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

Gorenjski Glas

TOREK, 27. NOVEMBRA 2007

Leto LX, št. 95, cena 1,20 EUR, 19 HRK | Odgovorna urednica: Marija Volčjak | Časopis izhaja ob torkih in ob petkih | Naklada: 22.000 izvodov | www.gorenjskiglas.si

Hotel in telovadnica v Planici

Olimpijski športni center Planica je zaživel, športniki imajo tam odlične razmere za priprave in treninge.

Urša Peternel

Planica - V Planici so minuli petek tudi uradno odprli nov hotel in telovadnico, ki bosta namenjena predvsem športnikom, izvajanju šol v naravi, pa tudi zunanjim gostom. Športniki bodo odslej imeli v Planici odlične razmere za treninge, saj jim je na voljo telovadnica s površino petsto kvadratnih metrov, kjer bodo lahko igrali košarko, odbojko, mali nogomet, trenirali atletiko, borilne veščine ter vadili na plezalni steni. Ob objektu je tudi zunanje igrišče za rokomet, košarko, mali nogomet in tenis. V kleti imajo na voljo fitnes in savno. V hotelu in depandansi je zdaj na voljo skupaj 120 ležišč, posebnost hotela pa je deset višinskih sob.

Projekt gradnje hotela in telovadnice je bil vreden tri milijone evrov, medtem ko je celoten projekt gradnje Olimpijskega športnega centra Planica stal prek šest milijonov evrov. Financirali so ga iz državnega proračuna in s pomočjo evropskega denarja. V prvi fazi projekta so obnovili Dom Centra šolskih in obšolskih dejavnosti Planica ter depandanso, v drugi fazi pa še hotel in telovadnico. Slovesnega odprtja novih prostorov minuli petek se je udeležil tudi minister za šolstvo in šport **Milan Zver**, ki je izpostavil tako športno kot turistično vrednost novih objektov. **Janez Kocijančič**, predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije, je poudaril, da bo s centrom "Planica živela vse leto, vseh 365 dni". Tudi kranjskogorski župan **Jure Žerjav** se je strinjal, da je to zgolj prvi korak v prizadevanjih, da zraste nov Nordijski center Planica, za katerega so projekti že pripravljeni, dogovori pa potekajo.

Foto: Anka Bulovec

Direktor Centra šolskih in obšolskih dejavnosti Matjaž Zajelšnik, dr. Milan Zver in Janez Kocijančič so na poseben način "presekali" trak in tudi uradno odprli novo telovadnico.

Zapletlo se je pri zemljiščih

Radovljiška občina bi za zasuk letališke steze potrebovala še 2,2 hektarja zemljišč, vendar jih ji sklad kmetijskih zemljišč in gozdov ni pripravljen prodati ali zamenjati.

Cveto Zaplotnik

Radovljica - Radovljiška občina se je na podlagi državnega lokacijskega načrta za avtocesto zavezala, da bo do jeseni prihodnjega leta na letališču Lesce zasukala vzletno pristajalno stezo, za kar je od družbe za avtoceste tudi že prejela denar. Kot je povedal župan **Janko S. Stušek** na petkovi novinarski konferenci, so začetek del načrtovali letos jeseni, vendar gradnje ne morejo začeti, ker jim doslej za to ni uspelo pridobiti še manjkajočih zemljišč oz. stavbne pravice na zemljiščih. V občini so se o možnosti prodaje ali zamenjave zemljišč dobri dve leti dogovarjali s skladom kmetijskih zemljišč in gozdov. Sklad je najprej zavrnil prodajo in pred kratkim še zamenjavo, pri tem pa se sklicuje tudi na mnenje ministrstva za okolje in prostor, da steze ni možno prestaviti na zemljišča v dvonamenski rabi. "Če nam letališke steze ne bo uspelo pravočasno zasukati, je nevarnost, da se promet na letališču ustavi in da preneha delovati. To ni naš interes in to bi bil korak nazaj," je dejal Stušek in ob tem poudaril, da je država dvolična: po eni strani zahteva od občine zasuk steze, po drugi plati pa ji to onemogoča.

▶ 3. stran

vsebina 95

AKTUALNO

Gorenjski državni svetniki

Pretekli teden so bile volitve novih državnih svetnikov s petletnim mandatom. Med 22 svetniki, ki bodo zastopali lokalne interese, so iz Gorenjske trije: Blaž Kavčič, Bogomir Vnučec in Toni Dragar.

3

GORENJSKA

Kranjčani hvaležni Tržičanom

Kranjski župan Damijan Perne se je na izredni seji občinskega sveta v Tržiču zahvalil za sprejem odpadkov iz Kranja. Nekdanji župan Pavel Rupar pa je zahteval, da gostje na seji ne bi smeli govoriti in trdil, da Tržiča tuji problemi ne zanimajo.

4

KRONIKA

Polna luna opogumila pretepače

Polna luna je konec tedna pokazala svojo moč, saj so imeli policisti veliko dela z miritvijo razgretih gostov v nekaterih gostinskih lokalih. V lokalih v Škofji Loki, na Hrušici in v Tupaličah so se stepli.

8

EKONOMIJA

Cene elektrike za novo inflacijo

Konec preteklega tedna so presenetile napovedi o precejšnji podražitvi elektrike. Elektrodistributerji so napovedali šestodstotno podražitev, ob tem pa so zamolčali, da so jo podražili za še enkrat toliko. Podražitev bo zvišala inflacijo.

17

VREME

Prevladovalo bo suho vreme, zjutraj bo ponekod po nižinah lahko megleno. Največ sonca bo v višjih legah.

-7/4 °C

jutri: pretežno jasno

9 770352 666018

KRATKE NOVICE

BOHINJ

Prošnja za dialog o Zgornji Gorenjski

Župan občine Bohinj **Franc Kramar** je predsedniku vlade **Janezu Janši** poslal pismo, ki se nanaša na zahtevo županov in občinskih svetov gornjega dela Gorenjske po ustanovitvi posebne pokrajine Zgornja Gorenjska. V parlamentarni postopek je namreč vlada poslala besedilo zakona o ustanovitvi pokrajin in o prenosu pristojnosti nanje. Predlog pa ne upošteva želja glede posebne pokrajine Zgornja Gorenjska. V pismu Kramar poudarja, da se minister, pristojen za lokalno samoupravo, Ivan Žagar, ne odziva na noben predlog omenjenih županov in zavrača dialog o ustanovitvi omenjene pokrajine. Medtem ko se nekatere geografske pokrajine v Sloveniji cepijo na več manjših, pa Gorenjska, čeprav razvojno na repu Slovenije, ostaja enovita, piše Kramar in opozarja tudi na sklep županov o izvedbi referenduma za Zgornjo Gorenjsko. "Moje pismo je namenjeno kot prošnja za dialog z župani Zgornje Gorenjske," sporoča Kramar Janezu Janši in ga poziva, da pred odločanjem v državnem zboru znova razmislijo o vsebini predlaganih zakonov in vanje vključijo tudi možnost ustanovitve pokrajine Zgornje Gorenjske. **D. Ž.**

KRANJ

SLS o volitvah v državni svet

V regijskem odboru SLS za Gorenjsko obžalujejo, da njihov kandidat Janez Sušnik ni bil znova izvoljen v državni svet. Ocenjujejo, da je v iztekajočem se mandatu kot predsednik državnega sveta uspešno sodeloval pri vseh aktivnostih na Gorenjskem, predvsem na razvojnem področju, saj je bil tudi eden od pobudnikov ustanovitve razvojnega sveta Gorenjske. Menijo, da sta oba, Janez Sušnik in Boris Bregant kot predstavnika Gorenjske v državnem svetu v tem mandatu za regijo zelo veliko naredila v povezovalnem smislu, predvsem na gospodarskem področju. Ob dejstvu, da se sicer politika na Gorenjskem težko usklajuje pri vprašanjih, ki so širšega pomena (nekatere druge regije so pri tem precej bolj uspešne), neizvolitev dosedanjih svetnikov Sušnika in Breganta pomeni za Gorenjsko slabo popotnico za delovanje regije v prihodnje, sporoča **Marjan Babič** iz regionalnega odbora Slovenske ljudske stranke Gorenjska. **D. Ž.**

Darilo izžrebanemu naročniku časopisa Gorenjski Glas

Knjigo prejme JANEZ ŠVEGELJ z Golnika.

KOTIČEK ZA NAROČNIKE

Gorenjski glas na Avsenikovem večeru

Gorenjski glas je imel tudi na petkovem drugem koncertu Zlatega Avsenikovega abonmaja svoje omizje. Tokrat so se za njim zbrali veliki ljubitelji Avsenikove glasbe. To so bili **Ana** in **Vid Močnik iz Cerkelj**, ki sta bila izbrana v nagradni igri, voditeljica številnih prireditev na Gorenjskem **Monika Tavčar iz Škofje Loke** in člana ansambla Gašperji trobentač **Klemen Kladnik** in kitarist **Aljoša Černelč**. **J. K.**

Od leve: Vid in Ana Močnik, Aljoša Černelč, Monika Tavčar in Klemen Kladnik

Branje za politično ozaveščene

France Bučar je tudi v Kranju predstavil svojo novo knjigo Rojstvo države.

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

France Bučar je v Kranju predstavil svojo knjigo Rojstvo države. / Foto: Tina Dokl

Kranj - Samo tisti, ki gleda jasno v preteklost, vidi daleč v prihodnost. Na to misel Winstona Churchilla opozarja zgodovinar Jože Pirjevec, ko priporoča v branje knjigo Franceta Bučarja Rojstvo države, češ da bi jo moral prebrati vsak politično ozaveščen Slovenec. Po knjigi je očitno seglo že precej Slovencev, saj je od svojega izida doživela že ponatis. Urednica knjige Irena Ostrouška jo je predstavila kot pričevalsko in ne kot zgodovinsko literaturo, saj je avtor obdobje, o katerem piše, tudi sam doživel.

"Kar je zapisano v knjigi, smo posredno ali neposredno doživljali vsi," je na predstavitvi knjige kranjskemu občinstvu dejal **France Bučar**, ki v njej piše od obdobja strankarske polarizacije Slovenije pred drugo svetovno vojno, o nastanku Osvobodilne fronte, o drugi svetovni vojni, o komunistični prevladi po njej, pa vse do osamosvojitve Slovenije, s katero se knjiga konča. "S to zgodbo se naša zgodovina ni nehala, življenje teče naprej. Ni dovolj, da smo navdušeni nad tem, kar smo dosegli. Oborožiti se moramo za izzive, spoznati, kje so naše prednosti in slabosti, se zavedati, kje so korenine naše moči. Pogled v zgodovino je namenjen temu, da dobimo pravo predstavo o sebi samih, da vidimo, kje so vzroki, da smo dosegli, kar smo, da ocenimo, kje smo naredili napake, kje zapravili priložnosti. Iz preteklosti se lahko naučimo, kako se obnašati v prihodnosti."

Ko je odgovarjal na vprašanja o NOB, je bil Bučar, sicer tudi sam partizan v drugi svetovni vojni, zelo realen. Dejal je, da to niso indijanarice, da ne gre le za črno-bele zgodbe. Da je bil odnos prebivalstva na Gorenjskem do NOB bolj naklonjen kot denimo na Dolenjskem, gre pripisati dejstvu, da je bil pri nas teror nemških okupatorjev večji kot na primer v Ljubljanski pokrajini, ki so jo zasedli Italijani. Odločitev v letu 1941 je bila stvar preživetja: se potuhniti in varno preživeti okupacijo ali pa se upreti. Prvo ni bilo mogoče, le z drugim je bila mogoča svoboda. Jo doseči na strani Rusov ali zahodnih zaveznikov? Ali smo tedaj sploh imeli izbiro? Na taka in podobna vprašanja skuša odgovoriti knjiga Rojstvo države. In France Bučar poudarja, da brez partizanske zmage leta 1945 tudi osamosvojitve 1991 ne bi bilo. Občinstvo je zanimalo tudi, ali bomo Slovenci kdaj premostili razklanost v družbi, kakršna se je denimo kazala tudi med vojno v obliki partizanstva in domobranstva. Bučar pravi, da tega ni mogoče doseči s čakanjem, da zrastejo nove generacije, pač pa tako, da doženemo, zakaj in iz česa ti spori izvirajo, kar je sicer težje, a to pelje do zdrave družbe. Avtor meni, da so nastali že v času razvoja slovenske narodne zavesti, od tedaj, ko je veljalo, da je dober Slovenec samo dober katoličan in obratno. Toda to je lahko veljalo le v razmeroma statični in nerazviti družbi, ki se je še ni dotaknil liberalizem in pozneje socializem. Pač pa se je ta razdvojenost umaknila v drugi plan leta 1991, ko smo našli skupne vrednote in osnovali lastno državo.

Različna mnenja o železniškem prehodu

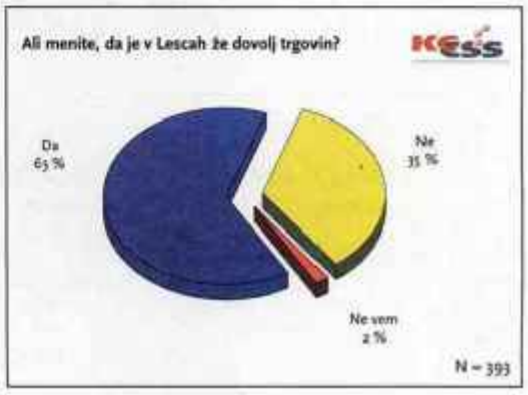
MATEVŽ PINTAR

Lesce - Lesce spadajo med najstarejša naselja na Gorenjskem, saj prve omembe segajo že v leto 1004. Naselje spada v občino Radovljica, zaradi svoje lege pa je zanimiva turistična točka. Takšno vlogo pa spremljajo tudi pomembna infrastrukturna vprašanja.

Na naša tokratna vprašanja je odgovorilo skoraj sedemdeset odstotkov vseh poklicanih, kar je res lep odziv. Zanimalo nas je, kakšno rešitev predlagajo prebivalci za prečkanje železniške proge v Lescah. Mnenja so različna: 43 odstotkov vprašanih zagovarja nadvoz, 37 odstotkov pa podvoz. Velik je delež tistih, ki o tej tematiki niso imeli izoblikovanega mnenja (teh je bila kar ena petina).

Ker so Lesce na ugodni legi tudi glede prometne povezanosti, je trgovska ponudba v okolici precejšnja. Skoraj dve tretjini sodelujočih menita, da je v Lescah trgovin dosti, 35 odstotkov pa se jih s tem ne strinja.

Izmed sodelujočih smo tudi tokrat izbrali bralce našega časopisa, ki niso redni naročniki, in jih nagradili s štirimi brezplačnimi številkami. Zanje in za vas, ki Gorenjski glas radi prebirate, pa smo pripravili ugodne naročniške pogoje in drobna presenečenja. Vašega povpraševanja bomo veseli v Klicnem centru slepih na telefonski številki 517-00-00.



Gorenjski državni svetniki

Prejšnji teden so bile volitve novih državnih svetnikov. Elektorji so izvolili 22 predstavnikov lokalnih interesov in 18 predstavnikov interesnih skupin.

Danica Zavrl Žlebir

Kranj, Jesenice, Kamnik - Na Gorenjskem sta bila v državni svet izvoljena Blaž Kavčič (deveta volilna enota Kranj) in Bogomir Vnučec (deseta volilna enota Jesenice), v kamniški volilni enoti pa so izvolili Tonija Dragarja, župana občine Domžale.

Blaž Kavčič, doma v Dorfarjah, že tretji mandat občinski svetnik v Škofji Loki, član LDS, ima iz mandata 2000-2004 izkušnje tudi kot poslanec državnega zbora. Za državnega svetnika sta ga predlagala občinska sveta Tržič in Kranj. O svoji izvolitvi je dejal: "Zelo sem vesel izvolitve, ker so bile možnosti zelo izenačene. V naši volilni enoti je namreč kandidiral tudi Janez Sušnik, dosedanji predsednik državnega sveta. Tako jaz kot gospod Sušnik sva nagovarjala volivce širše od strankarskih meja, z vsemi strankami in listami sva se dogovarjala z argumenti in tu lahko rečem, da so strankarske pregrade popustile, ljudje iz vseh političnih opcij so prisluhnili argumentom. Državni svet imam za pomemben dejavnik parlamentarne demokracije, nekakšen korektiv zakonodajni in izvršni oblasti. V državni svet je bilo izvoljenih veliko izkušenih ljudi, zato pričakujem, da bo delo kakovostno in v korist državljank in državljanov."

Toni Dragar

Blaž Kavčič

Bogomir Vnučec

Tudi **Bogomir Vnučec** je že izkušen v politiki. Je član SDS, tri mandate je občinski svetnik v Radovljici, v istem mandatu kot Blaž Kavčič je bil tudi poslanec državnega zbora. "Štejem si v veliko čast, da so me elektorji izvolili, dobil sem absolutno večino glasov, dovolj je bila že relativna. To kaže na veliko zaupanje ljudi. Lokalno samoupravo dobro poznam, tudi državni svet. V kratkem se nameravam dobiti z župani območja, kjer sem bil izvoljen, srečal pa se bom tudi z dosedanjim državnim svetnikom Borisom Bregantom, da me bo seznanil, katera vprašanja so ostala odprta," je povedal Bogomir Vnučec. Z Borisom Bregantom sta že aktivno sodelovala, in sicer v prizadevanjih za mestni občini Radovljica in Jesenice, kjer se namerava še angažirati, in pri snovanju samostojne občine Gorje. Občinski svet te občine ga je tudi predlagal za državnega svetnika. Svoji funkciji se namerava resno posvetiti, čeprav vlada prepričanje, da državni svet nima moči. Ima pa možnost, da spremlja in opozarja na zakonodajo, pri tem pa ima na voljo tudi veto.

V drugi volilni enoti v Kamniku je državni svetnik postal **Toni Dragar**. Je član stranke LDS in v politiki že dodobra prekaljen, saj bi prihodnje leto minilo 25 let, odkar je začel delati v občinskem svetu. Sedaj je župan občine Domžale, sodeluje tudi v organih "podjetne regije" na severovzhodu Ljubljane in se povezuje z občinami, s katerimi bodo skupaj v prihodnji kamniško-zasavski pokrajini. "Izvolitev v državni svet je bila presenečenje, saj sem pričakoval le pet glasov elektorjev iz svoje stranke, tako pa sem jih dobil 11," je Toni Dragar komentiral svojo izvolitev. "Verjetno je odtehtalo široko sodelovanje z občinami in dejstvo, da nisem konfliktna oseba. V državnem svetu bom delal v dobro vseh, ne le občine Domžale in naše prihodnje regije. Prizadeval si bom, da se bo slišal glas lokalnih skupnosti tudi širše. Prepričan sem, da bi morali lokalne interese v državnem svetu zastopati župani, podžupani ali člani občinskih svetov, ne zdi pa se mi prav, da so župani poslanci državnega zbora."

Plačevanje s karticami

Banke, ki so članice kartičnega sistema Activa, želijo spremeniti plačilne navade potrošnikov.

Cveto Zaplotnik

Kranj - Članice kartičnega sistema Activa (Gorenjska banka, Banka Celje, Banka Koper, Deželna banka Slovenije, Nova KBM, Poštna banka Slovenije, Raiffeisen banka in Volksbank - Ljudska banka) so pred kratkim zaključile nagradno igro Moja Activa z nakupi pridobiva, s katero so želele imetnike kartic Activa spodbuditi k temu, da bi tudi izdelke in storitve manjših vrednosti namesto z gotovino plačevali s plačilno kartico. Nagradna igra, v kateri je štel za nagrade vsak nakup, ne glede na znesek in vrsto kartice, je potekala eno leto. V tem času se je število transakcij z debetnimi karticami v primerjavi z letom prej povečalo za 8,8 odstotka in promet za 20 odstotkov, število vseh izdanih kartic za tri odstotke in povprečni znesek nakupa s plačilno kartico za 11 odstotkov, število transakcij s kreditnimi karticami pa se je zmanjšalo. Med nagrajenci je bilo več kot dve tretjini žensk, kar je tudi dokaz, da ženske nakupujejo pogosteje kot moški.

Po podatkih iz raziskave, ki jo je ob tem izvedla tržno raziskovalna hiša GFK Gral Iteo, se je delež ljudi, ki plačujejo z gotovino, letos v primerjavi s predlani znižal s 55 na 39 odstotkov, delež uporabe debetnih kartic (s takojšnjim plačilom) pa se je zvišal s 25 na skoraj 35 odstotkov.

Kamnik

Starši podpisali peticijo za vrtce

Starši kamniških otrok, vključenih v varstvo VVZ Antona Medveda, so minulo sredo prek Sveta staršev kamniškemu podžupanu **Branetu Goluboviču** predali pobudo za izboljšanje sistema plačevanja otroškega varstva v občini. V pobudi, ki jo je podpisalo 538 staršev, so zapisali, naj občina prouči tri možnosti, ki bi mladim staršem - njihovo število se je po naselitvi večstanovanjskih zgradb ob Ljubljanski ulici močno povečalo - vsaj nekoliko omililo stroške predšolske vzgoje. "V letu 2007 je občina temeljito pristopila k reševanju problematike predšolske vzgoje. Zagotovili smo 250 novih mest, s tem pa so se samo oskrbni stroški povečali za kar devetsto tisoč evrov in zdaj znašajo že 3,38 milijona evrov letno. Na to vašo pobudo sicer gledam pozitivno in vesel sem, da ste v Svetu staršev tako aktivni. Pripravili bomo strokovne argumente in finančne predloge," je staršem odgovoril **Brane Golubović** in obljubil, da bodo predloge skrbo proučili. **J. P.**

Zapletlo se je pri zemljiščih

1. stran

"Tega ne razumemo, ob tem pa ne vemo, ali gre za širši interes, preprosto nagajanje, politično vprašanje, umazano razmišljanje, zasebni interes za zemljišča na območju vzletno pristajalne steze ...," je dejal župan Janko S. Stušek.

Problem se je še dodatno zapletel, ko je Društvo gibanja proti hrupu in širitvi letališča Lesce pred nedavnim na ustavno sodišče vložilo pobudo za oceno ustavnosti in zakonitosti odloka o prostorsko ureditvenih pogojih za območje planske celote Radovljica in ob tem predlagalo, da naj sodišče do končne odločitve zadrži izvajanje odloka. "To bi bila huda obremenitev, saj odlok ne ureja le območja letališča," je dejal Stušek, ki upa, da sodišče ne bo poseglo po tako drastičnem ukrepu, vsekakor pa lahko povzroči zamik gradnje.

In kako zdaj naprej? V radovljiški občini še vedno upajo, da bo sklad kmetijskih zemljišč in gozdov spremenil odločitev, razmišljajo pa tudi o drugih možnostih za rešitev problema: o politični poti (pripravljajo pismo predsedniku vlade), o tem, da bi v prostorskem redu in prostorski strategiji opredelili zemljišča na območju letališke steze kot stavbna ali da bi projekt razdelila na dva dela in najprej zgradili le sedemsto metrov steze.

Brez sofinanciranja

Maja Bertoncelj

Medvode - Pred tremi leti je Župnija Preska v Preski pri Medvodah začela graditi Pastoralni dom Sv. Jožefa, v katerem bo tudi katoliški vrtec s tremi oddelki, deloval bo po metodi Marie Montessori in bo brez koncesije. Ob sprejemanju letošnjega proračuna Občine Medvode je bil sprejet tudi amandma, s katerim naj bi občina sofinancirala gradnjo vrtca v znesku dobrih 37.500 evrov, seveda pod pogojem, da bi za to našli pravno podlago. Nekateri svetniki so vseskozi opozarjali, da pravne podlage ni. Slednje je sedaj potrdil tudi minister za šolstvo Milan Zver.

Medvoška LDS je namreč vprašanje o pravni podlagi takšnega sofinanciranja posredovala poslancu LDS v DZ Milanu Petku, ki je v poslanskem vprašanju o tem spraševal ministra Zvera. Iz njegovega odgovora z dne 16. novembra je razvidno, da je financiranje zasebnega vrtca, ki ne izvaja javne službe, s strani občine v nasprotju z zakonom. Pravne podlage za sofinanciranje torej občina nima, zato bo šel ta denar, ki je bil predviden za zasebni vrtec, bo besedah župana Medvod **Stanislava Žagarja** nazaj v integralni del proračuna in se bo prerazporedil, večinoma v javni Vrtec Medvode. "Izkazalo se je, kar smo opozarjali že od samega začetka, da pravne podlage za sofinanciranje gradnje v Preski ni. Odbor za družbene dejavnosti si je pred kratkim ogledal stanje v javnem Vrtcu Medvode, ki je zelo slabo, predvsem v enotah v Smledniku in v Pirničah," je povedala **Alenka Žavbi Kunaver**, predsednica medvoške LDS.

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, Ana Hartman, Milena Miklavčič, Miha Naglič, Jasna Paladin, Marjeta Smolnikar, Simon Šubic, Ana Volčjak

OBLIKOVNA ZASNOVA
Jernej Štritar, 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.d.o., Kranj / Direktorica: Marija Volčjak / Naslov: Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj / Tel.: 04/201 42 00, fax: 04/201 42 13, e-mail: info@g-glas.si; mali oglasi in osmrtnice: tel.: 04/201 42 47 (sprejem na avtomatskem odzivniku 24 ur dnevno); uradne ure: vsak delovni dan od 8. 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 petlog / Tisk: SET, d.d., Ljubljana / Naročnina: tel.: 04/201 42 41 / Cena izvoda: 1,20 EUR, letna naročnina: 127,05 EUR; Redni plačniki imajo 10 % popusta, polletni 20% popusta, letni 25 % popusta; v cene je vračunan DDV po stopnji 8,5 %; naročnina se upošteva od tekoče številke časopisa do pisnega preklica, ki velja od začetka naslednjega obračunskega obdobja / Oglasne storitve: po ceniku; oglasno trženje: tel.: 04/ 201 42 48.

KRATKE NOVICE

BLED

Delavnica in razstava adventnih venčkov

Turistično društvo Bled bo v sodelovanju s cvetličarno Potočnik in klubom Gaia letos prvič organiziralo delavnico, v kateri se bodo udeleženci lahko naučili izdelati adventni venček. Delavnica bo dvodnevna, potekala pa bo v četrtek in petek, 29. in 30. novembra, ob 18. uri v prostorih Višje strokovne šole za gostinstvo in turizem Bled na Prešernovi 32. Prvi dan bo teoretični del vodila **Barbara Podlogar,** sodelavka kluba Gaia, za praktični del delavnice pa bo v petek poskrbela **Meta Kenda.** Za delavnico se je treba prijaviti, vse informacije pa dobite po telefonu 04/57 41 122 oziroma 041/793 295 ali po elektronskem naslovu td@telemach.net. Konec tedna, v soboto in nedeljo med 10. in 19. uro, pa bo na terasi kavarne Park na Bledu potekala že tradicionalna razstava adventnih venčkov. Razglasitev najboljših in podelitev nagrad bo v nedeljo ob 18. uri. **V. S.**

TRŽIČ

Obnova tržiškega predora

Na glavni cesti Ljubelj-Bistrica pri Tržiču poteka obnova srednjega od treh predorov, zato je trenutno zaprt levi vozni pas v smeri proti Bistrici. Podjetje SCT iz Ljubljane bo med celovito sanacijo predora namestilo izolacijsko folijo, naredilo dodatne betonske obloge, pobarvalo spodnji del cevi, uredilo odvajanje vode, zgradilo pločnik in zaščitni pas ter obnovilo vozišče. Pogodbena vrednost del znaša blizu 497 tisoč evrov. Prej so že obnovili prvi predor z ljubeljske strani, za tretjega pa je projekt v recenziji. Obnova tega predora je predvidena v letih 2010 in 2011, so pojasnili v Direkciji RS za ceste. **S. S.**

BLED

Delitvene bilance z Gorjami še ni

Kar nekaj svetnikov blejskega občinskega sveta je na zadnji seji spraševalo, kako poteka delitvena bilanca z občino Gorje, saj nekatere skrbi, da se bo vlekla predolgo, zaposlenih na občini pa bo - ker je občina Bled sedaj manjša - preveč. Kot sta pojasnila župan **Janez Fajfar** in direktor občinske uprave **Matjaž Erjavec,** imajo trenutno na občini manj zaposlenih kot je sistematiziranih delovnih mest, čeprav od države dobivajo nekaj dodatnega denarja zato, ker delitvena bilanca z Gorjami še ni končana. "Trenutno pogajanja s sosednjo občino Gorje stojijo, saj oni še vedno iščejo odgovore na svoja vprašanja, ki so jih postavili že ob jesenskem posvetu, ko smo dobili predlog delitvene bilance. Menim, da se bodo nejasnosti razčistile nekje do novega leta, tako da bomo nato lahko sprejeli sklep o delitveni bilanci," je svetnikom povedal Matjaž Erjavec. **V. S.**

ŽIROVNICA

Ob kanalizaciji na Rodinah še optični kabel

Ptujsko podjetje Gratel na Rodinah v občini Žirovnica gradi kanalizacijsko omrežje, z občino pa so se pred kratkim dogovorili, da ob gradnji slednjega poteka tudi gradnja modernega širokopasovnega optičnega telekomunikacijskega omrežja, vključno s priključki za gospodinjstva. Ti bodo brezplačni za potencialne uporabnike, plačali pa bodo želeno storitev operaterju T-2. V omrežje se bodo krajani Rodin predvidoma lahko vključili do konca prihodnjega leta. "Z Gratelom smo se dogovorili, da to ne bo vplivalo na dinamiko gradnje kanalizacije. Sicer pa gradnja optičnega kabla pomeni precejšnjo pridobitev, saj dejansko gre za najmodernejšo tehnologijo," pravi župan **Leopold Pogačar** in dodaja, da pričakujejo, da bo Gratel optični kabel v nadaljevanju položil po celotni občini Žirovnica. **A. H.**

Kranjčani hvaležni Tržičanom

Damijan Perne se je Tržiču zahvalil za sprejem odpadkov iz Kranja.

STOJAN SAJE

Tržič - Na izredni seji občinskega sveta v Tržiču, ki so jo sklicali na pobudo svetnikov SDS, NSi, Mladih in Športnikov Tržiča, naj bi preklicali škodljivo pogodbo med Tržičem in Kranjem o odlaganju odpadkov z deponije Tenetiše na deponijo Kovor. Komunalnemu podjetju Tržič naj bi prepovedali odlaganje odpadkov drugih občin in zahtevali sanacijo deponije Kovor ter njeno zaprtje.

Vodja svetniške skupine SDS **Pavel Rupar** je nasprotoval, da bi na seji lahko govorili gostje. V tem ni uspel, zahteval pa je kopije pogodb med tržiško in kranjsko Komunalo. Po odmoru si je vzel daljši čas za obrazložitev zahtev. Pojasnil je, da morajo zavarovati prevarane in ogoljufane prebivalce Kovorja. Pogodba naj bi bila nezakonita; izrazil je tudi sum zlorabe položaja, prekoračitve pooblastil in korupcije. Dovoljeno kvoto za odlaganje odpadkov v Kovorju naj bi že dosegli; od 19. do 22. novembra so našteli 77 tovornjakov iz Kranja. Posumili so, da so med gospodinjskimi odpadki nevarne snovi, tudi azbest. Po branju izjav nasprotnikov centra za ravnanje z odpadki v Kovorju se je spraševal o moralni odgovornosti ljudi, ki sedaj sprejemajo odpadke od drugod.

Borut Sajovic, Damijan Perne in Pavel Rupar (od desne) na seji tržiškega občinskega sveta

Predsednik Konzorcija CERO **Damijan Perne** je poudaril pomembnost ureditve gorenjskega centra. Kranjskemu predlogu nasprotujejo krajani Tenetiš in Mlake, ki ne dovolijo dovoza odpadkov v Tenetiše. Kranj pričakuje podaljšanje dovoljenja za obratovanje deponije. Če ga ne bo, bodo morali ponuditi drugo rešitev. Kranjski župan se je v imenu vseh zahvalil Tržičanom za pomoč pri premagovanju problema z odpadki. Tržiški župan **Borut Sajovic** je obvestil občinski svet, da je rešitev le začasna. Odpadke iz Kranja bodo dovažali v Kovor le do 10. decembra. Kot je pojasnil v. d. direktorja JP Komunala Tržič **Sebastijan Zupanc,** jih skladiščijo do dopolnitve okoljevarstvenega dovoljenja za povečane količine odpadkov. V 22 dneh je 140 tovornjakov pripeljalo 1409 ton odpadkov. Po dovoljenju ministrstva bodo odpadke odložili na deponiji.

Po polemični razpravi, med katero je svetnik Rupar celo zagrozil z ljudsko nepokorščino v Kovorju, je župan Sajovic sklenil predlagati sklep o podpori solidarnosti med občinama Tržič in Kranj pri odlaganju odpadkov. Zatem se je zgodil preobrat, saj je **Pavel Rupar** v imenu predlagateljev umaknil predlog svojega sklepa. Triurno razpravo so končali brez kakršnekoli odločitve.

Pogrešajo praktično znanje

Delodajalci pogrešajo pri mladih, ki prihajajo iz šol v službe, več praktičnega znanja in prilagodljivosti.

CVETO ZAPLOTNIK

Radovljica - "Ko hodiš v šolo, znanja ne znaš ceniti in ga zavračaš, a ko prideš v službo, ti tudi najbolj "brezvezni" učni predmeti pridejo prav. V šoli nas niso učili razmišljanja in inovativnosti, niso spodbujali drugačnega mnenja, delodajalci pa pričakujejo od nas izvirno rešitev problema," je dejal **Tedo Djekanović** iz Banke Koper na pogovoru z naslovom Znanja, spretnosti in veščine za nova desetletja, ki ga je v torek pripravila Ekonomska gimnazija in srednja šola Radovljica. Predstavniki ministrstva za šolstvo, zavodov za šolstvo in za zaposlovanje, občine, razvojne agencije, šol, obrtne zbornice in podjetij, učitelji in dijaki so razpravljali o vsebini pouka, o uporabi znanja in veščin pri delu oz. študiju, o uporabi znanja za življenje ... **Janez Mežan** z Ministrstva za šolstvo in šport je povedal, da prenavljajo programe za poklicne in srednje šole, pri tem pa tehtajo, koliko bi v programe vključili splošnega in koliko posebnega, znanja. Prenovljeni programi bodo vsebovali več praktičnega izobraževanja, podjetja, ki bodo pripravljena sprejeti dijake na prakso, pa bodo tudi finančno spodbujali. Radovljiški župan **Janko S. Stušek** je ugotavljal, da bi šole že zdaj morale izobraževati za poklice, ki bodo aktualni čez osem do deset let, a niti ne vedo, kaj bo takrat treba znati. **Aleš Klement,** direktor kranjske območne enote Zavarovalnice Triglav, pogreša pri mladih, ki prihajajo iz šol v službo, večjo prožnost oz. prilagodljivost, pozitiven odnos do sprememb in večji občutek za odgovorno ravnanje z občutljivimi informacijami, med pomembno znanje in veščine pa uvršča tudi prodajalske veščine. "Obrtniki prisegamo na kombinacijo dela in izobraževanja, cenimo iznajdljivost in prilagodljivost," je dejal **Anton Poklukar** iz radovljiške obrtne zbornice. "Pomembno je strokovno znanje, znanje jezika in prilagodljivost," je avstrijske izkušnje predstavila **Maja Amrusch Hoja** iz Dvojezične trgovske akademije Celovec.

Del udeležencev pogovora - Miha Mohor, Anton Poklukar in Maja Amrusch Hoja

Cesta na zboru krajanov

Cesta skozi naselje Hrib v Preddvoru je "začasna" že skoraj štiri desetletja. Krajani zahtevajo rešitev.

Danica Zavrl Žlebir

Preddvor - V občini Preddvor so novembra začeli graditi kanalizacijo skozi naselje Hrib, predvidena pa sta bila tudi toplovod in obvozna cesta. Pri slednji so naleteli na težavo, saj za obvozno cesto skozi grajski park do hotelov ob jezeru Črnava nimajo soglasja zavoda za kulturno dediščino. Tako so se gradnji ceste za letos odpovedali in jo bodo gradili predvidoma spomladi prihodnje leto, novembra letos pa začeli graditi krak kanalizacije v tistem delu vasi Hrib, kjer obvoza ne potrebujejo. Začasno obvozno cesto so sicer želeli speljati čez Novo vas in Potoče, a je petkilometrski obvoz za krajane in Dom starejših občanov v Potočah neprimeren. Za ves projekt Hrib, ki obsega kanalizacijo, toplovod in cesto, imajo odobrenih 95 tisoč evrov državnega denarja, sofinancirati pa bi jo bili pripravljeni tudi lastniki kompleksa ob jezeru. Realizacija kanalizacije v naselju Hrib je odvisna od obvozne ceste, predvsem od pogojev zavoda za kulturno dediščino, kajti tamkajšnji prebivalci, ki imajo vrsto let težave zaradi prometa skozi vas Hrib, napovedujejo zbor krajanov in v primeru, da jim ne bodo prisluhnili, tudi zapore ceste.

V naselju Hrib gradijo prvi krak kanalizacije. / Foto: Gorazd Kavčič

Pred kratkim sta o tem problemu razpravljala krajevna odbora Tupaliče in Mače, zbor krajanov, kamor naj bi povabili predstavnike občine in vseh, ki za cesto dajejo soglasja, pa bo 3. decembra. O razlogih za nezadovoljstvo nam je predstavnik vaščanov s Hriba **Marko Šifrar** povedal: "Krajani ponavljamo zahtevo za gradnjo obvozne ceste mimo naselja Hrib, saj z naraščanjem turistične dejavnosti postaja promet skozenj zlasti ob koncih tedna neznosen. Sedanja cesta skozi Hrib je že četrto desetletje začasna. Z leti se je promet povečeval, z nedavno oživitvijo hotela Bor je še večji. Zato smo vsi zainteresirani za gradnjo obvozne ceste. Krajani naselij Hrib in Potoče smo se strinjali z zadnjim idejnim projektom iz novembra 2001, po katerem bi obvozna cesta potekala med naseljem Hrib in gradom Hrib. Ta rešitev bi izboljšala dostop obiskovalcem turističnih točk in krajanom Potoč, omogočila hitrejši dostop intervencijskih vozil, tudi do Doma oskrbovancev, in povečala prometno varnost obiskovalcev in krajanov." Ravno tej rešitvi pa zavod za kulturno dediščino nasprotuje. Krajani pričakujejo, da jim bodo na zboru pojasnili svoje razloge za to, pričakujejo pa tudi, da bodo prisluhnili njihovim potrebam.

Mestno drobovje razpada

Za ureditev mestne infrastrukture bo v desetih letih treba zagotoviti več kot 130 milijonov evrov.

Mateja Rant

Kranj - "V Kranju imamo dobro vodo, ki pa teče po dotrajanih ceveh," je po končani "inventuri podzemlja", kot se je izrazil, poudaril župan **Damijan Perne.** Po pregledu toplovodnega, plinovodnega in kanalizacijskega omrežja namreč ugotavljajo, da je bilo v preteklosti namenjenega premalo denarja za obnovo in dograjevanje kanalizacije, v ceno ni bila vključena investicijska cena. V to kislo jabolko bodo zato morali ugrizniti zdaj. O uvedbi investicijske cene naj bi mestni svet odločal že jutri.

Načrt za naložbe v posodobitev kanalizacijskega in vodovodnega omrežja je pripravljen za prihodnjih deset let. Direktor občinske uprave **Aleš Sladojević** je razložil, da so nekateri deli vodovodnega omrežja celo starejši od sto let, zaradi dotrajanosti pa se na leto izgubi okrog tri milijone kubičnih metrov oziroma skoraj štirideset odstotkov vode. Za naložbe na področju preskrbe s pitno vodo bo zato treba zagotoviti skoraj 32 milijonov evrov. Zato predlagajo uvedbo investicijske cene v višini 0,60 evra na kubični meter vode.

Posodobitve so nujne tudi pri kanalizacijskem sistemu, saj je skoraj polovica tega sistema starejšega od trideset let. Poleg tega približno šest tisoč objektov v kranjski občini še ni priključenih na kanalizacijsko omrežje. "To je nujno treba urediti do leta 2017, saj je to zaveza slovenske vlade Evropski uniji," je opozoril Sladojević. Za gradnjo in obnovo kanalizacijskega omrežja bo po ocenah treba zagotoviti 62 milijonov evrov. Zato bodo mestnemu svetu predlagali uvedbo investicijske cene v višini 1,06 evra. Skozi to ceno naj bi prebivalci kranjske občine v desetih letih zbrali okrog 40 odstotkov potrebnih sredstev, preostanek pa bo treba zagotoviti iz drugih virov. Za posodobitev čistilne naprave, katere zmogljivost je postala za Kranj premajhna, pa bo treba zagotoviti še dodatnih 42 milijonov evrov. Računajo, da naj bi približno polovico tega denarja pridobili iz evropskega kohezijskega sklada.

Spomin na velikega moža

Joža Tomše, podmaršal avstro-ogrske vojske, je umrl pred sedemdesetimi leti. Spomin nanj so obudili Pirčevi dnevi.

Stojan Saje

Podbrezje - Streli iz možnarjev so naznanili šeste Pirčeve dneve. Kot je pred domom kulture Podbrezje dejal vodja strelcev Blaž Cvetko iz Kamne Gorice, je avstro-ogrska vojska streljala z večjimi topovi. V njej je bil edini slovenski podmaršal Joža Tomše, ki je pokopan v Podbrezjah. Zato se ga spominjajo na Pirčevih dnevih, je pojasnil Stane Mihelič. V dvorani je predstavil Tomšetov lik ob računalniškem prikazu gradiva, ki ga je pripravil Jožef Perne.

Joža Tomše, plemeniti Savskidol, je živel v letih 1850-1937. Izhaja s Poljšice nad Podnartom. Poročil se je z Josipino Pavlin, Franckovo iz Podbrezij. Pozneje je tja prihajal k hčerki Ani Pretnar na oddih. Znameniti Slovenec je bil topničar in poveljnik v avstro-ogrski vojski, izumitelj, pisec in predavatelj. Med prvo svetovno vojno je postal predsednik vojnega komiteja na Dunaju, zato so mu dodelili podmaršalski in plemiški naslov. Po razpadu monarhije ni užival dvornega udobja. Raje se je vrnil domov in preživljal pokoj v Podbrezjah. Tomšeta je postavil kot vzor domoljubja za današnji rod obrambni minister **Karel Erjavec**, ki je spomnil na Rudolfa Maistra. Velike osebnosti dokazujejo, da imamo Slovenci dolgo vojaško zgodovino. Danes se nam ni treba boriti pod tujimi poveljniki. Tudi zunanjih sovražnikov nimamo, bolj pa moramo ceniti domovino, je menil govornik. Za prireditev, ki je to izrazila, je župan Občine Naklo **Janez Štular** prejel srebrn kovanec ministrstva za obrambo. Številne obiskovalce, med katerimi so bili tudi Tomšetovi sorodniki, je pozdravila predsednica KUD Tabor Podbrezje **Nataša Kne Leben.** Gost **Erik Pipan** je pripovedoval o možnarjih in topovih, domačin **Milan Debeljak** je bral Tomšetova in druga pisma, **Matevž Jekovec** je igral koračnice, nastopil pa je tudi Mešani pevski zbor, ki ga vodi **Janko Kozjek.** Pošta Naklo je ponudila razglednico z likom Tomšeta in žigom dneva prireditve v Podbrezjah.

Gostje na Pirčevih dnevih

KOMENDA

Bodo mladi ostali brez prostorov?

Člani Mladinskega društva Komenda, ki so po večletnih željah in prizadevanjih letos spomladi le dobili svoje prostore v enem od nekdanjih občinskih stanovanj nad režijskim obratom, so si v preteklih tednih, tako rekoč tik pred podpisom pogodbe z občino Komenda, že zapravili vse pridobljeno zaupanje. Vodilni na občini so namreč na občinski svet podali zahtevo po izselitvi iz občinskih prostorov, kjer so se mladi doslej družili. "Občina je podala zahtevo po izselitvi in oddaji ključev, ker so mladi zelo negospodarno ravnali z občinskim premoženjem. Imeli so različne zabave, pri katerih se je delala tudi škoda. Med drugim so tako odtrgali radiator, da je voda poškodovala pred kratkim obnovljeni krajevni urad v spodnjem nadstropju. Predsednik društva Grega Krmavnar je prepričan, da o tem ne more odločati ena oseba, zato bodo problematiko obravnavali občinski svetniki," je povedala direktorica občinske uprave **Majda Ravnikar. J. P.**

KAMNIK

Varuhinja s kamniškimi sedmošolci

Dan slovenskih splošnih knjižnic, ki ga vsako leto praznujemo 20. novembra, so v torek v Matični knjižnici Kamnik počastili z okroglo mizo, na kateri sta sodelovala varuhinja človekovih pravic **Zdenka Čebašek Travnik** in kamniški župan **Tone Smolnikar.** "Knjige niso samo za učenje, so tudi za zabavo in sprostitev, pomembno pa je, da knjiga postane tudi vaša prijateljica," je v sproščenem pogovoru z učenci med drugim povedala varuhinja in priznala, da je kot deklica knjige pogosto brala na skrivaj. V enournem srečanju so učenci prebirali svoje najljubše literarne odlomke, domov pa je vsak odnesel tudi eno od knjig, ki jih je podarilo ministrstvo. **J. P.**

ŠKOFJA LOKA

Slovesnost ob planinski stoletnici

Letos Planinsko društvo Škofja Loka praznuje stoletnico. V petek so v Galeriji Ivana Groharja odprli razstavo o zgodovinskem razvoju planinstva na Loškem od začetkov do današnjih dni, v soboto pa so v avli občine Škofja Loka v čast visokemu jubileju odprli še filatelistično razstavo na temo planinskih motivov, ki sta jo pripravila Planinsko društvo Škofja Loka in Filatelistično društvo Lovro Košir. V četrtek, 29. novembra, pa bo ob 19. uri v dvorani kina Sora zaključna slovesnost ob letošnjem jubileju. Nastopili bodo Pevski zbor Lubnik, Godalni orkester Glasbene šole Škofja Loka, Kvartet saksofonov iz glasbene šole, Trio kvartet in učenci škofjeloških osnovnih šol, program bo povezovala Monika Tavčar. Slavnostni govornik bo predsednik Planinske zveze Slovenije Franc Ekar, podelili pa bodo tudi častne znake PZS in zahvale sponzorjem. **D. Ž.**

INTERSERVICE d.o.o.

NOVO NA OBMOČJU TNC LESCE
TEHNIČNI PREGLEDI, REGISTRACIJE IN ZAVAROVANJA - VSE NA ENEM MESTU

INTERSERVICE D.O.O., PE LESCE, HRAŠKA C.19, KJER VAS ČAKA PRIJAZNA, HITRA IN CELOVITA REŠITEV NA SODOBEN NAČIN

PRI NAS LAHKO OPRAVITE VSE POSTOPKE ZA REGISTRACIJO IN VSA ZAVAROVANJA VSEH MOTORNIH IN PRIKLOPNIH VOZIL. TEHNIČNE PREGLEDE PA LAHKO OPRAVITE ZA VSA MOTORNA KOLESA, OSEBNA VOZILA, TOVORNA VOZILA DO 3500 KG IN ZA TRAKTORJE.

Tehnični pregledi, registracije in zavarovanja v objektu T.P.Z. Zupanc d.o.o., tel. 04 597 12 42, odprto od 8. - 18., sob. 8. - 12. ure,
e-mail: lesce@interservice-ljubljana.si
Interservice d.o.o., 1000 Ljubljana, Leskoškova 11, 01 586 33 40,
salon avtomobilov SUBARU, 01 586 33 50, 031 603 100
www.interservice-ljubljana.si

AMZS

Praznik v Gorenji vasi

Praznovanje občine Gorenja vas-Poljane minilo v znamenju oživljanja posestva Visoko in častnega občana, nekdanjega župana Jožeta Bogataja.

BOŠTJAN BOGATAJ

Gorenja vas - Tudi letošnja prireditev ob prazniku Občine Gorenja vas-Poljane se je tradicionalno začela z igro. Zgodba je bila osredotočeno na oživljanje dvorca Visoko in treh mladih, ki so ob dvorcu preživeli večer in si v ornamljenosti predstavljali možnosti oživitve; tako so nanizali že znane predloge o šoli za ravnatelje in lovskem muzeju kot tudi povsem nove predloge z naselitvijo Strojanovih, ureditvijo megazabavišča, namesto Rock Otočca bi bil tu lahko Rock Visoko, parkirna hiša za Ljubljančane, trgovski center Visoko, dom za starejše in podobno.

Letošnji nagrajenci občine Gorenja vas-Poljane, v sredi župan Milan Čadež s častnim občanom Jožetom Bogatajem, nekdanjim županom / Foto: Gorazd Kavčič

"Letos smo veliko storili pri oživljanju dvorca Visoko, saj imamo z razvojnim investitorjem že podpisano predpogodbo," je nagovor začel župan **Milan Čadež** in naštel tudi številna področja, s katerimi se je ukvarjal v tem letu. Nagovor je zaključil v zanosnem slogu: "Bodimo ponosni, da smo Slovenci. Držimo skupaj!" Letos je priznanje z razglasitvijo za častnega občana pripadlo nekdanjemu županu **Jožetu Bogataju**, ki je občino vodil do ustanovitve, torej 12 let. Na začetku se je spopadel z organiziranjem občinske uprave, veliko pozornosti je namenil dograjevanju šol in športnih igrišč, uredil vse potrebno za delovanje gospodarskih con Todraž in Dobje, gradil kanalizacije in čistilno napravo Poljane, uvedel sistem ločenega zbiranja odpadkov, v Gorenji vasi so v njegovem mandatu zgradili Stanovanjsko-trgovski center, asfaltirane so bile številne lokalne ceste.

Častni občan Jože Bogataj nam je po prireditvi povedal, da je priznanje z veseljem sprejel: "Seveda pa sem bil tudi presenečen, saj sem pred dobrim letom slišal veliko grdih besed na račun svojega dela." Polna avla gorenjevaške osnovne šole je Bogataju ob besedah napovedovalke, da je občina pod njegovim vodstvom šla odločno na pot razvoja, z bučnim aplavzom dala še dodatno priznanje. Plaketi občine sta prejeli **Turistično društvo Sovodenj** in **Gorenjevaški oktet**, priznanji občine **Janez Bohinc** in **Aleš Šubic**, pohvali župana pa sta šli v roke **Gašperja Oblaka** in v arhiv **Orientacijskega krožka**, ki deluje v sklopu Športnega društva Mladi vrh.

Cerkljanski gasilci na svojem

SIMON ŠUBIC

Cerklje - Predsedniki oziroma podpredsedniki vseh osmih prostovoljnih gasilskih društev v občini Cerklje na Gorenjskem so minuli četrtek na ustanovnem občnem zboru podpisali pogodbo o ustanovitvi Gasilske zveze Cerklje, desete gasilske zveze na Gorenjskem in 116. v državi. Delegati so za njenega predsednika izvolili **Jožeta Žlebirja** iz Cerkelj, občinski poveljnik pa bo še naprej **Blaž Kaplenik** iz Cerkelj. Poleg njiju so v predsedstvo zveze izvolili še 15 članov (osem predstavnikov društev in sedem predsednikov komisij), prav tako pa so že znani člani nadzornega odbora in častnega razsodišča.

Odcepitev od Gasilske zveze Kokra in ustanovitev svoje gasilske zveze, ki so jo v Cerkljah v preteklosti že imeli (do leta 1956), je podal iniciativni odbor, katerega predsednik je bil **Janez Rožman** iz PGD Lahovče, prvi pa je o njej že pred enajstimi leti razmišljal župan **Janez Čebulj**, smo lahko slišali na ustanovnem občnem zboru. Odločitev, da gredo po samostojni poti, so vsa gasilska društva sprejela na letošnjih občnih zborih.

Kot je pojasnil Kaplenik, tudi sam član iniciativnega odbora, so se za ustanovitev lastne gasilske zveze odločili, ker gasilci v Cerkljah razpolagajo z dobro operativno sposobnostjo in ustrezno opremo, prav tako pa dosegajo dobro odzivnost na intervencije. "Pri našem delu pa potrebujemo tudi dobro podporo gasilske zveze. Z dosedanjo nismo bili najbolj zadovoljni, zato smo predlagali, da ustanovimo svojo," je poudaril Kaplenik, ki se je cerkljanskemu županu zahvalil za podporo gasilstvu. Slednji je obljubil, da bo občina za gasilce tudi vnaprej zagotavljala dovolj proračunskega denarja.

Ustanovitev Gasilske zveze Cerklje so pozdravili tudi podpredsednik Gasilske zveze Slovenije **Vili Tomat**, ki je napovedal nekatere spremembe v statutu krovne gasilske organizacije, in predstavniki sosednjih gasilskih zvez Mestne občine Kranj, Kokra, Kamnik, Vodice in Komenda.

KRANJ

Posadili drevo generacij

Na Ekonomski šoli Kranj so minuli petek posadili drevo generacij, s čimer so želeli simbolično zaznamovati prvo generacijo, ki bo šolsko leto končala na novi lokaciji ekonomske gimnazije. Bodičasto smreko so zasadili v notranjem atriju nove stavbe. "Drevo bo tako še poživilo zavedanje o pozitivni enotnosti in naravnanosti dijakov ter vseh drugih na ekonomski gimnaziji, obenem pa bo s svojo počasno rastjo simbolično povezovalo številne prihajajoče generacije dijakov," je ob tem poudarila direktorica Ekonomske šole Kranj **Marija Simčič.** Dijaki bodo na drevo vsak december pripeli balone z željami, za katere bi radi, da se jim izpolnijo v prihajajočem letu. Na šoli bodo letos izpeljali tudi dobrodelno akcijo. Denar, ki so ga običajno namenili za izdelavo in pošiljanje voščilnic, bodo tokrat namenili prebivalcem Železnikov, ki so jih prizadele jesenske poplave. **M. R.**

Foto: Tina Dokl

Znova o trgovskem centru v Škofji Loki

Lokacijski načrt Kapucinsko predmestje I - prva faza je občinski svet 27. septembra sprejel, čeprav še vedno nimamo prepričljivih odgovorov na naša vprašanja.

Zanima nas, kdo in kako (katera strokovna inštitucija in s kakšno študijo) je ugotovil potrebo po trgovskem centru na tej lokaciji, če naj bi po urbanistični zasnovi Škofja Loka oskrbne dejavnosti usmerjala na Grenc, torej proč od središča mesta. Zakaj je bil predlog sprejet le z minimalnimi popravki, ki ne pomenijo vsebinsko pomembnih izboljšav. Na zboru krajanov in dveh okroglih mizah (župan se ju ni udeležil!) je bila jasno izražena večinska volja prebivalcev Partizanske ceste in Šolske ulice, da brez upoštevanja naših pripomb in zahtev sobivanje s trgovskim centrom nima prihodnosti.

Škofjeloški župan je skupaj s koalicijo vehementno povozil prepričanje več sto nasprotnikov gradnje, ki so svoje nestrinjanje izrazili s podpisi. Pri tem ni imel niti moralnih niti etičnih pomislekov, da je za sprejetje odloka potreboval tudi glas člana koalicije, ki je dva dni pred sejo kot svetnik nepreklicno odstopil in je na sejo prišel dobesedno iz bolniške postelje, le nekaj minut pred usodnim glasovanjem.

Argument škofjeloškega župana je, da bo trgovski center prispeval k oživitvi starega mestnega jedra. Preseneča nas nenavadna brezbrižnost dela stroke - arhitektov, urbanistov, prometnih strokovnjakov, sociologov in drugih, ki ne samo v Škofji Loki, ampak tudi širše niso znali, zmogli ali upali zastaviti svojega ugleda v imenu stroke ob tako sprevrženem konceptu "oživljanja" mesta. Svojega mnenja ni podal niti Zavod za spomeniško varstvo, čeprav je bil zanj zaprošen.

Namesto pohlepnega poseganja po zelenih površinah, ki so v mestu preveč dragocene, da bi jih lahkomiselnost prepustili kapitalskim apetitom, naj tisti, ki smo jih izvolili, razmišljajo in odločajo skupaj z nami, ne pa v našem imenu namesto nas. Ker v Škofji Loki ni tako, bomo naše legitimne pravice uveljavili kot stranka v postopku v vseh nadaljnjih fazah in se poslužili vseh razpoložljivih pravnih poti, saj zaradi odsotnosti dialoga kot ozaveščena, kultivirana in civilizacijskim normam v družbi zavezana skupina ljudi lahko posežemo le po tem.

MANA VERLE GRUM,
FERI HORVAT,
MARTIN HAMER
Iniciativni odbor v imenu zainteresiranih krajanov Partizanske ceste in Šolske ulice v Škofji Loki

Spoštovani!

Ob branju vašega prispevka v prilogi Razgledi pod naslovom Nekonstruktivno izzivanje, ne morem ostati ravnodušna. Kako lahko "profesionalni" novinar tako enostransko in zaslepljeno poroča o dogodkih in času, ki ga živimo? Ko pišete o brezumnem izzivanju opozicije vladi, ste v celoti pozabili na vse brezumje tedanje opozicije, njenih stalnih odhodov s sej, posebnih proslav, ki so jih organizirali za svoje, njenih večnih povezav s tujino in hlapčevskega udinjanja ter iskanja zavezništva v deželah onkraj velike luže. Pišete, da je šla opozicija po vašem "profesionalnem" okusu predaleč, in prav tako levo usmerjena novinarska srenja. In kateri usmeritvi novinarske srenje pripadate vi, gospa Smolnikar? Glede na to, da ste v celoti pozabili na vse abotnosti bivše opozicije, se čudim, da se tako živo spominjate shizofrene politične situacije leta 1943. Koliko let, mesecev ali dni ste šteli takrat? Kakorkoli že, zagotovo drži dejstvo, da sta za pravoverne novinarje profesionalnost in objektivnost poročanja nedosegljiva vrhova. Markacijo zanju zgrešijo že v samem vznožju.

MIRA KOFLER

Smeti

Smeti delamo občani in tudi pospraviti jih moramo občani. V smeteh so energija, denar in delovna mesta. Predelava in odlagališče smeti morajo biti po evropskih standardih. Zato sprašujem vodje občanov, to so: Stanko Cvenkelj, diplomirani inženir strojništva - strokovnjak za energetiko, Andrej Hude, diplomirani pravnik, in Borut Sajovic, župan občine Tržič, ki je dobil volitve na račun smeti, ki prepričujejo svoje vaščane proti odlagališču odpadkov. Zato prosim, da na moje javno vprašanje odgovorijo, kam in kako bomo odlagali smeti. Če se z nečim ne strinjaš, moraš imeti tudi odgovor za rešitev tega problema.

JANEZ KURALT,
Britof

Kaj mi pa morejo, morejo, morejo ...

... Si prepeva škofjeloški župan. Ob tem, ko si prepeva, pa sploh ne posluša in ne upošteva pripomb krajanov civilne iniciative vasi Suha v zvezi z izgradnjo Poljanske obvoznice.

Že eno leto je poteklo od začetka del na Poljanski obvoznici, rezultat pa je zaradi arogantnega, amaterskega in vase zaverovanega delovanja župana Škofje Loke nikakršen. Gradnja se je začela brez gradbenih dovoljenj, brez pravih projektov, brez pridobljenih zemljišč in seveda tudi brez uskladitve z lokalnim prebivalstvom. Pomembna informacija je tudi to, da se je Poljanska obvoznica v tem letu (med gradnjo) prelevila tudi v 4. razvojno os Slovenskega cestnega omrežja.

Civilna iniciativa vasi Suha in Sorške ceste, ki bodo zaradi te "obvoznice" najbolj prizadeti, se že leto dni trudi za dialog z županom, inšpektorji, projektanti in ministrom za promet, a naleti vedno na gluha ušesa.

Iniciativa in krajani trdijo, da je predvidena izvedba ceste na nasipu popolnoma napačna, ker predstavlja jez visoki vodi reke Sore. Primer iz Železnikov nas očitno ni naučil ničesar. Ravno tako je nesprejemljivo križišče sredi vasi Suha, ki bo samo ovira precej gostemu prometu. Predlagana varianta iniciative je med drugim tudi precej cenejša.

Župan trmasto vztraja pri svojem načinu gradnje, mi pa, kot da nismo njegovi občani - od sedaj dalje pa tudi on ni več naš župan. Takšnega župana nočemo, ker nas ni vreden.

Krajani zahtevamo sprožitev postopka za odpoklic župana in občinskega sveta, ker ti ne zastopajo več interesov svojih občanov.

JANEZ RADELJ
Civilna iniciativa krajanov vasi Suha in Sorška cesta

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

Zgornji Brnik

Zaradi grožnje z bombo izpraznili letališče

V soboto ob 16.14 je neznanec z območja Maribora poklical na številko 113 in najavil, da je na letališču Jožeta Pučnika Ljubljana bomba. Policisti so zato letališki objekt zavarovali in odredili, da 20 zaposlenih in okoli 50 obiskovalcev zapusti javni del letališča. Pregled objekta, v katerem sta sodelovala vodnika s službenima psoma za iskanje eksploziva, je trajal do 19.15, bombe pa niso našli. **S. Š.**

Grožnja z bombo na letališču je bila že šesta letošnja lažna najava bombe na Gorenjskem. / Foto: Gorazd Kavčič

Lesce

Kraji v modelarski delavnici

Neznani storilec je konec tedna vlomil v modelarsko delavnico v Lescah in si iz nje prilastil trup modela motornega letala dolžine 120 centimetrov modre barve z napisom Cumulus Proteus ter z imenom in priimkom oškodovanca. Ukradel je tudi model jadralnega letala dolžine 100 centimetrov s krili dolžine 160 centimetrov modro bele barve. Gmotna škoda znaša okoli 1.500 evrov.

