov, ki je ob rojstvu tehtal 2.980 gramov, najtežjemu pa so babice natehtale 4.040 gramov.

ROKOMET
PRVENSTVENA TEKMA
RD TERMO : MRD BRANIK MARIBOR
Hala Poden, četrtek, 26. 4. 2007, ob 20. uri
TERMO

LJUBLJANA

Goriva spet dražja

Opolnoči so se podražili bencin, dizelsko gorivo in kurilno olje. Liter motornega bencina **NMB 95** se je podražil za 0,015 evra in po novem stane 1,061 evra, liter motornega bencina **NMB 98** je dražji za 0,014 evra in stane 1,069 evra, liter dizelskega goriva **PLO-D-2** bo zaradi podražitve za 0,005 evra stal 0,959 evra, cena litra kurilnega olja **KOEL** pa se je zvišala za 0,006 evra in stane po novem 0,599 evra. **J. K.**

vremenska napoved

Napoved za Gorenjsko

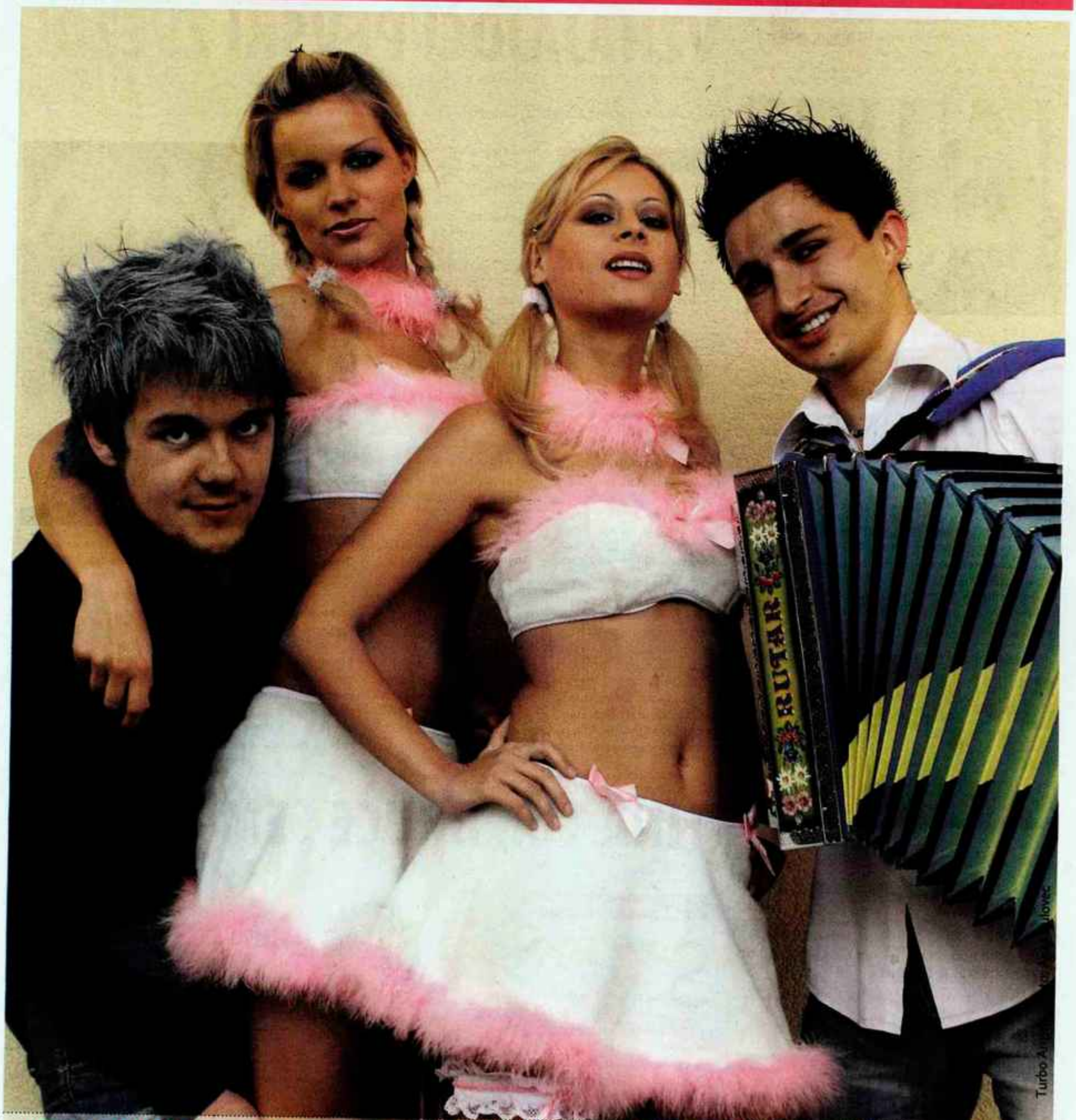
Danes bo delno jasno s spremenljivo oblačnostjo. Popoldne bodo posamezne plohe. Jutri bo še nekaj oblačnosti, tudi kakšna kaplja dežja ni izključena. V četrtek bo večinoma sončno. Pihal bo vzhodni ali jugovzhodni veter.

Agencija RS za okolje, Urad za Meteorologijo

TOREK	SREDA	ČETRTEK
6/22°C	8/20°C	7/20°C

RADIO KRANJ 97,3 MHz
GORENJSKI MEGASRČEK
RADIO KRANJ d.o.o.
Stritarjeva ul. 6, KRANJ
TELEFON:
(04) 2812-220 REDAKCIJA
(04) 2812-221 TRŽNIK
(04) 2022-222 PROGRAM
(051) 303-505 PROGRAM GSM
FAX:
(04) 2812-225 REDAKCIJA
(04) 2812-229 TRŽNIK
E-pošta:
radiokranj@radio-kranj.si
spletna stran:
www.radio-kranj.si
NAJBOLJ POSLUŠANA RADIJSKA POSTAJA NA GORENJSKEM

RAZUBDIH GG
PRILOGA GORENJSKEGA GLASA



Turbo Ar... Hovec

GLASBA, TV

TINA TJA, BRUCE SEM

Svetlolasa Primorka Tina je v petek odpotovala na Filipine, zato na zamenjava v slovenski hiši pa je čedni Filipinec Bruce, ki je slovenske stanovalce prvič spoznal v soboto zvečer. / Foto: Kanal A

02

KULTURA

KAMNOGORIŠKI JEZUIT V MEHIKI

Ob 350-letnici rojstva rojaka Marka Antona Kappusa so v Kamni Gorici pripravili spominski večer z predavanjem o življenju in delu slovenskega jezuita in misijonarja v Mehiki.

03

LJUDJE

BELUŠEV SLADOLED

Veter mladosti v harmoniji slovenske hrane, vina in besede je v Poljani Bleda 2007 je znova ponazoril barmansko znanje. Prihodnjega 2007 pa bo na ogled med [illegible] mojem v porcelanski [illegible] s Tina Belu[illegible]

08

TOREK_24. 4. 2007

GLASBA, TELEVIZIJA

Glasbeniki peli za otroke

Župnija Karitas Dovje, ATM TV Kranjska Gora, Mali kamenčki iz Kranjske Gore, Občina Kranjska Gora, KUD Jaka Rabič Dovje - Mojstrana in številni drugi soorganizatorji so sredi aprila **v večnamenski športni dvorani Vitranc** v Kranjski Gori organizirali veliki dobrodelni koncert v živo, ki so ga poimenovali **Glasbeniki za otroke**.

Alenka in Marsel sta se v povezovalni vlogi dobro znašla. / Foto: Anka Bulovec

Program sta povezovala Alenka Resman in Marsel Gomboc, nastopila pa so številna znana imena iz glasbenega sveta - Eva Černe, Turbo Angels (**na naslovnici Razvedrila**), Tomaž Domicelj, 4 Play, Viktorija, Damjana Golavšek, Supernova, Veter, Katrca, ansambel Zreška Pomlad, Unikat in drugi, za smeh pa je skrbel Toni Mežan. **A. B.**

Thornetta v Domžalah

Kulturni dom Franca Bernika Domžale vas **v sredo, 25. aprila**, bo **ob 20. uri** vabi na koncert blues glasbe. Nastopila bo **Thornetta Davis**, ki je s svojim močnim, melodičnim in soulovskim glasom že več kot petnajst let prisotna na glasbenih prizoriščih v ZDA. **A. B.**

Sanjski znova samski

Foto: Tina Dokl

Natašo Kirn in 'sanjskega' **Damirja** je združil realistični šov Sanjski moški. Ptički so nam prišepnili, da naj bi se zveza sanjskega in izbranke zaključila. Ljubezen pač ne pozna meja, se pa tudi ohladi.

ANJA IN AMINA, VZHAJAJOČI PEVSKI ZVEZDI

Anja Konič in Amina Majetič, zmagovalki prireditve Prvi glas Gorenjske 2007.

Urša Peternel

Na letošnji prireditvi Prvi glas Gorenjske 2007 sta zmagali dve Jeseničanki. Po izboru občinstva je prvo mesto zasedla dijakinja jeseniške gimnazije Anja Konič, po izboru strokovne žirije pa je bila najboljša dijakinja dvojezične gimnazije v Celovcu Amina Majetič. Obe sta pred leti že zmagali na "mlajši sestri" prireditve - Prvem glasku Gorenjske.

Vaju je uspeh presenetil? Kako ocenjujeta konkurenco?

Anja: "Konkurenca je bila kar velika in zmage nisem pričakovala. Že to, da sem naredila avdicijo in se sploh uvrstila na Prvi glas Gorenjske, me je zelo razveselilo."

Amina: "Glede na to, da veliko nastopam in da s petjem hočem ustvariti kariero, se mi zdi, sem z zmago naredila eno stopničko navzgor. Je ena nova izkušnja, en plus zame. O konkurenci pa je težko govoriti. Vsak pevec je z nečim navdušil. Kar nekdo pokaže, je nekomu všeč, drugemu ne, okusi so pač različni."

Kako sta izbrali pesem?

Anja: "Za pesem Ribič ribič me je ujel sva se odločila skupaj z mentorjem, ker je presodil, da mi ustreza."

Amina: "Pesem Ni ona mi je bila zelo všeč, ni ne prehitra ne prepočasna, skratka zdela se mi je ravno pravšnja za to prireditev."

Kako ocenjujeta svoj nastop na odru?

Amina: "Vedno se potrudim, da dam vse od sebe, a prepričana sem, da se vedno da narediti še bolje. S tem si dajem spodbudo, da se vedno trudim naprej."

Anja: "Mislim, da bi bil moj nastop lahko še boljši. Sploh ko sem pela prvič. Ko sem zapela drugič, je bilo bolje, ker sem bila veliko bolj sproščena."

Kje se učita petja?

Amina: "Solo petja se učim v Trbovljah, kjer trenutno snemam svojo četrto skladbo. Sicer pa imam učitelja za solo petje tudi v Celovcu."

Foto: Anka Bulovec

Anja: "Solo petja se učim pri Sandiju Vovku v Mojstrani."

S čim se še ukvarjata razen s petjem?

Anja: "Glavno je petje. Pojem tudi v pevskem zboru. Med mojimi hobiji pa so drsanje, plavanje, rada se družim s prijatelji ..."

Amina: "Glasba je velik del mojega življenja. Poleg tega igram klavir, rada tudi rolam, plavam ..."

Svojo prihodnost vidita v glasbi?

Anja: "Rada bi postala uspešna pevka, najbolj pa se vidim v pop glasbi."

Amina: "Želim si uspeti kot pevka - upam, da kot zelo dobra ... Kljub temu pa si želim doseči tudi višjo izobrazbo."

TINA TJA, BRUCE SEM

Nina Valant

Svetlolasa Primorka **Tina** je v petek zgodaj zjutraj odpotovala na Filipine, kjer bo v tamkajšnji hiši Big Brother preživela en teden. Njena zamenjava v slovenski hiši pa je čedni Filipinec **Bruce**, ki je slovenske stanovalce prvič spoznal v soboto zvečer. Bruce je 25-letni simpatični nekdanji košarkar, ki je moral športno kariero zaključiti zaradi poškodbe kolenskih vezi. Poleg prekinitve športne kariere je njegovo življenje močno zaznamovala tudi smrt očeta pred tremi leti in od takrat naprej Bruce skrbi za družino. Pri 20 letih se je začel ukvarjati z manekenstvom, kar je še danes njegov glavni vir dohodkov.

Bruce je filipinska izmenjava za našo Tino. Moški predstavniki slovenskega BB so bili malce razočarani, da ni prišla na obisk ženska, pa vendar so novega člana hiše sprejeli z zanimanjem. / Foto: Kanal A

Bruce je v filipinsko hišo vstopil v drugem tednu resničnostnega šova kot enajsti stanovalec in je zaradi svoje ga šarma eden najbolj priljubljenih stanovalcev v hiši. Vanj sta se zagledali dve sostanovalki, postal pa je tudi dober prijatelj dvema sostanovalcema in v filipinski hiši Big Brother še ni povzročil nobenega prepira.

Filipinska hiša BB ima drugačna pravila kot naša. Pri njih naprimer seks ni dovoljen, kadijo lahko zunaj, več kot pet kilogramov se ne smejo zrediti, imajo pa pralni stroj.

Slovenski stanovalci so Bruca sprejeli lepo, prav tako pa tudi filipinski Tino, ki jih je že učila plesati slovensko polko. Bruce je našim stanovalcem prinesel darilo, maketi filipinskega prevoznega sredstva in jih naučil nekaj filipinskih besed. V tem tednu pa bo spoznaval Slovenijo, saj so stanovalci dobili posebno tedensko nalogo - v hiši bodo prekolesarili in pretekli 333 km in medtem, s pomočjo zemljevida in opisov, spoznavali slovenska mesta in njihove značilnosti.

CSS-IP
www.klicni-center.com
klicni.center@css-ip.si
INVALIDSKO PODJETJE
tel. 04 / 517-00-00
KLICNI CENTER SLEPIH
Stara Loka 31, 4220 Škofja Loka

SPREJEM DOHODNIH KLICEV

Naj klici vaših strank ne ostanejo neodgovorjeni
- Imate povečan obseg dohodnih klicev nekaj dni v mesecu?
- Potrebujete stalno prisotnost agenta za sprejem naročil ali reševanje reklamacij?
- Potrebujete nekoga, ki bo namesto vas lahko odgovoril na večino klicev, vi pa boste tako lahko opravljali svoje delo?

IZVEDBA ODHODNIH KLICEV

Vas zanima, kaj menijo vaši kupci, sovaščani ...
- Potrebujete raziskavo javnega mnenja ali anketo za določeno ciljno skupino?
- Iščete nove kupce vaših storitev?
- Želite preveriti zadovoljstvo med uporabniki vaših storitev?
- Vas zanima uspešnost vaše marketinške akcije?

MOŽNOST NADOMESTNE IZPOLNITVE KVOTE

(64. člen Zakona o poklicni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov določa, da se za izpolnitev kvote šteje tudi sklenitev pogodbe o poslovnem sodelovanju z invalidskim podjetjem.)

KULTURA

KAMNOGORIŠKI JEZUIT V MEHIKI

Ob 350-letnici rojstva rojaka Marka Antona Kappusa so v Kamni Gorici pripravili spominski večer s predavanjem o življenju in delu slovenskega jezuita in misijonarja v Mehiki.

Igor Kavčič

Večer sta prejšnjo soboto v Domu krajanov v Kamni Gorici pripravila Kulturno društvo Kamna Gorica in Kovaški muzej Kropa v sodelovanju z velikim poznavalcem Marka Antona Kappusa, arheologom v Narodnem muzeju Slovenije **Tomažem Nabergojem**, ki se je s Kappusovim misijonarskim delom v Mehiki pobliže spoznal pred petnajstimi leti, ko je še kot študent potoval po tej srednjeameriški državi. V prijetno polni dvorani je Tomaž Nabergoj na doživet način pripovedoval o življenju Kappusa in njegovem pomenu za ljudi v Mehiki, kjer je v državnem arhivu v Ciudad de Mexicu našel tudi njegovo pismo, ki marsikaj razkriva o njem in njegovem času. Predstavil je tudi že raziskana dognanja o Kappusu, predvsem s strani dr. Janeza Stanonika.

Marko Anton Kappus se je rodil 12. aprila 1657 v Kamni Gorici v premožni in ugledni rodbini, ki je imela v lasti železarsko topilnico in rudnik železa in je bila pomembna tudi v družbenem in kulturnem življenju na Kranjskem. Šolal se je v jezuitskih šolah, osemnajstleten stopil v jezuitski red na Dunaju in nato učil latinščino v jezuitskih kolegijih v Slovenji, na Hrvaškem, v Avstriji in Italiji. Leta 1686 je bil posvečen v duhovnika. Želel je v misijone na Kitajsko, a ker tam ni bilo prostega mesta, je odšel v Mehiko, natančneje v Sonoro, kjer je do smrti leta 1717 deloval skoraj izključno med ljudstvom Opata. Dve leti pred smrtjo je celo zasedal najvišje mesto v jezuitski hierarhiji v Sonori. Umrl je 30. novembra 1717, okoliščine njegove smrti pa niso znane. Skupaj z v tistem času znanim jezuitom Kinom se je ukvarjal tudi s kartografijo in med drugim dokazal, da Baja California ni otok, ampak polotok. Kappus je zapustil kar precej dokumentarnega gradiva, v glavnem v Mehiki, ZDA in Italiji, nekaj malega tudi v Sloveniji. Med njim so pisma, seznami, komentarji in drugi dokumenti, med njimi so še posebej zanimiva pisma, ki jih je pisal na Kranjsko.

Predavatelj Tomaž Nabergoj, kustos Narodnega muzeja Slovenije je zelo nazorno predstavil življenje in delo Marka Antona Kappusa. / Foto: Gorazd Kavčič

Nabergoj je predstavil Kappusovo delo v Mehiki in ga hkrati predstavil kot človeka, ki je poskušal ljudi v drugem svetu sprejemati takšne, kakršni so. Njegova želja je menda celo, da bi se naučil jahat, da bi šel po isti poti, ki jo je v Mehiki opravil Kappus. V nadaljevanju je Saša Florjančič predstavila tudi nekatere kasnejše pomembnejše sorodnike iz rodbine Kappusov, pravnika Karla Jožefa, njegovega brata Frana Žigo, še nekatere Kappuse, ki so se odločali za jezuite, Janez Andrej je bil profesor fizike in matematike v Zagrebu, ter cerkvenega prava v Ljubljani in Gorici vse do gozdarsko izobraženega Adolfa Kappusa pl. Pichelsteina in njegovih sinov Vladimirja in Antona, ki sta oba veliko publicirala v reviji Lovec ... Organizatorji večera so pripravili tudi zloženko o Kappusih, v Kovaškem muzeju pa so se zavezali, da bodo v enem prihodnjih let družini Kappus posvetili tudi posebno številko glasila Vigenjc.

ROMAN O ISKANJU SAMEGA SEBE

Izšel je prvi del trilogije Branka Gradišnika, roman Roka voda kamen. Vse o njem iz prve roke na blogu bgradisnik.blog.siol.net.

Igor Kavčič

Ne privoščim bralcem preveč debele knjige in zelo majhnih črk, ki so težke za branje, zato sem se odločil, da bo roman izšel v treh delih," je na zanj značilno duhovit način roman v treh delih pojasnil **Branko Gradišnik**, literat, prevajalec, kolumnist in tudi zavzet "bloger". Brž kone pa je to tudi del velike promocijske akcije Založbe Mladinska knjiga, ki z avtorjem snuje tudi velik prodajni uspeh romana *Roka voda kamen*. Zasnova za roman je avtorjev dnevnik, za katerega pravi, da je bil v začetku devetdesetih let najbolj intenziven tako v čustvenem smislu kot v dogajanju. "Politični, sociološki, ekološki in predvsem eksistencialni roman tako vsebuje avtobiografske kockice, ki so z dodatkom fikcije preurejene v nekoliko drugačen mozaik, kot je bil moj," razlaga Gradišnik, hkrati pa dodaja, da je eden od glavnih likov (poleg Manje) Frane njegov alter ego in vsekakor vseskozi "navija zanj". Da je za razliko od njegovih prejšnjih literarnih del, ta bližji izreku legendarnega boksarja Mohameda Alija "letim kot metulj in pičim kot čebela". O žlahtnosti in žmohtnosti

Branko Gradišnik med podpisovanjem prvotiskov
/ Foto: Igor Kavčič

Gradišnikovega pisanja ne gre dvomiti, saj je že v dneh pred izidom vladalo veliko zanimanje za roman, katerega drugi del bo izšel maja, tretji pa junija. Vendar pa v prvi vrsti ne gre za ljubezenski roman, v njem namreč avtor išče svoj avtentični jaz. "To je knjiga o iskanju samega sebe," meni Gradišnik, ki tudi tokrat deluje po svojem načelu, če imaš kaj napisati, potem napiši, sicer je škoda časa za to.

Roman *Roka voda kamen* "podpira" tudi spletna stran z blogom, v katerega Gradišnik ažurno piše in komunicira z bralci. O tem, kar boste prebrali v romanu, je torej moč tudi podebatirati na blogu, z avtorjem ali drugimi sobralci. Izbira je vaša.

Kranj

Kranjski pihalni orkester tretji

Sredi aprila je v italijanskem mestu Riva del Garda, ob Gardskem jezeru potekalo že 9. mednarodno tekmovanje pihalnih orkestrov za "Zlato krilovko". Nanj se je letos prijavilo več kot 50 orkestrov iz Italije, Nemčije, Francije, Španije, Belgije, Švice, Avstrije, Poljske, Hrvaške in Slovenije, tekmovali pa so v šestih različnih težavnostnih stopnjah. Pihalni orkester Mestne občine Kranj se je pod vodstvom Mateja Rihtarja še z enajstimi orkestri pomeril v 2. težavnostni kategoriji in na koncu osvojil odlično 3. mesto. Za izvedbo programa Piccola Suite Italiana (Franco Cesarini) in Fantasia Boemica (Pavel Stanek) je orkester prejel 84,36 točke. **I. K.**

Škofja Loka

Spomin na Franceta Miheliča

Jutri, v sredo, 25. aprila, ob 19. uri bo v Galeriji Franceta Miheliča v Kašči kulturni večer ob stoletnici rojstva slikarja Franceta Miheliča z naslovom Spomin na očeta. O življenju in delu slikarja bosta spregovorila Alenka Puhar in umetnostni zgodovinar dr. Milček Komelj. **I. K.**

Premiera igre Umorjeni škof

Danes, v torek, 24. aprila, ob 20. uri bo v novi Jurjevi dvorani v Stari Loki premierna uprizoritev igre Janeza Veiderja Umorjeni škof. Igro je režiral Borut Gartner, v njej pa sodeluje pestra igralska ekipa, trije domači župnijski zbori, godalni orkester in pritrkovalci. **I. K.**

Kranj

Gorenjski kitaristi uspešni v Murski Soboti

Na že tradicionalnem Mörskem festivalu kitare 2007 v Murski Soboti so se izkazali mladi gorenjski glasbeniki. V svojih kategorijah sta zlati priznanji in absolutno zmago dosegla Tara Pajestka iz GŠ Promusica Kranj (učitelj Brane Rauter) v 1. kategoriji in Lucija Podobnik iz GŠ Škofja Loka (Denis Kokalj) v 2. kategoriji. V 1. kategoriji sta med 15 tekmovalci zlati priznanji prejela še Rok Šenk (Uroš Usenik) in Gaber Petric (Nataša Bogataj), oba iz GP Kranj. V II. kategoriji sta med 36 tekmovalci zlato priznanje prejela še Blaž Strmša (Nataša Bogataj) in Klara Mohorič (Uroš Usenik) oba iz GŠ Kranj, srebrno priznanje sta prejela Aljaž Rudolf (Lenart Rupar) iz GŠ Škofja Loka in Jernej Omejec (Klemen Smolej) iz GŠ Jesenice, bronasti priznanji pa Ana Knavs in Nina Štefe (obe Brane Rauter) iz GŠ Promusica. Med 49 tekmovalci v 3. kategoriji so bili uspešni učenci GŠ Škofja Loka s srebrnim priznanjem: Vid Megušar in Pia Gaber (oba Denis Kokalj), Neža Stanonik (Amel Ramić), Martin Misson (Denis Kokalj), Tina Thaler (France Čufar), Jan Pišek (Denis Kokalj). V 4. kategoriji se je med 26 tekmovalci visoko z zlatim priznanjem na 5. mesto uvrstila Natali Horvat (Klemen Smolej) iz GŠ Jesenice, Gal Jerman (Denis Kokalj) iz GŠ Škofja Loka pa je prejel srebrno priznanje. **I. K.**

KINO, SPOREDI, RADIO

KINO SPORED

KINO CENTER, KRANJ

Torek, 24. 04.
17.00 in 19.00 - NORBIT, komedija
21.00 - 300, akcija

Sreda, 25. 04.
17.00 in 19.00 - NORBIT, komedija
21.00 - 300, akcija

Četrtek, 26. 04.
17.00 in 19.00
BEANOVE POČITNICE, komedija
21.00
ZASTAVE NAŠIH OČETOV, vojna drama

Petek, 27. 04
14.00, 16.00, 18.00 in 20.00
BEANOVE POČITNICE
21.50 - ZASTAVE NAŠIH OČETOV

Sobota, 28. 04.
14.00, 16.00, 18.00 in 20.00
BEANOVE POČITNICE
21.50 - ZASTAVE NAŠIH OČETOV

Nedelja, 29. 04.
14.00, 16.00, 18.00 in 20.00
BEANOVE POČITNICE
21.50 - ZASTAVE NAŠIH OČETOV

Ponedeljek, 30. 04.
14.00, 16.00, 18.00 in 20.00
BEANOVE POČITNICE
21.50 - ZASTAVE NAŠIH OČETOV

LINHARTOVA DVORANA, RADOVLJICA

Četrtek, 26. 04.
20.00 - S KLJUČI V ŽEPU, drama

Petek, 27. 04
18.00
ASTERIX IN VIKINGI, anim.druž.kom.
20.00
VELIK FILM, kom./parodija

Sobota, 28. 04.
KINO ODPADE

Nedelja, 29. 04
16.00
ASTERIX IN VIKINGI,
anim. druž. kom.
18.00 in 20.00
VELIK FILM, kom./parodija

KINO SORA, ŠKOFJA LOKA

Četrtek, 26. 04.
20.00
VELIK FILM, kom./parodija

Petek, 27. 04.
18.00
ČUDEŽNA MREŽA, druž. kom
20.00
PISMA Z IWO JIME,
vojna drama

Sobota, 28. 04.
18.00
VELIK FILM, kom./parodija
20.00
PISMA Z IWO JIME, vojna drama

Nedelja, 29. 04.
18.00
ČUDEŽNA MREŽA, druž. kom
20.00
PISMA Z IWO JIME, vojna drama

KINO ŽIRI

Sobota, 28. 04.
20.30
NEVIDNI JEZDEC, znan. fant. akc.

