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

Gorenjski Glas

TOREK, 19. januarja 2010

Leto LXIII, št. 5, cena 1,35 EUR, 19 HRK | Odgovorna urednica: Marija Volčjak | Časopis izhaja ob torkih in ob petkih | info@g-glas.si | www.gorenjskiglas.si

Kriminaliste zanima hotel Drnča

Kriminalisti so pod drobnogled vzeli okoliščine nastanka podjetja Predence in njegovega hotelskega kompleksa Drnča v Dvorski vasi.

Simon Šubic

Dvorska vas - Kranjske kriminaliste zanimajo okoliščine gradnje turističnega kompleksa v Dvorski vasi, zato so v začetku januarja obiskali radovljiškega župana **Janka S. Stuška.** "Kriminalisti so župana zaprosili za pogovor o pridobitvi dvorca Drnča v občinsko last in ustanovitvi družbe Predence. Na pogovoru so zaprosili za občinsko dokumentacijo o družbi Predence, ki smo jim jo že posredovali," je pojasnila **Manca Šetina Miklič**, vodja kabineta župana. S Policijske uprave Kranj nam na vprašanje, kakšne sume kaznivih dejanj preiskujejo, do včeraj niso odgovorili.

Za turistični kompleks na območju Dermskega gradu v Dvorski vasi je občina Radovljica leta 2005 s podjetjem Izolacija Kepic iz Vopovelj ustanovila družbo Predence. Občina je v družbo vložila stvarni vložek v obliki nepremičnin v vrednosti okrog 523 tisoč evrov, ki ga je postopoma odprodajala. Ko so decembra lani izvedli tehnični prevzem novega kompleksa, je občina prodala še zadnji poslovni delež v Predenceu, ki je decembra lani tudi pridobil odločbo o poskusnem enoletnem obratovanju hotela Drnča. "Svoj zadnji poslovni delež v višini 56.276 evrov je občina prodala 9. decembra lani. Ta delež še ni plačan," je razložila Manca Šetina Miklič. Kot je dodala, je postopek izbire Izolacije Kepic pri ustanavljanju družbe Predence pregledala tudi Komisija za preprečevanje korupcije, ki ni ugotovila kršitev, prav tako pa nepravilnosti ni odkril nadzorni odbor občine, ki je pregledal okoliščine prodaje poslovnega deleža občine v podjetju Predence.

Država je podjetju Predence zaradi naknadne spremembe projekta hotela Drnča odtegnila tudi 2,7 milijona evrov nepovratnih evropskih sredstev. / Foto: Gorazd Kavčič

Vrnitev le za domači tekmi

Bohinj je gostil najboljše telemark smučarje, ki so se za točke svetovnega pokala merili na smučišču Senožeta. Za najboljši slovenski uvrstitvi je poskrbel David Primožič, ki se je v svetovni pokal vrnil le za domači tekmi.

Maja Bertoncelj

Srednja vas - Senožeta v Bohinju so v soboto in nedeljo gostila najboljše telemark smučarje sveta, ki so se za točke svetovnega pokala oba dneva merili v sprintu. Dvakratni zmagovalec pri moških je postal Francoz Phillipe Lau, pri ženskah pa Švicarka Amelie Reymond. Najboljši slovenski uvrstitvi je s 4. in 5. mestom dosegel David Primožič, dvakrat med petnajsterico je bil tudi Luka Pintar (14. in 12. mesto), točke pa sta osvojila še Jan Lavtar, ki je bil v soboto 18., in Tine Kolenc, v nedeljo 30.

▶ 6. stran

Na smučišču Senožeta so se predstavili najboljši smučarji s prosto peto. Na sliki Šenčurjan Luka Pintar, ki se v letošnji sezoni redno uvršča v najboljšo petnajsterico. / Foto: Matic Zorman

100. Glasova preja

Je današnja Slovenija takšna, kot smo si jo želeli ob osamosvojitvi?

Republika Slovenija je imela tri predsednike. Dva izmed njih bomo gostili na stoti Glasovi preji: aktualnega predsednika **dr. Danila Türka** in bivšega predsednika **Milana Kučana**. Z njima se bo pogovarjal publicist **Miha Naglič**.
Na ta dogodek smo povabili tudi vse dosedanje sogovornike Glasovih prej.

Stota Glasova preja bo v četrtek, 21. januarja, ob 19. uri v dvorani Splendens Kongresnega centra Brdo pri Kranju.

Glasovo prejo bo povezovala Monika Tavčar, v glasbenem uvodu bo nastopila čelistka Maruša Bogataj iz Kranja.