Škofja Loka

Ukradli Audi

V petek zvečer so neznanci izpred stanovanjskega bloka v Podlubniku ukradli osebni avtomobil Audi A4 Avant črne barve, letnik 2007. Na vozilu so bile nameščene registrske tablice z oznakami LJ PIA 126, na pokrovu motorja in bočnih delih pa ima nalepke z napisom Porsche Verovškova. Lastnik vozila je bil s tem dejanjem oškodovan za 23 tisoč evrov. **S. Š.**

TCG UNITECH LTH

TCG UNITECH Lth-ol d. o. o.
Vincarje 2
4220 Škofja Loka

Obrat Ljubljana:
TCG UNITECH Lth - ol d. o. o.
Litostrojska 46
1000 Ljubljana

Smo kakovosten in uspešen proizvajalec tlačnih orodij in ulitkov iz magnezijevih in aluminijevih zlitin za avtomobilsko industrijo.

K sodelovanju vabimo sodelavce za delovna mesta v obratu Ljubljana:

1. CNC strojni operater (m/ž)
2. Urejevalec na CNC strojih (m/ž)
3. Tehnolog za CNC strojne obdelave (m/ž)

Splošne zahteve:
- samostojnost pri delu
- 3 leta delovnih izkušenj

Ostale zahteve:
- pod točko 1. in 2. poklicna šola (IV. stopnja) strojne smeri
- pod točko 3. višja šola (VI. stopnja) strojne smeri in poznavanje tehnoloških postopkov za mehansko in ročno obdelavo

Bodoči sodelavci lahko pričakujejo dinamično in ustvarjalno okolje z možnostjo napredovanja ter osebnega razvoja in stimulativno nagrajevanje.

Vašo prijavo z življenjepisom pričakujemo v 8 dneh od objave na naslov: **TCG UNITECH Lth - ol d. o. o., Škofja Loka, Vincarje 2.**

Streha Bohinjke v plamenih

Ostrešje Bohinjke v Stari Fužini, ki je v lasti Triglavskega narodnega parka, je najverjetneje zagorelo zaradi napake na električni napeljavi.

Simon Šubic

Stara Fužina - V soboto zvečer se je v Stari Fužini nekaj sto metrov od Bohinjskega jezera razsvetlilo nebo. Na ostrešju hiše Bohinjke, kompleksu dveh garaž in stanovanjskega objekta, ki je v lasti Triglavskega narodnega parka (TNP), je namreč zagorelo ostrešje.

"Zaradi požara v Bohinjki smo bili alarmirani ob 20.19, na intervencijo pa je prispelo okoli 40 gasilcev iz prostovoljnih gasilskih društev Bohinjska Bistrica, Stara Fužina, Savica Polje in Koprivnik. Ob našem prihodu je bilo ostrešje že vse v ognju, zato smo najprej ščitili stanovanjski objekt, ki ga požar še ni zajel. Ogenj smo omejili okoli enih, naslednji dve uri smo porabili še za gašenje manjših žarišč, nato pa smo postavili požarno stražo," se spominja vodja gasilske intervencije **Anton Šest** iz PGD Stara Fužina. Gasilci so imeli pri gašenju največ težav z vodo, saj hidrantnega omrežja na območju požara ni bilo, zato so morali najprej napeljati približno dvesto metrov cevi do najbližjega hidranta. Po ukrotitvi rdečega petelina so pomagali družini enega od zaposlenih v TNP, ki živi v poškodovanem objektu, preseliti opremo v sosednji objekt, da je ne bi uničila voda.

Ogenj se je preselil tudi na stanovanjski del objekta.

S Policijske uprave Kranj so sporočili, da je po ugotovitvah preiskovalne komisije ogenj najverjetneje izbruhnil že okoli 19.30. Zagorelo je na ostrešju pomožnega poslopja - garaž, kasneje pa se je ogenj razširil tudi na stanovanjsko hišo, ki ima skupno ostrešje z garažama. Na podstrešju nad garažama so pri preiskavi našli zatalilo na žici električne napeljave, zato sumijo, da je požar povzročila napaka na električni napeljavi. Žico so poslali v pregled.

Požar je povzročil škodo na ostrešju garaže in stanovanjske hiše, ta pa po nestrokovni oceni znaša okoli sto tisoč evrov.

Luna opogumila pretepače

V soboto in nedeljo so policisti posredovali v pretepih v treh gostinskih lokalih v Škofji Loki, na Hrušici in v Tupaličah.

Simon Šubic

Škofja Loka, Hrušica, Tupaliče - Polna luna je minuli konec tedna pokazala svojo moč, tako da so imeli policisti polne roke dela z vzpostavljanjem reda in miritvijo razgretih gostov v gostinskih lokalih v Škofji Loki, Tupaličah in na Hrušici.

Najprej so morali intervenirati v gostinskem lokalu Studio v Škofji Loki, kjer sta se v soboto zgodaj zjutraj, ko je luna povsem osvetlila nebo, sprla gosta. Pri tem je 26-letni domačin udaril osem let mlajšega fanta, prav tako iz Škofje Loke, s steklenico po glavi in mu povzročil hude rane, ki so mu jih oskrbeli reševalci iz Zdravstvenega doma Škofja Loka. V tem času je bila v lokalu in pred njim tudi več drugih gostov, ki so poskušali z napadalcem fizično obračunati, zato je prišlo do prerivanja. Policistom je razjarjene goste uspelo pomiriti, glavna akterja in nekaj drugih pretepačev so ločili, zoper njih pa bodo podali obdolžilne predloge zaradi kršitev javnega reda in miru. Zoper 26-letnega Škofjeločana, ki je s steklenico ranil osemnajstletnika, pa bodo podali kazensko ovadbo.

V nedeljo ob 7.50 so policisti prejeli obvestilo o pretepu v Casinu Vulcan na Hrušici. Policijska patrulja, ki je prispela na kraj dogodka, je ugotovila, da so se sprli in nato stepli trije Jeseničani. Jeseničana, stara 20 in 21 let, sta pretepla 30-letnega someščana, ki je pri tem utrpel lažje rane, zaradi katerih je kasneje poiskal zdravniško pomoč v bolnišnici na Jesenicah. Zoper napadalca bodo policisti podali kazensko ovadbo zaradi povzročitve lahkih telesnih poškodb.

Isti dan deset minut pred polnočjo pa so kranjski policisti odhiteli na intervencijo pred gostinski lokal na bencinskem servisu Logo v Tupaličah pri Preddvoru, kjer sta se sprla gosta iz Kranja in Kokre. Slednji je pri tem z roko večkrat udaril Kranjčana v glavo in mu poškodoval arkado. Zanjo je kasneje poskrbela dežurna zdravniška ekipa v kranjskem zdravstvenem domu. Kokrjana bodo policisti kazensko ovadili zaradi povzročitve lahkih telesnih poškodb.

V loškem Studiu sta se stepla domačina. / Foto: Tina Dokl, arhiv

NESREČE

Košiše

Padel pod traktor

V petek okoli 16.30 so Policijsko postajo Kamnik obvestili, da se je v gozdu pri kraju Košiše smrtno ponesrečil 75-letni domačin. Policisti so ugotovili, da se je pokojnik peljal s traktorjem (zavarovan z varnostnim lokom) po gozdni poti, ki vodi po klancu navzdol. S prednjimi kolesi je zapeljal čez deblo, ki je ležalo na poti, nakar je traktor zasukalo v desno, da se je prevrnil in voznika stisnil pod seboj. Voznik je umrl na kraju nezgode.

Šenčur

Trčila v steno podvoza

V četrtek ob 11.25 se je na lokalni cesti Voklo-Šenčur zgodila prometna nesreča, v kateri sta dve osebi utrpeli hude rane. 28-letna voznica osebnega avtomobila iz Šenčurja je vozila po lokalni cesti proti Šenčurju. V bližini podvoza za avtocesto je vozilo zaradi neprilagojene hitrosti zaneslo desno in nato je silovito trčilo v steno podvoza. Po trčenju je vozilo večkrat zasukalo in vrglo čez vozišče v nasprotno steno podvoza. Voznico in sopotnika so odpeljali v bolnišnico. **S. Š.**

Odločilne bodo hladne noči

Kranj bo letos prvič v zimski sezoni gostil tekmo svetovnega pokala smučarjev skakalcev, dobra dva tedna pred prireditvijo pa organizatorje najbolj skrbi, če bo dovolj mraza za pripravo snega.

VILMA STANOVNIK

Kranj - "Mesto Kranj ima bogato zgodovino v smučarskih skokih, nadgradnja uspešnega dela domačega kluba Triglava in vrste odličnih tekmovalcev pa je zagotovo velika športna prireditev, kot je tekmovanje za članski svetovni pokal," je na priložnostni tiskovni konferenci dobra dva tedna pred tekmo povedal kranjski župan **Damijan Perne.**

Kranjska skakalnica v OMV-centru bo namreč 15. in 16. decembra prvič gostila tekmo za svetovni pokal v smučarskih skokih, najboljši smučarji skakalci pa bodo na Gorenjsko prišli takoj za tekmo v Beljaku. V soboto bodo na sporedu najprej kvalifikacije, nato pa uradni trening, v nedeljo pa najprej poskusni seriji in nato finale. Na Glavnem trgu v Kranju pa bo slovesno v soboto zvečer, ko bo ob 20. uri podelitev štartnih številk tekmovalcem.

"Mesto Kranj je prireditev vzelo za svojo, z njo si želimo kaj zaslužiti, vsekakor pa bo priložnost za domače tekmovalce, da se izkažejo na skakalnici, ki jo sedaj že dobro poznajo," pravi direktor smučarske zveze Slovenije **Jaro Kalan**, ki sicer - tako kot tudi drugi ljubitelji športa - ni navdušen nad dejstvom, da bo tekmovanje v Kranju prav isti konec tedna kot tekma biatlonskega svetovnega pokala na Pokljuki, vendar pa pri usklajevanju koledarja tekmovanj niso mogli spremeniti datumov.

Čeprav bo tekmovanje v Kranju hkrati kot na Pokljuki, pa organizatorjev ne skrbi, da ne bi prodali vstopnic, saj jih bo na razpolago zgolj dva tisoč. "Žal je prostor za gledalce omejen, saj infrastruktura v okolici skakalnice še ni povsem urejena. Manjka tudi parkirišč, zato smo se odločili, da damo v prodajo dva tisoč vstopnic po sedem evrov za sobotno in 15 evrov za nedeljsko tekmo. Od prihodnjega tedna jih bo mogoče v predprodaji kupiti pri Gorenjskem glasu in Janus tradeu. Bolj kot obisk navijačev pa nas skrbi priprava tekme, saj za izdelavo snega potrebujemo najmanj štiri do pet primerno mrzlih noči, še bolje pa bi bilo, če bi zapadlo kaj snega," pravi predsednik OK Kranj **Franci Strniša** in dodaja, da si želi k sodelovanju pritegniti več gorenjskih podjetij, ki bi prireditev lahko bolje izrabila kot priložnost za promocijo.

Včerajšnje tiskovne konference v Kranju so se udeležili poslovni direktor nordijskega smučanja Primož Ulaga, predsednik OK Kranj Franci Strniša, direktor SZS Jaro Kalan in kranjski župan Damijan Perne.

Saša Farič odlična v Söldnu

V tekmi mednarodne serije v smučarskem krosu Crossmax v Avstriji je Saša Farič osvojila tretje mesto.

VILMA STANOVNIK

Radomlje - Smučarski kros postaja vse bolj popularna disciplina, v Söldnu pa je sicer zmagala svetovna prvakinja, Francozinja **Ophelie David**, pred Avstrijko **Katharino Gutensohn**, za Faričevo pa so se v finalni vožnji zvrstile še svetovna podprvakinja, Francozinja Meryll Boulangeat, Švicarka Seraina Murk in Poljakinja Karolina Riemen. "S svojim nastopom sem zelo zadovoljna, zlasti ker sem dan prej na treningu padla in zaradi bolečin v nogi in hrbtu najprej sploh nisem nameravala nastopiti. Tako sem bila vesela že uvrstitve v finalni nastop," je po tekmi povedala 23-letna tekmovalka iz Radomelj **Saša Farič**. Zadovoljen je bil tudi trener **Primož Vrhovnik**, ki mu je bilo všeč predvsem to, kako je Saša v finalu ugnala svetovno podprvakinjo. Na tekmi je nastopil tudi Sašin klubski tovariš in član moške ekipe B v smučarskem krosu, 18-letni **David Piber**, ki pa se s 63. kvalifikacijskim časom ni uvrstil v finalne nastope na izpadanje. Zmagal je Francoz **Enak Gavaggio** pred Švedom **Larsom Lewenom.**

Saša Farič med veleslalomskim treningom na ledeniku Saas Fee / Foto: P. V.

DESKANJE

ABZAKOV

Prvič Marguč, drugič Flander

Naša deskarja na snegu se na nadaljevanje sezone svetovnega pokala pripravljata v Rusiji, kjer sta v Abzakovu minuli konec tedna nastopila na prvih letošnjih tekmah za evropski pokal. Odlično sta se odrezala, saj je petkov paralelni veleslalom dobil **Rok Marguč**, sobotni paralelni slalom pa **Rok Flander.** Marguč je tako po Roku Flandru in **Dejanu Koširju** tretji Slovenec, ki mu je uspelo zmagati na tekmi za evropski pokal. Naša deskarja bosta v Rusiji ostala do začetka decembra. **V. S.**

ALPSKO SMUČANJE

LAKE LOUIS

Jerman odlično začel sezono

V kanadskem Lake Louisu sta bili konec tedna prvi moški smučarski tekmi svetovnega pokala v obeh hitrih disciplinah. Tako na sobotnem smuku kot na nedeljskem superveleslalomu je bil naš najboljši Tržičan **Andrej Jerman**, ki je v slabih razmerah v smuku osvojil 12. mesto, v superveleslalomu pa se je uvrstil na izvrstno 4. mesto. Točko v superveleslalomu si je prismučal tudi Kranjskogorčan **Andrej Šporn.** Od četrtka do nedelje smučarje čakajo nove tekme v Beaver Creeku. **V. S.**

GORENJSKI SEMAFOR

NOGOMET

Prva liga Telekom Slovenije, 19. krog: Hit Gorica : Domažele 2 : 0. Na letvici še vedno vodijo Domžalčani z 42 točkami, drugi Koper pa zaostaja za 9 točk. Zadnje jesenske tekme bodo na sporedu konec tedna, ko bo ekipa Domžal v soboto ob 16. uri gostila Koper. **V. S.**

ROKOMET

1. MIK liga - moški: Knauf Insulation : Rudar 30 : 20; **1. B liga - ženske:** Sava : Ajdovščina 38 : 25; **2. liga - moški, zahod:** Grča Kočevje : Alples 33 : 30 (prvi poraz Alplesa), Cerklje : Mokerc 36 : 31, Duplje : Kranj 18 : 16. **M. D.**

KOŠARKA

1. liga UPC Telemach, 7. krog: Rogla Zreče : TCG Mercator 78 : 80, Zagorje KD FT : Helios 72 : 86. V 8. krogu bo na sporedu gorenjski derbi, že jutri ob 20. uri pa se bosta v dvorani na Podnu pomerili ekipi TCG Mercatorja in Heliosa. **1. SKL za ženske, 5. krog:** Triglav : HIT Kranjska Gora 53 : 79, Konjice : Domžale 70 : 62, Odeja KED : Črnomelj 115 : 35. Triglavanke že danes gostujejo pri Merkurju v Celju, druge tekme pa bodo v soboto. **1. B SKL za moške, 7. krog:** Rudar Trbovlje : Triglav 79 : 57, Tinex Medvode : Konjice 75 : 96. **V. S.**

NAMIZNI TENIS

1. SNTL - članice, 7. krog: Merkur : Logatec 5 : 2, Merkur je 5. z 8 točkami. **2. SNTL - članice, 3. krog:** Sobota : Šenčur 3 : 5; Ljutomer : Šenčur 3 : 5, Šenčur je 3. s 6 točkami. **3. SNTL - člani, 4. krog:** Merkur : Škofja Loka 5 : 2, Merkur vodi brez poraza s 14 točkami, Škofja Loka je 6. s 6 točkami. **V. S.**

ODBOJKA

1. DOL za moške: Olimpija : Calcit Kamnik 1 : 3 (16, - 21, - 20, - 18), Astec Triglav : MOK Krka 3 : 0 (24, 20, 23). V vodstvu je Calcit Kamnik (27), Astec Triglav (19) ostaja na 3. mestu. **1. DOL za ženske:** LIP Bled : Luka Koper 2 : 3 (- 14, - 19, 23, 11, - 12). V vodstvu je Nova KBM Branik (26), peti pa je LIP Bled z enajstimi točkami. **2. DOL moški:** Termo Lubnik : National Žirovnica 3 : 0 (19, 21, 13). Kljub porazu v vodstvu ostaja SIP Šempeter (18), pred Framom (16) in Termo Lubnikom (14). National Žirovnica je z osmimi točkami na 7. mestu. **2. DOL ženske:** ŽOK Partizan Šk. Loka : DŠR M. Sobota 3 : 0 (27, 18, 18), Calcit Kamnik : HIT Nova Gorica II 3 : 0 (20, 14, 17). Po novi zmagi so Kamničanke prevzele vodstvo na lestvici, še vedno pa so skupaj z Alianso z istim številom točk (16), povzpele pa so se Škofjeločanke, ki so z 12 točkami na 3. mestu. **3. DOL moški:** Calcit Kamnik II : Prigo Brezovica 2 : 3, TOM Mokronog : UKO Kropa 0 : 3. MOK Kočevje ja na 1. mestu ohranil dve točki naskoka pred UKO Kropa (13). Calcit Kamnik II (10) je na 4. mestu, Astec Trglav II (4) pa na osmem. **3. DOL ženske:** Triglav Kranj : Lakolit Ankaran 3 : 2, Mladi Jesenice : Pizzeria Morena 3 : 1, Kostak-Elmont : Bled Adriatica.net 3 : 0. V vodstvu je Piran (27), Triglav Kranj (16) je na 5., Mladi Jesenice (15) na 6., Pizzeria Morena (13) na 9. in Bled Adriatica.net (8) na 12. mestu. **B. M.**

KEGLJANJE

Rezultati 9. kroga v slovenskih ligah: 1. A- ženske: Miroteks : **Triglav 8 : 0** (3367 : 3161), **Eta** : Bela krajina **4 : 4** (3100 : 3100). Vodi Miroteks, 18 točk, 5. Eta 7 točk, 10. Triglav 2 točki. **1. B - ženske: Ljubelj** : Rudar **6 : 2** (3221 : 3169). 1. Miklavž, 15, 3. Ljubelj 13 točk. **2. liga - ženske: Medvode** : Trebnje **6 : 2** (3035 : 2812), **Eta** : Pivka **5 : 3** (3048 : 3037). Eta prva, 14 točk, 3. Medvode, 8 točk. **1. A - moški:** Sinet : **Triglav 6 : 2** (3558 : 3488), **Siliko** : Lj. Slovan **1 : 7** (3283 : 3464). Prvi Konstruktor, 16 točk, 6. Triglav, 8, 9. Siliko, 5 točk. **1. B - moški:** Korotan : **Ljubelj 2 : 6** (3383 : 3417), Litija : **Hidro 2 : 6** (3357 : 3460), Rudnik : **Knauf Insulation Polet 2,5 : 5,5** (3482 : 3525). Jesenski prvak Kl Polet, 15 točk, 2. Ljubelj, 14, 3. Hidro, 11 točk. **2. liga - moški: Simon Jenko : Jesenice 4 : 4** (3363 : 3273), Novo mesto : **Calcit 0 : 8** (3162 : 3337). Prvi Calcit, 16 točk, 8. Jesenice, 4, 10. Simon Jenko, 3 točke. **3. liga - moški:** Kočevje : **Triglav-2 5,5 : 2,5** (3387 : 3305), Taborska jama : **Ljubelj-2 7 : 1** (3231 : 3059), Proteus : **Coma 2 : 6** (3339 : 3403), Delo : **Jesenice-2 5 : 3** (3207 : 3169), **Adergas** : Slovan **2 : 6** (3149 : 3215). Prva Coma, 13 točk, 3. Ljubelj-2, 11, 6. Triglav-2, 9, 8. Adergas, 7, 9. Jesenice-2, 4 točke. **Gorenjska liga, 6. krog:** Kranjska Gora : Železniki **3 : 5** (3250 : 3253), Triglav-3 : Plavž **2 : 6** (3009 : 3088), Jesenice-3 : Knauf I. Polet **3 : 5** (3059 : 3136), Portorož : Ljubelj-3 **4 : 4** (3307 : 3301). Jesenski prvak Železniki, 14 točk, 2. Plavž, 10, 3. Kr. Gora, 9, 4.-5. Kl Polet in Ljubelj-3, oba po 7 točk. **M. F.**

GORENJSKI SEMAFOR

BALINANJE

Super liga Schwarzmann, končnica - 3. KROG: liga za prvaka - Luka Koper : Zarja Balinček 14 : 8, Krim Pekarna Vrhnika : Planina Kranj 14 : 8, *vrstni red:* Zarja Balinček in Luka Koper po 36, Krim PV in Planina Kranj po 30; **liga za obstanek** - Trata Lokateks : Zabiče 14 : 8, Jadran Izola : Hrast 11 : 12, *vrstni red:* Lokateks Trata 26, Zabiče 25, Hrast 14, Jadran Izola 7. **S. Š.**

GORSKI TEK

Pokal Slovenije v gorskih tekih 2007 (skupno): člani: 1. Mitja Kosovelj (TK Kobarid), 2. Sebastjan Zarnik (KGT Papež), 3. Simon Alič (ŠD Peklenk); **članice:** 1. Mateja Šuštaršič (AK Portovald), 2. Špela Novak (AK Triglav), 3. Edita Gashi (AD Posočje); **st. veterani:** 1. Stanko Čufer (Yoviland), 2. Pavel Setnikar (Tapos), 3. Ivan Šavs (Fitnes Powerfit); **st. veteranke:** Olga Grm (Trmasti), 2. Marija Trobec (TK Kobarid), 3. Silva T. Hočevar (AK Koper); **ml. veterani:** Igor Šalamun, 2. Marko Šubic (ŠD Tabor), 3. Bogdan Primožič; **ml. veteranke:** 1. Valerija Mrak (AD Posočje), 2. Mihaela Tušar (ŠD Nanos), 3. Urša Trobec (TK Kobarid); **mladinci:** 1. Peter Oblak (ŠD Tabor), 2. Gašper Bregar (TK Šmarnogorska naveza), 3. Rok Markuš (KGT Papež); **mladinke:** 1. Katja Kosmatin (AK Domžale), 2. Mateja Kosovelj (ŠD Nanos), 3. Cita Cvirn (AK Domžale); **st. dečki:** 1. Domen Zupan (AK Domžale), 2. Matic Plaznik (TK Šmarnogorska naveza), 3. Jaka Vodnjov (AK Domžale); **st. deklice:** 1. Sara Lavrič (OŠ M. Vilharja), 2. Katja Kozjek, 3. Tina Kozjek (obe TK Šmarnogorska naveza); **dečki:** 1. Martin Vadnu (AD Mass), 2. Anže Zupan (AK Domžale), 3. Mitja Kotnik (KGT Papež); **deklice:** 1. Hani Mlekuž K. (TD Bovec), 2. Eva Aljančič (AK Domžale), 3. Klara Krošelj (KGT Papež); **ml. dečki:** 1. Matevž Škrtič (KGT Papež), 2. Tine Hren (TK Šmarnogorska naveza), 3. Nejc Lazar (ŠD Tabor); **ml. deklice:** 1. Anja Plaznik, 2. Maja Plaznik (obe TK Šmarnogorska naveza), 3. Maja Mencigar (OŠ Sveti Jurij). **M. B.**

ŠAH

Ciklus ŠD SIMP Radovljica, 18. turnir - 7 krogov, 15 minut. **Končno stanje:** 1. Drago Buha, 5,5, ŠD SIMP Radovljica, 2. Stane Valjavec, 5,5, ŠK Stari Mayr Kranj, 3. Drago Rabič, 5, ŠS Tomo Zupan Kranj, 4. Jožef Prestrl, 5, ŠD SIMP Radovljica, 5. Bojan Turunčič, 4,5, ŠK Bohinj Bohinjska Bistrica, 6. Gabrijel Jurman, 4,5, ŠK Bohinj Bohinjska Bistrica itd. **O. O.**

Gorenjska kadetska liga, OŠ Škofja Loka Mesto - 1. turnir, 7 krogov, 47 igralcev. **Končno stanje:** 1. Tim Janželj, 6, ŠK Ig, 2. Tilen Lučovnik, 6, ŠD Jus Security Domžale, 3.-4. Gal Drnovšek, 5,5, ŠS Tomo Zupan Kranj, 3.-4. Caterina Leonardi, 5,5, ŠK Komenda, 5. Barbara Robba, 5,5, ŠS Tomo Zupan Kranj. **O. O.**

Odbojka - Tekma četrtfinala Pokala Slovenije

SMART COM

V četrtek, 29. novembra 2007, bo v Športni dvorani SGŠ Radovljica ob 19. uri tekma četrtfinala Pokala Slovenije v odbojki. Odbojkarji **Astec Triglava** se bodo pomerili z aktualnimi državnimi prvaki, ekipo **ACH Volley**. Vabimo čim več navijačev na še eno tekmo kranjskih odbojkarjev.

NOVOLETNI VIDEOMEH

Vstopnice so na voljo v naročniški službi Gorenjskega glasa, naročite pa jih lahko tudi po povzetju

051/202 200

Na prireditvi smo rezervirali "Omizje Gorenjskega glasa", za katerim bo v glasbi uživalo 6 prejemnikov brezplačnih vstopnic. Odgovorite na nagradno vprašanje - 4. 12. žrebamo drugega prejemnika dveh vstopnic.

Ŝportna dvorana KAMNIK

sobota 15. 12. ob 19. uri

Na Novoletnem Videomehu bodo nastopili tudi zmagovalci festivala Slovenska polka in valček 2007. To so:

Iskrice, ansambel Spev, Modrijani

Slavje v prenovljeni dvorani

Loški rokometaši ekipe Knauf Insulation so se v prvi tekmi po slovesnem odprtju prenovljene dvorane na Podnu, kjer so po septembrski poplavi zamenjali parket, navijačem predstavili kot izvrstna ekipa.

VILMA STANOVNIK

Škofja Loka - Malce drugače, z glasbo in plesom, se je v soboto začela zadnja tekma 10. kroga najmočnejše moške državne rokometne lige, ko so k loškim rokometašem ekipe Knauf Insulation v goste prišli rokometaši Rudarja EVS iz Trbovelj. Vzrok za slovesnejši uvod je bilo slovesno odprtje prenovljene dvorane, zaradi njene prenove pa so bili loški športniki zadnje slabe tri tedne prisiljeni trenirati in igrati v sosednjih dvoranah. "Veliko dvorano hale Poden smo obnovili v osemnajstih dneh. Po septembrski poplavi so se namreč na Ministrstvu za šolstvo in šport zelo hitro odzvali in zagotovili šestdeset odstotkov denarja za obnovo, preostalih štirideset odstotkov pa smo zbrali na občini. Naš prispevek pa bo, kot kaže, lahko bistveno manjši, saj bomo dobili trideset tisoč evrov za prenovo iz pobratene belgijske občine Maasmechelen, kjer zbirajo denar za nas s humanitarnimi akcijami. Tako je njihov župan že organiziral humanitarno slavnostno večerjo za ministre, pripravili so koncert, ki se ga je udeležilo okoli devetsto obiskovalcev, organizirali so srečelov in na transakcijskem računu v kratkem pričakujemo denar iz Belgije," je povedal župan **Igor Draksler** in dodal, da prenovitvena dela trenutno potekajo še v mali dvorani, tudi kegljišče pa bo prenovljeno v dveh do treh tednih.

Po poškodbi kolena se je v soboto na tekmi v domači dvorani izkazal tudi Anže Rebič, ki so ga igralci Rudarja v napadu le težko zaustavljali. / Foto: Gorazd Kavčič

Seveda so se zaključka prenove najbolj razveselili športniki, ta pa je bila očitno spodbuda tudi za loške prvoligaše. Tako so že pred slovesnostjo domače košarkarice Odeje KED kar s 115 : 35 premagale ekipo iz Črnomlja, pred polnimi tribunami pa se je nato v najlepši luči izkazala še moška rokometna ekipa Knauf Insulation. Varovancem trenerja **Jožeta Galofa** nasprotniki iz moštva Rudarja niso mogli slediti v hitrih in učinkovitih napadih, tako da je bil že v 11. minuti rezultat 8 : 2, po zaporednih golih mladega reprezentanta **Jureta Dolenca** in povratnika po poškodbi **Anžeta Rebiča** pa so Ločani v 18. minuti vodili že za deset golov, polčas pa so zaključili z neverjetnih 18 : 6. Tudi v nadaljevanju so bili učinkoviti, pri rezultatu 24 : 7 v 40. minuti pa je trener dal priložnost tudi rezervnim igralcem, ki so se večinoma prav tako izkazali, gostom pa je vendarle uspelo končni izid zmanjšati na 30 : 20.

Veliko zaslug za to, da se je gol domačih le težko zatresel, je imel tokrat res razpoložen domači vratar Grega Keše. "Ne vem, če je bila naš motiv za tako dobro igro res prenovljena dvorana, pomembno je, da smo se dobro borili in kljub poškodbam v ekipi osvojili dve pomembni točki. Na ekipo Rudarja smo se dobro pripravili, pričakovali smo težjo tekmo, veseli pa smo bili polne dvorane in pred takšnim občinstvom je res lepo igrati. Gostje so bili pač danes precej slabši in naša zmaga je povsem zaslužena," je povedal izkušeni **Grega Keše**, ki si čim več točk želi tudi iz naslednjih srečanj. Trenutno so Ločani na lestvici z devetimi točkami na 7. mestu, že jutri pa jih čaka nova tekma, ko bodo v 11. krogu (ob 19. uri) gostovali pri Gorenju. "V gosteh pri takšni ekipi si pač želimo odigrati čim bolje, vendar pa nas nato pomembnejše tekme čakajo z Ormožem in Slovanom doma," dodaja vratar Keše.

HOKEJ

JESENICE

Innsbruck prihaja še v Podmežaklo

Hokejisti Acronija Jesenic so konec tedna v ligi EBEL odigrali dve srečanji. Najprej so v petek gostovali v Celovcu, kjer so jih domačini premagali s 3 : 0, v nedeljo pa so z rezultatom 1 : 4 zanesljivo slavili v Innsbrucku. Tako so pred današnjo tekmo, ko bodo ob 19.15 v domači dvorani njihovi nasprotniki spet hokejisti TWK Innsbrucka, še vedno na drugem mestu lige EBEL (za Vienno Capitals), kjer pa vse slabše kaže ZM Olimpiji, ki je v petek s 3 : 4 doma izgubila z ekipo Linza, v nedeljo pa je bila v gosteh s 5 : 3 slabša od ekipe Graz 99ers in je še vedno na predzadnjem, 9. mestu. **V. S.**

V vodstvu mladi Jeseničani

Hokejisti, ki se borijo za točke v državnem prvenstvu, so minuli teden odigrali dva kroga. V 10. krogu je ekipa Jesenic mladi gostovala pri Medveščaku in izgubila s 5 : 3, v soboto pa so z enakim rezultatom premagali Alfo. Na lestvici so tako z enakim številom točk kot Slavija na 1. mestu, sledi pa ekipa kranjskega Triglava, ki je najprej z 2 : 3 na Bledu premagala domačo ekipo Bleda, nato pa v 11. krogu izgubila s Slavijo s 4 : 2. Ekipa MK Bled je bila v 11. krogu s 4 : 3 slabša od Stavbarja Maribor in je na 7. mestu z 9 točkami. Nov krog je na sporedu jutri, v sredo, ko bo ekipa HD Jesenice mladi gostila Triglav, ekipa Bleda pa HS Olimpijo. **V. S.**

ŠAH

ŠKOFJA LOKA

Zmagovalca Leonardijeva in Janželj

V OŠ Škofja Loka Mesto je minulo soboto potekal 1. turnir gorenjske kadetske šahovske lige za šolsko leto 2007/2008. Tekmovanje je bilo odprto za osnovnošolce, rojene leta 1993 in mlajše. Igrali so po švicarskem sistemu, 7. krogov, vsak pa je imel 15 minut časa za partijo. Turnirja se je udeležilo 47 šahistk in šahistov in je služil kot odličen trening za najboljše mlade gorenjske šahiste. Zmago je odnesel prvi favorit turnirja **Tim Janželj** (ŠK Ig), ki je zmagal že lani. V zadnjem krogu je v zanimivi partiji remiziral proti Škofjeločanu **Galu Drnovšku,** kar je zadostovalo za delitev prvega mesta, po dodatnem kriteriju pa tudi za zmago. Drugo mesto je z odlično igro zasedel **Tilen Lučovnik** (ŠD Jus Security Domžale), ki je prav tako osvojil 6 točk. Tretje mesto sta delila Gal Drnovšek (ŠS Tomo Zupan Kranj) in **Caterina Leonardi** (ŠK Komenda), ki sta osvojila 5,5 točke. Caterini je pripadel pokal za najboljšo kadetinjo. Odlično je igrala tudi **Barbara Robba** iz Poljan (ŠS Tomo Zupan Kranj), ki je prav tako osvojila 5,5 točke, zaradi slabšega dodatnega kriterija pa pristala na 5. mestu. Prijetno so presenetili **Matic Mikec** (ŠD Gorenjka Lesce), ki je zmagal v posebni razvrstitvi do 12 let, **Mojca Gorenjšek Krivec** (ŠD Jesenice), ki je osvojila 8. mesto, in **Blaž Dobravec** (ŠD Gorenjka Lesce) z osvojenim 10. mestom. Vsi našteti so osvojili po 5 točk, prav tako tudi "izkušena" **Rok Škrlep** in **Liza Škrlep** (oba ŠS Tomo Zupan Kranj). Najboljši so prejeli pokale, diplome in praktične nagrade. **O. O.**

Vrvež v kranjskem bazenu

Zanj so minulo soboto poskrbeli mladi plavalci, ki so tekmovali v spomin prezgodaj tragično preminulih plavalk kranjskega Triglava Špele Rebolj in Vesne Praprotnik.

VILMA STANOVNIK

V memorialni disciplini 100 metrov delfin je v moški konkurenci slavil plavalec Žita Gorenjke Radovljice Robert Žbogar (na sliki v ospredju), ki je na mitingu skupaj zmagal kar trikrat, med dekleti pa je bila na 100 metrov delfin najhitrejša Ilirijanka Sofija Djelič. / Foto: Tina Dokl

Kranj - Res pravi športni praznik so minulo soboto pripravili skrbni organizatorji iz Plavalnega kluba Merit Triglava iz Kranja, ki želijo, da se ob novih uspehih mladih tekmovalcev ne pozabijo tudi lepi rezultati nekdanjih njihovih odličnih tekmovalk, ki sta prezgodaj umrli v tragičnih nesrečah. Čeprav je od takrat že več kot dvajset let, pa se ju redno spomnijo, letos so pripravili že 24. Špelin in Vesnin memorial. "Res smo se vedno spominjali obeh, letos pa smo se odločili, da tudi uradno ime našega mednarodnega mitinga iz Špelinega memoriala razširimo na Špelin in Vesnin memorial. Običajno pride k nam okoli šesto udeležencev in tudi letos je številka podobna. Pričakovali smo sicer več plavalcev iz sosednje Hrvaške, vendar so oni hkrati pripravili močan miting v Zagrebu in prišlo jih je nekaj manj kot običajno. Vendar pa mi ves čas držimo novembrski termin tega tekmovanja, saj je blizu tragičnima smrtma tako Špele kot Vesne. Letos smo poleg memorialne discipline Špele Rebolj na 800 metrov prosto dodali še memorialno disciplino 100 metrov delfin, v kateri je bila državna prvakinja Vesna Praprotnik," je ob letošnjem druženju mladih plavalcev v Kranju povedal predsednik plavalnega kluba Triglav Kranj **Darjan Petrič**.

Na domači tekmi, ki je namenjena plavalcem kategorij od mladincev, kadetov, do še mlajših, letos žal nismo videli štirih odličnih kadetov domačega Triglava **Jureta Vidmarja, Jana Karla Petriča, Urše Bežan** in **Roka Resman**, saj so kot reprezentanti Slovenije nastopali na šesteroboju v Romuniji. Vendar pa nastopili vsi drugi domačini na čelu z **Niko Karlino Petrič**, ki je slavila tako v memorialni disciplini 800 metrov prosto (s časom 8:49:92 je dosegla tudi najboljši posamični izid mitinga) kot na 200 metrov mešano. "Nika Karlina se trenutno pripravlja za člansko evropsko prvenstvo, imamo pa v klubu še nekaj odličnih drugih plavalcev, med katerimi je treba izpostaviti Majo Valentino Tomažič, Patricijo Oštarijaš, pa tudi številne malo mlajše, ki so skupaj z Anjo Čarman in Emilom Tahirovičem nosilci Triglavovega plavanja. Tako imamo v vseh kategorijah po nekaj odličnih plavalcev, kar je zagotovilo, da se klub razvija in da so tudi naši plavalci člani državnih reprezentanc," dodaja Darjan Petrič, ki je zadovoljen, ker je v slovenskem plavanju vedno več sodelovanja tako med klubi kot trenerji, pa tudi z reprezentancami.

Od četrtka do nedelje bo v kranjskem olimpijskem bazenu potekalo odprto absolutno prvenstvo Slovenije v plavanju, ki ga organizira KPD Zveza. Predtekmovanja bodo ob 9. uri, finala pa ob 17. uri.

GORSKI TEK

SORA

Podelili priznanja gorskim tekačem

Uradni zaključek sezone gorskih tekačev s podelitvijo priznanj najboljšim v razvrstitvi Pokala Slovenije je bil tudi letos v Hiši kulinarike Jezeršek v Sori. Za najuspešnejša gorska tekača leta so razglasili Primorca **Mitja Kosovelja** (zmagal je na petih izmed šestih pokalnih tekem) in Štajerko **Danejo Grandovec** (šesta na svetovnem prvenstvu). Ocenili so tudi dosežke v letošnji sezoni in predstavili načrte za prihodnjo, v kateri bodo gorski tekači imeli na koledarju šest tekem, ki bodo štele za Pokal Slovenije. Uvodna bo 18. maja s Tekom na Osolnik z Godešiča (DP za veterane), sledile bodo Grad (31. maj, DP gor/dol), Idrija (15. junij, izbirna za EP, ki bo 12. julija v Nemčiji), Grintovec (27. julij, DP navkreber), Ratitovec (17. avgust, izbirna za SP, ki bo 14. septembra v Švici), ter Šmarna gora (4. oktober, tekma za WMRA Grand Prix). Državno prvenstvo za štafete bo v Šumberku 13. aprila, za osnovnošolce in srednješolce pa 27. septembra v Smledniku. **M. B.**

KEGLJANJE

KRANJ

Kegljaški turnir za slepe in slabovidne

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Kranj bo to soboto, 1. decembra, z začetkom ob 9. uri v počastitev praznika Mestne občine Kranj in mednarodnega dneva invalidov organiziralo 3. mednarodni kegljaški turnir za slepe in slabovidne. Odprtje tekmovanja na kegljišču KK Triglav bo ob 11. uri. **V. S.**

VATERPOLO

KRANJ

Koprčani še drugič boljši od Triglava

Minuli konec tedna so bile odigrane tri tekme drugega kroga v **ligi Alpe Adria** za vaterpoliste. V soboto je v Ljubljani Slovan Olimpija z 10 : 9 ugnala Kvarner iz Opatije, v mariborskem Pristanu pa je bil Branik z 9 : 8 boljši od dunajskega ASV Wien. Kranjski Triglav je srečanje proti Rokava Kopru izgubil z 10 : 9 (4 : 2, 3 : 3, 2 : 2, 1 : 2). Koprčani so tako v tednu dni še enkrat (po zmagi v pokalu) dokazali, da so trenutno boljši od Kranjčanov. V soboto pa se je z igranjem tekem 1. kroga začelo tudi **državno prvenstvo za člane.** Značilnost prvega kroga sta zmagi gostujočih moštev. V Mariboru je ljubljanski Slovan s 16 : 4 (2 : 1, 4 : 2, 4 : 0, 6 : 1) premagal Maribor, v Celju pa je kranjska Kokra z 18 : 8 (6 : 1, 4 : 2, 4 : 3, 5 : 2) premagala domači Posejdon. **J. M.**

LOKOSTRELSTVO

GORICA

Gorenjci uspešni v Italiji

Na tradicionalnem mednarodnem dvoranskem tekmovanju v Gorici v Italiji v kombinaciji 25 in 18 metrov se je zbralo prek sto lokostrelcev iz Italije, Slovenije in Avstrije. Slovenski lokostrelci so v šestih absolutnih kategorijah osvojili kar polovico zlatih medalj, in sicer **Dejan Sitar** (Varing) pri članih CU, **Mateja Andrejka** (Kamnik) pri članicah olimpijski lok in **Marjan Podržaj** (Šenčur) pri članih z golim lokom. Kot klub se je najbolje odrezal lokostrelski klub Šenčur. **V. S.**

GIBAJTE SE Z NAMI
JANEZ FERLIC

Četrtič z olimpijsko normo

Tokrat malce skrenimo z naših rekreativnih poti in poglejmo, kaj pomeni svet vrhunskega tekača na dolge proge, ki bo Slovenijo prihodnje leto spet zastopal na olimpijskih igrah, in sicer v kraljevski disciplini, maratonski preizkušnji. Roman Kejžar iz Železnikov je letos na maratonu v Berlinu, ko je bil dosežen tudi izjemen svetovni rekord neponovljivega Haileja Gebrselassieja odtekel normo za olimpijske igre v Pekingu. Doslej je nastopil še na olimpijadi v Sydneyju in Atenah, medtem ko mu zaradi spleta zanj neugodnih okoliščin ni bilo usojeno, da bi nastopil tudi v Atlanti leta 1996, čeprav je pred tem dvakrat izpolnil normo. Štirikrat je nastopil tudi na svetovnem prvenstvu v maratonu, ima več kot 35 nastopov za reprezentanco v tekih na dole proge in je še vedno državni rekorder v polmaratonu in maratonu. Kot najboljši rezultat na velikih tekmovanjih navaja 54. mesto na olimpijadi v Atenah. Roman sam pravi, da je konkurenca v tekih na dolge proge izjemna in prebiti se v prvo polovico najboljših je vsej prej kot lahko. Prevladujejo Afričani in le redkokdaj se povsem na vrh zavihti kak Evropejec, nekako dostojno se kosajo le Italijani, Španci in Portugalci. Če pogledamo denimo svetovno prvenstvo v krosu ali polmaratonu, najdemo med prvimi dvajsetimi zgolj enega ali dva Evropejca. In prav v polmaratonu je Roman že pred več leti na svetovnem prvenstvu v Franciji odtekel odličen rezultat, ko je le dve minuti zaostal za takratnim svetovnim rekorderjem, velikanom teka na dolge proge Paulom Tergatom iz Kenije. Na tovrstnih tekmovanjih nastopi po šest tekmovalcev iz najmočnejših reprezentanc, in ko se pojavijo močne afriške reprezentance, je vsaka uvrstitev v prvo polovico velik uspeh. Slabih tekačev na velikih tekmovanjih ni. Včasih je v Keniji veljalo nekakšno pravilo, da uvrstitev med najboljših šest na kenijskem državnem prvenstvu v krosu lahko zadostuje za uvrstitev med prvih dvanajst na svetovnem prvenstvu! In to so Kenijci tudi redno dokazovali. To, da se Roman že skoraj petnajst let redno pojavlja v elitni družbi svetovnega teka na dolge proge, je za majhno Slovenijo, ki je v preteklosti (pre)malo vlagala v ta šport, vsekakor izjemen uspeh.

Kako se je Roman dokopal do teh uspehov? Izključno z dolgoletnim načrtovanim treningom, odrekanjem, trdim delom in vztrajnostjo. Če tega ni, maratonec ne bo uspel. Nikdar. Preden je leta 1991 postal profesionalni športnik, je več let tekel zgolj iz svojega veselja in nato v začetku devetdesetih let brez posebnega maratonskega treninga na svojem prvem maratonu dosegel rezultat 2:24. Do danes je nanizal že prek šestdeset maratonskih nastopov. Tedensko v dobi optimalnega treniranja na dveh treningih dnevno preteče od 150 do 200 km. Redno trenira tudi v fitnessu in na atletski stezi, za katero poudarja, da je dobra pri razvoju hitrosti. Prvi trening opravi ob desetih dopoldne, drugega popoldne. Ni važno, ali je poletna pripeka, zimski mraz ali neprijetni dežni nalivi. In kdo v Sloveniji je lahko njegov naslednik? Pravi, da je na dobri poti Mitja Kosovelj, ki pa se bo moral za eliten maratonski rezultat bolj usmeriti na teke na stezi in cesti ter manj na gorske teke, kjer je doslej dosegal največje uspehe.

Po končanih olimpijskih igrah v Pekingu pa si želi nastopiti tudi na kakšnem teku, daljšem od maratona.

Roman Kejžar je trenutno v fazi aktivnega počitka. Decembra se začnejo priprave na olimpijsko sezono. / Foto: Tina Dokl

"Včasih sem treniral tudi v globokem snegu. Obul sem šprintarice z žeblji in tekel po travnikih nad Sorico. Tak trening mi je vsekakor koristil in še danes je slabo vreme redkokdaj razlog, da bi ne odšel trenirat. Če hočeš uspeti, moraš garati."

MOJ POGLED
DAMJANA ŠMID

Moja draga Ema

Vsak dan, ko se rodi otrok, bi moral biti praznik za človeštvo. Vsak novorojenček prinaša toliko upanja za vse, toliko sanj, ki čakajo, da jih uresničimo. Vsak nov človek je kot zvezda, ki sveti, da ne pozabimo, kam gremo. Danes ponoči si se rodila ti, moja mala Ema. Vsak dan smo se spraševali, kdaj se boš odločila, da imaš dovolj razvajanja v toplem zavetju maternice. Pa si tukaj, med nami. Kot nova zgodba, vsa lepa in naša. Zvečer, ko se je svet umiril in je doživetja zamenjala tišina, sem v mislih s teboj. Kaj naj ti rečem, kaj zaželim, kaj naj ti dam? S čim naj te pospremim v ta svet, kaj zašepetam, ko te prvič vzamem v naročje? Česa so ti vile rojenice nasule v zibelko? So bile radodarne ali se jim je mudilo kam drugam, kjer je nekdo že bolj jokal, mogoče bolj sam in prestrašen kot ti? Ko bi imela ščepec čarobnega prahu. Podarila bi ti srce, dovolj veliko za vse objeme, da jih boš dala sebi in drugim. Vanj bi nasula smeha in joka in hvaležnosti. Povedala bi ti skrivnost, ki je skorajda nihče noče slišati. Da imajo misli moč. In da jih izbiraj skrbno, kot vrtnar, ki se ozira za najboljšimi sadikami. Postala boš to, kar boš zalivala. Zato ti želim ljubečih misli. Bodi dobra s seboj. Kajti ta svet potrebuje prijazne ljudi. Želim ti poguma, ko boš sama v množici. Potrebovala ga boš, da boš upala biti samosvoja in ne le ena iz preplašene črede. Želim ti ustvarjalnosti. Da boš znala videti punčko v robcu in konja v palici. Da boš pela takšne pesmi, ki nekaj povedo. Da boš plesala radoživo, kot da je ves svet tvoj. Kajti zares je. Nekega jutra boš odprla vrata in ga zagledala na pragu. Tam te bo čakal svet prav takšen, kot ga boš želela videti. Mogoče bo v barvah in kakšen dan siv. Ampak bo vedno samo tvoj. Nikoli ne pozabi, da je življenje največji dar. Moja mala nečakinja Ema. Bodi živa vsak dan, ti in vsi mali zmagovalci, ki ste včeraj, danes ali jutri prijokali na svet.

Kisel nasmeh

Res je, če použijemo limono (Citrus limon) oz. njen sok, se bomo najprej skremžili. A če obenem pomislimo, koliko zdravja smo s tem zaužili, se nam bo na usta prikradel nasmeh. Bolj kisel bo, bolj zdravi bomo.

PAVLA KLINER

Domovina limone je Indija, od koder se je razširila v Perzijo in Afriko. Uživali so jo stari Grki in Arabci, ki so z njo zdravili zlatenico. Limona se domače počuti v vseh mediteranskih deželah, dobro uspeva tudi pri nas na Primorskem.

Kontracepcijska limona

Limona naj bi svoj čas veljala za nekakšno kontracepcijsko sredstvo. Ženske so stisnile sok limone na tkanino in jo vstavile v nožnico, kar naj bi preprečilo zanositev. Tej stari tradiciji se ne čudijo nekateri sodobni znanstveniki, ki menijo, da bi citronska kislina v limoni res lahko uničila encime v moškem semenčecu. Da pa ne bi kdo pomislil, da smo naravnani proti rodnosti, gremo kar takoj k bolj pozitivnim učinkom limone na zdravje.

Uničevalka klic

Limona oz. citrona vsebuje same dragocene snovi, obilico vitamina C, vitamine skupine B, PP in provitamin A. V njej so zastopane tudi rudnine in mikroelementi, kot so kalcij, železo, baker, mangan in silicij ter sadne kisline. Limonina lupina pa je bogata tudi z eteričnim oljem. Sveže iztisnjen limonin sok deluje močno antiseptično (uničuje klice), antibakterijsko in diuretično (pospešuje izločanje seča in tako odstranjuje bakterije iz telesa), kar je izrednega pomena v preventivi človekovega zdravja. Sposobnost uničevanja klic je bistvena pri obolenjih, kot so prehlad, gripa, vročina, vnetja dihalnih poti, infekcije in epidemije. Pametno je, če poleg soka pojemo tudi "meso", saj snovi, ki jih vsebuje, odločilno povečajo učinek vitamina C. Sadež naj bi v sebi skrival dvakrat več vitamina C kot pomaranča. Če pijemo limonin sok ali limonovec, ohranjamo splošno zdravje in preprečujemo bolezni. Pri prehladu in gripi je učinkovito, če mu dodamo še česen in cimet ter pripravimo vroč napitek. Pogret limonin sok se obnese za grgranje pri vnetem grlu in dlesnih.

Prijateljica žil in kože

Potrjeno je, da limona krepi stene krvnih žil, zlasti ven in kapilar. Tako lahko prepreči nastanek krčnih žil in modric, pa tudi aterosklerozo. Deluje poživljajoče in osvežujoče, pripomore k boljši koncentraciji, znižuje povišan krvni tlak. Fosfor iz soka ima pomirjevalen vpliv na živce in blaži migreno. Limonin sok krepi odpornost proti okužbam želodca, jeter in prebavil. Posebej koristi pri slabosti in bruhanju. Uporabljamo ga tudi zunanje kot antiseptik za akne, ogrce, bradavice, sončne opekline. Izkaže se pri zdravljenju kožnih nečistoč, pri odprtih porah in gubah, pegah, mastni koži, razpokani koži na rokah. Pripomore k lepši polti. Nekatere novejše študije kažejo v smer, po kateri naj bi limonin sok preprečeval širjenje virusa HIV. Avstralski znanstvenik Roger Short meni, da so najnovejše laboratorijske preiskave citronske kisline spodbudne in da bi le ta lahko onesposobila virus HIV. Seveda pa je zaenkrat še nemogoče in nespametno trditi, da so odkrili zaščito pred virusom HIV.

Limona za zdrav nasmeh

Limonin sok po slamici

Za pripravo limoninega soka potrebujemo sok 1 limone in 1 dl vode. Tako kot limonado, tudi ta sok pijemo v razmerju 1:5. Lahko ga sladimo z medom, sladkorjem ali pijemo nesladkanega. Drug način priprave limoninega soka navaja, da uporabimo 3 limone in 3 dl vode. Limone zvečer razrežemo na ploščice in jih prelijemo z vodo. Zjutraj na tešče izpijemo dobljeno tekočino, limono pa pojemo čez dan. Pri čiru na želodcu užijemo zjutraj na tešče žličko limoninega soka in žličko oljčnega olja. Kura naj traja dva meseca. Limonin sok in limonado je treba vedno piti po slamici. Če želimo ohranjati zdravje in preprečiti bolezen, spijmo vsak dan sok 2 do 3 limon. Zoper jetrne bolezni in za lajšanje revme pijemo sok 3 do 4 limon. Če želimo shujšati in preprečiti zaprtje, spijemo sok 1 do 2 limon. Za krepitev otroškega organizma zmešajmo žličko soka, medu in oljčnega olja. Pripravek naj použijejo slabotni otroci zvečer pred spancem.

Vse je le igra

20 V RAKOVIH KLEŠČAH

MARJETA SMOLNIKAR

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

Sobota, 9. junija

Zaspim z Učbenikom življenja v roki in v varnem Andrejevem objemu. Življenje je resnično lepo.

Nedelja, 10. junija

Po priporočilu (pogojno rečeno) poznavalcev alternativnega načina razmišljanja in dojemanja življenja, naj bi diagnozo, ki so mi jo postavili na Golniku, razumsko povsem odmislila. V primerjavi s temi poznavalci sem, očitno, na nižji razumski stopnji, saj mi spomina ne uspe prelisičiti in se vsako jutro hočeš nočeš zbudim z rakom v glavi (beri, v mislih). Po drugi strani stojijo v moji glavi stvari tako, da o raku v sebi ne razmišljam kot o bolezni, pač pa kot o svoji življenjski preizkušnji (kar sem sicer že večkrat omenila) in je, potemtakem, menda logično, da tako rekoč noč in dan razmišljam o tem, kako bom to svojo življenjsko preizkušnjo prestala, preživela ali, če hočete, odigrala. Verjamem namreč, da je vse na tem svetu le igra (kar sem prav tako že večkrat omenila). Se pravi, tako imenovanega raka v sebi ne dojemam kot bolezen, še najmanj, smrtonosno, ampak kot del svojega življenja in pri tej svoji filozofiji nameravam ostati tudi v prihodnje; zanikanje "bolezni" bi pri mojem načinu razmišljanja v resnici pomenilo, da sem do svojega življenja brezbrižna. Kar, se razume, nisem, je pa res, da nisem svojega življenja še nikdar jemala tako lahkotno in brezskrbno, kot ga zdaj.

Nasprotno in začuda, sem od svojega rojstnega dne povsem brezbrižna do cigaret. Zaradi mene cigarete so ali niso; počutim se, kot da nisem bila od njih nikdar odvisna, v resnici pa sem jih imela zadnjih petintrideset let vedno na zalogi.

Po obveznem jutranjem soku in sprehodu po Rožniku se zabubim v knjigo Igra življenja in kako jo igrati avtorice Florence Scovell Shinn. Berem: "Večina ljudi misli, da je življenje bitka. Toda, življenje ni bitka, ampak je igra. Vendar je to igra, ki je brez poznavanja božjega zakona ne moremo uspešno igrati. Stara in Nova zaveza podajata pravila igre čudovito jasno. Jezus Kristus nas je učil velike igre dajanja in sprejemanja. Kar seješ, to žanješ. /.../ To pomeni, da se vse, kar si človek zamisli, prej ali slej udejanji. /.../ Tako vidimo, da je za uspešnost v igri življenja nujno vzgajati sposobnosti predstave. Človek, ki svoje predstavne sposobnosti izuri tako, da si vedno zamisli samo dobro, prinese v svoje življenje vse pravične želje svojega srca - zdravje, bogastvo, ljubezen, prijatelje, popolno uresničenje sebe in najvišje ideale" in tako naprej. Kot kaže, se bo treba marsičesa na novo naučiti. Sicer pa imam danes god. Zanimivo. Odkar sem pred triintridesetimi leti zletela iz gnezda svojih staršev, sem na ta življenjski praznik prvič sama od sebe pomislila.

(Se nadaljuje.)

Sezam

Boris Bergant

Sezam je starodavna gojena kultura, katere zgodovina sega vsaj dve stoletji pred naše štetje, v izvirni obliki izhaja iz centralne Afrike, predstavlja pa eno najstarejših gojenih kultur tako v Afriki kot Indiji. Že vsaj dve tisočletji to rastlino gojijo med rekama Evfratom in Tigrisom, zelo hitro pa se je razširila na mediteranske dežele, Kitajsko in Japonsko. Sezam predstavlja skupno ime za kakšnih 15 rastlinskih vrst in ko rastline porežejo ter posušijo, se kapsule semen odprejo in semena zlahka izpadejo kar s tresenjem rastline. Različne zvrsti imajo lahko bledo rumena ali bela, rdeča, rjava ali črna semena. Najpogostejša so rumenkasto bela, vsa so majhna, precej mehka, sploščena in v obrisu jajčasta, z lesketajočo se, voskasto površino. Sezamova semena niso močno aromatična in imajo le nežen orehast vonj. Podoben je tudi njihov okus, ki pa postane veliko bolj intenziven, če semena popražimo ali zmeljemo v moko. V veleblagovnicah so ponavadi naprodaj le bela sezamova semena, medtem ko v specializiranih trgovinah z vzhodnjaško hrano dobimo tudi druga. Semena je potrebno hraniti v tesno zaprti posodi in jih prepražiti šele tik pred uporabo ali pa celo med njo. V prodaji je možno kupiti tudi sezamovo olje, ki se uporablja podobno kot bučno in sezamovo kašo (tahini), ki se uporablja za pomakanje in kot osnova nekaterih vzhodnjaških omak. Iz semen lahko zamešamo pesto, zavijemo potico, jih zmeljemo za solatno polivko jih zamesimo v kruh in vmešamo v testo za pecivo, pripravimo s kosmiči za zajtrk in še in še.

Telečji krpačo s sezamom

Za 4 osebe potrebujemo: 40 dag skrbno očiščenega telečjega fileja, 1 strok česna, 2 žlici nastrganega parmezana, 4 žličke sezamovih semen, 3 žlice limoninega soka, 3 žlice ekstra deviškega oljčnega olja, sol in sveže mlet poper.

Telečji file zavijte v prozorno folijo in ga dajte za dve uri v zamrzovalnik, da ga boste lahko lepo na tanko rezali. Meso narežite z ostrim nožem ali strojem na tanke rezine in jih nalagajte eno poleg druge. Mesne rezine solite in popoprajte, posujte s sesekljanim česnom, parmezanom in prepraženim sezamom. Oljčno olje zmešajte z limoninim sokom in s tem pokapajte meso ter takoj postrezite.

Široki rezanci z bučkami in sezamom

Za 4 osebe potrebujemo: 5 žlic oljčnega olja, 5 majhnih bučk skupaj s cvetovi, 3 sesekljane stroke česna, 2 žlici sezamovih semen, 1 dl mesne juhe, 0,5 dl sladke smetane, sol, sveže mlet poper in 40 dag širokih rezancev.

V večji posodi na oljčnem olju prepražite na kocke narezane bučke skupaj s cvetovi. Dodajte sesekljan česen, sezamova semena ter zalijte

z mesno juho in sladko smetano. Začinite s soljo in poprom ter dobro prevrite. Primešajte skuhane in odcejene široke rezance, dobro premešajte, prevrite in postrezite z naribanim parmezanom. Lahko pa jih ponudite tudi kot prilogo k pečenemu mesu ali k ribam.

Popečena polenta s sezamom, paradižnikom in parmezanom

Za 5 oseb potrebujemo: 7 dl mesne juhe ali vode, 17 dag koruznega zdroba, 2 žlici sesekljanega svežega žajblja, 1 žlico oljčnega olja, 3 žlice sezamovih semen, 2 paradižnika, 10 dag parmezana, sol, sveže mleti poper.

V posodi zavrite juho in vanjo vmešajte koruzni zdrob. Na zmerni temperaturi mešajte še pet minut, dokler ne začne zmes odstopati od posode. Primešajte žajbelj, solite in popoprajte po okusu in preložite v z oljčnim oljem namaščen in s prepraženimi sezamovimi semeni obsut podolgovat pekač, velik 15x30 centimetrov, poravnajte ter pustite, da se ohladi. Ohlajeno polento narežite na 15 rezin in jih razprostrite po večjem pekaču. Na vsako polento položite rezino paradižnika, jo posolite, potresite z nastrganim parmezanom in postavite za 15 minut v na 190 stopinj Celzija ogreto pečico, da zlato porjavi. Ponudite vroče s kislo smetano.

Piščančji medaljončki s sezamom

Za 5 oseb potrebujemo: 1 kg piščančjega fileja brez kosti, 5 žlic sezamovih semen, olje, sol in sveže mlet poper.

Piščančji file narežite na medaljončke, jih solite ter popoprajte in povaljajte v sezamovih semenih. Specite jih v ponvi z veliko olja in na majhnem ognju, da se sezam ne zažge, ker bo postal grenak. Pečene medaljončke zlagajte na krožnike in postrezite z zelenjavnim ali krompirjevim pirejem.

KUHARSKI RECEPTI

Za vas izbira Danica Dolenc

Tedenski jedilnik

Nedelja - Kosilo: česnova juha s kruhovimi ocvrtki, polnjena kokoš po kranjsko, mlinci, radič s fižolom, kvašen marmornat šarkelj; **Večerja:** sirova plošča, grozdje, orehi, ajdov kruh.
Ponedeljek - Kosilo: krompirjev golaž, skutne palačinke iz pečice, češnjev kompot; **Večerja:** mesni polpeti s kosmiči in zelenjavo, krompirjeva solata z bučnim oljem.
Torek - Kosilo: Ričet z zelenjavo in govedino, gluhi štruklji z ocvirki, mešana solata; **Večerja:** krompir v oblicah, slani feta sir, kisle kumarice in gobice.
Sreda - Kosilo: goveja juha z vlivanci, pražen krompir, meso iz juhe, zeljnata solata z naribanim korenjem; **Večerja:** mlečna kaša s suhimi slivami, mleko.
Četrtek - Kosilo: zeljnata enolončnica s svežo svinino, buhteljni, kompot; **Večerja:** jajčna omleta z zelenjavo in sirom, zrnat kruh, jogurt.
Petek - Kosilo: fižolova juha s kitajskimi rezanci, ocvrti krapovi fileti, krompirjeva solata z olivami, poljubčki iz kosmičev; **Večerja:** ajdova kaša z dušenimi bučkami in smetano (za kuhanje).
Sobota - Kosilo: goveji golaž, polenta, radič s fižolom, jabolčna pita; **Večerja:** pečene krvavice, dušena kisla repa, koruzni kruh.