Nedelja, 29. 04.
18.00
NEVIDNI JEZDEC, znan. fant. akc.
20.30
MALI OTROCI, drama

KINO ŽELEZAR, JESENICE

Petek, 27. 04.
18.00
AS V ROKAVU, kriminalka
20.00
KRALJICA, biog. drama

Sobota, 28. 04.
18.00
KRALJICA, biog. drama
20.00
AS V ROKAVU, kriminalka

GG | *naročnine*
04/201 42 41, e-pošta: narocnine@g-glas.si
www.gorenjskiglas.si

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

Sestavila: Petra F.

Rešitev

SUDOKU

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

STRELEC

Bob Lee kmalu ugotovi, da je stopil naravnost v past in znajde se na begu za življenje.

Alenka Brun

Akcijski triler **Strelec** je v slovenske kinematografe prispel pred kratkim, v Kino Centru Kranj pa ga bodo začeli predvajati 10. maja.

Zaradi številnih pregonov z avti in napete akcije je bilo snemanje filma logistično zahtevno, prav tako zaradi različnih lokacij. Snemali so v Britanski Kolumbiji, Washingtonu, Philadelphii in Baltimoru. Prav tako so si pomagali z nasveti agentov FBI, da bi bila zgodba čim bolj avtentična.

Zgodba: Nekdanji ostrostrelec Bob se po tragičnih dogodkih med vojaško operacijo odpravi živet v osamo divjine, a ga kmalu poišče polkovnik Isaac in mu razloži, da nekdo grozi z atentatom na predsednika ZDA. Bob (igra ga Mark Wahlberg, ki je nase opozoril s filmom Boogie Nights in nadaljeval z uspešnicami The Perfect Storm, Italian Job, Invincible in nazadnje v The Departed. Deluje tudi kot producent.) se odloči pomagati, a ko se na enem od predsednikovih zborovanj

Foto: arhiv filma

zares zgodi umor, vsi osumijo prav njega. Na begu pred policijo in negativci se Bob zateče k mladi vdovi pokojnega prijatelja. Čeprav je najbolj iskana oseba v državi, se odloči razkriti prevaro in na lastno pest obračunati s kriminalci, njegovo ostrostrelsko znanje pa je zagotovilo, da sovražnike čaka zelo neprijeten konec.

RADIJSKI SPOREDI

Radio Kranj 97,3 Mhz

(www.radio-kranj.si/program.php)

Torkovo temo dneva ob 9.20 namenjajo vprašanjem v zvezi z dohodnino. Iztoku Golobu se bo v studiu pridružila Dragica Praprotnik iz Davčnega urada v Kranju. **Sredino** temo dneva ob 9.20 namenjajo ljubiteljem živali. V studiu bo na vprašanja poslušalcev odgovarjala strokovnjakinja veterinarka Zlata Čop. Oddaji Varujmo zdravje boste lahko prisluhnili malo po 16. uri. V njej pa bodo govorili o cerebralni paralizi. V **četrtek** ob 9.20 bo z njimi v studiu župan Mestne občine Kranj Damijan Perne. Po 11. uri se bo oglasila ekipa oddaje Dobro jutro Slovenija s Francijem Potočnikom iz enega od slovenskih kopališč. **Petkovo** dopoldansko temo bodo namenili spominom interniranke Tinke Nadižovec, zvečer pa vas vabijo na Vasovanje s podokničarjem Francem Pestotnikom. Bistre glavice vabijo k poslušanju v **soboto** ob 9.30, ljubitelje zvokov ansambla Ta pravih šest pa v **nedeljo** ob 9.10, radijsko razglednico pa vam bo iz Tržiča poslala Nataša Kne Leben v nedeljo malo po 13. uri.

Radio Ognjišče, 104,5 in 105, 9 Mhz

(http://www.ognjisce.si/napovednik/napovednik.htm)

V rubriki Zrno prava v **torek** ob 8.15 bodo predstavili Evropski potrošniški center. V Naravoslovnih zanimivostih - v **sredo** ob 8.15 - bodo govorili o negi las. S sestro Nikolino boste ob 11.15 lahko pripravljali biskvit s kislo smetano, ob 20.30 pa prebirali Ezekielovo knjigo Stare zaveze, Visoko pesem in Žalostinke. V **četrtek** ne zamudite dijaške oddaje ob 18.15. Slišali boste pričevanja tistih, ki so že odgovorili na božji klic. V **petkovi** jutranji prometni rubriki Na potek ob 6.40 boste slišali, kako ublažiti bolečine v hrbtenici. **Sobotna** oddaja Za življenje, za danes in jutri ob 11.15 bo gostila dr. Karla Gržana, Naš gost ob 18.15 bo misijonar v Zambiji Janez Mujdrica. Gost v tokratni oddaji **Ponedeljkova 17.** bo mednarodni inštruktor varne vožnje Brane Legan. Govorili boso o tem, kako naj za svojo varnost (po)skrbijo motoristi.

Radio Triglav, 96,00 Mhz

(www.radiotriglav.si/spored/)

V **sredo** bodite navižani na smeh. Ob 7. uri bo na sporedu Smodlakov spletni dnevnik. V prihodnost bodo na Triglavu pogledali ob 8. in 15. uri, ob 11. uri pa se bodo na Triglavu z glasbo melanholično spomnili starih časov. V oddaji Glas ljudstva bodo poslušalke in poslušalci lahko razmišljali o mobingu ali po domače - šikaniranju na delovnem mestu. Če radi rešujete uganke, vabljeni k sodelovanju v sredo ob 17. uri, v Besedah ob 20. uri pa bodo odkrivali izjemno zanimivo življenje blejskega matematika prof. dr. Josipa plemlja. **Četrtek:** Spoštujte sel, pravi diplomirana medicinska sestra Vasiljka Kokalj, na Triglavu pa ji pritrjujejo. Prisluhnite oddaji ob 8.05. Garaška dela nekdaj bodo obudili v Zakladih ljudske modrosti ob 9. uri, Miscellanea pa se bo začela ob 13. uri. Na prazniční dan bo v **petek** praznično tudi na Triglavu. Slišali boste pogovor s predsednikom borčevske organizacije Janezom Stanovnikom.

Radio Potepuh, 91,0 Mhz

(www.potepuh.com)

Želja po potepanju je v teh pomladanskih, sončnih dneh še nekoliko večja in zato, če ne veste kam, prisluhnite našemu programu. V **torek** ob 14.10 vas v svojo družbo vabi Stane, ki bo gostil slovenskega glasbenika. V **sredini** oddaji Rože&Vrt ob 14.30 vam bodo natrosili nekaj novih nasvetov o urejanju in zasaditvi vrta, pa tudi kakšno od pomladanskih rožic bodo izpostavili. Ne preslišite **četrtkove** oddaje S-O-S ob 14.10, ki bo razkrila eno od socialnih problematik. V **ponedeljek** vas vabijo, da prisluhnete Zdravstvenemu kotičku ob 12.10, kjer vam bodo zaupali, kako z naravnimi zdravili do boljšega počutja in lajšanja nevšečnosti.

Radio Sora 91,1 Mhz

(www.radio-sora.si)

Danes ob 9. uri jih bodo v studiu obiskale žirovske klekljarice in povedale, kaj vse se bo dogajalo na Slovenskih čipkarskih dnevih v Žireh, ki bodo potekali med 26. aprilom in 10. majem. Opozarjajo vas še na prispevek o turizmu v Gorenji vasi, ki bo na sporedu ob 16.30, ter na Kulturne paberke ob 17. uri. V **sredo** ob 9. uri bo Samra Šečerovič z Razvojne agencije Sora predstavila projekt ureditve porečja Sore, v županovi urici ob enajstih pa bodo gostili župana Železnikov Mihaela Prevca. V **četrtek** ob devetih bodo spregovorili o novem odpiralnem oziroma zapiralnem času škofjeloških nočnih lokalov, ob enajstih reševali vaša vprašanja in pobude, ob 17. uri pa se preklopili na skupno oddajo radijskih postaj Slovenije, ki jo tokrat pripravljajo kolegi iz Štajerskega vala. V **petek** ob devetih bodo gostili Marka Vraničarja iz Območnega združenja borcev in udeležencev NOB Slovenije, spregovorili pa o pomenu 27. aprila, dneva boja proti okupatorju, nekaj besed pa namenili tudi sklopu srečanj in okroglih miz, ki jih načrtujejo v letošnjem letu. Ob enajstih bomo spregovorili o Sintih, ki so bili med 2. svetovno vojno izseljeni v taborišča, petkovo popoldansko razglednico pa pisali s prvomajskih srečanj - tako na Škofjeloškem kot drugod po Sloveniji. V **soboto** posebej izpostavljajo pogovor s klekljarico, ki ga ob 12.30. uri pripravlja Milena Miklavčič, popoldne pa bo v znamenju športa. Skozi **nedeljsko** popoldne vas bo vodila Nastja Dogar.

MULARIJA

ABRAHAM ODMEVOV

Na OŠ Davorina Jenka v Cerkljah so razpisali mednarodni likovni natečaj in praznovali 50 let šolskega glasila.

Simon Šubic

Na Osnovni šoli Davorina Jenka v Cerkljah je te dni nadvse slovesno. Najprej so minuli petek v hotelu Kokra na Brdu pri Kranju pripravili zaključno slovesnost mednarodnega likovnega natečaja Ljudski ornament, to je likovno delo, ki je namenjeno olepšavi. Prejeli so skoraj 1300 likovnih del iz petnajstih držav - od Kanade do Indije in seveda Evrope. Strokovna komisija je nato izbrala najboljša dela, njihovim avtorjem (tujcev ni bilo) pa so na petkovi slovesnosti podelili nagrade in priznanja. Obenem so odprli razstavo najboljših del, ki bo na Brdu potekala do začetka maja. Izdali so tudi komplet razglednic z motivi ljudskega ornamenta.

V soboto dopoldne pa so z različnimi delavnicami počastili 40 let sedanje šole v Cerkljah, še posebej pa 50 let neprekinjenega izhajanja šolskega glasila Odmevi izpod Krvavca. Učenci so zato medse povabili začetnika in dolgoletnega mentorja šolskega glasila **Jožeta Varla**, tudi častnega občana Občine Cerklje. "Začeli smo s stenskim časopisom, kmalu pa smo se odločili, da naredimo pravi časopis," je pojasnil, kako se je vse skupaj 20. maja 1957 začelo, in razložil, kako je glasilo nastajalo pred desetletji. Malček se je spomnil tudi prvega Pepeta Nerode, legendarne rubrike Odmevov izpod Krvavca. Ti so s 50 leti drugo najstarejše šolsko glasilo v Sloveniji, le nekaj mesecev starejše glasilo imajo na OŠ Prevalje.

Začetnik Odmevov izpod Krvavca Jože Varl v pogovoru z učenci. / Foto: Gorazd Kavčič

JEZIKALI V ENAJSTIH JEZIKIH

Učenci OŠ Škofja Loka - Mesto so minuli četrtek jezikali v enajstih različnih jezikih.

Ana Hartman

Na OŠ Škofja Loka - Mesto skušajo učence spodbujati k učenju tujih jezikov. Kaj vse so se naučili, so minuli četrtek pokazali na prireditvi Jezikamo jezike, na kateri je v kulturno-zabavnem programu več kot 120 učencev pod vodstvom desetih mentorjev pokazalo znanje enajstih jezikov.

Kot sta poudarila ravnatelj **Marko Primožič** in vodja prireditve **Janja Primožič**, se mladi vse bolj zavedajo pomena znanja tujih jezikov, saj se v zadnjem trletju tuje jezike kot izbirne predmete uči 54 odstotkov učencev. "Največ zanimanja je za nemščino, za tem za francoščino, nekoliko manj je interesa za španščino," je dodal Primožič. Sedmošolki **Nina Kočar** in **Lucija Madjar**, se, denimo, učita nemščino. "Ta izbirni predmet sva si izbrali tudi zato, ker se bova nemščino učili v srednji šoli in nama bo takrat znanje prišlo še kako prav. Sicer pa ta jezik govorijo tudi v bližnjih državah in nama bo slej ko prej prišel prav tudi v praksi," sta razmišljali učenki, ki sta na prireditvi spregali glagole v nemščini. Luciji je nemščina tako zelo prirasla k srcu, da razmišlja o tem, da bi ta tuji jezik študirala. Sedmošolka **Lara Kožuh** si je kot izbirni predmet izbrala francoščino, a je ta jezik, kot je povedala, precej težak. Osmošolka **Petra Javor** razmišlja o tem, da bi se začela učiti španščino, saj se ta jezik vse bolj širi po svetu.

Prireditev je obogatila tudi Globalna vas, v okviru katere je domače države predstavilo pet študentov iz Romunije, Turčije, Kolumbije in Indije, ki v sklopu mednarodnega projekta AIESEC aprila in maja sodelujejo na petih gorenjskih šolah oziroma vrtcih. Na OŠ Škofja Loka - Mesto je študentka iz Indije **Umah Sara Jacobs**.

Na OŠ Škofja Loka - Mesto so letos z angleščino začeli seznanjati tudi prvošolčke (na sliki). / Foto: Ana Hartman

OTROŠKA PERESA

Gazela

Lepa si kot roža, ko cveti,
mirna kakor jezera gladina,
ki v težkih trenutkih me pomirja.
Ko gledam ti v oči,
se zdi, da ustavil sem čas,
ki v meni že dolgo časa živi in gori.
Bodi še najprej mi taka poznanka,
ki v meni živi.

Gašper Kosmač, 9. b, OŠ Gorje

TISOČ UGANK ZA ŠOLARJE

Tokrat vam Franc Ankerst zastavlja naslednjo uganko:

Kaj je kot puščica, jasno, slikovito,
vedeti nam da: to je kot pribito?

Do petka nam pošljite SMS z vsebino **ug+rešitev+ime in priimek** na številko **031/691 111.** Nekdo bo prejel knjižno nagrado, ime nagrajenca bomo objavili prihodnji torek. Pravilna rešitev prejšnje uganke se glasi **noč.** Srečni nagrajenec je **Anžej Ulčar** iz Radovljice.

SUDOKU ZA OTROKE

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

Sestavila: Eva in Bine

Rešitve:

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

Navodilo za reševanje:
V mrežo uvrstite številke od 1 do 6.
Upoštevajte:
1. V vsaki vrstici je vsaka številka vpisana le enkrat.
2. V vsakem stolpcu je vsaka številka vpisana le enkrat.
3. V vsakem pravokotniku z 3 x 2 polji je vsaka številka vpisana le enkrat.

GG | IZLETI

1. in 2. maj 2007

DVODNEVNI PRVOMAJSKI IZLET NA BOROMEJSKE OTOKE

Program

1. dan: Odhod zgodaj zjutraj. Z udobnim avtobusom vožnja v Italijo do jezera Como z ogledom starega dela mesta Como. Nato vožnja v Švico do zdraviliškega mesta Lugano in ogled tovarne čokolade Alpska roža.

2. dan: Po zajtrku izlet z ladjo po jezeru Maggiore z obiskom palače družine Boromeo in botaničnega vrta na otoku Madre. Na otoku Isola dei Pescatori sprehod po ribiški vasici. Na otoku Bella ogled baročnega gradu. Popoldne vrnitev v Streso, nato odhod proti domu.

Cena izleta: 119 EUR / 28.517 SIT

Doplačila: palača Boromeo in vrtovi cca. 10 EUR / 2.396 SIT in prevoz z ladjico cca. 8 EUR / 1.917 SIT

NAJAVLJAMO ENODNEVNA IZLETA:

- **12. maj** - Veliki Klek (Grossglockner) (cena 33 EUR / 7.908 SIT)
- **19. maj** - Dolomiti in Cortina D'Ampezzo (cena 42 EUR / 10.064 SIT)

Naročnikom Gorenjskega glasa priznamo 10% popust!

Prijave: Gorenjski glas po tel.: 04/201 42 41 ali Agencija Linda po tel.: 04/235 84 20 ali 041/248 773.

Gorenjski Glas

TURISTIČNA AGENCIJA LINDA

NAGRADNA KRIŽANKA

Trije izžrebanci prejmejo po dve brezplačni vstopnici za otvoritveni koncert Tedna mladih, ki bo v petek, 11. maja, ob 21. uri na vrtu gradu Khislstein v Kranju. Nastopajo: Stratus (Slovenija), Let 3 (Hrvaška), Haydamaky (Ukrajina).

Rešitve križanke (geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite na dopisnicah do ponedeljka, 7. maja 2007, na Gorenjski glas, Zoisova 1, 4001 Kranj, p.p. 124. Dopisnice lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo na Zoisovi 1.

GORENJSKI GLAS
DIŠEČA SMOLA BALZAMOVCA
DRŽAVA V AFRIKI
RIKO DEBENJAK
POKR. NA GORIŠKEM
EVROPSKA PLOVNA REKA
OTOK ČAROVNICE KIRKE
PEVKA IN IGRALKA STREISAND
17
ŠPORTNI KOMENTATOR STARE
18
LUIGI GALVANI
NUKLEINSKA KISLINA
EGIPČANSKO MITOLOŠKO PTIČ
VRSTA KAVČA
2
ČITALEC
CARJEVA VLADAVINA
SVETLO ANGLEŠKO PIVO
BORIS CAVAZZA
SLIKAR ŠUBIC
LEPO VEDENJE, OLIKA
PODNEBJE
RAČJI SAMEC
SLOVNIČAR AASEN
SREDOZ. OKRASNA RASTLINA
1
RANO-CELNIK
PUŠTO-LOVŠČINA
GORENJSKI GLAS
UMETNO USNJE
DOMAČA ŽIVAL
MOJZESOV BRAT
SANITETNI MATERIAL
TOMO ČESEN
RAZPOKA NA OLJNI SLIKI
PRIPADNIK SKAVTOV
20
RIBIŠKA VRVICA
PERJE PRI REPI
12
JAKOBOV BRAT
SODOBNO PIHALO
SKLADBA V RITMU KORAKANJA
10
GLEDALIŠKA OPREMA
GOVORNO NAREČJE
7
DRUGO IME ZA DUŠIK
13
PEVKA LEAR
OTOK PRI IRSKI
REKA V ŠVICI, AARE
14
TEŽNIK ZA ŽENE
PREUDARNO RAVNANJE
9
KONEC POLOTOKA
POVELJE
OSKAR KOGOJ
DUHOVNIŠKO BELO OBLAČILO
SESTAVIL: F. KALAN
AMERIŠKI IGRALEC (HARRISON)
RAJKO RANFL
IZVLEČEK
LAHEK ŠPORTNI ČOLN
JUDOVSKI KRALJ
8
FAKULTETNO SPRIČEVALO
STROŽJA ŠOLSKA KAZEN
SVEČAN MOŠKI SUKNJIČ
STRANSKI DEL TELESA
ANGLEŠKI PLEMIŠKI NASLOV
BORILNA ŠPORTNA PANOGA
PRIPADNIK MADROV
19
EMIL FILIPČIČ
MUSLIMANSKI VERSKI UČENJAK
LAKOTNIK
4
PEVSKI ZBOR
AMERIŠKA IGRALKA (PATRICIA)
SIMON JENKO
KURJVO ZA ŽAR
MEJNA REKA S HRVAŠKO
KRAJŠA, DUHOVITA ZGODBA O ZNANI OSEBI
6
ČOK ZA SEKANJE DRV
21
SPAJKA
ZAŠČITNI PREMAZ ZA VLAGO
VZKLIK NA BIKOBORBI
PREBIVALEC GRČIJE
RTV MODERATORKA (IDA)
ABSTRAKT BALALAJKA FENIKS KRAKELIRA OŽBOLT
RIKOKORIŠA
MESTO S TERMAMI JUŽNO OD CELJA
ZEMELJSKA KROGLA
POVRŠINSKA MERA
16
ANTON OMERZEL
LOMLJENJE
RUSKO GLASBILO S STRUNAMI
PEVEC COTUGNO
11
IZDELOVALCI GODAL IZ CREMONE
15
5
STAR SLOVAN
OGROJE Z MREŽO ZA PRESIPAVANJE ZRNJA
ŠPELA NOVAK
OTAKAR
ANTONIO BANDERAS
1 2 3 4 5 6 7
AMERIŠKI FILMSKI KOMIK (BUSTER)
3
8 9 10 11 12 13 14
NAŠ BIATLONEC (JANEZ)
15 16 17 18 19 20 21

ART CENTER, Glavni trg 20, Kranj

AVTOMOBILIZEM

LOV NA MLADE VOZNIKE

Test: Mitsubishi Colt 1,3 Instyle

Matjaž Gregorič

Pri japonskem Mitsubishiju je model colt že skoraj legenda. Skozi nekaj generacij si ga je omislilo kar nekaj milijonov voznikov, tudi na stari celini je bil dokaj priljubljen, le v zadnjih letih prodajne številke niso več povzročale zadovoljstva. Zato je bila leta 2005 s prihodom novega colta narejena pomembna prelomnica, predvsem v smeri iskanja mlajših kategorij kupcev.

Colt je med manjšimi avtomobili dokaj samosvoj, saj se zasnova karoserije spogleduje z enoprostorsko filozofijo, ki že nekaj časa ni več muha enodnevnica. In čeprav je poševnooki štirikolesnik krajši od večine najbližjih tekmecev, dolžinski primanjkljaj zlahka nadomešča z višino. Kabina je namreč potisnjena daleč naprej in prelomnica med motornim pokrovom in velikim vetrobranskim steklom je precej zabrisana. Čeprav je colt videti mladosten, še zdaleč ni namenjen samo mlajši generaciji, zaradi sorazmerno visokega položaja za volanom in posledično lažjega vstopanja bi se znal prikupiti tudi komu, ki ima težave s hrbtenico. Spogledovanje z manjšimi enoprostorci se kaže tudi v zadnjem delu potniške kabine: deljivo sedežno klop je mogoče premikati tudi vzdolžno in kadar pri običajni postavitvi v prtljažniku ni dovolj prostora, pomaga odstranitev sedežev, kar v množici manjših avtomobilov ni ravno običajna rešitev. Voznikovo delovno mesto je potisnjeno daleč naprej, kar je lahko moteče za nekoliko višje voznike, ki se jim zdi, da je glava preblizu vetrobranskega stekla. Okolje je odeto v plastiko, ki na nekaterih delih ustvarja že kar preveč cenen videz. Merilniki so pregledni in prijetno osvetljeni, prijetno domačnost zna pričarati tudi osvetljenost spodnjega dela sredinske konzole. Pohvale gredo odlagalnim predalom, predvsem na desni strani pred sopotnikovim sedežem, ki je lahko tudi hlajen, vanj pa gre poldrugi liter velika plastenka.

Izbira motorjev je omejena na tisto, kar je koncern DaimlerChrysler v nizozemski tovarni vgrajeval v svoj že upokojeni smart forfour. S coltom sta namreč tehnična sorodnika, a Nemcem posel ni šel dobro od rok. Bencinski štirivaljnik z 1,3 litra gibne prostornine je v zlati sredini po velikosti in moči. "Papirnati" obeti so solidni, vendar motor v celem ne izpolnjuje pričakovanj. Rad ima vrtenje v srednjih vrtljajih, vendar za bolj energično vožnjo potrebuje nekaj več priganjanja, to pa posledično pomeni tudi do zgornje meje znosnosti hrupa v potniški kabini in nenazadnje večjo bencinsko žejo. Podvozje nima ravno športnih ambicij, naravnano je na kompromis med udobjem in zanesljivostjo pri legi na cesti. Nagibanja je nekoliko več, kot bi se spodobilo za dobro vzgojen avtomobil, cestne grbine se čutijo bolj, kot bi to želeli potniki, svoje delo pa vedno, tudi po daljšem obremenjevanju, brezpogojno opravljajo zavore.

Colt je tokrat bolj v vlogi lovca na mlade voznike, kot je bil v prejšnjih generacijah, seveda pa je boj v tem velikostnem razredu neizprosen in Mitsubishijeva nekajletna odsotnost se pozna.

TEHNIČNI PODATKI

Mere:	d. 3.870, š.-, v. 1550 m, medosje 2,550 m
Prostornina prtljažnika:	229/640 l
Teža (prazno v./ dovoljena):	970/- kg
Vrsta motorja:	štirivaljni, bencinski
Gibna prostornina:	1332 ccm
Največja moč pri v/min:	70 kW/95 KM pri 6000
Največji navor pri v/min:	125 pri 4000
Najvišja hitrost:	180 km/h
Pospešek 0-100 km/h:	11,1 s
Poraba goriva po EU norm.:	7,4/ 4,8/ 5,8 l/100 km
Maloprodajna cena:	12.477 EUR (2.989.988 SIT)
Uvoznik:	AC Konim, Ljubljana

ZAMUDA Z RAZLOGOM

Fiat je tudi na slovenski trg končno pripeljal novi Sedici.

Matjaž Gregorič

V časih je bolje priti pozno kot nikoli in to se je zgodilo tudi Fiatovemu novincu sedici. Zaradi premajhne proizvodnje v Suzukijevi tovarni na Madžarskem, kjer nastaja tudi suzuki SX4, so nekateri trgi, tudi slovenski, morali počakati več kot eno leto. Sedici povzema lastnosti običajnega in terenskega avtomobila, kar potrjuje vsaj z oddaljenostjo karoserije od tal in zajetnimi plastičnimi obrobami na spodnjem delu. Zunanjost je nastala na risalnih deskah znanega italijanskega oblikovalca Giorgetta Giugiara, sicer pa se 4,11 metra dolg avtomobil dokazuje s solidnim udobjem za pet potnikov in od 270 do 670 litri prtljažnega prostora.

Pogonu sta namenjena le dva motorja 1,6-litrski bencinski štirivaljnik z 79 kW (107 KM) in 1,9-litrski turbodizel, ki razvije 88 kW (120 KM). Pri prvem je menjalnik petstopenjski pri turbodizelskem štirivaljniku šeststopenjski. Pri obeh strojih si je mogoče omisliti dvo- ali štirikolesni pogon. Štirikolesni pogon deluje tako, da se navor na kolesa usmerja samodejno, s pomočjo gumba na sredinski konzoli je mogoče porazdelitev "zakleniti" v razmerju pol na sprednjo in pol na zadnjo os, lahko pa sedici vozi tudi samo s pogonom na prednji kolesi. Oprema je razdeljena v dva nivoja, cenejši dynamic ima med drugim serijski ABS, šest varnostnih vreč in ročno klimatsko napravo, dražji dynamic pa je za nekaj dodatkov bogatejši. Cene se gibljejo od začetnih 15.590 evrov (1,6 dynamic 4x2) do 21.590 evrov (1,9 multijet emotion 4x4). Vsaj za leto velja, da je količina namenjena slovenskim kupcem precej omejena, saj bo na voljo le 50 avtomobilov.