Generalni pokrovitelj stote Glasove preje je Gorenjska Banka

Prosimo vas, da vašo udeležbo na stoti Glasovi preji sporočite po telefonu: 04/201 42 00 ali e-pošti: dina.kavcic@g-glas.si. Vabljeni!

WWW.GORENJSKIGLAS.SI

vsebina

5

AKTUALNO

Nov upravljavec v Vrbi

Gorenjski muzej je v soboto tudi uradno predal ključe Prešernove hiše v Vrbi žirovniškemu zavodu za turizem in kulturo, ki bo prihodnja štiri leta upravljal tako Prešernovo kot Finžgarjevo hišo.

3

ZDRAVJE & LEPOTA

Nova metoda zdravljenja srčnega popuščanja

Kardiologi in kardiovaskularni kirurgi z Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani so predstavili najnovejšo metodo vstavitve večletne mehanske podpore srcu kot možnosti dokončnega zdravljenja.

11

EKONOMIJA

Alpino rešila športna obutev

Vse kaže, da bo žirovska Alpina lansko krizno leto zaključila kot leto prej brez izgub. Upadla je prodaja modne obutve, uspešnejši pa so bila pri športni. Če letos pri naročilih ne bo bolje, bodo delavce poslali na čakanje.

17

KMETIJSTVO

Kdo še otresa sneg z drevja?!

Jože Kralj s Poljšice pri Gorjah, dobitnik priznanja za skrbnega gospodarja gozda na blejskem gozdno gospodarskem območju, je kupil enajst hektarjev gozda, s katerim skrbno gospodari. Pozimi celo otresa sneg z drevja.

18

VREME

V višjih legah bo precej sončno, po kotlinah pa se bo večinoma zadrževala megla ali nizka oblačnost.

-4/0 °C

jutri: precej sončno

9 770352 666018

Park najmanj v sedanjem obsegu

Mateja Rant

Ljubljana - Koalicija nevladnih organizacij za ohranitev Triglavskega narodnega parka se ne strinja s predlogom zakona o Triglavskem narodnem parku, ki ga je vlada decembra posredovala državnemu zboru. Zato so na podlagi spomenice iz novembra 2004 in na podlagi dodatnih argumentov naslovili pismo na predsednika državnega zbora, v katerem so se med drugim zavzeli za upoštevanje mednarodnih standardov varovanja narave. Želijo tudi zakon, ki bo jasno in natančno določal, kaj pravzaprav varujemo kot narodni park, obenem pa bi dejansko omogočil upravljanje narodnega parka vsaj v sedanji velikosti. Od tega naj vsaj v osrednjem območju ne bi bilo človekovih posegov in dejavnosti, razen ob določenih ureditvah glede paše, planinstva in še nekaterih dejavnosti. Po sedanjem predlogu zakona, so opozorili v koaliciji nevladnih organizacij, pa bi prvo varstveno območje zajemalo zgolj območje nad gozdno mejo, varovalne gozdove in skrajne zatrepe ledeniških dolin, kar obsega komaj dobro tretjino oziroma 37,5 odstotka parka. "Pa še to le, če se vodarji, lovci, pašni upravičenci in zlasti gozdarji ne bodo odločali za prevelike posege, česar pa jim načeloma ta zakon ne prepoveduje," so še opozorili v koaliciji nevladnih organizacij. Zato pričakujejo, da bo nov zakon sledil priporočilom Sveta Evrope, ki so priložena diplomi Sveta Evrope za zavarovano območje, ki jo je leta 2004 prejel TNP. "Med temi priporočili pa je tudi povečanje osrednjega območja parka, povečanje obsega varovalnih gozdov, poostritev predpisov glede posegov v prostor in prenove objektov, pa tudi izrecno opozorilo, naj ne širimo območij zimskošportnih središč," še dodajajo v koaliciji nevladnih organizacij.