Tokrat smo recept vzeli iz pravkar izšle, izjemno bogate knjige o domačih jedeh slovitega slovenskega kuharja **Andreja Frica z naslovom O Martinu, moštu, goski in vinu.**

Kokoš, polnjena na kranjski način

1 kokoš, 15 dag telečjih jeter, 10 dag perutninskih jeter, 15 dag telečjega mesa, 15 dag slanine, 15 dag svežih jurčkov ali 3 dag suhih gob, namočenih v vodi, 2 v mleku namočni žemlji, 2 kuhana krompirja, 1 jajce, čebula, česen, peteršilj, šetraj, rožmarin, tanke rezine slanine.

Telečje meso, telečja in perutninska jetra, namočeni žemlji in slanino zmeljemo v stroju. Masi dodamo surovo jajce, prepraženo sesekljano čebulo, česen, sol, poper, rožmarin, peteršilj, malo šetraja in sesekljane gobe. Dobro premešamo. Krompir narežemo na pol cm debele rezine in ga opečemo na obeh straneh, da dobi zlato barvo. Kokoš očistimo in dobro operemo. Pečen krompir nadevamo enakomerno v notranjost kokoši. Nato polnimo še nadev. Odprtine zašpilimo z zobotrebcem. Kokoš obložimo z rezinami slanine in povežemo z vrvico. V pekaču jo prelijemo z vrelo maščobo. Pečemo jo dve uri na 180 stopinjah Celzija in pridno prelivamo z maščobo. Šele na koncu pečenja jo prelijemo z 2 dl belega vina.

Jedi za jesenske dni

1 KUHARSKI RECEPTI

Janez Štrukelj

Srna v smetanovi omaki

***Potrebujemo:** 1,20 kg srninega mesa/ stegno ali hrbet/, 6 dag prekajene slanine, 40 dag jušne zelenjave, gomolj zelene, korenje, peteršilj, 20 dag čebule, 2 stroka česna, 8 dag maščobe (lahko tudi domača svinjska mast), 2 žlici mehke moke za omako, 1/4 l kisle domače smetane, limonin sok po okusu, lovorov list, vejico rožmarina, timijana in majarona ter sol in poper v zrnju.*

***Priprava:** srninemu mesu odstranimo kožice, ga natremo z začimbami in naribano ali na kolobarje narezano zelenjavo. Meso dobro obtežimo in ga mariniramo čez noč, lahko več dni v hladilniku. Meso pripravimo za termično obdelavo tako, da narežemo slanino na drobne zagozde, ki jih vzporedno z mesnimi vlakni pretaknemo. Meso solimo, popramo in namažemo z gorčico ter pokapamo z oljem in počakamo, da se dobro prepoji z začimbami. V kozico damo maščobo in na njej kose mesa opečemo z vseh strani. Nato na isti maščobi dobro prepražimo nekaj sveže narezane ali naribane zelenjave, dodamo še zelenjavo iz kvaše ali marinade in jo toliko prepražimo, da zelenjava upade, zalijemo z vodo ali z juho. Omaka naj prevre. Nato omaki dodamo opečene kose mesa in začimbe. Meso dušimo do mehkega, ga obračamo, da se jed ne zažge. Ko je meso mehko, ga vzamemo iz omake in postavimo nad soparo, da se ne ohladi. Omaka naj dobro povre, pomokamo jo, prepražimo in zalijemo z juho ali vodo. Omako zgostimo s kislo smetano, po okusu začinimo z rdečim vinom, s soljo in poprom. Meso narežemo na primerne kose, pravokotno na smer vlaken, da se vidi slanina, omako damo na pogret krožnik, ponudimo še kruhov cmok v prtiču ali krompirjeve ocvrtke. Za dekoracijo lahko ponudimo še dušena jabolka z brusnicami.*

Kruhov cmok iz domačega belega kruha

***Potrebujemo:** 1,5 kg dan starega domačega belega kruha, 3 dl mleka, 4 dag margarine ali svinjske masti, 3 jajca, sol, poper, sesekljani peteršilj, 1 sesekljano čebulo, 2 žlici kisle smetane, nekaj domačega naribanega sira.*

Kruh narežemo na tanke kocke, ga navlažimo z mlekom, dodamo na maščobi prepraženo čebulo, sol, poper, sesekljan peteršilj, sir po okusu, kislo smetano in jajca. Kruhovo maso lahko po okusu tudi malo pomokamo, iz beljakov lahko naredimo sneg, da so cmoki rahlejši. Kruhovo maso pustimo nekaj časa stati. Kruhove cmoke zavijemo v navlažen in z drobtinami potresen prt, ki ne sme biti opran v pralnem stroju, ker bi cmoki imeli vonj po prašku. Zato jih raje zavijte v pomaščeno in z drobtinami potreseno alufolijo. Cmoke kuhamo v slanem kropu 20 do 30 minut. Kuhane narežemo na primerne kose in jih prelijemo s segreto kislo smetano, da so okusnejši.

gea Tovarna olja Gea d.d.
Pri receptih priporočamo uporabo margarine Gea in ocvrte čebule Karakter.
Sledite srcu, zaupajte naravi!
www.gea.si

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

OSNOVNOŠOLSKA IZOBR.
do 27.11.07: VENLES, C. TALCEV 3 A, JESENICE; ISS SERVISYSTEM, PTUJSKA 95, MARIBOR; FAKULTETA ZA ORGANIZACIJSKE VEDE, KIDRIČEVA 55 A, KRANJ; HOTEL CREINA,, KOROŠKA 5, KRANJ; OŠ SIMONA JENKA, UL. XXII. DIVIZIJE 7 A, KRANJ
do 28.11.07: CLEANING, C. 24. JUNIJA 25, LJ. - ČRNUČE; SIBO G., HAFNERJEVO N. 126, ŠK. LOKA
do 30.11.07: MANFOWER, GOSPOSVETSKA 5, LJ.; PAJAZITI SAČIP, DETELJICA 5, TRŽIČ; KURALT ELIZABETA, TRBOJE 39, KRANJ
do 1.12.07: ROMAN ROSTOHAR, ČANKARJEVA 23 C, BLED
do 4.12.07: HUMER, ZASAVSKA 45D, KRANJ
do 5.12.07: JURČIČ & CO.,, POSLOVNA CONA A 45, ŠENČUR
do 7.12.07: ISKRA MERILNE NAPRAVE, SAVSKA LOKA 4, KRANJ
do 8.12.07: QUICK INŽINIRING, PREDMOST 22, POLJANE NAD ŠK. LOKO; PA & CO, HEROJA VERIDNIKA 22, JESENICE
do 10.12.07: OGP GRAD, GRAJSKA 44, BLED
do 15.12.07: KOPLA, KIDRIČEVA 75, ŠK. LOKA
do 28.12.07: SAŠO PETROVIČ, SAVSKA 5, MOJSTRANA
OBDELOVALEC LESA: do 27.11.07; JELOVICA, HRIB 1, PREDDVOR
VARNOSTNIK: do 7.12.07; RTC KRNAVEC, GRAD 76, CERKLJE
VOZNIK LAHKIH MOTOR. VOZIL: do 27.11.07; MATEJA, FRANKOVO N. 8, ŠK. LOKA
KUHARSKI POMOČNIK
do 30.11.07; CENTER ŠOLSKIH IN OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI, FRANKOPANSKA 9, LJ.
do 4.12.07; SODEXHO, ŽELEZNA C. 16, LJ.
SOBARICA: do 30.11.07; CENTER ŠOLSKIH IN OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI, FRANKOPANSKA 9, LJ.
BOLNIŠKI STREŽNIK: do 4.12.07; DOM PETRA UZARJA, ROČEVNICA 58, TRŽIČ
NIŽJA POKLICNA IZOBR. (DO 2 LET): do 30.11.07; CSS ŠK. LOKA, STARA LOKA 31, ŠK. LOKA
LESAR: do 8.12.07; QUICK INŽINIRING, PREDMOST 22, POLJANE NAD ŠK. LOKO
PEK: do 30.11.07; OREHEK,, SAVSKA LOKA 22, KRANJ
MIZAR
do 27.11.07; JELOVICA, KIDRIČEVA 58, ŠK. LOKA
do 22.12.07; SGP TEHNIK, STARA C. 2, ŠK. LOKA
do 4.12.07; BORIS KENE, JURČIČEVA 9, RADOVLJICA
OBLIKOVALEC KOVIN: do 4.12.07; MARJAN KUHAR, STARA LOKA 34, ŠK. LOKA
STRUGAR
do 30.11.07; ACRONI, C. B. KIDRIČA 44, JESENICE
do 5.12.07; BVG, SAVSKA 16, KRANJ
STROJNIK
do 8.12.07; BOJAN ČEPIN, SAJOVČEVO N. 24, ŠENČUR
do 29.11.07; IMG, GORENJESAVSKA 15, KRANJ
do 28.11.07; PETAL PEČNIK, STRAHINJ 31, NAKLO
do 26.12.07; SAŠO PETROVIČ, SAVSKA 5, MOJSTRANA
AVTOMEHANIK
do 30.11.07; AGROMEHANIKA, HIRASTJE 52 A, KRANJ
do 19.12.07; MATJAŽ KRMELJ, GORENJA DOBRAVA 7, GORENJA VAS
do 8.12.07; QUICK INŽINIRING, PREDMOST 22, POLJANE NAD ŠK. LOKO
ELEKTROMEHANIK
do 27.11.07; AVTO ŠIMC, LOKA 60, TRŽIČ
do 7.12.07; ISKRA MERILNE NAPRAVE, SAVSKA LOKA 4, KRANJ
ŠIVILJA: do 4.12.07; ZUJA, NA VASI 24, ŠENČUR
TISKAR ZA TISK Z IZBOKLINE: do 15.12.07; HOBOTNICA, BRITOF 34, KRANJ
FRIZER
do 28.11.07; MUNAR MARIJA, LOŠKA 11, ŽIRI
do 8.12.07; LENART PIRC, C. S. ŽAGARJA 40, KRANJ
do 6.12.07; BLOK 5, ŠOLSKA UL. 7, ŠK. LOKA
TESAR: do 22.12.07; SGP TEHNIK, STARA C. 2, ŠK. LOKA
ZIDAR
do 19.12.07; GRADNJA IBA, SAVSKA 22, KRANJ
do 22.12.07; SGP TEHNIK, STARA C. 2, ŠK. LOKA
do 10.12.07; OGP GRAD, GRAJSKA 44, BLED
VOZNIK AVTOMEHANIK
do 7.12.07; INTEGRAL AP TRŽIČ, MLAKA 4, TRŽIČ
do 27.11.07; SODNIKAR NIKO, PREČNA 24, KRANJ
VOZNIK: do 22.12.07; SGP TEHNIK, STARA C. 2, ŠK. LOKA
PRODAJALEC
do 15.12.07; DELNICA, TRŽAŠKA 2, LJ.
do 30.11.07; METIA, LANCOVO 63, RADOVLJICA
do 2.12.07; R - NEŽA, KROŽNA 14, KRANJ
KUHAR
do 30.11.07; CENTER ŠOLSKIH IN OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI, FRANKOPANSKA 9, LJ.
do 27.11.07; MAGDIČ ANTON, DELAVSKA 18, ŠENČUR
do 30.11.07; OŠ 16. DECEMBRA, UL. A. RABIČA 7, MOJSTRANA
do 12.12.07; JANEZ FILIPIČ, GRADNIKOVA 2, RADOVLJICA
do 30.11.07; TAJO-TEAM, AMBROŽ POD KRNAVCEM 31, CERKLJE
do 4.12.07; SLOREST, LIKOZARJEVA 3, LJ.
do 4.12.07; SODEXHO, ŽELEZNA 16, LJ.
NATAKAR
do 12.12.07; TAJO-TEAM, AMBROŽ POD KRNAVCEM 31, CERKLJE
do 4.12.07; KREK, SAVSKA 36, BLED
ADMINISTRATOR; do 7.12.07; RTC KRNAVEC, GRAD 76, CERKLJE
VOZNIK INSTRUKTOR ZA A,B,C,D,E KATEGOR.; do 19.12.07; AVTOŠOLA ING. HUMAR, BLEIWEISOVA 10, KRANJ
BOLNIČAR-NEGOVALEC; do 30.11.07; CSS ŠK. LOKA, STARA LOKA 31, ŠK. LOKA
SREDNJA POKLICNA IZOBR.
do 22.12.07; 1A AGENT, JOVIČ IN PARTNER, D.N.O., SAVSKA 34, KRANJ
do 27.11.07; AGENCIJA M SERVIS, SLOVENSKI TRG 8, KRANJ
do 15.12.07; IVAN ALJANČIČ, PARTIZANSKA 26, KRANJ
do 8.12.07; ANDREJ AMBROŽ, LAHOVČE 40, CERKLJE
do 7.12.07; PLINSTAL, INDUSTRIJSKA 1 A, JESENICE
do 28.11.07; SIBO G., HAFNERJEVO N. 126, ŠK. LOKA
do 2.12.07; AIREST, ZG. BRNIK 130A, BRNIK AERODROM
LESARSKI TEH.: do 27.11.07; JELOVICA, HRIB 1, PREDDVOR
STROJNI TEH.
do 15.12.07; KOPLA,, KIDRIČEVA 75, ŠK. LOKA
do 8.12.07; QUICK INŽINIRING, PREDMOST 22, POLJANE NAD ŠK. LOKO
do 7.12.07; RTC KRNAVEC, GRAD 76, CERKLJE
do 12.12.07; SPG,, KIDRIČEVA 75, ŠK. LOKA
ELEKTROTEH.; do 7.12.07; ISKRA MERILNE NAPRAVE, SAVSKA LOKA 4, KRANJ
KEMIJSKI TEH.; do 10.12.07; ISKRA ISO - GALVANIKA, SAVSKA LOKA 4, KRANJ
GRADBENI TEH.
do 27.11.07; GRADNJA IBA, SAVSKA 22, KRANJ
do 22.12.07; VGR, UL. M. VADNOVA 5, KRANJ
GASILSKI TEH.; do 27.11.07; SAVA TIRES,, ŠKOFJELOŠKA 6, KRANJ
KOMERCIALNI TEH.; do 29.11.07; BIO NOVA SKK, PROSVETNA 3 A, JESENICE
EKONOMSKI TEH.
do 30.11.07; ACRONI, C. B. KIDRIČA 44, JESENICE
do 30.11.07; ČILČA, SMLEDNIŠKA 128, KRANJ
do 30.11.07; OŠ MATIJE VALJAVCA; ŠOLSKA 9, PREDDVOR
EKONOMSKO KOMERC. TEH.; do 29.11.07; ADECCO H.R., BRNIČEVA 15 B, LJ. - ČRNUČE
ZDRAVSTVENI TEH.
do 30.11.07; CSS ŠK. LOKA, STARA LOKA 31, ŠK. LOKA
do 6.12.07; HLADNIK, STARA C. 17, ŠK. LOKA
LABORATORIJSKI TEH.; do 30.11.07; ZD RADOVLJICA, KOPALIŠKA 7, RADOVLJICA
GIMNAZIJSKI MATURANT; do 27.11.07; IGMA CAR , DELAVSKA 24, ŠENČUR
SREDNJA STROK. ALI SPLOŠNA IZOBR.
do 22.12.07; SEBASTJAN SEMIČ, SP. DUPLJE 16 A, DUPLJE
do 22.12.07; DAMA, UL. N. TESLE 1, KRANJ
do 27.11.07; KMM, MEDNO 36, LJ. - ŠENTVID
do 27.11.07; PROSIGNAL,, KERSNIKOVA 19, CELJE
do 30.11.07; AERODROM LJ., ZG. BRNIK 130A, BRNIK AERODROM
INŽ. STROJNIŠTVA; do 15.12.07; LIBER, KORALJŠKA 15 A, ŠK. LOKA
INŽ. ELEKTROTEHNIKE; do 28.11.07; ZDRAVKO URBANC, ZALOG 12, GOLNIK
INŽ. MEHATRONIK; do 15.12.07; HOBOTNICA, BRITOF 34, KRANJ
INŽ. GRADBENIŠTVA
do 15.12.07; ART STUDIO, SP. DUPLJE 4, DUPLJE
do 22.12.07; SGP TEHNIK, STARA C. 2, ŠK. LOKA
INŽ. PROMETA ZA CESTNI PROMET; do 8.12.07; SODNIKAR NIKO, PREČNA 24, KRANJ
EKONOMIST ZA ANALIZE IN PLAN; do 30.11.07; OŠ OREHEK, ZASAVSKA 53C, KRANJ
KOMERCIALIST ; do 22.12.07; PERNECOM, LOM POD STORŽIČEM 53, TRŽIČ
ORGANIZATOR DELA; do 27.11.07; FAKULTETA ZA ORGANIZACIJSKE VEDE, KIDRIČEVA 55 A, KRANJ
POSL. SEKRETAR; do 7.12.07; SGP TEHNIK, STARA C. 2, ŠK. LOKA
VIŠJA STROK. IZOBRAZBA
do 8.12.07; ADACTA, HAFNERJEVO N. 90, ŠK. LOKA
do 7.12.07; BUVARD, ŠMARTINSKA 152, LJ.
UNIV. DIPL. INŽ. ZOOTEHNIKE; do 27.11.07; KGZS - ZAVOD KR, NA SLAVICA 1, KRANJ
U.D.I. RAČ. IN INFORMATIKE; do 7.12.07; SGP TEHNIK, STARA C. 2, ŠK. LOKA
U.D.. KEMIK; do 30.11.07; ZZV KRANJ, GOSPOSVETSKA 12, KRANJ
D. I. GRADBENIŠTVA (VS); do 22.12.07; SGP TEHNIK, STARA C. 2, ŠK. LOKA
U.D. EKONOMIST ZA DENARNIŠTVO-FINANCE; do 27.11.07; ISKRA MEHANIZMI, LIPNICA 8, KROPA
D. EKONOMIST; do 7.12.07; SGP TEHNIK, STARA C. 2, ŠK. LOKA
U. D. PRAVNIK; do 7.12.07; SGP TEHNIK, STARA C. 2, ŠK. LOKA
D. VZGOJITELJ PREDŠOL. OTROK; do 27.11.07; OŠ OREHEK, ZASAVSKA 53 C, KRANJ
PROF. RAZRED. POUKA; do 27.11.07; OŠ OREHEK, ZASAVSKA 53 C, KRANJ
PROF. GEOGRAFIJE; do 4.12.07; OŠ ŠK. LOKA - MESTO, ŠOLSKA 1, ŠK. LOKA
U. D. I. ARHITEKTURE; do 15.12.07; ART STUDIO, SP. DUPLJE 4, DUPLJE
DR. MEDICINE; do 22.12.07; ZD KRANJ, GOSPOSVETSKA 10, KRANJ
DR. DENTALNE MED.
do 28.11.07; ZD ŠK. LOKA, STARA C. 10, ŠK. LOKA
do 22.12.07; ZD TRŽIČ, BLEJSKA 10, TRŽIČ
DIPL. MED. SESTRA; do 30.11.07; CSS, STARA LOKA 31, ŠK. LOKA
DR. MED. SPEC. SPLOŠNE MEDIC.
do 1.12.07; ZD BOHINJ, MLADINSKA 1, BLED
do 28.11.07; ZD ŠK. LOKA, STARA C. 10, ŠK. LOKA
DR. MED. SPEC. PEDIATRIJE
do 30.11.07; ZD KRANJ, GOSPOSVETSKA 10, KRANJ
do 12.12.07; ZD ŠK. LOKA, STARA C. 10, ŠK. LOKA
UNIVERZITETNA IZOBR.; do 4.12.07; OŠ JOSIPA VANDOTA, KOROŠKA 12, KR. GORA

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

Bralce opozarjamo, da so morebitne napake pri objavi mogoče.

Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje, Glavna 12, Ljubljana

MojeDelo.com IZBERI PRIHODNOST

MOJE DELO, spletni marketing, d.o.o.
Proletarska 4, 1000 Ljubljana, Slovenija, T: 01 520 58 19
VEČ INFORMACIJ IN ZAPOSLITVENIH OGLASOV (300 - 500)
NA: www.mojedelo.com, info@mojedelo.com

Referent za trženje m/ž (Bohinj)
TD Bohinj razpisuje delovno mesto Referent za trženje m/ž, ki bo odgovoren za celotno trženje in prodajo namestitvenih kapacitet sobodajalcev ter vodenje in prodajo namestitvenih kapacitet v kampu Danica. Od vas pričakujemo najmanj V. stopnjo izobrazbe - ekonomske, turistične, pravne ali podobne smeri ter najmanj 1 leto delovnih izkušenj v gostinsko-turistični stroki na podobnem delovnem mestu. Turistično društvo Bohinj, Ribčev Laz 48, 4265 Bohinjsko jezero, prijave zbiramo do 13. 12. 2007. Več na www.mojedelo.com.

Previjalec - sukalec (m/ž) (Škofja Loka)
Delo v proizvodnji na tekstilnih - previjalnih in sukalnih strojih. Delo je dvoizmensko, prehrana je organizirana, prevozne stroške povrnemo 60-odstotno. Zaposlitev je za določen čas z možnostjo podaljšanja. Vse, ki si želite izvedeti več informacij, vabimo, da nas pokličete po telefonu 04/511 1180. Gorenjska predilnica, d. d., Kidričeva c. 75, 4220 Škofja Loka, prijave zbiramo do 3. 12. 2007. Več na www.mojedelo.com.

Delo v mizarski lakirnici (ličar/pleskar/mizar) m/ž (Medvode)
Zaposlimo delavca za delo v mizarski lakirnici. V poštev pridejo avtoličar oz. ličar, pleskar ali mizar z izkušnjami v površinski obdelavi lesa. Pričakujemo II. - IV. stopnjo izobrazbe ustrezne smeri, delovne izkušnje pri opravljanju enakega ali podobnega dela, spretnost uporabe pištole za brizganje, ročne spretnosti, delavnost, urejenost. Nudimo zaposlitev za nedoločen čas. HIT PRELESS, d. o. o., Žlebe 1, 1215 Medvode, prijave zbiramo do 5. 12. 2007. Več na www.mojedelo.com.

Vzdrževalec m/ž - elektronik, strojni (Medvode)
Zaposlimo strojnega in elektro vzdrževalca z znanji s področja elektronike. Pričakujemo kandidate z izkušnjami pri vzdrževanju strojev in naprav, nastavitve elektronskih sklopov in krmiljenja strojev in naprav Sogefi Filtration, d. o. o., Ladja 11, 1215 Medvode, prijave zbiramo do 9. 12. 2007. Več na www.mojedelo.com.

Mizar m/ž (Medvode)
Za delo v novi sodobni mizarski delavnici s sodobnimi mizarskimi CNC stroji zaposlimo mizarja. Zaposlimo tudi tapetnika z delovnimi izkušnjami v tapetništvu za tapeciranje pisarniških stolov. Pričakujemo II. - VI. stopnjo izobrazbe ustrezne smeri (lesarska oz. strojna smer), najmanj 3 leta delovnih izkušenj, urejenost in delavnost. Zaposlitev za nedoločen čas, stimulativna plača, prijeten kolektiv. HIT PRELESS, d. o. o., Žlebe 1, 1215 Medvode, prijave zbiramo do 10. 12. 2007. Več na www.mojedelo.com.

Delo v grafičnem studiu m/ž (Medvode)
Tiskarna Pleško zaposli sodelavca v grafičnem studiu. Iščemo izključno tiste, ki imajo več praktičnega znanja iz profesionalnih programov. Obvezno poznavanje programov kot so: Indesign oz. Quark, Freehand oz. Illustrator, Word... zaželeno še Pitstop, Framemaker. Tiskarna Pleško, d. o. o., Rožna dolina c. IV/32-34, 1000 Ljubljana, prijave zbiramo do 16. 12. 2007. Več na www.mojedelo.com.

Delo v tiskarni m/ž (Medvode)
Iščemo kandidate, ki so vestni, natančni in pripravljeni na dvoizmensko delo. Prednost imajo kandidati z izkušnjami. Nudimo vam redno zaposlitev, moderno delovno okolje in dober kolektiv. Tiskarna Pleško d. o. o., Rožna dolina c. IV/32-34, 1000 Ljubljana, prijave zbiramo do 16. 12. 2007. Več na www.mojedelo.com.

Vodja gradbišča m/ž (Škofja Loka)
Od vas pričakujemo: delovne izkušnje pri samostojnem vodenju izgradnje zahtevnejših objektov, sposobnost načrtovanja, usmerjanja in usklajevanja materialnih in človeških virov, samostojnost pri delu, komunikativnost, fleksibilnost in sposobnost timskega dela, opravljen izpit po ZGO, zaželeno je, da imate izpolnjene pogoje za vpis v imenik Inženirske zbornice, poznavanje dela z računalnikom. SGP Tehnik, d. d., Stara cesta 2, 4220 Škofja Loka, prijave zbiramo do 16. 12. 2007. Več na www.mojedelo.com.

Inženir gradbeništva ali gradbeni tehnik m/ž (Škofja Loka)
Od vas pričakujemo: delovne izkušnje v gradbeni operativi ali proizvodnji betona, poznavanje tehničnih predpisov in standardov vezanih za izdelavo betona, sposobnost načrtovanja, usmerjanja in usklajevanja materialnih in človeških virov, samostojnost pri delu, komunikativnost, fleksibilnost in sposobnost timskega dela, poznavanje dela z računalnikom (Word, Excel, Internet). SGP Tehnik, d. d., Stara cesta 2, 4220 Škofja Loka, prijave zbiramo do 16. 12. 2007. Več na www.mojedelo.com.

Medijski tehnik m/ž (Škofja Loka)
Pričakujemo V. - VII. stopnjo izobrazbe ustrezne smeri, znanje računalniških programov: Adobe Photoshop, Adobe Premiere, Corel draw, samostojnost, ambicioznost in iznajdljivost, vozniški izpit kategorije B. Nudimo redno zaposlitev, polni delovnik, urejene delovne razmere in prijetno delovno okolje. Loka TV, d. o. o., Kapucinski trg 8, 4220 Škofja Loka, prijave zbiramo do 19. 12. 2007. Več na www.mojedelo.com.

Zobni asistent/-ka (Škofja Loka)
Od vas pričakujemo, da ste prijazna, dinamična, urejena, komunikativna oseba, pripravljena na delo z ljudmi v zasebni zobni ordinaciji. Zobozdravstvena ordinacija Bernarda Osovnikar, dr. dent. med., Frankovo naselje 87, 4220 Škofja Loka, prijave zbiramo do 19. 12. 2007. Več na www.mojedelo.com.

Razvijalec programske opreme (m/ž) (Kranj)
Od vas pričakujemo: VI. ali VII. stopnjo izobrazbe (univ. dipl. inž. računalništva ali sorodne tehnične smeri), lahko tudi absolvent, izkušnje z jezikoma SQL in PL/SQL, poznavanje Oracle podatkovne baze, načrtovanje podatkovnih baz, izkušnje z enim od jezikov oziroma orodij: Delphi/Java/C++/Basic/Visual Studio, poznavanje objektnega programiranja. Infonet Kranj, d. o. o., Cesta talcev 39, 4000 Kranj, prijave zbiramo do 20. 12. 2007. Več na www.mojedelo.com.

HUDA TROJKA!

Detel

Samo pri vašem kabelskem operaterju.

Klic v kabelska omrežja po Sloveniji	Cena klica na minuto
UPC TELEMACH	Brezplačno!
Ljubljanski kabel	Brezplačno!
Triera	Brezplačno!
Detel - Tele TV (Kranj)	Brezplačno!
Detel - Elektronika KATV (Lucija)	Brezplačno!
Detel - Elcatel (Piran/Portorož)	Brezplačno!
Detel - KATV Livade (Izola)	Brezplačno!
Detel - Studio Proteus (Postojna)	Brezplačno!
Detel - Kabelska televizija (N. Gorica)	Brezplačno!
Detel - TELES (Ilirska Bistrica)	Brezplačno!
Detel - KATV (Logatec)	Brezplačno!
Detel - Sanmix (Cerknica)	Brezplačno!
Detel - KATV (Dravograd)	Brezplačno!
Detel - Telesat (Jesenice)	Brezplačno!
DetelFone	Brezplačno!
Celoten seznam na spletni strani www.detel.eu	Brezplačno!

Cene so veljavne od 1.11.2007. Pridržujemo si pravico do spremembe cen.

OSTALI KLICI (TUDI V TUJINO) IZREDNO UGODNI!

telefon + TV + internet = **NEVERJETNO UGODNO!**

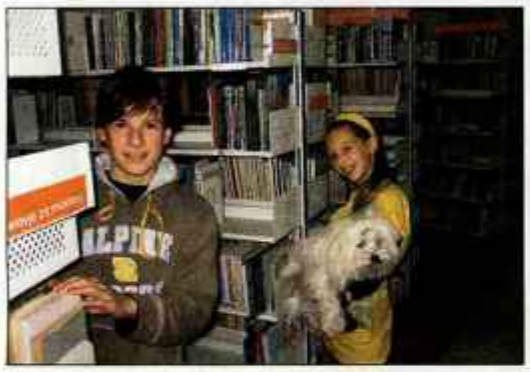
Pokličite svojega kabelskega operaterja ali obiščite spletno stran www.detel.eu

SANMIX studio proteus TELE-TV Elektronika KATV TV TELE SAT ELCATEL TELES KATV LIVADE

Praznik v knjižnici

MAJA BERTONCELJ

Medvode - Knjižnica Šiška ima več enot, najlepša med njimi je v Medvodah, kjer so 20. novembra pripravili osrednjo prireditev ob slovenskem dnevu splošnih knjižnic. Ob tej priložnosti so premierno predstavili 17-minutni igrani predstavitveni film z naslovom Knjižnica Šiška, dober dan, namenjen otrokom. Glavne vloge so odigrali deklica **Julija Šuštar** iz Pirnič, Kranjčan **Tim Treven** in Julijin pes, maltežan **Maxi**. TV Medvode ga je posnela prav v medvoški knjižnici, s filmom pa želijo knjižnico otrokom predstaviti na bolj prijeten način.



Tim, Julija in maltežan Maxi med knjižnimi policami knjižnice v Medvodah.

"V film je vnešenega tudi nekaj humorja, na otrokom prikupen način je predstavljen celoten postopek v knjižnici: kako se vpisati, kaj vse imamo, kako najti knjigo," je povedala scenaristka, knjižničarka **Mojca Poberaj**. S scenarijem je prišla do znanega režiserja **Petra Militareva**, ki je scenariju dodal zgodbo, s psom Maxijem, kateremu je vstop v knjižnico seveda prepovedan. A otroka se tega ne držita. Film je za ogled dostopen na medmrežju.

Podoben film načrtujejo tudi za generacijo otrok, starih od 12 do 17 let. "Srednješolci se v knjižnico redko zatekajo iz užitka, veselja do branja. To bi radi spremenili," odločitev pojasnjuje **Marjeta Kamenšek**, direktorica Knjižnice Šiška, ki pravi, da kljub današnjemu načinu življenja izposoja knjig še narašča: "Ljudje veliko berejo leposlovje, tudi strokovne knjige, poučno literaturo, poljudnoznanstvena dela. Knjižnico v Medvodah dnevno obišče nekaj sto ljudi. Knjižnega gradiva je na policah okoli 45 tisoč enot, vpisanih pa je nekaj manj kot pet tisoč članov." Da je branje dobra popotnica za naprej, se zavedata tudi 13-letni Tim in 12-letna Julija, igralca v filmu. "Več ko bereš, bogatejši imaš besedni zaklad. Opažam, da moji sošolci kar radi berejo," zaključuje Tim.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Štefanova 5, 1000 Ljubljana, Slovenija

Na podlagi Zakona o zdravilstvu (Uradni list RS, št. 94/07) Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije objavlja

JAVNI POZIV ZDRAVILCEM ZA ZAPIS ZDRAVILSKIH SISTEMOV IN ZDRAVILSKIH METOD

Pozivamo vse izvajalce zdravilskih sistemov in zdravilskih metod oziroma strokovna združenja na tem področju, da sporočijo zdravilske sisteme in zdravilske metode, ki jih izvajajo, z namenom uvrstitve v podzakonski predpis.

Obrazec za zapis objavljamo na spletni strani ministrstva (www.mz.gov.si - aktualno), lahko vam ga posredujemo tudi v pisni obliki. Kontakt: 01/478 6001.

Podatke prosimo pošljite na naslov: Ministrstvo za zdravje, Štefanova 5, 1000 Ljubljana ali na elektronski naslov: gp.mz@gov.si, najpozneje do 15. decembra 2007. Za sodelovanje se vam zahvaljujemo.

Gorenjski Glas

Za zdravstveni dom v Železnikih

Katastrofalne poplave so 18. septembra uničile klet in pritličje zdravstvenega doma v Železnikih.
V začetku oktobra so tako v župnišču v Selcih uredili začasni zdravstveni dom, v katerem delujejo trije družinski zdravniki, fizioterapevtka in lekarna. Na tej lokaciji bodo najmanj do konca poletja 2008, ko naj bi se zaključila obnova zdravstvenega doma v Železnikih, ki bo predvidoma stala okoli 800 tisoč evrov. Doslej je na humanitarni račun občine Železniki za zdravstveni dom priteklo dobrih 260 tisoč evrov.

K zbiranju sredstev pozivamo tudi vas, spoštovani poslovni partnerji, naročniki in bralci. Gorenjskemu glasu bomo v prihodnjih izdajah priložili že izpolnjeno položnico, na katero morate le še napisati znesek, ki ga boste darovali. Sredstva lahko prispevate tudi na račun 01346 010000 7492 (sklic 00 4005 2007).

Tudi pod Mariborom je vino

Izletniki Gorenjskega glasa so obiskali eno največjih klasičnih vinskih kleti v Srednji Evropi in ob odlični hrani uživali v Gostišču Golob v Zgornji Polskavi.

Na trgu svobode / Foto: Tina Dokl

Pokušina vina v Vinagovi vinski kleti / Foto: Tina Dokl

Predsednik uprave Vinaga Bogdan Pečuh / Foto: Tina Dokl

JOŽE KOŠNJEK

Vedno dobro razpoloženi izletniki Gorenjskega glasa, ki so pretekli torek obiskali Maribor, ki je s 114.000 prebivalci drugo največje slovensko mesto, so imeli kaj videti. Po postanku na Trojanah na tradicionalni malici z dodatkom "borovničevca", s katero nas je tudi tokrat pogostil **Mercator**, je bil na vrsti ogled Maribora. Dijaki Srednje šole za gostinstvo in turizem **Daša Režonja, Maša Golež, Gregor Valentan, Nataša Vidovič** in **Lucija Košir** so nam pokazali posebnosti Maribora, ki je bil prvič omenjen leta 1164, leta 1209 je že dobil trške in leta 1254 mestne pravice. Gorenjce je presenetila urejenost mesta in neverjetno veliko število kakovostnih trgovin v središču. **Trg svobode** je zanimiv zaradi spomenika v obliki krogle, ki ga je naredil kipar Slavko Tihec. V bližini sta leta 1900 zgrajena **frančiškanska cerkev** in **grad** na Grajskem trgu iz leta 1480, s katerega je leta 1941 Mariborčane nagovoril Adolf Hitler. Pomembni mariborski posebnosti sta **hotel Orel** in **kavarna Astoria** z **Ezelekom**, znanim zbirališčem Mariborčanov. Na **Slomškovem trgu**, ki ga obdajajo stavbe gledališča, rektorata in pošte, kraljuje kip znamenitega mariborskega škofa **Antona Martina Slomška** (1800 - 1862), ki je leta 1859 kot lavantinski škof in zaveden Slovenec prenesel sedež škofije iz Sv. Andraža v Labotski dolini na Koroškem v Maribor in tako ohranil mariborsko škofijo slovensko. Na drugi strani trga pa je **stolna cerkev**, ki je bila prvič omenjena leta 1248. Pomembna mariborska stavba je **Rotovž** iz leta 1515, pred katerim stoji kužno znamenje. Ponosa Maribora sta **Lent**, ki je bilo stoletja nazaj pristanišče za splave, danes pa je med najlepše urejenimi deli Maribora z znamenito trto, ki rodi vino žametno črnino, in spomenik generalu **Rudolfu Maistru**, ki je 23. novembra leta 1918 razorožil nemško stražo.

Znamenita vinska klet

Središče Maribora ima zanimivo podzemlje - Vinagovo vinsko klet z največjim arhivom vin v Sloveniji. Izkopali so jo 12 metrov pod zemljo! Skoraj stotnijo radovednih izletnikov Gorenjskega glasa so po njej popeljale članica Vinagove uprave **Irena Draž** in **Maja Knez** ter **Suzana Kovačič** in dale pokusiti štiri sorte odličnih Vinagovih vin. Klet, ki jo nekateri viri omenjajo že v 13. in 14. stoletju, njen nastanek pa je zanesljivo dokazan za sredino 19. stoletja, meri 20.000 kvadratnih metrov. Njene dele povezuje skoraj tri kilometre hodnikov, v njej pa je prostora za 5,5 milijona litrov vina.

"Naša vinska klet je med največjimi klasičnimi vinskimi kletmi v Srednji Evropi. V Sloveniji so še večje, vendar niso naravne. Če bi vino, ki ga lahko hranimo v naši kleti, natočili v tričetrtlitrske steklenice in jih postavili drugo ob drugo, bi se vrsta končala v Münchnu," je povedal **predsednik uprave Vinaga Bogdan Pečuh**. "V naši kleti klimatske naprave niso potrebne. Temperatura se stalno gibije med 13 in 14 stopinjami Celzija, vlaga pa dosega 90 odstotkov. Gorenjci morda mislite, da je plesen na stenah in obokih posledica naše zanikrnosti, vendar ni. Je naravni regulator vlage: v deževnem vremenu jo vsrkava, v lepem vremenu pa jo oddaja."

Vinag ima v okolici Maribora okrog 250 hektarov svojih vinogradov, v katerih pridela od 2,2 do 2,5 milijona litrov vina. Njegova pomembna dejavnost je tudi sadjarstvo. V sadovnjakih, ki merijo sto hektarov, pridelajo od 4 do 5 tisoč ton izvrstnih jabolk, od katerih jih 80 odstotkov izvozijo. "Moram se pohvaliti, da so naše vino pili in sadje uživali na habsburškem dvoru, da si je našega traminca ali pinota zaželel tudi predsednik nekdanje Jugoslavije Tito in da tudi sedaj redno z njim postrežejo na sprejemih in slovesnostih," se pohvali predsednik uprave Bogdan Pečuh.

Izlet je bil sklenjen z izvrstnim kosilom v **gostišču Golob v Zgornji Polskavi** blizu Frama, ki sta jo leta 1969 uredila Ljudmila in Dominik Golob, po njegovi smrti pa jo vodita **Dominik Golob mlajši** in žena **Manica**, pomagata pa njuna hčerka **Simona** in Dominikova mama **Ljudmila**. Golobovo gostišče je znano daleč naokoli. V njihovi veliki restavraciji se vrstijo poročna slavja, jubileji in druga srečanja. Izletnike Gorenjskega glasa so do solz nasmejali člani Društva za ohranjanje starih običajev **Ajda Leskovec-Stari Log Silvo Krebs, Franec Reich, Karel Jevšek** in **Janez Korošec** s prikazom krsta mošta v vino. Naš sodelavec, kuharski mojster **Janez Štrukelj** je pokazal, kako se speče štajerska kvasenica, svoje izdelke pa je predstavila tudi Oljarna Fram.

Manica in Dominik Golob z osebjem gostišča / Foto: Tina Dokl

Priprava štajerske kvasenice / Foto: Tina Dokl

Krst mošta v vino / Foto: Tina Dokl

GG IZLETI

15. 12. 2007

PRAZNIČNI GRADEC

Program: Odhod avtobusa ob 6. uri iz Kranja. Vožnja do nakupovalnega centra IKEA. Po nakupih bomo pot nadaljevali do Gradca. Obiskali bomo glavni trg z mestno hišo, frančiškansko cerkev, deželno hišo, stolp z uro. Po ogledih nekaj prostega časa za nakupe. Predvidna vrnitev proti večeru. Cena: 25 EUR

SILVESTROVANJE

30. 12. 07 - 1. 1. 08

SARAJEVO: cena: 135 EUR
Italija RIMINI in ogled SAN MARINA: cena 125 EUR

Naročniki Gorenjskega glasa imajo 10% popust

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

Gorenjski Glas

TURISTIČNA AGENCIJA LINDA

Cene elektrike za novo inflacijo

Elektrodistributerji so napovedali šestodstotno podražitev električne energije za gospodinjstva in zamolčali, da so jo podražili za še enkrat toliko.

Štefan Žargi

Kranj - V četrtek in petek so slovensko javnost presenetile napovedi vseh petih distributerjev v naši državi, da bodo računi za električno energijo od novega leta dalje višji za šest odstotkov. Presenetili zato, ker so prav podražitve in s tem skoraj podivjana inflacija sedaj ena najbolj vročih tem, saj kot država na evrskem območju dobivamo ukore celo v evropskem merilu. Le nekaj dni potem, ko je gospodarski minister objavil vojno napoved inflaciji, so distributerji električne energije pokazali, kako razumejo od polletja sproščen trg električne energije za gospodinjstva in dejstvo, da niso več javna podjetja.

Podražitev kljub dobičkom

Da je bila ob napol pripravljeni sprostitvi trga iluzija poceni energije, če smo odvisni od uvoza iz tujine, kjer je energija dražja, je že od spomladi jasno, za koliko je realno treba popraviti cene, pa ni pravega odgovora. V nekaj mesecih smo slišali ocene o šest-, osem- in 12-odstotnih mujnih popravkih cen, in ker so ti različni, ostaja občutek o manipulaciji. V prvi reakciji na objavljeno šestodstotno podražitev je gospodarski minister ocenil, da zanjo ni, dokler elektrodistributerji kujejo dobičke, nobene potrebe in da gre za družbeno neodgovorno ravnanje. Še bolj so konkretni v vladnem Uradu za makroekonomske analize in razvoj (UMAR), kjer ugotavljajo, da ob petih milijardah tolarjev čistega dobička v zadnjih treh letih ni nobenega razloga za podražitev. Ocenili so, da se bo ob taki podražitvi inflacija povečala za 0,15 odstotne točke oziroma za pet odstotkov v prihodnjem letu pričakovane inflacije, še bolj pa je nevaren posredni učinek, ki bo povečal inflacijska pričakovanja in ravnanja. K ukrepanju pozivajo Urad za varstvo konkurence, ki pa se je doslej izkazal le za 'leseno železo'.

Energija za 11, obračun moči pa za 26 odstotkov

Naj na koncu dodamo še svoje opažanje, ko smo se nekoliko bolj poglobili v izračune predlaganih podražitev. Dejstvo je namreč, da sta v ceni električne energije, ki jo distributerji povišujejo za šest odstotkov, zajeti tudi trošarina in omrežnina, oboje pa (v zneskih in ne v odstotkih) določa država. Ker se ta dva dela cene elektrike nista spremenila, je dejansko povišanje cene energije večje - med 10,5 in 11,9 odstotka, torej skoraj dvakrat več od objavljenega, pri obračunu moči pa je povečanje cene celo 26-odstotno! Račun kaže, da bodo distributerji dobili za eno megavatno uro, prodano v gospodinjstva, dobrih 55 evrov, in če jo kupijo po 45 evrov, je njihova marža 25-odstotna. Ali res lahko pri tem nastane izguba?

Elektrike je škoda za ogrevanje

Tudi Elektro Gorenjska je napovedal podražitev električne energije. Zapustil jih je le en odjemalec.

Štefan Žargi

Kranj - V petek je Elektro Gorenjska, podobno kot vsi slovenski elektrodistributerji, napovedal podražitev električne energije z novim letom. O te smo se pogovarjali z **Alešem Ažmanom**, izvršnim direktorjem OE Nabava in prodaja električne energije Elektro Gorenjska.

V petek je Elektro Gorenjska, podobno kot vsi slovenski distributerji, objavil nove cene električne energije z veljavnostjo od novega leta dalje. Zakaj sedaj?

"Objavo cen trideset dni pred uveljavitvijo zahtevajo Splošni pogoji za dobavo električne energije. Zadnji rok je bil torej 30. november."

Od letošnjega polletja si lahko gospodinjstva prosto izbirajo dobavitelja električne energije, pri čemer pa bi pričakovali, da bodo ponudniki nastopali na tem sproščenem trgu z različnimi cenami. Vendar tudi po tej podražitvi ni tako. Je torej trg sproščen le formalno?

"Ne poznam, za kakšne cene so se odločili vsi drugi distributerji. Res je, da gospodinjstva od 1. julija dalje lahko prosto izbirajo dobavitelja in možnost zamenjave imajo tudi ob spremembi cen, res pa je tudi, da se cene minimalno razlikujejo."

Koliko sprememb pri izbiri dobavitelja ste zabeležili na Gorenjskem?

Aleš Ažman

"Pri skupno 73 tisoč gospodinjskih odjemalcih je bilo le pet sprememb. Štirje so k Elektru Gorenjska pristopili, eden pa si je izbral drugega dobavitelja."

Enak dvig cen bo vsekakor vzbudil sum kartelnega dogovarjanja. Kako opravičujete takšno ravnanje?

"Vsi distributerji iščemo na trgu električne energije najcenejše nabavne vire in ti so trenutno pri domači proizvodnji. V Sloveniji imamo dva proizvajalca: HSE in NE Krško, pri katerih so razlike minimalne. Slišali smo tudi pozive k družbeno odgovornemu obnašanju in vsa distribucijska podjetja skušajo cene urediti tako, da pri oskrbovanju gospodinjstev ne bi bilo več izgub. Upoštevati moramo zahteve lastnikov, da pri poslovanju ne ustvarjamo izgub."

Bo imel Elektro Gorenjska letos na segmentu dobavljanja električne energije gospodinjstvom izgubo in ali jo bo šestodstotna podražitev v letu 2008 odpravila?

"Letos bomo imeli izgubo, kot je bilo že planirano. Za prihodnje leto smo si pri proizvajalcih že zagotovili potrebne količine energije, pogajanja o ceni pa še niso zaključena. Če bo dosežen sporazum po naših pričakovanjih, v prihodnjem letu ponovnih podražitev ne bo, sicer pa bo cene treba še enkrat popraviti.

K temu lahko povem, da so se cene na veleprodajnem trgu povišale za okoli štirideset odstotkov, zato je šestodstotna podražitev najmanjša možna. Cena električne energije za poslovne uporabnike na tem trgu dosega okoli 80 evrov za megavatno uro, za gospodinjstva pa od 42 do 48 evrov."

Pri plačilu električne energije uporabniki poleg plačila same energije plačamo tudi obračun moči, omrežnino, trošarino in na vse skupaj še DDV. DDV je določen v odstotkih, medtem ko sta omrežnina in trošarina določeni v zneskih. Za koliko se bo torej povečal račun za električno energijo, ker pristojni niso povečali trošarine in omrežnine?

"Objavljena podražitev se nanaša na končne zneske računov za električno energijo, ki bodo torej po novem letu za šest odstotkov višji. Kako bo s trošarino in omrežnino znotraj tega, pa še ni dokončno znano. Objavili smo torej končno ceno preskrbe z električno energijo."

Se pregovorno varčni Gorenjci obnašamo pri porabi električne energije varčno? Kakšen je bil odziv na akcijo delitve brezplačnih varčnih žarnic - sijalk?

"Žal moram reči, da je zaradi nizkih cen električne energije tudi na Gorenjskem vse več primerov ogrevanja s to vrsto sicer najdražjih energije, ki je glede na cene drugih energentov prepoceni. To je velika škoda. Kar zadeva akcijo delitve sijalk, ki je še v teku, pa je bil doslej odziv dobrih 20 odstotkov in jo bomo nadaljevali. Naš cilj je z dodatnimi ukrepi doseči 80-odstotni delež gospodinjstev, ki bodo uporabila tovrstne varčne žarnice."

Hypo raste hitro

Hypo Alpe-Adria-Bank je v letošnjih prvih devetih mesecih povečala bilančno vsoto za 33 odstotkov, na 1,46 milijarde evrov.

Cveto Zaplotnik

Ljubljana - Banka je po bilančni vsoti s 3,7-odstotnim tržnim deležem v prvi deseterici največjih bank v Sloveniji, njen dolgoročni cilj pa še naprej ostaja uvrstitev med prvih pet. Pri poslovanju s prebivalstvom je v prvih devetih mesecih v primerjavi s koncem lanskega leta depozite povečala za 27 odstotkov in posojila za 58 odstotkov, pri poslovanju s podjetji pa posojila za 33 odstotkov in depozite za 47. Oktobra se je finančno okrepila (dokapitalizirala) za 20 milijonov evrov, kar ji bo omogočilo nadaljnjo rast ter zagotovilo večjo finančno moč in varnost strank. Ob tem, ko že ima enajst poslovnih enot, med njimi tudi v Kranju, naj bi v prihodnjem letu odprla še pet novih poslovalnic. V okviru akcije Pospešeno varčevanje je uvedla tri nove storitve - rentno varčevanje, varčevalni račun Hypo Plus in rastoči depozit. 1. novembra pa je pri poslovanju s prebivalstvom zvišala obrestne mere za evrske in devizne depozite. Obrestne mere za kratkoročne evrske depozite (od enega meseca do enega leta) in za rastoči depozit je zvišala za 0,15 odstotne točke, za nenamenske devizne depozite v švicarskih frankih, vezane za čas od enega meseca do dveh let, pa v povprečju od 0,45 do 0,5 odstotne točke.

Večinska lastnica skupine Hypo Group Alpe Adria, kamor spada tud Hypo Alpe-Adria-Bank (s sedežem v Ljubljani), je oktobra postala nemška banka Bayern LB, ki je imela sredi letošnjega leta 383 milijard evrov bilančne vsote in več kot deset tisoč zaposlenih.

KRATKE NOVICE

Kranj

Ugledno priznanje Banki Koper

Ena največjih svetovnih bank, The Bank of New York (BNY), vsako leto ocenjuje banke, ki imajo pri njej odprt račun za opravljanje mednarodnega plačilnega prometa, pri tem pa kot kriterij upošteva delež plačilnih nalogov, ki izpolnjujejo pogoje za avtomatsko obdelavo. Ker ima Banka Koper že več let kar 98-odstotni delež tovrstnih plačilnih nalogov, ji je BNY za izpolnjevanje zahtevnih standardov kakovosti posredovanih nalogov podelil posebno priznanje. V Banki Koper ob tem poudarjajo, da plačilne naloge, ki izpolnjujejo pogoje za avtomatsko obdelavo, lahko izvedejo hitreje in brez dodatnih stroškov za ročno obdelavo. V okviru elektronske i-Net Banke opozarjajo stranke na pravilno in popolno vnašanje podatkov, banka pa tudi potem opremi nalog z vsemi podatki, ki tudi banki prejemnici omogoča avtomatsko obdelavo. **C. Z.**

Kranj

Nižje obrestne mere pri potrošniških posojilih

V UniCredit Bank so v božično novoletni akciji potrošniških posojil, ki bo trajala do konca januarja prihodnje leto, znižali obrestne mere za evrska gotovinska posojila. Posojilojemalci prejmejo znesek posojila na svoj račun. Doba odplačevanja je do osem let, obrestna mera pa je odvisna od višine posojila, načina zavarovanja, odplačilne dobe ter od sedanjega in prihodnjega poslovnega sodelovanja z banko. Posojila so namenjena sedanjim strankam pa tudi tistim, ki z banko poslovno ne sodelujejo. Vsem novim strankam, ki bodo odprle transakcijski račun, na katerega bodo prejemale redne dohodke, ponujajo enoletno brezplačno uporabo storitev izbranega bančnega paketa. **C. Z.**

Kranj

Prvi slovenski zavarovalniški klub

V zavarovalnici Generali so sredi novembra odprli prvi slovenski zavarovalniški klub - Generali Club. Ob tem so obstoječim zavarovancem in tudi vsem drugim ponudili dva paketa brezplačnih bonov v skupni vrednosti tristo evrov. V prvem paketu je osem bonov skupne vrednosti 150 evrov za avtomobilsko, življenjsko, stanovanjsko, nezgodno in turistično zavarovanje, drugi paket bonov, prav tako vreden 150 evrov, pa imetniki lahko porabijo sami ali ga komurkoli podarijo. Boni veljajo leto dni. Ko imetnik unovči prvi bon in torej sklene novo ali obnovi staro zavarovanje, postane tudi član kluba. **C. Z.**

Le za sušo se ne bo možno zavarovati

Prihodnje leto bo posevke in plodove možno zavarovati za vse vrste nevarnosti, le za sušo ne.

CVETO ZAPLOTNIK

Kranj - Uredba o zavarovanju kmetijske pridelave in ribištva za leto 2008, ki jo je vlada sprejela na četrtkovi seji, prinaša v primerjavi z letošnjo nekatere spremembe. Najpomembnejša sprememba je ta, da bo prihodnje leto sofinanciranje zavarovalne premije možno uveljaviti tudi za vzrejo rib v ribogojnici in da bo posevke in plodove mogoče zavarovati za vse vrste nevarnosti, to je za točo, požar, udar strele, spomladansko pozebo, zmrzal, slano, poplavo in vihar, le za sušo ne. Pri posevkih in plodovih bo zavarovanje možno skleniti za žita, industrijske rastline, vrtnine, vinograde, sadovnjake, krmne rastline, hmelj, pridelavo semena poljščin in še za nekatere druge rastline. Država bo enako kot letos pri tem plačala 40 odstotkov zavarovalne premije, v primeru, da bo del prispevala tudi občina, pa skupni delež sofinanciranja ne bo smel preseči 50 odstotkov. Pri zavarovanju živali za bolezni bosta država in občina lahko prispevali

Država bo prihodnje leto za zavarovanje posevkov, plodov in živali namenila več kot šest milijonov evrov, kar je pol milijona več kot letos in štiri milijone več kot lani.

k zavarovalni premiji pri plemenskem govedu do deset evrov na žival, pri plemenskih telicah do pet evrov, pri govejih pitancih do šest evrov, pri plemenskih prašičih do štiri evre, pri prašičih pitancih in drobnici do dva evra, pri kopitarjih do dvajset evrov, pri ribah, čebelah, perutnini in kuncih pa do 30 odstotkov premije.

BLED

Sadjarji na Pirčevih dnevih

Okrog osemdeset sadjarjev iz vse Slovenije se je v petek in soboto zbralo na Bledu na tradicionalnih, že trinajstih Pirčevih dnevih, ki jih vsako leto v drugem kraju pripravi Strokovno sadjarstvo društvo Slovenije. Kot je povedala podpredsednica društva **Tatjana Zupan**, so tokrat pripravili predavanje o življenju s hruševim bakterijskim ožigom in o predelavi sadja, seznanili pa so se tudi z novostmi na področju fitofarmacevtskih sredstev. Zaslužnim sadjarjem so podelili Pirčeva priznanja in priznanja sadjarskega društva. V soboto so si ogledali tudi dve sadjarski kmetiji - Jegličevo v Podbrezjah in Markutovo v Čadovljah. **C. Z.**

Osnovna šola Orehek Kranj

Osnovna šola Orehek Kranj, Zasavska cesta 53 c, 4000 Kranj,

objavlja prosto delovno mesto:

1. računovodje/računovodkinje

za nedoločen čas s polnim delovnim časom od 01. januarja 2008 dalje.

Pogoji:
- srednja ali višja strokovna izobrazba ekonomske smeri (ekonomski/a tehnik/ica, ekonomist/ka)
- tri leta delovnih izkušenj na enakem delovnem mestu ali v računovodstvu,
- poznavanje predpisov s področja računovodstva, javnih financ, računovodskih standardov in poslovanja,
- aktivno znanje slovenskega jezika,
- poznavanje dela z računalnikom,
- organizacijske in komunikacijske sposobnosti.

Pisni vlogi s kratkim življenjepisom in navedbo o dosedanjem delu mora kandidat/ka priložiti naslednja dokazila:
- fotokopijo dokazila o izobrazbi,
- fotokopijo potrdila o državljanstvu Republike Slovenije,
- izjavo o nekaznovanosti.

Pisne prijave z dokazili o izpolnjevanju navedenih pogojev naj kandidati/ke pošljejo v roku osmih dni po objavi na naslov: Osnovna šola Orehek Kranj, Zasavska cesta 53 c, 4000 Kranj, z oznako "prijava na delovno mesto".

Kandidati/ke bodo o izboru obveščeni v skladu z zakonom.

Domači lovci v delu Kozoroga

Lovski društvi Kokra in Jezersko sta z Zavodom za gozdove Slovenije podpisali sporazum o sodelovanju pri lovu in lovskih opravilih v delu lovišča Kozorog.

CVETO ZAPLOTNIK

Preddvor - V. d. direktorja zavoda za gozdove **Andrej Kermavnar** ter predsednika lovskih društev **Stane Bergant** (Kokra) in **Zdravko Žižmond** (Preddvor) so v četrtek ob navzočnosti preddvorskega župana **Mirana Zadnikarja**, predsednika državnega sveta **Janeza Sušnika**, poslanca **Branka Grimsa** in nekaterih večjih lastnikov gozdov podpisali sporazum o sodelovanju društev in zavoda, ki zadnji dve leti upravlja lovišče s posebnim namenom Kozorog. Sporazum ureja pogoje, pravice in dolžnosti, pod katerimi bodo lovci, člani obeh lovskih društev, lahko lovili v delu lovišča Kozorog, pomagali pri opazovanju in zbiranju različnih podatkov o divjadi, pri delih za preprečevanje škode

Celotno lovišče Kozorog, s katerim upravlja zavod za gozdove, obsega okrog 45 tisoč hektarjev, sporazum pa omogoča lovskima društvoma Kokra in Preddvor lov in sodelovanje pri lovskih opravilih na 7.800 hektarjih.

po divjadi ter pri nadzoru lovišča, skrbeli za dobro sodelovanje z lastniki zemljišč in z občani, se strokovno izpopolnjevali, spoštovali etični kodeks in predpise. V lovišču bodo lahko lovili le člani društev z veljavno lovsko izkaznico, ki so lastniki najmanj petnajstih hektarjev kmetijskih oz. gozdnih površin ali imajo na območju lovišča stalno prebivališče. Člani društva bodo enako kot v drugih lovskih družinah lahko opravili praktični del lovskega izpita. Sporazum bo veljal eno leto in se bo vsako leto avtomatično podaljšal za enako obdobje, če ne bo utemeljenih razlogov za prekinitev.

Med podpisom sporazuma: Zdravko Žižmond, Andrej Kermavnar in Stane Bergant, v ozadju župan Miran Zadnikar / Foto: Gorazd Kavčič

Kot je povedal Stane Bergant, sta na območju Kokre in Preddvora po drugi svetovni vojni že delovali lovski družini, vendar so jima lovišče leta 1949 odvzeli in ga vključili v novoustanovljeno državno lovišče Karavanke oz. kasneje Kozorog. V lovskih društvih Kokra in Preddvor se ob podpori občine in drugih že od leta 1992 dalje prizadevajo za vrnitev lovišča v upravljanje. Sporazum, ki so ga podpisali v četrtek, ne izpolnjuje njihove osnovne zahteve, vendar pa je po Bergantovem mnenju pomemben pri zagotavljanju pravice domačinov do odgovornega sodelovanja pri upravljanju prostora, ki ga naseljujejo in oblikujejo. V obeh društvih pričakujejo, da bo odslej

Lovsko društvo Kokra šteje 21 članov, preddvorsko pa 35. Vsi člani še ne izpolnjujejo pogojev za lov.

manj konfliktov med lovci in lastniki zemljišč ter več tolerance in odgovornosti pri škodah po divjadi in da bodo boljši tudi odnosi z revirnimi lovci in predstavniki zavoda za gozdove.

Neznanke prihodnje politike

O tem, kakšna bo skupna kmetijska politika Evropske unije po letu 2013, je še veliko neznank.

CVETO ZAPLOTNIK

Bled - Včeraj se je na Bledu začel dvodnevni posvet kmetijske svetovalne službe, tudi tokrat z aktualnim naslovom Prihodnost slovenskega kmetijstva in podeželja v skupni kmetijski politiki Evropske unije, na katerem so se domačim predavateljem pridružili tudi ugledni gostje. "Kaj bo po letu 2013 s skupno kmetijsko politiko, ostaja velika skrivnost. Govori se o razveljavitvi kvot, izrazitem zmanjšanju denarja za podporo kmetijstvu, o večji odprtosti do ostalega sveta, o potrebi po temeljitih reformah ..." je dejal **Jan Veleba**, podpredsednik Združenja kmetijskih organizacij Evrope (COPA), in poudaril, da za natančno študijo in napovedi manjka cela vrsta informacij, pripravljenosti in poguma, izrazito različna pa so tudi stališča največjih kmetijskih držav Evropske unije, kot so Francija, Nemčija in Velika Britanija. Kar zadeva usodo mlečnih kvot v Evropski uniji, je **Eugene Leguen de Lacroix** iz evropskega direktorata za kmetijstvo in razvoj podeželja dejal, da naj bi ta sistem prenehal veljati leta 2015, a da bi kmetom omogočili lažji prehod, naj bi že pred tem letom povišali kvoto. Tudi Evropska komisija ugotavlja, da je sistem navzkrižne skladnosti preveč zapleten, predlogi za izboljšanje in poenostavitev pa naj bi začeli veljati leta 2008/2009.

Foto: Gorazd Kavčič

Gorenjski kmetijski svetovalci na blejskem posvetu

Po pozdravnem nagovoru predsednika državnega sveta **Janeza Sušnika** je predsednik kmetijsko gozdarske zbornice **Peter Vrisk** pohvalil delo kmetijske svetovalne službe pri izvajanju ukrepov kmetijske politike, zavzel pa se je tudi za oblikovanje celovite nacionalne strategije razvoja kmetijstva, s katero bi Slovenija odgovorila na predloge Evropske komisije v letu 2008 in v prihodnje. Z naraščanjem svetovnega prebivalstva, spreminjanjem prehranskih navad, uporabo kmetijskih pridelkov za nekmetijske namene in količinskim omejevanjem pridelave se odpira tudi vprašanje prehranske varnosti, je dejal generalni direktor direktorata za kmetijstvo na kmetijskem ministrstvu **Branko Ravnik** in opozoril tudi na slabo zaščito kmetijske zemlje pred pozidavo.