DELO IN REKREACIJA

SSangyong actyon sports se uvršča med terenske poltovornjake.

Matjaž Gregorič

Južnokorejski SsangYong je v svojo modelno paleto uvrstil tudi novi terenski poltovornjak actyon sports. Namenjen je različnim obrtnim dejavnosti, lahko pa služi tudi prevozu različnih rekreacijskih pripomočkov. Mehanika in zunanjost temeljita na modelu actyon, vendar je sports nekoliko daljši, tovorni prostor je dovoljeno obteziti z največ 762 kilogrami, vleče lahko do 2300 kilogramov težak priklopnik z naletno zavoro. Notranjost je v celoti povzeta po običajnem actyonu, v serijsko opremo med drugim sodijo ročno nastavljiva klimatska naprava, čelni varnostni vreči, protiblokirni zavorni sistem, radijski sprejemnik s CD predvajalnikom ter s stikali na volanskem obroču in tako naprej. Za doplačilo si je mogoče omisliti tudi dve različni nadgradnji. Pogonu je namenjen že znani 2,0-litrski turbodizelski štirivaljnik, ki razvije 104 kW (141 KM), za prenos na zadnji kolesni par oziroma pri dražjih izvedbah na vsa štiri kolesa skrbi petstopenjski ročni, ob doplačilu pa lahko tudi štiristopenjski samodejni menjalnik. Cene se gibljejo 21.690 evrov navzgor.

NA KARTKO

Začetek proizvodnje novega Forda Mondea

Manj kot 12 mesecev po uradnem začetku izdelovanja novega s-maxa in galaxya, je pred dnevi iz Fordove tovarne v Genku zapeljal popolnoma novi mondeo. Investicija v proizvodno linijo je znašala 715 milijonov evrov in vključuje modernizacijo za vse tri nove modele. Ko bo proizvodnja stekla z polno zmogljivostjo, bo na dan izdelanih skoraj 1200 primerkov vseh treh modelov.

Porsche bo razširil tovarno v Leipzigu

Priprave za proizvodnjo nove Porschejeve limuzine panamera so v polnem razmahu, proizvajalec športnih avtomobilov bo moral tudi razširiti tovarno v Leipzigu. Proizvodna dvorana s površino 25.000 kvadratnih metrov je osrednji del projekta razširitve, zraven nje nastaja še logistični center s površino 23.500 kvadratnih metrov. Poleg tega bodo obstoječo montažno dvorano, v kateri izdelujejo že cayenne, dopolnili s centrom za pilotske projekte in analize ter z učno delavnico. Obseg naložb v zgradbe in opremo za proizvodnjo znaša skupaj 150 milijonov evrov. **M. G.**

DRUŽABNA KRONIKA

BELUŠEV SLADOLED

Veter mladosti v harmoniji slovenske hrane, vina in besede, 29. Pokal Bleda 2007 in Internautica 2007, ki bo na ogled med 8. in 13. majem v portoroški marini.

Alenka Brun

Študentje **Višje strokovne šole za gostinstvo in turizem Bled** so pred časom pripravili tradicionalno zaključno prireditev **Gala Bled 2007** v restavraciji Grand hotela Toplice. Tudi letos je bila prireditev obarvana tematsko in kot nam je pojasnila vodja letošnje Gale **Brigita Jurgec**, so letos študentje na večerji povabljenim, profesorjem in posebnim gostom postregli jedi, ki jih najdemo v slovenski nacionalni kulinariki - razen mogoče beluševega sladoleda, saj gre za sodobnejšo jed.

Študentje zadnjega letnika Višje strokovne šole za gostinstvo in turizem Bled so se na zaključno prireditev pripravljali že od januarja. S pomočjo mlajših kolegov so tudi letošnjo Galo izpeljali najboljše, kot se je le dalo.

Nekaj dni kasneje je Bled gostil še eno tradicionalno prireditev - barmansko. Letos namreč mineva 40 let od začetka druženja slovenskih barmanov, na Bledu pa je bilo **16. državno prvenstvo v mešanju pijač** in **29. Pokal Bleda 2007**. Kot običajno so svoje znanje, domiselnost in sposobnosti merili študentje, predstavniki medijev ter profesionalci. Najboljši med najboljšimi letošnjega Pokala Bled je bil na koncu barman **Stojan Križman**, ki je zbral največ točk. Aleš Prestor je zmagal v atraktivnem mešanju (flair), omenjeni Stojan Križman tudi v pripravi dolgih pijač (long drink), pri aperitivnih cocktailih (Befor Dinner Drinks) pa se je izkazal Edin Halačević.

V Portorožu pa so minuli teden predstavili **12. mednarodno navtično razstavo Internautica 2007**, ki bo na ogled med **8. in 13. majem v portoroški marini**. Prijave kažejo, da bodo domači in tuji razstavljavci znova pripeljali na ogled okrog 150 novih plovil. Tudi letos bodo razstavni programi razprostrli na dva med seboj povezana dela razstave. V prvem delu bodo pokrite razstavne površine, kjer si bodo obiskovalci lahko ogledali motorna plovila, dodatno opremo, navigacijske pripomočke, navtična in športna oblačila, potapljaško opremo, športno obutev ter široko paleto storitev in izdelkov raznovrstnih ponudnikov, ki so kakorkoli povezani z življenjem na morju. Na drugem delu razstave, ki povezuje morske razstavne površine, pa bodo pregledno postavljene na ogled predvsem večje motorne jahte in jadrnice, ki jih razstavljavci predstavljajo že pripravljene za plovbo. Kopni del razstavišča bo znova spojen z morjem, kar bo olajšalo ogled salona, zaradi velikega števila velikih jaht pa bo povečan tudi plavajoči pomol, kjer bodo kraljevale večje lepotice. Kot pa je ob tovrstnih prireditvah značilno, pripravljajo za obiskovalce tudi zanimive tematske in obsejemske prireditve.

Šestnajstletna Ana Mlakar je na Gala Bled 2007 na citre zaigrala tudi slovenske narodne. / Foto: Tina Dokl

Predjed je bila svinjska žolca, dimljen želodec z zaseko in hrenovo omako. / Foto: Tina Dokl

V kuhinji so s kuharji Grand hotela Toplice tokrat delili prostor Gregor Petan, šefica Ana Fajkar in Anja Tušek. / Foto: Tina Dokl

Janez, Boštjan in Blaž študirajo na Bledu. Vrhničan, Izolan in Kranjčan so svojim starejšim kolegom pomagali pri izpeljavi Gale. / Foto: Tina Dokl

Barman Darko Majcen je bil tretji v atraktivnem mešanju pijač. / Foto: Anka Bukovec

Drugo mesto v flairu in dobra strokovna podkovanost. Rok Dobnikar. / Foto: Anka Bukovec

VRTIMO GLOBUS

Trikrat ušel smrti

Roger Moore, 79-letni britanski igralec, ki se po upokojitvi posveča dobrodelnosti, pravi, da je srečen, da je še živ, saj je bil že trikrat v življenjski nevarnosti. Nekdanji James Bond je kot otrok preživel dvojno pljučnico, kasneje srčno okvaro, na starost pa še raka na prostati. "Vzorce mojih tkiv imajo po vsem svetu. Upam, da me bo ob smrti ostalo dovolj, da me bodo lahko položiti v krsto," je šaljivo povedal za tabloid The Globe.

Opravičilo za izjave o nacizmu

Bryan Ferry, ki je v intervjuju za nemški časopis Welt am Sonntag povedal, da se mu zdi nacistična ikonografija osupljiva in čudovita, se je po burni reakciji javnosti za svoje izjave opravičil. Pojasnil je, da na to gleda izključno z zgodovinskega vidika. "Iskreno se opravičujem vsem, ki sem jih prizadel, saj se zavedam, da je nacistični režim povzročil veliko gorja in hudega," dodaja 61-letni britanski pevec, frontman skupine Roxy Music.

Justin med profesionalne igralce golfa

Justin Timberlake si želi postati profesionalni igralec golfa, še preden bo dopolnil 30 let. Da je golf pevčeva velika strast, kaže tudi to, da se na igrišče odpravi vsak dan, po besedah prijateljev zares igra s srcem in je zadnje čase precej napredoval. Član losangeleškega kluba golfistov, ki se želi udeležiti vsaj enega turnirja profesionalcev, je najel osebnega trenerja, pa tudi na vsa potovanja s seboj vzame palice.

Kylie nov obraz H&M

Švedska modna hiša H&M, ki bo v kratkem predstavila novo kolekcijo kopalk, je za oglaševanje izbrala **Kylie Minogue**. "Ko pomislimo na Avstralijo in na glamur, pomislimo na Kylie," so izbiro pojasnili v H&M, in čeprav pevka ni neposredno sodelovala pri oblikovanju, je prispevala svoje ideje. Tudi Kylie je nad novo kolekcijo kopalk s pridihom 60-ih, ki bo postregla z modro-zelenimi, srebrnimi in progastimi bikinkami, navdušena.

Enaindvajsetletna Romina Urh pravi, da je doma tako na Bledu kot v Ljubljani, saj živi med študijskim letom na Bledu, drugače pa je Ljubljančanka. / Foto: Tina Dokl

Pozitivni test ni nujno alergija

Pri prepoznavanju, kaj je tujek, se pri alergiji zgodi napaka: imunski sistem snov, ki je nenevarna, prepozna kot nekaj tujega, proti čemur je potrebno zgraditi imunski odziv.

stran 3, 4

Milijon let za prilagoditev na izobilje

Pri živih bitjih, ki še živijo v svojem naravnem okolju, debelosti ne zasledimo. Danes debelost razumemo kot posledico slabe prilagoditve človeka na izobilje, ki nam ga ponuja sodobni čas.

stran 5

Kruh

Najnežnejši spomini na dom so povezani z vonjem kruha, ki zadiši še mnogo let kasneje, ko se spomnimo mame, ki ga jemlje iz peči.

stran 14

zdravje & lepota

Zdravje • Kakovost bivanja • Zdrava prehrana • Napredek v zdravstvu • Zdravila • Kozmetika • Nasveti za dolgo življenje

Pravico imamo, da nas ne boli!

Bolečina je nekaj, kar nas vedno spremlja, vendar se odnos do nje spreminja (pre)počasi. Odpor do nekaterih sredstev proti bolečinam je močan, čeprav je farmacija ravno na tem področju v zadnjih letih izjemno napredovala.

Katarina Košenina

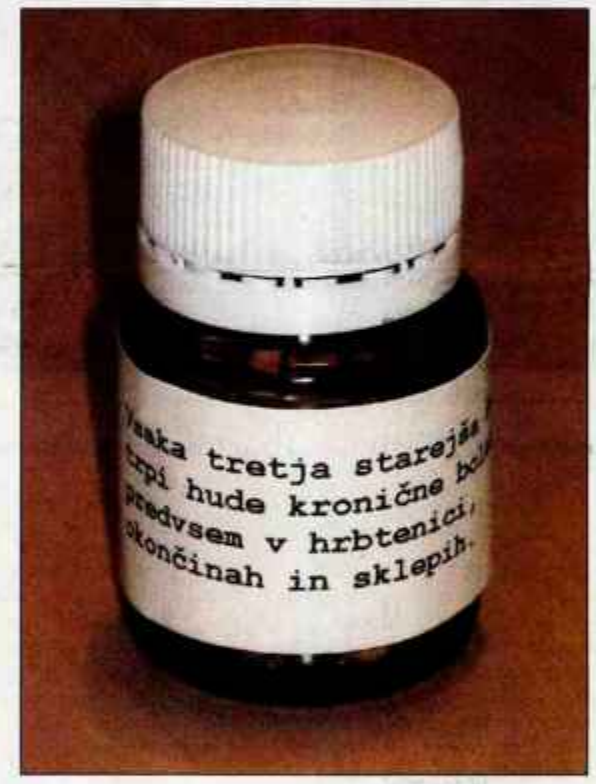
Bolečino delimo na onkološko, ki je posledica malignega obolenja, in na neonkološko, ki nastane zaradi vseh drugih vzrokov. Zobobol, bolečine ob vnetju sinusov, porodu, žolčnih ali ledvičnih kamnih, migreni in poškodbah, na primer zlomih, spadajo med najhujše akutne bolečine, ki izginejo, ko osnovni vzrok zanje odpravimo. Bolj zapleteno je spopadanje s kronično bolečino, ki lahko traja od nekaj mesecev do nekaj let. Obvladovanju onkološke bolečine se posveča precej pozornosti, veliko pa je še treba opraviti pri obvladovanju kronične neonkološke bolečine. Svetovna zveza za bolečino (IASP), Evropska zveza za bolečino (EFIC) in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) so se do kronične neonkološke bolečine že opredelile in pripravile celostni načrt za njeno obvladovanje. Pomembna postavka v njem je, da je življenje brez ali z znosnimi bolečinami, ne glede na njihov vzrok, pravica vsakega bolnika.

Cilj: po dveh dneh mirno spanje

Osnova za ocenjevanje jakosti bolečine je bolnikovo poročanje. Pri tem si pomaga z vizualno številčno lestvico od 0 do 10, pri čemer 0 pomeni odsotnost bolečine, 10 pa nevzdržno bolečino. Bolniki običajno najvišje, z oceno sedem ali več, ocenijo nenadno, nepričakovano bolečino (na primer ob nevralgiji obraznega živca), bolečino zaradi močnih vnetij (na primer zobobol) in raztezanja mišic (na primer porod) in bolečino zaradi pritiska na živce (na primer ob zdrsu medvretenčne ploščice ali tumorjih). Načeloma velja, da naj bi z zdravljenjem bolečine dosegli, da bolnik po dveh dneh spi brez bolečin in da jih preko dneva označi za znosne. Večino bolečin učinkovito lajšamo z ustreznimi zdravili, pomembno pa je, da zdravljenje začnemo dovolj zgodaj, da preprečimo pojav bolečinskega spomina.

Načini zdravljenja bolečine

Zdravljenje bolečine je odvisno od tega, kako močno jo bolnik občuti. Bolečino zdravimo z analgetiki, ki jih delimo na enostavne, kot so na primer nesteroidni antirevmatiki (NSAIR) ter acetilsalicilna kislina (aspirin), in na analgetike na osnovi opioidov. Cilj zdravljenja je bolečino spraviti na stopnjo 3 ali manj, pri čemer velja, da je sprememba jakosti bolečine glede na začetno vrednost bolj pomembna kot sama izmerjena vrednost. 30-odstotno zmanjšanje bolečine za bolnika namreč pomeni pomembno izboljšanje stanja. Enostavne analgetike uživamo v obliki tablet, opiodini analgetiki pa se jemljejo v obliki tablet ali si jih bolnik kot obliž nalepi na kožo. Prednost obliža je, da zmanjšuje tveganje za pojav neželenih stranskih učinkov zaradi nihanja koncentracij zdravila v krvi. Z novimi spoznanji o mehanizmu nastanka in delovanja bolečine se je zdravljenje bolečine zelo spremenilo. Pojavljajo se vedno nova, tarčna zdravila, ki delujejo točno na mesto bolečinskega dogajanja. Nekatera so usmerjena na preprečevanje sproščanja določenih snovi, druga se vežejo na receptorje, s čimer blokirajo prenos bolečine.



Z zdravljenjem bolečine naj bi dosegli, da bolnik po dveh dneh spi brez bolečin in da jih preko dneva označi za znosne.

Kronična bolečina najbolj ogroža ženske

Raziskava, pri kateri je sodelovala dr. Marija Cesar Komar, predsednica Slovenskega združenja za zdravljenje bolečine, je pokazala, da pri nas bolniki najpogosteje uporabljajo nesteroidne antirevmatike in blažja zdravila, ki so na voljo v prosti prodaji (acetilsalicilna kislina, paracetamol), da ljudje, ki trpijo bolečino, zaradi tega ne obiščejo zdravnika (pa bi ga morali), in da se zdravniki v ostalih državah EU pogosteje odločajo za predpisovanje opioidnih analgetikov. Bolečine trpi 65 odstotkov Slovencev. Pri tretjini od njih gre za močno (ocena jakosti 7 ali več) kronično bolečino. Pri dobrih desetih odstotkih je bolečina nevzdržna in se pojavlja vsak dan. To Slovenijo uvršča na tretje mesto med evropskimi državami, za Norveško, Poljsko in Italijo. Pri nas se kot najbolj ogrožena demografska skupina kažejo ženske, starejše od 60 let, ki so najbolj ogrožena skupina tudi v ostalih evropskih državah.

Ambulante za zdravljenje bolečine

V zadnjem času so v okviru vseh splošnih bolnišnic pri nas (navadno znotraj anestezioloških oddelkov) ustanovljene ambulante za zdravljenje bolečine, kjer se intenzivno ukvarjajo s terapijo bolečine. Zdravljene poteka v tesnem sodelovanju med bolnikom, njegovim splošnim zdravnikom in algologom. Bolnik mora razumeti, kaj in zakaj ga boli in na kakšen način mu bodo poskušali bolečino ublažiti, hkrati pa poroča o vseh učinkih zdravljenja, kar je zelo pomembno, saj je reagiranje na analgetike individualno. Splošni zdravnik je tisti, ki bolnika in njegove težave najbolje pozna, algolog pa je tisti, ki je za zdravljenje bolečine najbolje strokovno opremljen.

KOŽA

Ljubki mucki - neljubka mikrosporija

Okužba se najpogosteje prenese pri neposrednem stiku z obolelo živaljo: božanju, hranjenju ali negi, zdravljenje pa lahko traja več mesecev.

stran 7

MELANOM

Dva milimetra odločata o življenju

Dinamika melanoma je taka, da se najprej širi po površini kože, šele potem gre v globino. Reagirati moramo takrat, ko je melanom še na površini.

stran 9, 10

PREBAVILA

Raka na želodcu vse manj, raka na požiralniku vse več

Stalno draženje in sprememba sluznice zaradi refluksne bolezni vodita v razjede, zožitve in v končni fazi tudi v raka požiralnika.

stran 11

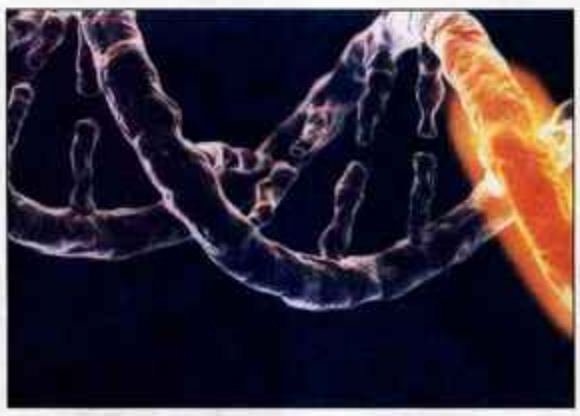
IZBRANO

"Prespati problem" v resnici deluje

Ste se kdaj vprašali, ali krilatica, da je probleme treba prespati, deluje? Deluje. Spanje ne samo čisti spomin, pač pa možganom tudi omogoči, da iz množice dražljajev, ki čez dan prihajajo vanje, izluščijo tiste vsebine in pravila, ki so pomembna. Drugače povedano, medtem ko spimo, naši možgani svet dajejo v red. Študija, ki so jo pod vodstvom dr. Boba Stickgolda izvedli raziskovalci harvardske univerze, je pokazala, da smo ljudje bolj sposobni povezati podobne besede po dobro prespani noč kot takrat, ko smo že dlje časa budni. Tudi zapomnimo si jih kar 25 odstotkov več. To pomeni, so zaključili raziskovalci, da se med spanjem dogaja ločevanje in razvrščanje tistega, kar smo dojeli čez dan, po vsebini. "Spanje nam pomaga izluščiti pravila iz izkušenj," pravi dr. Stickgold. V podobni raziskavi so skupini ljudi pokazali karte s simboli, ki so bili povezani z določenim vremenom. Po dvanajstih urah učenja se je testna skupina precej namučila, preden je določen simbol uspešno povezala s pravim vremenom. Ko so poskus ponovili po spanju, so isti ljudje dosegli vsaj za desetino boljše rezultate. (New Scientist, kk)

Geni, tako nevarni, da jih - ni

Vprašanje, ki si ga je zastavila skupina genetikov iz univerze v Idahu pod vodstvom prof. Grega Hampikiana, ni bilo običajno. Zanimalo jih je, ali v dednem zapisu obstoja skupina genov, ki so tako nevarni za življenje, da se nikoli ne aktivirajo. "Tako je, kot bi iskali iglo v kopici sena, pri čemer, prvič, ne vemo, ali sploh je tam, in drugič, pojma nimamo, čemu je podobna," je dejal prof. Hampikian. "Domnevamo, da obstojajo geni, ki niso združljivi z življenjem, bodisi da blokirajo vitalne procese v celicah ali pa so smrtonosni za nekatere vrste živih bitij, za druge pa ne. Naš namen je poiskati točno te gene." V ta namen je raziskovalna skupina razvila posebni računalniški program, ki "bere" gene določene dolžine, jih primerja z geni v obstoječih bazah in išče tiste sekvence, ki jih v genih živih bitij ni ali se pojavljajo samo pri nekaterih. Do sedaj so jih našli 86. V naslednji fazi bodo testirali njihov vpliv na človeške celice in nekatere bakterije, da bi ugotovili, ali kakorkoli sodelujejo pri celični smrti oziroma izzovejo imunski odgovor, kar bi v bodoče lahko pomagalo bolje razumeti in obvladati številne bolezni. (New Scientist, kk)



Z alkotesti v šolah nad pijane najstnike

Popivanje brez meja je med mladimi povsod po svetu vse bolj pogosto. Raziskave kažejo, da alkohol uživa kar polovica ameriških najstnikov, samo v letu 2005 pa jih je zaradi zastrupitve z njim umrlo okrog 1700. Ena od srednjih šol v New Jerseyju - tu je alkohol prepovedan mlajšim od 21 let, se je odločila, da bo temu naredila konec. V šolo so uvedli posebni urinski alkotest, tako občutljiv, da zazna tudi teden dni staro popivanje. Test EtG meri prisotnost etil glucuronida, spojine, ki nastane pri razgradnji alkohola v telesu. Vsak dan bodo naključno testirali štiri do osem dijakov, testiranje pa je del široke kampanje, s katero bodo dijake poskušali odvrniti od uživanja alkohola in ostalih mamil. Test pa ima eno veliko pomanjkljivost: tako občutljiv je, da je pozitiven tudi, če testna oseba zgolj uporablja ustno vodo, v kateri je alkohol, ali uživa nekatere vrste kisa. Kljub temu ga že uporabljajo v številnih ustanovah, na primer med osebjem v zdravstvenih ustanovah, ki ima težave z alkoholom, pa tudi v vojski in sodstvu. Izumitelja testa sta zdravnika iz univerzitetnega kliničnega centra v Baslu. (New Scientist, kk)

Samomorilska nagnjenja petletnikov

Vse več otrok v razvitem svetu pestijo depresiji podobni simptomi, ki v skrajnem primeru vodijo celo v samomor. Stopnja samomorilnosti v starostni skupini 15 do 21 let se je v EU povečala za trikrat, na SOS telefonih pa išče pomoč vse več mladih. Štirje od petih klicev potencialnih samomorilcev prihajajo od deklet, na svetovalce pa se obračajo celo pet let stari otroci. Strokovnjaki priznavajo, da je mentalno zdravje sodobnih otrok slabo, težave pa se kažejo z motnjami hranjenja, s konflikti v družini, medvrstniškem nasilju in fizičnih in psihičnih zlorabah. Številna dekleta telefon za pomoč v stiski zavrtijo med poskusom samomora. Eden od svetovalcev je tako rešil dekletce, ki se je poskušalo ubiti s tabletami v svoji sobi, medtem ko so njeni starši spodaj gledali televizijo. Z otroki, ki so lani samo v Veliki Britaniji zavrteli klic v sili, bi lahko napolnil 240 šolskih razredov. Najstnike najbolj pestijo motnje hranjenja in občutek, da nikomur ni mar zanje. "Moja mama še opazi ne, da se režem. Ničesar več nimam, česar bi se veselila," je svetovalcu po telefonu zaupala ena od deklet. (kk)

Umetni zob z vstavljenim zdravilom

Strah pred tem, da boste pozabili vzeti zdravilo, bi lahko že v bližnji prihodnosti postal brezpredmeten. Nemški raziskovalci so namreč izdelali umetnemu zobu podoben vsadek, v katerem je zdravilo, ki se postopoma sprošča. Vsadek je tako majhen, da ga lahko pritrdijo v dva umetna kočnika. Če se bodo poskusi na ljudeh izkazali za uspešne, bodo bolniki lahko zobzdravilo začeli uporabljati leta 2010. Naprava bo predvsem dobrodošla pri tistih kroničnih bolnikih, pri katerih mora biti plazemska koncentracija zdravila ves čas čimbolj enaka. Odpadlo bo tudi nočno jemanje zdravil. Doziranje zdravila bo lahko točno prilagojeno bolnikovemu spolu in telesni teži, kar bo po mnenju farmacevtov in zdravnikov, ki sodelujejo pri projektu, zmanjšalo neželene stranske učinke zdravljenja. Napravo sproži električni impulz, ki odpre ventil, iz katerega steče točno določena količina zdravila in se absorbira preko ustne sluznice. Naprava je opremljena z dvema senzorjema. Prvi meri zalogo zdravila - ob opozorilu je slednjega dovolj še za dva tedna, drugi pa količino, ki se sprosti in ki jo zdravniki lahko poljubno spreminjajo. (BBC, kk)

Gostejše tkivo v dojkah povečuje tveganje za raka

Rak na dojkah je najpogostejša vrsta rakavega obolenja med ženskami. Ker je izid zdravljenja močno odvisen od tega, kako zgodaj ga odkrijejo, ginekologi na mamografijo pošiljajo vse ženske po petdesetem letu starosti. Več zadnjih raziskav pa je pokazalo, da je tveganje za raka na dojkah večje pri tistih ženskah, ki imajo v dojkah več radiografsko gostejšega tkiva. Gre za tkivo, ki vsebuje veliko žlez in manj maščevja in ki se na mamografski sliki vidi kot homogeno tkivo, v katerem je težko razlikovati podrobnosti. To je tudi glavni razlog, da se mamografija kot presejalni test uporablja pri starejših ženskah. V njihovih dojkah prevladuje maščevje, kar napravi vidne tudi spremembe, manjše od 5 milimetrov. Kanadski raziskovalci so preučili podatke za 1112 bolnic z rakom na dojkah, ki so bile na mamografiji. Ugotovili so, da je bilo tveganje za raka pri ženskah, ki so imele vsaj 75 odstotkov gostega tkiva, kar petkrat večje kot pri ženskah, ki so jim namerili največ deset odstotkov gostega tkiva. Bolj ogrožene so mlajše ženske. (New England Journal od Medicine, kk)

Alergije

Pogovor: dr. Mihaela Zidarn, specialistka alergologinja

Pozitivni test še ni alergija

V zadnjih sto letih smo izkoreninili številne bolezni in se srečali s pojavom, ki so ga naši predniki redko poznali: alergijo. O njej smo se pogovarjali z dr. Mihaelo Zidarn, specialistko alergologinjo iz Bolnišnice Golnik.