Darilo izžrebanemu naročniku časopisa Gorenjski Glas
Knjigo prejme DORA GALE iz Naklega.
www.gorenjskiglas.si

KOTIČEK ZA NAROČNIKE

Anžetova zgodba

Pred časom smo pisali o življenjski izkušnji petindvajsetletnega študenta Anžeta, ki je v prometni nesreči pred letom dni izgubil nogo. Vsem, ki ste slišali zanj ali ste njemu v pomoč celo zbirali zamaške (in ni vas bilo malo!), dolgujemo epilog zgodbe. Zbiranje zamaškov zanj je končano in njegova mama Blanka nam je s hvaležnostjo sporočila, da je akcija presegla vsa pričakovanja in da so več kot presenečeni nad srčnostjo ljudi. S skupnimi močmi smo tudi Gorenjci pripomogli k nakupu Anžetove nožne proteze. Do sredine decembra, ko se je akcija zaključila, so zbrali okoli 110 ton zamaškov. Točna številka bo objavljena, ko bodo prebrali vse zamaške in bo izpraznjen še zadnji tovornjak. Takrat bodo pripravili tudi razstavo predmetov, ki so jih našli med zamaški. Zamaške so delno odpeljali v Črno na Koroškem, večino pa v Omaplast Grosuplje, kjer jih bodo reciklirali. S to akcijo smo pokazali srčnost, saj kot so zapisali v sporočilu za javnost: "Skupaj zmoremo več in to se pri zbiranju zamaškov še kako pozna. Vsakokrat, ko en zamašek priložiš na kupček, narediš veliko za sočloveka, še več pa za našo zemljo, ki se že skoraj utaplja v vseh mogočih smeteh in odpadkih." Anžetovo psihofizično stanje je ta čas zadovoljivo kljub nekaj težavam, ki so pogojene z vremenom. Kmalu bo začel hoditi v službo in tudi sam si želi spet normalno zaživeti. Prepričani smo, da mu tudi vsi mi želimo vse dobro! Če zamaške še vedno zbirate, pa vam sporočam kontakt, na katerega se lahko obrnete, če želite pomagati Mirku iz Maribora, ki se mu seseda hrbtenica. Organizacijo zbiranja in odvoza zamaškov bo prevzel salezijanec Milan Kavčnik iz Cerknice. Za vse nadaljnje informacije se obračajte na njegovo kontaktno tel. številko 031/856 923 ali na njegov elektronski naslov: smc.cerknica@kabelnet.net.

Še enkrat najlepša hvala vsem s pozivom, naj zbiranje zamaškov ostane naš način življenja, naj se akcija ne prekine, ker nas humanitarnost in tudi skrb za okolje plemenitita. **D. K.**

Minimalna plača bo višja

Vlada bo aprila sama predlagala nujne spremembe zakonodaje s področja trga dela, če do konca marca socialni partnerji ne bodo sklenili socialnega sporazuma.

Mateja Rant

Vlada bo najkasneje do konca januarja sprejela zakon o minimalni plači in spremembe dohodnine, na podlagi katerih bodo minimalno plačo dvignili na 562 evrov neto, kolikor znašajo minimalni življenjski stroški. Če do konca marca letos ne bo sklenjen nov socialni sporazum o najnujnejših ukrepih na trgu dela, je še sklenila vlada, bodo v aprilu sami predlagali nujne spremembe zakonodaje s področja trga dela.

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve je že aprila lani pridobilo izračun minimalnih življenjskih stroškov oziroma oceno vrednosti košarice minimalnih življenjskih potrebščin, ki je lani znašala 562 evrov. Ministrstvo je ob tem ocenilo, da je razkorak med veljavnim zneskom minimalne plače, ki znaša 459 evrov neto, in minimalnimi življenjskimi stroški prevelik, saj bi morala minimalna plača za polni delovni čas znašati najmanj znesek, ki ustreza oceni vrednosti košarice minimalnih življenjskih potrebščin. Zato se bo po predlogu zakona, ki ga bo vlada predvidoma obravnavala že ta teden, minimalna plača s 1. januarjem letos zvišala na nekaj več kot 721 evrov bruto oziroma 562 evrov neto. Pri določitvi bruto zneska bo država z davčno olajšavo prispevala k nižjim stroškom dela, in sicer bodo plače do bruto zneska, ki ustreza znesku 510 evrov neto, oproščena plačila dohodnine. Delodajalci, katerih obstoj bi bil zaradi takojšnjega dviga minimalne plače ogrožen oziroma bi jim to povzročilo velike izgube ali zahtevalo odpuščanja, pa bodo minimalno plačo lahko v dogovoru s sindikati dvignili postopoma, a najkasneje do začetka leta 2012.

Sindikati so takojšen dvig minimalne plače zahtevali tudi s protestom pred vladnim poslopjem. / Foto: T. K.

Doslej prejeli le nekaj vlog

Pri kranjski upravni enoti so do minulega tedna prejeli le pet vlog za priznanje statusa v skladu z novelo zakona o žrtvah vojnega nasilja.