- splošni upravičeni stroški arhitektov, inženirjev in svetovalcev (strokovnih in podjetniških), stroški za študije izvedljivosti, nakup patentov in licenc,
- računalniška oprema - osebni računalniki in računalniški programi,
- oprema, ki je nujno potrebna in neposredno povezana s tehnološkim postopkom in trženjem glede na vrsto dopolnilne dejavnosti.

Višina pomoči:
- za območja izven območij z omejenimi možnostmi za kmetijsko dejavnost: do 40%,
- za območja z omejenimi možnostmi za kmetijsko dejavnost: do 50 %,
- pomoč dodeljena kateremu koli podjetju, ne sme presegati 200.000 € bruto v katerem koli obdobju treh proračunskih let.

Znesek pomoči:
Znesek pomoči se določi z razpisom.

15. člen
(Nove investicije za delo v gozdu - 2. člen Uredbe komisije (ES) št. 1998/2006)

Namen:
Z ukrepom prispevamo k zmanjšanju nesreč v gozdu ter k boljši strojni in tehnični opremi kmetijskih gospodarstev, ki imajo v lasti gozdne površine.
Predmet:
Podpore bodo dodeljene naložbam v stroje in manjšo opremo za kvalitetnejše delo v gozdu.
Upravičenci:
Kmetijska gospodarstva, ki imajo v lasti gozdne površine.
Splošni pogoji upravičenosti:
- upravičenec predloži dokazilo o lastništvu gozdnih parcel (podrobneje se določi z javnim razpisom),
- kot zaključek naložbe se šteje tehnični prevzem ali vključitev gozdarske mehanizacije ali opreme v proces dela v gozdu,
- s pomočjo pridobljen stroj ali opremo mora upravičenec uporabljati vsaj še 5 let po zaključku investicije.

Upravičeni stroški:
Gozdarski stroji in oprema za delo v gozdu (npr. manjša gozdarska mehanizacija; motorne žage, cepilci, in zaščitna oprema za delo v gozdu ipd.).
Višina pomoči:
- za območja izven območij z omejenimi možnostmi za kmetijsko dejavnost: do 40%,
- za območja z omejenimi možnostmi za kmetijsko dejavnost: do 50 %,
- pomoč dodeljena kateremu koli podjetju, ne sme presegati 200.000 EUR bruto v kateremkoli obdobju treh proračunskih let.

Znesek pomoči:
Znesek pomoči se določi z razpisom.

16. člen
(Nova znanja na področju dopolnilnih dejavnosti in gozdarstva - 2. člen Uredbe komisije (ES) št. 1998/2006)

Namen:
Usposobljenost in znanje nosilcev kmetijskih gospodarstev in družinskih članov je še vedno slabo, zato z ukrepom podpiramo usposabljanje, izobraževanje, prenos dobrih praks in novih znanj ter promocijo na področju dopolnilnih dejavnosti in gozdarstva, kar bo doprineslo k večji konkurenčnosti kmetijskih gospodarstev.
Predmet podpore:
- izobraževanje in usposabljanje kmetov s področij dopolnilnih dejavnosti in gozdarstva,
- svetovalne storitve,
- organizacija forumov za izmenjavo znanj med gospodarstvi, tekmovanj, razstav in sejmov ter sodelovanje na njih,
- publikacije, kot so katalogi in spletišča.

Upravičenci:
Izvajalci so subjekti, ki so registrirani za opravljanje dejavnosti iz predmetov podpore in bodo izbrani na podlagi javnega razpisa.
Splošni pogoji upravičenosti:
- izvajalec mora zagotoviti, da bo pomoč dostopna vsem upravičencem,
- če je izbrani izvajalec skupina proizvajalcev ali druga kmetijska organizacija za vzajemno pomoč, mora zagotoviti, da je pomoč dostopna tudi nečlanom. Pri čemer se prispevek za udeležbo omeji na stroške za zagotavljanje storitev,
- izvajalec je dolžan po zaključenem usposabljanju naročniku - občini predložiti seznam upravičenih udeležencev izobraževanja in usposabljanja ali svetovanja z vsemi zakonsko obveznimi podatki,
- udeleženci (končni prejemniki) morajo biti vpisani v register kmetijskih gospodarstev ali morajo biti njihovi družinski člani.

Specifični pogoji upravičenosti:
Pomoč se dodeli izvajalcu in ne sme vključevati neposrednih plačil v denarju končnim prejemnikom. Pri promociji mora izvajalec zagotoviti, da promocijski material na kateremkoli mediju vsebuje dejanske podatke o proizvajalcih iz določenega območja ali dejanske podatke o proizvajalcih danega proizvoda, ter da so informacije in predstavitve nevtralne in imajo vsi zadevni proizvajalci enake možnosti, da se predstavijo.
Upravičeni stroški:
- usposabljanje in izobraževanje ter svetovanje kmetom s področja dopolnilnih dejavnosti in gozdarstva,
  - stroški organiziranja in izvedbe programov usposabljanja in izobraževanja (prostor, predavatelji, oglaševanje),
  - stroški svetovalnih storitev (honorarji za storitve, ki ne spadajo med trajne ali občasne dejavnosti niti niso v zvezi z običajnimi operativnimi stroški podjetja, na primer rutinsko davčno svetovanje, redne pravne storitve ali oglaševanje),
- predstavitev izdelkov na javnih predstavitvah (sejmi, razstave ipd.):
  - stroški udeležbe in potnih stroškov,
  - najemnine razstavnih prostorov,
  - materialni stroški priprave in dostave izdelkov za razstave,
  - ocenjevanja pridelkov, simbolične nagrade, podeljene na tekmovanjih do vrednosti 250 EUR na nagrado in zmagovalca,
  - stroški publikacij ocenjevanja izdelkov,
- širjenje znanstvenih dognanj (prikazi in demostracijski poskusi, delavnice in predavanja za širšo javnost): potni stroški, stroški prevozov, najemnine, materialni stroški priprave,
- promocija: stroški priprave in tiska publikacij, katalogov in stroški oblikovanja in priprave spletnih strani.

Višina pomoči:
- do 100 % upravičenih stroškov,
- pomoč dodeljena kateremu koli podjetju, ne sme presegati 200.000 EUR bruto v katerem koli obdobju treh proračunskih let, izjema velja za podjetja, ki delujejo na področju transporta, kjer skupna pomoč "de minimis" ne sme presegati 100.000 EUR v kateremkoli obdobju treh proračunskih let.

Znesek pomoči:
Znesek pomoči se določi z razpisom.

17. člen
(pokrivanje operativnih stroškov transporta iz odročnih krajev - 2. člen Uredbe komisije (ES) št. 1998/2006)

Namen:
Pokrivati operativne stroške transporta na odročnih, razpršenih območjih občine, s ciljem ohranitve dejavnosti transporta in transportne mreže na odročnih krajih občine.
Predmet podpore:
Financiranje stroškov prevoza za prevoze, ki niso ekonomsko upravičeni.
Upravičenci:
Subjekti, ki so registrirani za opravljanje tovornega transporta.
Splošni pogoji upravičenosti:
- izvajalec transporta mora predložiti dokazilo o opravljenih tovornih transportih na odročnih območjih z navedbo razdalj,
- izvajalec transporta mora predložiti seznam lokalnih odročnih prog z navedbo razdalj in številom prevozov letno,
- izvajalec transporta mora zagotoviti ustrezen in kakovosten transport.

Upravičeni stroški:
Operativni stroški tovornega prevoza/kilometer v odročnih krajih.
Višina pomoči:
Do 50 % upravičenih operativnih stroškov tovornega transporta.
Znesek pomoči:
Znesek in delež pomoči ter območja, ki so upravičena do podpore (odročna območja) se določi z razpisom.

II. C OSTALI UKREPI

18. člen
(Šolanje na poklicnih in srednješolskih kmetijskih in gozdarskih programih)

Namen:
Zagotoviti usposobljene kadre za delo v kmetijstvu in gozdarstvu.
Upravičenci:
Dijaki poklicnih, srednješolskih programov iz področja kmetijstva in gozdarstva.
Splošni pogoji upravičenosti:
Dijak ima stalno prebivališče v občini.
Specifični pogoji upravičenosti:
Potrdilo v vpisu
Višina pomoči.
Do 400 EUR/dijaka (neto) v šolskem letu.

19. člen
(Delovanje društev in njihovih združenj)

Namen:
Društva predstavljajo temelj za izmenjavo znanj in izkušenj med prebivalstvom, ki živi na podeželju. Zato jih je potrebno spodbujati in dolgoročno tudi s tem dvigniti kvaliteto življenja na podeželju.
Predmet:
Sofinanciranje delovanja različnih neprofitnih oblik sodelovanja kmetov in drugih neprofitnih združenj povezanih s kmetijstvom, gozdarstvom in razvojem podeželja.
Upravičenci:
Društva, združenja in stale stanovske organizacije s področja kmetijstva.
Splošni pogoji upravičenosti:
- društva registrirana za delovanje na območju občine ali delujejo na območju občine,
- sofinancirajo se izključno nepridobitne dejavnosti društev,
- izvajanje izobraževanj in usposabljanj, katerih upravičenci so nosilci kmetijske dejavnosti, ni predmet sofinanciranja.

Specifični pogoji upravičenosti:
- odločba o vpisu v register društev,
- seznam članov društva iz območja občine.

Upravičeni stroški:
Materialni stroški za delovanje društev.
Višina pomoči:
Višina sofinanciranja do 100 % upravičenih stroškov.
Znesek pomoči:
Znesek pomoči se določi z razpisom.

20. člen
(Raziskovalne naloge)

Namen:
Vzpodbuditi kakovostne raziskovalne naloge s področja kmetijstva, gozdarstva in razvoja podeželja.
Upravičenci:
Šole, dijaki in študentje.
Splošni pogoji:
Časovno definirana in finančno ovrednotena izdelava naloge.
Upravičeni stroški:
Stroški izdelave nalog.

Gorenjski Glas **Uradni vestnik Gorenjske**

LETO: XL 27. november 2007 Številka 31

VSEBINA

OBČINA JEZERSKO
PRAVILNIK O DODELITVI POMOČI ZA OHRANJANJE IN RAZVOJ KMETIJSTVA, GOZDARSTVA IN PODEŽELJA V OBČINI JEZERSKO

OBČINA ŠENČUR
2 X TEHNIČNI POPRAVEK

OBČINA JEZERSKO

OBČINA JEZERSKO, ZGORNJE JEZERSKO 65, 4206 ZGORNJE JEZERSKO

Na podlagi 36. člena Zakona o kmetijstvu (UPB1, Uradni list RS, št. 51/06) in 9. in 20. člena Statuta Občine Jezersko (Uradni vestnik Gorenjske, št. 20/01, 23/02, 28/03), je občinski svet Občine Jezersko, na svoji 7. redni seji, dne 13. 11. 2007, sprejel

P R A V I L N I K
o dodelitvi pomoči za ohranjanje in razvoj kmetijstva, gozdarstva in podeželja v občini Jezersko

I. SPLOŠNE DOLOČBE

1. člen
(vsebina pravilnika)
Ta pravilnik na podlagi Uredbe Komisije št. 1857/2006, z dne 15. decembra 2006 o uporabi členov 87 in 88 Pogodbe ES pri državni pomoči za majhna in srednje velika podjetja, ki se ukvarjajo s proizvodnjo kmetijskih proizvodov, in o spremembi Uredbe št. 70/2001 (UL L št. 358, z dne 16. 12. 2006, str. 3) - Uredba za skupinske izjeme in z Uredbo Komisije št. 1998/2006, z dne 15. decembra 2006, o uporabi členov 87 in 88 Pogodbe pri pomoči "de minimis" (UL L št. 379, z dne 28. 12. 2006, str. 5-10) ter priloga I k Uredbi Komisije št. 70/2001, z dne 12. 1. 2001, o uporabi členov 87 in 88 Pogodbe Evropske skupnosti pri pomoči za majhna in srednje velika podjetja (UL L št. 10 z dne 13. 1. 2001, str. 33, z vsemi spremembami) določa cilje in ukrepe za razvoj kmetijstva, gozdarstva in podeželja, upravičence, upravičene stroške, pogoje in postopke za uvedbo in izvajanje posameznih ukrepov ter nadzor nad izvajanjem ukrepov.

2. člen
(način zagotavljanja sredstev, nabor ukrepov in višina sredstev za posamezne ukrep)
Sredstva za pomoč po tem pravilniku se zagotavljajo s proračunom Občine Jezersko (v nadaljevanju: občine).

Letni nabor ukrepov in višina sredstev za ukrepe se za vsako leto določi s proračunom občine, oziroma z načrtom razvojnih programov za daljše obdobje.

3. člen
(oblika, kumulacija in višina pomoči)
Pomoči po tem pravilniku so nepovratna sredstva, ki se dodeljujejo v naslednjih oblikah:
- dotacije,
- neposredno sofinanciranje obresti do višine referenčne obrestne mere.

Pomoči, ki se dodeljujejo preko ukrepov od 9. člena do 18. člena tega pravilnika, so državne pomoči.

Pri dodeljevanju pomoči se upošteva kumulacija pomoči, ki določa, da se pomoči, ki jih prejme upravičenec iz kateregakoli javnega vira za iste upravičene stroške, seštevajo in ne smejo preseči maksimalne višine pomoči določene s tem pravilnikom.

Pri posameznih ukrepih veljajo naslednje omejitve višine pomoči:
- za naložbe v majhna in srednje velika podjetja za primarno proizvodnjo (člen 9) najvišji znesek posameznemu podjetju ne sme preseči 400.000 EUR v katerem koli obdobju treh proračunskih let ali 500.000 EUR, če gre za podjetje na območjih z omejenimi dejavniki,
- za ostale ukrepe (členi 10 do 14) se upošteva najvišja intenzivnost pomoči, ki je navedena pri posameznemu ukrepu,
- za ukrepe po pravilih "de minimis" (členi 15 do 18) pomoč dodeljena kateremu koli podjetju ne sme presegati 200.000 EUR bruto v katerem koli obdobju treh proračunskih let, izjema velja za podjetja, ki delujejo na področju transporta, kjer skupna pomoč "de minimis" ne sme presegati 100.000 EUR v kateremkoli obdobju treh proračunskih let.

4. člen
(upravičeni prejemniki)
Upravičeni prejemniki pomoči po tem pravilniku so:
- kmetijska gospodarstva, pravne in fizične osebe, ki se ukvarjajo s kmetijsko dejavnostjo, imajo stalno bivališče oziroma sedež v občini, so vpisani v register kmetijskih gospodarstev in imajo v lasti oz. v zakupu kmetijska zemljišča, ki ležijo na območju občine,
- člani kmetijskega gospodinjstva, ki imajo stalno prebivališče na naslovu nosilca dejavnosti - na kmetijskem gospodarstvu, ki je vpisano v register kmetijskih gospodarstev in ima sedež in kmetijske površine na območju občine,
- organizacije, ki so registrirane za opravljanje storitev iz področij pomoči,
- registrirana stanovska in interesna združenja in zveze, ki delujejo na področju kmetijstva, gozdarstva in prehrane na območju občine,
- dijaki in študentje programov iz kmetijstva in gozdarstva,
- lokalna akcijska skupina, priznana s strani ministrstva pristojnega za kmetijstvo.

Do pomoči po tem pravilniku niso upravičeni subjekti, ki so:
- v prisilni poravnavi, stečaju ali likvidaciji,
- podjetja v težavah,
- velika podjetja,
- subjekti, ki so za isti namen in za iste upravičene stroške, kot jih navajajo v vlogi za pridobitev sredstev že prejeli javna sredstva Republike Slovenije ali EU,
- naložbo ali storitev že zaključili (ne velja za ukrep: transport),
- nenamensko koristili sredstva iz občinskega,državnega ali EU proračuna v obdobju 5 let od ugotovitve nepravilnosti.

5. člen
(cilji)
Cilji pomoči za ohranjanje in razvoj kmetijstva, gozdarstva in podeželja v obdobju 2007-2013 so:
- zagotoviti večjo konkurenčnost ohranjanje ter ustvarjanje delovnih mest v podeželskem prostoru,
- ohraniti kulturno in bivanjsko dediščino podeželskega prostora,
- spodbuditi učinkovitost in strokovnost kmetijstva in gozdarstva,
- izboljšati uspešnost kmetijskih gospodarstev,
- spodbuditi zavarovanje posevkov, plodov in živali.

6. člen
(Splošna določila)
Splošna določila pri dodeljevanju pomoči:
- pomoč se lahko dodeli samo upravičencem, ki so opredeljeni v okviru posameznega ukrepa,
- upravičenec predloži izjavo, da za iste upravičene stroške in za isti namen ni pridobil sredstev oz. ni v postopku pridobivanja sredstev iz kateregakoli drugega javnega vira,
- pomoč se dodeli na podlagi vloge, ki vsebuje osnovne podatke o upravičencu/izvajalcu, podatke o naložbi/storitvi, časovni potek in predvidene stroške. Podrobna vsebina in zahtevane priloge se določijo z javnim razpisom,
- odobrene naložbe oz. dela ali storitve, ki so odobrene z javnim razpisom morajo biti zaključene pred zadnjim izplačilom zahtevka,
- če se upravičenec ali izvajalec v skladu s predpisi o javnih naročilih šteje za naročnika, mora predložiti dokazilo, da je bil postopek izbire dobavitelja izveden v skladu z Zakonom o javnih naročilih,
- po zaključku investicije mora investicija biti v uporabi za namen, za katerega je upravičenec pridobil sredstva, vsaj še 5 let po izplačilu sredstev,
- upravičenec, ki pridobi pomoč iz tega pravilnika, mora voditi predpisano dokumentacijo, ki je določena z javnim razpisom in pogodbo o dodelitvi sredstev in jo mora hraniti še najmanj 5 let po zadnjem izplačilu sredstev,
- upravičeni prejemnik sredstev ne sme uporabljati naložbe v nasprotju z namenom dodelitve sredstev,
- upravičenec, ki je pridobil pomoč iz tega pravilnika, za isto naložbo, kot jo je navedel v vlogi, ne more kandidirati naslednjih 5 let.

7. člen
(vrste ukrepov)
Za uresničevanje ciljev ohranjanja in razvoja kmetijstva, gozdarstva in podeželja v občini se finančna sredstva usmerjajo preko naslednjih ukrepov:

A. Na podlagi Uredbe za skupinske izjeme:
   1. naložbe v kmetijska gospodarstva za primarno proizvodnjo,
   2. varstvo tradicionalnih krajin in stavb,
   3. pomoč za plačilo zavarovalnih premij,
   4. pomoč za zaokrožitev zemljišč,
   5. zagotavljanje tehnične podpore v kmetijstvu,
   6. zagotavljanje tehnične podpore v kmetijstvu - nadomeščanje nosilca kmetijskega gospodarstva ali njegovega zakonskega ali izvenzakonskega partnerja zaradi bolezni ali izvenzakonskega partnerja zaradi bolezni;
B. Na podlagi Uredbe Komisije (ES) št. 1998/2006:
   1. naložbe za opravljanje dopolnilne dejavnosti na kmetijah,
   2. nove investicije za delo v gozdu,
   3. nova znanja na področju dopolnilnih dejavnosti in gozdarstva,
   4. pokrivanje operativnih stroškov transporta, subjektom, ki so registrirani za opravljanje dejavnosti transporta;
C. Ostali ukrepi:
   1. šolanje na poklicnih in srednješolskih kmetijskih in gozdarskih programih,
   2. delovanje društev,
   3. raziskovalne naloge,
   4. izvajanje lokalne razvojne strategije (Leader).

II. UKREPI

II. A UREDBA ZA SKUPINSKE IZJEME

8. člen
(Naložbe v kmetijska gospodarstva za primarno proizvodnjo - 4. člen Uredbe komisije (ES) št. 1857/2006)

Namen:
Z ukrepom se bo dvignila konkurenčnost primarnega sektorja, saj sta na kmetijah naše občine dvig produktivnosti z novimi tehnologijami ključnega pomena za ohranitev in razvoj primarne dejavnosti ter predpogoj za izboljšanje okolja, varnosti, higiene in dobrobiti živali. Ukrep bo prispeval k zmanjšanju proizvodnih stroškov, izboljšanju in preusmeritvi proizvodnje, izboljšanju kakovosti, ohranjanju in izboljšanju naravnega okolja ali izboljšanju higienskih razmer ali standardov za dobro počutje živali.

Predmet:

1. Posodabljanje kmetijskih gospodarstev z živinorejsko in rastlinsko proizvodnjo:
   - naložbe v posodobitev hlevov s pripadajočo notranjo opremo (oprema za krmljenje, molžo in izločke) za prirejo mleka in mesa,
   - naložbe v posodobitev skladišč za krmo s pripadajočo opremo,
   - nakup kmetijske mehanizacije in računalniške programske opreme,
   - prva postavitev oz. prestrukturiranje obstoječih trajnih sadnih nasadov,
   - naložbe v prvo postavitev pašnikov,
   - naložbe v cestno in ostalo infrastrukturo na kmetijskih gospodarstvih, ki niso javne poti ter zemljišča (dovozne poti do kmetijskega gospodarstva v zasebne namene, poljske poti,...).
2. Naložbe v prilagajanje novo uvedenega standarda dobrega počutja živali v živinorejski proizvodnji: skladno s predpisi EU:
   - naložbe v izgradnjo stojišč, ležišč in boksov s pripadajočo opremo,
   - naložbe v objekte za zavarovanje živali, ki živijo na prostem, pred neugodnimi vremenskimi pogoji,
   - naložbe v električno infrastrukturo,
   - naložbe v prezračevalni sistem,
   - naložbe v napajališča za živino.

Podpore za naložbe v prilagajanje novo uvedenega standarda dobrega počutja živali v živinorejski proizvodnji se izvaja do konca prehodnega obdobja. Obdobje dodeljevanja pomoči bo opredeljeno v javnem razpisu.

Upravičenci:

Kmetijska gospodarstva, pravne in fizične osebe, ki se uvrščajo med SME, kot je opredeljeno v Prilogi I k Uredbe (ES) št. 70/2001, ki se ukvarjajo s primarno kmetijsko proizvodnjo.

Splošni pogoji upravičenosti za 1 in 2:

- upravičenec mora imeti v času oddaje vloge za investicijo MID število ter v uporabi najmanj **1** ha primerljivih površin (za 1 ha primerljivih površin, se po podatkih GERK, štejejo: 1 ha njiv, 2 ha travnikov oz. ekstenzivnih sadovnjakov, 4 ha pašnikov, 0,25 ha plantažnih sadovnjakov ali vinogradov, 0,2 ha vrtov, vključno z zavarovanimi prostori pri pridelavi vrtnin, 8 ha gozdov, 5 ha gozdnih plantaž ali 6 ha barjanskih travnikov ali drugih površin),
- naložba mora ustrezati veterinarsko sanitarnim, zdravstveno sanitarnim in okoljevarstvenim zahtevam (napisana in podpisana izjava s strani upravičenca o ustreznosti naložbe),
- za naložbo morajo upravičenci predložiti ustrezno dovoljenje za izvedbo investicije (lokacijsko informacijo, gradbeno dovoljenje,...), kjer je to potrebno,
- gradbena dela morajo biti izvedena v skladu s predpisi o gradnji objektov, urejanju prostora in varstvu okolja,
- kot zaključek naložbe se šteje vključitev kmetijske mehanizacije ali opreme v objektih v proizvodni proces ali vpis intenzivnih sadovnjakov ali nasadov v register, ki ga vodi MKGP.

Specifični pogoji:

Za upravičenost 1. Posodabljanje kmetijskih gospodarstev z živinorejsko in rastlinsko proizvodnjo:

- upravičenec lahko kandidira za pomoč, če gre za investicije v:
  - lastno primarno pridelavo kmetijskih proizvodov, ki jih opredeljuje Priloga 1 k Pogodbi in spadajo v naslednje sektorje: mleko, meso, med, poljščine, sadje in zelenjava, okrasne rastline in grmovnice, semena in ostali semenski material,
  - rejo govedi,
  - rejo drobnice na območjih z omejenimi dejavniki in je le-ta na paši vsaj 5 mesecev/leto, ne glede na sedež kmetijskega gospodarstva,
  - rejo avtohtonih in tradicionalnih pasem konj.
- upravičenec mora poleg vloge zahtevane v razpisu predložiti načrte ureditve (vsebine načrtov se določijo v razpisu):
  - za posodobitev hleva (tehnološki načrt ureditve hleva s popisom opreme in tehnologije reje),
  - za posodobitev skladišč (tehnološki načrt ureditve skladišča s popisom del, opreme in tehnologijo),
  - za ureditev trajnih nasadov (tehnološki načrt ureditve trajnih sadnih nasadov),
  - za ureditev pašnikov (izdelan tehnološki načrt ureditve pašnika s popisom del, opreme in tehnologijo paše),
  - za naložbe v poti (poljske, dovozne ipd.) in kmetijska zemljišča na kmetijskih gospodarstvih (izdelan tehnološki načrt ureditve zemljišča ali dostopov).

Za upravičenost 2. Naložbe v prilagajanje novouvedenim standardom v živinorejski proizvodnji:

- podpora se lahko dodeli le za izpolnjevanje novih standardov, saj morajo biti po naložbi standardi doseženi,
- po zaključku naložbe v prilaganje dobrega počutja živali, upravičenec predloži izjavo o uskladitvi z zahtevami standardov (napisana in podpisana izjava s strani upravičenca o ustreznosti).

Upravičeni stroški:

Splošni upravičeni stroški za 1 in 2:

- gradbena in obrtniška dela, kot so rušitvena, zemeljska, zidarska, tesarska, fasaderska, krovska, kleparska, keramičarska, mizarska, pleskarska, ključavničarska, kamnoseška, elektroinštalacijska, vodovodna in druga inštalaterska dela, ureditev zunanje infrastrukture in dodatna dela,
- pri posameznih gradbenih in obrtniških delih se upoštevajo stroški dobave gotovih elementov (nakup in prevoz), njihova montaža in stroški izvedbe del na licu mesta (stroški materiala, prevoza in opravljenih del),
- splošni upravičeni stroški, kot so stroški arhitektov, inženirjev in svetovalcev (strokovnih in podjetniških), stroški za študije izvedljivosti, nakup patentov in licenc, nadzor ipd.

Specifični stroški za 1. Posodabljanje kmetijskih gospodarstev z živinorejsko in rastlinsko proizvodnjo:

- nakup in montaža nove tehnološke opreme (za krmljenje, molžo ipd.),
- informacijska oprema vključno z računalniškimi programi,
- nakup materiala, opreme in stroški novogradnje pomožnih živinorejskih objektov, pri čemer pomoč za adaptacijo in rekonstrukcijo gnojnih jam in gnojišč zaradi izpolnjevanja standarda nitratna direktiva, ni mogoča,
- nakup nove kmetijske mehanizacije,
- zemeljska in betonska dela, priprave poti, nakup in postavitev mrež in opore za napravo trajnih nasadov,
- pri urejanju in postavitvi pašnikov: stroški za nakup opreme za ograditev pašnikov z električno ograjo in pregraditev pašnika na pašne črednike, stroški nakupa opreme za ureditev napajališč za živino,
- pri naložbah na kmetijskih gospodarstvih (poljske poti, dovozne poti, zemljišča) stroški odstranjevanja skal, zarasti, ravnanja zemljišča, nasipanja,...(razen drenažnih del).

Specifični stroški za 2. Naložbe v prilagajanje novo uvedenega standarda dobrega počutja živali v živinorejski proizvodnji:

- oprema stojišč, ležišč, privezov in boksov,
- električna oprema (svetila, električna instalacija ipd.),
- prezračevalni sistemi (ventilatorji, prezračevalni kanali, avtomatika za prezračevalne sisteme ipd.)
- dostopi do napajališč (napajalni sistemi ipd.).

Višina pomoči:

- za območja z omejenimi možnostmi za kmetijsko dejavnost: do 50 %,
- za druga območja za kmetijsko dejavnost: do 40%,
- za naložbe v podjetja za primarno proizvodnjo najvišji znesek posameznemu podjetju ne sme preseči 400.000 EUR v katerem koli obdobju treh proračunskih let ali 500.000 EUR, če gre za podjetje na območjih z omejenimi dejavniki.

Znesek pomoči:

Znesek pomoči se določi z razpisom.

9. člen
(Varstvo tradicionalnih krajin in stavb -
5. člen Uredbe komisije (ES) št. 1857/2006)

Cilji:

Z ukrepom bomo podprli manjše investicije v obnovo objektov, ki imajo poseben pomen za ohranjanje stavbne dediščine na kmetijskih gospodarstvih, povezanih z osnovno dejavnostjo na kmetiji (kozolci, kašče, sušilnice sadja, čebelnjaki, žage, mlini ipd.) in pripravljalno dokumentacijo, če je povezana z začetno naložbo.

Predmet:

Pomoči so namenjene obnovi tradicionalnih stavb/objektov in sicer:

- za naložbe namenjene ohranjanju značilnosti neproizvodne dediščine, ki se nahaja na kmetijskih gospodarstvih (etnološke, arheološke, zgodovinske znamenitosti, tradicionalni izgled ipd.),
- za naložbe namenjene ohranjanju proizvodnih sredstev na kmetijah, kot so kmetijska poslopja, če naložba ne povzroči povečanja zmogljivosti kmetije.

Upravičenci:

Kmetijska gospodarstva, ki imajo v lasti tradicionalno stavbo (objekt).

Splošni pogoji upravičenosti:

- dokazilo o vpisu v register nepremične dediščine,
- pred obnovo tradicionalnih stavb nepremične dediščine upravičenec predloži izjavo, da bo pri obnovi sledil usmeritvam Zavoda za naravno in kulturno dediščino, če so le te za posamezno obnovo potrebne,
- v primeru, da gre za rekonstrukcijo, zgodovinsko izpričana lokacija in obstoj objekta (fotodokumentacija, zemljiškoknjižni izpisek, katastrski načrt),
- vsa potrebna dovoljenja za obnovo objekta.

Specifični pogoji upravičenosti:

Do pomoči niso upravičeni objekti, ki so sofinancirani s strani Republike Slovenije in EU.

Upravičeni stroški:

- priprava dokumentacije za rekonstrukcijo (ponovno postavitev), obnovo oziroma sanacijo objekta, (posnetek stanja, arhitekturni in statični načrt) projekt gradnje ali obnove, popis del ipd.),
- nakup materiala za obnovo,
- gradbena in obrtniška dela, kot so rušitvena, zemeljska, zidarska, tesarska, fasaderska, krovska, kleparska, keramičarska, mizarska, pleskarska, ključavničarska, kamnoseška, elektroinštalacijska, vodovodna in druga inštalaterska dela, ureditev zunanje infrastrukture in dodatna dela,
- pri posameznih gradbenih in obrtniških delih se upoštevajo stroški dobave gotovih elementov (nakup in prevoz), njihova montaža in stroški izvedbe del na licu mesta (stroški materiala, prevoza in opravljenih del).

Višina pomoči:

- za naložbe v neproizvodne objekte do 100 % upravičenih stroškov,
- za naložbe v proizvodne objekte na kmetijah do 60% upravičenih stroškov oz. do 75% na območjih z omejenimi dejavniki, pod pogojem, da naložba ne povzroči povečanja proizvodne zmogljivosti.

Znesek pomoči:

Znesek pomoči se določi z razpisom.

10. člen
(Pomoč za plačilo zavarovalnih premij -
12. člen Uredbe komisije (ES) št. 1857/2006)

Namen:

Ukrep bo vzpodbudil kmetijska gospodarstva k zavarovanju pridelkov in živine, saj številne kmetije do sedaj niso zavarovale pridelkov in živine in zato ob neugodnih vremenskih razmerah ali boleznih pri živalih utrpijo veliko škodo.

Predmet podpore:

Predmet podpore je doplačilo zavarovalnih premij za zavarovanje posevkov in plodov ter živine v skladu z nacionalnimi predpisi, o sofinanciranju zavarovalnih premij za zavarovanje kmetijske proizvodnje za tekoče leto.

Upravičenci:

Kmetijska gospodarstva, ki imajo sklenjeno pogodbo z zavarovalnico za zavarovanje posevkov in plodov ter živine.

Splošni pogoji upravičenosti:

Kmetijska gospodarstva, ki imajo sklenjeno zavarovanje posevkov in plodov pred nevarnostjo toče, požara, udara strele, spomladanske pozebe, viharja in poplave ter živali za primer bolezni (upošteva se določila, ki so določena v predpisu o sofinanciranju zavarovalnih premij za zavarovanje kmetijske proizvodnje za tekoče leto).

Specifični pogoji upravičenosti:

Zavarovalne pogodbe sklenjene po roku, ki jih kot upravičene za sofinanciranje določi predpis o sofinanciranju zavarovalnih premij za zavarovanje kmetijske proizvodnje za tekoče leto, niso upravičene do sofinanciranja.

Upravičeni stroški:

- sofinanciranje zavarovalne premije za posevke in plodove (zavarovanje posevkov in plodov pred nevarnostjo toče, požara, udara strele, spomladanske pozebe, viharja in poplave) za eno rastno dobo,
- sofinanciranje zavarovalne premije za bolezni živali (pred nevarnostjo pogina zaradi bolezni, zakola z veterinarsko napotnico oziroma usmrtitve zaradi bolezni in ekonomskega zakola zaradi bolezni) za 1 zavarovalno leto.

Višina pomoči:

Višina sofinanciranja občine je razlika med višino sofinanciranja zavarovalne premije iz nacionalnega proračuna do 50 % opravičljivih stroškov zavarovalne premije za zavarovanje posevkov in plodov ter zavarovanje živali za primer bolezni.

Znesek pomoči:

Znesek pomoči se določi z razpisom.

11. člen
(Pomoč za zaokrožitev zemljišč -
13. člen Uredbe komisije (ES) št. 1857/2006)

Namen:

Ukrep bo vzpodbudil menjavo kmetijskih zemljišč med kmetijskimi gospodarstvi v občini.

Predmet:

Sofinanciranje stroškov, nastalih z menjavo (zaokrožitvijo) kmetijskih zemljišč.

Upravičenci:

Kmetijska gospodarstva, ki izvedejo medsebojno menjavo kmetijskih zemljišč.

Splošni pogoji upravičenosti:

Predloži dokumentacijo iz katere je razvidno, da je bila izvedena menjava zemljišč (notarsko overjena menjalna pogodba o menjavi zemljišč).

Upravičeni stroški:

Stroški pravnih in upravnih postopkov pri medsebojni menjavi (zaokrožitvi) kmetijskih zemljišč.

Višina pomoči:

Do 50 % dejansko nastalih pravnih in upravnih stroškov.

Znesek pomoči:

Znesek pomoči se določi z razpisom.

12. člen
(Zagotavljanje tehnične podpore v primarnem kmetijstvu -
15. člen Uredbe komisije (ES) št. 1857/2006)

Namen:

Usposobljenost in znanje nosilcev kmetijskih gospodarstev in družinskih članov je še vedno slabo, zato želimo z ukrepom doseči boljšo učinkovitost in strokovnost kmetijstva in s tem dolgoročno sposobnost preživetja.

Predmet podpore:

- izobraževanje in usposabljanje kmetov v primarni kmetijski pridelavi,
- svetovalne storitve,
- organizacije forumov za izmenjavo znanj med gospodarstvi, tekmovanj, razstav in sejmov ter sodelovanja na njih,
- publikacije, kot so katalogi in spletišča.

Upravičenci:

Izvajalci, ki so registrirani za opravljanje dejavnosti iz predmetov te podpore in bodo izbrani na podlagi javnega razpisa.

Splošni pogoji upravičenosti:

- izvajalec mora zagotoviti, da bo pomoč dostopna vsem upravičencem,
- če je izbrani izvajalec skupina proizvajalcev ali druga kmetijska organizacija za vzajemno pomoč, mora zagotoviti, da je pomoč dostopna tudi nečlanom, s tem da se prispevek za udeležbo nečlanov omeji na stroške za zagotavljanje storitev,
- izvajalec je dolžan po zaključenem usposabljanju naročniku - občini predložiti seznam upravičenih udeležencev izobraževanja in usposabljanja ali svetovanja z vsemi zakonsko obveznimi podatki (udeleženci morajo biti vpisani v register kmetijskih gospodarstev ali morajo biti njihovi družinski člani).

Specifični pogoji upravičenosti:

- pomoč se dodeli izvajalcu in ne sme vključevati neposrednih plačil v denarju končnim prejemnikom,
- za predstavitvi v publikacijah, kot so katalogi ali spletišča, mora izvajalec zagotoviti, da material na kateremkoli mediju vsebuje dejanske podatke o proizvajalcih iz določenega območja ali dejanske podatke o proizvajalcih danega proizvoda ter da so informacije in predstavitve nevtralne in imajo vsi zadevni proizvajalci enake možnosti, da se predstavijo.

Upravičeni stroški:

- usposabljanje in izobraževanje ter svetovanje kmetom v primarni kmetijski pridelavi:
  - stroški organiziranja in izvedbe programov usposabljanja in izobraževanja (prostor, predavatelji, oglaševanje),
  - stroški svetovalnih storitev: honorarji za storitve, ki ne spadajo med trajne ali občasne dejavnosti niti niso v zvezi z običajnimi operativnimi stroški podjetja, na primer rutinsko davčno svetovanje, redne pravne storitve ali oglaševanje,
- organizacije forumov za izmenjavo znanj med gospodarstvi, tekmovanj, razstav in sejmov ter sodelovanja na njih stroški udeležbe in potnih stroškov, najemnine razstavnih prostorov, materialni stroški priprave in dostave izdelkov za razstave, ocenjevanja pridelkov, simbolične nagrade, podeljene na tekmovanjih do vrednosti 250 EUR na nagrado in zmagovalca, stroški publikacij ocenjevanja izdelkov,
- publikacije: stroški priprave in tiska publikacij, katalogov in stroški oblikovanja in priprave spletnih strani.

Višina pomoči:

Do 100 % upravičenih stroškov v obliki subvencioniranih storitev in ne sme vključevati neposrednih plačil v denarju proizvajalcem.

Znesek pomoči:

Znesek pomoči se določi z razpisom.

13. člen
(Zagotavljanje tehnične podpore v primarnem kmetijstvu - nadomeščanje nosilca kmetijskega gospodarstva ali njegovega zakonskega ali izvenzakonskega partnerja zaradi bolezni -
15. člen Uredbe komisije (ES) št. 1857/2006)

Namen:

Omogočiti nadomeščanje oz. opravljanje dela na kmetiji v primeru več kot 30 dnevne bolezni ali nezmožnosti za delo nosilca ali ožjega družinskega člana na kmetijskih gospodarstvih, kjer nosilec ali njegov ožji družinski član živi le od kmetijstva in je pokojninsko in invalidsko zavarovan kot kmet.

Upravičenci:

So ustrezno usposobljeni izvajalci in registrirani za opravljanje tovrstnih storitev nadomeščanja.

Splošni pogoji upravičenosti:

Upravičenec predloži dokazilo o bolezni oz. nezmožnosti za delo daljše od 30 dni in potrdilo o kmečkem zavarovanju.

Upravičeni stroški:

Stroški dela na kmetiji (stroški izvajalca, ki je registriran za opravljanje dejavnosti iz predmeta podpore).

Višina pomoči:

Do 100 % dejansko nastalih stroškov v obliki subvencioniranih storitev in ne sme vključevati neposrednih plačil v denarju proizvajalcem.

Znesek pomoči:

Znesek pomoči se določi z razpisom.

II. B "DE MINIMIS"

14. člen
(Naložbe za opravljanje dopolnilne dejavnosti na kmetijah -
2. člen Uredbe komisije (ES) št. 1998/2006)

Namen:

Prispevati k ustvarjanju pogojev in možnosti za ustvarjanje novih delovnih mest ter realizacijo poslovnih idej nosilcev in članov kmečkega gospodarstva. Podpiramo kmetijska gospodarstva, ki bodo obstoječo primarno dejavnost z zagonom in širjenjem dopolnilne dejavnosti dvignili, povečali konkurenčnost kmetije in zagotovili dodatni vir dohodka, kar bo dolgoročno vplivalo na obstoj primarne dejavnosti na kmetiji. Z ukrepom želimo vzpodbuditi tudi konkurenčnost kmetij, ki se ukvarjajo z dopolnilno dejavnostjo (delo v gozdu) ter z naložbami zagotoviti varnejše delo v gozdu.

Predmet podpore:

Podpore bodo dodeljene naložbam, ki so potrebne za začetek opravljanja dopolnilne dejavnosti ali za posodobitev in širjenje že obstoječe dopolnilne dejavnosti:

- predelava kmetijskih pridelkov (mesa, mleka, vrtnin, sadja, mlevskih in škrobnih izdelkov, rastlinskih in živalskih olj in maščob, pripravljenih krmil za živali, drugih živil, pijač, lesa), medu in čebeljih izdelkov, zelišč, gozdnih sadežev in gozdnih sortimentov,
- prodaja kmetijskih pridelkov - kmetijskih pridelkov z drugih kmetij in izdelkov, ki jih druga kmetija proizvaja v skladu s predpisi o dopolnilnih dejavnostih na kmetiji,
- turizem na kmetiji: (gostinska in negostinska dejavnost),
- dejavnost, povezana s tradicionalnimi znanji na kmetiji, storitve oziroma izdelki (npr: oglarstvo, tradicionalno krovstvo s skodlami, peka v kmečki peči, izdelava drobnih galanterijskih izdelkov iz lesa, zbirke, izdelava podkev, podkovno kovaštvo, tradicionalni izdelki iz zelišč in dišavnic),
- pridobivanje in prodaja energije iz obnovljivih virov,
- storitve s kmetijsko in gozdarsko mehanizacijo, opremo, orodji in živalmi ter oddaja le-teh v najem,
- izobraževanje na kmetijah, povezano s kmetijsko, gozdarsko in dopolnilno dejavnostjo na kmetiji,
- zbiranje in kompostiranje organskih snovi,
- druge dopolnilne dejavnosti.

Upravičenci:

Kmetijska gospodarstva.

Splošni pogoji upravičenosti:

- upravičenci morajo imeti registrirano dopolnilno dejavnost,
- upravičenci morajo imeti dovoljenje za opravljanje dejavnosti, če le-tega še nimajo, ga morajo predložiti v 12 mesecih po odobritvi pomoči,
- upravičenec mora imeti v času oddaje vloge MID število ter v uporabi najmanj 1 ha primerljivih površin (za 1 ha primerljivih površin, se po podatkih GERK, štejejo: 1 ha njiv, 2 ha travnikov oz. ekstenzivnih sadovnjakov, 4 ha pašnikov, 0,25 ha plantažnih sadovnjakov ali vinogradov, 0,2 ha vrtov, vključno z zavarovanimi prostori pri pridelavi vrtnin, 8 ha gozdov, 5 ha gozdnih plantaž ali 6 ha barjanskih travnikov oz drugih površin),
- naložba mora ustrezati veterinarsko sanitarnim, zdravstveno sanitarnim in okoljevarstvenim zahtevam,
- upravičenci morajo imeti ustrezno dovoljenje za izvedbo investicije (lokacijsko informacijo, gradbeno dovoljenje, če je potrebno),
- gradbena dela morajo biti izvedena v skladu s predpisi o gradnji objektov, urejanju prostora in varstvu okolja,
- kot zaključek naložbe se šteje tehnični prevzem ali vključitev kmetijske mehanizacije ali opreme v objektih v proces dela dopolnilne dejavnosti,
- po zaključku investicije mora investicija biti v uporabi za namen, za katerega je upravičenec pridobil sredstva vsaj še 5 let po izplačilu sredstev,
- dopolnilno dejavnost, za katero je upravičenec pridobil sredstva po tem pravilniku, mora upravičenec opravljati vsaj še 5 let po zaključku investicije.

Specifični pogoji upravičenosti:

- za dopolnilno dejavnost predelava živil rastlinskega izvora morajo lastne surovine predstavljati najmanj 50% količine potrebnih surovin, ostale pa izhajati od drugih kmetij,
- za dopolnilno dejavnost predelava živil živalskega izvora morajo pri neposredni prodaji končnemu potrošniku lastne surovine predstavljati 100% potrebnih surovin, v drugih primerih pa najmanj 50% količine,
- za dopolnilno dejavnost prodaja pridelkov in izdelkov kmetij mora vrednost prodaje lastnih kmetijskih pridelkov in izdelkov znašati najmanj 30% celotne vrednosti prodaje na kmetiji,
- za dopolnilno dejavnost turizem na kmetiji-gostinska dejavnost se mora zagotoviti takšen obseg kmetijske dejavnosti, ki zagotavlja najmanj 30% vrednosti lastnih surovin, pri čemer se jih do največ 30% vrednosti surovin lahko dokupi v trgovini, ostalo pa od drugih kmetij,
- za dopolnilno dejavnost predelave medu mora končni prejemnik imeti v času oddaje vloge v lasti vsaj 10 čebeljih družin,
- za dopolnilno dejavnost predelava gozdnih sortimentov in za dopolnilno dejavnost pridobivanje energije iz biomase morajo lastne surovine predstavljati najmanj 20% količine potrebnih surovin,
- pri dopolnilni dejavnosti ribogojstvo in predelava sladkovodnih rib mora biti vodno zemljišče sestavni del kmetije.

Upravičeni stroški:

- gradbena in obrtniška dela, kot so rušitvena, zemeljska, zidarska, tesarska, fasaderska, krovska, kleparska, keramičarska, mizarska, pleskarska, ključavničarska, kamnoseška, elektroinštalacijska, vodovodna in druga inštalaterska dela, ureditev zunanje infrastrukture in dodatna dela,
- pri posameznih gradbenih in obrtniških delih se upoštevajo stroški dobave gotovih elementov (nakup in prevoz), njihova montaža in stroški izvedbe del na licu mesta (stroški materiala, prevoza in opravljenih del),

HALO - HALO GORENJSKI GLAS
telefon: 04 201 42 00

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

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

MADŽARSKE TOPLICE 1. 12 - 4. 12.; 13. 12 - 16. 12; **PALMANOVA IN TOV. ČOKOLADE** 30. 11.; **TRST** 1. 12. **BANOVCI** 23. 12. - 26. 12.

Obvestila o dogodkih objavljamo v rubriki glasov Kažipot brezplačno samo enkrat.

PRIREDITVE

V Mladinskem centru Jesenice

Jesenice - V Mladinskem centru Jesenice bo v okviru dneva boja proti AIDS-u v petek v sodelovanju s Srednjo šolo Jesenice v njihovih hodnikih dijakom delili razne info materiale in pentlje. Od 13. ure dalje bodo imeli info točko na Trgu Toneta Čufarja, kjer bodo brezplačno delili pentljice in prezervative, trg pa bodo tudi primerno okrasili ... Ob 21. uri vabijo vse prostovoljce še na eno akcijo: ob glavni ulici Jesenic bomo obešali velike rdeče pentlje, da se bo mesto prebudilo v 1. december v drugačnem vzdušju.

Turnir v pikadu

Šenčur - Klub mladih Šenčur organizira turnir v pikadu, ki bo potekal v petek ob 18. uri v Domu krajanov Šenčur. Prijave in ostale informacije dobite na telefonski številki 041/312-348 (Aleš) ali na kms.sencur@gmail.com! Prijave so može do četrtka, 29. novembra.

A prideš?

Cerklje - Mladinski center Cerklje vabi na zabavno prireditev z naslovom A prideš?, ki bo v petek ob 19. uri v Kulturnem hramu Ignacija Borštnika v Cerkljah. Vstopnine ni.

V knjižnicah za otroke

Bohinjska Bistrica - Ustvarjalna delavnica za otroke z naslovom En dva tri ... Pika Nogavička že hiti bo v knjižnici jutri ob 17. uri. Primerna je za otroke, ki so stari vsaj 4 leta.

Radovljica - Ustvarjalna delavnica za otroke z naslovom En dva tri ... Pika Nogavička že hiti bo v knjižnici v četrtek ob 17. uri. Primerna je za otroke, ki so stari vsaj 4 leta.

Škofja Loka - V škofjeloški knjižnici bo ura pravljic danes ob 17.30.

Žiri - Igralne urice z nemščino se bodo v žirovski knjižnici jutri ob 17. uri začele za najmlajše, za tiste, ki že nekaj znajo, pa prav tako jutri ob 18. uri.

Žirovnica - V četrtek bo ob 17. uri v knjižnici Matije Čopa predstavitev stripa Čebelica Binca, čebelice, ki opozarja na okoljske probleme in jih s prijatelji tudi rešuje.

Predstavitev Psihologije staranja

Radovljica - V radovljiški knjižnici se bo danes ob 19.30 začela predstavitev knjige dr. Vida Pečjaka Psihologija staranja. Knjigo bo predstavil avtor sam.

Digitalizacija Loških razgledov

Škofja Loka - Knjižnica Ivana Tavčarja in Muzejsko društvo Škofja Loka vabita jutri ob 19. uri v veliko predavalnico na OŠ Škofja Loka - Mesto, kjer bo Sredin večer - predstavitev Digitalizacija Loških razgledov.

Kulturni večer

Žirovnica - Društvo upokojencev Žirovnica vabi na Kulturni večer z ljudskimi pesnicami, ki bo danes ob 18. uri v Čopovi rojstni hiši. Sodelovali bodo tudi moški pevski kvintet in citrar.

IZLETI

V neznano

Kranj - Planinsko društvo Iskra Kranj v soboto, 15. decembra, vabi na izlet v neznano. Hoje bo za 3 do 4 ure. Odhod s posebnim avtobusom izpred hotela Creina bo ob 8. uri. Prijave z obveznim vplačilom akontacije in dodatne informacije: Niko Ugrica, tel. 041/734 049.

Jesenice - Planinsko društvo Jesenice organizira ob zaključku letošnjih pohodov v soboto, 8. decembra, izlet v neznano. Odhod avtobusa bo ob 6. uri z zgornje postaje na Hrušici s postanki do Radovljice. Nenaporne hoje bo okrog 3 ure. Prijave z vplačili sprejemajo samo na upravi društva do četrtka, 6. decembra, do 18. ure.

Radovljica - Planinsko društvo Radovljica organizira 1. decembra izlet v neznano. Odhod bo ob 7. uri z avtobusne postaje Radovljica. Prijave in informacije v sredo in četrtek od 18. do 19.30 po tel.: 531 55 44 ali 031/345 209.

Žirovnica - Društvo upokojencev Žirovnica organizira v četrtek, 6. decembra, izlet v neznano. Prijave in informacije v torkih in četrtkih do zasedenosti mest po tel.: 580 13 04 v pisarni društva in gsm 041/765 426 - Nataša.

Kranj - Pohodniki kranjskih upokojencev vabijo na pohod v neznano, ki bo v četrtek, 6. decembra. Hoje bo za 2 uri in pol in sicer malo v breg, a ne prenaporno. Odhod posebnega avtobusa izpred Creine bo ob 8. uri. Prijave z vplačili sprejemajo v društveni pisarni do ponedeljka, 3. decembra.

Predpraznična Ljubljana

Škofja Loka - Društvo upokojencev Škofja Loka vabi v petek, 7. decembra, na sprehod skozi okrašeno Ljubljano. Odhod iz Škofje Loke s posebnim avtobusom bo z avtobusne postaje ob 16. uri. Prijave z vplačili zbirajo v pisarni društva vsako sredo in petek od 8. do 12. ure, oziroma do zasedbe mest v avtobusu.

Na Limbarsko goro

Gozd Martuljek - Planinsko društvo Gozd Martuljk vabi na zadnji letošnji pohod na Limbarsko goro (773 m), ki bo v nedeljo, 2. decembra. Odhod bo ob 7. uri z osebnimi avtomobili izpred penziona Špik v Gozd Martuljku. Vse hoje skupaj 2 do 3 ure. Pot ni zahtevna in je primerna za vse. Prijave zbirajo do petka, 30. novembra, po telefonu 031/532 963 in Majda 051/336 635.

Na Jošta

Kokrica - Pohodniška sekcija Društva upokojencev Kokrica vabi na Jošta, kamor se boste povzpeli v soboto, 1. decembra. Zbor bo ob 9. uri pred Domom krajanov na Kokrici, od tam se boste s svojimi vozili odpeljali do Stražišča.

Višina pomoči:
Višina sofinanciranja do 100 % upravičenih stroškov.
Znesek pomoči:
Znesek pomoči se določi z razpisom.

21. člen
Izvajanje lokalne razvojne strategije (Leader) - 63. člen Uredbe Sveta (ES) št. 1698/2005)

Namen:
Zagotavljanje večletne podpore inovativnim partnerskim razvojnim iniciativam na podeželju, ki bodo prispevale k razvoju delovnih mest in kakovosti življenja na podeželju, s ciljem izvajanja projektov po načelih Leader.
Upravičenci:
Lokalna akcijska skupina, priznana s strani ministrstva, pristojnega za kmetijstvo.
Pogoji upravičenosti:
- lokalna razvojna strategija, potrjena s strani ministrstva, pristojnega za kmetijstvo,
- lokalna akcijska skupina, priznana s strani ministrstva, pristojnega za kmetijstvo,
- predložen letni program upravljanja in izvajanja lokalne razvojne strategije.

Finančne določbe:
Sredstva bodo dodeljena za upravljanje in izvajanje lokalne razvojne strategije na podlagi letnega programa Lokalne akcijske skupine.
Višina pomoči:
Do 50% opravičljivih stroškov za izvajanje projektov.
Znesek pomoči:
Znesek pomoči se določi z razpisom.

III. POSTOPKI ZA DODELITEV POMOČI IN IZBOR UPRAVIČENCEV

22. člen
(postopek za dodelitev pomoči)

Pomoči se bodo dodeljevale na podlagi letno izvedenega javnega razpisa, v katerem občina podrobneje določi kriterije ter način uveljavljanja in koriščenja sredstev. Za izvedbo postopka imenuje župan komisijo.

O dodelitvi sredstev po tem pravilniku odloča župan z odločbo, kjer opredeli višino odobrenih sredstev, opravičljive stroške in namen pomoči za posamezen ukrep.

Občina pomoča ministrstvu pristojnemu za nadzor državnih pomoči o višini dodeljenih sredstev po upravičencih in namenih, kot je to določeno z veljavnimi predpisi, ki urejajo to področje.

23. člen
(javni razpis)

Javni razpis določi višino razpoložljivih sredstev za posamezni ukrep, višino dodeljene pomoči za posamezen ukrep, kriterije ter način uveljavljanja in koriščenja sredstev.

Javni razpis je objavljen na krajevno običajen način in vsebuje:
- ime ozioroma naziv in sedež občine, ki dodeljuje sredstva; pravno podlago za izvedbo javnega razpisa,
- predmet javnega razpisa,
- navedbo osnovnih pogojev za kandidiranje na javnem razpisu in meril, s pomočjo katerih se med tistimi, ki izpolnjujejo pogoje, izberejo prejemniki sredstev,
- okvirno višino sredstev, ki so na razpolago za predmet javnega razpisa
- dolročitev obdobja, v katerem morajo biti porabljena dodeljena sredstva oziroma rok, če je predviden zaporedno dodeljevanje sredstev,
- rok, do katerega morajo biti predložene vloge za dodelitev sredstev,
- datum odpiranja vlog za dodelitev sredstev oziroma datumi odpiranja vlog, *če je v javnem razpisu predvideno zaporedno odpiranje le-teh,*
- rok, v katerem bodo potencialni prejemniki - upravičenci obveščeni o izidu javnega razpisa;
- kraj, čas ter osebo, pri kateri lahko zainteresirani dvignejo razpisno dokumentacijo,
- druga obvezna določila, navedena v Pravilniku o postopkih za izvrševanje proračuna Republike Slovenije.

Če je za določen ukrep manjša *število* vlog glede na razpoložljiva sredstva, se lahko prerazporedijo za drug ukrep znotraj okvira javnega razpisa.

24. člen
(imenovanje komisije za pregled in oceno vlog)
Vloge prispele na javni razpis pregleda in oceni komisija, ki jo za ta namen imenuje župan občine.

Član komisije ne more biti prejemnik razpisanih sredstev, oziroma nekdo pri katerem bi se lahko ugotovil konflikt interesov.

O pregledu in oceni vlog komisija sestavi zapisnik, ki mora vsebovati zlasti:
- kraj, datum in uro pregleda ter oceno vloga,
- imena članov komisije,
- seznam vlagateljev prispelih vlog,
- seznam vlagateljev nepopolnih in neutemeljenih vlog z navedbo pomanjkljivosti,
- predlog upravičencev do pomoči po tem pravilniku in predlagana višina sredstev, ki se dodelijo posameznemu upravičencu,
- pripombe.

Zapisnik podpisuje vsi člani komisije.

25. člen
(odločitev o vlogah)
Vlagatelje nepopolnih vlog se pozove, da vloge dopolnijo v roku, ki je določen v javnem razpisu. Nepopolne vloge, ki jih vlagatelj v navedenem roku ne dopolni ali ne odpravi pomanjkljivosti, se zavrže. Na podlagi zapisnika iz 24. člena odloči o vloženih zahtevkih tajnik/tajnica občinske uprave najkasneje v 45 dneh po izteku razpisnega roka. V okviru se opredeli namen, višino odobrenih sredstev in opravičljive stroške za posamezen ukrep. Zoper sklep je dopustna pritožba v roku 15 dni od vročitve. Pritožbo je potrebno poslati priporočeno po pošti na občino. Pristojni organ za pritožbe na II. stopnji je župan občine.

26. člen
(pogodba)
Na podlagi sklepov o dodeljenih sredstvih občina z upravičenci sklene pogodbo, s katero se podrobneje uredijo način in popoji koriščenja dodeljenih sredstev.

27. člen
(vračilo sredstev)
Upravičenec, pri katerem se ugotovi, da je sredstva prejel nezakonito, ali jih porabil nenamensko oziroma del ali sredstev ni izvršil v skladu s pogodbenimi določili, mora občini vrniti vsa prejeta sredstva skupaj z zakonitimi zamudnimi obresti. Natančni pogoji vrnitve sredstev dodeljenih upravičencu se določijo v pogodbi.

Upravičenec iz prejšnjega odstavka ne more prejeti novih sredstev iz tega pravilnika še 5 let po vrnitvi vseh nezakonito prejetih sredstev skupaj z zakonitimi zamudnimi obrestmi.

28. člen
(uporaba pravilnika)
Ta pravilnik se uporablja na območju občine Jesenice, z njim pa se uresničuje občinska strategija na področju kmetijstva, gozdarstva in podeželja za obdobje 2007 - 2013, ki jo sprejme občinski svet, oziroma služi uresničevanju strategije lokalne akcijske skupine, ki deluje na območju občine.

IV. KONČNE DOLOČBE

29. člen
Z dnem uveljavitve tega pravilnika preneha veljati Pravilnik o sofinanciranju programov za ohranjanje in razvoj kmetijstva in podeželja v Občini Jesenice (Uradni vestnik Gorenjske, št. 10/03).

30. člen
Ta pravilnik začne veljati petnajsti dan po objavi v Uradnem vestniku Gorenjske in se uporablja za programsko obdobje 2007-2013.

Številka: 330-03/07-22
Jesenice, dne 13. novembra 2007

Župan Občine Jesenice
Milan KOČJAN

OBČINA ŠENČUR

občina Šenčur, kidričeva cesta 11, 4205 Šenčur

Tehnični popravek Odloka o Prostorskih ureditvenih pogojev za ureditvena območja naselij Šenčur in Srednja vas

Tehnični popravek

V Odloku o prostorskih ureditvenih pogojih za ureditvena območja naselij Šenčur in Srednja vas (Uradni list RS, št. 55/92 in Uradni vestnik Gorenjske št. 15/88, 31/95, 44/98, 43/97, 28/98, 33/98, 14/02, 5/04, 19/04, 32/05, 9/06 - popr., in 19/06 - popr.) se grafični prikaz v merilu 1:2880 uskladi z gradbenim dovoljenjem št. 351-891/99-04/MH z dne 6. 7. 2001 tako, da se meja območja urejanja P2/01 premakne na vzhodno mejo zemljišč parc. št. 1003/1 in 1014/1 k.o. Šenčur ter se cela vključijo v območje urejanja.

Številka: 350-03/04-6
Šenčur, 19. 11. 2007

Župan
Miro Kozelj

Tehnični popravek prostorskih sestavin Odloka o Dolgoročnem planu občine Kranj za obdobje od leta 1986 - 2000 in Srednjeročnega družbenega plana občine Kranj za obdobje od leta 1986 - 1990 za območje občine Šenčur

Tehnični popravek

V prostorskih sestavin Odloka o Dolgoročnem planu občine Kranj za obdobje od leta 1986 - 2000 (Uradni vestnik Gorenjske, št. 5/86, 15/88, 23/88, 44/96, 43/97, 28/98, 5/04, 19/04 in Uradni list RS, št. 20/91, 55/92) in Srednjeročnega družbenega plana občine Kranj za obdobje od leta 1986 - 1990 (Uradni vestnik Gorenjske št. 7/86, 13/88, 3/89, 44/96, 43/97, 28/98, 5/04, 19/04 in Uradni list RS, št. 41/92, 50/92 - popr., 55/92, 43/93, 70/94) za območje občine Šenčur se grafični prikaz v merilu 1:5000 (karta Kranj 30) uskladi z gradbenim dovoljenjem št. 351-891/99-04/MH z dne 6. 7. 2001 tako, da se meja območja urejanja M premakne na vzhodno mejo zemljišč parc. št. 1003/1 in 1014/1 k.o. Šenčur ter se cela vključijo v območje urejanja.

Številka: 350-03/04-2/1
Šenčur, 19. 11. 2007

Župan
Miro Kozelj

Na Tisje

Kranj - Planinci in pohodniki kranjskih upokojencev vabijo na pohod na Tisje, ki bo 9. decembra (in ne 1. decembra, kot je navedeno v društvenih informacijah), z odhodom vlaka ob 6. uri s železniške postaje v Kranju. Hoje bo za približno 5 ur, pot pa ni zahtevna. Prijave sprejemajo v društveni pisarni do petka, 7. decembra.