Mojca Šimenc

Kaj je pravzaprav alergija?
"Alergija pomeni, da je oseba preobčutljiva na snovi, ki jih večina ljudi normalno prenaša. Alergija je neke vrste napaka imunskega sistema. Osnovna naloga imunskega sistema je, da nas brani pred tujimi snovmi, zato mora znati dobro prepoznavati lastno od tujega in nevarno od nenevarnega. Pri prepoznavanju, kaj je tujek, se ravno pri alergiji zgodi napaka: imunski sistem snov, ki je nenevarna, prepozna kot nekaj tujega, proti čemur je potrebno zgraditi imunski odziv. To pomeni, da oseba reagira bolj, kot bi bilo to za take povsem neškodljive dražljaje potrebno. Preobčutljivost se pojavlja vedno ob enakem stimulusu in je pogosto trajna."

Ali vse alergije nastanejo na enak način?
"Glede na mehanizem nastanka alergije delimo na štiri tipe preobčutljivosti. Najpogostejša je preobčutljivost, ki nastane zaradi specifičnih Ig E protiteles. Najbolj značilna oblika te alergije je alergijski rinitis. Tudi alergija, ki vpliva na astmo, poteka po tem mehanizmu, pa tudi anafilaksa, sistemska preobčutljivostna reakcija, pri kateri se alergija pokaže v več organih hkrati. Tudi pri atopijskem dermatitisu alergeni stanje poslabšujejo po tem mehanizmu. Med drugimi mehanizmi nastanka alergije se bolj pogosto srečamo še s tipom preobčutljivosti štiri, ki ga posredujejo limfociti in se kaže kot pozna preobčutljivost, ki se izrazi šele nekaj dni po stiku z alergenom. Tipična takšna alergija je kontaktni dermatitis pri alergiji na nikelj, ko se na koži, kjer je prišlo do stika z alergenom, ekcem pojavi šele po nekaj dneh."

Kdaj rečemo, da ima nekdo alergijo?
"Kadar so prisotni značilni simptomi za katero od alergijskih bolezni, pomislimo, da je oseba preobčutljiva. Alergijo pa potem dokažemo s testi. Najpogosteje gre za kožne-vbodne teste, pri katerih alergen vnesemo v povrhnjico kože. Pri tistih snoveh, na katere je oseba preobčutljiva, se pokaže urtika na koži. Za kasni tip preobčutljivosti delamo krpične teste na koži hrbta. Alergen na koži pustimo več dni in če gre za preobčutljivost, se na koži razvije ekcemu podobna sprememba. Včasih kožno-vbodnih testov, ki pokažejo takojšnjo preobčutljivost, ne moremo opraviti, bodisi, ker je koža preveč vzdražena ali ker oseba jemlje zdravila proti alergiji. V tem primeru merimo specifična Ig E protitelesa v krvi. Vendar pozitivni kožni test še ne pomeni nujno alergije. Če naredimo kožne teste pri stotih ljudeh, ki nimajo popolnoma nobenih težav, bomo pri okrog dvajsetih dobili pozitivno reakcijo na kakšno snov, ki jo oseba čisto normalno prenaša. O alergiji lahko govorimo takrat, ko sta skladna alergijski test in bolezenska simptomatika."

Ali drži, da pogostnost alergijskih bolezni narašča?
"V zadnjih desetletjih je zelo naraščala pogostnost alergijskih bolezni, vendar del naraščanja lahko pripišemo dejstvu, da smo na alergijske bolezni postali bolj pozorni in da so testi bolj dostopni. Pri študijah je treba upoštevati, da je bila metodologija včasih precej drugačna in da danes zajamemo več parametrov. V preteklosti tudi bolniki sami niso bili tako pozorni. Zaradi kihanja in smrkanja pred tridesetimi leti praktično nihče ni šel k zdravniku, v današnjih časih pa, ko postaja pomembna kakovost življenja in tudi delovna uspešnost, pa take stvari ljudi bolj motijo. Kar precej kazalcev pa kaže, da se je v zahodnem svetu pogostnost začela umirjati in da smo vrh pogostnosti alergijskih bolezni že dosegli. Še vedno pa slednje naraščajo v deželah, kjer so šele začeli prevzemati zahodni način življenja."

> Če naredimo kožne teste pri stotih ljudeh, ki nimajo popolnoma nobenih težav, bomo pri dvajsetih dobili pozitivno reakcijo na snov, ki jo oseba čisto normalno prenaša.

Kako velik vpliv na pojav alergijskih bolezni ima dednost?
"Dednost je zelo pomembna pri alergijskih boleznih. Če ima alergijsko bolezen eden od staršev, je veliko večja verjetnost, da bo alergijo razvil tudi otrok. Deduje se nagnjenost k alergijskim boleznim, ki se ji reče atopija, manj izrazito se deduje tveganje za točno določeno alergijsko bolezen, denimo tisto, ki jo ima na primer eden od staršev."

> Precej kazalcev kaže, da se je v zahodnem svetu incidenca začela umirjati in da smo vrh pogostnosti alergijskih bolezni že dosegli.

Kako nevaren je pravzaprav alergijski rinitis?
"Alergijski rinitis oziroma seneni nahod ni življenjsko ogrožujoča bolezen. Obstojajo dobri dokazi, da je urejenost astme boljša, če se zdravi alergijski rinitis. Bolniki, ki imajo hudo obliko senenega nahoda, imajo pogosto težave z dihanjem, ki pa so posredno prenesene zaradi izrazitega vnetja v nosu. Za to, da se z zdravljenjem alergijskega rinitisa prepreči razvoj astme v kasnejšem obdobju, pa zaenkrat ni trdnih dokazov. Edino imunoterapija alergijskega rinitisa v otroštvu do neke mere preprečuje razvoj astme v odrasli dobi. Drži pa, da je tveganje za astmo pri nekom, ki ima alergijski rinitis, bistveno večje."

Dr. Mihaela Zidarn | Foto: Tina Dokl

Kakšna je povezava med alergijskim rinitisom in astmo?
"Astma in alergijski rinitis sta sorodni bolezni in se zelo pogosto pojavljata skupaj. Bolniki z astmo imajo v zelo velikem odstotku simptome rinitisa, bodisi alergijskega ali nealergijskega, in obratno.
Velik dejavnik tveganja za astmo je alergijska bolezen pri starših, kajenje v nosečnosti, izpostavljenost cigaretnemu dimu v zgodnji otroški dobi ter izpostavljenost določenim alergenom na delovnem mestu. Astma je z zdajšnjimi zdravili zelo dobro zazdravljiva bolezen, čeprav je čisto ne moremo pozdraviti. Če bolnik redno jemlje predpisana zdravila, lahko živi popolnoma normalno življenje. Sama astma ne preprečuje telesne aktivnosti, razen pri tistem zelo majhnem odstotku bolnikov, pri katerih se astme z zdravili ne da zadovoljivo urediti."

Kako kontroliramo astmo in kako jo zdravimo?
"Osnova za nadzor nad astmo je vprašalnik o urejenosti astme. Če se začne pojavljati nočni kašelj, če se bolnik zaradi težav ponoči zbuja, če se začne povečevati potreba po olajševalnih zdravilih, kaže, da se urejenost astme slabša, da se približuje poslabšanje. Nekateri bolniki z astmo si pri nadzorovanju bolezni pomagajo s posebnim merilcem, s katerim izmerijo, kolikšen je največji pretok zraka v izdihu. Pri poslabšanju lahko bolnik sam izvede določene ukrepe, s katerimi se prej dogovori z zdravnikom.
Zdravila za astmo delimo v dve glavni skupini, na preprečevalce in olajševalce. Preprečevalci zdravijo astmatsko vnetje in preprečujejo nastanek poslabšanja bolezni, olajševalci širijo zožene dihalne poti in blažijo težko dihanje. Preprečevalce je potrebno jemati redno, vsak dan, pogosto celo življenje. Med preprečevalce spadajo inhalacijski kortikosteroidi in antilekotrieni. Inhalacijski kortikosteroidi so zdravila, ki jih je potrebno vdahniti v pljuča, zato, da učinkujejo tam, kjer je to potrebno in nimajo stranskih učinkov na ostale organe v telesu. Ta zdravila so v zadnjih desetletjih astmo spremenila v dobro obvladljivo bolezen v večini primerov. Antilevkotrieni nimajo pomembnih stranskih učinkov, zaradi tega se jemljejo v obliki tablet. Vendar so redkokdaj lahko edini preprečevalec, pogosteje se uporabljajo kot dodatno zdravilo, kadar astma samo z inhalacijskim steroidom ni dobro urejena.
Olajševalce bolniki jemljejo le ob težavah. Imenujemo jih tudi bronhodilatatroji, ker širijo dihalne poti - bronhe. Med olajševalce spadajo agonisti beta 2 receptorjev in antiholinergiki. Ta zdravila je vedno potrebno vdahniti v pljuča. Težje oblike astme zdravimo redno z dolgodelujočimi bronhodilatatorji."

Naglušnost in slušni aparat

Na milijone ljudi širom po svetu ima težave s sluhom. Mnogi predolgo čakajo, preden se odločijo za slušni aparat. Tisti, ki imajo težave s sluhom, porabijo ogromno energije, ko se trudijo slišati. To lahko vodi celo v izčrpanost, ljudje dobijo občutek osamljenosti in izoliranosti. Takšni občutki vplivajo na kakovost življenja in postanejo ovira za aktivno in ustvarjalno življenje.
Slušni aparat je elektronski pripomoček zauheljne, vušesne ali sluhovodne oblike. Digitalni slušni aparati nudijo velike možnosti za individualno prilagoditev in boljše poslušanje. Slušni aparat uporabniku ne more povrniti povsem normalnega sluha, mu pa v veliki meri pomaga premagati težave, ki jih ima zaradi okvare.

Predsodki in zmote

Ljudje imajo še vedno veliko predsodkov glede uporabe slušnih aparatov. Mnogi še vedno verjamejo, da:

- so slušni aparati veliki in nerodni,
- neprestano piskajo,
- je ravnanje z njimi in vzdrževanje zapleteno,
- bo uporaba še poslabšala sluh.

Vendar nič od naštetega ne drži.

Kako naj ravnam, če imam težave s sluhom

Če opažate težave pri razločevanju besed in imate občutek, da ljudje ne govorijo razločno, je najbolje, da preverite stanje svojega sluha. Oglasiti se morate pri osebnem zdravniku, ki vas bo napotil k specialistu za ušesa. Ta bo opravil potrebne preiskave in postavil diagnozo. Če bo ugotovil naglušnost, ki je ni mogoče zdraviti, boste imeli možnost preizkusiti slušni aparat. Na voljo je izbira različnih slušnih aparatov, tako po obliki kot po možnosti prilagoditve za ugotovljeno naglušnost. Uporaba slušnega aparata močno izboljša kakovost življenja. Proces navajanja na slušni aparat sicer lahko traja nekaj časa, a izkušeni uporabniki lahko potrdijo, da so rezultati vredni truda.

PR SPOROČILO · SLUŠNI APARATI · WIDEX, d.o.o., Resnikova cesta 32, LJUBLJANA

ALERGIJE

Alergije grenijo življenje

Pomlad poleg toplih sončnih žarkov, zelenečih polj in pisanih cvetlic prinese tudi nadlogo, ki pesti vse več ljudi v razvitem svetu: alergijo na pelode.

KATARINA KOŠENINA

Šečemenje v nosu, pekoče oči, kihanje, smrkanje in solzenje so znaki, ki kažejo na alergijske bolezni dihal. Gre za preobčutljivost na snovi iz okolja, ki jih vdahnemo. Pojavijo se lahko sezonsko - v tem primeru govorimo o sezonskem alergijskem rinitisu, ali čez celo leto - govorimo o celoletnem alergijskem rinitisu. Pri obeh alergija prizadene zgornje dihalne poti (nos in obnosne votline), spodnje dihalne poti (bronhije in pljuča) ter očesno veznico. Alergijo pa lahko povzročajo še številni drugi povzročitelji: hišni prah, plesni, hrana, živali, piki žuželk, zdravila ... Nekatere alergije zgolj grenijo življenje, druge ga lahko resno ogrozijo.

Sezona od februarja do oktobra

Seneni nahod je ljudsko ime za alergijski rinitis, izhaja pa iz časov prvih pojavov tovrstne alergije pri tistih, ki so veliko delali s senom. Danes poznamo dve vrsti senenega nahoda, razlikujeta pa se glede na vrsto alergena, ki ju povzroča, od česar je odvisen tudi čas trajanja. Sezonski seneni nahod povzroča cvetni prah vetrocvetnih (tistih, ki jih oprašuje veter) dreves in trav. Lahko poteka skupaj z drugimi alergijskimi boleznimi, najpogosteje draženjem očesne veznice, pri otrocih z vnetjem srednjega ušesa. Pojavlja se v obdobju cvetenja, ko so v zraku velike količine cvetnega prahu. Več kot je peloda v zraku, močnejši so simptomi bolezni. Koncentracija cvetnega prahu v zraku je večja zjutraj ter v sončnem in vetrovnem vremenu. Drevesa začnejo cveteti zgodaj spomladi, ko se prebudi leska, in dosežejo vrh aprila, ko cvete breza. Trave cvetijo od maja do julija, travne zeli pa od avgusta do oktobra. Celoletni alergijski rinitis povzročajo alergeni, ki so v okolju prisotni vse leto, najpogosteje pršica, plesni in dlaka domačih živali, predvsem mačk in psov.

Od senenega nahoda do astme

Za bolnika precej bolj neprijetna je alergijska astma. Zanjo je značilno trajno vnetje bronhijev, zaradi česar bolnik kašlja, težko diha in mu piska v prsih. Bolezenski znaki minejo spontano ali po zdravilih. Vzrok za astmo je običajno težko najti, najpogosteje gre za preobčutljivost dihal na snovi iz okolja ter dedno nagnjenost. Astma je lahko posledica alergije na pršice, pelode, živalsko dlako in določene snovi iz okolja. Do poslabšanja lahko pride nenadoma, zato je pomembno, da vsak bolnik sam ve, kaj mu sproži napad, in se temu poskuša čimbolj izogniti. Astma je z ustreznimi zdravili dobro obvladljiva bolezen, ki bolniku zagotavlja kakovostno življenje. Pogosto se razvije iz več let trajajočega alergijskega rinitisa. Devet od desetih bolnikov z astmo ima tudi alergijski rinitis. Obratna povezava ni tako močna: od vseh bolnikov z alergijskim rinitisom jih ima astmo približno 40 odstotkov.

Breza je eden od najpogostejših alergenov.

Čebele in ose nas lahko spravijo v bolnišnico

Čeprav je v primerjavi s tistimi, ki se mučijo z vsakoletnim senenim nahodom, število tistih, ki jih ogrožajo piki žuželk, zanemarljivo, je tovrstna alergija med najbolj nevarnimi. Pri nas zaradi nje vsako leto umre ena oseba, alergičnih pa je med 0,2 in 0,4 odstotka prebivalstva. Od skoraj milijon vrst žuželk alergične reakcije povzročajo le nekatere od njih. Običajno so to čebele, čmrlji, ose in sršeni. Na mestu pika nastane toksična reakcija: koža je otekla, boleča in rdeča. Pojavi se prav pri vseh ljudeh, vendar pri večini tudi hitro mine. Alergična reakcija je lahko lokalna (mesto pika je nekaj dni oteklo, potem pa oteklina sama po sebi mine) ali sistemska. Sistemsko delimo na štiri stopnje: pri prvi se pojavijo izpuščaji ali rdeče zaplate na koži. Pri drugi se izpuščajem pridružijo otekanje ustnic, slabost, bruhanje in driska, pri tretji pa še oteženo dihanje. Sledi padec tlaka, izguba zavesti in kolaps. Pomembno je, da pri vsakem piku čebele ali čmrlja izvlečemo želo, saj tako preprečimo sproščanje strupa, ki je v mešičku v želu. Za alergijo na pike žuželk je tudi značilno, da se pojavi potem, ko smo brez posebnih težav že preživeli več pikov. Zato je važno, da ob piku pravilno reagiramo. Ne vemo namreč, ali in kdaj smo "presegli" kvoto pikov, ki jih naše telo prenese brez

> Velika rdečina na koži, otekle ustnice in hripavost po piku žuželke so znaki smrtno nevarne anafilaksije.

težav. Osa ali sršen žela ne pustita v koži in lahko pičita večkrat, predvsem poleti in jeseni pa napadeta tudi, če nista ogrožena. Če pik sproži lokalno alergijsko reakcijo (oteklino), si pomagamo s hladnim obkladkom in kortikosteroidnim mazilom. Če oteklina narašča, zaužijemo tableto antihistaminika. Če se stanje še slabša, moramo takoj poiskati zdravniško pomoč.

Alergija na hrano

Za razliko od pikov žuželk, ki alergično reakcijo običajno sprožijo, potem ko smo presegli prag tolerance za njihove strupe, je alergija na hrano najbolj pogosta v prvih letih življenja, čeprav se lahko pojavi tudi kasneje. Študije kažejo, da je na hrano alergičnih kar od 8 do 28 odstotkov otrok v razvitem svetu in le od 1,5 do 1,8 odstotka odraslih. Bolj so ogroženi otroci, ki že imajo alergijsko bolezen, in tisti, ki imajo alergije v družini. Tudi alergija na hrano je lahko življenjsko ogrožujoča, saj lahko povzroči anafilaktični šok. Najpogosteje se pokaže na koži (koprivnica) ali pa kot oralni alergijski sindrom. Gre za pekoč občutek na jeziku in ustnicah, srbenje in otekanje. Če reakcija prizadene dihalni sistem, nastopita astma ali alergijski rinitis. Znaki alergije na hrano so tudi krči, bruhanje in driska, predvsem pri dojenčkih. Najpogostejše so alergije na kravje mleko, jajca, morsko hrano in določene vrste sadja in zelenjave, predvsem arašide, lešnike, orehe, mandlje, jagode, kivi in koščičasto sadje (breskve, marelice ...). Kot pri vseh ostalih alergijah je tudi pri alergiji na hrano najbolj pomembno izogibanje alergenom.

Dobro je vedeti ...

Mali slovarček alergij

Atopija je dedna nagnjenost k preobčutljivostni reakciji.
Alergen je snov, ki jo imunski sistem prepozna kot tujo in nevarno (čeprav ni) in se proti njej bori z ustvarjanjem protiteles.
Histamin je snov, ki se sprošča, ko se protitelesa vežejo z alergeni. Povzroči razvoj simptomov alergije.
Imunoterapija (hiposenzibilizacija, desenzibilizacija) je način zdravljenja alergij z vbrizgavanjem najprej zelo majhnih, potem pa vse večjih odmerkov alergena. Traja od tri do pet let, izvaja jo alergolog, posebej učinkovita pa je pri alergijah na pike žuželk.

Navzkrižne alergije

Pri ljudeh, ki so preobčutljivi na cvetni prah, se pogosto razvije tudi alergija na hrano. Do navzkrižne alergije pride, ko se telo ob stiku z alergenu podobno snovjo odzove enako, kot bi se ob stiku z alergenom. Cvetni prah leske, breze, bukve, hrasta in jelše skoraj vedno povzroča navzkrižne alergije. Tisti, ki so preobčutljivi na pelod breze, so pogosto alergični na jabolka, kivi, breskve, marelice, lešnike, arašide in nekatere začimbe: janež, curry, papriko in poper. Zelo pogoste so tudi navzkrižne alergije med pršico in morskimi sadeži, med lateksom in banano ter avokadom in med travami ter žiti, paradižnikom ter grahom.

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

Mag. Barbarba Sturm in lastnica mag. Nina Seiler vam svetujeta v slovenskem jeziku.

- zdravila izdajamo tudi na slovenske recepte
- nudimo izdelke iz alternativne medicine - homeopatska zdravila; cvetje Dr. Bach; "Schüsslersalze"
- ekskluzivna kozmetika iz lekarne: VICHY; AVENE; GALENIC; LA ROCHE POSAY; EUBOS
- naročila po elektronski pošti ali po telefonu

drauapo_logo.tif

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

Telefon: +43- 4242/284 64
E-pošta: pharmazie@drau-apotheke.at
Spletne strani: www.drau-apotheke.at

odprto: 8.00 - 18.00
ob sobotah : 8.00 - 12.00

Debelost

Pogovor: dr. Tina Sentočnik, specialistka interne medicine

Milijon let za prilagoditev na izobilje

Debelost, ki je nekdaj veljala za dokaz dobrega življenja, je danes bolezen z razsežnostmi epidemije, ki bi bila lahko, kot pojasnjuje dr. Tina Sentočnik, specialistka interne medicine in vodja centra za zdravljenje debelosti Medico, usodna za cele generacije.

Mojca Šimenc

Zakaj je tako težko shujšati oziroma kateri ljudje najlaže shujšajo? Koliko je po vaših izkušnjah kot motiv pomembna resna ogroženost zdravja in kdaj se hujšanja ne smemo lotevati sami?
"Da bi lahko posameznik shujšal in telesno težo obdržal, mora v svojem funkcioniranju, samoorganizaciji, izbiri prioritet in načinu življenja marsikaj spremeniti, kar je izredno težko. Še posebej težko je ozdravljiva tista oblika debelosti, ki je posledica motnje hranjenja. Resna ogroženost zdravja je lahko dober, a pogosto le kratkoročen motiv. Hujšanja naj se nikoli ne bi lotevali sami, lahko pa se nanj motivacijsko pripravimo tako, da na primer uvedemo prehranski red in zmanjšamo uporabo sladkorja, živalskih maščob in sladkih napitkov."

Kakšna je razlika med povečano telesno težo in debelostjo? Ali debeli kaj teže shujšajo?
"Od leta 2005 spada med bolezni tako debelost (indeks telesne mase nad 30) kot tudi prekomerna teža (indeks telesne mase med 25 in 30). Ekstremno debeli bolniki (indeks telesne mase nad 40) so praviloma težje ozdravljivi, velikokrat pa težko shujša in zadrži nižjo težo tudi posameznik, ki nima ekstremno povišane teže, je pa že velikokrat hujšal z različnimi dietami in se nato po opustitvi diete znova zredil. Težko ozdravljiva je tudi debelost pri otrocih, ki za opustitev ugodja, ki jim ga prinaša hrana, niso motivirani, in pri bolnikih, ki nimajo ustreznih kognitivnih in psihofizičnih sposobnosti, da bi lahko sledili zahtevam zdravljenja."

Ali bi ob popolnoma enakih prehranjevalnih navadah in vsak dan eni uri intenzivne fizične vadbe, pri kateri bi se dodobra prepotili, shujšali? Je to tako preprosto?
"Ne, žal ni tako preprosto. Za hujšanje je potrebno predvsem vzpostaviti ustrezen način prehranjevanja na dolgi rok. Izguba kalorij, ki jo doprinesemo s telesno aktivnostjo, je sicer pomemben del urejanja teže, vendar k hujšanju doprinese manjši delež kot ustrezna redukcijska (manj kalorična) dieta. Redna primerna telesna aktivnost pa je predvsem ključnega pomena, ko telesno težo po hujšanju vzdržujemo in zato, da preprečimo porast teže. Je torej pomemben dejavnik, s pomočjo katerega bi lahko zajezili naraščanje epidemije debelosti v svetu."

Študije kažejo, da dednost igra določeno vlogo pri debelosti. V kolikšni meri je torej debelost dedna?
"Debelost ni dedna bolezen. Na nastanek debelosti v veliko večji meri kot dednost vplivajo družinski vzgledi: otroci staršev, ki imajo težave s težo (to velja v enaki meri za bolezni s prenizko težo, to je za anoreksijo), bodo imeli pogosteje težave s težo kot otroci staršev z normalno težo in z zdravimi prehranskimi navadami. Dedna zasnova pa vpliva na našo presnovo, na to torej, ali naše telo potrebuje več ali manj kalorij v mirovanju in med aktivnostjo, delež tega vpliva na težo pa naj bi bil le 25-odstoten."

Ali narava sploh pozna debelost? Ali imamo živa bitja v telesu vgrajeno varovalko, ki upravlja s hranjenjem in če da, zakaj je kljub temu vse več ljudi predebelih?
"Pri živih bitjih, ki še živijo v svojem naravnem okolju, debelosti ne zasledimo. Danes debelost razumemo kot posledico slabe prilagoditve človeka na izobilje, ki nam ga ponuja sodobni čas. Pri tem nimam v mislih le izobilja hrane, ampak tudi tehnološke dosežke, ki nas usmerjajo k neaktivnemu načinu življenja, ko ne moremo potrošiti kalorij, ki smo jih konzumirali s hrano. Ob boljši prilagoditvi na tak način življenja bi imel človek razvit tako imenovani črevesni blok, ko bi odvečno hrano izločil skozi prebavno cev neprebavljeno. Tako ima na primer človeško telo že razvite mehanizme, ko določene snovi izločimo prek prebavil ali ledvic, če jih zaužijemo več, kot jih telo potrebuje. Ali se bo človek na izobilje hrane prilagodil na tak način (znanstveniki so izračunali, da bi za tako prilagoditev potreboval nekaj milijonov let), ali pa bo debelost iztrebila cele generacije, nam ob skokovitem naraščanju epidemije debelosti ni potrebno prav veliko ugibati."

Na kaj je treba biti pozoren pri hujšanju otrok? Ali obstaja korelacija med debelostjo v otroštvu in večnimi boji s kilogrami v odraslosti?
"Hujšanje otrok mora vedno potekati pod zdravniškim nadzorom in ob ustrezni vključitvi celotne družine v proces zdravljenja. Tudi hujšanje odraslih mora voditi zdravnik, pogosto pa je tudi v ta proces potrebno vključiti družinske člane. Drži dejstvo, da se največ debelosti začne že v otroštvu oziroma pred dvajsetim letom starosti."

Kako pomemben pri zdravi telesni teži otrok je šport?
"Za zdravo težo otrok je gibanje izredno pomembno."

Kaj bi po vašem pri preprečevanju epidemije debelosti, ki slovenske otroke, kot vse v razvitem svetu, čaka, pomenila ena ura športne vzgoje v šoli na dan, seveda ob ustreznih ostalih pogojih, kot so ustrezne garderobe, dovolj časa za tuširanje ...?
"Bila bi pomemben vidik vzgoje h gibanju, a zagotovo ne bi mogla nadomestiti redne aktivnosti izven šole, v družinskem krogu. Za epidemijo debelosti je predvsem odgovoren neaktiven življenjski slog (prevažanje z avtomobili, sedenje za računalnikom in pred televizijo ...)."