KONCERTI

Recorda me

Tržič - Kulturno društvo sv. Janeza Krstnika Kovor vas vabi na koncert Recorda me. Poleg pevskega zbora bodo nastopili še solisti in komorni orkester. Koncert bo v petek ob 18. uri v župnijski cerkvi v Tržiču.

RAZSTAVE

Maitrejeva dlan

Kranj - Do 11. decembra je v Galeriji Pungert na ogled likovna razstava z naslovom Maitrejeva dlan avtorja Svita Valovnika, ki vrezuje v glinene svetila Mandale in druge vsebine.

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

LOTO

Rezultati 94. kroga - 25. november 2007
8, 9, 11, 12, 32, 33, 34 in 26

Lotko: 8, 3, 0, 2, 2, 7

Predvideni sklad 95. kroga za Sedmico: 170.000 EUR
Predvideni sklad 95. kroga za Lotka: 25.000 EUR

OSMRTNICA

Bog nam ga je dal,
Bog nam ga je vzel.

V globoki žalosti sporočamo, da nas je po kratki in hudi bolezni v 56. letu starosti mnogo prezgodaj zapustil naš dragi

SILVO PERIČ

z Ovsiš pri Podnartu

Žara bo od torka, 27. novembra 2007, od 15:00 ure dalje v poslovilni vežici na Ovsišah. Od njega se bomo poslovili v sredo, 28. novembra 2007, ob 15:30 uri na tamkajšnjem pokopališču. Svojci cvetje hvaležno odklanjamo v korist novih orgel v cerkvi na Ovsišah.

Dragi mož, oče, sin in brat, hvala ti za vse, kar si dobrega storil za nas. Z nami boš ostal za vedno!

Žalujoči žena Dana, sinova Klemen s Katarino in Bine s Katarino, mami Marija, brat Robert z družino in ostalo sorodstvo

---

OSMRTNICA

V 90. letu starosti je za vedno zaspala naša draga in skrbna mami, babi, teta in sestrična

LJUBOMIRA MARC

roj. Kikelj

Na zadnjo pot jo bomo pospremili jutri, v sredo, 28. novembra 2007, ob 14.30 na pokopališču v Kranju. Žara bo na dan pogreba od 9. ure dalje v poslovilni vežici na tamkajšnjem pokopališču.

Žalujoči: hčerka Janja, vnuk Iztok Humar z Jano, nečak, nečakinje in drugo sorodstvo
Kranj, Ljubljana, Podnanos, 26. novembra 2007

OSMRTNICA

Sporočamo žalostno vest, da nas je zapustila naša draga

MARIJA HROVAT

rojena Poklukar

Pogreb pokojnice bo jutri, v sredo, 28. novembra 2007, ob 15. uri na pokopališču v Kranju.

Žalujoči: hčerka Tatjana Biber z možem Mitjem, vnuk Uroš z ženo Natašo in pravnuk Jakob

---

alpdom@alpdom.si
Tel.: 04 537 45 00
www.alpdom.si

ALPDOM

Alpdom, inženiring d.d. Radovljica
Cankarjeva ulica 1
4240 Radovljica, SLO

- GRADNJA ZA TRG
- POSREDOVANJE
- VPIS V ZEMLJIŠKO KNJIGO
- INŽENIRING
- UPRAVLJANJE IN VZDRŽEVANJE
- ENERGETIKA

BLED: enosobno prodamo, Alpska, 33,53 m2, podstreha 1,89 m2, klet 1,5 m2, l. 1975, 3. nad., balkon, takoj. Cena: 105.000 EUR.

RADOVLJICA: enosobno prodamo, Cankarjeva, 36,35 m2, l. 1971, 3. nad., vsi priključki. Cena: 92.000 EUR oz. po dogovoru.

BLED: dvosobno prodamo, Alpska, 53,48 m2, l. 1982, kletno, svetlo, terasa, vsi priključki, ck na plin, takoj. Cena: 130.000 EUR.

RADOVLJICA: trisobno prodamo, Prešernova, 79,89 m2, 2. nad., l. 1988, balkon, klet, vsi priključki. Cena: 145.000 EUR.

RADOVLJICA: Novo trisobno prodamo, Kajuhova, 91,23 m2, visoko pritličje, naša novogr. 2007, dnevna soba + kuhinja + jedilnica, spalnica, kabinet, kopalnica, terasa, klet, nadstrešek + park. mesto, ločeni števci, vsi priključki, vseljivo takoj. Cena: 211.575 EUR (ddv že vključen).

KRANJ: štirisobno prodamo, Gosposvetska, 94,1 m2, 1. nad., stanovanje 82 m2, balkon 4,6 m2, klet 1,9 m2, drvarnica 5,6 m2, obnova 2005, streha 2006, 2 kamina, vsi priključki, ločeni števci, brez opreme, takoj vseljivo. Cena: 138.750 EUR.

RADOVLJICA: hišo prodamo, obnova 1987, pritličje 150 m2 (kuhinja, dnevna soba s kaminom, 4 spalnice, 2 kopalnici, terasa), mansarda 160 m2 (lasten vhod, kuhinja, shramba, dnevna soba, 5 spalnic, kopalnica, savna, 2 balkona), klet 47 m2, nadstrešek, garaža, vrt. Cena: 490.000 EUR.

ŽIROVNICA: hišo prodamo, klet 40,9 m2, 1. nad. 139,69 m2 (kuhinja, dnevna soba, spalnica, kabinet, kopalnica, wc), mansarda 134,61 m2 (kuhinja, spalnica, kopalnica, neizdelani prostori), starost 60 let, streha 2000, dvorišče, vrt, v pritličju je PTT Slovenije. Cena: 337.581 EUR.

ZG. SORICA pri Železnikih: hišo prodamo, lahko za vikend, 86 m2, l. 2005, pritličje (kuhinja, kopalnica, wc, savna), 1. nad. (dnevna soba, balkon). in mansarda (spalnica), ck elektrika, vsa oprema, mirna lokacija, vredno ogleda. Cena: 146.000 EUR.

GOZD MARTULJEK: večstanovanjsko hišo prodamo, parcela 1.429 m2, l. 1907, solidno ohranjena, 390 m2, P+1, ck na trda kuriva, prizidek l. 1991, 84 m2, P+1, ck na olje, neizdelano podstrešje, gosp. poslopje 237 m2, garaža, dvorišče 625 m2, sadovnjak 376 m2, sončna lokacija, pogled na Martuljkovo skupino, primerno za turizem. Cena: 850.000 EUR.

LESCE: tri nove lokale v Trgovsko poslovnem centru prodamo, 78,22 m2 (pritličje): 117.330 EUR, 83,96 m2 (medetaža): 115.864 EUR in 83,4 m2 (medetaža): 115.092 EUR, za trgovino, izobraževanje, zdravstvo, servis, naša novogradnja 2005, še nerabljeni, možen najem, prevzem takoj, ddv že vključen.

RADOVLJICA: posl. prostor prodamo, Kolodvorska, 45,24 m2, l. 1907, obnova 1997, pritličje, sanitarije, izložba, ck na elektriko, za trgovino, pisarno, prevzem možen takoj. Cena: 45.000 EUR.

LESCE: prodamo ali oddamo 7 garažnih boksov v kleti Trgovsko poslovnega centra, 12 m2, l. 2005, prevzem možen takoj. Cena: 7.572 EUR za boks ali 40 EUR/mesec + stroški.

POKLJUKA: prodamo mešani gozd, 15.973 m2. Cena: 15.973 EUR.

www.alpdom.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

KRANJ, Stražišče - triinpolsobno, 92 m2 mansarda v starejši večstanovanjski hiši, kompl. obn. pred 7 leti, CK plin, klima, 2 park. mesti. Prevzem: julij 08. 112.000 EUR (26,8 mio SIT).

KRANJ, Šor. nas. - dvosobno predelano v dvoinpolsobno, 53,89 m2, IX./9, l.izg. 72, obnova 2006 (okna, vrata, instalacije). CK, T2, dvigalo, domofon. 105.000 EUR (25,2 mio SIT).

KRANJ, Hrastje - dvoinpolsobno, 59,01 m2, l. izg. 64, obn. 2003, CK, tel. III./3. Funkcionalno razporejeno stanovanje z 2 park. mestoma, zelenico. 107.000 EUR (25,6 mio SIT).

PREDDVOR - enosobno, 45,65 m2, l. izg. 83, pritličje, blok tik ob gozdu. CK, tel., balkona ni. Prevzem: takoj. 80.000 EUR (19,2 mio SIT).

HIŠO PRODAM

ZG. BESNICA - l. 05 moderno prenovljena, delno opr. hiša (P+M, delno klet) 186 m2 na zemljišču 2089 m2 z izjemno lokacijo. CK olje, tel. ADSL. Prevzem po dogovoru. 342.000 EUR (82 mio SIT).

KRANJ - Orehek - l. 95 obnovljena hiša s 188 m2 neto uporab. površine, K + P + I. nad. + podstreha, nadstrešek 26 m2, ločena garaža 29 m2, kamin, pergola na zemljišču 537 m2. Prevzem: po dogovoru. 330.000 EUR (79 mio SIT).

RADOVLJICA - dvostanovanjska hiša izg. 84, obn. 98, 350 m2 površine (K+P+M) na zemljišču 1460 m2, zadnja v vrsti. Možna prodaja vsake enote posebej. Prevzem: po dogovoru. 530.000 EUR (127 mio SIT).

POSLOVNI PROSTOR ODDAM /PRODAM

LJUBLJANA - Brnčičeva ob obvoznici v smeri Domžal, Trzina, Kamnika, 189 m2, 6 pisarn, sprejemnica, sejna soba v posl. stavbi iz l. 1980, obnovljeno 1996. Cena 236.250 EUR.

KRANJ - poslovna cona Primskovo 327 m2, I. nad. Primerno za trgovino, svetovalni center, pisarne, atelje. Najem 1962 EUR/mesečno. Možen najem po delih.

KRANJ - 260 m2, ob eni glavnih vpadnic v mesto, primerno za trgovino, zastopstva, storitveno dejavnost. Najem 2.300,00 EUR/mesečno. Možen najem po delih.

Ostalo ponudbo v KRANJU, ŠENČURJU, KRIŽAH - za različne namene najdete na www.ajp.si.

ZAZIDLJIVO PARCELO PRODAM

HRASTNICA pri ŠK. LOKI zazidljivo zemljišče 952 m2. 95.200 EUR.

VIRMAŠE - 950 m2, ravna, v celoti komunalno opremljena, prispevki večinoma plačani, namenjena za izgradnjo stanovanjsko poslovne hiše z lepim razgledom na Lubnik. Možno začeti takoj z pridobivanjem gradbenega dovoljenja. Cena: 140 EUR/m2.

VODICE - 582 ali 644 m2, ravni pravokotni parceli, namenjeno za izgradnjo enodružinskih stanovanjskih hiš. 84.935 ali 93.987 EUR.

ZA ZNANE STRANKE IŠČEMO

Stavbna zemljišča 600 -1.200 m2, Kranj z okolico, Smlednik, Kamnik, Naklo, Šenčur, Cerklje, Tržič, Radovljica, Lesce.

Starejšo hišo z vrtom ali III. PGF - Kranj z okolico.

www.ajp.si

WWW.GORENJSKIGLAS.SI

---

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

PRODAMO STANOVANJA

KRANJ - ŠORLIJEVA: garsonjera 24,50 m2, l. 1972, obnovljeno. Cena 68.500 EUR.

KRANJ - ŠORLIJEVA: trisobno, v izmeri 72,40 m2, l. 1974, v 6. nadstropju, balkon, odlična lokacija. Cena 120.000 EUR.

KRANJ - ZLATO POLJE: trisobno, v izmeri 71,50 m2, prenovljeno 2003, balkon, odlična razporeditev prostorov, vsa infrastruktura. Odlična lokacija. Takoj vseljivo. Cena 110.000 EUR.

KRANJ - KOKRICA: trisobno, v izmeri 106,43 m2, novogradnja l. 2007, mansarda, T-2 priključek, dva balkona, vseljivo po dogovoru. Cena 169.550 EUR.

KRANJ - STRAŽIŠČE: triinpolsobno, v izmeri 90 m2, adaptirano 2001, nadstropje M/3, vsi priključki in infrastruktura. Cena 112.000 EUR.

PRODAMO VIKEND

ŠENTURŠKA GORA: bivalen 90 m2, 1169 m2 pripadajoče parcele, l. 2001, bližina smučarskega centra Krvavec, odlična lokacija. Priložnost tudi za investitorje, izdano gradbeno dovoljenje za 5 apartmajev. Cena 150.000 EUR.

DODATNA PONUDBA NA:

www.gekkoprojekt.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

BLED - center, dvosobno, 40,9 m2, P/2, lasten vhod, parkirno mesto, l.i. 1925, obnovljeno l. 2005. Cena: 112.000 EUR.

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

BISTRICA PRI TRŽIČU - Deteljica, trisobno, 79,15 m2, II./4, l.i. 1975, potrebno obnove. Cena: 107.000 EUR.

KRIŽE PRI TRŽIČU - triinpolsobno, 99 m2, I.+M, poslovno-stanovanjski objekt, l.i. 1952, delno obnovljeno l. 2000. Cena: 109.000 EUR.

HIŠE PRODAMO

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.

KRANJ - Primskovo, dvostanovanjska hiša, 250 m2 biv. površine, parcela 479 m2, l.i. 1981, takoj vseljiva. Cena: 250.000 EUR.

GOLNIK - stan. hiša, vrstna, končna, III. podaljšana gr. faza, cca. 540 m2 biv. površine, parcela 849 m2, začetek gradnje l. 1985. Cena: 215.000 EUR.

PARCELE PRODAMO

TRSTENIK PRI KRANJU - zazidljiva parcela za vikend, 423 m2, ravna, sončna. Cena: 120,75 EUR/m2.

STIŠKA VAS POD KRVAVCEM - zazidljiva parcela za vikend ali stanovanjsko hišo, 1.280 m2, priključki ob parceli, dostop asfalt. Cena: 57 EUR/m2.

KRANJ - okolica, Trboje, zazidljiva parcela, 539 m2, ravna, sončna, pravokotne oblike, na robu naselja. Cena: 170 EUR/m.2

POSLOVNE PROSTORE ODDAMO

KRIŽE PRI TRŽIČU - 6 pisarn s pripadajočimi prostori, cca. 100 m2, I. 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.

www.eko-hisa.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, 051/391 100, fax: 04/2351 001

STANOVANJA PRODAMO:

KRANJ, LEVSTIKOVA ULICA: 135,88 m2, petsobno, zgrajeno l. 2006, prit., v vila bloku v Kranju, atrij, trije parkirni prostori, stanovanje je novo in ima zelo lepo razporeditev, cena: 212.000 EUR.

KRANJ, VALJAVČEVA ULICA: 74 m2, trisobno, v stavbi zgrajeni l. 1961, 3. nad., vseljivo 01. 02. 2008, v ceno vzamemo manjše stanovanje, prodamo brez provizije, cena: 110.000 EUR.

KRANJ, LJUBLJANSKA CESTA: 56,1 m2, trisobno, zgrajeno l. 1952, adaptirano l. 2002, pritličje v večstanovanjski hiši, cena: 72.200 EUR.

HIŠE PRODAMO:

SREDNJE BITNJE: 100 m2, samostojna, zgrajena l. 1960, 178 m2 zemljišča, polovica hiše, hiša potrebna obnove, cena 115.000 EUR.

JESENICE: 100 m2, vrstna, zgrajena l. 1920, adaptirana l. 1997, vrstna hiša na končni lokaciji. Hišo je možno predelati v dve stanovanjski, cena: 130.000 EUR.

KRANJ, VISOKO: 180 m2, samostojna, adaptirana l. 2007, 230 m2 zemljišča, lahko tudi dvostanovanjska, v račun vzamemo tudi stanovanje, parcelo, cena: 165.000 EUR.

PARCELE PRODAMO:

STIŠKA VAS, K.O. ŠENTURŠKA GORA: 590 in 574 m2, stavbno zemljišče, cena: 55 EUR/m2.

KRIŽE PRI TRŽIČU: 1.361 m2, zazidljiva, zazidljiva parcela z gradbenim dovoljenjem za enostanovanjsko hišo, cena: 110 EUR/m2.

GARAŽE PRODAMO:

GOGALOVA ULICA: 12,50 m2, zgrajena l. 1977, cena: 11.500,00 EUR.

KRANJ, bližina Zd. Kranj: 12 m2, zgrajena l. 1963, cena: 11.500,00 EUR.

KUPIMO:

Kranj okolica kupimo kmetijsko zemljišče.

Gorenjska kupimo stavbno zemljišče.

Kupimo zazidljivo parcelo 1200-10.000 m2 v Kranju ali okolici in v Medvodah in okolici.

Na območju Gorenjske kupimo **stanovanja, hiše in parcele. Plačilo takoj. Za več informacij nas pokličite.**

www.ida-nepremicnine.si

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

Fesst d.o.o., Podreča, Podreča 7a, Mavčiče

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 - Planina I: enosobno, 40 m2, 4./4 nad., l. 1973, 85.544,98 EUR.

KRANJ - Zlato polje: trisobno, 71,5 m2, 2. nad., l. 1950, 110.000,00 EUR.

KRANJ - Planina II: dvosobno, 59,65 m2, VP, l. 2007 , 115.000,00 EUR.

KRANJ - Planina I: enosobno, 43,28 m2, 7./7 nad., l. 1978, 80.000,00 EUR.

KRANJ - Planina II: trisobno, 86,90 m2, 5./7 nad., l. 1982, 117.000,00 EUR.

HIŠE PRODAMO

ŽIROVNICA: stan. hiša, cca. 320 m2 bivalne površine, 629 m2 zemljišča, l. 1986, 380.000,00 EUR.

GOLNIK - dvojček (1/2), 160 m2 biv. povr.,l. 1960, 120.000,00 EUR.

RADOVLJICA: dvostan. hiša, cca. 328 m2 bivalne površine, 612 m2 zemljišča, l. 1974, 500.000,00 EUR.

STANOVANJE ODDAMO:

TRŽIČ - Kovorska c.: garsonjera, 20 m2, cena 200 EUR/mesečno.

www.fesst.si

Mali oglasi

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

Male oglase sprejemamo: **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 8. - 19. ure.

NEPREMIČNINE

STANOVANJA

PRODAM

GARSONJERO, 1 SS v Radovljici ali menjam za enako, Lesce - Žirovnica, ☎ 041/602-395 7008944

ENOSOBNO stanovanje, Predidvor, odlična lokacija, bližina jezera, ZK urejena, 47 m2, klet, par. mesto, vrt, VP, 80.000 EUR, Lion King d.o.o., Kranj, ☎ 040/250-390 7008816

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

DVOSOBNO stanovanje, Stražišče, v pritličju, 051/388-822 7008942

TRISOBNO stanovanje v Stražišču pri Kranju, opremljeno, lepa lokacija, bližina šole, vrtca, trgovine, urejen ZK, cena 125.000 EUR, ☎ 040/633-411 7008783

HIŠE

PRODAM

STANOVANJSKI DVOJČEK v Predvoru, vselitev možna konec poletja 2008, 051/388-822 7008940

V PODREČI prodam stanovanjsko novogradnjo, 051/388-822 7008941

ODDAM

DVOSTANOVANJSKO, novejšo, opremljeno hišo v Ljubnem, z enoletnim predplačilom, ☎ 040/389-518 7008879

VIKENDI, APARTMAJI

PRODAM

NOVIGRAD - Poreč - Rovinj prodam apartmaje od 34 do 100 m2, ☎ 040/840-290 7008991

POSLOVNI PROSTORI

PRODAM

STRAŽIŠČE pri Kranju, prodam poslovni prostor, 051/388-822 7008943

ODDAM

TRAFIKO v centru Kranja, dobro vpeljano, v obratovanju, ☎ 04/201-17-05 7008531

PIZZERIJO Dare v Kranju, prevzem lokala je možen v decembru, ☎ 041/390-331 7008907

GANTAR d.o.o.
Bratov Praprotnik 10, 4202 Naklo
PE Kranjska cesta 22, 4202 Naklo
PRODAJA IN MONTAŽA:
- pnevmatike in platišča,
- amortizerji TOKICO hitri servis vozil,
- avtooptika, vse za podvozje vozil,
- izpušni sistemi, katalizatorji.
Tel. 04/25 76 052
Http://www.aggantar.si

MOTORNA KOLESA

PRODAM

MOTOR Cagiva Canyon, l. 07, 7.600 km 500 C.E., 29 KW, srebrn, servisiran, z opremo, kot nov, ☎ 031/668-463 7008435

AVTODELI IN OPREMA

PRODAM

PNEVMATIKE, zimske 175/80/14, Eskimo S2, prtljažnik za Golf III, VW Vento ..., ☎ 04/231-25-34 7008978

4 ZIMSKE GUME s3 na platiščih 195/55/R15, 7mm profila za vozila peugeot in citroen. ☎ 041/706-328

4 ZIMSKE GUME s3 155/70/R13, malo vožene, cena 50 EUR. ☎ 041/706-328

TEHNIKA

PODARIM

STAR računalnik, ☎ 04/58-01-614, 051/222-487 7008963

GRADBENI MATERIAL

GRADBENI MATERIAL

PRODAM

SMREKOVE punte d.2 in 2,5 m, ☎ 041/524-741 7008966

KURIVO

PRODAM

DRVA metrska ali razžagana, možnost dostave, ☎ 041/718-019 7008330

DRVA metrska in ovna za pleme, starega dve leti, ☎ 040/539-023 7008972

LESNE brikete za kurjavo, ugodno, 04/53-31-648, 040/88-74-25 7008587

LESNE brikete za kurjavo, ugodno, Matej, Tupaliče, 04/255-60-00, 040/845-841 7008964

SUHA bukova drva, možna dostava, ☎ 031/585-345 7008849

SUHA, bukova drva z možnostjo razreza in dostave, ☎ 031/378-946 7008987

STANOVANJSKA OPREMA

GOSPODINJSKI APARATI

PRODAM

PRALNI in sušilni stroj Gorenje, ☎ 041/878-494 7008989

KMETIJSKO GOZDARSKA ZADRUGA z.o.o., ŠKOFJA LOKA
Kidričeva cesta 63 A, 4220 Škofja Loka
tel. 04/51 30 300, fax 04/51 30 303

Oddamo v najem

poslovno stavbo Javorje, Poljane nad Škofjo Loko (središče Javorij).

Velikost objekta: pritličje 80,5 m², nadstropje 80,34 m², klet 12 m², skupaj 172,84 m². Višina najemnine po dogovoru.
Pisne ponudbe pošljite na naslov: Kmetijsko gozdarska zadruga z. o. o., Škofja Loka, Kidričeva cesta 63A, 4220 Škofja Loka.

GARAŽE

ODDAM

GARAŽO, Šk. Loka, Groharjevo nas., 16 m2, ☎ 040/885-226 7008885

MOTORNA VOZILA

AVTOMOBILI

PRODAM

SEAT LEON 1.6 16V, l. 12/03, 12.500 km, 1. lastnica, zelo dobro ohranjen, z vso dodatno opremo, ☎ 041/33-55-39 7007033

GOLF II diesel, l. 89 reg. do 4/08, dobro ohranjen, cena: 950,00 EUR, ☎ 041/819-642 7008985

KUPIM

POŠKODOVANO vozilo, oziroma vozilo z okvaro motorja od l. 96 dalje, ☎ 051/437-53 7008572

SKORAJ novo zamrzovalno omaro 268, ☎ 04/23-11-795 7008980

OGREVANJE, HLAJENJE

PRODAM

RABLJEN oljni gorilnik API 13-40 KLW-60 W in armaturo s termostatom za peč Ferrotherm, 041/33-55-39 7008828

OBLAČILA

PRODAM

MOŠKO, gorenjsko, narodno nošo - srajca, telovnik, hlače in naramnice, ☎ 031/79-60-04 7008971

PARKELJNOVO obleko, ☎ 041/839-941 7008973

OTROŠKA OPREMA

PRODAM

OTROŠKA sedeža za v avto - jahač in z naslonom do 12 let, ☎ 031/329-207 7008970

ŽIVALI IN RASTLINE

PRODAM

SADNE SADIKE večletne vseh vrst in sort dobite vsak dan od 8. do 18. ure, ☎ 01/36-43-195, 041/558-448 7008487

KMETIJSTVO

KMETIJSKI STROJI

PRODAM

PREDSETVENIK Gorenc 180 cm, cena 200 EUR, Debeljak, Podbrezje 150, ☎ 051/601-795 7008992

TRAKTOR T.V. 826, l.91, dobro ohranjen ali zamenjam za terenski avto, ☎ 031/387-401 7008977

TRAKTOR Deutz 40 KM in kiper prikolico 3,5 t, ☎ 051/673-752 7008981

ZGRABLJALNIK 330 Start in prešča za zakol na domači krmi, ☎ 04/204-11-82 7008978

PRIDELKI

PRODAM

BELI, jedilni krompir, vreča 30 kg 4 EUR, ☎ 040/568-442 7008968

DROBNI krompir in štedilnik 2+2, ☎ 031/330-516 7008962

JEDILNI krompir in krompir za krmo, ☎ 041/857-703 7008968

KROMPIR beli in rdeči in krmni, ☎ 031/585-345 7008850

SENO, goveje, balirano v kockah, z dostavo, ☎ 031/276-930 7008995

VZREJNE ŽIVALI

PRODAM

BIKCA belgijsko - plavi, star 10 dni, ☎ 04/25-11-670 7008975

BIKCE težke od 200 do 300 kg, ☎ 041/589-344 7008994

ČB BIKCA, starega 14 dni, Goriče 19, ☎ 031/230-413 7008997

MLADO kravo za meso, ☎ 041/456-052 7008989

PRAŠIČE različno težke, možna dostava na dom, ☎ 041/724-144 7008912

PRAŠIČE težke od 100 do 130 kg, domača krma, ugodno, ☎ 041/905-557, popoldan 7008990

TELICO brejo 8 mesecev, ☎ 041/572-047 7008910

VEČ PRAŠIČEV za zakol od 130 do 170 kg, krmljeni z domačo krmo, ☎ 04/533-32-37 7008998

KUPIM

BREJO kravo ali telico, ☎ 031/378-946 7008986

KRAVO za zakol, ☎ 041/608-642 7008974

ZAPOSLITVE (m/ž)

NUDIM

IŠČEMO kuharico, vsaj eno leto delovnih izkušenj, Alp penzion Bled, Cankarjeva 20 a, ☎ 04/574-16-14, 041/675-466 7008983

IŠČEMO študentko za delo v šanku 3-4x tedensko, Jaka Bajželj s.p., Podreber 19, Naklo, ☎ 031/865-819 7008999

OKREPČEVALNICA PINKI, Poštna ul. 3, Kranj zaposli redno ali honorarno dekle cz. fanta, lahko študent za prodajo hitre hrane, ☎ 041/66-26-26 7008805

POGODBENO zaposlimo picopeka, Karantanija, d.o.o., Drulovka 40, Kranj, ☎ 04/23-32-120 7008835

ZA NEDOLOČEN čas zaposlimo natakarico, Picerija Silvester, Cesta talcev 41, Kranj, ☎ 040/307-404 7008987

VOZNIKA s C in E kategorijo, v mednarodnem transportu, zaposlimo, Rafael Čebulj s.p., Smledniška 126, Kranj, ☎ 041/744-178 7008830

VOZNIKA kamiona za mednarodni transport zaposlim., C in E kategorija - prevozi EU, Zajc Boris s.p., Valburga 15A, Smednik, ☎ 041/622-529 7008880

ZAPOSLIMO voznika C in E kategorije za EU, Gabrovšek Transport, d.o.o., Mala ul. 10, 1354 Horjul, ☎ 041/788-678 7008508

REDNO ali honorarno zaposlim sodelavko/ca za promocijo bio-terapevtskih izdelkov, lahko tudi mlajšo upokojenko, stimulativna plača, Monika Auguštin s.p., Selo 18, Žirovnica, ☎ 031/330-586, 031/334-776 7008993

ČISTILNI SERVIS Zana, Zg Gorje 87, zaposli pošteno in urejeno gospo za čiščenje stanovanjskih in poslovnih prostorov. Zaželen izpit kategorije B, ☎ 041/461-994 7008371

HONORARNO ali pogodbeno zaposlimo delavca v ročni avtopralnici Lavi d.o.o., C, na Brdo 22, Kranj - Kokrica, ☎ 041/389-828 7008984

REDNO zaposlimo delavca v mizarski delavnici, z izkušnjami, Stare Roman s.p., Sp. Senica 21 c, Medvode, ☎ 041/695-272 7008585

ZAPOSLIMO več delavcev za delo v skladišču, zaposleni so kovinarji, lesarji in vozniki z vsaj C kat., lokacija Tržič, SOS inženiring d.o.o., Tržaška c. 2, Ljubljana 7008527

ZAPOSLIMO delavca za delo pri stroju za brizganje plastičnih mas, Humer d.o.o., Zasavska c. 45 d, Kranj, ☎ 04/287-20-00 7008869

MIZARJI, lesarski tehniki - takoj zaposlimo, Obič d.o.o., Mirka Vadnova 14, Kranj 7008796

REDNO zaposlimo pohištvene mizarje in pomožne delavce. Pohištvo Iskra d.o.o., Barletova 3, 1215 Medvode, ☎ 041/288-150 7008949

ZAPOSLIMO mizarja in pomožnega delavca v mizarski delavnici v Kranju. Lahko takoj. Urban d.o.o., Predosije 5, 4000 Kranj, ☎ 041/744-686 7008679

ZAPOSLIMO mizarja ali delavca za priučitev. Smolej d.o.o., Kovor, Pod gozdom 30, Tržič. Informacije, ☎ 041/619-302 7008933

ZAPOSLIMO kvalificiranega elektroinštalaterja in delavca za pomožna dela, Triler Jožef s.p., Frankovo nas. 179, Škofja Loka, ☎ 041/669-132 7008996

PODJETJE SINKOPA Žirovnica 87, Žirovnica, redno zaposli tri sodelavce za zastopanje na terenu. Delo poteka v dop. času, lasten prevoz ni pogoj, ☎ 041/793-367 7008640

POSLOVNE PRILOŽNOSTI

UREJAMO najugodnejše kredite na hipoteko, OD ali pokojnino. V kreditno sposobnost se upoštevajo tudi dodatek za malico, prevoz, otroški dodatek itd., Planinšek k.d., Šinkov Turn 23, Vodice, ☎ 031/206-352 7008205

KREDITI DO 10 LET ZA VSE ZAP., TUDI ZA DOLOČEN ČAS, IN UPOKOJENCE
do 50 % obremenitve, stare obveznosti niso ovira. Krediti na osnovi vozila in leasingi. Možnost odplačila na položnice. Pridemo tudi na dom.
NUMERO UNO Robert Kukovec s.p., Mlinska ul. 22, Maribor, telefon: 02/252-48-26, 041/750-560.

STORITVE

NUDIM

ADAPTACIJE, novogradnje od temelja do strehe. Notranje omete, fasade, kamnite škarpe, urejanje in tlakovanje dvorišč, z našim ali vašim materialom, SGP Bytyqi d.n.o., Struževo 3a, Kranj, 041/222-741 7007617

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 7008344

BARVANJE fasad in napuščev, ugodno in kvalitetno, Megamatrix, d.o.o., Staretova 39, Kranj, ☎ 041/570-957 7008226

CELOVITE SELITVE pisarn, arhivov, hiš, stanovanj, pianinov, dostave blaga, odvozi... SELITVE.SI - selitve - prevozi - avtovleka - po vsej Slo. www.selitve.si. Plaja d.o.o., Hribernikova 2, Lj, ☎ 040/564-421 7008276

IZDELUJEMO in prenavljamo strehe, Megamatrix d.o.o. Staretova 39, Kranj, ☎ 041/570-957 7008227

OBNAVLJAMO KOPALNE KADI z nabrizgavanjem epoksi emajlne prevleke. Izkušnje in jamstvo. IDEJA, Žiga Snoj, s. p., Brilejeva 16, Ljubljana 041/592-169 7008378

POLAGAMO KERAMIČNE ploščice. Morel Dejan s.p., Voklo 2a, Šenčur, ☎ 041/722-560 7008246

PRENAVLJAMO HIŠE in stanovanja v Kranju in okolici - rezervirajte svoj termin, Megamatrix, d.o.o., Staretova ul. 39, Kranj, ☎ 041/570-957 7008225

PREVZAMEM vsa gradbena dela z materialom ali brez Makdon d.o.o., Sr. Bitnje 79, Žabnica, ☎ 041/425-610, 051/829-181 7008581

RTV SERVIS Šinko Marko s.p., C. na Klanec 53, Kranj, pop. TV, video, malih gos. aparatov, ☎ 04/233-11-99 7008968

SLIKOPLESKARSTVO Bizant Gorazd s.p., Britof 9, 4000 Kranj vam nudi kvalitetne in ugodne pleskarske storitve, ☎ 041/514-547 7008814

IŠČEM

IŠČEM šoferja kategorija B, ☎ 040/515-597 7008962

OSEBO za kuhanje v dopoldanskem času za 4 ure, ☎ 040/515-597 7008894

ZASEBNI STIKI

29-LETNO, preprosto, samsko dekle bi vas želelo spoznati v trajno, resno razmerje, ☎ 031/836-378 7008525

30.000 POSREDOVANJ, 11.000 poznanstev v preteklem letu je karakteristika ženitne posredovalnice Zaupanje za vse generacije, ki posreduje po vsej Slo, ☎ 03/57-26-319, 031/505-495, 031/836-378 7004036

35-LETNA preprosta ženska išče zvestega, resnega moškega, h kateremu bi se preselila, ☎ 031/836-378 7008402

37 - LETNI preprosti, uspešen obrtnik si želi spoznati iskreno dekle za skupno življenje, 041/229-649 7008000

BREZPLAČNO spoznajte fante, Ženitna posredovalnica Zaupanje, p.p.40, Prebold, ☎ 03/57-26-319, 031/836-378 7008945

DEKLETA, brezplačno lahko spoznate fante za iskrene, resne, trajne zveze iz vse države, ☎ 031/836-378 7004126

IŠČEM starejšo žensko na stanovanje, ☎ 0590/15-605 7008956

ZAHVALA

Ob izgubi dragega moža, očeta in starega očeta

STANISLAVA RESMANA

Jeromovega Stanka iz Begunj

se iskreno zahvaljujemo vsem sorodnikom, sosedom, gasilcem Gasilskega društva Begunje, čebelarski družini ter vsem sovaščanom, prijateljem in znancem za izrečeno sožalje, darovano cvetje in sveče. Zahvaljujemo se gospodu župniku za pogrebni obred in vsem, ki so ga pospremili na njegovi zadnji poti.

Vsi njegovi
Begunje, 19. novembra 2007

ZAHVALA

V miru in tišini nas je v 77. letu zapustil naš dragi

ALBIN GAŠPERIČ

Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom, prijateljem, sosedom, sodelavcem in znancem, ki ste ga pospremili na njegovi zadnji poti, nam izrazili sožalje, nas tolažili, darovali cvetje in sveče. Zahvaljujemo se dr. Mariji Ravnihar in dr. Lidiji Stare za dolgoletno zdravljenje ter bolnišnici Golnik za pozornost v zadnjih dnevih njegovega življenja. Iskreno hvala gospodu župniku Francu Godcu za ganljive besede in lep poslovilni obred s sv. mašo. Hvala tudi cvetličarni Bambus za lepo pripravljene žalne cvetlične aranžmaje.

Vsi njegovi
Kranj, 14. novembra 2007

Hvala Vam mama za rojstvo, življenje, za čas in skrbi. Mama naj večna Vam lučka gori.

ZAHVALA

V 84. letu starosti nas je zapustila draga mama, stara mama, sestra, teta, tašča in svakinja

MILICA BENEDIK

Zahvaljujemo se vsem sorodnikom, prijateljem, sosedom in dragim znancem za izrečeno sožalje, darovano cvetje, sveče. Hvala tudi gospodu župniku, pevcem in vsem, ki ste jo pospremili na njeni zadnji poti.

Vsi njeni
Knape, Senično, Zg. Luša

ANKETA

Bančne delnice

CVETO ZAPLOTNIK

Država se je odločila, da 49-odstotni delež v Novi Kreditni banki Maribor proda malim vlagateljem. Danes, v torek, je zadnji dan, ko vlagatelji še lahko naročijo in plačajo delnice. Na Gorenjskem jih sprejemajo na šestih vpisnih mestih.

Foto: Gorazd Kavčič

Janez Zaletel, Križe:

"Gneča na pošti kaže, da je med občani kar veliko zanimanja za delnice. Velikega zaslužka ne pričakujem, slišim, da bo na borzi tečaj za 15 odstotkov višji od nakupne vrednosti."

Lojze Kalan, Jama:

"Prav je, da je država ponudila bančne delnice državljanom. To bi lahko storila že tudi v drugih primerih, ko je prodajala svoje premoženje. Upam le, da nas ne bo naplahtala."

Gašper Čebavs, Brezje:

"S prihranki bom kupil nekaj delnic. Nakup je po mojem mnenju pametna naložba. Ko bodo delnice uvrstili na borzo, se bo tečaj verjetno najprej nekoliko znižal, potlej pa se bo zvišal."

Ljuan Gaši iz Kranja:

"Državljani imamo redko priložnost, da nam država ponudi nakup delnic. Danes sem se o nakupu le pozanimal, nekaj jih bom verjetno tudi kupil. Pričakujem, da bo naložba v delnice donosna."

Ivo Petelinšek iz Kranja:

"Banke bi morali obdržati v slovenski lasti. Dobro je, da je država vsaj tokrat bančne delnice ponudila državljanom, a tako bi morala ravnati tudi pri lastninjenju Telekoma."

Z Zvonetom nazaj v Afriko

Ob okrogli polstoletnici si človek lahko želi marsikaj, eden naših najbolj znanih svetovnih popotnikov Zvone Šeruga pa si je po skoraj dveh desetletjih spet zaželel potovanja z motorjem v Afriko.

VILMA STANOVNIK

Ljubljana - "Poznam take, ki ob srečanju z Abrahamom razmišljajo, da je čas, da si privoščijo nov televizor ali računalnik, jaz pa sem si preprosto zaželel spet usesti se na motor in nadaljevati pot po Afriki. Kar nekaj časa se je nabiral ta "dolg", ki mi je ostal izpred devetnajstih let, ko sva morala z Romano v Keniji končati poročno popotovanje po Afriki, saj so naju ustavile vojne in zaprte meje. Iz skromne ideje pa je zrasel resen popotniški projekt s snemanjem potopisnih dokumentarcev, predvsem pa na pot nisem šel sam, ampak so me na vsakem delu spremljala moja tri najljubša dekleta, 16-letna hčerka Kaja, žena Romana in že pri dvaindvajsetih letih preverjena popotnica Neja, za tri tedne pa se nam je pridružil še snemalec Blaž Ocvirk," je te dni, ponosen tudi na izid svoje osme knjige, ki ji je dal preprost naslov Nazaj v Afriko (in jo izdal v samozaložbi), razlagal **Zvone Šeruga**, ki je za 111 dni dolgo pot za testno vožnjo dobil motor znamke BMW GS Adventure. Kot pravi, krasen motor, ki pa ni zdržal afriških razmer in obremenitev, tako da je na severu Kenije obstal sredi puščave z uničeno sklopko. Tako je bil prisiljen v Nairobi potovati s kamionom. Seveda ni manjkalo težav z monsuni, neprevoznimi cestami in odplavljenimi mostovi, tako da padcev z motorjem kmalu sploh ni več štel.

"K sreči me je reševalo nekaj malega sreče in poln žakelj izkušenj," pojasnjuje Zvone, žena Romana, sicer urednica Nedela, pa dodaja: "Ne zdi se mi čudno, da me marsikdo vpraša, zakaj hodim z motorjem v odročne kraje, ko bi vendarle lahko udobneje preživela dopust. Toda toplo posteljo in polno mizo imamo doma, na potovanjih pa vedno doživimo kaj novega. In to kljub dejstvu, da sva z Zvonetom videla že veliko sveta, ki pa se večinoma hitro spreminja. Afrika pa po skoraj dvajsetih letih ostaja enaka, a še vedno zanimiva."

Zvone Šeruga s poglavarjem Džalijem

Zvone in Neja na jugu Etiopije pri plemenu Karo Foto: Arhiv Zvoneta Šeruge

Kranjčani pozivajo ministra Podobnika

MATEJA RANT

Kranj - Župan Damijan Perne je včeraj na ministra za okolje in prostor Janeza Podobnika naslovil pismo v zvezi z nadaljnjim reševanjem problematike odlaganja odpadkov na deponiji Tenetiše. V njem ga poziva, naj kranjskemu mestnemu svetu, ki se bo sestal jutri, pojasni razloge za zamudo pri izdaji okoljevarstvenega dovoljenja za nadaljnje obratovanje te deponije. Obenem jutri od njega pričakujejo pojasnilo v zvezi z nadaljnjo usodo tega odlagališča ter predloge možnih rešitev pri ravnanju z odpadki za šest prizadetih gorenjskih občin, ki so bile doslej vezane na odlagališče Tenetiše. Poleg tega jih zanima razlaga, zakaj omenjena deponija Tenetiše ni omenjena v operativnem programu odstranjevanja odpadkov za obdobje od 2009 do 2013.

Mladoporočenci

Na Jesenicah sta se 17. novembra poročila **Željko Stekuć** in **Dražana Tomić**, v Kranju **Aleš Križnar** in **Hilda Plohl**, v Radovljici pa **Uroš Burgar** in **Anita Zakrajšek**. Mladoporočencem čestitamo in jim s čestitko, prejeto na matičnem uradu, podarjamo polletno naročnino na Gorenjski glas.

Novorojenčki

Minuli teden se je na Gorenjskem rodilo 29 novorojenčkov, od tega 19 v Kranju, 10 pa na Jesenicah. V **kranjski** porodnišnici je na svet prijokalo 13 dečkov in 6 deklic. Najtežjemu korenjaku se kazalec na tehtnici kar ni hotel ustaviti in je nazadnje le počakal pri 5.400 gramih, najlažja deklica pa je ob rojstvu tehtala 2.460 gramov. **Na Jesenicah** se je rodilo 8 deklic in 2 dečka. Najtežja je bila deklica, ki je tehtala 3.940 gramov, najlažji pa je tehtnica pokazala 2.770 gramov.

KOŠARKA
LIGA UPC TELEMACH
TCG MERCATOR : HELIOS DOMŽALE
SREDA, 28. 11. 2007, ob 20. URI
ŠPORTNA DVORANA PODEN VABLJENI!

vremenska napoved

Napoved za Gorenjsko

Previadovalo bo suho vreme, zjutraj bo ponekod po nižinah lahko megleno. Največ sonca bo v višjih legah.

Agencija RS za okolje, Urad za Meteorologijo

TOREK	SREDA	ČETRTEK
-4/5°C	-7/4°C	-5/3°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 TRŽENJE
(04) 2022-222 PROGRAM
(051) 303-505 PROGRAM GSM
FAX:
(04) 2812-225 REDAKCIJA
(04) 2812-229 TRŽENJE
E-POŠTA:
radiokranj@radio-kranj.si
SPLETNA STRAN:
www.radio-kranj.si
NAJBOLJ POSLUŠANA RADIJSKA POSTAJA NA GORENJSKEM

RAZUDRIO
GG
PRILOGA GORENJSKEGA GLASA

Jožica Svete in Jožica Kališnik / Foto: Anka Bulovec

razudrio

GLASBA

ORGAZEM, KI TRAJA

Elektronski orgazem je svojo glasbeno pot začel kot punk in post punk band in kmalu postal eno najpotrebnejših skupin novega vala in tokovske glasbene scene na območju nekdanje Jugoslavije. / Foto: Matjaž Tavčar

02

MULARIJA

SESTAVLJAJO KOŠČKE EVROPE

Osnovnošolci Prve osnovne šole Tržič (Eric Tadeusz Španjerski, Slovenj Hrvaude, Ivje v Zamenjavovem projektu Koščki Evrope - Popolna slika) Pred kratkim so bili na obisku na Slovaškem.

05

LJUDJE

DRAGI, KUPI MI ČEVLJE ...

... pa pinkotnega dedka Mraza, modno vino, ideče kozarce za šampanjec, devje zvezdico peto, lepo in šal tudi zaboni modne tkanje za več ali manj denarja - samo da so, da pa pohitiva, nama daje to popust! / Foto: Tina Dokl

08

TOREK_27. 11. 2007

GLASBA

IZJEMNA GLASBA SLAVKA AVSENIKA

Drugi koncert Zlatega Avsenikovega abonmaja, ki je bil v petek, 23. novembra, je bil posvečen Slavku Avseniku, ki je včeraj praznoval 78. rojstni dan.

Jože Košnjek

Petkov večer v Avsenikovi restavraciji v Begunjah je bil nekaj posebnega. Drugi koncert iz Zlatega Avsenikovega abonmaja je bil posvečen začetniku Avsenikove glasbe, izjemnemu glasbeniku in umetniku **Slavku Avseniku**, ki je včeraj, 26. novembra, praznoval 78. rojstni dan. Slavko je skupaj z bratom **Vilkom** začel na nov, drugačen način posredovati in pisati slovensko narodnozabavno glasbo, ki je bila za tiste čase nekaj posebnega. Kasneje je osvojila Evropo in svet in danes igra to glasbo na tisoče ansamblov, najbolj znane Avsenikove skladbe igrajo v najbolj slavnih koncertnih dvoranah sveta. Polka Na Golici, ki jo je Slavko napisal leta 1954, ko je bil še zaposlen v tekstilni tovarni Tonosa (Slavko je po izobrazbi tekstilec), je najpogosteje zaigrana skladba v Evropi. Ob Golici sta Slavko in Vilko napisala še številne druge nepozabne skladbe, med njimi leta 1957 znamenito Tam, kjer murke cveto na besedilo Ferija Souvana, ki je Slavko in Vilko zaradi usod, ki so jih v njej doživljali ljudje, nista nikdar dovolila prevesti v nemščino, na nemško govorečem območju pa so jo Avseniki izvajali samo v inštrumentalni izvedbi.

Na petkovem koncertu, ki sta se ga udeležila tudi Slavko Avsenik in soproga **Brigita** in doživela silovit aplavz, vodila pa ga je **Betka Šuhelj**, so godci in pevci zaigrali najbolj znane Avsenikove skladbe, v katerih je Slavko kot harmonikar še posebej blestel. Nastopili so ansambel **Gregorji** in njegov harmonikar **Tomaž Cilenšek** ter gostje harmonikarji **Robi Zupan, Toni Iskra, Grega Korošec, Petra Trobec, Klemen Leben, Tomaž Hribar, Sašo Avsenik** in kvintet harmonik iz **radovljiške glasbene šole.** Slavku v čast je na kitari zaigral sin **Gregor,** pela pa sta **Vera Šolinc in Danilo Lukan,** sicer pevca Gašperjev. Med glasbenimi nastopi so plesale plesalke **plesne šole Mojce Horvat. Naslednji koncert bo 28. decembra in bo posvečen trobentaču in humoristu Francu Koširju.**

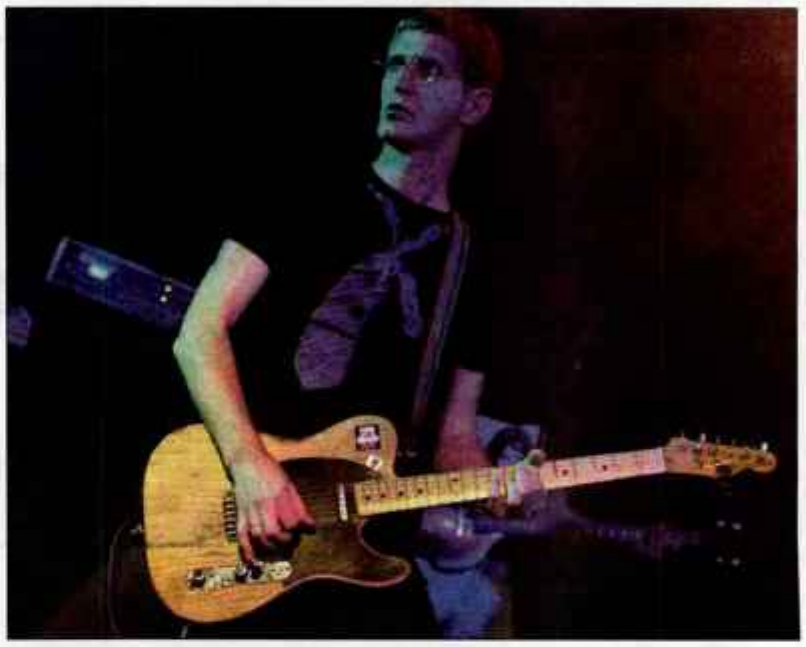
Slavko in Brigita Avsenik

Radio Triglav®
Gorenjska 96 MHz
RADIO ZA RADOVEDNE

ORGAZEM, KI TRAJA

Električni orgazam je svojo glasbeno pot začel kot punk in post punk band in kmalu postal ena najpomembnejših skupin novega vala in rokovske glasbene scene na območju nekdanje Jugoslavije.

Matjaž Tavčar



Kljub letom je frontman skupine ohranil energičnost in šarmantnost. / Foto: Matjaž Tavčar

Letos je Električni orgazam nastopil v Beogradu kot prva srbska skupina pred Rolling Stonsi. Ustvarjajo tudi nov album. Že dve leti. Pogovarjali smo se s pevcem in kitaristom **Srdanom Gojkovicem Giletom.** Razkril je začetek, zgodovino uspeha legendarne srbske skupine.

"Električni orgazem je nastal januarja 1980 in to brez posebnih ambicij. Neka osnova za nastanek punk skupine je bila želja po igranju na kitarijadi in gotovo tudi določen mladostniški boj proti takratnemu sistemu in elitni oblasti. Rock glasba je že v osnovi nasproti 'mainstreamu' in večinskemu mišljenju. Mi smo bend naredili predvsem zaradi zabave in ljubezni do glasbe, vendar je nekje vmes vse postalo zelo resno in sedaj traja že 27 let," pravi.

Zakaj je bil prvi album Paket Aranžman tako pomemben v tistem času?

"Paket Aranžman je bil pomemben zato, ker se je z njim začel vzpon srbskega punka, novega vala in alternativne scene, ne le v Beogradu, ampak po vsej nekdanji Jugoslaviji. Kritiki in mediji so ploščo, ki je postala izjemna komercialna senzacija, pospremili z navdušenjem. Številni evropski rokovski kritiki so osupnili, da je najbolj komercialni glasbeni produkt v komunistični Jugoslaviji postal izdelek punk, ska in novovalovske scene. Album se je v bistvu pojavil v pravem trenutku na pravem mestu in to je bil tudi glavni vzrok, da je postal legendaren."

Drugi in tretji album ste snemali v Sloveniji, v studiu Tivoli. Kakšni so bili takrat pogoji in kakovost snemanja v Sloveniji?

"Studio Tivoli je bil v letih našega snemanja - leta 1982 in 1983, eden boljših studiov v tedanji Jugoslaviji, čeprav je bila oprema v primerjavi s tehniko, ki je na razpolago danes, dokaj primitivna. Atmosfera je bila super, kakor tudi producenta Aco Bornik in Toni Jurij, tako da so nam ljudje, s katerimi smo sodelovali, zelo ustrezali. To je bil tudi glavni vzrok, da smo se leta 1983 vrnili v Ljubljano in posneli še tretji album."

Album Distorzija (1986) je bil vaša velika vrnitev. Zakaj ste se odločili za preskok na rock'n'roll?

"Mi smo še pred punkom igrali rock'n'roll. Morate vedeti, da je po zatonu punka večina "new wave" bendov razpadlo ali pa so bistveno spremenili zvrst igranja. Leta 1983 nam je bilo že malo neprijetno igrati neki psihadelični punkrock, mislili smo tudi, da smo v tej zvrsti naredili, kar smo želeli. Že prej smo se večkrat vrnili h koreninam našega igranja in zame so korenine garažni rock'n'roll, kar se tudi pokaže na albumu Distorzija. Prav ta album tudi predstavi nov zvok Električnega Orgazma, ki se nadaljuje dve leti kasneje z albumom Letim, sanjam, dišem, in kjer so zabeležene uspešnice Igra rock'n'roll cela Jugoslavija, Ti, Poljubi me i priznaj mi, Sve ste vi naše devojke."

Je v vašem imenu Električni Orgazam morda skrita globlja filozofija?

"Ime je bilo nekako prva stvar, ki mi je padla na pamet. Edina želja v tistem trenutku je bila, da imamo ime, ki šokira in pritegne pozornost. Nato je bilo ime celo tako šokantno, da smo v letu 1980 težko dobili koncert, če nismo skrajšali ali spremenili imena."

Dobrodelnost za tekače na smučeh

Smučarski klub Bled že več kot desetletje vsako leto organizira dobrodelni koncert, namenjen mladim blejskim tekačem na smučeh. Tokrat so zbrali okoli tisoč evrov, kar jim bo v pomoč pri nakupu novih tekaških dresov. Lahko bi rekli, da se je v petek zbrala ogromna družina, saj je bila blejska Festivalna dvorana polna mladih športnih upov, njihovih staršev in znancev oziroma vseh, ki jim tek na smučeh, lepa glasba in prijetno druženje veliko pomenijo. Ker letos mineva že **55. obletnica Avsenikove glasbe**, so v goste povabili prvi dami Avsenikovih melodij, **Jožico Svete** in **Joži Kališnik,** ki sta ganili občinstvo, ko sta v duetu ob spremljavi citrarja Tomaža Plahutnika zapeli Tam, kjer murke cveto. Na odru so blesteli tudi **Rudi Šantl** in redni gostje te dobrodelne prireditve, člani ansambla **Štajerskih sedem.** Na triurnem koncertu sta pomagala zbirati denar še dvakratni slovenski zmagovalec na frajtonarici, štirinajstletni **Matija Veninšek** in znani humorist **Kondi Pižorn. A. B.**

Zadnjo pesem so prepevali (od leve) pevec Štajerskih sedem Matjaž Mrak, predsednik tekaško smučarskega kluba Bled Vinko Poklukar, Jožica Kališnik, Rudi Šantl in Jožica Svete. / Foto: Anka Bulovec

Laibach bodo nastopili v Ljubljani

V okviru svoje že četrte obširnejše evropske turneje ob predstavitvi albuma VOLK bo **v četrtek, 29. novembra 2007, ob 21. uri v ljubljanski Cvetličarni koncert skupine Laibach.** Vabljeni vsi, ki ste zamudili koncerte v Križankah, v Trbovljah in na drugih bližnjih prizoriščih. Vabljeni pa tudi tisti, ki so njihov koncert v okviru zadnje turneje že videli, saj bo koncert bistveno drugačen od že videnega. **A. B.**

KULTURA

FOTOGRAFSKO MOČNA GORENJSKA

V Galeriji Dali v Kranju je bilo 29. regijsko srečanje fotografskih skupin in posameznikov Gorenjske. Nagrajenih osem najboljših avtorjev.

Igor Kavčič

V kranjski območni izpostavi Javnega sklada za kulturne dejavnosti, letos prvič v sodelovanju s Fotografskim društvom Janez Puhar Kranj, so pripravili že 29. srečanje fotografskih skupin in posameznikov Gorenjske. V četrtek je bila v Galeriji Dali v Kranju odprta razstava najboljših, ob tem pa tudi projekcija digitalnih fotografij. Natečaja, letos sta bili razpisani dve kategoriji fotografija in digitalna fotografija, se je udeležilo več kot 80 avtorjev: fotografskih skupin, društev oziroma posameznikov z območja Gorenjske, ki so sodelovali z več kot petsto deli. Svoje fotografije so poslali fotografi člani desetih gorenjskih društev in samostojni avtorji. Natečaj je bil izpeljan v skladu s pravili Fotografske zveze Slovenije, dela pa je ocenjevala strokovna žirija v sestavi fotografa Vasja Doberlet in Darinka Mladenovič ter predstavnik sklada Aldo Komar. Ti so za razstavo izbrali 58 del v kategoriji fotografija, za projekcijo pa še 80 del v kategoriji digitalne fotografije. Nagrade za fotografije: zlato listino, Niko Sladič, srebrno Jakob Gnilšak in bronasto listino Anuška Vončina. Zlato listino za digitalno fotografijo je prejel Marjan Jerele, srebrno Niko Sladič in bronasto Elica Tavčar. Podeljeni sta bili tudi posebni priznanji, za kolekcijo, prejela ga je Simona Seliškar, in za makro fotografijo, ki ga je prejel Boris Tacar.

Prva nagrada in zlata listina v kategoriji fotografija: Niko Sladič, "Tri goske"

PODOBE POČITNIŠKIH PABERKOVANJ

V Galeriji Veronika je na ogled pregledna razstava članic in članov likovnih skupin iz vse Gorenjske.

Jasna Paladin

Kamniška Galerija Veronika je minuli petek že po tradiciji gostila lepo število nepoklicnih likovnikov z Gorenjskega, ki so razstavili svoja dela na vsakoletni pregledni razstavi Podobe Gorenjske, ki so jo letos naslovili Počitniška paberkovanja.

Pri letošnji razstavi s kar štiridesetimi slikarskimi in četverico kiparskih del sodeluje 32 ljubiteljskih umetnikov z območja Kranja, Radovljice, Tržiča, Škofje Loke, Kamnika in Domžal. "Razveseljivo je, da se je paleta široko razprostrla, od realističnih do čisto abstraktnih izhodišč, da pripovedi niso ostale zgolj na krajinah in tihožitjih, da je tudi figuralika razmeroma močno zastopana in da so tehnike razprte od olja, akrila, pastela, risbe, tuša in grafičnih zasnov," je povedal **Janez Šter**, selektor razstavljenih del.

Razstava bo na ogled do 10. decembra.

KRANJ

Dvajset točk za petdeset let

Z razstavo na prostem akademski slikar Klavdij Tutta začenja obsežen projekt, ki bo v prihodnjem mesecu prinesel dvajset dogodkov, v največji meri razstav, pa tudi predavanja in strokovnega vodenja po razstavah. Projekt je Tutta pripravil ob svoji petdesetletnici, vanj pa je vključil vsa svoja "likovna življenja", ki jih živi že več kot trideset let. Prva točka so "zastave" na Mestni hiši v Kranju, s katerimi mimoidoče vabi na omenjene dogodke v prihodnjem mesecu in pol. Številko dve bomo obkrožili v sredo, 28. novembra, ob 18. uri v Galeriji hotela Kokra na Brdu, kjer se Tutta predstavlja s slikami na temo Evropske barve. **I. K.**

Tutta v novo leto vstopa z obsežnim likovnim projektom.

Predstava se predstavi

Danes, v torek, 27. novembra, ob 18. uri bo v okviru Kluba ljubiteljev Prešernovega gledališča v zgornjem foajeju gledališča klepet o predstavi *Življenje v senci bananovca* hrvaškega dramatika Ivana Vidića. Gostje večera bodo litvanski režiser predstave Cezarius Graužinis ter igralci Niko Goršič, Violeta Tomič, Ajda Toman, Branko Jordan ter predstavniki Prešernovega gledališča in KD B-51. **I. K.**

Vstopnice za predstavo Življenje v senci bananovca

Gorenjski glas podarja dvakrat po dve vstopnici za predstavo Življenje v senci bananovca, ki bo v soboto, 1. decembra 2007, ob 19.30 v Prešernovem gledališču v Kranju. Če si želite brezplačno ogledati predstavo, nam to do četrtka, 29. novembra, sporočite po elektronski pošti narocnine@g-glas.si, po telefonu na številko 04/201-42-41 ali pisno na naslov Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, Kranj. Napišite svoje ime, priimek, naslov in telefonsko številko ter pripišite "Življenje v senci bananovca". Nagrajenca bosta vstopnice dobila na dan predstave pri blagajni gledališča.

PREŠERNOVO GLEDALIŠČE KRANJ
Blagajna: 04 20 10 200
www.pgk.si
Mednarodna koprodukcija
Ivan Vidić
ŽIVLJENJE V SENCI BANANOVCA
Pretresljiva družinska drama iz časa tranzicije
28. novembra ob 19.30 - abonma RUMENI, IZVEN in KONTO
29. novembra ob 19.30 - abonma PETEK 1, IZVEN in KONTO
PREMIERA: 1. decembra ob 19.30

FILM, KINO, RADIO

Zaključek LIFFe in ITAK filmfesta

V sredo, 21. novembra, so bili razglašeni zmagovalci letošnjega LIFFa. V kategoriji **Perspektive** je vodomca prejel film **Okna v ponedeljek Ulricha Köhlerja.** Letos je bila prvič podeljena tudi nagrada ITAK filmfesta, ki jo je družba Mobitel v sodelovanju z Ljubljanskim mednarodnim filmskim festivalom LIFFe podelila v kategoriji filmov, posnetih z mobilniki. Na natečaj je bilo prijavljenih 56 filmov, izmed katerih je bilo izbranih deset finalistov. S svojo zgodbo jo je najbolj prepričal film **Postaja,** nagrajenci Matevž Jerman, Matej Bandelj, Matevž Rener, Gregor Vuga in Amir Ahmetovič pa so prejeli ITAK skulpturo in vstopnico za brezplačen ogled vseh filmov na festivalu LIFFe 2008. Nagrado je v imenu vseh avtorjev prevzel Gregor Vuga. **A. B.**

KINO SPORED

KINO CENTER, KRANJ

Torek, 27. 11.
17.00 in 19.00
INSTALACIJA LJUBEZNI
21.00
NEUSTRAŠNA

Sreda, 28. 11.
17.00 in 19.00
INSTALACIJA LJUBEZNI
21.00
NEUSTRAŠNA

Četrtek, 29. 11.
16.40, 19.00 in 21.20
BEOWULF

Petek, 30. 11.
16.40, 19.00 in 21.20
BEOWULF

Sobota, 1. 12.
16.40, 19.00 in 21.20
BEOWULF

Nedelja, 2. 12.
16.40, 19.00 in 21.20
BEOWULF

Ponedeljek, 3. 12.
16.40, 19.00 in 21.20
BEOWULF

KINO BOHINJ, BOHINJSKA BISTRICA

Četrtek, 29. 11.
20.00 SEDEM DNI SKOMIN

Petek, 30. 11.
20.00
MARATONCI TEČEJO ČASTNI KROG

KINO SORA, ŠKOFJA LOKA

Petek, 30. 11.
18.00 ČEZ MEJO
20.00 SICKO

Sobota, 1. 12.
18.00 1408
20.00 ČEZ MEJO

Nedelja, 2. 12.
19.00 1408

KINO ŽELEZAR, JESENICE

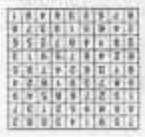
Torek, 27. 11.
18.00 ČEZ MEJO

Petek, 30. 11.
19.00 PETELINJI ZAJTRK

Sobota, 1. 12.
19.00 PETELINJI ZAJTRK

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

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.

Sestavila: Petra F.

ZLO IMA USODO

Nov film iz serije grozljivk Noč čarovnic obravnava enega najbolj zloveščih zločincev Michaela Myersa.

Alenka Brun

Rob Zombie, uspešni glasbenik in režiser grozljivk Satanov klan (The Devil's Rejects) in Hiše tisočerih trupel (House of 1000 Corpses), se tokrat kot scenarist in režiser preizkuša v kultni grozljivki **Noč čarovnic** in sicer skoraj trideset let po istoimenski klasiki Johna Carpenterja, ki je predstavila neusmiljen ubijalski stroj v človeški podobi, Michaela Myersa. Celovečerec ostaja zvest tematiki, da je zlo lahko prisotno tudi v najmanjših mestecih. Opisuje zgodnja leta mladega Michaela Myersa in dogodke pred krvavo nočjo čarovnic v mestecu Haddonfield v Illinoisu. Naslednja leta Michael preživi v psihiatrični ustanovi, kjer zanj skrbi strokovnjak za vedenje otrok, doktor Samuel Loomis. Sedemnajst let kasneje - ravno na noč čarovnic, Michael pobegne in se vrne v Haddonfield, da bi dokončal, kar je začel v otroštvu. Začne se zalezovanje dijakinje Laurie Strode in njenih prijateljic. Dr. Loomis, zdaj uspešen avtor knjige o Michaelu, za pomoč prosi lokalnega šerifa Bracketta. Michaela je treba ustaviti.

Legendarna Noč čarovnic režiserja Carpenterja, mojstra grozljivk, se je v kinematografih premierno zavrtela 25. oktobra leta 1978 in v blagajne prinesla več kot 55 milijonov dolarjev. To je bil začetek ene najbolj uspešnih, produktivnih in vplivnih serij grozljivk v filmski zgodovini. Do danes je bilo ustvarjenih osem celovečercev, Zombiejev najnovejši pa je pravi dokaz, da se serija še ni zaključila.

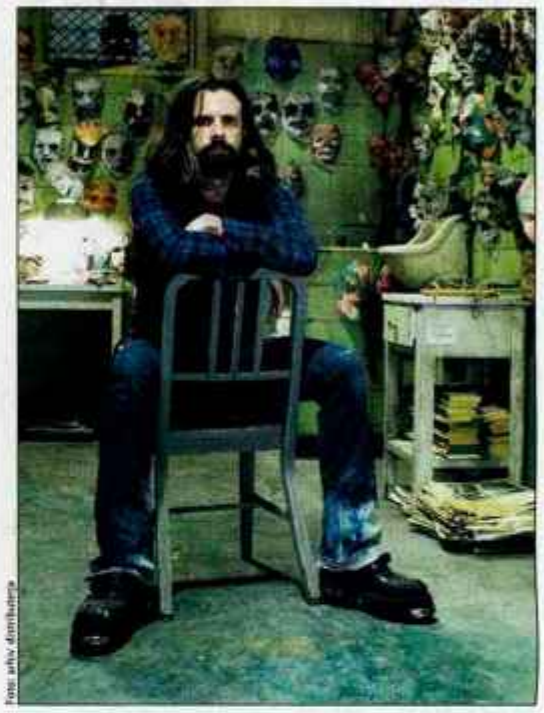


Foto: arhiv distributerja

RADIJSKI SPOREDI

Radio Kranj 97,3 Mhz
(www.radio-kranj.si/progrm.php)

V **torkovi** temi dneva ob 9.20 bo v studiu Radia Kranj šenčurski župan Miro Kozelj odgovarjal na vprašanja, v **sredini** temi dneva ob isti uri prisluhnite Sreču Štagarju iz Zavoda za turizem Kranj. V redni mesečni oddaji Varujmo zdravje, ki se bo začela malo po 16. uri, pa bodo govorili o pljučnem raku. Župana mestne občine Kranj Damijana Perneta bodo v studiu gostili v **četrtek** ob 9.20. V radijski četrti mreži, ki jo tokrat pripravljajo kolegi v studiu Koroškega radia, pa se bodo med 17. in 18. uro pogovarjali s predsednikom Državnega zbora Francetom Cukjatijem. Še enega gorenjskega župana bodo gostili v tem tednu - v **petkovi** dopoldanski temi ob 9.20 se jim bo pridružil tržiški župan Borut Sajovic. Zvečer ob 19.30 pa nikar ne pozabite na Vasovanje s podokničarjem Francem Pestotnikom. **Sobotne** Bistre glave bodo z vami od 9.30 dalje, nedeljsko radijsko razglednico pa bo z vinorodnega okoliša Dolenjska ter Bizeljsko-Sremiškega poslal Peter Šalamon.

Radio Sora 91,1 Mhz
(www.radio-sora.si)

V **torkovi** oddaji aktualno bodo predstavili nagrajence občine Gorenja vas -Poljane, v Vrelcih zdravja in lepote po 10.30 boste med drugim izvedeli, kakšno je letos stanje na področju drog, dan pa bodo zaključili z zimzeleno glasbo, ki jo bo med 18.30 in 21. uro vrtel Darko Kisovec. V **sredo** ob devetih bodo gostili Razvojno agencijo Sora, dve uri kasneje še župana Železnikov Mihaela Prevca, ob pol enih predstavili projekt Tehnološkega parka v Škofji Loki, dan pa zaključili s popularno glasbo in študenti. V **četrtek** ob devetih bodo predstavili digitalizirane Loške razglede, ob pol enih vas vabijo na zaključno slovesnost ob stoletnici škofjeloškega planinskega društva, ob 17. uri se bodo vključili v 4. radijsko mrežo, dan pa zaključili s harmoniko. V **petkovem** dopoldnevu boste ob devetih izvedeli vse o razlogih za vključitev v akcijo Gorenjska gremo gor, ob 11. uri vas bodo spomnili na 1. december, svetovni dan boja poti AIDS-u, petkovo razglednico po 16. uri pa napisali na temo miklavževanja. **Sobotno** popoldne bo obarvano športno, nedeljska kmetijska oddaja ob enajstih pa bo posvečena programu izobraževanja za kmetice.

Radio Potepuh, 91,0 Mhz (TELE-TV in SAT-TV)
(www.potepuh.com)

V **torek** bodo v oddaji Moja dežela ob 14.10 ponudili idejo, kam lahko odidete v prostih trenutkih, ob 15.10 pa prisluhnite Babičinim nasvetom, saj babica, kljub temu da ni več mlada, marsikaj obvlada. Prazničen čas je pred vrati in nekaj namigov za okrasitev vašega doma boste dobili v **sredini** oddaji Rože&Vrt ob 14.10. Ob 15.30 ne zamudite oddaje Mozaik Slovenije. V **četrtkovi** oddaji S-O-S ob 14.10 bodo gostje voditelja Staneta predstavniki in gojenci VDC-ja iz Kranja. V **petek** naj opozorimo na oddajo Moja dežela ob 14.10, kjer vam bo dala kakšen namig za potep Veronika. Ob 16.10 prisluhnite Sašini oddaji Živimo lepo. Izzivu podjetništva prisluhnite v ponedeljek ob 10.30, ob 12.10 bo na sporedu Zdravstveni kotiček, ob 14.10 pa boste v Turističnem podmladku lahko slišali, kaj so tokrat za vas pripravili dijaki Srednje gostinske in turistične šole iz Radovljice.

Radio Triglav, 96,00 Mhz
(www.radiotriglav.si/spored/)

Radio Ognjišče, 102, 3, 104,5 in 105,9 Mhz
(www.ognjisce.si/napovednik/napovednik.htm)

V sredo bomo na Ognjišču stari trinajst let. Imeli bodo dan odprtih vrat. V **torkovi** oddaji Zrno prava ob 8.15 boste slišali, kdaj je pravni posel mogoče izpodbijati. V oddaji Karitas ob 13.30 bo Zvone Horvat Žnidaršič iz Zavoda Pelikan Karitas govoril o stiskah tistih, ki zabredejo v začarani krog odvisnosti, iz katere velikokrat ne najdejo izhoda. V **sredo** ob 11.15 boste s sestro Nikolino pripravljali sarmo, ajdov kruh in rižev narastek. V Moji zgodbi ob 18.15 bo duhovnik Jože Tovšak pripovedoval, kako je bil kot kaplan v Velenju zaprt zaradi govora na pogrebu šolskega sluge. V **četrtkovem** kmetijskem nasvetu ob 8. uri boste slišali o pravilni pripravi in skladiščenju pršilnikov čez zimo. Ob 20.30 se bo začela zabavna oddaja Karavana prijateljstva. V **petek** ob 11.15 bodo Knjižne minute, ob 22. uri pa Operni nokturno. V **soboto** ob 8. uri bodo Misijonska obzorja, ob 11. uri pa bo v studiu dr. Karel Gržan. Ob 20.30 je nagovor pred nedeljo pripravil provincial minoritov br. Milan Kos. V **nedeljo** ob 9. uri bo oddaja Graditelji slovenskega doma, ob 11.15 pa ne preslišite Kmetijske oddaje.

SESTAVLJAJO KOŠČKE EVROPE

Osnovna šola Preska s šolami iz Nemčije, Škotske, Španije in Slovaške sodeluje v Comeniusovem projektu Koščki Evrope - Popolna slika. Pred kratkim so bili na obisku na Slovaškem.

Ana Hartman

Kot prva šola z območja Medvod se je v Comeniusov projekt letos vključila OŠ Preska. Naj spomnimo, da je Cornenius del evropskega programa Socrates, ki odpira sodelovanje med šolami v Evropski uniji. Šola iz Preske tako od oktobra s partnerskimi šolami iz Nemčije, Škotske, Španije in Slovaške sodeluje v projektu Koščki Evrope - Popolna slika. "Vzpostavili bomo komunikacijo med različnimi kulturami, z likovnimi izdelki predstavili države, naravo, kulturne spomenike v okolici šole ter ljudi in njihove navade," je razložila koordinatorica projekta na OŠ Preska **Tatjana Gulič.**

Obisk na Slovaškem je bil zelo zanimiv, pravijo na OŠ Preska.

V tem šolskem letu nameravajo pripraviti spletno stran z informacijami o šoli, učenci bodo lahko sodelovali na blogu. Napolnili bodo 'kulturne' škatle z največ deset predmeti, ki predstavljajo Slovenijo; škatle si bodo nato šole izmenjale med seboj. Pošiljali si bodo božično-novoletne voščilnice, z risbami bodo opisovali domačo pokrajino in jih menjavali med šolami, izdelali bodo slikovni večjezični slovar besed in fraz, maja bodo ob dnevu Evrope pripravili razstavo za domači kraj. V prihodnjem šolskem letu bodo izdelali projektni kolaž osredotočen na stavbe, arhitekturne rešitve v domači krajini ter ljudi v kraju.

Projekt predvideva tudi izmenjave učencev in obiske v sodelujočih državah. Prvo srečanje so sredi novembra pripravili na Slovaškem. Iz Preske so se tja na štiridnevni obisk odpravili ravnateljica Tatjana Bizant, učiteljici Tatjana Gulič in Nika Berčič-Terčon ter učenci Jaka Repanšek, Jure Bolta, Iva Maletič in Ingrid Pokorn. "Spoznali smo, kako tam poteka pouk. Ogledali smo si njihovo šolo, Zakladno šolo I. B. Zocha. Sprejela nas je županja Revuca, mesta, v katerem smo bivali. Peljali so nas na ogled gradu Krasna Horka in podzemske jame, v kateri je veliko kapnikov, je pa kar precej manjša od naše Postojnske jame. Učenci so prebivali pri Slovakih in so lahko dodobra spoznali, kako živijo," je strnila Guličeva. V Preski bodo partnerske šole gostili oktobra 2008.

OTROŠKA PERESA

V nesreči nisi sam

Torkovo jutro se je začelo normalno. Vstal sem, šel v šolo in niti slutil nisem, da se bo ta deževen torek sprevrgel v pravo moro. Tako močno je deževalo, da je okoli 13. ure voda prestopila bregove, terjala celo življenja in ljudem v Železnikih in okolici, življenje obrnila na glavo. Nekateri so ostali brez vsega. Tako je bilo tudi pri stricu, ki mu ni ostalo drugega kakor, hvala Bogu, suho stanovanje. Vedeli smo, da potrebuje pomoč. Že v sredo sva se z atijem odpravila s traktorjem k njemu. Začelo se je čiščenje avtomehanične delavnice, iz katere je odneslo ogromno orodja, zatem okolice in kar je temu sledilo. Delali smo od jutra do večera. S samokolnico sem vozil blato v rečno strugo in pral naneseno mivko in mulj. Pomoč je prišla od vsepovsod. Gasilci z Vrhnike, sosedje, prijatelji, slovenska vojska, sorodniki ... S skupnimi močmi nam je do danes uspelo očistiti skoraj vse. Ljudje so pomagali tudi z denarjem, da lahko kupi vsaj avto, ki mu ga je odneslo. Za konec bi povedal samo še to, da je Slovenija zelo majhna, a ljudje so v težkih trenutkih pripravljeni popustiti svoje delo in priti na pomoč tistim, ki so pomoči potrebni.

Urban Pintar, 7. c, OŠ Železniki

Pomoč sorodnikom

Dan po poplavah sem šel pomagat stari mami. Tam so imeli v hiši skoraj dva metra vode. Pet centimetrov je manjkalo, pa bi jim zalila prvo nadstropje. Nesli smo jim vodo in kruh ter jim kupili škornje, ker jim je voda vse odnesla. Iz hiše smo nosili blato. Pomagali so tudi sorodniki iz Martinj Vrha. Imeli smo traktor, da je bilo lažje pospravljati blato. Iz hiše smo znosili stvari, kar jih je še ostalo. Oblačila smo najprej oprali v studencu. Zvečer smo se izmučeni od dela peš odpravili domov. Hitro smo šli spat, saj nas je čakal nov dan za pospravljanje. Poplave si bom zapomnil za vse življenje.

Luka Romič, 5. a, OŠ Železniki

Likovni natečaj za otroke

Dragi otroci!
Pri Gorenjskem glasu smo se odločili, da bomo skupaj z vami prikličali snežinke, zato razpisujemo likovni natečaj na temo Zima, zima bela. Kaj vse si pod tem predstavljate, prepuščamo vaši domišljiji! Pri risanju lahko uporabite katerokoli likovno tehniko. Najbolj izvirne likovne izdelke bomo nagradili z vstopnico za čarovnika Tonija in njegovo predstavo Pismonoša Aljoša.

Vaše izdelke boste sprejemali do vključno 29. novembra na naslov Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj, s pripisom "Likovni natečaj". Ne pozabite napisati svojega imena in priimka, polnega naslova in starosti. Imena bomo objavili 4. decembra v Gorenjskem glasu in nagrajence obvestili po pošti.

Srečanje z nagrajenci bo v torek, 11. decembra, popoldne na sedežu Gorenjskega glasa na Bleiweisovi cesti 4 v Kranju, kjer nas bo obiskal tudi dedek Mraz. Pa veselo na delo!

WWW.GORENJSKIGLAS.SI

TISOČ UGANK ZA MALČKE

Tokrat vam Franc Ankers zastavlja naslednjo uganko.

Negibna na cesti
vsa bela leži,
po dolgem vso cesto
na pol razdeli.

Ugotovite pravilen odgovor in nam najkasneje do petka pošljite SMS z vsebino **ug+rešitev+ime, priimek in naslov** na številko **031/691 111.** Izžrebali bomo nekoga, ki bo prejel knjižno nagrado. Ime nagrajenca bomo objavili prihodnji torek. Pravilna rešitev uganke, ki smo vam jo zastavili prejšnji torek, se glasi **konec.** Očitno je bila tokrat uganka pretrd oreh, saj nismo prejeli pravilnega odgovora.

WWW.GORENJSKIGLAS.SI

NAGRAJENKI EMA IN MATEJA

Petletna Ema Balkovec iz Šenčurja in dvanajstletna Mateja Božnar iz Poljan sta prejeli zlati priznanji na likovnem natečaju Zveze družin in Nacionalne mreže TOM.

Simon Šubic

Pred kratkim je v Šenčurju potekala kulturna prireditev Družine se predstavijo, ki sta jo pripravila Društvo prijateljev mladine Šenčur in Zveza družin pri Zvezi prijateljev mladine Slovenije. Na njej so podelili tudi priznanja za najboljše likovne izdelke, prispele na likovni natečaj Odgovor je pogovor, ki sta ga skupaj pripravili Zveza družin in Nacionalna mreža TOM (Telefon za otroke in mladostnike), s katerim so opozarjali, da je pogovor zelo pomemben v vsakdanjem življenju.

Likovni izdelek petletne Eme Balkovec iz vrtca pri OŠ Šenčur

Med devetnajstimi dobitniki zlatega priznanja sta bili tudi petletna **Ema Balkovec** iz vrtca v Šenčurju, ki je bila obenem najmlajša nagrajenka, in dvanajstletna **Mateja Božnar** iz OŠ Poljane. Njuni likovni deli sta se uvrstili med dvanajst izdelkov, ki so objavljeni v koledarju za leto 2008, ki je izšel ob tej priložnosti, vse nagrajene izdelke pa so uporabili za motive na novoletnih voščilnicah. Na likovni natečaj je sicer prispelo 417 likovnih del, ki jih je ustvarilo 431 otrok in mladostnikov pod vodstvom 69 mentorjev na 57 osnovnih šolah.

SUDOKU ZA OTROKE

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

Rešitev:

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

Sestavila: Eva in Rine

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.

AVTOMOBILIZEM

STROKOVNJAK PRIPOROČA

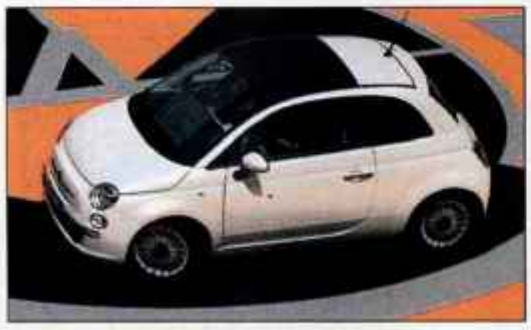
Dva kompleta gum

Čeprav se marsikateremu lastniku avtomobila dozdeva, da zimske gume pomenijo le dodaten strošek, se v nekoliko bolj poglobljenem pogledu takšna slika zdi nekoliko drugačna. Medtem ko so na platiščih nataknjene zimske gume, so namreč letne "na počitku" oziroma shranjene do pomladi, ko preneha veljati pravilnik o obvezni zimski opremi motornih vozil. V zadnjih letih se je že precej uveljavilo shranjevanje gum pri vulkanizerjih. Ti poskrbijo, da so zimske gume v letnem in letne v zimskem času ustrezno spravljene v skladiščih in ko nastopi čas za zamenjavo, so spet na voljo. Če imamo v domači garaži ali kleti dovolj prostora, lahko gume spravimo tudi sami, paziti je treba le, da niso postavljene pokonci, ampak leže ena na drugi, in da niso izpostavljene vlagi in prevelikim temperaturnim nihanjem. Najbolj elegantna pa je seveda rešitev z dodatnimi platišči, na katerih so nameščene zimske gume.

EVROPSKA LOVORIKA ZA FIAT 500

Matjaž Gregorič

Mednarodna žirija za izbor Evropskega avta leta, ki jo sestavlja 58 novinarjev iz 22 evropskih držav, je letošnjo lovoriko (naziv Car of the Year 2008) podelila Fiatu 500. Zmagovalec je s 385 točkami premagal Mazdo 2 (325 točk) in Ford Mondeo (202 točki), v finalu pa so se za naslov potegovali še Kia Cee'd, Nissan Qashqai, Mercedes-Benz razred C in Peugeot 308. Fiat 500 se s svojim dosežkom pridružuje zmagoviti dvanajsterici skupine Fiat, ki jo je začel Fiat 124 (1967), nadaljevali pa Fiat 128 (1970), Fiat 127 (1972), Lancia Delta (1980), Fiat Uno (1984), Fiat Tipo (1989), Fiat Punto (1995), Fiat Bravo/Brava (1996), Alfa 156 (1998), Alfa 147 (2001), Fiat Panda (2004). Že pred osvojitvijo lovorike si je italijanski malček nabral veliko simpatij med kupci. V štirih mesecih je bilo prejetih več kot 105.000 naročil v zgolj dveh državah (Italiji in Franciji) in tudi na ostalih evropskih trgih število naročil hitro raste.



Renault Sandero iz Afrike

Renault Sandero, ki so ga razkrili septembra letos na novinarski konferenci pred odprtjem avtomobilske razstave v Frankfurtu, bodo izdelovali v Nissanovi tovarni v Južnoafriški republiki. Sandero se bo uvrstil med tekmece segmentov A in B, južnoafriškim kupcem pa bo na voljo kot prostoren avtomobil s 4,02 metra dolžine za ceno malega avtomobila. Novinca bodo sicer najprej izdelovali in od letošnjega decembra tudi prodajali v Južni Ameriki, v Evropi pa bo naprodaj sredi leta 2008. V Južni Afriki bo naprodaj od začetka leta 2009, torej le nekaj mesecev po začetku prodaje v Evropi. **M. G.**

KONEC NEKEGA OBDOBJA

Test: Dacia Logan MCV 1.5 dCi Laureate

Matjaž Gregorič

Časi, ko so nekateri zviška ali pa z zaničljivim nasmeškom opazovali Renaultov prevzem romunske Dacie, so mimo. Francozi so z nizkoproračunskim avtomobilom pred leti že skoraj propadlo avtomobilsko znamko spet spravili k sebi in jo vrnili na zemljevid svetovne avtomobilske industrije. Logan MCV je že drugi rezultat francosko-romunske naveze, predvsem pa je precej bolj dodelan kot prvotna limuzinska različica. Z obliko karoserije, ki je nekje med družinskim kombijem, obrtniško uporabnim dostavnikom in križancem med obema, je Dacia posegla v tržni segment, ki ni priljubljen le v državah, ki so bile nekoč za železno zaveso, ampak tudi na evropskem zahodu. Logan MCV namreč že ob prvem pogledu skuša zapustiti vtis sodobnosti, uporabnosti in prostornosti.

Nizkoproračunski projekt ima seveda svoje posledice: vrata prtljažnega prostora so dvojno krilna, kar bolj pristaja dostavnikom kot potniškim avtomobilom in če bi bila dvižna, bi bil ta kombi v celem videti precej privlačnejši. Ampak hipoteza, da je ta avtomobil pisan na kožo predvsem tistim, ki za malo denarja iščejo veliko prostora, v vseh pogledih zdrži. Logan MCV, ki je postavljen na enako raztegnjeno osnovo kot limuzina, ima namreč enega največjih prtljažnikov v tem razredu, in če je potreba, sta poleg petih, v zadku lahko nameščena še dva dodatna sedeža. Tako kot pri vseh podobnih avtomobilih, tudi tukaj velja, da je udobja od zadnjega konca proti sprednjemu vse več, potnika v tretji vrsti si grizeta kolena, voznik in sopotnik pa sedita sorazmerno udobno. In če se pokaže potreba po prevozu velikih kosov tovora, spet ni težav, kajti sedeža zadaj je mogoče odstraniti, treba je le imeti nekaj dodatnega prostora v garaži. Pohvaliti gre številne odlagalne prostore, grajo pa si zasluži predvsem nenastavljiv volanski obroč. Amp pak tukaj se spet začne poglavje o preprošćini in nizkih stroških, ki se odseva v preprostih linijah armaturne plošče, nič izjemno kakovostni plastiki in v detajlih, ki so znani iz že upokojenih Renaultovih avtomobilov. Kdor v Loganu MCV išče luksuzne dodatke za varnost in udobje, jih bo le težko našel, za večino pa je potreben dodaten poseg v denarnico. Kot to velja tudi za 1,5-litrski turbodizelski motor, ki je seveda sposojen pri matičnem Renaultu. Na papirju ne obeta kaj posebnega, vendar je brez večjih težav kos teži avtomobila in vsaj polovični obremenitvi. Z zadovoljivim navorom, ki najvišjo točko doseže že pri precej nizkih vrtljajih od voznika ne zahteva pogostega poseganja po petstopenjskem ročnem menjalniku, ki ni vzor filigranske natančnosti. Motor teče dokaj gladko in umirjeno in le ob priganjanju na mejo dovoljenih vrtljajev, zganja že moteč trušč. Zaradi daljše medosne razdalje je lega na cesti v okviru pričakovanj, dobro se Logan MCV pelje tudi po cestah s slabšo podlago.

Pravzaprav je s tem avtomobilom romunska Dacia pokazala, da je zaključila svoje temačno obdobje in da bo prihodnost s francosko asistenco svetlejša.

TEHNIČNI PODATKI

Mere:	d. 4,450 š. 1,740, v. 1,675 m, medosje 2,905 m
Prostornina prtljažnika:	700/2350 l
Teža (prazno v./ dovoljena):	1205/1796 kg
Vrsta motorja:	štirivaljni, turbodizelski
Gibna prostornina:	1461 ccm
Največja moč pri v/min:	50 kW/70 KM pri 4000
Največji navor pri v/min:	160 pri 1700
Najvišja hitrost:	150 km/h
Pospešek 0-100 km/h:	17,7 s
Poraba goriva po EU norm.:	6,2/ 4,8/ 5,3 l/100 km
Emisije CO_2:	40 g/km
Maloprodajna cena:	11.340 EUR
Uvoznik:	Renault Nissan Slovenija

VZORNA UREJENOST ZADKA

Limuzinski različici novega Mercedsa razreda C se je pridružil še kombijevski T.

Matjaž Gregorič

Dobrega pol leta po limuzini modelno družino novega Mercedes-Benza razreda C dopolnjuje še kombijevska karoserijska različica, ki po tradiciji v oznaki nosi dodatno črko T. V primerjavi s predhodnikom je novinec poleg nove zunanjosti pridobil predvsem dodatno notranjo prostornost in elemente za ureditev prtljage. Prtljažnik odslej sprejme 485 litrov, s podiranjem zadnje klopi pa se poveča do poldrugega kubičnega metra. K vzorni urejenosti pripomorejo pregrade za razmejitev in pritrjevanje prtljage ter prtljažna vrata, ki se odprejo ali zaprejo le s pritiskom na gumb. Razen najšibkejšega so v novem kombiju vsi motorji znani že iz limuzine, torej turbodizelski C 320 CDI (tudi s pogonom na vsa štiri kolesa), C 220 CDI in C 200 CDI, ter pet bencinskih od najšibkejšega C 180 K, preko C 200 K, C 230, C 280 do najmočnejšega C350. Tovarna v kratkem napoveduje tudi športno nastrojeni C 63 AMG s 336 kilovati (457 KM). Cene za novi kombi se gibljejo od 31.900 evrov navzgor.

NAGRADNA KRIŽANKA

Venus®
Konfekcija & Perilo

Trgovina VENUS Tenetiše,
04/256-55-44
venus@venus.si,
del. čas: vsak dan od 9. - 19. ure
sobota od 8. - 12. ure

Trgovina VENUS, Kranj
Gregorčičeva 8 (Za Globusom), 04/202-10-08,
del. čas: vsak dan od 9. - 19. ure
sobota od 9. - 13. ure

Trgovina VENUS, Ljubljana, TPC KOSEZE
Vodnikova 187, 01/519-24-40,
del. čas: vsak dan od 9. - 19. ure
sobota od 9. - 13. ure

Trgovina VENUS, Ljubljana, TPC MURGLE
Cesta v Mestni log 55, 01/281-13-69,
del. čas od pon. do pet. od 9. - 19. ure.

MIKLAVŽEVI POPUSTI

Nagrade:

Za izžrebance smo pripravili lepe nagrade:
1. nagrada:
moška pižama
2. nagrada:
ženska pižama
3. nagrada:
otroška pižama

Tri nagrade prispeva Gorenjski glas.

Rešitve križanke (nagradno geslo, sestavljeno iz črk iz oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite na dopisnicah do srede, 12. decembra 2007, na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4001 Kranj. Dopisnice lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo.

VSAK KUPEC DOBI PRAKTIČNO DARILO

GORENJSKI GLAS
GOZDAR
SLIKARSKA DELAVNICA
GLAVNO MESTO ITALIJE (ORIGINAL)
NAŠ KITARIST (STANKO)
UNITED NATIONS
DEL TENIŠKE IGRE
AKROBATSKA SPRETNOST
GORENJSKI GLAS
KRAJ PRI POSTOJNI
UROŠ LAJOVIC
SLIKAR LANGUS
BLIŽNJI SORODNIK
DOBITEK PRI TOMBOLI
STRELNA NAPRAVA ZA POD-VODNI RIBOLOV
14
POČASEN KUBANSKI PLES
24
SODARSKO ORODJE, TRLO
3
ZVOČNI SIGNAL ZA NEVARNOST / VULKAN NA FILIPINH
RAZMNO-ŽEVALNA TVORBA
8
ZNES, KI JO DIHAMO / MESTO V ROMUNIJI
IGRALEC HUNTER / PODZEMNI HODNIK
DELO TLAČANOV
16
ODRSKO GLASBENO DELO / LUKA V IZRAELU
13
ANDREJ JEMEC
KUŽEK
RUSKI PISATELJ (VLADIMIR) / ORIENT, JUTROVO
ŠIVANKA
MESO S PRAŠIČJE GLAVE
ODGOVOR NA MNENJE
11
OBLEKA (KNJIŽNO)
POGOJ ZA GORENJE / MANJŠE MOTORNO KOLO
7
SESTAVIL: F. KALAN
RAŽENJ, ROŠTILJ
AMERIŠKI POSLANEC / ZG. STRANSKI DEL TRUPA
IGRALEC CIGOJ
GEORGE LUCAS
KONJSKA VRATNA DLAKA
9
MALIK / PROSTOR ZA MEJNO ČRTO IGRIŠČA
ZDRAVILIŠKO MESTO PRI CELJU
KRAJ PRI DOMŽALAH
OSEBA IZ KNJIGE O DŽUNGLI / OLIVER ANTAUER
20
TVOREC, PISEC
18
ŠTEVILO POD ULOMKOVO ČRTO
1
19
GEODET NA PODROČJU MERITEV
BIVŠI SL. PEVEC (RAFKO) / PODROČJE ŠPORTA
ESTER MLEČNE KISLINE
ZAČIMBA ZA PICO
21
DEL KOLESARSKE DIRKE
KONČNA ŠOLSKA ZABAVA / KARL IRVINE
6
ANTON AŠKERC
OSKAR LAPAJNE
4
NAPAČALNI DELFIN / MUSLIMANSKI DVOREC
PETI SKLON, LOKATIV
10
PLESNI LIK PRI ČETVORKI
STRAH, GROZA
BAKHOVA PALICA
PREDSEDNIK PZS (FRANC)
5
NEMČIJA ZA ČASA NACIZMA REICH

GLAS OB DEŽJU
KRAJ V SLOVENSKIH GORICAH
MAKEDONSKO KOLO
ANINA LAKTAT NABOKOV PLURAL TIRS
7 IN OSEKA
METALEC
UROŠ PREMRU
DIVJA MAČKA
VRANIČNI PRISAD
DRŽAVA V AZIJI
12
MNOŽINA
22
JAJČNI OVOJ / LEVIČAR
17
ŠTEVILO Z DVEMA NIČLAMA
15
HERCEGOVEC
RISTO SAVIN / TIRNICA
23

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24

DRUŽABNA KRONIKA

DRAGI, KUPI MI ČEVLJE ...

... pa plešočega dedka Mraza, modno vino, rdeče kozarce za šampanjec, čevlje z visoko peto, kapo in šal tudi rabim, modne škornje za več ali manj denarja - samo da so, če pa pohitiva, nama dajo še popust!

Alenka Brun

V sredo je bilo parkirišče pred novim nakupovalnim centrom na Planini v Kranju zapolnjeno z avtomobili. Potekala so še zadnja zaključna dela pred večernim VIP-odprtjem novega nakupovalnega centra, **Qlandie - dežele nakupov.**

Zvečer ni bilo nič bolje. V garaži je bilo še nekaj praznih parkirišč, VIP-odprtje pa je bilo za povabljene pravo doživetje. Za uvod so v središču Qlandie zadoneli leseni rogovi **Rogistov iz Kresnic**, skozi uradni del VIP-programa nas je popeljala voditeljica **Špela Močnik**, **Bojan Gorišek** je zaigral na klavir, **Sanja Nešković Peršin** in **Goran Bogdanovski** sta nakupovanje odplesala, nastopil pa je tudi **Perpetuum Jazzile.** Ob koncu uradnega dela smo povabljene izkoristile možnost nakupa ter si od blizu ogledale C&A, H&M in New Yorker. Marsikoga je zanimala tudi ponudba trgovine Butlers, prve v Sloveniji, ki spada v družino trgovin Sportine Bled, ki je s svojimi trgovinicami poleg megamarketa Interspar in trgovine C&A največja najemnica kranjske Qlandie. Butlers ponuja zanimive živilske in neživilske kakovostne izdelke, modne dodatke za dostopno ceno in za različne priložnosti.

V četrtek, ko je Qlandija prvič odprla vrata za javnost, seveda brez gneče ni šlo. Najprej je zadonel **Pihalni orkester Kranj**, čez kakšno uro so javno razrezali torto velikanko, nastopila je **Romana Krajnčan**, čarodej Jani je razveseljeval najmlajše. **Natalija Verboten** je vodila popoldanski del programa, zvečer celo zapela. Za glasbeno popestritev so poskrbeli še **Eva Černe**, **Beer Belly** in **Atomik Harmonik.** Okrog desete ure zvečer se je prvi 'javni' dan novega mega centra na Planini zaključil z ognjemetom.

In kaj je še novega? V soboto zvečer ne pozabite na **prenos posnetka finalne prireditve Miss Sveta 2007.** Našo državo bo na tekmovanju zastopala **Tadeja Ternar**, izbor bo komentiral Andrej Hofer.

Diners Club pa je v Slovenijo povabil z oskarjem nagrajenega **Bena Afflecka.** Izbranim imetnikom prestižne črne kartice DC Exclusive se bo Ben 11. decembra pridružil na gala dogodku na ljubljanskem Gospodarskem razstavišču. Popova **Naša mala klinika** se poslavlja z malih zaslonov - zadnjič bodo njeni liki z vami 10. decembra, govorice o **50 Centu** v Sloveniji pa niso več govorice. V nedeljo zvečer ga kot posebnega gosta večera pričakujejo na deseti obletnici **Roll Bara** v BTC-ju. Priskrbite si vstopnico in lahko ga boste videli od blizu.

Foto: Tina Dokl

Kranjski župan Damijan Perne je na VIP-odprtje Qlandie prišel v spremstvu svoje soproge. V roko sta si segla z Lojzetom Gorjancem, predsednikom kasaškega kluba Brdo.

Foto: Tina Dokl

Direktor poslovne enote Adriatic Slovenica Kranj Franci Strniša s soprogo Simono, Iztok Škofic in Maja Zagoričnik (GTV in Tele TV) ter Natalija in Boštjan Pivk (podjetje Pab).

Jure Cuderman (Mobitel Kranj), Božo Markun in Drago Martinjak (Evrocom, d. o. o.) / Foto: Tina Dokl

Direktorica Zavoda za turizem Kranj Natalija Polenec in direktor Radia Kranj Marjan Potrata / Foto: Tina Dokl

Kranjski župnik, prelat Stanislav Zidar si je ogledoval ponudbo Deichmanove trgovine z obutvijo. / Foto: Tina Dokl

Špela Močnik (desno) je vodila uradni del, za pomoč pa poprosila carinice (hostese) v deželi nakupov. / Foto: Tina Dokl

VRTIMO GLOBUS

Na obisku v Sloveniji

Po **Naomi Campbell** in **Andie MacDowell** se je vabilu Diners Cluba Slovenije odzval z oskarjem nagrajeni hollywoodski igralec **Ben Affleck.** Izbrani imetniki kartice bodo zvezdnika lahko občudovali 11. decembra na ljubljanskem Gospodarskem razstavišču, ko bo častni gost na gala dogodku. Affleck je zaslovel s filmom Dobri Will Hunting, vidnejše vloge je odigral tudi v filmih Armageddon, Zaljubljeni Shakespeare in Pearl Harbor.

Končno zadovoljna

Tori Spelling je končno zadovoljna s svojim telesom. Pravi, da je bila v mladosti obsedena z dietami, saj je mislila, da nikoli ne more biti preveč suha, po rojstvu sina Liama pa se z odvečnimi kilogrami ne obremenjuje več. "Poročena sem, srečna in imam otroka. Dojela sem, da imam zdravo težo in nočem več hujšati," je nad svojo žensko postavo navdušena zvezdnica nadaljevanke Beverly Hills 90210.

Puran za brezdomce

Hollywoodska veterana **Kirk Douglas** in **Harrison Ford**, ki se mu je pridružila tudi partnerka **Calista Flockhart**, so v Los Angelesu v sredo, dan pred zahvalnim dnevom, delili hrano brezdomcem. Nadeli so rdeče predpasnike in plastične rokavice ter s porcijami purana, krompirja in omake nahranili več tisoč lačnih. Po statističnih podatkih je Los Angeles eno od ameriških mest z največ brezdomci, na ulici naj bi jih spalo kar 40 tisoč.

Ni vedel, da se ločuje

Rokoborca **Hulka Hogana** je novinar floridskega časopisa St. Petersburg Times presenetil z vprašanjem o ločitvi. Hulk očitno ni vedel, da je soproga Linda vložila prošnjo za ločitev, zato se je novinarju za informacijo zahvalil. Ko si je od šoka opomogel, je dodal, da je žena že tri tedne v Kaliforniji. Zakonca Hogan sta v resničnostni seriji Hogan Knows Best hodila v zakonsko svetovalnico in se tudi pobotala, a kot kaže le na malih ekranih.

Citrarka Tanja Zajc Zupan je ob petnajstletnici ustvarjanja in predstavitvi nove zgoščenke Ko mi rečeš, da me ljubiš z gosti v soboto napolnila domžalsko halo Komunalnega centra. / Foto: Tina Dokl

Gorenjski Glas | Zdravje & lepota je priloga časopisa Gorenjski glas | Odgovorna urednica: Marija Volčjak | Časopis izhaja občasno | 27. novembra 2007 | www.gorenjskiglas.si

Zobni vsadki tudi za popolnoma brezzoba usta

Z zobnimi vsadki lahko nadomestimo posamični izgubljeni zob, pri popolnoma brezzobih čeljustih pa načeloma tudi vse zobe.

stran 3

Od rekreacije čudakov do statusnega simbola voditeljev

Šport, ki je v zadnjih letih doživel izjemni vzpon med ljudmi, je tek. Iz aktivnosti, ki so jo gojili posamezniki in jo je spremljalo čudenje okolice, se je razvil v statusni simbol. Danes tečejo vsi.

stran 4

Srčne napake otrok odkrijemo že v nosečnosti

Največ srčnih bolezni pri otrocih je prirojenih, kar pomeni, da so ob rojstvu že izražene. Njihova pogostnost je stalna in v celem svetu enaka.

stran 5

zdravje & lepota

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

Božiček, prinesi mi plavalno šolo

December je eden od najbolj stresnih mesecev v letu. Prazniki, povezani z obdarovanji, se kar vrstijo. Čas miru in spokoja postane izčrpavajoče tekanje po trgovinah in prebijanje skozi gnečo na cesti in pred blagajnami trgovskih centrov.

Katarina Košenina

Čeprav so obdarovanja stara prav toliko kot človeštvo, obdarovanje še nikoli ni bilo tako utrujajoče kot danes. Ritual poklanjanja stvari, s katerim so v preteklosti gojili in vzdrževali mrežo socialnih stikov, se je v družbi (iz)obilja dodobra izrodil. Obdarujemo nič več samo zato, da razveselimo ljudi, ki so nam blizu, pač pa z darilom (predvsem med procesom kupovanja) sporočamo, da "imamo in da si lahko privoščimo". Bolj, kot je ponudba daril pestra, manj kontrole nad njo imamo in v večji nevarnosti smo, da nas zajame najhujša decembrska epidemija - potrošniška mrzlica. Antropologi pojasnjujejo, da je na logiko profita, ki prevladuje pri obdarovanju v sodobni družbi, vplival blagovni fetišizem, ki je vsaki stvari, celo človeku, dal obliko blaga. Z nakupovanjem bogatih daril (v smislu denarja) okolici na zunaj sporočamo, da nekaj veljamo, psihologi pa opozarjajo, da se za tem pravzaprav skriva precejšnja osebna negotovost in strah pred "biti drugačen".

> Športna oprema, ki bi bila v časih, ko debelost dobiva epidemiološke razsežnosti tudi med slovenskimi otroki in slednji zaradi negibanja dobesedno pristanejo v bolnišnici, še kako koristno darilo, je le redko med decembrskimi darili.

Po darila v trgovino, športna oprema redko v nakupovalnem vozičku

Podatki kažejo, da 70 odstotkov odraslih darila za bližnje kupi v trgovinah. Celo tisti, ki podarjajo darila, ki jih izdelajo sami, radi "primaknejo" še kaj kupljenega. V povprečju kupijo med pet in deset daril, večinoma za družinske člane in sorodnike. Za eno darilo v povprečju zapravijo dvajset do trideset evrov. Skoraj vsak peti darila podarja ob vseh treh decembrskih "priložnostih": za miklavževo, za božič in za novo leto. Igrače, oblačila, knjige in sladkarije se najpogosteje znajdejo v darilnih vrečkah. Športna oprema, ki bi bila v časih, ko debelost dobiva epidemiološke razsežnosti tudi med slovenskimi otroki in slednji zaradi negibanja dobesedno pristanejo v bolnišnici, še kako koristno darilo, je le redko med decembrskimi darili. Strokovnjaki se strinjajo, da bi bila "menjava" vsaj enega paketa igrač in sladkarij z nečim, kar bi otroke spodbudilo h gibanju, zelo dobrodošla, priznavajo pa tudi, da so tovrstna darila manj priljubljena predvsem zato, ker za starše pomenijo dlje trajajočo obveznost. Plavalni vrtec ali šola, tedenski smučarski tečaj, kolo, s katerim lahko tudi iz zimskih tur ob primernem vremenu naredimo pravo pustolovščino, oprema za smučarski tek, mobilni koš z žogo je le nekaj od predlogov, primernih tudi za mlajše otroke.

Igrače za najmlajše morajo biti varne

Prvo orodje, s pomočjo katerega otroci spoznajo svet, so igrače, zato je še kako pomembno, da so dovolj kakovostne ne samo v smislu didaktike, pač pa tudi varnosti. Pravilnik o varnosti igrač določa, da igrače ne smejo ogrožati zdravja in varnosti uporabnikov in drugih oseb, kadar jih uporabljajo v skladu z njihovim namenom, pri čemer je treba upoštevati običajno vedenje otrok. Varna igrača mora ustrezati standardom glede vnetljivosti, kemičnih in električnih lastnosti, radioaktivnosti, mehanskih in fizikalnih lastnosti in higiene. Igrače morajo, ne da bi se zlomile ali deformirale, zdržati mehanske obremenitve, ki so jim izpostavljene med uporabo. Njihova površina mora biti gladka in nepoškodovana, ostri robovi so prepovedani. V zadnjem času tako popularne igralne hiše in šotori, v katere otrok lahko vstopi, morajo imeti izhod, ki se z lahkoto odpre od znotraj. Igrače, namenjene otrokom, mlajšim od treh let, morajo biti tako velike, da jih otroci ne morejo pogoltniti, kar velja tudi za njihove sestavne dele in vse dele, ki jih je mogoče sneti. Vrvice na njih ne smejo biti daljše od 22 centimetrov. Če imajo zanke, njihov obseg ne sme biti večji od 38 centimetrov, če jih raztegnemo s silo 25 N. Igrače, ne glede na starostno skupino, ki so ji namenjene, morajo biti izdelane iz snovi, ki niso lahko vnetljive. Tekstilni deli igrač morajo biti obarvani z netoksičnimi in obstojnimi barvami. Kemijske snovi iz igrač ne smejo prehajati v meri, ki bi povzročila draženje kože, sluznic ali imeti kakršenkoli drugačen škodljiv učinek. Pri električnih igračah napetost ne sme presegati 24V. Deli, po katerih teče električni tok, morajo biti primerno izolirani in mehansko zaščiteni. Igrače, pri katerih prihaja do kemičnih reakcij (igrače za kemijske, fizikalne poskuse, pripomočki za oblikovanje ...), ne smejo vsebovati snovi, ki bi pri spajanju ali med mehansko obdelavo (mešanjem) lahko postale lahko vnetljive ali eksplozivne. Če vsebujejo nevarne snovi, mora biti njihova količina omejena. Prav vse igrače morajo biti tudi opremljene s čitljivimi navodili in morebitnimi opozorili za varno uporabo.

MULTIPLA SKLEROZA

Zgodnje zdravljenje zagotavlja dober nadzor bolezni

Uvedba zdravljenja že ob prvih znakih bolezni omogoča tako zaželeno zamejitev bolezni in odmakne čas do hude telesne prizadetosti bolnika.

stran 6

EMBALAŽA

Najboljša embalaža je domača gredica

V prihodnosti bodo pomembni izziv predstavljali nanomateriali, ki se že precej na široko uporabljajo, o njihovih toksikoloških lastnostih pa ne vemo skoraj nič.

stran 9

HRANA

Temna čokolada, prestižna hrana bogov

Po čokoladi segamo ob naporih, ko se nas loteva nerazumljiva žalost, pa tudi kar tako. Študije dokazujejo tudi izjemno koristnost temne čokolade za zdravje ljudi.

stran 13

Izbrano

Upanje za bolnike z boleznijo motoričnega nevrona

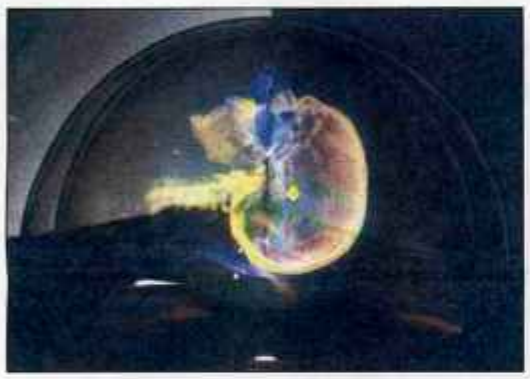
Bolezen motoričnega nevrona je nevrodegenerativna bolezen, ki prizadene motorične nevrone v hrbtenjači in možganskem deblu. Živčne celice, odgovorne za krčenje mišic, zaradi v 95 odstotkih neznanega vzroka začnejo odmirati, zaradi česar nastopi ohromelost mišic. Najpogosteje zbolijo moški po 40. letu starosti. Za bolezen ni zdravila, večina bolnikov zaradi odmrtja nevronov, ki oživčujejo pljuča, umre v dveh do petih letih po diagnosticiranju, kar polovica celo v prvih štirinajstih mesecih. Novo upanje za bolnike prinaša odkritje znanstvenikov iz Univerze v Bathu, ki so našli povezavo med angiogeninom - genom, ki sodeluje pri formiranju krvnih žil, in boleznijo motornega nevrona. Pri skupini bolnikov so odkrili mutirano obliko angiogenina in dokazali, da je toksična za motorne nevrone. Če bi zdravnikom uspelo mutirani gen blokirati, bi mogoče s tem lahko ustavili bolezen. Študije, s katerimi naj bi odkrili mehanizme, preko katerih angiogenin vpliva na nastanek in razvoj bolezni, že potekajo. (Human Molecular Genetics, kk)

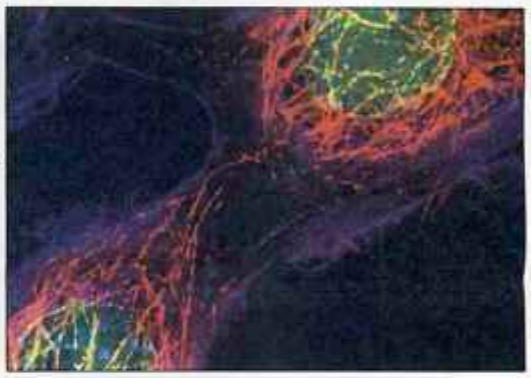
Sestavina v čiliju "gasi" bolečino

Čili, priljubljena začimba iz plodov grmičaste tropske rastline, podobne papriki, si utira pot v medicino. Harvardski znanstveniki so namreč odkrili, da capsaicin, sestavina, zaradi katere čili peče, deluje kot analgetik, pri čemer za razliko od konvencionalnih anestetikov ne vpliva na druge celice. Capsaicin blokira samo receptorje za bolečino, drugih živčnih celic pa ne, kar pomeni, da odpade najbolj neželeni stranski učinek lokalne anestezije: začasna paraliza dela telesa. Harvardski znanstveniki so uporabili molekulo QX-314, ki deluje enako kot ostali analgetiki, je pa prevelika, da bi sama vstopila v živčno celico. Ko so ji dodali capsaicin, je slednji pri receptorjih za bolečino (pri drugih pa ne) "odprl" kanal v celični steni, skozi katerega je lahko vstopila molekula QX-314. Če se bo tehnika, ki je bila zelo učinkovita pri laboratorijskih živalih, obnesla tudi pri ljudeh, bo to temeljito spremenilo obravnavanje bolečine pri milijonih operacij, ki jih vsako leto opravijo v lokalni anesteziji. (Nature, kk)

Zarodne celice pospešujejo razvoj metastaz

Nevarne spremembe v celicah tumorja, ki povzročijo, da se slednje začnejo nekontrolirano širiti po telesu, lahko sprožijo zarodne celice, je pokazala študija, ki so jo opravili na inštitutu Whitehead. Njihova raziskovalna skupina je ugotovila, da so se pri miših rakave celice mnogo hitreje širile, če so bile med njimi zarodne celice. Miši, ki so imele raka na prsih, so razdelili v dve skupini. Eni so iz kostnega mozga vzeli določeni tip zarodnih celic - tako imenovane "glavne" celice, ki se lahko razvijejo v kostno, maščobno, mišično in hrustančno tkivo, in jih dodali rakavim celicam. "Mešanje" je povzročilo, da je rak dobesedno podivjal: metastaze v pljučih so nastajale sedemkrat hitreje kot pri miših druge skupine. Kaže, da je prisotnost zarodnih celic spodbudila genetske spremembe v celicah tumorja, zaradi katerih je slednji metastaziral. Študija pa je tudi odkrila potencialno zdravilo: cytokin CCL5, ki nastaja v istih zarodnih celicah, je zavrl rast rakavih celic, ki so jih "gojili" v laboratoriju. (Nature, kk)





Onesnaženi zrak povečuje tveganje za infarkt

Bolniki s koronarno boleznijo srca, ki vdihavajo s trdnimi delci onesnaženi zrak, močno povečajo tveganje za infarkt ali drug srčno-žilni dogodek, je pokazala raziskava švedskih znanstvenikov, v kateri je sodelovalo 20 bolnikov s stabilno angino pektoris, ki so v zadnjega pol leta doživeli srčni infarkt. V posebni komori so v mirovanju in ob zmernem telesnem naporu eno uro dihali onesnaženi zrak - šlo je za razredčeni izpuh dizelskega motorja (300 mikrogramov delcev v m3 zraka), ter čisti zrak. Ves čas so jim snemali EKG v 12 odvodih, šest ur po bivanju v komori pa so jim ocenili vazomotorično in fibrinolitično aktivnost. Izkazalo se je, da se je srčna frekvenca ob naporu povečala enako pri dihanju onesnaženega in čistega zraka. Ishemično breme srca (ishemija = pomanjkanje krvi) je bilo ob dihanju onesnaženega zraka bistveno večje kot ob dihanju čistega, prav tako se je za 35 odstotkov zmanjšalo izplavljanje plazminogena, proteina, ki igra pomembno vlogo pri strjevanju krvi. (The New England Journal of Medicine, kk)

Uporaba mobilnega telefona in rak na možganih

Švedska profesorja Lennart Hardell in Kjell Hansson Mild sta retrospektivno analizirala enajst študij in ugotovila, da so skoraj vse dokazale povečano tveganje za raka glialnih celic. Gre za celice v živčnem sistemu, ki služijo strukturni opori in hranjenju nevronov, a ne prenašajo dražljajev. Pri tistih, ki mobilnike uporabljajo več kot deset let vsaj uro na dan, je tveganje, da se bo na strani glave, kjer prislanjajo mobilnik, razvil acoustic neuroma, benigni tumor, ki pogosto povzroči gluhost, dvakrat večje kot pri ljudeh, ki telefona sploh ne uporabljajo. Tveganje za nastanek malignega glioma na obremenjeni strani glave je večje celo za 2,5-krat. Posebej v nevarnosti so otroci, saj je njihova lobanja tanjša. Mobilni operaterji izsledke študije zavračajo in se sklicujejo na 8 milijonov funtov vredno britansko študijo, ki je dokazala, da na kratki rok sevanje mobilnih postaj ni nevarno. Vendar pa večina možganskih tumorjev za svoj razvoj potrebuje več kot deset let. (Occupational Environmental Medicine, kk)

Globalno segrevanje lahko izzove množično izumiranje

V naslednjem stoletju naj bi se temperature dvignile za dve do šest stopinj, kar bi lahko privedlo do množičnega izumiranja rastlinskih in živalskih vrst. Ogroženih naj bi bilo več kot 90 odstotkov vseh vrst. Britanski znanstveniki so na podlagi raziskovanja fosilov dokazali neposredno povezavo med klimo in biološko raznolikostjo v zadnjih 520 milijonih let. Slednja je bila v hladnejših in bolj suhih obdobjih visoka, v toplih in vlažnih, značilnih za "toplo gredo", pa nizka. "Naši izsledki predstavljajo prvi neposredni dokaz, da klimatske spremembe konsistentno pojasnjujejo variacije v fosilih," je izjavil vodja raziskovalne ekipe dr. Peter Mayhew. "Če so današnje napovedi točne, bo v najslabšem primeru že čez nekaj človeških generacij prišlo do velikega izumiranja življenja na Zemlji." Štiri od petih masovnih izumiranj živalskih in rastlinskih vrst na Zemlji so se zgodila v toplih in vlažnih pogojih, vključno z največjim, v katerem je pred 251 milijoni let izginilo kar 95 odstotkov vrst. (Proceedings of the Royal Society, kk)

Dentalna medicina

Pogovor: dr. Matija Gorjanc, specialist maksilofacialne kirurgije

Zobni vsadki tudi za popolnoma brezzoba usta

"V bistvu gre pri vsadkih za evolucijsko ekstenzijo protetike, pa ne samo zobne," pojasnjuje asist. Matija Gorjanc, dr. med, dr. dent. med., ustanovitelj prvega specializiranega implantološkega centra pri nas.

Mojca Šimenc

Kaj so pravzaprav zobni vsadki?

"Zelo enostavno povedano so zobni vsadki vijaki ali cilindrični elementi, najpogosteje narejeni iz titana, ki v grobem spominjajo na zobno korenino in imajo v oralni in maksilofacialni implantologiji tudi njeno funkcijo. Vsadek je videti na prvi pogled zelo preprosto. Če pa njegovo površino pogledamo pod večjimi povečavami, vidimo, da gre za zelo posebno in premišljeno pripravljeno površino, na katero se mlade, izhodiščne kostne celice po vstavitvi v človeško kost prilepijo in se potem po njej razrastejo. Ta proces strokovno imenujemo osteointegracija. Najkasneje po nekaj mesecih se vsadek izjemno močno vraste v kost in ga lahko izkoriščamo za pričvrstitev različnih protetičnih nadomestkov. V bistvu gre za evolucijsko ekstenzijo protetike, pa ne samo ustne. Na podoben način se vraščajo tudi drugi vsadki, na primer titanijeve ploščice in vijaki za učvrstitev zlomljenih kosti, ali pa proteze za nadomeščanje sklepov. Gre za fenomen, ki je bil prvič znanstveno opisan pred skoraj 40 leti in ki ga v medicini izkoriščamo na različnih področjih, verjetno pa ima res najširšo uporabo pri zobni protetiki. Vsadki niso samo alternativa protezam. Z njimi lahko nadomestimo posamični izgubljeni zob, pri popolnoma brezzobih čeljustih pa načeloma tudi vse zobe."

Torej so kandidati za zobni vsadek vsi, ki jim manjkajo zobje, ne glede na število manjkajočih zob.

"Po konvencionalni metodi je bilo potrebno takrat, ko je manjkal tudi en sam zob, dva sosednja zoba obrusiti in zobno vrzel rešiti z mostičkom. Če sta zoba, in pri mlajših je to zaradi dobre preventive v otroštvu pravilo, brez plomb ali kariesa, pomeni takšno brušenje odnašanje zdrave zobne substance in skrajševanje življenjske dobe zob. Z zobnim vsadkom ta problem popolnoma zaobidemo. Druga pogosta skupina naših pacientov so ljudje, ki imajo skrajšane zobne vrste: zobe imajo v sprednjem delu čeljusti, v zadnjem pa ne. Ti ljudje v dobi pred implantologijo niso imeli več alternative z mostičkom, ampak je za njih prišla v poštev le delna proteza. Takšnemu pacientu lahko v nekaterih situacijah že z enim samim vsadkom v zadnjem delu čeljusti omogočimo mostiček in mu tako zelo izboljšamo kakovost življenja. Pri uporabnikih totalnih zobnih protez se vsadki lahko vstavijo z namenom stabilizacije proteze. Ta sicer ostane snemljiva, a se več ne dviguje in izpada, ni je potrebno lepiti. Iz higienskega in estetskega vidika so takšne rešitve pogosto celo boljše kot "nesnemljive"."

Ali pri zobnih vsadkih obstajajo kontraindikacije in ali na poseg vpliva čas od izgube zoba?

"Najbolje je vsadek načrtovati že takrat, ko je zob, ki je nepopravljivo obolel ali poškodovan, še v ustih, kajti v tem primeru imamo možnost, da zob ob sami odstranitvi nadomestimo z vsadkom. To je idealna situacija, ki jo strokovno imenujemo takojšnja implantacija. Več časa kot mine po odstranitvi zoba, slabši so kostni pogoji za vsadek.

Kontraindikacije pri zobnih vsadkih delimo v dve veliki skupini. Prva so lokalni dejavniki, pri katerih gre praviloma za stanje kosti in sluznic v ustni votlini: v prvi vrsti za vprašanje zadostnega volumna in zadostne kakovosti kosti oziroma ali se kost nahaja tam, kjer jo potrebujemo. Če temu ni tako, smo v kirurgiji razvili vrsto postopkov, s katerimi lahko istočasno z implantacijo ali pred njo dogradimo kost in jo pripravimo za vsadek. Brez tega pravzaprav implantologije danes ni. Naše lastne raziskave kažejo, da je pri 80 do 90 odstotkih pacientov potreben vsaj minimalni postopek dograditve čeljustne kostnine, da lahko vsadke vstavimo funkcionalno, estetsko in z dolgoročnim uspehom. Z drugimi besedami: lokalne kontraindikacije lahko pri skoraj vseh pacientih na določen način odpravimo.

Druga skupina kontraindikacij so sistemske. Gre za splošne kirurške kontraindikacije, na primer stanje po svežem miokardnem infarktu, uporabo zdravil, ki preprečujejo strjevanje krvi, stanja z imunsko pomanjkljivostjo. Poznamo pa v tej skupini tudi kontraindikacije zaradi motenj procesa osteointegracije: gre za nekatere hormonske motnje, hudo osteoporozo, stanje po obsevanju zaradi raka glave in vratu ali za zdravljenje z določenimi zdravili. Na tem mestu velja - morda malo paradoksno - izpostaviti predvsem dolgotrajno zdravljenje z nekaterimi zdravili za osteoporozo. Imenujejo se bisfosfonati, ki sicer dolgoročno izboljšajo kostno gostoto, a ker proces ni povsem uravnotežen, lahko kirurški poseg v takšni kosti (ne samo implantacija) slednjo ogrozi. V skrajnem primeru pride do delnega odmrtja kosti. Ta fenomen poznamo šele zadnjih pet let, v prihodnosti pa bo še zelo aktualen. S splošnim staranjem populacije bo potreba po vsadkih vse večja, hkrati pa bo tudi populacija, ki uživa bisfosfonate, vse večja. Pogosto se bo šele na osnovi posveta med maksilofacialnim kirurgom in endokrinologom mogoče odločiti, kaj je za pacienta pomembnejše in primernejše: da dolgotrajno uživa bisfosfonate, če je res preveč ogrožen zaradi patoloških zlomov zaradi osteoporoze, ali pa da ima zobne vsadke. Tega problema se morda premalo zavedajo nekateri zdravniki, ki pacientu zdravilo predpišejo brez zadostnega upoštevanja prav vseh okoliščin in posledic."

> Če je vsadek enkrat integriran in pravilno protetično oskrbljen, se njegova življenjska doba ne razlikuje od življenjske dobe zob.

Dr. Matija Gorjanc, specialist maksilofacialne kirurgije

Kako tehnično poteka poseg?