Kaj je pravzaprav zdravju bolj nevarno, izključno k profitu naravnana industrija hrane ali industrija nezdravega hujšanja?
"Oboje - tako prevelika proizvodnja kalorične in nezdrave hrane, ki je dostopna po nizkih cenah, kot tudi usmerjenost družbe k prenajedanju in hkrati "dietiranju"."

Zakaj so ločevalne diete v zadnjem času tako priljubljene in kakšno je stališče medicinske stroke do njih?
"Ločevalne diete so medijsko prenapihnjene oblike prehranjevanja, ki tipično navajajo ljudi k cikličnemu prehranjevanju in soprispevajo k naraščanju števila debelih ljudi. Večajo tudi število bolnikov, ki postanejo rezistentni na zdravljenje, se pravi, da se na poznejše diete slabo odzivajo. Večina ljudi se namreč po dietah ponovno zredi, v diete nato ne zaupajo več in velikokrat preživijo večino življenja v iskanju idealne diete - a vedno predebeli. Zdravljenje debelosti je veliko več (in veliko težje), kot le dieta."

Pri živih bitjih, ki še živijo v svojem naravnem okolju, debelosti ne zasledimo.

Foto: Tina Dokl

Ločevalne diete so medijsko prenapihnjene oblike prehranjevanja, ki tipično navajajo ljudi k cikličnemu prehranjevanju in soprispevajo k naraščanju števila debelih ljudi.

Po kakšni dieti bolnike hujšate zdravniki? Obstaja neka splošna "tehnika", po kateri delate?
"Dieta mora biti individualna in mora ustrezati predpisom dietoterapije debelosti, ki je del strokovnega pristopa v zdravljenju debelosti. Zanjo veljajo zelo podobne zakonitosti, kot veljajo za uporabo drugih terapevtskih sredstev v medicini - biti mora torej strokovno preverjena, učinkovita in temeljiti na izbiri zdravih in dostopnih živil. Pokrivati pa mora tudi specifične potrebe posameznika: ne moremo predpisati enake diete ženski, ki trpi za pomanjkanjem železa, kot na primer moškemu, ki ima putiko. Prav zato je lahko poskus "uniformiranja" dietnega zdravljenja ali pa hujšanja po komercialni dieti ne le neučinkovit, ampak tudi zdravju škodljiv."

Kakšni pacienti prihajajo k vam?
"K nam prihajajo različni pacienti (z napotnico splošnega zdravnika ali kot samoplačniki), ki so težje ozdravljivi, ki so že velikokrat poskušali hujšati, pa jim ni uspelo, ter tisti, ki imajo motnjo hranjenja. Seveda pa je med njimi tudi veliko ozaveščenih ljudi, ki "hujšajo" prvič, a se zavedajo, da potrebujejo strokovno pomoč in se zaradi tega obrnejo na naš center. Pacienti, ki želijo shujšati in poiščejo strokovno pomoč, imajo veliko večjo možnost v procesu zdravljenja vzdržati toliko časa, da dosežejo primerno telesno težo, potem pa težo tudi obdržati. Zdravljenje debelosti se namreč ne zaključi takrat, ko pacient shujša, ampak takrat, ko je njegova teža stabilna in lahko verjamemo, da ne bo več porasla, kar včasih traja tudi nekaj let. Prva faza zdravljenja je hujšanje, druga pa stabilizacija teže."

Kateri ljudje s povečano težo pa menite, da lahko vseeno uspešno shujšajo sami?
"Zagotovo lahko nekateri, ki imajo povečano telesno težo, shujšajo tudi sami. To so običajno tisti, pri katerih je zgodovina prekomerne teže kratka in je posledica nekega enkratnega dogodka. Ženska na primer, ki je imela celo življenje normalno težo in je med nosečnostjo pridobila nekoliko preveč kilogramov, a ima zdrave prehranske navade in vzorce gibanja, bo zagotovo težo lahko popravila sama. Ali pa posamezniki, s sicer normalnim prehransko-gibalnim vedenjem, pri katerih je telesna teža blago porasla ob neki pomembni življenjski spremembi: na primer selitvi od primarne družine, začetku študija, poroki - takrat lahko traja kar nekaj časa, da najdejo "novi red", v katerem bodo živeli. V takih primerih je za padec teže dovolj uvedba samodiscipline, prehranskega reda in telesne aktivnosti. A žal je pri večini pacientov z debelostjo potrebno zdravljenje. Vsakemu, ki je poskušal shujšati dvakrat ali trikrat in bil pri tem neuspešen, bi priporočala, da se obrne po strokovno pomoč."

Debelost

Glikemični indeks živil in teža

Če v internetni brskalnik vtipkate hujšanje, dobite 144 tisoč zadetkov. Če vtipkate "overweight" (angleško predebel), število strani, ki ustrezajo ključni besedi, znaša 15 milijonov.

Katarina Košenina

Pomislite - petnajst milijonov zadetkov za nekaj, o čemer vse pove en stavek: manj jesti in se več gibati. Pa je res tako preprosto? Naša telesa že dolgo niso več samo nekaj, kar nam je dala narava in s čimer bi se kar tako sprijaznili. Nekaj so, v kar je treba vlagati, nekaj, za kar je treba skrbeti, še posebej, če (in ko) je kilogramov preveč. In ker smo po naravi nagnjeni k iskanju lahkih poti, se kaj hitro ujamemo v past globalnega posla, ki ni nič manj škodljiv kot "jej-paboš-srečen" industrija hrane: hujšanja.

Dieta, ob kateri nismo lačni

Diet, ki vse po vrsti obljubljajo tisto, za kar pravzaprav ne potrebujemo nobenih navodil, vsaj toliko časa, dokler še nismo pretežki (za kar mora biti naš indeks telesne teže, ki ga izračunamo tako, da kvadrat svoje telesne višine v metrih delimo s številom kilogramov, več kot 25), je kot listja in trave. Pa vendar jih je kar 95 odstotkov neuspešnih. Vzrok je v tem, da se jih preprosto ne moremo držati, ker nas prvič, puščajo ves čas lačne, in drugič, zahtevajo nenehno preštevanje kalorij in gramov. Dieta, ki jo je razvil dr. David Jenkins, je drugačna. Temelji na spoznanjih o vlogi insulina pri uravnavanju količine sladkorja v krvi. Ko prebavljena hrana pride v kri, se v njej poveča količina sladkorja. Trebušna slinavka zato izloča hormon insulin, ki skrbi za to, da je sladkorja v naši krvi ravno prav - torej odstranjuje odvečni sladkor. Velike količine insulina zavirajo porabljanje maščobe, v katero se spremeni odvečna glukoza, in spodbujajo njeno kopičenje v telesu. Majhne količine insulina v krvi imajo nasprotni vpliv: spodbujajo porabljanje maščob in zavirajo občutek lakote. Stvar, ki vpliva na to, koliko insulina bo trebušna slinavka izločala, pa ni odvisna samo od količine hrane, pač pa od njene vrste oziroma njenega glikemičnega indeksa. Glikemični indeks (GI) je enota, s katero merimo hitrost, s katero se hrana v telesu razgradi v krvni sladkor. Njene vrednosti so od 1 do 100. Višje, kot so, hitreje se hrana razgradi, kar pomeni hiter porast sladkorja v krvi in temu primerno večje količine insulina. Dieta GI temelji prav na tem spoznanju: spodbuja uživanje živil z nizkim glikemičnim indeksom in omejuje uživanja živil z visokim glikemičnim indeksom.

> Zdravo prehranjevanje je bolj kot za nekaj odvečnih kilogramov pomembno za najbolj pomembno vrednoto sploh: zdravje.

Prednosti diete GI

Zelo pomembna prednost diete GI je, da spremeni naše prehrambene navade. Ker našega telesa ne sili v skrajnosti, je pri njej razmeroma lahko vztrajati. Nič ni narobe, če se je držimo do konca življenja - pravzaprav velik del tistih, ki se je lotijo, stori prav to, in se obenem nauči zdravega prehranjevanja. Njena glavna pomanjkljivost je, da je včasih težko določiti pravi glikemični indeks živil, sploh, če so pakirana in vsebujejo dodane snovi, na primer sol in maščobe. Dieta GI se izogne številnim pastem drugih diet: iz prehrane ne izloča celih skupin živil, ne predpisuje drastičnih sprememb navad in življenja ne spremni v "preštevalnico" gramov in kalorij. Ne obremenjuje ledvic in ne zvišuje ravni holesterola v krvi, in ker je bogata z vitamini in minerali, pomaga preprečevati številne bolezni. Splošno počutje se izboljša, energije imamo več, zato se lahko lotimo stvari, za katere prej nismo bili sposobni. Kmalu izgubljanje kilogramov postane samo še stranska posledica spremenjenega načina življenja. Ko se krog izboljšano počutje - veselje do življenja - manj kilogramov sklene, stopimo na pot zdravega prehranjevanja, ki je bolj kot za odvečno maščobo pomemben za najbolj pomembno vrednoto sploh: zdravje.

> Dieta GI iz prehrane ne izloča celih skupin živil in življenja ne spremeni v "preštevalnico" gramov in kalorij.

Živila z nizkim glikemičnim indeksom

Zelena	35	Mleko v prahu ali sveže	30
Mandljevo mleko	20	Mandlji	15
Grah (sveži)	35	Paradižnik	30
Bambus	20	Črni ribez	15
Sezamovo seme	35	Leča	30
Jajčevci	20	Brokoli	15
Pomaranče (svež sadež)	35	Stročji fižol	30
Limonin sok - nesladkan	20	Zelje	15
Slive (svež sadež)	35	Grenivke	30
Fruktoza, sadni sladkor	20	Cvetača	15
Sončnična semena	35	Marmelada brez sladkorja	30
Tofu	20	Čili	15
Paradižnikova omaka (brez sladkorja)	35	Hruške (svež sadež)	30
Artičoke	20	Kumare	15
Jogurt	35	Skuta	30
Palma areka	20	Kalčki	15
Jabolko (svež sadež)	35	Mandarine, tangerine	30
Kakav v prahu brez sladkorja	20	Lešniki	15
Rjavi fižol	35	Surova repa	30
Sojino mleko	20	Gobe	15
Fige (svež sadež)	35	Borovnice	25
Špargelji	15	Čebula	15
Sladoled s fruktozo	35	Temna čokolada (več kot 70% kakava)	25
Otrobi (ovseni, pšenični)	15	Hren	15
Nektarine (svež sadež)	35	Kosmulje	25
Brstični ohrovt	15	Zelena solata	15
Breskve (svež sadež)	35	Kikirikijev namaz, pire (nesladkan)	25
Zelena	15	Šalotka	15
Granatno jabolko (svež sadež)	35	Rdeče grozdičje	25
Cikorija, endivija	15	Soja	15
Kompot brez sladkorja	35	Jagode (svež sadež)	25
Bučke	15	Špinača	15
Paradižnikov sok	35	Lešnikov namaz (nesladkan)	25
Janež	15	Orehi	15
Beli fižol	35	Robidnice	25
Ingver	15	Avokado	10
Kvas	35	Češnje	25
Por	15	Kis	5
Marelice (svež sadež)	30	Zelena leča	25
Olive	15	Začimbe (peteršilj, bazilika, origano, cimet, vanilija)	5
Korenje (surovo)	30	Malina (svež sadež)	25
Kikiriki	15	Raki	5
Česen	30	Grah posušen	25
Pistacija	15	Mandljev namaz (nesladkan)	25
Džem (brez sladkorja)	30		
Kislo zelje	15		
Mleko	30		
Sladka paprika	15		

Vir: GI dieta

Glikemični indeks posameznih živil

Dieta GI živila razvršča v tri kategorije: zeleno, rumeno in rdečo. V zeleni so tista živila, ki imajo nizek glikemični indeks in jih lahko uživamo prosto, v rumeni so tista, ki imajo srednje visok glikemični indeks in ki naj bi jih uživali občasno. V rdeči kategoriji pa so živila z visokim glikemičnim indeksom, ki naj bi jih uživali čim manj. Za dieto GI veljajo vsa pravila zdravega prehranjevanja: jemo petkrat na dan, ob istih urah, hrano uživamo počasi, glavni obrok je zajtrk, med posameznimi obroki pijemo dovolj vode ter na jedilnik "uvedemo" redno telesno vadbo.

- zastopamo enega vodilnih svetovnih proizvajalcev slušnih aparatov Widex A/S - Danska
- Widex-ovi slušni aparati so na slovenskem tržišču prisotni že štirideset let
- poslovalnice, servisi in izdajna mesta širom po Sloveniji

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o., Ljubljana, Resljeva 32, tel.: 01/234 57 00
e-pošta: widex@widex.si, spletni naslov: www.widex.si
Poslovalnica Kranj:
Gosposvetska 10/a, novi prizidek ZD Kranj (1. nadstropje), tel.: 04/202 84 20
odprto v ponedeljek in sredo od 10.00 - 12.00 in 13.00 - 17.00

Koža

Ljubki mucki - neljubka mikrosporija

Glivično bolezen kože, za katero obolevajo predvsem otroci, prenašajo pa jo največkrat mačke, poznamo tudi kot mačjo bolezen. Najbolj pogosto se pojavlja od julija do oktobra, vsak četrti oboleli pa je mlajši od pet let.

Mojca Šimenc

Povzročitelj mikrosporije je glivica iz vrste dermatofitov (dermatofiti so gline, ki rastejo na koži). Microsporum canis živi na odmrlih oroženelih celicah živega organizma in ne povzroča okužb notranjih organov, kar pomeni, da je okužba omejena na kožo. Kljub temu je mikrosporija zelo neprijetna bolezen, katere zdravljenje največkrat traja več mesecev.

Bolezen je zelo nalezljiva

"Okužba se najpogosteje prenese pri neposrednem stiku z obolelo živaljo: božanju, hranjenju ali negi. Možen je tudi posredni način prenosa z dlakami in predmeti iz okolja, ker se okužena žival zadržuje. Mikrosporija je zelo nalezljiva in se prenaša tudi med ljudmi s tesnim kontaktom z obolelim," pojasnjuje dr. Vlasta Dragoš, specialistka dermatovenerologinja iz otroškega oddelka Dermatovenerološke klinike v Ljubljani. "Bolezenski znaki se običajno pojavijo po sedmih do desetih dneh po okužbi, redkeje tudi po treh tednih. Na koži odkritih delov telesa: rokah, nogah, obrazu, vratu, se pojavijo kot kovanec velika pordela žarišča, ki se ob robu drobno luščijo in povzročajo rahel srbež. Bolezenska žarišča se lahko pojavijo tudi na trupu in na lasišču. Na okuženih mestih lasišča je koža prekrita z drobnimi luskami, lasje pa so odlomljeni tik nad površino kože. Pomembno je, da takoj, ko opazimo sumljive znake, žarišča ne mažemo, ampak ga le pokrijemo s suho gazo in v naslednjih dneh obiščemo zdravnika. Bolezen se v naslednjih tednih lahko razširi po celem telesu in med vsemi, ki so v stiku z okuženo osebo. Otrok, ki ima žarišča na odkritih delih telesa, ne sme obiskovati šole ali vrtca, dokler tega ne dovoli zdravnik."

Okužbo potrdi laboratorijski test

Otroka s sumom na mikrosporijo mora pregledati specialist dermatolog. V mikološkem laboratoriju na dermatovenerološki kliniki bolnika pregledajo z Woodovo svetilko, ki, če z njo v temnem prostoru posvetijo na kožo ali lase, prizadete dele zelenkasto obarva. Zanesljivost Woodove svetilke je le okoli 50-odstotna. "Podobne kožne spremembe kot mikrosporija lahko povzročijo tudi nekatere druge kožne bolezni, zato moramo bolezen potrditi z laboratorijskim testom. Na predmetno stekelce postrgamo kožo po robu med bolnim in zdravim predelom. V kožnih luskah iz obolele kože pod mikroskopom vidimo glivice, ki jih dokažemo tudi na posebnih gojiščih. Dokončni laboratorijski izvid je v laboratoriju gotov šele čez več tednov, ko v laboratoriju odčitajo še izvide kulture. Pred pregledom pri dermatologu odsvetujemo uporabo kakršnihkoli mazil, ker lahko spremenijo videz obolele kože, zmanjšajo zanesljivost laboratorijske preiskave kože in otežijo ugotovitev narave bolezni," pojasnjuje dr. Vlasta Dragoš. Okužimo se lahko tudi pri stiku z živalmi, ki ne kažejo zunanjih znakov bolezni, zato moramo, če opazimo kožne spremembe, obiskati zdravnika. Bolezen je pri živalih razmeroma lahko ozdravljiva, pomembno je le, da se natančno držimo veterinarjevih navodil. Stroški zdravljenja niso visoki - za pregled in zdravljenje psa bomo plačali okrog 15 evrov. Če sumimo, da je do okužbe prišlo ob stiku s potepuško živaljo, moramo o tem obvestiti veterinarsko službo, kajti mikrosporija spada med bolezni, ki jih je potrebno prijaviti.

Uspešno, a dolgotrajno zdravljenje

Mikrosporijo uspešno zdravimo z antimikotiki, zdravili, ki zavirajo rast gliv. "Dermatologi predpišemo mazilo, s katerim se dvakrat do trikrat na dan namaže obolele dele kože. Če gre za žarišča na lasišču, lase obrijemo nekaj centimetrov v živo in mažemo s predpisanim mazilom. Pri večjem številu žarišč in vedno, ko je prisotna okužba lasišča, poleg mazila predpišemo še tablete. Zdravljenje z njimi običajno traja več tednov, pri mikrosporiji lasišča in drugih poraščenih delov telesa lahko tudi več mesecev. Nosečnice in doječe matere tablet ne smejo uživati. V času zdravljenja obolela mesta prekrijemo z gazo ali obližem, ker tako zmanjšamo možnost prenosa okužbe na druge dele telesa ali na ljudi v okolici. Pri zdravljenju moramo biti potrpežljivi in dosledni, saj so na navidezno zdravi koži lahko še vedno prisotne spore povzročitelja. Če z zdravljenjem prenehamo prezgodaj, se bolezen lahko ponovi. Ozdravljenje, tako kot diagnozo, potrdimo z laboratorijskim testom. Najmanj dva dni pred kontrolnim pregledom obolelih mest ne smemo mazati, po testu pa z zdravljenjem nadaljujemo, vse dokler mikrološka preiskava kože ni negativna," pojasnjuje dr. Vlasta Dragoš, in nadaljuje: "Mikrosporija lahko izjemoma zlasti na lasišču povzroča tudi gnojne spremembe v obliki globoke (globina se nanaša na globlje predele kože) glivične okužbe lasišča, ko gliva prodre v lasne mešičke. Lasje na tem mestu izpadejo, celjenje pa traja še dlje časa."

Foto: Aja

Otrok, ki ima žarišča na odkritih delih telesa, ne sme obiskovati šole ali vrtca, dokler tega ne dovoli zdravnik.

Z mikrosporijo se lahko okužimo tudi pri stiku z živalmi, ki ne kažejo zunanjih znakov bolezni.

Dobro je vedeti

Največ mikrosporije je na Gorenjskem

Mikrosporija je bolezen, ki smo jo pri nas prvič zabeležili leta 1966, vse odtlej pa njena pogostnost narašča. Število obolelih je skokovito zraslo v devetdesetih letih prejšnjega stoletja.
V letu 1997 je bilo manj kot 1900 prijavljenih primerov okužbe, leta 2000 je ta številka narasla na 2290, v zadnjih letih pa samo na Gorenjskem vsako leto zabeležimo blizu 1300 primerov. Mikrosporija je najbolj pogosta spomladi in poleti, zdravljenje pa včasih traja tudi več mesecev in obolelemu precej poslabša kakovost življenja. Za nosečnice ni nevarna, saj ne vpliva na razvoj otroka v maternici.

Prenašalci so tudi na videz zdrave živali

Živalim, ki imajo mikrosporijo, se dlaka lomi in izpada. Nastanejo gola mesta, na koži se lahko pojavijo cigaretnemu pepelu podobne sivo-bele luske. Pri mladičih, ki najbolj "mikajo" otroke, se bolezenske spremembe pojavljajo okrog oči, po smrčku in po tačkah, kar je verjetno posledica okužbe od matere pri pitju mleka. Glivice so zelo pogosto prisotne v dlaki živali, ki na zunaj ne kažejo znakov bolezni.
Take živali so pasivni prenašalci mikrosporije in nas prav tako lahko okužijo. Mikrosporijo poleg muc prenašajo tudi psi, hrčki, zajci in celo veverice.

Kako deluje

Zdravilo za hudo alergijsko astmo

Prvo biološko zdravilo za zdravljenje alergijske astme

Alergijska astma predstavlja resni zdravstveni problem. Bolnikov je vse več, posebej zaskrbljujoče pa je, da se povečuje število bolnikov s hujšimi oblikami bolezni, ki kljub zdravilom, ki so na voljo, astme ne obvladujejo. Omalizumab prinaša novo upanje tudi za slovenske bolnike. Letos decembra ga bo začelo prejemati prvih deset bolnikov, upati pa je, da ga bodo v prihodnje deležni tudi drugi bolniki s hudo astmo, ki ga potrebujejo.

Mojca Šimenc

Prvo biološko zdravilo za zdravljenje alergijske astme omalizumab je humanizirano monoklonsko protitelo, ki ga izdelujejo s tehnologijo rekombinantne DNA v liniji sesalskih celic ovarija kitajskega hrčka. Indiciran je kot zdravilo za izboljšanje obvladovanja astme pri tistih odraslih in otrocih, starejših od 12 let, ki bolehajo za težko alergijsko astmo. Gre za zdravilo, ki je k zdravljenju astme doprineslo tako veliko, da je konec septembra 2006 v Veliki Britaniji prejelo nagrado Prix Galien in je tudi vključeno v smernice zdravljenja astme.

Prvo biološko zdravilo za alergijsko astmo

Omalizumab je prvo biološko zdravilo za zdravljenje alergijske astme, ki pa se ne uporablja za zdravljenje akutnega astmatičnega napada ali akutnega bronhospazma. Omalizumab je dodatno zdravilo za zdravljenje hude alergijske astme, kar pomeni, da ga bolniki jemljejo sočasno s predpisanimi zdravili, na primer kortikosteroidi v inhalacijah. Bolnikom se daje v obliki injekcij in enkrat do dvakrat na mesec, kar je zelo ugodno tako za bolnike kot za zdravstveno osebje. Za medsebojno delovanje omalizumaba in drugih zdravil, ki jih bolnik jemlje, je malo verjetnosti. Prav tako pri bolnikih na ustaljeni terapiji s hiposenzitizacijo (zmanjševanjem občutljivosti na alergen) prilagajanje ni potrebno, kar potrjujejo podatki iz številnih kliničnih študij.

> Omalizumab je prvo biološko zdravilo za zdravljenje hude alergijske astme.

Novo upanje za najtežje bolnike

Zdravljenje z omalizumabom pride v poštev pri bolnikih z dolgotrajno astmo, ki imajo pozitivni kožni test oziroma dokazano reaktivnost na trajno prisotni alergen v zraku. Zdravilo izjemno olajša težave bolnikov, pri katerih je kljub vsakodnevnemu inhaliranju velikih odmerkov kortikosteroidov in dolgo delujočih agonistov adrenergičnih receptorjev beta 2 zmanjšana pljučna funkcija, ki imajo pogoste simptome podnevi, ki se zaradi astme zbujajo ponoči in ki so imeli po več težkih poslabšanj. Zdravljenje z omalizumabom zmanjša pogostnost izbruhov bolezni in nujnih obiskov pri zdravniku. Za bolnike, ki so primerni za zdravljenje z omalizumabom, velja tudi naslednje: njihov celotni imunoglobulin E mora biti med 30 in 700 i.e./ml, astma je pri njih neurejena kljub vsaj šestmesečnem zdravljenju z maksimalnimi odmerki vseh običajnih zdravil in ne kadijo. Od bolnikov se pričakuje, da kljub zdravljenju z omalizumabom dosledno izvajajo predpisano zdravljenje z inhalacijskimi glukokortikosteroidi ali drugimi protivnetnimi zdravili.

Deluje neposredno na povzročitelja alergijske reakcije

Aktivna učinkovina omalizumaba je humanizirano monoklonsko protitelo, pridobljeno iz rekombinantne DNA, ki se selektivno veže na človeški imunoglobulin E (IgE) in s tem neposredno na povzročitelja vnetnega procesa. Zmanjša število receptorjev na bazofilcih in sproščanje histamina za 90 odstotkov v primerjavi s stanjem pred zdravljenjem. V kliničnih študijah so se koncentracije prostega Ig E zmanjšale že v eni uri po prejemu prvega odmerka. Odmerek zdravila je odvisen od količine imunoglobulina E, izmerjen pred začetkom zdravljenja, in telesne teže.

Pogostnost hudih poslabšanj manjša za polovico

V dvojno slepi, s placebom kontrolirani študiji (katere izsledke so potrdile še štiri podporne študije na 1700 bolnikih), ki je trajala 28 tednov, je sodelovalo 419 bolnikov s hudo alergijsko astmo, starih od 12 do 79 let. Vsi so imeli zmanjšano pljučno funkcijo (FEV 1 med 40 in 80 odstotki pričakovane) in so slabo obvladovali simptome astme kljub velikim odmerkom običajnih zdravil. Imeli so po več hudih poslabšanj astme. Omalizumab so prejeli kot dodatno zdravilo. Pri tistih bolnikih, ki so prejemali omalizumab, se je pogostnost napadov astme zmanjšala za 19 odstotkov, pogostnost hudih poslabšanj pa celo za 50 odstotkov. Število nujnih obiskov pri zdravniku zaradi astme se je zmanjšalo za 44 odstotkov. 60 odstotkov zdravnikov je ocenilo, da je bilo z zdravljenem z omalizumabom doseženo pomembno izboljšanje stanja ali popolno obvladanje astme. Podobno so izboljšanje kvalitete svojega življenja ocenili tudi bolniki sami.