"Postopek vstavljanja zobnih vsadkov lahko skoraj vedno poteka v lokalni anesteziji. Po pregledu, ko izključimo kontraindikacije, se operativni postopek prične z anesteziranjem predela, kjer želimo vsadek vstaviti. Dlesen oziroma sluznico in pokostnico odmaknemo od kosti in ležišče bodočega vsadka ustrezno pripravimo. Potem implantat ali vsadek privijemo v kost, ki jo po potrebi še dogradimo, in dlesen zašijemo nazaj. Enostavna implantacija traja 20 minut do pol ure. Načeloma je v lokalni anesteziji možno vstaviti tudi do osem vsadkov v eni seji. Bolečine po posegu po približno dnevu do dveh izzvenijo, oteklina sledi nekaj kasneje in je največja po treh dneh, odvisna je od obsega operacije. Po enem tednu odstranimo šive. Če sledimo standardnemu postopku, pustimo vsadek pokrit pod sluznico tri mesece, potem pa ga z minimalnim kirurškim postopkom, ki mu rečemo odprtje vsadka, opremimo z elementom, ki že gleda v ustno votlino. Dva do tri tedne kasneje lahko pričnemo z izdelavo načrtovanega protetičnega nadomestka. Pri pospešenih protokolih, ki jih vse pogosteje uporabljamo, pa je možno vsadek na dan vstavitve tudi že obremeniti. Najbolj neugodno obdobje za obremenjevanje je med 4 in 6 tedni. Če se torej odločimo za takojšnje ali zgodnje obremenjevanje, naredimo to takoj ali do tri tedne po implantaciji, sicer pa raje počakamo tri mesece."

Na kaj mora biti pacient pozoren po operaciji?

"Če pacient ni oskrbljen po postopku takojšnje obremenitve, potem živi po vstavitvi vsadka popolnoma enako, kot je živel do operacije. Še največja ovira za socialne aktivnosti je pravzaprav oteklina, ki pa po petih do sedmih dneh izgine. Prvi teden po operaciji so nezaželene le ekstremne fizične obremenitve, na primer maraton, potapljanje, resne planinske ture. Pri takojšnjem obremenjevanju vsadkov je nekaj tednov potrebno uživanje mehkejše hrane."

Kdo vse lahko opravi poseg?

"Za kirurški del posega so najbolj kvalificirani oralni in maksilofacialni kirurgi, ki pa morajo že pri svojem delu razmišljati tudi o končnem cilju - protetiki. Enostavno implantacijo sicer lahko opravi tudi zobozdravnik ali specialist druge dentalnomedicinske usmeritve, ki pa mora imeti precej dodatnega kirurškega znanja. Vse je odvisno od obsega dela in nivoja storitve. Vrhunskost je možna samo z ozko specializacijo in načeloma se uveljavlja vzorec, da kirurg opravi kirurški del posega, zobozdravnik pa izgotovi protetiko. Na proces osteointegracije in na dolgoročno preživetje vsadka zelo vpliva, ali je kirurški del pravilno in brezhibno opravljen. Najbolj pomembna je faza vraščanja. Če tukaj pride do majhne motnje, ima ta lahko za posledico nestabilnost vsadka in posledično vnetje, zaradi katerega se vsadek izloči iz kosti. V tem primeru govorimo o neintegraciji vsadka. Do tega po naši statistiki, narejeni na več tisoč implantantih, pride v odstotku in pol, kar je tudi v svetovnem merilu vrhunski rezultat. Če je vsadek enkrat integriran in pravilno protetično oskrbljen, se njegova življenjska doba ne razlikuje od življenjske dobe zob. Po integraciji vsadke ogrožajo enaki dejavniki kot zobe: pomanjkljiva higiena, neredne zobozdravniške kontrole, kajenje."

Življenjska doba vsadka se torej ne razlikuje od življenjske dobe zoba?

"Potrebno je ločiti dvoje. Eno je življenjska doba vsadka samega, drugo pa življenjska doba protetike na njem. Protetika na vsadku se obnaša enako kot protetika na zobeh: po 10 do 20 letih jo je pogosto iz estetskih razlogov potrebno zamenjati. Vsadkov ni treba menjati in v kosti lahko ostanejo do konca življenja. Zelo zavajajoče so v tej luči garancije za obrabo vsadkov. Obraba titanijevih vsadkov namreč ne obstaja."

Ali zobozdravniki v osnovnem zdravstvu paciente usmerjajo v implantologijo ali "standard" še vedno ostajata mostiček in proteza?

"Nekdo, tudi zobozdravnik, ki ni bil deležen zadostnega izobraževanja v implantologiji, bo težko spoznal njene prednosti. Zato se trudimo čimbolj izobraziti zobozdravnike in demistificirati implantologijo tudi po profesionalni plati. Če je implantologija narejena slabo in uspehi niso 98, 99-odstotni, če se zaradi premalo izkušenj pojavljajo nepotrebni zapleti, se ustvarja popolnoma napačen vtis, da gre za nekaj eksperimentalnega, škodljivega in za pacienta skrajno zoprnega. Naš interes je, da znanja s področja implantologije osvoji čim več zobozdravnikov. Seveda je kakovost dela, kot vedno, na koncu odvisna od posameznika: njegove natančnosti, izkušenosti, spretnosti, posvetitve bolniku. Tu ne pomagajo nobene službe in projekti za kakovost v zdravstvu. Kirurgija je kot šport - pomemben je trening: če jo izvajaš vsak dan, če opraviš veliko posegov in si v njej stoodstotno "z glavo", si dober. Če pa posege izvajaš nekontinuirano, brez kritične mase storitev in raztreseno, potem na napredek v lastni spretnosti in znanju ne moreš računati."

GIBANJE

POGOVOR: PROF. DR. BRANKO ŠKOF, PREDSTOJNIK KATEDRE ZA ATLETIKO NA FAKULTETI ZA ŠPORT

Od rekreacije čudakov do statusnega simbola voditeljev

Šport, ki je v zadnjih letih doživel izjemni vzpon med ljudmi, je tek. Iz aktivnosti, ki so jo gojili posamezniki in jo je spremljalo čudenje okolice, se je razvil v statusni simbol. Danes tečejo vsi.

MOJCA ŠIMENC

Tek pozitivno vpliva na zdravje človeka in ima blagodejni vpliv na številne negativne dejavnike, ki jih prinaša sodoben način življenja. Tek spada med dejavnosti z najizdatnejšim biološko-zdravstvenim učinkom," pojasnjuje prof. dr. Branko Škof, predstojnik katedre za atletiko na ljubljanski Fakulteti za šport.

Ali je tek primerna aktivnost tud za starejše?

"Tek je lahko primerna aktivnost tudi za ljudi v kasnejših obdobjih življenja. Vendar le za tiste, ki so z redno telesno aktivnostjo neprekinjeno vzdrževali svojo vitalnost in telesno kondicijo. Tek ima omejen čas "uporabnosti". Zahteva določeno telesno zmožnost - pripravljenost. Zanj človek nima bianko menice. Nekateri že pri 30-tih ne zmorejo več teči. Teči pomeni biti v zelo dobri vsesplošni telesni pripravljenosti in tek že sam po sebi pomeni visok standard telesne pripravljenosti in zdravja.

Vsak, ki svojo telesno aktivnost zanemarja dlje časa, mu tek postaja vse bolj zahtevna in vse težje dosegljiva telesna dejavnost. Še posebej tistim, ki ob neaktivnosti pridelajo še kilograme prekomerne telesne teže. Toliko bolj, kolikor višja je starost.

Zato je za ljudi s prekomerno telesno težo, ki so bili dlje časa neaktivni, tek prezahtevna in zato manj primerna oblika rekreacije."

Pogosti izgovor ljudi v srednjih letih je, da se s tekom ne morejo ukvarjati, ker tega nikoli prej niso počeli.

"To je povsem zgrešena miselnost. Tek lahko "zdravi" marsikatero težavo pri človeku. Velja pa tudi obratno: tek ob nepravilni "uporabi" marsikatero težavo lahko povzroči. Predvsem je nevarno, če se teka loti človek, ki za to še ni pripravljen. Na splošno pa velja, da ima tek zelo številne pozitivne učinke tudi v zrelih letih in starosti. Dokazano omili dinamiko zmanjševanja kostne gostote in s tem zmanjšuje tveganje za osteoporozo, s tekom se ohranja vitalnost mišičnega tkiva itd. O izjemni pomembnosti teka in drugih aerobnih dejavnosti pri ohranjanju zdravja srca in ožilja, preventivi pred diabetesom, debelostjo in drugih bolezni pa je napisano že toliko, da tega ni smiselno ponavljati."

Drži pa, da je k gibanju v organizirane in strokovno vodene dejavnosti najteže privabiti prav najbolj neaktivne - tiste, ki bi to najbolj potrebovali.

"Število rekreativnih tekačev, ki hodijo na tekmovanja, skokovito narašča, tistih popolnih začetnikov, tako starih kot tudi mladih, ki bi športno dejavnost najbolj potrebovali, pa ni. Za začetek potrebujejo informacije in spodbudo, da jih nekdo nauči, kako začeti - kako narediti prve korake. Sami običajno nimajo ustreznih znanj, po drugi strani pa si nekako ne upajo priključiti organizirani vadbi. Mnogokrat s prepričanjem, da skupine zanje niso primerne, da oni tega ne bi zmogli itd. Verjetno bo potrebno še več medijskega ozaveščanja in tudi drugih prijemov, da bomo iz ugodja domačega kavča "izbezali" tudi tiste, ki se najbolj trdovratno oklepajo misli, da šport ni za njih."

Neaktivne od teka odvrača prepričanje, da je tek mučenje. Imajo prav?

"Med ljudmi še vedno (celo pogosto) velja prepričanje, da je tek mučenje, nekaj zelo napornega. Take izkušnje so si mnogi verjetno pridobili v šoli, ko so (morali) nepripravljeni tekmovati na šolskih krosih in drugih tekmovanjih. Seveda to ni pravi pristop k teku. Tak strah opažamo tudi pri ljudeh, ki se vključujejo v začetniško tekaško vadbo.

V Poletovih akcijah imamo vsako leto skupino ljudi, ki so čisti začetniki. Po šestih mesecih organizirane vadbe so praktično vsi sposobni na ljubljanskem teku preteči deset kilometrov.

Bistvo šole teka za začetnike je, da je pot postopna in da so prvi koraki nestresni in nenaporni. Začnemo s tako imenovanim pogovornim tekom, pri katerem se, medtem ko tečemo, lahko pogovarjamo. Pri tem fiziološki napor ni dosti večji od tistega pri sprehajanju po mestu in opazovanju izložb. Z rednostjo se človek prilagodi na vedno daljše obremenitve,

> Tekaške prireditve imajo izjemno pomembno motivacijsko vlogo, hkrati pa postajajo spektakel, ki ljudem nudi to, kar poleg zdravja še potrebujejo in česar je v sodobni družbi vse manj: druženje s sebi podobnimi.

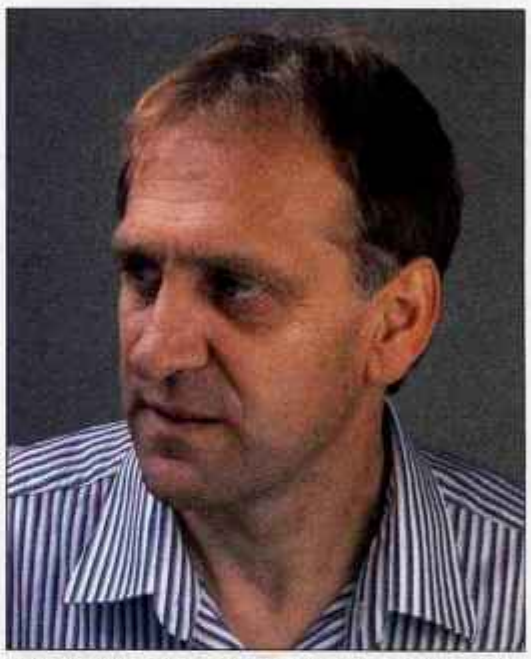
njegova telesna pripravljenost se povečuje in hkrati se povečuje zavestna pripravljenost spoprijeti se z večjim naporom. Ko pa človek opazi svoj napredek, ko spozna, kaj zmore, in vidi, kako se premika njegova telesna sposobnost, laže in brez strahu "zagrize" tudi v večje obremenitve."

Kaj je za popolne začetnike pri teku najtežje?

"Začetnik je motivacijsko zelo šibek. Zagnano začne z aktivnostjo, potem pa mu ob prvih problemih ali slabi izkušnji motivacija za rednost pade. Ko pa vadba enkrat spet postane neredna in nesistematična, je konec. Zato je za začetnike zelo primerna organizirana tekaška vadba. Družba zanj pomeni tudi neko dolžnost in obveznost, s tem pa rednost vadbe postaja navada za daljše časovno obdobje. Bolj kot to, da se tek ali katera druga športna dejavnost izvaja v nekem zelo velikem obsegu, je pomembno, da jo izvajamo skozi celo leto. Rednost v športni dejavnosti velja največ."

Torej bi morali vaditi vsak dan.

"Zelo malo ljudi je, ki imajo za šport čas vsak dan. Res pa je, da vsak od nas prav vsak



Prof. dr. Branko Škof, predstojnik katedre za atletiko na FŠ

dan lahko naredi nekaj zase. Študije kažejo, da je redna telesna aktivnost, ki pomeni premik v zdravstvenem stanju, tista, pri kateri človek minimalno porabi od 2000 do 2500 kilokalorij energije na teden, kar pomeni: trikrat do štirikrat (odvisno od obsega) tekaška aktivnost ali dvakrat do štirikrat kolesarjenje in podobno. 2000 kilokalorij pomeni približno 35 kilometrov teka na teden ali skoraj sto kilometrov kolesarjenja, več ur hitre hoje ... Za pozitivni premik v telesni kondiciji in zdravju sta potrebna določena intenzivnost in obseg vadbe. Zato ni dovolj le sprehod, delo na vrtu itd."

Kaj začetniki pri teku še delajo narobe?

"Pri začetnikih je največji uspeh, da jih obdržimo pri vadbi in da le-ta postane redna. Drugi problem številnih tekačev začetnikov je neučakanost. Ker se funkcionalni sistemi (srčno-žilni in dihalni sistem) na napor hitro prilagodijo, dobi tekač občutek, da zmore še več, kot je v resnici spodoben. Posledica je, da se ob preveliki količini teka začnejo pojavljati bolečine in poškodbe, ki so posledica nezadostnih prilagoditev lokomotornega aparata: mišic, tetiv, sklepov. Prilagoditev teh sistemov na tekaške obremenitve je namreč bistveno daljša. Če se opazne pozitivne spremembe v delovanju srca in pljuč pojavijo že po mesecu, dveh redne vadbe, v večini primerov prilagoditve lokomotornega aparata trajajo lahko celo leto in več."

Kako pa naj ravna začetnik, ki želi začeti teči sam?

"Večina začetnikov, zlasti tistih z večjo telesno težo, ne more preteči več kot dvesto ali tristo metrov v kosu. Vzrok je v tem, da ne znajo regulirati hitrosti teka in so na nizkem kondicijskem nivoju. Zato je treba začeti teči postopno. Za tiste, ki imajo preveliko težo in so bili dlje neaktivni, je za začetek dovolj menjavanje hitre in počasnejše hoje. Že to je dovolj velik stimulus za vse organske sisteme, da se postopno prilagodijo na večje obremenitve.

> Za izrabo enega kilograma maščobnega tkiva potrebujemo okrog 150 kilometrov teka. Za začetnika, ki teče dvakrat na teden po šest kilometrov, je to 3 do 4 mesece vadbe.

Za telesno zmogljivejše začetnike pa bo primeren začetek menjavanje odsekov počasnega teka in hoje - v časovnem ritmu, ki ga zmore. Lahko gre za izmenjevanje pol minute teka in minute in pol hoje. Važno je, da je aktivnost prilagojena njegovi trenutni zmožnosti. Ko se telesna pripravljenost povečuje, se povečuje tudi trajanje teka."

Zakaj tek postaja tako zelo popularen?

"Za to je več med seboj povezanih razlogov. Ljudje so vse bolj ozaveščeni o pomenu športne aktivnosti za zdravje. Ohranjanje zdravja in vzdrževanje vitalnosti je tudi glavni motiv za športno aktivnost odraslih. Na drugi strani je tek kot aktivnost zelo praktičen. Je najbolj pri roki, je poceni in je organizacijsko zelo dostopen. Tečemo lahko praktično kjerkoli in kadarkoli. Tečemo lahko sami ali v družbi. Za tek razen copat ne potrebujemo nobene posebne opreme. Zelo pomembni vzrok, zaradi katerega se je tek v zadnjih letih pri nas tako zelo razširil, so tudi tekaške prireditve. Imajo izjemno pomembno motivacijsko vlogo, hkrati pa kot neke vrste spektakel postajajo zanimive za ljudi. Nudijo to, kar poleg zdravja še potrebujejo in česar je v sodobni družbi vse manj: druženje s sebi podobnimi.

Tekaške prireditve niso le poligon za "merjenje", kdo hitreje teče, pač pa tudi in za marsikoga predvsem zabava in druženje. Danes imamo v Sloveniji okrog 400 tekaških prireditev na leto.

Ukvarjanje s tekom je postalo modno in je vse bolj tudi statusni simbol. Če je bil včasih tek v naši družbi rezerviran bolj za ljudi z nižjim ekonomskim statusom, danes privablja tudi ljudi z vrha naše družbe.

Zelo pomembno vlogo razmaha teka in rekreacije nasploh v Sloveniji ima industrija in trgovina športne opreme in prostega časa. Trgovina s športno opremo je danes ena od najhitreje razvijajočih se dejavnosti. Podobno, kot narašča število udeležencev tekaških prireditev, narašča tudi prodaja tekaške opreme: copat, hlač, majic ... Vsako leto se število prodanih tekaških copat poveča za več deset odstotkov. V tem poslu se vrti ogromno denarja, ki pa se žal ne vrača nazaj v tek in javno dobro. Vsekakor pa bi bilo vredno razmisliti, kako del velikih dobičkov športne industrije usmeriti nazaj v šport, v šolski in vrhunski šport, razvoj mladih športnih talentov, preventivne programe in nenazadnje tudi javno zdravstvo."

Otroška kardiologija

Pogovor: dr. Tomaž Podnar, specialist otroške kardiologije

Srčne napake otrok odkrijemo že v nosečnosti

"Večina srčnih napak je izražena že v 12. tednu nosečnosti. Takrat je namreč srce že popolnoma formirano in do konca nosečnosti samo še raste," pravi dr. Tomaž Podnar, predstojnik kardiološkega oddelka na Pediatrični kliniki v Ljubljani.

Mojca Šimenc

Kako pogoste so srčne bolezni pri otrocih in kdaj nastanejo?

"Največ srčnih bolezni pri otrocih je prirojenih, kar pomeni, da so ob rojstvu že izražene. Njihova pogostnost je stalna in v celem svetu enaka: približno osem od tisoč otrok se rodi s srčno napako. Od vseh prirojenih strukturnih napak so srčne daleč najpogostejše. Večino od njih se da uspešno korigirati, zato je pomembno, da jih razpoznamo in potem tudi zdravimo."

Kateri so glavni vzroki za njihov nastanek?

"Vzroke za srčne napake otrok najdemo v desetih odstotkih primerov. Predvsem gre za kromosomske anomalije: trisomijo 21 (Downov sindrom), trisomijo 18, trisomijo 13, Turnerjev sindrom in jasne genetske defekte, kjer okvara gena neposredno povzroči napako. 90 odstotkov napak pa je multifaktorskih: k njihovemu nastanku en del prispevajo geni, drugi del pa okolje. Močnejša kot je genska dispozicija, manj zunanjih dejavnikov je potrebnih. Zunanji dejavniki so predvsem izpostavljenost raznim kemikalijam in sevanju, nekatera zdravila, sladkorna bolezen matere med nosečnostjo, nekatere metabolne bolezni, pretirano uživanje alkohola matere. Alkohol je toksičen za razvoj srca in neposredno povečuje verjetnost, da se bo otrok rodil s prirojeno srčno napako."

Kdaj običajno odkrijete srčne napake pri otrocih in ali jih takoj tudi zdravite?

"Precejšen del napak odkrijemo med nosečnostjo, vendar jih takrat ne zdravimo. V 20. tednu nosečnosti pri vseh nosečnicah, ki so imele srčno napako ali pa jo je imel otrokov oče ali kateri od njunih otrok, opravimo ehokardiogram srca ploda in jih tudi spremljamo do konca nosečnosti. Pri vseh nerojenih otrocih pri nas se opravi ultrazvočni pregled celotnega telesa, vključno z vsemi štirimi votlinami srca. Če ginekolog posumi na napako, nosečnico napoti na Pediatrično kliniko. Enako velja za nosečnice, ki imajo ugotovljeno sladkorno bolezen ali ugotovljeno povečano nuhalno svetlino pri plodu. V 20. tednu nosečnosti lahko razpoznamo skoraj vse srčne napake, opcija za najhujše pa je zaenkrat samo splav. Potencialno je sicer mogoče opravljati interventne posege pri nerojenem otroku, vendar je to še na nivoju eksperimentov in ni v običajni klinični uporabi. Druga "možnost" za odkrivanje napak je ob rojstvu in pri sistematskem pregledu otroka pri enem mesecu. Pri nas je mreža odkrivanja srčnih napak otrok dobra. Spregleda se zelo malo napak, večinoma tistih z zelo zahrbtnim načinom prezentacije."

Kako zdravite srčne napake pri otrocih?

"Načina zdravljenja sta dva. Otroka lahko z zdravili stabilizirarno, kar predvsem pride v poštev pri novorojenčkih, potem pa se odločimo za enega od dveh načinov korekcije napake: za standardni kirurški poseg ali intervencijski poseg s katetrom. Obe metodi lahko kombiniramo, bodisi, da najprej izvedemo kateterski poseg, potem pa še kirurškega, ali obratno. Pri kirurški metodi odpremo prsni koš, vzpostavimo zunajtelesni krvni obtok in napako popravimo začasno ali v celoti. Pri kateterski metodi do srca dostopamo preko žil, običajno preko stegenske vene ali arterije, in tako tudi izvedemo poseg. Pri tej metodi ni nobenega odpiranja prsnega koša in vzpostavljanja zunajtelesnega krvnega obtoka. Vse opravimo s katetri, "podprtimi" z rentgenom ali ultrazvokom. Vedno se odločimo za tisto metodo, ki je za otroka boljša. Osnovni princip je čim prej kompletno skorigirati napako in pri tem otroku povzročiti čim manjšo travmo."

Ali morajo otroci za posege na srcu izpolnjevati kakšne posebne pogoje?

"Otroci morajo za različne operacije izpolnjevati različne pogoje. Predvsem pri kompletnih korekcijah srca morajo izpolnjevati določene pogoje glede starosti in s tem povezane teže ter zrelosti tkiva. Če otrok še ni zadosti zrel ali težek, imamo na voljo vrsto začasnih posegov, s katerimi otroku omogočimo, da izpolni pogoje. V tem primeru govorimo o stopenjski korekciji. Idealno je, da napako v celoti in dokončno odpravimo z enim posegom, toda to vedno ni mogoče in v takih primerih posežemo po začasnih rešitvah."

Ali pri nas operirate vse srčne napake otrok?

"Ne. Določene srčne napake, ki so izjemno redke in zelo zahtevne, se vedno operirajo v tujini. Če je neka napaka zelo zahtevna in izjemno redka, nima smisla, da bi posege opravljali doma, pač pa je edino smiselno, da otroka pošljemo v enega od velikih centrov, kamor prihajajo bolniki z isto napako iz celega sveta."

Nekdaj je veljalo, da se otrokom s srčnimi napakami ne piše nič dobrega. Danes je verjetno popolnoma drugače?

"Z današnjimi metodami lahko večino srčnih napak v celoti skorigiramo. Pri manjšem delu bolnikov, pri katerem to ni možno, pa znamo vzpostaviti take oblike cirkulacije krvi, da jim omogočimo solidno življenje. Dejstvo je, da je precejšen del tistih, pri katerih napake ne moremo v celoti skorigirati in jim pomagamo z začasnimi posegi, kasneje kandidatov za transplantacijo srca."

Ali se transplantacije srca opravljajo tudi pri otrocih?

"Pri otrocih se srce transplantira bistveno manj pogosto kot pri odraslih, saj presaditev na dolgi rok za otroka, ki raste in se razvija, ni rešitev. Pri nas nimamo otrok s transplantiranim srcem. Tovrstne posege opravljajo samo največji svetovni centri, vendar samo takrat, ko je to za otroka resnično zadnja možnost."

Ali za otroke po posegu na srcu velja kakšen drugačen način življenja ali lahko živijo brez omejitev?

"To je odvisno od vrste srčne napake in od tega, v kolikšni meri je slednja skorigirana. Večina napak je razmeroma enostavnih in jih v celoti popravimo, otroci pa potem lahko popolnoma normalno živijo. Vendar tudi, če je napaka dobro skorigirana, to še ne pomeni, da srce deluje popolnoma normalno. Tako da določene omejitve, predvsem kar se tiče fizičnih aktivnosti, določena skupina bolnikov ima."

Kaj je najbolj spremenilo zdravljenje srčnih okvar pri otrocih?

"Kirurgija je tista, ki je spremenila usodo teh otrok. Vse težke srčne napake imajo veliko smrtnost že v prvem letu starosti, še posebej v prvih tednih. Takim otrokom pred nekaj desetletji ni bilo mogoče pomagati. Zdaj rešimo večino od njih, za kar gre zasluga prav razvoju kirurgije. V zadnjih desetih letih so veliko spremenile tudi intervencijske metode. Zdaj se nahajamo v fazi, ko se obe metodi komplementarno razvijata. Moderni srčni centri so zasnovani tako, da omogočajo kombiniranje kirurškega in intervencijskega korigiranja srčnih napak. Prihodnost so vsekakor skupni posegi kardiokirurgov in kardiologov.

Značilnost otroške kardiokirurgije je tudi, da ima kirurg opravka z napakami, ki so izrazito individualne. Zato je potrebno vsakega otroka posebej obravnavati in za vsakega posebej iskati optimalno rešitev. Otroški kardiokirurg izvaja posege tako na nedonošenčkih kot tudi na otrocih, ki so skoraj odrasli, tako da ima cel spekter velikosti bolnikov. Potem je tu še pestrost napak. Ker jih je iz vsake skupine relativno malo, mora obvladati veliko število različnih posegov in imeti ogromno znanja glede priprave pacienta na operacijo in po-operativnega poteka. Otroška kardiokirurgija se zelo razlikuje od kardiokirurgije pri odraslih, enako pa velja tudi za relacijo otroška - odrasla kardiologija."

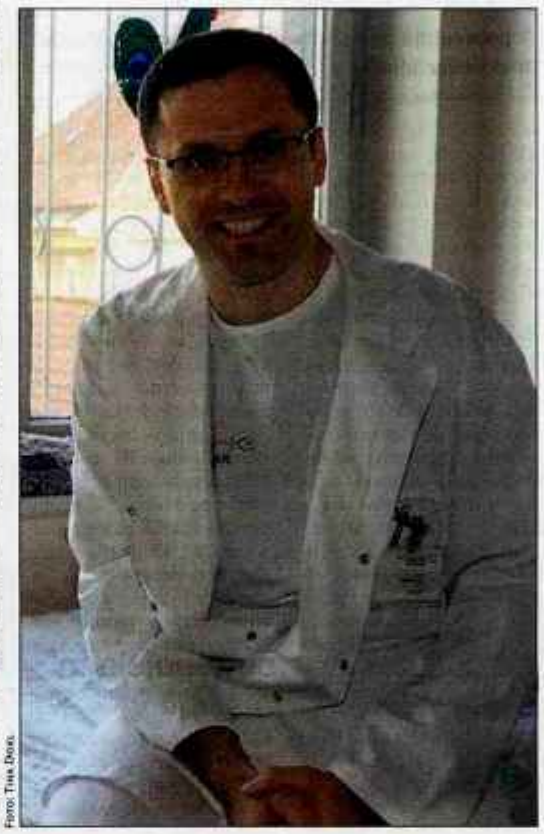


Foto: Tina Dokl

Osnovni princip je čim prej kompletno skorigirati napako in pri tem otroku povzročiti čim manjšo travmo.

Doslej sva govorila o srčnih napakah. Otroci pa verjetno zbolevajo tudi za srčnimi boleznimi.

"Pri otrocih govorimo o dveh skupinah srčnih bolezni: pridobljenih in prirojenih, vendar ne strukturnih. Gre predvsem za bolezni srčne mišice (kardiomiopatije), motnje srčnega ritma, bodisi kot take, bodisi po kirurškem posegu, vedno pogostejšo Kawasakijevo bolezen (imunsko bolezen, ki prizadene predvsem koronarne arterije) ter srčne bolezni v sklopu neke druge osnovne bolezni, denimo kromosomske ali metabolne, pri kateri je prizadetost srca samo del otrokove klinične slike."

Kako pogoste so motnje srčnega ritma pri otrocih, glede na to, da jih je pri odraslih precej?

"Motnje srčnega ritma so v primerjavi z odraslimi pri otrocih redke, so pa bolj pogoste, kot so menili včasih. Več jih prepoznamo in ker imamo več kirurškega zdravljenja, po katerem se lahko pojavijo. Pri eni skupini otrok je motnja ritma njihov osnovni problem, pri drugi skupini pa gre za motnjo ritma kot posledico kirurškega zdravljenja. Tudi, če je kirurško zdravljenje dobro opravljeno, vemo, da se bo pri določenem delu otrok razvila motnja srčnega ritma."

Koliko na srčne bolezni pri otrocih vpliva dedna obremenjenost, na primer na srcu bolni starši?

"Vedno je treba biti pozoren, ali gre pri starših za prirojeno srčno napako - v tem primeru je tveganje za srčno napako pri otroku seveda večje. Če pa imajo starši pridobljeno srčno bolezen, na primer aterosklerozo, to ne pomeni večjega tveganja za prirojeno srčno napako, obstaja pa večje tveganje za aterosklerozo. Dejavniki, ki pospešijo razvoj ateroskleroze (visok krvni tlak, visoki lipidi v krvi ...), se dedujejo. Zato otroke, pri katerih je eden od staršev zaradi koronarnega srčnega obolenja umrl prezgodnje smrti, natančno pregledamo, predvsem, kar zadeva rizične dejavnike, in jih usmerimo v zdrav način življenja: nekajenje, ohranjanje normalne telesne teže, gibanje ... Ti otroci so gensko močno obremenjeni in če ne ukrepamo, zelo verjetno gredo po podobni poti kot njihovi starši. Vemo tudi, da se ateroskleroza, ki je vodilni vzrok smrti v Sloveniji, začne že v otroštvu, pravzaprav ob rojstvu. Zato je pomembno, da dejavnike tveganja pri otrocih prepoznamo in ustrezno ukrepamo.

Kako se s srčno boleznijo pri otroku, glede na to, da običajno nima nekih izraženih simptomov, soočijo starši?

"Starši se razlikujejo. Nekateri srčno bolezen otroka sprejmejo in znajo s tem živeti, drugi se težko sprijaznijo, da je njihov otrok bolan. Večino otrok pri nas vodimo ambulantno Starše usposobimo za dajanje zdravil in tu ni nobenih problemov. Tudi kar se tiče prihajanja na kontrole so zelo skrbni. Pri velikem delu otrok izvedemo poseg, še preden nastopijo težave. Pomembno je, da starši razumejo, da napak večinoma ne korigiramo zato, ker bi bil otrok tisti hip življenjsko ogrožen, ampak zato, da jih odpravimo v optimalnem času in tako zagotovimo otroku normalno funkcioniranje v odraslosti in tudi doseganje normalne življenjske dobe."

Multipla skleroza

Pogovor: prim. dr. Beatrika Končan Vračko, specialistka nevrologije

Zgodnje zdravljenje zagotavlja dober nadzor bolezni

"Hitra odzivnost je pri zdravljenju multiple skleroze izrednega pomena za nadaljnji potek bolezni," pojasnjuje prim. dr. Beatrika Končan Vračko, specialistka nevrologije iz Nevrološke klinike v Ljubljani.

Katarina Podnar

Prim. dr. Beatrika Končan Vračko je predsednica strokovnega medicinskega odbora Združenja multiple skleroze Slovenije in je že leta 1995 pri nas uvedla biološko zdravljenje multiple skleroze z interferonom beta.

Kdo postavi diagnozo pri multipli sklerozi in na kakšen način?

"Multipla skleroza je nevro imunska bolezen, zaradi katere ne umreš pred svojim časom. Sodobna zdravila, rehabilitacija, programi in podpora, prepredene mreže društev Združenja multiple skleroze Slovenije po vsej Sloveniji spodbujajo bolnike, da ne obupajo, ohranijo zaupanje in obdržijo kakovostni način svojega življenja, kolikor je to zaradi bolezni le mogoče. Prav dobra obveščenost o multipli sklerozi bolnike že ob prvih njenih znakih spodbudi, da obiščejo zdravnika. Žal za postavitev diagnoze multiple skleroze v medicini še nimamo enostavnega kliničnega testa, s katerim bi jo lahko na hitro potrdili ali izključili. Izkušen specialist nevrolog mora s kliničnim pregledom ugotoviti razsoj bolezenskih žarišč v osrednjem živčevju, v času in prostoru. To pomeni, da na osnovi nevrološkega pregleda in podatkov o poteku bolezni ugotovi znake prizadetosti različnih delov osrednjega živčevja v najmanj dveh zagonih v dveh različnih časovnih obdobjih, ki sta v razmaku več kot 30 dni in trajata več kot 24 ur."

Kdaj in s kakšnimi znaki se multipla skleroza najpogosteje pojavi?

"Nevrološki simptomi se nenadno ali postopoma pojavijo tam okoli 20 do 40 leta starosti in trajajo nekaj dni ali tednov, nato se stanje lahko povsem ali pa le delno izboljša. Nastopijo motnje vida, odrevenelosti ali mravljinčenje ene ali dveh okončin ali predelov trupa. Lahko se pojavi delna ohromelost in motnje ravnotežja. Poznamo dolg spisek simptomov, ki vsi kažejo na nevrološko prizadetost osrednjega živčevja in se lahko kažejo posamezno ali pa po več skupaj. Značilne abnormalnosti, ki jih prikažejo sodobne slikovne preiskave možganov in hrbtenjače (magnetna resonanca), lumbalna punkcija z analizo možgansko-hrbtenjačne tekočine in elektro fiziološke preiskave evociranih potencialov so nevrologu v pomoč pri čimprejšnji postavitvi in potrditvi klinično zanesljive diagnoze. Ob tem izključi druge nevrološke bolezni in stanja, ki se lahko kažejo v podobni klinični sliki, vendar zahtevajo drugačno zdravljenje."

Kako je zasnovano sodobno zdravljenje multiple skleroze?

"Multipla skleroza je kronična bolezen, s katero oboleli danes doživi normalno pričakovano življenjsko dobo. Zaradi kopičenja nevrološke prizadetosti bolezen brez zdravljenja vodi v invalidnost, odvisnost od tuje pomoči in slabo kakovost življenja. Zato je sodobno zdravljenje zasnovano večdimenzionalno. Kratkoročno je usmerjeno v zdravljenje akutnih zagonov in simptomov bolezni. Tedaj skušamo z infuzijami kortikosteroidov skrajšati trajanje in silovitost bolezenskih težav. S simptomatskimi zdravili lajšamo različne nevrološke simptome, kot so povečan mišični tonus, motnje mokrenja, različne bolečine, bolezensko utrudljivost, potrtost, tremor (tresenje) ... Nekateri bolniki potrebujejo veliko zdravil, nekateri manj, stalno ali občasno zdravljenje. Včasih je že bistvenega pomena razbremenitev na delovnem mestu ali skrajšan delovni čas. Odločitve so individualne, glede na silovitost in potek bolezni.

Drugi del pa je usmerjen dolgoročno: spremlja bolezenske procese in abnormno dogajanje v osrednjem živčevju in z uvedbo zdravil, ki zadržujejo napredovanje bolezni, preprečuje pogostost in silovitost zagonov bolezni in zmanjšuje napredovanje nevrološke prizadetosti in trajne invalidnosti. Poleg sodobnih medikamentov je potrebna tudi priučitev na življenje z multiplo sklerozo in težave, ki jih povzroča, vključno s stalno skrbjo za preprečevanje sekundarnih zapletov. Bolniku so pri tem v pomoč programi stalne in pravilno načrtovane obnovitvene medicinske fizikalne rehabilitacije in življenja, ki jih nudi tudi Združenje obolelih z multiplo sklerozo Slovenije v sodelovanju z ZZZS in različnimi medicinskimi inštitucijami."

Bolnike zdravite tudi z novimi biološkimi zdravili.

"V Sloveniji imamo danes na razpolago vsa uveljavljena sodobna zdravila, ki se uporabljajo v EU in ZDA. Na Nevrološki kliniki smo že leta 1995, med prvimi v Evropi, uvedli zdravljenje z interferonom beta. Številni bolniki danes zahvaljujoč sodobnemu zdravljenju kljub različnim težavam, ki jih bolezen prinaša, živijo normalno in ustvarjalno življenje. Sodobno zdravljenje multiple skleroze je danes glede na izsledke skrbno načrtovanih dvojnih slepih raziskav in neizpodbitne dokaze študije Benefit usmerjeno v zgodnje odkritje bolezni. Prav čimprejšnje ukrepanje in uvedba zdravljenja že ob prvih znakih bolezni omogočata tako zaželeno zamejitev bolezni in podaljšata čas do napredovanja v hudo telesno prizadetost bolnika."

Kaj je pokazala študija Benefit?

"Študija je bila izvedena v dvajsetih državah na vseh kontinentih, na vzorcu 468 bolnikov z multiplo sklerozo. Prisotnost bolezenskih sprememb so spremljali z magnetno resonančnim slikanjem. Skupina bolnikov, ki so prejemali zdravilo v obliki podkožnih injekcij interferona beta vsak drugi dan, je v primerjavi s placebo skupino imela na zaključku raziskave bistveno boljšo oceno nevrološke prizadetosti.

Dokazali so tudi, da so bolniki, ki so prejeli zdravilo že takoj po prvem izbruhu bolezni, imeli bistveno lažjo nevrološko prizadetost v primerjavi s skupino, ki je zdravilo začela prejemati šele dve leti po prvem izbruhu bolezni. S tem so dokazali izredni pomen čimbolj zgodnje uvedbe zdravljenje z imunomodulatornimi zdravili."

Na tržišče prihajajo še boljša zdravila. So že dostopna tudi našim bolnikom?

"Zadnje čase prihajajo tudi k nam še novejša in seveda dražja biološka zdravila: natalizumab je dvakrat učinkovitejši od dosedanjih zdravil. Izredno učinkovit je pri bolnikih z aktivnim bolezenskim potekom in aktivnimi bolezenskimi žarišči, ki jih odkrijemo z magnetno resonanco možganov. Kljub učinkovitosti pa problem financiranja tega zdravila žal še ni povsem rešen in ga kljub velikim potrebam še ne moremo redno predpisovati. Žal pa bolnikom, ki jih je bolezen skozi desetletje že zelo prizadela, tovrstno zdravljenje ne more več pomagati. Zanje nestrpno pričakujemo novosti na področju zdravljenja z obnavljanjem izgubljenega mielina in s pomočjo implantacije zarodnih celic."

Ob rednem zdravljenju z zdravili je zelo pomembno tudi redno izvajanje rehabilitacije. Kaj pa bolniki z multiplo sklerozo še potrebujejo?

"Za te bolnike je izrednega pomena tudi razumevanje za njihove vidne in nevidne bolezenske težave, upoštevanje povečane bolezenske utrujenosti, tako fizične kot kognitivne. Občutljivi so tudi na povečano telesno in zunanjo temperaturo, saj se zaradi nje lahko močno poslabšajo simptomi bolezni ali pa izbruhnejo novi. Ob rednem zdravljenju z zdravili in predpisani rehabilitaciji je potrebno skrbeti tudi za zdrav življenjski slog, vključno z zdravo, z vitamini in minerali bogato prehrano, ki naj ne vsebuje preveč živalskih beljakovin in nasičenih maščob. Zelo priporočam izvajanje aerobnih vaj ali ukvarjanje s tistim športom, ki bolnika še posebno veseli in ga fizično zmore. Bolniki naj se izogibajo kajenju in pitju alkoholnih pijač. Negujejo naj prijateljstvo in dobre medsebojne odnose, saj ob prijetnem druženju lahko nekoliko pozabijo na bolezen in težave. Za občutljivega bolnika z multiplo sklerozo je še posebej pomembno, da ima ljubečo podporo v svoji družini, v šoli, na delovnem mestu, pri svojem zdravniku in v rehabilitacijskih centrih."

Zaradi kopičenja nevrološke prizadetosti bolezen brez zdravljenja vodi v invalidnost, odvisnost od tuje pomoči in slabo kakovost življenja.

Za zelo prizadete bolnike nestrpno pričakujemo novosti na področju zdravljenja z obnavljanjem izgubljenega mielina s pomočjo implantacije zarodnih celic.

Foto: Tina Dokl

Multipla skleroza

Diagnoza: multipla skleroza

Multipla skleroza ni prijetna, vendar se z njo da živeti

"Ko si zdrav, sploh ne pomisliš, da se ti lahko nekoč zgodi, da nečesa tudi precej vsakdanjega ne boš zmogel. Multipla skleroza ni prijetna bolezen, se pa z njo da živeti," pravi naša anonimna sogovornica, ki jo multipla skleroza spremlja že petnajst let.

Mojca Šimenc

"Pri meni je bil sum na multiplo sklerozo postavljen že leta 1992, ko sem imela dvojni vid," nadaljuje. "Nevrolog je sicer sumil na bolezen, toda vsi pregledi, vključno z magnetno resonanco, so sume ovrgli. Pri prvem sumu so mi magnetno resonanco opravili v Beljaku, saj pri nas tovrstnih pregledov še niso opravljali, in očitno aparatura ni bila dovolj močna, da bi se diagnoza že takrat potrdila. Čez osem let se mi je pojavila pareza po levi strani telesa: zablokirali sta mi leva roka in noga. Takrat nisem niti pomislila, da bi lahko šlo za multiplo sklerozo. Ker imam prijateljico, ki jo je zadela možganska kap, sem naprej pomislila na to. Osem let sem živela, kot da sem popolnoma zdrava, čeprav sem imela težave, predvsem z utrujenostjo, zato je bila diagnoza, ki jo je potrdila tudi magnetna resonanca, precejšen šok. Spomnim se, da sem, ko sem zvedela za diagnozo, stekla v sobo in se zjokala, potem pa sem bolezen sprejela. Vsekakor mi je bolezen zelo spremenila življenje, čeprav nimam hudih težav. Gibalne težave so sicer prisotne, vendar se ne opazijo. Najbolj zoprna je utrujenost. Pred postavitvijo diagnoze sem se prepričevala, da sem lena in sem se jezila sama nase, ker sem popoldan hodila spat. Odkar sem zbolela, opažam, da se veliko stvari, ki se drugim zdijo pomembne in zaradi katerih se žrejo, meni ne zdi več pomembnih. Tudi zaradi bolezni same se ne žrem preveč. Sprejela sem jo in z njo živim. Se je pa na multiplo sklerozo treba navaditi in tudi spoznati samega sebe, da veš, kaj, kdaj in koliko zmoreš in da se naučiš, kaj ti koristi in pomaga in kaj ne."

Kaj je pri multipli sklerozi najtežje?

"Meni osebno sta najtežji utrujenost in vrtoglavica. Zaradi bolezni imam težave s koncentracijo. Vsakega dela se moram lotiti počasi in tudi dolgo traja, da ga opravim. Vem, da sem počasna, vendar, če se stvari lotim hitro, dobim vrtoglavico. Tudi reakcijski čas je precej daljši kot pred boleznijo. Zgodi se, da mi stvari padejo iz rok, kar me sicer jezi, vendar to je pač del bolezni, s katero bom živela do konca, tako, da se s temi stvarmi ne obremenjujem."

Kaj bi svetovali nekomu, ki stopa po vaši poti?

"Multipla skleroza je bolezen, ki ima sto obrazov. Pravijo, da niti pri dveh bolnikih ne poteka enako, tudi, če imata isti tip bolezni, tako da je svetovati tistim, ki bodo šli po moji poti, težko. Vsekakor se je potrebno naučiti opazovati sebe in spoznati, kaj ti zdravstvenega stanja ne poslabšuje in se tega držati. Tudi preveliko obremenjevanje z boleznijo je nepotrebno, saj je nekonstruktivno. Multipla skleroza pač postane del tebe in tega se ne da spremeniti. Priporočljivo je, da še naprej počneš stvari, ki te veselijo in ki si jih počel pred diagnozo, samo prilagoditi jih moraš. Pomembno je, da se ne zasediš. Moraš se gibati, čeprav je včasih zelo težko. Pomaga, če ohraniš aktivnosti od prej. Sama hodim v hribe. Plezam sicer ne več in tudi ne delam tur, ki zahtevajo več kot štiri ure hoje. Če pretiravam, me naslednji dan "zvijejo" glavobol, vročina in slabo počutje in moram ostati v postelji."

Kako je s predsodki v družbi glede multiple skleroze?

"Ljudje multiplo sklerozo poznajo precej površno. Večina jih meni, da gre zgolj za gibalno onesposobljenost, vendar gre v resnici pri multipli sklerozi za bistveno več. Sama sem se dolgo prepričevala, da stvari moram opraviti, da jih zmorem, da bo šlo, vendar sem sčasoma spoznala, da ne zmorem več početi vsega in konec. O svoji bolezni sicer ne govorim veliko, niti v službi, niti doma. Nisem nagnjena k samopomilovanju in se tudi ne izgovarjam na bolezen. Je pa res, da če nikoli ne potožiš, okolica sploh ne ve, da stvari resnično težko zmoreš. Sama bolezni "dovolim" na dan edino na srečanjih bolnikov z multiplo sklerozo. Sicer je kar dve leti trajalo, da sem zbrala pogum in se včlanila - bala sem se, da bi skrajne oblike bolezni name slabo vplivale, zdaj pa mi srečanja zelo veliko pomenijo."

Kako se zdravite?

"Zadnje leto in pol se zdravim z betaferonom v obliki injekcij, ki si jih dajem sama vsaka dva dni. Prej sem tri leta jemala symmetrel, ki pa mi ni dosti pomagal, tako da sem predlagala zdravniku, da ga ukine. Na spisku za betaferon sem bila že leta 2000, ob postavitvi diagnoze, vendar me je zdravstvena komisija zavrnila, pred letom in pol, med zagonom, pa so mi zdravilo odobrili. Odkar jemljem betaferon, nisem imela nobenega zagona. V začetku sem imela nekaj stranskih učinkov, ki pa so s časoma izginili. Zdaj se mi slabost in glavobol po betaferonu "zgodita" le še redko."

Vas je strah prihodnosti?

"S tem se sploh nočem obremenjevati. Tudi, ko so težave zaradi bolezni večje, jih odmislim in se vanje ne poglabljam. Če me začne na primer mravljinčiti, odmislim, da bi to lahko pomenilo začetek zagona. Do sedaj mi je taka pozitivna miselnost kar uspevala in se mi, vsaj zdi se mi tako, tudi obrestovala. Imam recidivno remitentno multiplo sklerozo, ki je druga najbolj mila oblika, vendar z leti lahko napreduje v progresivno remitentno obliko. Če bo bolezen napredovala, se bom s tem spopadla takrat, ko se bo to zgodilo. Vnaprejšnji strah je samo brezplodno izgubljanje živcev in energije."

Če bo bolezen napredovala, se bom s tem spopadla takrat, ko se bo to zgodilo. Vnaprejšnji strah je samo brezplodno izgubljanje živcev in energije.

Dobro je vedeti

Slovar pogosto uporabljenih izrazov

multipla - večkratna, se pojavlja na več mestih
skleroza - bolezenska otrdelost, zatrditev tkiva ali organov
mielin - bela snov iz beljakovin in fosfolipidov, ki "ovija" živce
makrofag - primarni nosilec nespecifične imunosti, ki uničuje tuje snovi in delce
cerebrospinalna tekočina - likvor - možgansko-hrbtenjačna tekočina
demielinizacija - propadanje mielinskih celic
punkcija - vbod v žilo, kanal, da dobimo tekočino za analizo
zagon - izrazito poslabšanje bolezenskih znakov
plak - poškodovani del mielinske ovojnice, ki ovija živce in skrbi za njihovo prevodnost.

Prehranski dodatki pri multipli sklerozi

svetlinovo olje: 1500 mg med jedjo, 3x na dan
ribje olje: 1000 mg ribjih lipidov
vitamin C: 1 g na tableto, 3x na dan
vitamin E: 1000 enot na tableto, 3x na dan
B kompleks: 1 tableta, 3x na dan
B6: 50 mg 1x - 2x na dan
B12: 1 mg hidroksikobalamina enkrat na teden (injekcija)
cink: 15 mg elementarnega 2x na dan
mangan: 10 mg, 2x na dan
selen: 50 mg, 2x na dan
molibden: Količine v sledeh
lecitin: 2x 200 mg, 3x na dan
acidophilus: 500 mg, 3x na dan

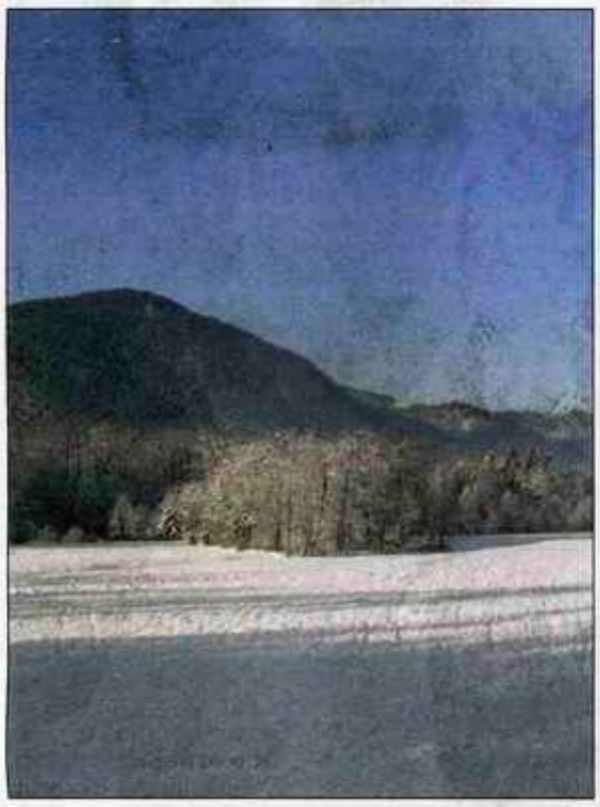
Vir: Graham, J., 2001. Multipla skleroza, Ljubljana: Združenje multiple skleroze Ljubljana

Imunomodulatorna zdravila zmanjšujejo število zagonov

Multipla skleroza ni ozdravljiva bolezen. Blažimo jo s simptomatskimi zdravili. Imunomodulatorna zdravila (interferoni beta in galtiramer acetat) zmanjšajo število zagonov bolezni in jih ublažijo. So v obliki podkožnih ali intramuskularnih injekcij. Po večletnih kliničnih raziskavah, v katerih so proučevali vpliv indijske konoplje na mišično napetost in bolečine pri bolnikih z multiplo sklerozo, so v nekaterih državah dovolili uporabo konoplje v zdravstvene namene. V Veliki Britaniji in Nemčiji so taka zdravila že dostopna. Predpisujejo jih na recept in so v obliki pršila (Sativex) ali kapsul (Dronabinol). Pri nas zdravili nista registrirani.

Multipla skleroza

Nepredvidljiva spremljevalka dveh milijonov Zemljanov



Multipla skleroza je najpogostejša nevroimunska bolezen mlajših odraslih ljudi v naši zemljepisni širini. Je bolezen osrednjega živčevja, kamor spadajo možgani in hrbtenjača.

Katarina Podnar

Potek multiple skleroze je nepredvidljiv in se od posameznika do posameznika razlikuje. Pri nekaterih ne povzroča večjih težav, pri drugih hudo invalidnost. Čeprav je bolezen dokaj raziskana, pravih vzrokov za njen nastanek še niso odkrili. Tipične znake multiple skleroze so opisali že pred več kot 140 leti. Dobro jo opisujejo besede znanstvenika, ki pravi, da je multipla skleroza "baročna v svoji zapletenosti". Bolezen ni dedna, ni nalezljiva in ne vpliva na dolžino življenja. Zvišana temperatura, telesna ali zunanja, slabo vpliva na bolnike in dodatno poslabša simptome. Pri premagovanju bolezni in izboljšanju poteka poleg ustreznih zdravil pomaga stalna in obnovitvena rehabilitacija.

Poškodba mielinske ovojnice

Multipla skleroza je tesno povezana z delovanjem živčnega sistema, po katerem možgani pošiljajo električna sporočila našemu telesu, kako naj deluje. Bela snov v centralnem živčevju je mielin, ki ščiti živčna vlakna, hkrati pa sodeluje pri natančnem in hitrem prevajanju sporočil. Pri multipli sklerozi se v mielinski ovojnici pojavljajo bolezenska žarišča imunskega vnetja, pri katerem sodelujejo vnetne imunske celice, imenovane makrofagi. Slednji bi morali imunsko vnetje ublažiti, vendar delujejo zmotno, tako da razkrajajo mielinske ovojnice in jih s tem poškodujejo. Prav zaradi poškodb na mielinski ovojnici prihaja do motenj pri prevajanju živčnih sporočil, ki so upočasnjena ali celo prekinjena, kar se kaže v različnih simptomih bolezni. Zakaj naš imunski sistem to snov prepozna kot tujek, še vedno ni jasno. Proces, v katerem opazimo propad mielinskih celic, imenujemo demielinizacija, poškodovana področja pa so plaki. Ti se sčasoma spremenijo v brazgotine. Živčevje sicer ima nekaj samoobnovitvenih sposobnosti, vendar je nadomestna ovojnica bistveno šibkejša in še prej podleže novim poškodbam.

Simptomi bolezni povezani z okvarami

Multipla skleroza ima več simptomov. Lahko jih razdelimo na senzorične simptome, ki vplivajo na spremembe občutkov, in motorične, ki povzročajo spremembe v delovanju mišic. Bolezenski znaki so odvisni od področja obolelosti osrednjega živčenja, saj prizadetost določenega dela povzroči specifične težave. Okvare *vidnega živca* povzročajo zamegljen vid, bolečine pri premikanju zrkel ali za očmi in celo izgubo vida na enem ali obeh očeh. Poškodbe *možganskega debla* kažejo na dvojni vid, težave z ravnotežjem, vrtoglavico, omotičnost, izgubo ravnotežja in motnje v koordinaciji, lahko tudi motnje pri govoru in požiranju. Če pa se pojavijo utrujenost brez vzroka, spremembe v razpoloženju, pozabljivost in težave s koncentracijo, mravljinčenje, odrevenelost, srbečica in bolečina v udih, mišični krči, izguba občutkov pri dotiku in težave pri odvajanju blata in urina, lahko slutimo na poškodbe *hrbtenjače in možganov*. Pri bolnikih z multiplo sklerozo je zelo pogosta depresija, ki je prisotna kar pri polovici bolnikov, zaskrbljujoča pa je tudi stopnja samomorilnosti, ki je kar 7,5-krat višja kot pri zdravi populaciji.

> Multipla skleroza ni dedna, ni nalezljiva in ne vpliva na dolžino življenja.

Vzroki za nastanek še nepojasnjeni

Študije opozarjajo na različne možnosti in kažejo tudi na različne dejavnike tveganja, ki bi lahko sodelovali v procesu nastanka bolezni. Nekateri pripisujejo dednim dejavnikom velik vpliv, drugi opozarjajo, da bi lahko imel vlogo tudi kakšen dejavnik iz okolja, virusi, kraj, kjer nekdo preživi prvih petnajst let življenja, spol, starost, rasa, migracije, socialni dejavniki in prehrana. Nedvomno ima pri vsej zapletenosti veliko vlogo imunski sistem, ki s svojim odzivom na vnetje posledično poškoduje mielinsko ovojnico (belo snov, ki ovija živčna vlakna). Ni povsem jasno, zakaj telo svoje lastne celice prepozna kot tujek in jih želi uničiti, kar je splošni problem pri vseh avtoimunskih boleznih.

Postavitev diagnoze

Multipla skleroza je najbolj razširjena med mladimi, saj običajno prizadene populacijo med dvajsetim in štiridesetim letom starosti. Številke kažejo, da kar trikrat bolj pogosto ženske kot moške. Strokovnjaki ocenjujejo, da je na svetu več kot dva milijona obolelih, pri nas se številke gibljejo okoli 2500. Zanimivo je, da na Švedskem zboli kar trikrat več ljudi kot v Španiji, v Južni Ameriki pa je bolezen skorajda nepoznana. Diagnozo na osnovi testov in preiskav potrdi ali ovrže nevrolog, kamor bolnika napoti osebni zdravnik. Najbolj običajni test pri sumu na multiplo sklerozo je klinična nevrološka preiskava za pregled delovanja živčevja. Opravi se lumbalna punkcija z analizo cerebrospinalne tekočine, vključno s pregledom celic in beljakovin. Z magnetno resonančnim slikanjem možganov in hrbtenjače se prikažejo bolezenska žarišča izgubljenega mielina. S pomočjo evociranih potencialov izmerijo hitrost prevajanja dražljajev, ki je pri multipli sklerozi upočasnjena.

Vitalna vlakna - svetovna novost
Odnašajo bolečine, vračajo vitalnost

Odprli smo trgovino v Bistrici pri Tržiču (na Deteljici-pri Petrolu). Nudimo najnovejše znanstveno bio-tehnološke produkte proti boleznim: (glavobol, osteoporoza, diabetes tipa 2, težave pri menstruaciji, mehurju, krčnih žilah, sklepih ...), ki je bil nagrajen na sejmu inovacij v Nürnbergu 2007 z srebrno medaljo.
Delovni čas: čet. in pet. od 16. - 19. ure, sob. od 9. - 12. ure in po dogovoru - tel.: 040/223 680.

PRISRČNO VABLJENI!
e-pošta: office@vitalnavlakna.com
www.vitalnavlakna.com

ORDINACIJA ZA BOLEZNI DOJK IN GINEKOLOGIJO
dia Vita
Ordinacijski čas: 16.30 - 20.30
v Zdravstvenem domu Škofja Loka,
telefon: 515 40 68, fax: 515 40 69
www.diavita.si,
elektronska pošta: diavita@siol.net

zdravje&lepota

Zdravje&Lepota je priloga Gorenjskega glasa
IZDAJATELJ
Gorenjski glas, d. o. o., Kranj, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj
ODGOVORNA UREDNICA
Marija Voltjak
STROKOVNA SODELAVKA
Mojca Šimenc
OBLIKOVNA ZASNOVA
Jernej Stritar, Trickel
TEHNIČNI UREDNIK
Grega Flajnik
FOTOGRAFIJA
Tina Dokl, Gorazd Kavčič
VODJA OGLASNEGA TRŽENJA
Mateja Žvitaj

Zdravje&Lepota je priloga časopisa Gorenjski glas št. 95, ki je izšla 27. novembra 2007 v nakladi 19.500 izvodov. Tisk: Set, d. d., Ljubljana. Distribucija: Pošta Slovenije, d. o. o., Maribor.

GORENJSKI GLAS je registrirana blagovna in storitvena znamka pod št. 5371960 pri Uradu RS za intelektualno lastnino. Ustanovitelj in izdajatelj: Gorenjski glas, d.o.o., Kranj / Direktorica: Marija Voltjak / Naslov: Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj / Tel.: 04/201 42 00, fax: 04/201 42 15, e-mail: info@gglas.si; mali oglasi in osmrtnice: tel.: 04/201 42 47 (sprejem na avtomatskem odzivniku 24 ur dnevno); uradne ure: vsak delovni dan od 8. do 19. ure / Gorenjski glas je dnevnik, izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 22.000 izvodov / Redne priloge: Maja 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 10% popusta, letni 25 % popusta; v ceni 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.

Embalaža

Pogovor: mag. Lucija Perharič, dr. med., vodja oddelka za toksikologijo na IVZ RS

Najboljša embalaža je domača gredica

Od mleka v steklenicah pred vhodnimi vrati se je mnogo spremenilo. Izmenljive steklenice so postale skoraj preteklost, količine embalaže, v kateri danes shranjujemo živila, pa merimo v stotinah ton.

Mojca Šimenc

Ali res potrebujemo toliko embalaže, in predvsem, ali je vse, kar se iz papirja, lesa, plastike, gume, stekla ali kovine ovija okoli živil, varno? Za pogovor na to temo smo zaprosili **mag. Lucijo Perharič, dr. med.**, vodjo oddelka za toksikologijo na Inštitutu za varovanje zdravja RS.

Kdo je pravzaprav odgovoren, da je embalaža za živila varna in ali se je ta odgovornost s slovenskim vstopom v EU kaj spremenila?

"Včasih je bila skrb za varnost embalaže odgovornost države oziroma zdravstvenega inšpektorata. Z vstopom v Evropsko unijo pa se je odgovornost za kakovost oziroma neoporečnost embalaže prenesla na proizvajalce oziroma v primeru, da gre za uvožene izdelke, posredno na uvoznika, ki jamči, da mu je proizvajalec izdelal varen izdelek, vključno z embalažo. Na Inštitutu za varovanje zdravja za potrebe zdravstvenega inšpektorata izvajamo kemijske analize materialov, namenjenih shranjevanju živil, in pripravljamo toksikološke ocene tveganja. Poleg embalaže gre tu še za druge izdelke, kot so posoda in pribor za pripravo in serviranje hrane, tako mali gospodinjski pripomočki kot industrijski stroji za pripravo hrane. Osebno menim, da s tem, da je za varnost embalaže odgovoren proizvajalec, ni nič narobe, seveda ob pogoju, da obstajata ustrezni nadzor in učinkoviti sistem kaznovanja tistih, ki predpise kršijo. Če je denimo grobi prekršek na tem področju povezan s tako veliko kaznijo, da proizvajalcu grozi bankrot, tega zagotovo ne bo dolgo počel. Če pa se to ne zgodi in so kazni mile ali se ne realizirajo, pa je nevarnost večja. Vendar sankcioniranje ni v pristojnosti našega inštituta. V naši pristojnosti sta kemijska analiza vzorcev in izdelava ocene tveganja za zdravje ljudi. Vzorce odvzame zdravstveni inšpektorat, bodisi na trgu bodisi pri uvozu v državo, na prijavo nezadovoljnega potrošnika ali z obvestilom Direktorata za zdravstvo iz Bruslja preko njegovega sistema za hitro obveščanje v zvezi z varno hrano in varno krmo."

Kaj je ocena tveganja in kdaj jo opravite?

"Ocene tveganja izvajamo v primerih, ko veljavna zakonodaja ne predpiše natančno, da je neka snov dovoljena za določeno embalažo (pomeni, da je ni ne na seznamu dovoljenih niti ne na seznamu nedovoljenih snovi), oziroma takrat, kadar zgornja dovoljena migracijska količina v neki embalaži ni jasno opredeljena. Ocena tveganja se izvede tako, da se nevarnost neke snovi, na primer lokalna dražilnost, škodljivost oziroma strupenost za različne organe, ki se ugotovi na podlagi toksikoloških študij, primerja z izpostavljenostjo. Izpostavljenost ocenimo na podlagi rezultatov laboratorijske analize vsebnosti snovi v embalaži oziroma prehajanja v živilo in glede na predvideno uporabo embalaže. Posebej pozorni smo pri rakotvornih snoveh, snoveh, ki lahko škodljivo vplivajo na zarodke, in kemikalijah, ki bi lahko zmotile hormonsko ravnovesje. Če ocenjena izpostavljenost presega varne odmerke, ki so bili ugotovljeni v toksikoloških študijah, je tveganje za zdravje nesprejemljivo. Izpostavljenost izračunamo za odraslo, 60 kilogramov težko osebo, ter za 10 kilogramov težkega otroka. Če gre za izdelke za zelo majhne otroke, na primer dude, se ocena izpostavljenosti ustrezno prilagodi, na primer na tri kilograme težkega dojenčka. Ob tem upoštevamo še druge posebnosti malih otrok, kot so razlike v obnašanju kemičnih snovi v otroškem organizmu in morebitno drugačno odzivnost organizma zaradi nezrelosti posameznih organov."

Omenili ste, da vzorce dobite iz laboratorija. Kdo jih pošlje tja? Gre za monitoring ali načrtno "iščete" sumljive primerke?

"Vzorce pošljejo iz inšpektorata za zdravje, pretežno pa se dobijo iz monitoringa. V idealnih razmerah z dovolj strokovnjaki ali če bi inšpektorat za zdravstvo sam izvajal ocene tveganja, bi lahko pri nas izvajali tudi določene raziskovalne projekte, kjer bi sami iskali populacije, ki pretežno uporabljajo določeno embalažo ali skupine živil, pakirane v določeno embalažo. Vendar zaradi alarmantne kadrovske podhranjenosti tega ne delamo. Z vidika materialov, ki se uporabljajo za shranjevanje živil, smo skoraj izključno servis zdravstvenega inšpektorata."

Kaj vse se lahko uporablja za embalažo za hrano in ali je uporaba materialov za embalažo točno predpisana?

"Za embalažo se lahko uporabljajo zelo različni materiali: steklo, papir, karton, kovina, keramika, plastika, guma, pluta ... Znotraj EU so zelo dobro regulirane plastične mase: dovoljeni aditivi in dovoljeni monomeri, ki se lahko uporabljajo zanje. Obstaja pozitivna lista, na kateri so dovoljene snovi, lista z omejitvijo glede na to, ali so poznane toksikološke lastnosti uporabljanih snovi ter lista prepovedanih snovi. Posebej so regulirane kancerogene snovi in posamezne sestavine plastike, kot na primer vinilklorid, ki je kot mono-vinilklorid izjemno nevaren, kot poli-vinilklorid pa ne, ter nitrogramini, ki nastajajo naravno v procesu vulkanizacije gume in se lahko sproščajo iz gumijastih izdelkov. Primere nitrograminov smo pred leti pri nas že imeli, in sicer v dudah za dojenčke in mrežicah za salamo. Specifično so regulirane glazure za keramiko, ostali materiali pa v bistvu ne."

Kako ravnate v primeru, da regulative za določeno snov, ki se uporablja v embalaži, ni?

"Za papir in karton obstaja samo seznam snovi, ki se lahko uporabljajo in so prijavljene pri Svetu Evrope. Za papir EU nima direktive, še manj pa regulative. Enako velja za kovine. Nekatere so predpisane, nekatere ne. Pri lesu in pluti pa še vedno uporabljamo stari jugoslovanski pravilnik. Embalaža naj bi bila vsa varna, vendar je to seveda treba nadzorovati. Leta 2005 smo imeli 14 primerov kuhinjskih pripomočkov, izdelanih iz plastike, ki je vsebovala primarne aromatske amine, ki so rakotvorni. Ugotovili smo, da bi bil v najslabšem možnem primeru, če bi jih nekdo stoenkrat zaporedoma uporabil, morebitni vnos teh snovi previsok. Odkrivali jih nismo samo pri nas, pač pa tudi na Danskem, v Nemčiji in drugje. EU je potem celo podpisala memorandum s kitajsko vlado, da bodo uporabljali samo predpisane materiale, ker je obstajal sum, da so pri izdelavi omenjenih kuhinjskih pripomočkov uporabljali reciklirano plastiko, kar pa za izdelke, ki prihajajo v stik z živili, ni dovoljeno. Včasih se

> V prihodnosti bodo po mojem mnenju pomembni izziv predstavljali nanomateriali, ki se že precej na široko uporabljajo, o njihovih toksikoloških lastnostih pa ne vemo skoraj ničesar.

Foto: Tina Dokl

določene snovi prepovejo ali vzamejo iz prometa, če o njih premalo vemo. Tak je bil denimo primer semikarbazida, ki nastane, ko se termično obdela hrana, zaprta v steklenih kozarcih s kovinskimi pokrovčki, ki imajo na notranji strani tesnila iz plastike. Ko se pokrovček segreje, se iz surovine, ki se za tesnilo uporablja, začne sproščati semikarbazid. Posebej veliko ga je bilo v hrani za dojenčke, pač zaradi razmerja med velikostjo pokrovčka in volumnom hrane. Od leta 2005 je semikarbazid prepovedan."

Ali dilema: kakšna kemikalija več, pa mikrobiološko neoporečna hrana, ali obratno, obstaja?

"Ravno pri semikarbazidu se je zgodilo, da je industrija trdila, da so tesnila iz materiala, iz katerega nastane semikarbazid, tako dobra, da preprečijo, da bi se hrana pokvarila iz mikrobiološkega vidika, kar pomeni, da bi se v njen naselile plesni, bakterije ali virusi. Dilema seveda obstaja. Imamo mogoče kemijsko bolj neoporečno hrano, je pa slabše zaprta in pride do mikrobiološke oporečnosti, ki je lahko bolj nevarna kot nekaj mikrogramov neke kemikalije. Plesniva hrana je lahko potencialno bolj nevarna kot hrana, ki ima dodano kemikalijo, ki preprečuje nastanek plesni."

Ali so potrošniki zaradi sistema hitrega obveščanja za varno hrano in krmo znotraj EU bolj varni?

"Namen sistema hitrega obveščanja je vsekakor ta, da bi bili o uporabi neustreznih surovin v embalaži takoj obveščeni vsi prebivalci Evropske unije. Kajti če nekomu prepovedo uvoz v nekem severnomorskem pristanišču, zelo verjetno poskusi pošiljko nekje drugje "spraviti skozi". Sistem hitrega obveščanja vsekakor pripomore, da take primere prej odkrijemo. Rapid alert za živila in krmo deluje v Bruslju in skrbi, da mreža sporočanja in obveščanja funkcionira. V državah članicah EU ima kontaktne točke, preko katerih opozarja na primerne kršitev. V Sloveniji je taka točka zdravstveni inšpektorat."

Ali je zaradi tehnološkega razvoja in vse bolj raznovrstne embalaže potrebno izvesti več ocen tveganja?

"Na to ni mogoče enoznačno odgovoriti. Treba je vedeti, da znotraj evropske agencije za varno hrano (katere ekvivalentnega organa v Sloveniji nimamo, bi pa, če bi ga imeli, zelo olajšal nadzor) ves čas delujejo tudi strokovne ekipe, tako da se povečuje število snovi, ki jih regulirajo pravni akti. Več, kot bo tovrstnih ocen (ki tudi bazirajo na ocenah tveganja, samo internacionalno) narejenih, manj nacionalnih ocen tveganja bo potrebnih. Vendar: bolj, kot je analitika sposobna analizirati, bolj odkriva tiste neznanke, ki v regulativi še niso sprejete. V prihodnosti bodo po mojem mnenju pomembni izziv predstavljali nanomateriali, ki se že precej na široko uporabljajo, o njihovih toksikoloških lastnostih pa ne vemo skoraj ničesar. Imajo pa drugačne fizikalno-kemijske lastnosti od nam poznanih materialov in upravičeno pričakujemo, da so tudi njihove toksikološke lastnosti drugačne. Postavljene pa niso še niti smernice za njihovo vrednotenje."

Ali obstaja idealno varna embalaža za hrano?

"Iz kemijskega vidika je še najbolj varno steklo, če mu niso dodane snovi, ki bi se lahko izločile v živilo. Vendar je steklo krhko in je pri njem večje tveganje za mehanske poškodbe uporabnika. Poleg tega je steklo težko, sporno pa je tudi njegovo čiščenje. Če pa steklo ni dobro očiščeno, se poveča mikrobiološko tveganje. Za pomivanje steklene embalaže se porabi veliko energije, kar je sporno iz ekološkega vidika. Iz globalnega vidika bi odločitve za določeno vrsto embalaže morale temeljiti na multidisciplinarnem konsenzu."

GIBANJE

Oblikujmo telo z vajami za krepitev mišic

Pozimi se radi oprimemo izgovora, da se ne moremo več redno ukvarjati z rekreacijo. Fitnes je predaleč ali predrag, za tek je prekmalu noč, kolo smo pospravili do pomladi, smučali bomo ob koncih tednov.

TINA ZAKOTNIK

Z nekaj preprostimi vajami, ki jih lahko izvajamo doma, svoje telo čez zimo ohranjamo v formi ali pa ga začnemo pripravljati na pomlad, ko bomo prav zares obuli tekaške copate in nekajkrat na teden sedli na kolo. Z utrjenimi mišicami bomo cilje, ki smo si jih zastavili, lažje in hitreje uresničili.

1. Vaja za krepitev zgornjih trebušnih mišic

Ležimo na hrbtu, nogi dvignemo in ju prekrižamo. Roki damo za glavo in začnemo z dvigovanjem in spuščanjem trupa. Hrbet mora biti raven in ko se spuščamo, se z lopaticami ne smemo dotakniti tal. Naredimo 15 do 20 ponovitev. Delamo hitro.

2. Vaja za krepitev stranskih trebušnih mišic

Ležimo na hrbtu. Nogi sta rahlo pokrčeni na tleh. Roki damo za glavo. Dvigujemo se tako, da se z levim komolcem poskušamo dotakniti desnega kolena in obratno. Naredimo deset ponovitev na vsako stran. Delamo v zmernem tempu.

3. Vaja za krepitev zadnje lože 1.

Ležimo na trebuhu. Nogi pokrčimo in ju prekrižamo, stegna so na tleh. Začnemo dvigovati stegna od tal, kolikor je mogoče. Vsakič, ko jih dvignemo, napnemo mišice zadnjice in jih napete zadržimo 3 do 5 sekund. Naredimo 10 do 15 ponovitev. Delamo v zmernem tempu.

4. Vaja za krepitev hrbtnih mišic - roke

Ležimo na trebuhu. Nogi sta na tleh. Zgornji del trupa dvignemo. Glavo imamo v položaju, kot da je slednja podaljšek hrbtenice. Z obrazom smo obrnjeni proti podlagi. Roki iztegnemo pred seboj in ju krčimo in iztegujemo, kot da bi veslali. Naredimo 15 do 20 ponovitev. Delamo v zmernem tempu.

5. Vaja za krepitev zadnje lože 2.

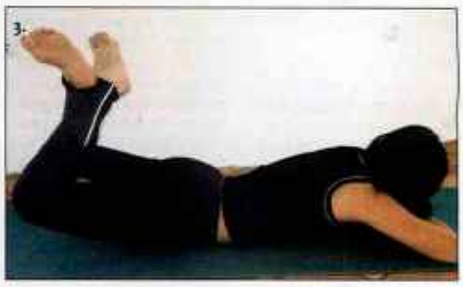
Ležimo na hrbtu. Ena noga je stegnjena, druga pokrčena. Dvigujemo boke. Vsakič, ko dvignemo boke, napnemo mišice zadnjice in zadržimo 3 sekunde. Naredimo 10 do 15 ponovitev v zmernem tempu, nato zamenjamo nogi.

6. Vaja za krepitev hrbtnih mišic

Ležimo na trebuhu. Roki iztegnemo pred seboj. Izmenično dvigujemo stegnjeni roki in njima nasprotni nogi (leva roka, desna noga). Glava je v položaju, kot da bi bila podaljšek hrbtenice (v ravni črti s hrbtenico). Ko dvignemo roko in nogo, ju zadržimo dvignjeni 3 do 5 sekund. Naredimo 10 do 15 ponovitev na vsako stran. Delamo v zmernem tempu.

1.

2.


3.

5.

4.

6.

Vse na enem mestu za oskrbo vida

ART optika, ki je v Kranju že nekoč bila, kot se je nekateri lahko spomnimo, je v mesecu januarju spet odprla vrata in sicer na Bleiweisovi ul. 14, (poleg zavoda za zaposlovanje).

Z novim vodstvom in novimi kadri je njihov moto VSE NA ENEM MESTU ZA OSKRBO VIDA, kar pomeni, da v ART optiki najdete očala za vse generacije in vsak žep, lahko se prijavite v njihovo ambulanto na okulistični pregled (stroške pregleda krije zdravstveno zavarovanje), v kratkem pa bo v ART optiki na voljo tudi ambulanta za operativne posege.

Ne bomo tratili vašega časa z naštevanjem, kaj vse vam nudimo. Tisti, ki nas boste obiskali, boste videli, v čem smo boljši od drugih. Obljubimo lahko le, da bomo poskušali ugoditi vsem vašim potrebam in željam, ki so v naši moči.

Art OPTIKA
Bleiweisova 14, Kranj
Tel.:05 90 70 250
05 90 70 252

Srce in ožilje

Bolezni srčnih zaklopk

Srce je danes obremenjeno bolj kot kdajkoli prej. Če svojega dela ne more opravljati dovolj dobro, lahko vzrok leži tudi v nepravilnem delovanju srčnih zaklopk.

Katarina Podnar

Vloga srčnih zaklopk

Srčne zaklopke skrbijo za pravilni pretok krvi skozi srčne votline iz preddvorov v prekate in iz prekatov v dve glavni žili odvodnici. Anatomsko so tako postavljene, da lahko kri teče samo v eno smer, iz preddvora v srčni prekat in iz prekata v žile, nikoli obratno. Če pa se to zgodi, že lahko govorimo o boleznih srčnih zaklopk. Na zaklopkah lahko pride do zožitve, v tem primeru je otežen pretok krvi skozi zaklopko, ali pa do puščanja zaklopke, ko je zapiranje zaklopke nepopolno in se del krvi vrača nazaj. Obolenja zaklopk povečajo delo srca. Pri puščanju zaklopke mora srce znova iztisniti volumen krvi, ki pri krčenju prekata steče nazaj. Pri zoženju pa mora srce premagati povečan upor proti iztisu krvi. Najbolj pogosto "zbolita" mitralna in aortna zaklopka, pri ženskah kar trikrat bolj pogosto kot moških.

Revmatska vročica

Revmatska vročica je bila nekdaj najpogostejši vzrok pridobljene srčne bolezni pri otrocih in mlajših odraslih v svetu. Zdaj njena incidenca v razvitem svetu upada, kar lahko pripišemo uporabi antibiotikov in višjemu socialnemu standardu. Revmatsko vročico povzroča preobčutljivost na bakterijo - hemolitični streptokok skupine A, ki okuži zgornja dihala in povzroča gnojno vnetje mandljev in žrela - angino. Če angine ne zdravimo z antibiotiki, lahko pride do burnega imunskega odziva in pretiranega tvorjenja protitelesc. Ta delujejo tako proti povzročitelju, kot tudi na vezivno tkivo, iz katerega pa so zgrajene tudi zaklopke. Vnetje kmalu povzroči popuščanje zaklopk, kasneje pa se lahko tudi zožijo. Bolezen se začne s povišano temperaturo, izgubo apetita, bledico, višek pa doseže z vnetjem sklepov. Prav brazgotine, ki so posledica vnetij, puščajo na srcu trajne okvare. Najresnejši zaplet, ki ga lahko povzroči revmatska vročica, je srčno popuščanje.

Infekcijski endokarditis

Infekcijski endokarditis je vnetje srčnih zaklopk, ki ga povzročajo mikroorganizmi (bakterije, glivice ...). Gre za infekcije, ki jih povzročajo zelo odporne klice, ki zaidejo v krvni obtok in se naselijo na že poškodovane zaklopke, lahko pa tudi na umetne. Možni vzroki so različna vnetna žarišča, med njimi tudi vnetja v ustni votlini, ki so običajno posledica neustrezne zobne higiene. Zato je potrebno bolnike z okvarjenimi zaklopkami zaščititi z antibiotiki pred morebitnimi infekcijami, ki bi se lahko zgodile pri različnih operacijah, kakor tudi pri lažjih posegih, kot je izruvanje zoba. Infekcijski endokarditis se namreč kar v štiridesetih odstotkih ponovi.

Pri hudih okvarah je potrebna zamenjava zaklopke z umetno zaklopko, včasih se uporabi tudi biološka živalska zaklopka.

Pri treh do petih odstotkih populacije je prolaps mitralne zaklopke prirojen. Velik del ljudi sploh ne ve, da ga ima.

Prolaps mitralne zaklopke

Mitralna zaklopka se nahaja v levi polovici srca, med preddvorom in prekatom in je sestavljena iz dveh lističev (loputk), ki se odpirata in zapirata in usmerjata kri iz preddvora v prekat. Tri do pet odstotkov ljudi ima enega ali oba lističa prirojeno spremenjena: zadebeljena ter podaljšano nitje, ki pritrjuje lističe na mišico, ki zapira zaklopko. To povzroča neenakomerno zapiranje ali pa zvijanje loputk. Zato se iz prekata manjša količina krvi vrne v preddvor, namesto da bi odtekla v aorto. To povzroča značilen tleskajoč šum, ki ga pri postavitvi diagnoze išče tudi zdravnik. Ob tej običajno blagi, prirojeni motnji so pri nekaterih prisotni drugi simptomi: bolečine v prsih, občutek hitrega razbijanja srca, glavoboli, migrene.

Možne pa so tudi degenerativne okvare zaklopk, ki prizadenejo predvsem starejše. Zaradi nabiranja kalcija na zaklopkah pride z leti do puščanja in zožitve zaklopk. Najpogosteje je prizadeta aortna zaklopka.

Srčno popuščanje prizadene vsakega tretjega

Srčno popuščanje je tipična bolezen, ki kaže na oslabelo črpalno zmogljivost srca. Ob bolezni srčnih zaklopk je lahko tudi posledica koronarne srčne bolezni, visokega krvnega tlaka, bolezni srčne mišice, dolgotrajno pospešenega srčnega utripa, pa tudi sladkorne bolezni. Je pogosta bolezen, ki po šestdesetem letu starosti prizadene vsakega tretjega človeka. Strokovnjaki ocenjujejo, da je v Sloveniji kar 10 do 38 tisoč oseb s to boleznijo. Za preprečevanje veljajo nasveti, ki so že kar zlata pravila pri zagotavljanju zdravega življenja: opustitev kajenja, neuživanje alkohola, preprečevanje debelosti z rednim gibanjem in zdrava prehrana, ki zagotavlja pravilno razmerje med dobrim in slabim holesterolom, izogibati pa se je potrebno tudi stresu, ki lahko še bolj škoduje že tako oslabelemu srcu.

Pri hudih okvarah zaklopko zamenjajo

Po besedah dr. Marije Mulej, specialistke internistke iz Kardiološkega oddelka Splošne bolnišnice Jesenice, je pri hudih okvarah zaklopk potrebna zamenjava zaklopke z umetno zaklopko, včasih se uporabi biološka živalska zaklopka. Indikacije za operacijo, tehnike in rezultati operacij so odvisni od bolnikove starosti in vrste okvare. Pri bolnikih z ugotovljenimi okvarami zaklopk so potrebni redni ultrazvočni pregledi srca, s katerimi ocenijo, ali je potreben operativni poseg.

Kajenje smrtni sovražnik nerojenega otroka

Bodoče matere morajo, zaradi zdravja svojih še nerojenih otrok, še toliko bolj paziti na svoj življenjski slog, saj lahko z njim uspešno preprečujejo nastanek prirojenih napak. Še posebno kritični so prvi trije meseci po spočetju. Zelo pereč problem je kajenje, saj ogljikov monoksid in nikotin zelo škodita tako materi kot otroku. Če so žile popkovine in posteljice zožene, po njih pa teče kri, osiromašena s kisikom, bo plod dobil premajhno količino krvi, kar ima hude posledice, ki so lahko splav, prezgodnji porod, prenizka telesna teža, nepojasnjena smrt v prvem letu starosti in prirojene okvare organov.

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

Mag. Barbara 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

DRAU APOTHEKE

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

Kako deluje

Cimicifuga racemosa, rastlina, ustvarjena za ženske

Zdravilne učinkovine grozdnate svetilke (Cimicifuge racemose) blažijo posledice zmanjšane proizvodnje hormonov v menopavzi, ki se kažejo v različnih klimakteričnih težavah.

Katarina Podnar,
Mojca Šimenc

Znanje o koristnih lastnostih grozdnate svetilke je prišlo v Evropo iz Amerike in Kanade. Tam so jo s pridom uporabljali že Indijanci, ki so pripravke iz korenike uporabljali za zdravljenje ginekoloških problemov, prehladov, malarije, ledvičnih težav in depresije. Grozdnata svetilka je koristila doječim materam pri tvorbi mleka, uporabljali pa so jo celo pri piku klopotače.

Eno od najbolj raziskanih naravnih zdravil

Grozdnata svetilka je v Evropi poznana že več kot 50 let in je eno od najbolj raziskanih naravnih zdravil. Deluje kot selektivni estrogenski receptorski modulator, kar pomeni, da na določena tkiva in organe deluje tako koristno kot estrogen, na dojko in maternico pa nima vpliva. Raziskave kažejo, da v 80 odstotkih lajša telesne in duševne težave, povezane z menopavzo: valunge, znojenje, zardevanje, motnje spanja, razdražljivost, brezvoljnost, depresijo. Cimicifuga se uporablja tudi za lajšanje predmenstrualnega sindroma in preprečevanje menstrualnih krčev.

Študije potrjujejo pozitivni vpliv

Od leta 1982 do danes je bilo opravljenih šest randomiziranih, kontroliranih in primerjalnih farmakoloških raziskav na ljudeh. Vse so pokazale pozitivne učinke. Cimicifugin ekstrakt selektivno modulira aktivnost posameznih podtipov estrogenskih receptorjev. Zato ugodno deluje na hipotalamus, ki uravnava številne fiziološke procese, preprečuje usihanje vaginalne povrhnjice, brez estrogenskega vpliva na maternico. Dokazali so pozitiven vpliv na kosti, še posebno ugodno pa deluje na potek osteoporoze. Potrdili so tudi izboljšanje različnih tipičnih menopavzalnih težav od valung do potenja, kakor tudi hitro bitje srca, omotičnost in depresivno razpoloženje. Raziskovali so tudi klinično učinkovitost različnih dnevnih odmerkov cimicifuginih ekstraktov in ugotovili, da že 40 miligramov nepredelane korenike na dan zadostuje za dosego terapevtskega učinka.

> Cimicifugin ekstrakt selektivno modulira aktivnost posameznih podtipov estrogenskih receptorjev.

Stranskih učinkov skorajda ni

FDA (Food and drugs administation - ameriška uprava za prehrano in zdravila) uvršča ekstrakt korenike grozdnate svetilke, ki ga že tri leta lahko dobimo tudi pri nas, med preparate z visoko uporabno vrednostjo, saj je bila zanj ugotovljena le 5,4-odstotna pojavnost stranskih učinkov. 97 odstotkov stranskih učinkov je bilo manjše stopnje pomembnosti in se zaradi njih ni prekinilo zdravljenje s cimicifugo. Če že, so se stranski učinki pokazali kot blage driske in kožni izpuščaji. Izredno redke so bile težave z jetri, zato so nekatere države, med katerimi je tudi Avstralija, priložile navodilu opozorilo o morebitnih težavah z jetri in zdravniškem nadzoru pri uživanju preparata. Uporaba cimicifuge med menstruacijo lahko slednjo podaljša, saj ugodno vpliva na prekrvitev medeničnih organov. Opazili so tudi, da se lahko upočasni vsrkavanje železa iz črevesja, zato se pri daljših menstruacijah lahko opazi pomanjkanje železa v telesu.

> Cimicifuga se uporablja tudi za lajšanje predmenstrualnega sindroma in preprečevanje menstrualnih krčev.

izkušnja z zdravilom

Prof. dr.
Eckehard Liske,
Head of International Medical Department,
Schaper&Bruemmer GmbH, Nemčija

Zdi se, da je narava grozdnato svetilko oblikovala posebej za ženske. Ima dolgo tradicijo in je izjemno uspešna pri zdravljenju težav v menopavzi, ki lahko nastopijo z veliko simptomi, od vročinskih valov do nenadnih sprememb razpoloženja, splošne utrujenosti, anksioznosti, težav pri spolnosti. Najbolj pomembno je, da je pri grozdnati svetilki učinkovitost kombinirana z odličnim varnostnim profilom. Uživajo jo lahko tako ženske v predmenopavzi kot tudi ženske v postmeopavzi. Klinične študije so pokazale enako učinkovitost zdravljenja v vseh obdobjih. Pri zdravljenju ni hormonsko pogojenih kontraindikacij. V kliničnih študijah ni prišlo do predoziranja, domnevamo pa, da bi predoziranje povzročilo predvsem želodčne težave. Grozdnato svetilko lahko ženske uživajo, dokler imajo težave. Stranski učinki so v primerjavi s hormonsko terapijo zanemarljivi: grozdnata svetilka ne povečuje tveganja za raka in kardiovaskularna obolenja in ne ruši hormonskega ravnovesja v telesu. Stranska učinka, ki pa se redko pojavljata, sta manjše želodčne težave ali kožne spremembe zaradi alergije na eno od sestavin. S poskusih na živalih so dokazali, da bi bilo mogoče grozdnato svetilko celo doživljenjsko uporabljati brez tveganja za zdravje. Klinično dokazana varnost dolgotrajnega jemanje je pomembna zato, ker grozdnato svetilko lahko jemljejo tudi ženske v predmenopavzi. Grozdnata svetilka spada med fitoterapevtska sredstva. Fitoterapija je blago zdravljenje, pri katerem traja nekaj časa - celo do nekaj tednov, da se pokažejo učinki. Odnos do fitoterapije je na splošno zelo odvisen od preteklosti; tam, kjer ima slednja močno tradicijo in so zdravniki že med šolanjem na univerzi deležni znanj o zdravilnih rastlinah in njihovem učinkovanju, so njeni uporabi tudi bolj naklonjeni. Zelo pomembno je, da odločitve za določeno zdravilo ne vodi neka splošna doktrina, pač pa individualne potrebe nekoga s težavami. Dejstvo pa je, da fitoterapija tudi v konvencionalni medicini postaja vse bolj uporabljana.

> Klinično dokazana varnost dolgotrajnega jemanje je pomembna zato, ker grozdnato svetilko lahko jemljejo tudi ženske v predmenopavzi.

Popravek:

V prejšnji številki smo pri intervjuju z dr. Lucijo Vrabič Dežman pomotoma izpustili naslednje: "Menstruacije postanejo neredne, a pozorni moramo biti na dolgotrajne, močne krvavitve, ki lahko vodijo v slabokrvnost. Včasih je bila za te ženske edina rešitev operativna odstranitev maternice, danes pa smo izjemno učinkoviti s hormonsko nadomestnim zdravljenjem." Za napako se opravičujemo.

Dobro je vedeti

Grozdnata svetilka učinkovita pri migrenah

Trideset odstotkov žena ima stalne ali občasne migrenske glavobole, ki so povezani z menstruacijami in takratnimi spremembami količine estrogena in progesterona. Glavoboli trajajo že teden pred in med menstruacijo. Raziskava je pacientke razdelila v dve skupini - v skupino, ki je prejemala placebo preparat, in skupino, ki se je zdravila s kombinacijo sojinega izoflavinskega preparata in pripravka iz cimicifuge. Pri skupini, ki je prejemala naravne preparate, se je po mesecu dni pojavnost glavobola znižala za 56 odstotkov.

Vpliv na celice estrogensko odvisnega raka na dojkah

Priporočene dnevne količine grozdnate svetilke se gibljejo od 0,036 do 0,052 mililitra tekočega ekstrakta dnevno, kar ustreza 40 miligramom korenike. V študijah so se sicer za varne izkazale tudi koncentracije, ekvivalentne 200 miligramom korenike dnevno. Cimicifuga ima neestrogenski učinek na humane celice raka na dojkah: uporaba 40-odstotnega ekstrakta cimiciguge (ali 100 miligramov naravnega suhega ekstrakta) vpliva na estrogensko odvisne, humane adenokarcinomske celice linije MCF 7 raka na dojkah.

Redna telesna vadba tudi v menopavzi

Tako kot prehrana, bogata s fitoestrogeni in esencialnimi maščobami (soja, lan, zelena, komarček, lucerna, rabarbara, laneno seme, mastne ribe) redna telesna vadba pomaga tudi v menopavzi, saj dokazano zvišuje raven estrogena. Znano je, da pomaga proti depresiji, saj se z gibanjem zvišujejo ravni endorfinov, ki povzročajo zadovoljstvo in srečo. Ob vseh drugih koristih redna telesna aktivnost zmanjšuje tudi navale vročine. V povezavi z zdravim načinom prehranjevanja omogoča nadzor in ohranjanje primerne telesne teže, ki je tudi eden od vzrokov dobrega fizičnega in psihičnega počutja.

Hrana

Temna čokolada, prestižna hrana bogov

Čokolado preprosto obožujemo. Po njej posežemo ob naporih, ko se nas loteva nerazumljiva žalost, pa tudi kar tako. Študije dokazujejo tudi izjemno koristnost temne čokolade za zdravje ljudi.

Katarina Podnar

Čokolada, ki vsebuje najmanj 70 odstotkov kakava (poznamo jo pod imenom temna ali črna), je eden od najmočnejših antioksidantov in živilo z nizkim glikemičnim indeksom, kar pomeni, da ne redi. Dokazano povečuje koncentracijo in spomin ter ugodno vpliva na srce in ožilje.

Poživilo južnoameriških Indijancev

Prvi pisni viri čokolado omenjajo že v daljni preteklosti. V letih 250 do 900 našega štetja so Maji gojili kakavovce na svojih vrtovih. Čokolade niso poznali v obliki, kot jo imamo danes, pač pa so iz fermentiranih semen kakavovcev, osušenih in zdrobljenih v prah, ki so jim dodali vodo, vaniljo, začimbe in koruzo, pripravljali grenko, hladno pijačo, ki jim je dajala moč in se je v tej obliki ohranila tja do 19. stoletja. Šele tedaj so se v Švici "spomnili", da bi kakavu dodali kondenzirano mleko. Za čokolado je bila usodna industrijska revolucija, ki je prinesla stiskalnice za kakavova zrna. Zdaj je bilo mogoče iz čokolade izločiti kakavovo maslo, ki ji je prej dajal značilni trpki okus. Zanimivo je, da je konec 19. stoletja Rudolphe Lindt izkoristil prav kakavovo maslo in z njegovo "pomočjo" ustvaril trdne čokoladne ploščice, ki jih poznamo in obožujemo še danes. V naših krajih so prvo delavnico čokolade leta 1896 odprli patri v Brestanici (starem Raihenburgu). Posel jim je izvrstno tekel, saj so izdelali kar 40 ton čokolade na leto. Vendar so bili njenih sladkosti zaradi izjemno visoke cene dolga leta deležni le bogati in šele po drugi svetovni vojni se je proizvodnja čokolade tako razširila, da je slednja postala dostopna vsem. Čeprav je čokolada ljudem šla v slast že več kot tisočletje, je glavni "krivec" za čokolado, kakavovec, svoje znanstveno ime Theobroma cacao (theobroma v grščini pomeni hrana bogov, cacao pa izhaja iz azteške besede cacahuatl ali xocoatl) dobil šele leta 1753.

Nekaj sto večinoma koristnih sestavin

Kakavova semena ali zrna vsebujejo kar 40 do 50 odstotkov maščobe, 15 odstotkov beljakovin, 8 odstotkov škroba in 1,4 odstotka teobromina, pa tudi kalcij, železo, fosfor, magnezij, kalij, vitamin A, vitamine skupine B, celulozo, čreslovine, alkaloide (poleg teobromina tudi feniletilamin in kafein). V kakavovih semenih so našteli kar štiristo kemičnih snovi, ki poživljajoče vplivajo na osrednje živčevje, delujejo kot diuretiki - spodbujajo izločanje vode, in širijo krvne žile. Kafein in teobromin delujeta stimulativno, antioksidantni vpliv pa varuje celice pred prostimi radikali in propadanjem. Feniletilamin velja za "esenco ljubezni", saj nam zaplava po žilah, ko se zaljubimo. Legenda pravi, da je zadnji azteški vladar Montezuma II. rad popil velike količine kakavovega napitka, še posebno, preden se je s svojimi ženami, ki jih je bilo več kot petsto, umaknil v zasebne sobane. Tudi veliki ljubimec in lomilec ženskih src Casanova in madame du Barry sta rada pila pijačo iz kakavovih semen, preden sta se podala raziskovat ljubezenske poljane. Zaradi feniletilamina in slovesa, ki ga je čokoladi dal Casanova, mnogi verjamejo, da čokolada deluje tudi kot afrodiziak.

> Kakavova zrna so služila kot denarna enota: s stotimi si lahko kupil sužnja, z enim zrnom kos zelenjave, s tremi jajce, za purana pa si moral odšteti 200 zrn ali dvakratni dnevni zaslužek nosača.

Nihče ni odvisen od temne čokolade

Čeprav radi posežemo po njej, ko smo žalostni in slabe volje, ko nas vsaka malenkost spravi iz tira in verjamemo, da smo celo malo odvisni od nje, pa strokovnjaki to možnost zanikajo. Vsebnosti substanc, ki neposredno vplivajo na dobro počutje, so v kakavu izredno nizke in ne morejo povzročiti zasvojenosti, saj bi morali za tak učinek naenkrat pojesti več kot deset kilogramov čokolade. Strokovnjaki pa čokoladi zaradi polifenolov, vitaminov in mineralov, ki izboljšujejo delovanje organizma in vplivajo na daljšo življenjsko dobo, priznavajo odlične antioksidativne lastnosti. Raziskave kažejo tudi, da temna čokolada znižuje krvni tlak, preprečuje nastanek krvnih strdkov in celo negativno vpliva na rakave celice. Nekatere študije govorijo tudi o pozitivnem vplivu čokolade na kakovost zob in izpodbijajo trditev, da temna čokolada povzroča karies.

Čokolada lahko povzroči glavobol

Viri navajajo, da nekatere ljudi po zaužitju čokolade napade glavobol. Nekateri so mnenja, da vzroka za to ne gre iskati v sestavinah kakava, pač pa gre za alergijo na toksične odpadne snovi, ki se kakavu pridružijo ob predelavi. Zrela zrna kakavovca namreč nasekajo in jih običajno kar na goli zemlji pustijo fermentirati. Pri tem se sprošča toplota, kar ustvarja izredno ugodne pogoje za rast bakterij. Treba je tudi vedeti, da se pri plantažno gojenih nasadih uporablja visok delež pesticidov (tudi do 30 različnih), zato najbolj ugledni izdelovalci čokolade že posegajo po organskem kakavu, ki pa je seveda dražji od industrijsko pridelanega.

> Kakav vsebuje feniletilamin, ki velja za "esenco ljubezni", saj nam zaplava po žilah, ko se zaljubimo.

Dobro je vedeti

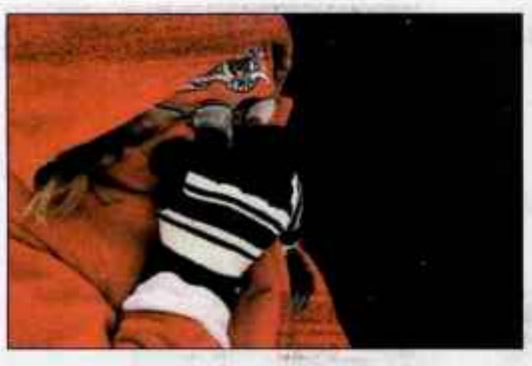
Čokolada prepovedana za pse in mačke

Spojine teobramin, ki je v kakavu, mačke in psi niso sposobni prebaviti, zato ga ne smejo uživati. Teobramin pri njih povzroči alergične reakcije, motnje srčnega ritma, črevesne zaplete in zdravstvene težave, ki se lahko končajo tudi s smrtjo. Čeprav je za ljudi temna čokolada zdrava, je za živali zelo škodljiva, saj so v njej veliko večje vsebnosti teobramina kot v mlečni čokoladi. Posebno za pse velja, da se prav radi sladkajo s čokolado, če jim to dovolimo. Rešitev zanje je posebna pasja čokolada, pri kateri teobramin s posebnim postopkom izločijo.

Zasebna dermatovenerološka ambulanta Jadranka Korsika Mrak, dr. med., Savska cesta 10, Ljubljana, tel. št. za naročanje 01/280 32 56, pregled in zdravljenje kožnih in spolno prenosljivih bolezni, preventivni pregledi pigmentnih znamenj. Naročanje: pon. od 8. - 12. ure, torek od 14. - 19. ure, sreda od 9. - 14. ure in četrtek od 8. - 13. ure.

widex AIKIA
m Design & Performance
Odličen zvok za zmerno ceno...
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 10a/I, tel.: 04/202 84 20
ponedeljek, sreda od 10.00 do 12.00 in od 13.00 do 17.00

Koža



Petkilogramski plašč nas varuje pred mrazom

Koža pri odraslem človeku meri približno dva kvadratna metra in je težka pet kilogramov. Njena osnovna naloga je varovanje telesa pred vplivi in tujki iz okolja.

Katarina Podnar

Na kožo vplivajo zunanje spremembe, kamor sodi tudi podnebje, ter tiste, ki se dogajajo znotraj telesa. Da bi jo ohranili čim dlje zdravo, ji je potrebno namenjati vsakodnevno pozornost in primerno nego. To je še posebej pomembno v ekstremnih pogojih, na primer v mrazu.

Določite svoj tip kože

Poznamo štiri osnovne tipe kože: normalno, suho, mastno in mešano.

Normalna koža je gladka in čvrsta na otip. Na njej ni izpuščajev in ne suhih in mastnih predelov. To je koža malih otrok in le nekaterih odraslih srečnežev.

Suha koža je nežna, pogosto razpokana in luskasta z majhnimi porami, pogosto vzdražena in srbeča. Hitro je prepredena z gubami, kar pa ne velja za mastno kožo, ki dalj časa ohranja prožnost in je brez gub. Izloča veliko loja, kar se še posebno pokaže v puberteti. Mastno se sveti in je posuta z vidnimi porami, nagnjena je k aknam. Za mešano kožo so značilna tipično mastna področja obraza: čelo, nos, brada, lica pa so običajno normalna ali suha. Vsaka od njih ima posebne značilnosti in zahteva specifično nego, za vse pa velja, da jim prija dnevno čiščenje odmrlega epitela in nečistoč, ki se izločajo iz telesa ali pa se naberejo na njej zaradi onesnaženega zraka. Zato za čiščenje uporabljajte mleko in tonik za vaš tip kože, dovoljena so tudi zelo blaga mila, ki ne rušijo PH kože in jo ne sušijo.

Zimske razmere in nega kože

Pozimi, ko temperatura pade, se zmanjša cirkulacija krvi, zato so kožne celice bistveno manj oskrbovane s kisikom. Ob tem je koža zaradi ostrega zraka še ranljivejša in bolj občutljiva. Zato se pojavijo luske in razjede, koža izgubi svojo prožnost. Pogosti so ekcemi. K temu pripomorejo tudi velike razlike med toplim in suhim zrakom v ogrevanih prostorih in mrzlim zunaj. Slednje prinaša dodatno težavo: dehidracijo, ki še pospeši staranje, zabuhlost in različne kožne bolezni. Zato moramo poskrbeti, da koža ne bo občutila pomanjkanja, ki ga prinaša zima: z rednim gibanjem poskrbimo za dobro cirkulacijo, s pitjem primernih tekočin (naravni sokovi, izvirska voda ...) v zadostnih količinah (vsaj dva litra na dan) pa preprečimo dehidracijo. Kožo zaščitimo z vlažilno kremo, lahko tudi nekoliko mastno, še posebej, če se odpravljamo ven. V stanovanju naj ne bo pretoplo. Na radiatorje obesimo vlažilce zraka, ki jim lahko dodamo eterična olja. Zelo oprijeta oblačila ovirajo normalno cirkulacijo krvi, povzročajo pa tudi tako nezaželeni celulitis. Oblačenje v plasteh (več tankih oblačil eno čez drugo) je veliko bolj zdravo in praktično.

> Nadmorska višina nad tisoč metrov moč UVB žarkov poveča za petino, nadmorska višina nad tri tisoč metrov pa za polovico.

Zimsko sonce je zelo nevarno

Ritem življenja se pozimi v naravi spremeni, vse se umiri in obnavlja. Narava je tudi našim prednikom narekovala enak tempo: delo se je pozimi preselilo v domove. Danes se življenje večine ljudi pozimi bistveno ne razlikuje od tistega poleti, zato velja posebna pozornost izpostavljenim delom kože: obrazu in rokam. Pomembno je, da se tako kot pred mrazom zaščitimo tudi pred soncem, ki ima na snegu okrepljeno moč. Pozimi potrebujemo kakovostno sončno zaščito z visokimi faktorji in dobra sončna očala. Posebne nege so potrebne ustnice, ki jim prijajo obogateni vazelini z mandljevim oljem in vitaminom E. Ne smemo pozabiti, da je koža pri športu v zimskih razmerah izpostavljena podhladitvi in izsušitvi, lahko se celo zgodi, da pomrzne, še posebno ušesa in nos. Mastne kreme so dobra izolacija pred težkimi podnebnimi pogoji, vendar ne za mastno kožo. Slednjo negujemo z obogatenimi hidratantnimi kremami.

Nega po zimski aktivnosti

Po zimski aktivnosti, še posebej, če slednja traja dlje časa, koža potrebuje posebno nego. Zeliščna kopel blagodejno vpliva na celo telo in pomirila vzdraženo kožo. Pozornost je namenjena le temperaturi vode, ki ne sme biti previsoka. V kopel lahko vlijemo kozarček olivnega olja ali pa si pred kopanjem telo natremo z njim. Nekaj kapljic rožmarina, kadulje ali sandalovine, ki jih kanemo v vodo, blagodejno vplivajo na krvni obtok.

Dobro je vedeti

Veter in hitrost pri smučanju podvojita mraz

Veter, mraz in hitrost povečajo relativni občutek mraza. Pri minus desetih stopinjah Celzija, v vetru in hitrosti smučanja trideset kilometrov na uro se pogoji za izpostavljene dele kože bistveno poslabšajo. Relativni mraz je kar dvakrat večji od tistega, ki ga kaže termometer. Nadmorska višina nad tisoč metrov moč UVB žarkov poveča za petino, nadmorska višina tri tisoč metrov pa kar za polovico. Odbijanje žarkov zaradi snega in ledu poveča moč sonca za 85 odstotkov. Tudi v megli je, če je ta "kombinirana" s čistim gorskim zrakom, sončna prepustnost zelo visoka.

Farmacevtov nasvet

Zakaj v lekarno?

V lekarni dobimo zdravila, ki nam jih predpiše zdravnik. Vse pogosteje se na lekarno obračamo tudi takrat, ko nimamo zdravniškega recepta, in takrat, ko menimo, da ga še ne potrebujemo in iščemo druge izdelke, namenjene ohranjanju zdravja in izboljšanju počutja.

Gorenjske lekarne so v Kranju odprle novo lekarno Planina II v nakupovalnem centru Qlandia.

MAG. NINA PISK, MAG. FARM.

V lekarno po zdravila

Zdravilo, ki ga lahko dobite v lekarni, je vsaka snov ali kombinacija snovi, ki se uporablja v primerni farmacevtski obliki za zdravljenje, preprečevanje ali diagnozo bolezni. Vsak tak izdelek mora imeti dovoljenje za promet (pogovorno rečemo, da so registrirani) in biti pod nadzorom pristojnih državnih organov za zdravila. Izdelani so v skladu z dobro proizvodnjo prakso ter imajo dokazano kakovost, varnost in učinkovitost. V priloženem navodilu za uporabo in na ovojnini so napisani verodostojni podatki o učinkovitosti, opozorilih, previdnostnih ukrepih, kontraindikacijah, neželenih učinkih. To velja tudi za zdravila, ki imajo režim izdaje brez recepta. Enako velja za zdravila rastlinskega izvora.

Zdravila, ki se predpisujejo na zdravniški recept, se lahko izdajajo le v lekarnah. To so zdravila, za katere obstaja verjetnost, da tudi ob pravilni uporabi predstavljajo posredno ali neposredno nevarnost za uporabnika, če se uporablja brez zdravniškega nadzora ali pa se pogosto in v veliki meri uporabljajo nepravilno, zato obstaja velika verjetnost, da bodo posredno ali neposredno ogrozili uporabnikovo zdravje. Tudi če je zdravilo v obliki injekcij ali zahteva nadaljnje raziskovanje, je zanj potreben zdravniški recept.

Zdravila z režimom izdaje "brez zdravniškega recepta" so na voljo v lekarnah, nekatera pa tudi v specializiranih prodajalnah. Za njih velja, da so relativno varna, z dokaj majhnim tveganjem za resne neželene učinke in da praviloma ni medsebojnega vpliva (interakcij) z drugimi zdravili. Kljub temu pa zdravil, ki so dosegljiva brez recepta, ne gre metati v isti koš, zato so nekatera na voljo samo v lekarnah, kjer je poleg farmacevtskega tehnika vedno navzoč tudi magister farmacije. Da je posvetovanje med magistri farmacije in farmacevtskimi tehniki glede izdaje zdravil brez recepta ali svetovanja pri odpravljanju blažjih zdravstvenih težav precej pogosto, so pokazale tudi raziskave v slovenskih lekarnah.

Delitev zdravil na tista, za katere je potreben zdravniški recept, in na tista, za katere zdravniški recept ni potreben, oziroma na tista, ki se izdajajo samo v lekarnah, in na tista, ki se lahko izdajajo tudi v specializiranih prodajalnah, temelji izključno na strokovnih kriterijih, pri katerih pa je varnost uporabnika, torej bolnika, na prvem mestu. Z omejevanjem načina in mesta izdajanja se zagotavlja varno in učinkovito rabo zdravil, nikakor pa ne omejuje dostopnost do tovrstnih zdravil.

V lekarno po nasvet

Pri blažjih zdravstvenih težavah

Prav pri zdravstvenih težavah, ki so blažje narave, se pogosto bolnik najprej obrne na lekarno. V lekarni smo namreč zaposleni strokovnjaki, ki imamo veliko znanja o zdravilih, blažjih zdravstvenih težavah in zdravju na sploh in znamo svetovati ustrezno zdravilo oziroma osebo ob prepoznavi resnejših znakov napotiti k zdravniku. Farmacevt v lekarni je bolniku najlažje dostopna zdravstvena oseba in je zato največkrat prvi, s katerim se posvetuje o svojih zdravstvenih težavah. Pogovor z bolnikom je farmacevtu podlaga za njegovo odločanje in triažiranje bolnika za napotitev k zdravniku ali za samozdravljenje z zdravilom ali brez izdanega farmacevtskega izdelka. V procesu samozdravljenja postaja javna lekarna vse bolj prepoznana, tako s svetovalno vlogo farmacevta kot razpoložljivostjo izdelkov za samozdravljenje. V raziskavi, opravljeni v letu 2000 v Sloveniji, so ugotovili, da kar polovica sodelujočih želi in tudi pričakuje nasvet o zdravilih brez recepta ravno od farmacevta v lekarni.

Pri uporabi zdravil

Pri uporabi zdravil je zelo pomembno, da se uporabljajo skladno z navodili, ki jih da zdravnik ob predpisovanju zdravila oziroma farmacevt ob izdaji zdravila v lekarni. Vedno preverite, ali ste dobro razumeli tako ustna kot pisna navodila. Pred uporabo zdravila je potrebno vedno tudi prebrati priloženo navodilo za uporabo in se v primeru nejasnosti posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom.

O svojem zdravilu morate vedeti: kako se imenuje in čemu je namenjeno; kdaj in kako ga uporabiti; kaj storiti, če pozabite vzeti zdravilo; kako dolgo morate jemati zdravilo; kakšne neželene učinke lahko pričakujete, ali se morate izogibati sočasnem pitju alkohola, jemanju drugih zdravil ali uživanju hrane; kakšen je vpliv zdravila na nosečnost in dojenje; kako shranjevati zdravilo. Pri tem vam je lahko v veliko pomoč farmacevt v lekarni. Kot pripomoček za pravilno in varno uporabo zdravil je dobro imeti tudi seznam zdravil, ki jih jemljete, kar vam lahko pomagamo izdelati v lekarni.

V lekarno po druge izdelke

V lekarni je na voljo tudi več drugih izdelkov, namenjenih ohranjanju zdravja in izboljšanju počutja. Sem sodijo prehranska dopolnila, živila za posebne prehranske namene in živila za posebne zdravstvene namene, kozmetični proizvodi ... V lekarnah priporočamo le tiste izdelke in le tedaj, ko smo prepričani o njihovi kakovosti in primernosti za uporabnikovo zdravstveno stanje, starost, telesno dejavnost, jemanje drugih zdravil ...

Farmacevtska oblika (tableta, kapsula, sirup ...) sama po sebi namreč ne zagotavlja, da ima nek izdelek zdravilne učinke. Običajno je namen teh izdelkov dopolnjevanje običajne prehrane in jih obravnava zakonodaja o živilih ter niso namenjena zdravljenju ali preprečevanju bolezni niti bolezenskih stanj in se jim ne sme pripisovati teh lastnosti. Ti izdelki so označeni z navedbo "prehransko dopolnilo".

Katere so pasti ponudbe in nakupa zdravil, prehranskih dopolnil in kozmetičnih proizvodov ... po internetu, pošti, v prodaji od vrat do vrat, v običajnih trgovinah?

Pri teh nakupih je težko preveriti ponudnikovo verodostojnost in prepoznati kakovost informacije in izdelka. Ponujeni izdelki so lahko nekakovostni, nevarni ali celo ponarejeni. Če se pojavijo težave med uporabo tako kupljenega izdelka, je oteženo ugotavljanje odgovornosti. Pogosto je izdelek zaradi želje po dobičku predstavljen samo s pozitivne plati, neželeni učinki in druga tveganja, povezana z njegovo uporabo, pa sploh niso omenjena. Podatki o izdelku so lahko nepravilni, pristranski, pomanjkljivi ali celo zavajajoči. Ponudniki podatkov in izdelka običajno niso strokovnjaki s področja zdravstva in zdravil, zato obstaja tveganje za zdravje zaradi možnega nepravilnega prepoznavanja bolezenskih znakov, napačne izbire izdelka in nepravočasnega zdravljenja.

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, Planina II, Podlubnik, Preddvor, Primskovo, Radovljica, Stražišče, Šenčur, Škofja Loka, Tržič, Železniki, Žiri, Žirovnica
• Farmakoinformativna služba • Galenski laboratorij • Kontrolno analizni laboratorij

Gorenjci in zdravje

Trudim se, kolikor je zaradi življenjskega in delovnega tempa možno, da se zdravo in redno prehranjujem. Kljub izredno skopo odmerjenemu prostemu času vsaj dvakrat na teden zjutraj odtečem skromne tri ali štiri kilometre ali si v poznih večernih urah privoščim polurni sprehod. Poleti rad kolesarim, pozimi kdaj pa kdaj uživam v alpskem smučanju ali tečem na smučeh.

Dušan Krajnik, pomočnik generalnega sekretarja OZS za gospodarski sistem in politiko

Šport, zdrava prehrana in rak na dojkah

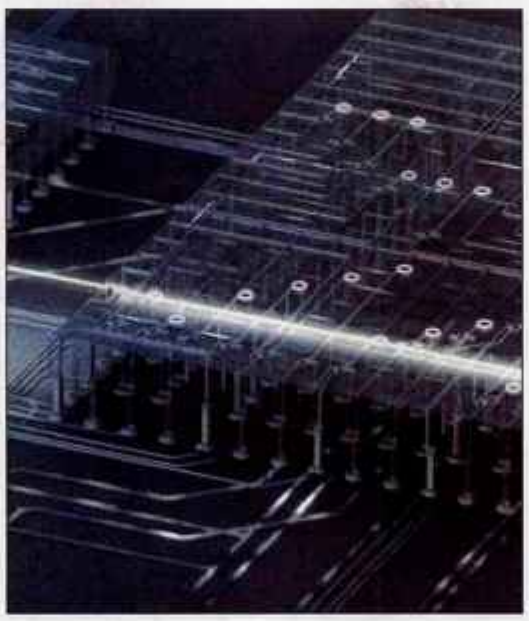
Rak na dojkah je še vedno bolezen, ki vsako leto odnese številna ženska življenja. Ena od zadnjih raziskav na bolnicah je dokazala, da fizična aktivnost in zdrava prehrana zelo podaljšata njihovo preživetje. Pol ure intenzivne hitre hoje in pet porcij sadja in zelenjave na dan so smrtnost med bolnicami zmanjšale kar za polovico, in to tudi v primeru, da so bile ženske predebele. Študijo so izvedli na kalifornijski univerzi, vanjo pa zajeli 1490 bolnic z rakom na dojkah, ki so bile v povprečju stare petdeset let. Vsem so raka odkrili v zgodnji fazi in jih tudi ustrezno zdravili, potem pa sledili njihovim življenjskim navadam. Izkazalo se je, da jih je med bolnicami, ki so uživale veliko sadja in zelenjave ter se intenzivno gibale vsaj pol ure na dan, 5 do 11 let po zdravljenju umrlo le 7 odstotkov, kar je dvakrat manj kot v drugih skupinah. Dr. John Pierce, ki je vodil skupino, ki je izvedla raziskavo, pravi, da se ključ skriva v vsakdanjem sočasnem početju obojega: uživanju veliko sadja in zelenjave ter fizični aktivnosti. (kk)

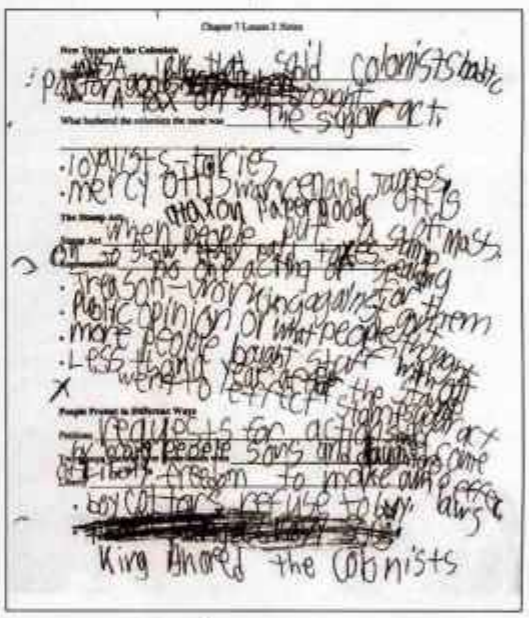
Nanodelci škodujejo zdravju ljudi

Nanodelci so najmanjši delci snovi, veliki od ene do nekaj sto milijardink metra. O njihovem vplivu na zdravje ljudi je bilo narejenih malo študij. Eno večjih so opravili strokovnjaki univez UCLA in San Diego v sodelovanju z organizacijo Veterans Affairs Medical Healtcare System in z njo dokazali, da so opozorila pred potencialno nevarnostjo nanondelcev utemeljena. Nanodelci, manjši od 200 milijardink metra, v človekovem telesu povzročijo sproščanje škodljivih kisikovih radikalov. Posebej nevarni so nanodelci železovega oksida, ki, če so manjši od 10 milijardink metra, zavirajo rast živčnih celic. Nanodelci, ki jih industrija že precej uporablja, v telo pridejo skozi kožo in dihala. Na univerzi UCLA že razvijajo tehnologijo, s katero bodo delce prekrili s posebno snovjo in tako zmanjšali njihovo nevarnost za ljudi. Na Tehnološkem inštitutu v New Jerseyju pa so ugotovili, da so nanodelci škodljivi tudi za rastline. Nanondelci aluminijevega oksida so upočasnili rast korenin korenja, koruze, kumar, zelja in soje. (kk)

Test za Alzheimerjevo bolezen

Ena od večjih težav, povezanih z Alzheimerjevo boleznijo, je njeno diagnosticiranje v fazi, ko bolezenski znaki še niso jasno izraženi. Zdaj so na stanfordski univerzi razvili test, s katerim je moč z 90-odstotno verjetnostjo bolezen napovedati celo do šest let vnaprej, pa tudi odkriti tiste, pri katerih se je že razvila. Gre za krvni test, ki so ga razvili na podlagi študije, v kateri so merili 120 proteinov pri petih ljudeh z Alzheimerjevo boleznijo in pri petih zdravih ljudeh. Dobljene podatke so primerjali s krvno sliko 129 bolnikov, ki so imeli različno močno izražene simptome Alzheimerjeve bolezni, in krvno sliko 92 bolnikov s potrjeno diagnozo. Odkrili so, da se "ključ" skriva v 18 specifičnih proteinih. Gre za proteine, ki sodelujejo pri tvorbi krvnih celic, imunskih procesih in celični smrti. Dr. Tony Wyss-Coray, ki je vodil študijo, meni, da gre za okvaro pri nastajanju celic, ki "sodelujejo" pri "čiščenju" beta-amiloidnih proteinov, ki se odlagajo v možganih in uničujejo možganske celice. (Nature Medicine; kk)





Prehlad povzroča blizu dvesto različnih virusov

Dr. Andrej Šubic,
specialist splošne medicine

nasvet

Prehlad je virusna infekcija, ki prizadene predvsem zgornja dihala. Sam po sebi ni huda bolezen, je pa zelo pogost in moteč. Virusi, ki ga povzročajo, se prenašajo kapljično ali s telesnim stikom. Zbolimo nekaj dni po okužbi. Bolezenski znaki so tekoči izcedek iz nosa, kihanje, pekoče grlo, pokašljevanje, lahko tudi glavobol, utrujenost in rahlo povišana telesna temperatura. Virusi, ki najpogosteje povzročajo prehlad, dosežejo svoj maksimalni ciklus pojavljanja v jesenskem, zimskem in spomladanskem času, zato tedaj tudi najpogosteje obolevamo. Pozimi smo pogosteje prehlajeni tudi zato, ker se več zadržujemo v zaprtih prostorih in imamo več stikov s soljudmi, kar poveča možnost za prenos virusov, zaradi manj gibanja in manj pestre hrane smo lahko tudi manj imunsko odporni. Sam mraz kot tak pa na pogostejše pojavljanje prehlada neposredno ne vpliva.

Za prehladom največkrat zbolijo otroci, v starosti se pogostnost obolevanja zmanjšuje. Ljudje, ki pogosteje zbolevajo za prehladom, sicer niso bolj zdravstveno ogroženi, drži pa, da tisti, ki so imunsko kompromitirani in kronični bolniki, za prehladom pogosteje zbolijo in imajo tudi večje možnosti za komplikacije. Virusov, ki povzročajo prehlad, je veliko in se spreminjajo in ni mogoče pridobiti imunosti proti njim.

Pri navadnem prehladu ni potrebno iskati zdravniške pomoči. Pri prehladu si privoščimo počitek glede na počutje, pijmo večje količine tekočin, lahko uživamo več vitaminov, po potrebi simptomatsko zdravljenje: sredstva proti bolečinam, povišani telesni temperaturi, kapljice za nos, sredstva proti kašlju itd. Pri prehladu lahko pride do zapletov na zgornjih dihalih - najbolj pogosto je vnetje sinusnih votlin in srednjega ušesa, in do zapletov na spodnjih dihalih, ki tudi zahtevajo pregled pri zdravniku in ustrezno ukrepanje glede na simptomatiko. Zdrav človek običajno prehlad preboli brez zapletov. Večjo možnost za zaplete imajo ljudje na imunoterapiji in kronični bolniki.

Prehlad lahko ločimo od drugih virusnih obolenj, predvsem od virusnih obolenj spodnjih dihal in gripe, kjer se bolezenskim znakom pridružijo bolečine v prsih, kašelj, visoka telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih. Kadar je prizadeta sluznica celotnega respiratornega trakta: sluznica nosu, grla, sapnika, pljuč, gre najverjetneje za virusno infekcijo in v tem primeru je zdravljenje simptomatsko, podobno kot pri prehladu, le dlje časa traja. Proti gripi se seveda lahko zaščitimo s cepljenjem. Bolj pozorni moramo biti, ko bolezen prizadane samo en del respiratornega trakta, saj je takrat večja verjetnost, da je infekt lahko bakterijski. Ločnico med obema moramo postaviti predvsem zaradi razlike v terapiji. Če pri bolniku najdemo kriterije za bakterijskih infekt, je na mestu antibiotik, pri virusnih infektih antibiotik potek bolezni lahko celo podaljša ter "dela" v prid odpornosti bakterij na antibiotike. Za začetek zdravljenja z antibiotiki naj se vedno odloči zdravnik, ne uporabljajmo jih iz zalog v domači lekarni.

Proti virusnim infektom se najlažje borimo z dobro imunsko odpornostjo z zdravim načinom življenja. Odpornost dosežemo z rednim gibanjem, rednim počitkom z dovolj spanja, izogibamo se škodljivim razvadam, alkoholu in kajenju, uživamo pestro prehrano z dovolj vitamini in minerali in skrbimo za dobro psihično počutje in izogibajmo se stresu. Uravnoteženost človeka na vseh področjih pripomore k manjši obolevnosti.