Doc. dr. Mitja Košnik, specialist internist

izkušnja z zdravilom

"Omalizumab je rekombinantno monoklonsko protitelo, uperjeno proti imunoglobulinom razreda IgE. Omalizumab z vezavo na IgE zavira vezanje protiteles IgE na površino mastocitov in bazofilcev. Na ta način omalizumab zmanjšuje alergijsko reakcijo na vdihane ali zaužite alergene, s čimer se astma izboljša," pojasnjuje doc. dr. Mitja Košnik, specialist internist iz Bolnišnice Golnik. "Zdravilo je v svetovnem merilu novo. Razen v kliničnih študijah se je zdravilo do lanskega leta uporabljalo le v redkih državah. V Sloveniji z njim še nimamo izkušenj. Ministrstvo za zdravje je odobrilo omalizumab za prvih deset bolnikov in ga bomo lahko začeli uporabljati v breme Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije decembra 2007. Do sedaj so ugotovili, da omalizumab pri bolnikih s stabilno astmo omogoča zmanjšanje dnevnega odmerka klasičnih inhalacijskih zdravil, da pri bolnikih s težko astmo zmanjšuje pogostost težkih poslabšanj bolezni (obisk urgence, hospitalizacija) za 50 odstotkov, da povečuje zdravstveno kakovost življenja bolnikov s hudo alergijsko astmo (manj je bolniškega staleža in omejitev pri vsakodnevnih aktivnostih) ter zmanjša potrebo po zdravljenju s sistemskimi glukokortikoidi. Slaba (če temu lahko tako rečem) stran omalizumaba je, da je zelo drago zdravilo. Po trenutnih cenah znašajo stroški za 14-dnevno zdravljenje petsto do tisoč evrov, kar je odvisno od telesne teže bolnika in od koncentracije protiteles IgE v krvi. Omalizumab astme ne ozdravi. Učinki zdravljenja izzvenijo zelo hitro po prekinitvi zdravljenja. Zaradi zapletene priprave zdravila in dajanja v obliki injekcij se zdravilo daje v zdravstvenih ustanovah. Če po treh mesecih zdravljenja klinični učinek ni izrazit, se zdravilo ukine. Omalizumab je inovativno biološko zdravilo, katerega prijemališče je povsem drugačno od do sedaj uporabljanih zdravil. Pri večini bolnikov z dobro vodljivo astmo nima dodatnih ugodnih učinkov, klinično pomembni učinek pa se opazi pri skrbno izbranih bolnikih s težko astmo."

> Ministrstvo za zdravje je odobrilo omalizumab za prvih deset bolnikov s težko alergijsko astmo.

Dobro je vedeti

Astma je vnetje zaradi preobčutljivosti

Beseda astma izhaja iz grščine in pomeni dihalna stiska. Astma prizadene pljuča v celoti, zlasti bronhije in pljučne mešičke. Prizadetost dihalnih poti med dihanjem omejuje pretok zraka v pljučih. Astma je pravzaprav vnetje, za katerim obolevajo ljudje s preobčutljivim bronhialnim sistemom. Zaradi pretirane reakcije bronhialnih vej pride do njihovega skrčenja, kar bolnik občuti kot ponavljajoče se napade težkega dihanja, piskanja v pljučih in kašljanja.

Bolnik je lahko brez težav

Kaj povzroča astmo, strokovnjaki ne vedo, poznajo pa dejavnike tveganja. Astma je običajno povezana s povečanim tvorjenjem protiteles razreda imunoglobulini, ki ga sproži stik z alergenom. Bolezen je pogosta: leta 1980 je incidenca pri nas znašala 15,5 primerov na sto tisoč prebivalcev, leta 1988 pa 29,8 primerov na sto tisoč prebivalcev. Bolnik z astmo je lahko popolnoma brez težav, lahko pa ima polno razvito obliko s pogostimi poslabšanji stanja.

Hudo poslabšanje astme

Med hudim poslabšanjem astme je bolnik bled, prepoten in zelo težko diha, še posebej, ko leži. Ker so bronhiji zelo hudo zožani, ne slišimo več običajnega piskanja, ki je sicer znak zožanih dihalnih poti. Stanje imenujemo "tihi prsni koš" in je življenjsko nevarno. Zniža se krvni tlak v arterijah, pojavijo se znaki utrujenosti dihal in odpovedovanja srčno-žilnega sistema, znanega kot cirkulacijski šok.

Koža

Pogovor: doc. dr. Igor Bartenjev, specialist dermatovenerolog

Dva milimetra odločata o življenju

Maligni melanom, ki so ga poznali že v daljni preteklosti, je dolgo časa veljal za redko in smrtno vrsto raka. Danes se je preživetje izboljšalo, incidenca pa narašča.

Katarina Podnar

Skokovita rast števila obolelih za melanomom se ugotavlja po vsem svetu. Raziskave potrjujejo, da je obolenje bolj, kot bi to želeli priznati, povezano s soncem in sončenjem," pojasnjuje doc. dr. Igor Bartenjev, specialist dermatovenerolog iz Dermatologije Bartenjev, specialistične dermatološke ordinacije.

Število obolelih se podvoji vsakih deset let. Zakaj je incidenca tako visoka?

"Celovitega, natančnega odgovora, ki bi imel podlago v medicinskih kliničnih študijah, ni. Ozračje je poškodovano zaradi onesnaževanja in ni več sposobno delovati zaščitno v taki meri, kot pred desetimi ali dvajsetimi leti. Svoje doda visok življenjski standard, zaradi katerega si vsakdo lahko privoči počitnice v predelih, kjer je za naše razmere sonce hudo vroče. Danes mnogi potujejo za soncem in so mu izpostavljeni bolj, kot so to bili naši dedje. Vsi se nekako prilagajamo splošnim trendom, ki oblikujejo naše obnašanje. Počitnic si ne predstavljamo brez morja in celodnevnega praženja na direktnem soncu. Tolaži nas dejstvo, da kljub izrednemu naraščanju bolezni bolniki vendarle ne umirajo s tako hitrostjo."

Šest od sedmih smrti zaradi kožnega raka je posledica melanoma. Kar makce srhljivo dejstvo.

"Te številke so resnične. Na koži poznamo veliko vrst raka in velika večina ni tako nevarnih, da bi nas kar umorili. Zelo pozno ali pa sploh ne zasevajo v bezgavke, kri in drugam po telesu, zdravljenja, kot so kemoterapija in obsevanja, pa žanjejo dobre sadove. Kar pa ne drži za maligni melanom. Če ga prezremo in ne pridemo k zdravniku pravočasno, je, čeprav ga izrežemo in smo prepričani, da smo rešili problem, lahko že šel svojo pot po telesu. Praktično nam je ušel. Maligni melanom hitro zaseva in se lahko razširi na celo telo, v kri, pljuča, jetra, ledvice, tudi v možgane. Zato je nujno, da ga opazimo, preden se razširi. Zaradi raka kože res ne umre veliko ljudi, vendar pa večina, ki ima kožnega raka, umre prav zaradi melanoma."

Kako nastane maligni melanom?

"Sončni žarki kožo starajo in vemo, da več, kot se sončimo, večja je verjetnost, da melanom dobimo. Natančni vzrok nastanka in razvoja ni tako dobro raziskan, kot je v primeru nekaterih drugih kožnih rakov, denimo ploščatega celičnega karcinoma, kjer je mehanizem nastanka in delovanja jasen. V bazalni plasti površnjice so celice, imenovane melanociti, ki so odgovorne za tvorbo pigmenta. Znamenja vsemogočih oblik, ki se pojavijo na koži, kakor tudi melanom, izvirajo prav iz teh celic. Običajno so melanociti v koži samostojni, v znamenju pa se združujejo v skupinice ali skupke celic. Melanom, če laično razložim, je kožno znamenje, ki zaradi različnih vzrokov izgubi nadzor nad rastjo in "podivja". Zato imajo ti mali tumorčki, spremenljive značilnosti in pogosto neredno rastejo, kar se pokaže v nepravilni obliki, različni obarvanosti in zanimivi reliefnosti, kar lahko tudi vsi opazimo. Kar v 50 odstotkih melanom izbruhne na povsem zdravi koži. Žal točnega odgovora na vprašanje, zakaj se to zgodi, ne vemo, poznamo pa dejavnike, ki tveganje povečajo."

> Če izrežemo melanom, ki je tanjši od 0,75 milimetra, je možnost preživetja 99-odstotna, če pa je debelina izrezanega melanoma 4 milimetre, se možnosti za preživetje zmanjšajo na 50 do 60 odstotkov.

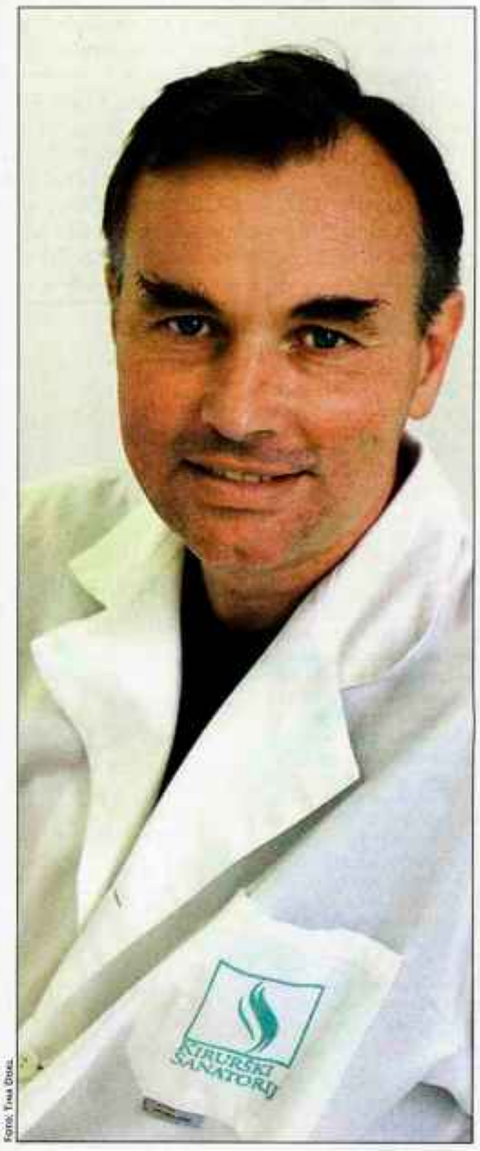


Foto: Tina Dokl

Nekdaj so svetovali, da je znamenje, ki raste, srbi, krvavi ali se začne spreminjati, najbolje pustiti pri miru. Je to dober nasvet?

"Žal je tisti, ki je poslušal ta nasvet, imel veliko možnosti, da zboli. Ne želim reči, da je najbrž že pokojni, vendar je zelo verjetno zbolel. V primeru malignega melanoma so ti znaki namreč že znamenje za alarm! Poudarjam, da ni vsaka sprememba na znamenjih ali koži tudi rak. Vendar pa je pomembno, da vemo, da je zgodnje odkrivanje in čim hitrejše zdravljenje ključno. Je razlika med življenjem in smrtjo! Med ljudmi se velikokrat govori: umrl je prav sedaj, ko so mu izrezali znamenje, dokler tega ni storil, je še živel. To je daleč od resnice! Rak se je v tem primeru že tako zelo razširil, da ga kljub vsem znanim oblikam zdravljenja nismo uspeli ustaviti. Če nam uspe znamenje izrezati, še preden se rak razširi, ima človek vse možnosti, da ozdravi. Ko se enkrat maligni melanom razširi, ogrozi vitalne organe do te mere, da človeka dobesedno umori."

Kako ukrepate pri melanomu?

"Poudarjam, da je potrebno melanom vedno izrezati. Nekateri članki govorijo o manj radikalnih posegih z laserjem in ledom, vendar pri melanomu to ne pride v poštev. Tu estetski pogledi mejijo že na črni humor. Nekdo s sumom na melanom je v hudem boju za življenje, ne za lepši izgled

STRAN 10 ▶

Na sonce s pametjo!

Opozoril, kako nevarno je pretirano izpostavljanje soncu, marsikdaj ne jemljemo resno. Pa bi jih morali, kajti sončni žarki na naši koži povzročajo spremembe, ki nas lahko stanejo celo življenja.

Katarina Podnar

Izogibajte se soncu, ko je najvišje. Od 11. do 16. ure čas preživite v senci. Na soncu se pokrijte s klobuki in čepicami. Zaščitite se s kremami, ki vsebujejo visoke zaščitne faktorje. Sončnim žarkom se izpostavljajte postopoma. Navodila, ki smo jih bili nekdaj deležni zgolj v izjemnih pogojih, danes srečujemo na vsakem koraku. Nevarno je vsakršno pretirano izpostavljanje soncu, v vseh letnih časih in vseh geografskih okoljih.

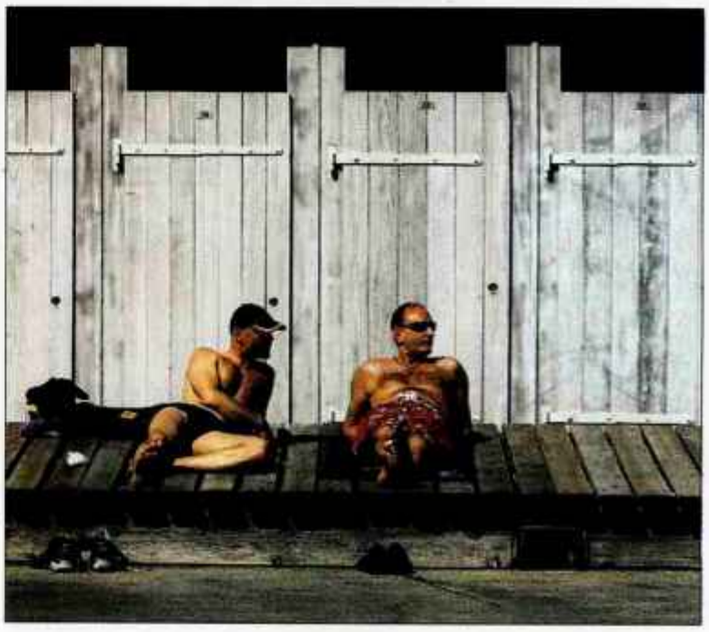
Pomembni tipi kože

Pravilno ravnanje na soncu narekujeta tip kože in jakost sončnih žarkov. Koža, ki ima več pigmenta, je na sonce manj občutljiva. Sonce je najbolj nevarno za kožo, ki nikoli ne porjavi in postane hitro rdeča. Gre za keltski tip kože z izrazito svetlo poltjo, svetlimi ali rdečimi lasmi, pegami in modrimi očmi. Ima jo okrog 2 odstotka srednjeevropske populacije. Za tip kože II, ki ga ima dobra desetina populacije, so značilni svetla polt, svetli do svetlo rjavi lasje in modre, sive ali zelene oči. Tudi to kožo sonce hitro opeče. Pri koži tipa III, ki jo ima skoraj 80 odstotkov Srednjeevropejcev, je polt normalna, lasje temno blond do rjavi, oči pa sive ali rjave. Nagnjenost k sončnim opeklinam je zmerna. Sonce najmanj poškoduje kožo tipa IV, ki jo prepoznamo po svetlo rjavi ali olivni polti ter temnih laseh in očeh.

Kaj je UV sevanje?

Ultravijolično sevanje je del sončevega elektromagnetega spektra, ki sega vse do zemeljske površine. Gre za sevanje, ki ima valovno dolžino med 100 in 450 nanometri, in ki ga delimo na UVA sevanje (valovna dolžina 400 do 325 nm), UVB sevanje (315 do 280 nm) in UVC sevanje (280 do 100 nm). UVC sevanje, podobno rentgenskemu, se popolnoma absorbira v atmosferi, UVA in UVB sevanji pa vplivata na človeško telo. Slednje je najbolj občutljivo za UVB sevanje, ki povzroča spremembe in poškodbe na koži, poveča tveganje za kožnega raka in vodi v motnje delovanja imunskega sistema. Novejše raziskave so pokazale, da na telo kvarno vpliva tudi UVA sevanje.

STRAN 10 ▶



Koža

Dobro je vedeti ...

Zaščitni faktor

Zaščitni faktor je na izdelkih, ki ga vsebujejo, naveden s številko, ki pove, kolikokrat dlje smo lahko na soncu v primerjavi z izpostavljenostjo brez zaščite. Čisto v redu bo, če si zapomnimo, da je tovrstna meja za sonca nevajeno in nezaščiteno kožo 10 minut. Zaščitni faktor 15 torej pomeni, da smo na soncu lahko 150 minut. Zaščitni faktor pove tudi, kolikšen del UVB sevanj krema zadrži. Faktor 15 blokira okrog 95 odstotkov UVB sevanja, faktor 30 pa okrog 97 odstotkov. Nad faktorjem 15 se torej povečuje le še zaščita kože pred opeklinami, pred najbolj nevarnim UVB sevanjem pa praktično ne.

UVA in UVB filtri

Kakovostna zaščitna krema poleg UVB zaščite vsebuje tudi filtre, ki ščitijo pred UVA sevanjem. Slednje prodira v jedra kožnih celic in v njih pospešuje oksidacijo. Zaščitni faktor nam o UVA zaščiti ne pove nič (čeprav drži, da jo večina krem vsebuje), zato jo v seznamu sestavin preverimo sami. Izdelek, ki ščiti pred UVA sevanjem, vsebuje vsaj eno od naslednjih sestavin: avobenzone (ali: parsol 1789 ali: butyl methoxydibenzoylmethane), titanium dioxide, zinc oxide, mexoryl SX, tinosorb S (bis-ethylhexyloxyphenol methoxyphenyl triazine) ali tinosorb M (methylene bis-benzotriazolyl tetramethylbutylphenol).

Tveganje povečuje genska obremenjenost

Število obolelih za melanomom se podvoji vsakih deset let. Leta 1930 je bilo tveganje posameznika, da zboli, v razmerju 1:1500, leta 1997 že 1:87, danes pa kar 1:70, kar pomeni, da maligni melanom ogroža že vsakega sedemdesetega belca. Svojcem bolnikov z malignim melanomom dermatologi priporočajo gensko testiranje, pri katerem s posebnim postopkom določijo gen, ki je odgovoren za obolenje. Vsi tisti, pri katerih ga najdejo, imajo do 15 odstotkov večje možnosti, da zbolijo. Vsak nadaljnji dejavnik tveganja možnost poveča še za približno 10 odstotkov.

◀ STRAN 9

po posegu! Zame kot zdravnika je zdrava pamet najpomembnejša - melanom izrežem in ga pošljem na histološko preiskavo, kjer mi odgovorijo na ključna vprašanja. Kot prvo, kakšna je debelina melanoma. Od tega je zelo odvisno, ali zasevki so ali ne. Na osnovi histoloških rezultatov, debeline, globine, vrste celic, razširjenosti, pigmentacije in drugih parametrov se odločimo za nadaljnje zdravljenje."

Kaj nam torej svetujete?

"Najbolje se je dobro poučiti o bolezni, da veš, na kaj moraš biti pozoren. Znanje je ključno. Poleg znanja je pomembno opazovanje, kar nam koža lepo omogoča. Človek se lahko vsak dan malce ogleda in spremlja, ali se mu kakšno znamenje pojavi na novo in ali katero obstoječe raste. Pomembne so razlike, saj te opozorijo na aktivnost. Pri melanomu je to še toliko bolj pomembno, saj je razlika med življenjem in smrtjo v dveh milimetrih. Sliši se banalno, vendar je pri melanomu pri dveh milimetrih debeline že velika nevarnost, da je zaseval v bližnje bezgavke, kar se lahko zgodi izredno hitro. Če izrežemo melanom, ki je tanjši od 0,75 milimetra, je možnost preživetja 99-odstotna, če pa je debelina izrezanega melanoma 4 milimetre, se možnosti za preživetje zmanjšajo na 50 do 60 odstotkov. Dinamika melanoma je taka, da se najprej širi po površini kože, šele potem gre v globino. Reagirati moramo že takrat, ko je melanom še na površini."

Ali se pred malignim melanomom lahko zaščitimo?

"Še enkrat bom ponovil, da je ozaveščanje o bolezni zelo dobra preventiva. V Ameriki in Avstraliji kar 60 odstotkov ljudi obišče zdravnika že s pravilno postavljeno diagnozo. Prav Avstralija je zanimiva, saj bi moralo biti tam število smrti veliko večje kot drugod po svetu, saj imajo izredno veliko sončnih dni in poškodovan ozonski plašč. Prav zaradi ozaveščenosti pa temu ni tako. Ljudje zelo dobro poznajo bolezni, ki jih povzroča prekomerno izpostavljanje soncu, temu primerno ukrepajo, se opazujejo in ob spremembah na koži takoj obiščejo zdravnika. Pri melanomu je čas ključnega pomena. Drugo je izogibanje soncu. Kljub trendom, da je koža lepa, če je porjavela, moram opozoriti, da je vsaka od sonca porjavela koža tudi poškodovana koža. Sonce je za kožo napadalec, pred katerim se brani. Skozi sončne žarke se v koži tvorijo prosti radikali, ki intenzivno starajo tkivo, ki propada, kar vpliva tudi na celice melanocitov, ki izgubljajo naravno kontrolo in se počasi spreminjajo v rakaste celice. Zato dermatologi, tako zelo opozarjamo pred sončenjem, tudi v solariju. Je škodljivo. Res pa je, da je, če se odločimo za letovanje nekje, kjer je zelo vroče, pametno, da pred "podvigom" nekajkrat obiščemo solarij. Če tega ne storimo, je verjetnost, da nas bo silovito opeklo, izredno velika. Tudi nekatere druge bolezni kože zdravimo prav z umetnimi sončnimi žarki, na primer luskavico, akne ali alergijske bolezni kože. Vseeno pa moramo biti s soncem previdni. Zdravje je veliko bolj pomembno kot še tako všečen in trendovski izgled."

Melanom, če laično razložim, je kožno znamenje, ki zaradi različnih vzrokov izgubi nadzor nad rastjo in "podivja".

Počitnice lahko preživimo tudi brez praženja na vročem soncu.

◀ STRAN 9

Zgodnje in pozne posledice sončenja

Koža se pred sončnim sevanjem "brani" tako, da temni. Popolnoma potemnjena koža ima zaščitni faktor od 2 do 4. Delno ščiti pred sončnimi opeklinami, ne ščiti pa pred drugimi poškodbami kože. Ker prve spremembe na koži opazimo šele šest do dvanajst ur po izpostavljenosti soncu, se lahko zgodi, da bo koža prejela več sevanja, kot ga lahko prenese. V skrajnem primeru lahko pride do življenjsko nevarne sončarice (drhtenja, vrtoglavice, slabosti, bruhanja, nezavesti). Pri ljudeh je vse pogostejša tudi preobčutljivost na UV žarke, ko se na koži na mestih, ki so bila izpostavljena soncu, pojavi alergija. Toksični dermatitis spodbuja sončenje na mokri travi, saj slednja vsebuje snovi, ki še povečajo učinke delovanje UV žarkov. Čeprav niste pretiravali s sončenjem, se vam lahko na kontaktnih mestih pojavijo mehurji. UV žarki prispevajo k nastanku gub in tanjšanju kože, pojavijo pa se lahko tudi manjše žilice, suhost kože ali pa sončne pege. Najbolj nevarne posledice sončenja so prekanceroze, ki so predstopnja kožnega raka.

Intenzivno opoldansko sonce nezaščiteno kožo poškoduje že po desetih do tridesetih minutah.

Za kožo skrbimo vsak dan

Koža zahteva posebno pozornost ob vročih, sončnih dnevih. Ne samo, da ji moramo nameniti več vode, zaščititi jo moramo tudi od zunaj. To storimo s primerno obleko in preparati, ki vsebujejo zaščitne faktorje in filtre za UVA in UVB žarke. Kako visoki bodo, je odvisno od tipa naše kože in od časa, ki ga bomo prebili na soncu. Danes se že za običajne sončne dni priporoča faktor 15 ali več. V osnovi velja, da dlje kot smo na soncu, višji zaščitni faktor uporabljamo. Ustnice zaščitimo z vazelinom, oči pa s kakovostnimi sončnimi očali. Po sončenju za kožo poskrbimo s hranilno kremo ali losjonom. Še posebej vestno moramo pred soncem zaščititi otroško kožo, saj prav pretirana izpostavljenost sončnim žarkom v otroštvu zelo poveča tveganje za raka kože v odraslosti. Otroci nikakor ne smejo biti na soncu čez opoldne, zanje pa vedno uporabljamo kremo z zaščitnim faktorjem od 15 do 30. Zaščito obnovimo po prihodu iz vode (kar velja tudi za odrasle), prvi sloj pa nanesemo pol ure pred sončenjem.

GG | mali oglasi | 04/201 42 47, e-pošta: malioglasi@g-glas.si, www.gorenjskiglas.si

Odkrijte najudobnejše čevlje vašega življenja!

Stopala, s katerimi dnevno opravimo veliko korakov, nas neusmiljeno spominjajo na vse "grehe" iz mladosti (nošenje napačnih čevljev - preozko, slabo, trdo usnje, visoke in ozke pete). Pogosto posledice občutimo v starosti!

Modeli čevljev Petra Wagnerja so najboljše kakovosti, popolnoma anatomsko oblikovani in preprečujejo okvare stopal. Pristom dopuščajo dovolj prostora za naravno hojo.

Odkrijte najudobnejše čevlje vašega življenja.
Več informacij najdete na www.peter-wagner.si.

Naročite brezplačen katalog na tel. 02/450 21 88 ali na elektronskem naslovu servis@peter-wagner.si, pri tem prosimo navedite številko stranke: 4Z71 ali pošljite naročniški kupon, Peter Wagner d.o.o., Cesta k Tamu 6, 2000 Maribor.

Bralcem Gorenjskega glasa ob prvem nakupu podarimo dobropis v vrednosti 10 EUR.

Peter Wagner
udobni čevlji

Naročniški kupon
Da, pošljite mi brezplačen katalog neobvezujoče, na naslov:
Ime in priimek .....
Ulica, hišna številka .....
Poštna številka, kraj .....
Velikost čevljev .....
Datum rojstva (neobvezno) .....

Zgornja prebavila

Pogovor: dr. Milan Stefanovič, specialist gastroenterolog

Raka na želodcu je vse manj, raka na požiralniku vse več

Čeprav razjede želodca in dvanajstnika, potem ko so ugotovili njihovega pravega povzročitelja, v praksi tako kot nekoč ne predstavljajo več večjega zdravstvenega problema, nam prebavila še vedno povzročajo veliko težav.

Mojca Šimenc

Onjih smo se pogovarjali z dr. Milanom Stefanovičem, specialistom gastroenterologom iz Diagnostičnega centra Bled.

Kaj je dispepsija in kako naj ukrepamo, kadar sumimo nanjo?
"Funkcionalna dispepsija je skupek simptomov, vezanih za zgornja prebavila, ki nima neke organske podlage. Ponavadi je zelo pogosta zadeva; praktično ni človeka, ki ne bi kdaj imel dispeptičnih težav. Gre za tiščanje v zgornjem delu trebuha, bolečino, hitro sitost, slabost, lahko tudi bruhanje. Tudi do ene tretjine prebivalstva ima zaradi dispepsije znižano kakovost življenja."

Kako so težave izrazite in za bolnika moteče, vpliva na to, ali bo ta poiskal pomoč ali ne?
"Eden od kriterijev, ki pogojuje ukrepanje, je starost. Po 45. letu dispeptičnih simptomov ne bomo podcenjevali, pač pa bomo opravili gastroskopijo in ocenili stanje, kajti za dispepsijo se lahko skriva marsikaj. Predvsem nas skrbi karcinom želodca. Če pa so simptomi blagi in pri večini ljudi so blagi, poskušamo zadevo umiriti z dieto. Kot rečeno, dispesija je zelo pogosta, in ker nekako polovica teh bolnikov obišče lečečega zdravnika, predstavlja to precejšnjo obremenitev zdravstvenega sistema."

Kaj povzroča dispepsijo?
"O tem, zakaj prihaja do dispepsije, obstajajo razne teorije. Po eni naj bi šlo za nepravilni odgovor želodca na napetost, ki jo povzroča hrana, po drugi za motilitetne motnje, se pravi, da se želodec ne prazni tako, kot bi se moral. Nekateri dispepsijo razlagajo kot motnjo, ki je psihološko pogojena. Določena hrana in zdravila tudi povzročajo dispepsijo. Glede na to, da sam mehanizem dispesije ni poznan, tudi terapija v bistvu ni določena, za razliko od nekaterih drugih bolezni prebavil, kot je recimo ulkusna bolezen, pri kateri točno vemo, kako moramo ukrepati. Dispepsijo zelo povezujejo z okužbo z bakterijo Helicobacter pylori (H. pylori), vendar neposrednih dokazov za to ni. Terapija, s katero eradiciramo bakterijo, ima pozitiven učinek le pri 10 odstotkih bolnikov z dispepsijo, pri ostalih pa ne. Najbolj učinkovita zdravila za zdravljenje dispeptičnih težav so zdravila proti izločanju kisline, najpogosteje predpišemo enega od zaviralcev protonske črpalke."

Kaj pa povezava med H. pylori in razjedo na želodcu?
"Pred 25 leti sta Avstralca Barry J. Marshall in Robin J. Warren prva odkrila vzročno povezavo med okužbo s H. pylori in razjedo dvanajstnika in želodca. Pri razjedi želodca je ta povezava okrog 80-odstotna, pri razjedi dvanajstnika pa celo več kot 90-odstotna. Ugotovitev, da sta razjeda želodca in dvanajstnika infektivni bolezni, je zelo spremenila zdravljenje. Zdaj zdravimo okužbo in ko odpravimo bakterijo, je verjetnost, da pride do ponovne razjede, praktično zanemarljiva."

Od česa je odvisna pogostost okužb z omenjeno bakterijo?
"Zelo od standarda in higienskih razmer. Prekuženost se z zviševanjem življenjskega standarda zmanjšuje. V Sloveniji imamo nekje 25 odstotkov okuženih, vendar okužba še ne pomeni težav. Indikacije za terapijo obstajajo pri bolj ogroženih skupinah. Predvsem so to vsi, ki imajo v družini primer raka na želodcu, tisti, ki že imajo razjedo na želodcu ali dvanajstniku, potem bolniki z MALT limfomom, mlajši bolniki s kroničnim gastritisom in tisti, ki dalj časa uživajo zdravila, ki kvarno vplivajo na želodčno sluznico. Pri starejših ljudeh, ki imajo že kronični atrofični gastritis, pa se atrofija z eradikacijo bakterije ne popravi."

Kdaj pride do okužbe s H. pylori?
"Okužijo se otroci, verjetno zato, ker je pri njih sluznica bolj dovzetna za okužbo. Ko se bakterija naseli v sluznico, povzroča vnetje, najprej akutno, potem kronično. Zaradi kroničnega vnetja in posledične intestinalne metaplazije, prihaja do napake v obnavljanju sluznice in do displazije, ki je predstopnja raka. Ni pa nujno, da se bo iz vnetja, ki ga ne zdravimo, razvila razjeda ali rak. Izboljšane higienske razmere zelo prispevajo, da je okužb s H. pylori manj, ker pomeni tudi, da je raka na želodcu vse manj. Rak želodca in H. pylori sta v zelo tesni povezavi: praktično ni raka želodca brez okužbe s H. pylori. Čeprav velja, da sta razjeda dvanajstnika in želodca infektivni bolezni, še zmeraj obstaja verjetnost, da do poškodbe sluznice pride tudi zaradi škodljivih življenjskih navad. Vemo: alkohol je škodljiv, cigarete so škodljive, na sluznico zelo kvarno vpliva tudi nekritično jemanje protibolečinskih zdravil, predvsem nesteroidnih antirevmatikov. Ni pa to več tisti odločilni faktor."

> Če gre za raka v začetni stopnji, lahko pomagamo z endoskopskim posegom, saj je v tej fazi bolezen omejena na sluznico in ni napredovala v bezgavke.

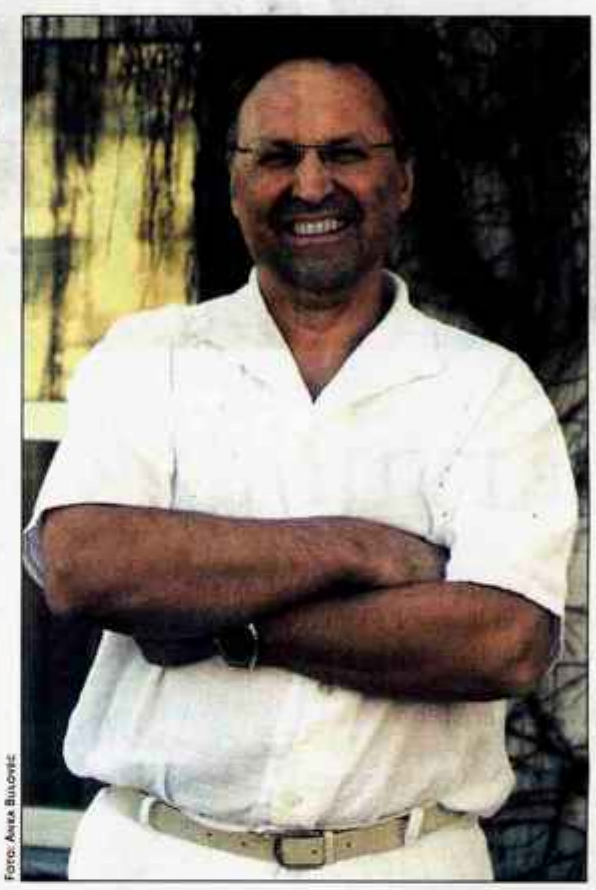


Foto: Anka Bulovič

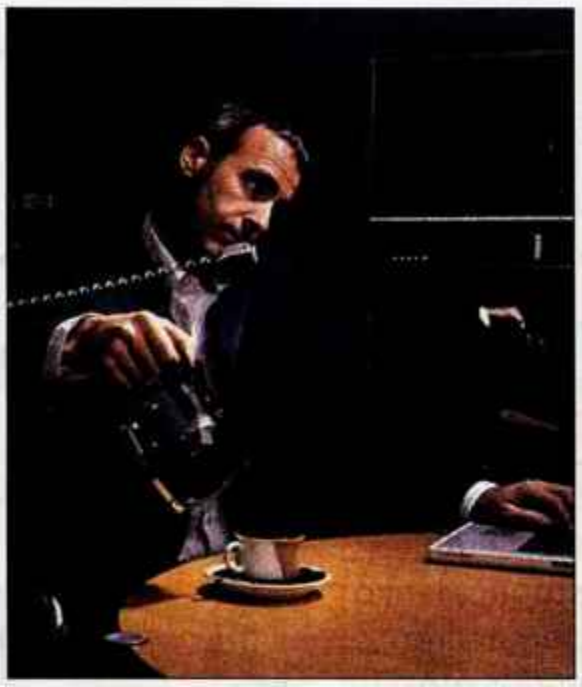
Razjed je, pravite, vse manj. Kaj pa druge bolezni zgornjih prebavil?
"Danes res praktično nimamo več razjed s tako hudimi zapleti, kot smo jih poznali včasih. Veliko večji problem danes je refluksna bolezen. Ena od teorij razlage, zakaj njena incidenca tako narašča, je, da je želodec bolj sposoben izločati kislino (ker ga ne "ovira" H. pylori), kar povzroča škodo v požiralniku. Za refluksno bolezen je značilno vračanje vsebine iz želodca v požiralnik, kar na sluznici, ki ni odporna na tovrstno delovanje, povzroča vnetje. Glavna znaka sta zgaga in spahovanje, lahko tudi kašelj, stalno draženje sluznice pa povzroča kronični laringitis in celo astmo. Refluksno bolezen zdravimo z zdravili, ki zavirajo izločanje želodčne kisline, predvsem z zaviralci protonske črpalke."

Kakšne so posledice refluksne bolezni? Ali obstaja povezava med refluksno boleznijo in rakom požiralnika?
"Prva in najbolj očitna posledica refluksne bolezni je zmanjšana kakovost življenja. Ostale posledice se pokažejo kasneje. Stalno draženje in sprememba sluznice vodita v razjede, zožitve in v končni fazi tudi raka požiralnika. Gre za tako imenovani Barrettov požiralnik, ki napreduje v displazijo in karcinom. Pri raku požiralnika nikakor ne moremo čakati. Lahko si pri neki displaziji kot predstopnji karcinoma požiralnika privoščimo, da jo zgolj kontroliramo ali jo, če gre za napredovano, višjo stopnjo displazije, endoskopsko odstranimo. Tudi, če gre za raka v začetni stopnji, lahko pomagamo z endoskopskim posegom, saj je v tej fazi bolezen omejena na sluznico in ni napredovala v bezgavke. Ko pa se rak razširi v bezgavke, endoskopisti ne moremo več pomagati. Takrat operirajo kirurgi. Čeprav je kirurgija v zadnjih letih zelo napredovala, pa so operativni posegi pri bolj napredovanih rakih prebavil še vedno precej zahtevni in z določenimi posledicami za bolnike, nenazadnje je tudi preživetje takih bolnikov še vedno slabo. Tudi zato se mi zdi pomembno, da bi vsakega bolnika z refluksno boleznijo tudi endoskopsko pregledali."

Kdaj torej k zdravniku?
"Pri prebavilih nekako velja, da se teden ali dva težave še da zdržati, potem je potrebno obiskati zdravnika. Pomembno pa je, da neko blago zgago in spahovanje ločimo od znakov za alarm, ki so težave pri požiranju, izguba telesne teže in slabokrvnost. Ob teh znakih je potrebno ukrepati takoj. Vemo tudi, da pred petinštiridesetim letom starosti verjetno ne bo nekih hudih sprememb. Takrat lahko poskusimo s spremembo prehranjevalnih navad: manjšimi obroki, zgodnjimi večerjami, nič mastnega, nič sladkarij, in če to ne pomaga, predpišemo primerna zdravila in spremljamo učinek. Če pa je bolnik starejši, je nujno opraviti gastroskopijo, bolnika pozorno spremljati in intenzivno zdraviti. Meja, kot rečeno, je starost 45 let. Vendar kot endoskopist menim, da bi bilo tudi pri refluksni bolezni potrebno vsakega bolnika endoskopsko pogledati. Zanašati se na mejo petinštirideset let, ki je določena arbitrarno glede na prevladujočo patologijo zgornjih prebavil v Sloveniji, je lahko zelo tvegano. Včasih se namreč zgodi, da gastroskopija pokaže hude spremembe, bolnik pa nima nekih velikih težav. Zgodi se seveda tudi obratno: gastroskopija ne pokaže praktično nobenih sprememb, bolnik pa ima hude težave. V tem primeru rečemo, da gre za neerozivno refluksno bolezen, ki ni nevarna. Če z gastroskopijo vzroka za težave ne najdemo, opravimo še funkcionalno diagnostiko: ph-metrijo, pri kateri štiriindvajset ur merimo kislost oziroma bazičnost v požiralniku, ali 24-urno manometrijo, pri kateri merimo tonus spodnjega sfinktra in ugotavljamo, kako pogosto in kdaj prihaja do refluksa. Funkcionalna diagnostika je predvsem pomembna pri tistih bolnikih, pri katerih terapija z zdravili ne učinkuje. Takih bolnikov sicer ni veliko, so pa, če so še mladi in če imajo hude težave, kandidati za endoskopsko ali laparoskopsko kirurško terapijo."

ORDINACIJA ZA BOLEZNI DOJK IN GINEKOLOGIJO
dia vita
Ordinacijski čas: 16.30 - 20.30
v Zdravstvenem domu Škofja Loka,
telefon: 515 40 66, fax: 515 40 69
www.diavita.si,
elektronska pošta: diavita@siol.net

Srce in ožilje



Visok krvni tlak ali hipertenzija

Krvni tlak omogoča prekrvitev celega telesa in je neposredno povezan z delovanjem srca, ki ga ustvarja, in krvnimi žilami. Možganska središča in hormoni tlak prilagajajo vsem spremembam in telesnim potrebam.

Katarina Podnar

Visoki krvni tlak je eden od glavnih vzrokov za visoko umrljivost za srčno-žilnimi boleznimi, odgovoren pa je tudi za niz drugih bolezni, ki tarejo sodobnega človeka. Laično lahko rečemo, da je krvni tlak previsok, če so žile preozke, srce prehitro bije in je v krvnem sistemu preveč krvi.

Srce sesa in potiska kri

Naše srce si lahko predstavljamo kot dvojno črpalko, ki sesa in potiska kri. Ob krčenju se tlak v levem prekatu dvigne in potisne kri v aorto ter naprej po arterijah v organe, vse do najmanjših krvnih žil lasnic, ki hranijo tkiva s kisikom in hranilnimi snovmi, sprejemajo pa odpadne celične produkte in jih prenašajo do izločil. Iz kapilar teče kri naprej v male vene do velikih dovodnic, ki jo pripeljejo nazaj do desnega prekata. Ta jo prečrpa v pljučni krvni obtok, kjer se spet napolni s kisikom, odda ogljikov dioksid in steče zopet v levo polovico srca, kjer se vse skupaj ponovi. Ko se srčna mišica skrči, se prostornina srca zmanjša in se ustvari višji krvni tlak. Nanj vplivajo tudi žile same - ožje (bolj zamašene), kot so, večji je upor krvi in s tem tlak.

Kdaj imamo povišan krvni tlak

Meja med normalnim in povišanim krvnim tlakom ni točno določena, razlikuje se tudi od osebe do osebe. Pa vendar so na osnovi kliničnih raziskav zdravstvenih zapletov, katerih povzročitelj je visoki krvni tlak, določili mejna območja za sistolični in diastolični krvni tlak. Pri normalnih vrednostih prvi ne presega 130 mmHg, drugi pa ne 85 mmHg. Če so izmerjene vrednosti višje, govorimo o povišanem krvnem tlaku ali hipertenziji. Hipertenzijo ločimo po stopnjah: blago (pri 140-159/90-99 mm Hg), zmerno (160-179/100-109 mm Hg) in hudo (nad 189/110 mm Hg).

Vzroki za hipertenzijo

Zadnja spoznanja kažejo, da je nagnjenost k hipertenziji dedna. Gre za esencialno hipertenzijo, ki jo ima od 40 do 60 odstotkov bolnikov. Na višino krvnega tlaka pomembno vplivata življenjsko okolje in družinske navade, posebno prehranjevalne. Zdravniki opozarjajo, da je količina zaužite soli eden od pomembnih dejavnikov tveganja za hipertenzijo, zato se v primeru družinske obremenjenosti priporoča prehrana, kjer je uporaba soli omejena. Tudi debelost sodi k dejavnikom tveganja, saj ima kar 50 odstotkov debelih ljudi povišani krvni tlak. Alkohol in kajenje sta razvadi, ki dolgoročno slabo vplivata ne samo na krvni tlak, ampak tudi na ostale telesne sisteme. Če popijemo kozarček vina, nam ta razširi žile in krvni tlak se zniža. Situacija se obrne, če uživanje alkohola postane redna praksa. Pitje spodbuja simpatični živčni sistem, da poveča svojo dejavnost, kar vplива tudi na krvni tlak. Nikotin je strup, ki stisne žile in poviša tlak. Eden od bolj pomembnih dejavnikov tveganja je tudi stres, ki skupaj z ostalimi dejavniki tvori "smrtonosni koktail", zaradi katerega umirajo ljudje, ki bi morali dočakati še vrsto let.

> Hipertenzijo ločimo po stopnjah: blago (pri 140-159/90-99 mm Hg), zmerno (160-179/100-109 mm Hg) in hudo (nad 189/110 mm Hg).

Na začetku brez težav

Začetna stopnja hipertenzije ne povzroča nobenih težav, zato se je večina sploh ne zaveda. Simptome, kot so razbijanje srca, glavoboli, krvavenje iz nosu ali bolečine na levi strani telesa običajno pripisujejo drugim obolenjem. Z visokim krvnim tlakom se soočijo ob neki drugi, vzporedni bolezni. Hipertenzija okvari srce, ledvice in žilni sistem, zato je pri preiskavah pozornost najprej namenjena njim. Elektrokardiografija (EKG) izključi (ali pa ne) motnje srčnega ritma, čezmerno zadebelitev srca ali nezadosten dotok krvi in kisika v srce. Ultrazvok srca (ehokardiografija) da natančno sliko zgradbe in delovanja srca. Obremenitvena testiranja so pomembna pri diagnosticiranju bolezni koronarnih arterij. Tudi pregled notranjosti očesa pokaže nekatere posledice visokega krvnega tlaka.

Kaj lahko storimo sami

Tlak uravnavamo s spremembo življenjskega stila ali z zdravili. Pravilna prehrana z malo soli, primerna telesna teža, vsakodnevno gibanje, opustitev kajenja in uživanja alkohola lahko sami po sebi stanje korigirajo do te mere, da zdravila sploh niso potrebna. Izmenično prhanje s toplo in hladno vodo, ki ga je pred več kot stoletjem za zdravljenje visokega krvnega tlaka priporočil Kneipp, spodbuja prekrvitev in presnovo in s tem regulira krvni tlak. Enako velja za masažo. Tudi savnanje znižuje krvni tlak, vendar je tu potrebna previdnost, sploh, če gre za starejše, ki imajo še druge težave z zdravjem. Nekateri priporočajo avtogeni trening, pri katerem s pozitivnimi predstavami vplivamo na občutke in dosežemo ugodje in notranji mir. Hipertenzija, ki se ne popravi s korekcijo življenjskega sloga, zahteva redno jemanje zdravil, ki tlak znižajo na vrednost, ki organov ne kvari več.

Zdravljenje z zdravili

Ljudje z visokim tlakom so običajno polni elana in dobrega počutja, za razliko od tistih, ki imajo nizek krvni tlak in ki težko vstajajo ter so zaspani in pobiti tudi preko dneva. Ob ugotovljenem visokem krvnem tlaku zdravnik predpiše zdravila za njegovo zniževanje - antihipertenzive, ki delujejo proti različnim simptomom. Največje uspehe dosegajo kombinirana zdravila, ki vsebujejo več učinkovin skupaj. Vplivajo na odvajanje vode in soli iz telesa, širijo žile in delujejo na delovanje simpatičnega živčnega sistema. Stroka odkriva vedno boljša zdravila, ki imajo manj stranskih učinkov. Zelo pomembno je, da zdravila za zniževanje krvnega tlaka jemljemo točno tako, kot nam predpiše zdravnik.

zdravje&lepota

Zdravje&Lepota je priloga Gorenjskega glasa
IZDAJATELJ
Gorenjski glas, d. o. o., Kranj, Zoisova 1, 4000 Kranj
ODGOVORNA UREDNICA
Marija Volčjak
STROKOVNA SODELAVKA
Mojca Šimenc
OBLIKOVNA ZASNOVA
Jernej Stritar, Trickel
TEHNIČNI UREDNIK
Grega Flajnik
FOTOGRAFIJA
Tina Dokl, Gorazd Kavčič
VODJA OGLASNEGA TRŽENJA
Mateja Žvidaj

Zdravje&Lepota je priloga časopisa Gorenjski glas št. 33, ki je izšla 24. aprila 2007 v nakladi 22.000 izvodov.
Tisk: Set, d. d., Ljubljana. Distribucija: Pošta Slovenije, d. o. o., Maribor.

GORENJSKI GLAS je registrirana blagovna in storitvena znamka pod št. 977981 pri Uradu RS za intelektualno lastnino. Ustanovitelj in izdajatelj: Gorenjski glas, d.o.o., Kranj / Direktorica: Marija Volčjak / Naslov: Zoisova 1, 4000 Kranj / Tel.: 04/201 42 00, fax: 04/201 42 13, e-mail: info@g-glas.si; mali oglasi in OSMRTNICE: tel.: 04/201 42 47 (sprejem na avtomatskem odzivniku 24 ur dnevno); uradne ure: vsak delovni dan od 7. do 15. ure / Gorenjski glas je poltednik, izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 22.000 izvodov / Redne priloge: Moja Gorenjska, Letopis Gorenjska (enkrat letno) in devet lokalnih prilog / Tisk: SET, d.d., Ljubljana / Naročnina: tel.: 04/201 42 41 / Cena izvoda: 1,41 EUR / 290 SIT, letna naročnina: 127,05 EUR / 30.448,25 SIT; Cene v SIT so preračunane po tečaju zamenjave 1 EUR je 239, 640 SIT. Redni glavniki imajo 20 % popusta, upokojenci 20% popusta, letni 25 % popusta; v ceno je vračunan DDV po stopnji 8,5 %, naročnina se upošteva od takšne številke časopisa do pisnega preklica, ki velja od začetka naslednjega obračunskega obdobja / Oglasne storitve: po ceniku; oglasno trženje: tel.: 04/ 201 42 48.

Prostata

Najpogostejša obolenja prostate

Najpogostejše obolenje prostate je benigno povečanje prostate, ki ima tri stadije. *Prvi stadij se začne z manjšimi težavami, ki jih povzroča nekoliko* povečana prostata, ki pritiska na sečnico.

Katarina Podnar

Začetne težave se kažejo predvsem v večkratnem uriniranju, zmanjšani moči curka in večjem pritisku seča. Ta stadij lahko traja tudi do 15 let. Potem se zaradi sile, ki jo uporabimo pri uriniranju, lahko razvije druga faza bolezni, ko se mišice mehurja prekomerno raztegnejo, se začnejo debeliti in sprožijo nastanek mehurnih gredic, imenovanih trabekul. Pojavljati se začnejo še slabotnejši curek urina, ostanek seča v mehurju, kapljanje seča. Po zastajanju urina ima ta faza tudi ime: stadij ostanka seča. Zastajanje seča pogosto povzroči vnetja zaradi bakterij, ki se nahajajo v njem. Zastali urin v mehurju namreč deluje kot gojišče bakterij. V stadiju dekompenzacije, tretji fazi benignega povečanja prostate, se zapora sečnice povečuje do te mere, da je sečnica komajda še prehodna. Pojavi se oslabljenost organa, ki se že kaže v krvavitvah in zajezitvi seča tudi do ledvičnih mehov, kar lahko sproži začetno odpoved ledvic. Uriniranje postane skoraj nemogoče, pojavijo pa se lahko tudi kamni v mehurju. Zdravljenje je odvisno od stopnje bolezni, predpiše pa ga specialist urolog.

Vnetja prostate

Do vnetij prostate lahko pride skozi sečnico, na primer s spolnimi odnosi, pogoste je pri ljudeh, ki menjavajo spolne partnerje. Okužba pa se lahko prenese tudi po krvi iz nebnic, mehurja ali zob. Prvi bolezenski znaki so topa bolečina okoli presredka, ki lahko izžareva v dimlje in križ ali pekoč občutek pri uriniranju. Prostata je otekla in boleča. Vnetje prostate uspešno zdravimo z antibiotiki. Skrbimo za redno prebavo in zadostno pitje tekočin. Iz akutnega vnetja se pogosto razvije kronično vnetje prostate. Bolniki čutijo pritisk in bolečine v spodnjem delu trebuha in v dimljah. Redkeje se razvije absces prostate, ko se pojavi ognojek v tkivni votlini, vzrok zanj pa so oslabljeni imunski sistem, močno razmnožene bakterije v prostati in mehčanje tkiva.

Rak na prostati

Rak na prostati je predvsem obolenje starejših moških. Mlajši zbolijo le izjemoma. Pri njegovem nastanku igrajo pomembno vlogo genetika, hormonski dejavniki in starost. Pogostnost raka na prostati narašča, kar lahko pripišemo tudi boljšemu zdravstvenemu varstvu, vse boljši diagnostiki in daljšanju življenjske dobe. Maligna tvorba se razvije znotraj prostate, na njenem obrobnem delu. Običajno jo zaznamo zelo pozno, ko se že razvije močna nabreklost. V začetnem stadiju namreč ne povzroča opaznih težav. Bolezenski znaki, ki nakazujejo na razvoj raka na prostati, so enaki kot pri benignem obolenju prostate. Bolniki lahko opazijo kri v urinu, blatu ali semenski tekočini ter bolečine v predelu presredka ali medenice. Če se je rak že razširil, se lahko bolečine pojavijo tudi v predelih hrbtenice. Tudi nepojasnjeni zlomi kosti so lahko povezani z rakom prostate, saj ta pogosto metastazira prav v kosti. Zdravljenje je prilagojeno stadiju obolelosti.

> Začetne težave se kažejo predvsem v večkratnem uriniranju, zmanjšani moči curka in večjem pritisku seča.

> Vnetje prostate uspešno zdravimo z antibiotiki.

Prostata "pesti" tretjino moških

Prostata ali obsečnica je izključno moški organ in večina smrtnikov niti ne ve zanj, dokler se le-ta ne oglasi s težavami, ponavadi takrat, ko moški vstopa v starejše življenjsko obdobje.

Katarina Podnar

Prostata v otroštvu miruje in nima funkcije. Razvije se šele v puberteti, ko tudi postane dejavna. Težave lahko prinaša že pri štiridesetih, običajno pa desetletje kasneje. Bolezni prostate so mnogokrat povezana s sramom, zdravniki pa povedo, da bi bila pogostnost bolezni prostate manjša, če bi bolniki spregovorili o svojih težavah takoj, ko se te pojavijo.

Prostata ni večja od kostanja

Prostata je pritlikavka med organi, saj pri odraslem, zdravem moškem ne preseže teže 20 gramov in bi jo po velikosti lahko primerjali s kostanjem. Organ obdaja lupina, ki je iz močnega vezivnega tkiva, znotraj pa se tkivo niza v krožnih odsekih, ki so obdani s tankim vezivnim tkivom, po obliki zelo podobnim mandarini ali pomaranči. Leži med sečili in spolnim traktom, neposredno pod mehurjem. Prav zato, ker gre sečnica iz mehurja skozi prostato, to žlezo štejemo k sečilom, čeprav nima nobene funkcije, ki bi vplivala na proizvodnjo seča.

Pomembna za aktiviranje spermijev

Vloga prostate ni samo teritorialna, kot stična točka dveh sistemov, ampak se v njej proizvaja izloček, ki se pred izlivom semenčic primeša semenski tekočini. Prostata proizvede približno 30 odstotkov semenske tekočine. Sluzasti, beli sekret, ki ga proizvede prostata, je pomemben za aktiviranje semenskih celic. Ker je bazičen, nevtralizira kislo okolje v nožnici, ki bi bilo sicer škodljivo za semenčice, kar ima zelo pomembno vlogo pri razmnoževanju. Predel sečnice, okoli katere je prostata, imenujemo prostatina sečnica. Tam so mišice zapiralke, ki imajo pomembno vlogo pri preprečevanju semenskega izliva v napačno smer. Podobno nalogo imajo tudi pod prostato, ko zapirajo sečnico in preprečujejo iztek seča. Delujejo pod vplivom naše volje in se jih že v otroški dobi naučimo uporabljati zavestno.

Težave povzroča v zrelem obdobju

Spremembe na prostati se običajno začnejo pojavljati po petdesetem letu starosti, ko mali organ začne rasti in izpodrivati tkivo v svojem okolju. Takrat lahko nastopijo težave, ki so s starostjo vse bolj očitne, čeprav povečana prostata sama po sebi ne pomeni nujno tudi zdravstvenih problemov. Če raste iz območja sečnice navzven, težave niso prisotne. Vzrok za povečanje prostate je nastanek tkivnih nabreklin v njej, kar kaže na obolenje, ki ga stroka pozna pod imenom hiperplazija prostate. Dejavnik tveganja, ki je najbolj očiten, je starost, saj podatki kažejo, da ima hiperplazijo prostate pri petdesetih letih vsak tretji, pri sedemdesetih vsak drugi, pri devetdesetih letih pa že vsak moški, razen redkih izjem. Težave nastajajo zaradi posebne lege organa - povečanje prostate vpliva na sečnico, ker zožuje njen notranji prostor in otežuje uriniranje. Znaki hiperplazije prostate so poleg oteženega uriniranja tudi oslabljen curek seča, občutek, da mehur ni popolnoma izpraznjen, pogosto uriniranje, posebno v nočnih urah, in napor na začetku uriniranja.

Ob težavah nujno k zdravniku

Če bi pri sebi prepoznali katerega od naštetih bolezenskih znakov, je obisk splošnega zdravnika, ki vam po razgovoru predlaga obisk specialista, na mestu. Opozoriti je treba, da pri sebi lahko opazite vse simptome, pa vaša prostata ni povečana. Če zaradi sprememb na vezivnem tkivu pride do otrdelosti notranje mišice zapiralke, so bolezenski znaki enaki kot pri povečani prostati. Tudi prehlad mehurja lahko kaže nanje. Zato je obisk zdravnika še toliko bolj potreben, saj boste edino na ta način dobili prave informacije o svojem zdravstvenem stanju in potrebnem zdravljenju.

Prehrana

Kruh!

Pregovor: Dober je kot kruh stoletno osnovno živilo, kruh, povezuje z lepo človeško lastnostjo. Kruh ima pri številnih narodih svoje mesto ne samo v ljudskih modrostih, pač pa tudi v molitvah.

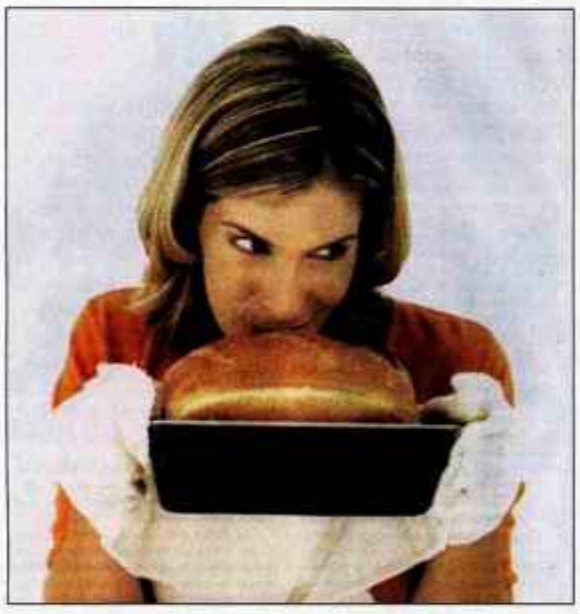
Katarina Podnar

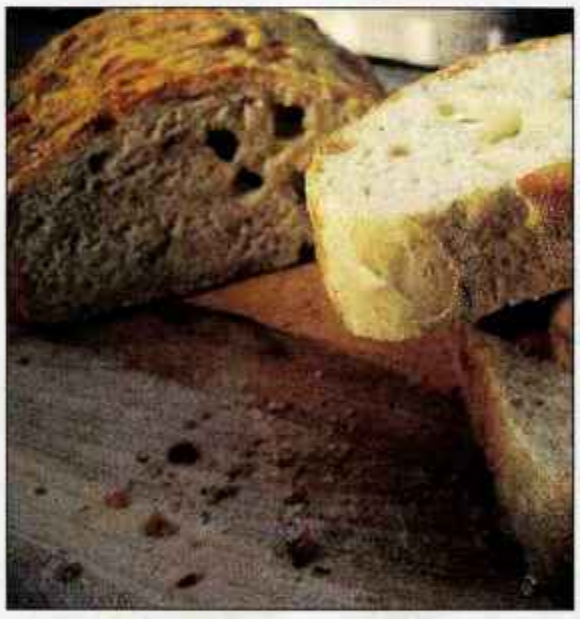
Narodi so se stoletja šteli za bogate, če so imeli polja, ki so se upogibala pod morjem pšenice, iz katere so pekli kruh. Najnežnejši spomini na dom in bližnje so povezani z vonjem kruha, ki zadiši še mnogo let kasneje, ko se spomnimo mame, ki ga je jemala iz peči. Kruh od nekdaj povezujemo z dobrim življenjem. Arheološki zapisi pričajo, da je bila usoda različnih narodov povezana s kruhom in še danes je preživetje marsikje povezano z vsakdanjim kosom kruha.

Nekoč je polnovredno moko uporabljalo kar 95 odstotkov ljudi, danes je obratno.

Nekoč ...

Najstarejši zapisi in poslikave votlin pričajo, da je človek že v pradavnini poznal žito. Kasnejše civilizacije so poskrbele, da ga ni manjkalo niti pokojnim v grobovih. Grobnice faraonov so bile polne vrčev žita, stene pa poslikane z motivi o peki kruha. Grška usoda je bila povezana z boginjo žetve in Rimljani so s peko belega in črnega kruha ločili bogataše od revežev. Umetnost peke kruha in najrazličnejših peciv, tudi krofov v rimskem času, se je skozi čas izgubila. K temu je pripomogel neuki, strahov polni srednji vek, ki je mlinarje celo povezoval s hudičem. Pravica do kruha je takrat pripadala bogatim fevdalcem in najvišjim slojem, ki so s pšenico na veliko trgovali, medtem, ko je ljudstvo stradalo. Vse do današnjih dni se je ohranil rek, da če ti kruh pade na tla, ga je potrebno poljubiti in pojesti do konca. Kruha se ne meče stran.





... in danes

Police v prodajalnah se šibijo pod težo raznovrstnega kruha. Vonj po sveže pečenem kruhu, ki je nekdaj domoval v pekarnah, nas pričaka v velikih nakupovalnih centrih. Danes kruha ne delimo več na tistega za revne in tistega za bogate, pač pa na tistega, ki je boljši, in tistega, ki je slabši za naše zdravje. Manj, kot so zrna predelana, več koristi imamo od kruha. Sestavine v žitnem zrnu so posebej pomembne za bakterije, ki jih imamo v črevesju.

Polnovredni kruh za zdravje

Mlečnokislinske bakterije vzdržujejo rahlo kislost v debelem črevesju, kar je zelo pomembno za njegovo brezhibno delovanje. Predelujejo laktozo in celulozo, ustvarjajo mlečno kislino, pripomorejo pa tudi k nastanku vitaminov skupine B in vitamina K. Če uživamo preveč predelane hrane, jih izpodrivamo v prid kvasovkam in drugim škodljivim bakterijam, ki porušijo ravnovesje in povzročajo različne prebavne motnje, iz katerih se lahko razvijejo resna črevesna obolenja. Ravnovesje najbolje obnovimo prav z uživanjem izdelkov iz polnovredne moke, ki je najboljša, če jo vsak dan sproti nameljejo.

Resnica o beli moki

Zaradi sodobne predelave žita sta moka in kruh iz nje osiromašena hranilnih snovi, ki so nujne za naše zdravje. Intenzivno pridelovanje, standardi, ki se prilagajajo načinu obdelovanja polj in vse večja gonja za dobičkom so spremenili tudi žita. Mletje moke z valjčnimi mlini, izumom 19. stoletja, ki žito meljejo izjemno fino, dajejo s hranili manjvredno moko, ki jo dolgotrajno skladiščenje še bolj siromaši. Nekoč je polnovredno moko uporabljalo kar 95 odstotkov ljudi, danes je obratno. Industrija uporablja pretežno belo moko in tudi kruha pojemo največ belega.

Kruh preseneča z raznolikostjo

Povsod po svetu, razen v Aziji, kjer je riž vreden toliko, kot pri nas žito, poznamo obilo različic kruha, ki sladokusce presenetijo ne samo po raznolikosti oblik in okusov, ampak tudi po preprosti pripravi. Indijci svoj nekvašeni kruh, ki po videzu bolj spominja na posušene, male palačinke, imenujejo čapati. Testo razvaljajo v male kroge, ki jih segrevajo na visoki temperaturi, da so bolj posušeni kot pečeni. Na koncu jih še izpostavijo plamenu, da naredijo značilne mehurje. Različica so puriji, ki jih ocvrejo na maslu in so z marmelado že nasitna sladica. Arabci pripravljajo rotije, nekvašene, kot palačinka velike kroge, ki jih sušijo v posebnih pečeh. Vse bistvene sestavine je ohranil kisli kruh naših severnih sosedov, ki se ga, narezanega na tanke rezine, dobi tudi pri nas. Pravi, kvašen kruh, kot ga poznamo danes, se je v Evropi pojavil šele pred stotimi leti. Prej je bil kruh nižji, bolj kompakten, zamešen s kislim testom in z obilico vsega, kar nam je v žitnih zrnih ponudila narava.

Dobro je vedeti...

S kalčki do boljšega zdravja

Z žitnimi kalčki, s katerimi popestrimo solate ali jih dodamo sendvičem, naredimo precej dobrega tudi za svoje črevesje. Žita in semena lahko kalimo v kalilniku, če pa ga nimamo, si pomagamo z običajnim kozarcem za vlaganje. Kozarec do tretjine napolnimo z žitnimi zrni (slednja naj bodo biološko pridelana), nanje nalijemo ne prehladno vodo in zapremo z redko gazo. Pustimo čez noč, da se semena dobro namočijo in se prebudijo. Vsak dan dvakrat povrtnarimo tako, da semena operemo in pustimo, da voda temeljito odteče. V nasprotnem naš "pridelek" hitro napade plesen. Kaljenje je najbolj uspešno pri sobni temperaturi. Če kalite druga semena: sojo, krešo, gorčico, napolnite samo dno kozarca (ne tretjino, kot pri pšenici). Peti dan lahko svoj pridelek že prvič oberete.

Predelava uničuje hranilne snovi

Žitna zrna so pomembni vir vitaminov in rudnih. S predelavo jih intenzivno uničujemo. Pri predelavi v belo moko se jih izgubi več kot polovica.

	Celo zrno	Moka tipa 1050	Izguba v %	Moka tipa 405	Izguba v %
vitamin E	1,400	0,600	57	0,300	78
vitamin B1	0,462	0,430	7	0,060	87
vitamin B2	0,094	0,070	25	0,030	68
niacin	5.100	1,400	72	0,700	86
pantotenska kislina	1,200	0,630	47	0,210	82
vitamin B6	0,269	0,243	47	0,210	82
folna kislina	0,087	0,022	75	0,010	88
biotin	0,006	0,0029	52	0,0015	75
kalij	381	203	47	108	72
kalcij	33	24	27	15	54
magnezij	97	54	44	0,6	99
železo	3,2	2,2	31	1,5	53
cink	2,6	1,9	27	0,7	73

Vir: Dario Cortese: Semena tretje moči, po Souci s sod., 2000

Farmacevtov nasvet

Želodčne težave

Približno tretjina odraslih oseb ima želodčne težave, ki jih opišejo kot zgaga, pekoča bolečina in pritisk v želodcu, izpahovanje in občutek polnosti v želodcu. Ti bolniki pogosto najprej obiščejo lekarno in se posvetujejo s farmacevtom v lekarni.

Nina Pisk, mag. farm.

Vsak tretji bolnik pa že sam obišče zdravnika, ki se po pogovoru in pregledu odloči, ali bo bolnika začel zdraviti z zdravili ali ga bo poslal na dodatne preiskave.

Kako nastanejo želodčne težave?

Želodec je vrečasto razširjen del prebavne cevi. Njegova naloga je shranjevanje obrokov hrane, ki se s pomočjo želodčne kisline in encima pepsina tam delno prebavi. Za normalno delovanje je bistveno ravnotežje med obrambnimi in agresivnimi dejavniki v sluznici požiralnika, želodca in dvanajstnika. Občutljivo ravnotežje v želodcu pogosto porušimo sami z zunanjimi agresivnimi dejavniki: neprimerno prehrano, duševnim stresom, kajenjem, uživanjem alkohola, uživanjem nekaterih zdravil proti vnetju in bolečini, okužbo z bakterijo Helicobacter Pylori ...

Kaj lahko naredimo sami?

Težave z želodcem lahko odpravimo ali ublažimo že z nekaterimi spremembami načina življenja.

Uredimo si prehranske navade tako, da vsak dan zaužijemo pet ne preveč obilnih obrokov, zadnjega vsaj tri ure pred spanjem.

Izogibamo se pijačam in živilom, ki spodbujajo izločanje želodčne kisline: kava, alkoholne pijače, gazirane brezalkoholne pijače, mastne in začinjene jedi, orehi, lešniki, čokolada...

Opustimo kajenje. Skrbimo za redno telesno aktivnost in vzdržujemo normalno telesno težo. Izogibamo se stresnim situacijam. Spimo z dvignjenim zglavjem.

Po nasvet za zdravljenje želodčnih težav k farmacevtu v lekarno

Bolniki se pogosto najprej odpravijo po nasvet za odpravo želodčnih težav v lekarno, zato je svetovanje farmacevta v lekarni pri odpravljanju želodčnih težav kar precej pogosto. Farmacevt se po pogovoru z osebo v lekarni odloči za izdajo zdravila, primernega za samozdravljenje želodčnih težav, ali za napotitev osebe k zdravniku ob prepoznanih resnejših znakih.

Pomembno je, da farmacevtu v lekarni poveste kdo je bolnik in koliko je star, kako dolgo že trajajo težave, da opišete želodčne težave in navedete tudi druge prisotne znake. Pogosto spremljajoči drugi znaki, ki se mogoče bolniku ne zdijo pomembni v povezavi z želodčnimi težavami, kažejo na resnost težav. Farmacevt bo povprašal tudi, če ima oseba katero od kroničnih obolenj ali če uporablja katero od zdravil, pri katerih bo farmacevt ugotovil, da so lahko vzrok za želodčne težave (nekatera zdravila proti vnetju in bolečini) ali njihovo jemanje predstavlja možnost neželenega medsebojnega delovanja z zdravili za želodčne težave. Pomembno je tudi, da v lekarni bolnik pove, ali je že uporabljal zdravila za lajšanje želodčnih težav in koliko so bila uspešna.

Farmacevt se na osnovi pridobljenih podatkov lahko odloči za izdajo zdravil, ki se dobijo v lekarni brez recepta. To so zdravila, ki uničujejo že izločeno želodčno kislino (antacidi), in tista, ki zmanjšajo izločanje kisline (zaviralci receptorjev H2). Tovrstno zdravljenje imenujemo samozdravljenje in je primerno za osebe, starejše od 12 let, in lahko traja le dva tedna. V tem času morajo želodčne težave popolnoma izginiti, sicer mora bolnik obiskati zdravnika.

Bolnike, ki imajo težave že dlje časa, jim samozdravljenje ni odpravilo želodčnih težav ali pri prepoznanih resnejših znakih, bo farmacevt napotil k osebnemu zdravniku.

Kdaj pri želodčnih težavah na obisk k zdravniku?

Bolnik mora obiskati zdravnika po neuspešnem samozdravljenju želodčnih težav ali ob prepoznanih resnejših spremljajočih znakih. Alarmni znaki, ki zahtevajo takojšen obisk pri zdravniku, so: hujšanje, težje požiranje, zatikanje hrane, bruhanje krvave ali temne vsebine, odvajanje črnega blata, oslabelost, dolgotrajne stalne bolečine, širjenje bolečine iz trebuha v prsni koš, kakršna koli sprememba težav brez jasnega vzroka. Zelo pomembno je, da s preiskavami izključimo nevarno bolezen (rak), saj je treba le-to popolnoma drugače zdraviti. Dobro je, da pri nastanku želodčnih težav obiščete zdravnika tudi, če imate kakšno kronično bolezen (npr. sladkorno bolezen, srčno-žilna obolenja), če ste noseči ali če dojite. Zdravnik se bo po pogovoru in pregledu bolnika odločil, ali bo nadaljeval že začeto samozdravljenje, bolnika poslal na dodatne preiskave ali pa bo uvedel zdravljenje z zdravili, ki se izdajajo na recept.

> Zdravljenje želodčnih težav je usmerjeno v odpravljanje težav in vzrokov za njihov nastanek. Zdravljenje z zdravili bo uspešno le, če bolnik dosledno upošteva predpisano odmerjanje in čas zdravljenja želodčnih težav.

gorenjske lekarne

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

Lekarniške enote: Bled Zlatorog, Bohinjska Bistrica, Cerklje, Gorenja vas, Jesenice, Kranj, Kranjska Gora, Kropa, Lesce, Planina, Podlubnik, Primskovo, Radovljica, Stražišče, Šenčur, Škofja Loka, Tržič, Železniki, Žiri, Žirovnica • Farmakoinformativna služba • Galenski laboratorij • Kontrolno analizni laboratorij

Gorenjci in zdravje

"Županovanje je zahtevna celodnevna služba, zato mi največ pomenijo trenutki, ki jih preživim na sproščujočih sprehodih z ženo ali lahnem teku v naravi."

Igor Draksler, župan Mestne občine Škofja Loka

Dojenje preprečuje srčni napad

Koristi, ki jih dojenje prinaša otrokom, so številne in splošno znane, manj pa se je do sedaj govorilo o pozitivnih vplivih dojenja na matere. Pri ženskah, ki so kdaj dojile, naj bi bilo zmanjšano tveganje za raka na dojkah, zdaj pa se je pokazalo tudi, da dojenje ščiti pred boleznimi srca in ožilja. Študija, v katero so harvardski raziskovalci zajeli 96468 žensk, ki so imele otroke v letih od 1986 do 2002, je pokazala, da je pri ženskah, ki so za dojenje vseh svojih otrok skupaj porabile dve leti, tveganje za srčni napad za petino manjše kot pri tistih, ki niso dojile. Razlika v tveganju ni bila odvisna od ostalih dejavnikov tveganja, na primer družinske anamneze, telesne teže ali življenjskih navad. Dr. Alison Steube, ki je sodelovala v ekipi, ki je opravila študijo, meni, da gre vzrok najverjetneje iskati v dejstvu, da dojenje ženskemu metabolizmu pomaga, da iz nosečnosti postopoma "preklopi" na normalno stanje. (New Scientist, kk)

Zdravila zoper herpes preprečujejo aids

Manjša raziskava, ki so jo opravili v Afriki, je pokazala, da zdravilo valaciklovir, ki ga uporabljajo za zdravljenje genitalnega herpesa, pomaga zniževati tudi koncentracijo virusa HIV. Če bodo izsledke potrdile tudi druge študije, bo mogoče s pomočjo valaciklovirja drastično zajeziti epidemijo aidsa. Britanski zdravniki so v raziskavo zajeli 140 žensk iz Burkine Faso, ki so bile okužene z virusom herpesa in tudi z virusom HIV. Razdelili so jih v dve skupini. Ena je prejemala valaciklovir, druga pa placebo. Po treh mesecih zdravljenja z valaciklovirjem je koncentracija virusa HIV v njihovi krvi padla iz 25 tisoč enot na 8 tisoč enot. V skupini, ki je dobivala placebo, je koncentracija virusa v tem času močno narasla. Ker valaciklovir uničuje virus herpesa, omogoča, da več imunskih celic napade virus HIV, vendar znanstveniki opozarjajo, da je treba s terapijo začeti, ko še ni znakov bolezni, in da mora trajati dlje časa. (kk)

Med čisti okužbe kirurških ran

Med bi lahko postal najnovejše učinkovito orožje v boju proti bolnišničnim okužbam. Avstralski domorodci Aborigini z njim že od nekdaj mažejo rane, zdaj pa so njihovo metodo prevzeli tudi avstralski zdravniki. Sterilni med posebne vrste čebel so kombinirali z gumi podobno snovjo iz morskih alg, ki suši rano in absorbira bakterije. Z zmesjo so premazali obliže, s katerimi so prekrili okužene rane. Med so najprej preizkusili pri bolnikih z ureternim katetrom v bolnišnici v Brisbanu, kasneje pa še v ostalih bolnišnicah. Ugotovili so, da hidrogen preoksid, encim, ki ga čebele dodajajo nektarju, uničuje bakterije, slednje pa nanj ne postanejo odporne. Pri 56-letnem Chrisu Brayshayju je do okužbe rane prišlo, potem ko so mu vstavili srčni spodbujevalnik. Ker standardno protibakterijsko zdravljenje ni pomagalo, ga je čakala ponovna operacija, pred katero ga je rešila terapija z medom. Študija v Walesu je pokazala, da med pomaga tudi pri zdravljenju ozeblin. (kk)

Dobro je vedeti...

Klopi, sovražniki ljubiteljev narave

Klopi so vrsta pršic in naši domači se skrivajo pod imenom Ixodes ricinus. Za obstanek svoje vrste potrebujejo toplokrvnega gostitelja: miši, veverice, srnjad, domače živali ali človeka. Samica izleže od tisoč do štiri tisoč jajčec, ki se po šestih tednih izležejo v ličinke. Ko klopi odrastejo, si poiščejo gostitelja. Po štirih dneh sesanja krvi, med katerim se povečajo tudi do desetkrat, odpadejo, pod listjem prebavijo zaužito kri ter se spremenijo v nimfe, ki za preobrazbo v spolno zrelo samico zopet potrebujejo svežo kri. Največkrat se ta sprememba zgodi proti koncu pomladi ali v začetku poletja.

Usodni ugrizi klopov

Čeprav so klopi majhni, je srečanje z njim usodno za vse več ljudi. Vsako leto zaradi bolezni, ki jih prenašajo okuženi klopi, zboli nad tri tisoč ljudi, od katerih nekateri tudi umrejo. Od leta 1952 do 1992 leta je pri nas zaradi klopnih bolezni umrlo petnajst, od leta 1972 do leta 1986 pa enajst ljudi. Klopi prenašajo hude infekcijske bolezni: lymsko boreliozo, klopni meningoencefalitis, in erlichiozo. Najbolj pogosto obolenje je prvo, saj na sto okužb z boreliozo pride deset okužb z meningitisom in ena z erlichiozo. Zoper klopni meningitis se lahko cepimo, ostale okužbe pa lahko zanesljivo preprečimo le tako, da se pred klopi zaščitimo.

Zaščita s cepljenjem

Klopni meningitis je vnetje možganov in možganskih ovojnic. Povzroča ga virus, ki ga prenašajo klopi. Pred klopnim meningitisom se lahko zavarujemo s cepljenjem. Za učinkovito zaščito so potrebni trije odmerki cepiva. Cepljenje s prvima dvema odmerkoma se običajno opravi v zimskih mesecih z enomesečnim premorom. Tretji odmerek sledi čez šest do devet mesecev. Kasneje so potrebni še poživitveni odmerki, najprej čez tri leta in potem na vsakih pet let. Cepljenje izvajajo na vseh območnih zavodih za zdravstveno varstvo in je (razen redkih izjem) samoplačniško. Cepimo lahko tudi otroke, starejše od treh let.

Branko Košir, Dr. med.

Število bolnikov s klopnimi okužbami narašča

nasvet

Foto: Tina Dokl

"Klopi sami po sebi niso nevarni. Nevarne so bolezni, ki jih prenašajo. Okuženih klopov je vse več - po nekaterih podatkih je pri nas s povzročiteljem lymske borelioze okužen že skoraj vsak drugi klop, zato je strah pred posledicami njegovega ugriza upravičen," pojasnjuje **dr. Branko Košir** iz zasebne ordinacije Košir. "Najbolj pogosta bolezen, ki jo prenašajo klopi, je lymska borelioza. Če je ne zdravimo, prizadene številne organe. Njen potek je raznolik in le pri redkih bolnikih se razvijejo vsi bolezenski znaki. Pomembno je, da ne spregledamo začetnega obdobja bolezni, ki se pri polovici bolnikov začne s kožnimi spremembami. Na koži - sploh ne nujno na mestu ugriza, se pojavi rdečina, ki se počasi širi. Kasneje začne v sredini bledeti in nastane značilni rdeči obroč. Rdečina včasih srbi ali peče. Po nekaj mesecih kožne spremembe izginejo. Pri nekaterih bolnikih to pomeni konec bolezni, pri drugih se bolezen le pritaji in čez čas, lahko že po več tednih, lahko pa šele po nekaj mesecih, povzroči okvare srca, živčevja in sklepov. Bolniki postanejo utrujeni, brezvoljni, boli jih v raznih delih telesa, slabo spijo in so razdražljivi. Lymsko boreliozo zdravimo z antibiotiki, zdravljenje pa je najbolj uspešno v začetni fazi bolezni. Lymska borelioza življenje ogrozi le izjemoma, lahko pa privede do trajne invalidnosti. Število bolnikov z lymsko boreliozo iz leta v leto narašča. Z ugrizom okuženega klopa se prenaša tudi meningitis. Tudi ta poteka v fazah. Prvo, ki se začne običajno sedem dni po ugrizu, spremljajo gripi podobni bolezenski znaki. Po začasnem nekajdnevnem izboljšanju sledi druga faza bolezni z zelo povišano telesno temperaturo in hudim glavobolom, možna je celo nezavest. Klopni meningitis se redko konča s smrtjo, lahko pa pušča resne posledice: glavobol, motnje koncentracije in celo ohromelost. Najbolj ogroženi so otroci, najstniki in ljudje v srednjih letih ter tisti, ki se veliko zadržujejo v gozdovih. Bolezen se pogosteje pojavlja v nekaterih predelih Slovenije. Tveganje za okužbo je največje na območju Ljubljane in Celja."