Mateja Rant

Kranj - Z letošnjim letom so se začele uporabljati spremembe, ki jih prinaša septembra lani sprejeta novela zakona o žrtvah vojnega nasilja. O priznanju statusa žrtve vojnega nasilja na prvi stopnji odločajo pristojne upravne enote, ki so začele sprejemati vloge za priznanje tega statusa, ki jih vlagajo novi upravičenci. Pri Upravni enoti Kranj so postregli s podatkom, da so doslej prejeli pet tovrstnih vlog.

Omenjena novela je krog upravičencev do statusa žrtve in s tem priznanja posebnih pravic razširila na otroke, ki so jim starše ubili partizani ali zavezniki, pa tudi na begunce, ki so morali zaradi njihovih nasilnih dejanj zapustiti svoj dom. Načelnica Upravne enote Kranj **Olga Jambrek** je pojasnila, da je vloge za priznanje statusa žrtve vojnega nasilja mogoče poslati po pošti ali jih osebno oddati v prostorih njihove upravne enote. "Obrazec vloge ni predpisan, je pa na razpolago priporočen obrazec." Dobiti ga je mogoče na spletnem portalu e-uprave. Upravičenost do priznanja statusa žrtve vojnega nasilja, je razložila Olga Jambrek, upravna enota preverja zlasti na podlagi pisnih dokazil iz lastnih uradnih evidenc in evidenc drugih upravnih enot, republiškega arhiva in drugih institucij, ki vodijo uradne evidence ali arhiv o dogodkih med drugo svetovno vojno. V primeru, da so ta dokazila pomanjkljiva, pa dejstva in okoliščine, pomembne za odločitev o priznanju statusa, ugotavljajo z zaslišanjem prič in stranke. Novela pa daje prisilno mobiliziranim v redne vojaške enote okupatorja poleg že priznanega statusa žrtve vojnega nasilja tudi pravico do rente. Pri kranjski upravni enoti so prejeli 89 tovrstnih vlog. "V evidenco žrtev vojnega nasilja imamo vpisanih 148 prisilno mobiliziranih v nemško vojsko. Vsem smo 24. decembra lani poslali obvestilo o tej pravici in priložili obrazec vloge," je še dodala Olga Jambrek.

Večina ni izplačala dodatka

Mateja Rant

Po podatkih Skupnosti socialnih zavodov Slovenije večina direktorjev domov za starejše ob izplačilu plač za december ni izplačala dodatka za delo z dementnimi, kar jim je pred novim letom v posebnem navodilu naročilo ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve.

"Od 82 članov dodatka ni izplačalo 66 izvajalcev, sedem jih bo dodatek izplačalo," so sporočili iz Skupnosti socialnih zavodov Slovenije. Dva izvajalca bosta izplačala razliko od štirih do 12 odstotkov, glede na prevedbo plač, ki je bila osemodstotna, dva izplačujeta petodstoten dodatek za delo s psihično motenimi osebami, trije posebni zavodi pa že izplačujejo dodatek za neposredno delo z osebami z duševno in telesno motnjo po kolektivni pogodbi za javni sektor. V skupnosti socialnih zavodov so prejeli tudi pojasnilo Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS), da sporni dodatek zahteva dodatna sredstva za izplačevanje, ki pa v splošnem dogovoru in aneksih za pogodbeno leto 2009 niso opredeljena. Tako ZZZS, so jim razložili, nima pravne podlage za financiranje dodatka za delo z dementnimi osebami.

Nov upravljavec v Vrbi

Prešernovo in Finžgarjevo hišo bo prihodnja štiri leta upravljal Zavod za turizem in kulturo Žirovnica. Z dosedanjim upravljavcem Gorenjskim muzejem nameravajo sodelovati tudi v prihodnje.

Ana Hartman

Vrba - V soboto je direktorica Gorenjskega muzeja **Barbara Ravnik Toman** uradno predala ključ Prešernove hiše v Vrbi **Janezu Dolžanu**, direktorju Zavoda za turizem in kulturo Žirovnica (ZTK), ki bo po sklepu ministrstva za kulturo prihodnja štiri leta upravljal rojstno hišo našega največjega pesnika, prav tako pa je zavod prevzel tudi upravljanje Finžgarjeve hiše v Doslovčah. "Hiši brez skrbi dajemo v druge roke, med seboj smo podpisali tudi pogodbo in bomo sodelovali še bolje kot doslej," je dejala Tomanova. Dolžan je poudaril, da upravljanje hiš pomembnih rojakov pomeni priložnost in odgovornost: "Priložnost je v razvoju, ne le dejavnosti zavoda v obeh hišah, temveč tudi v širitvi turistične in kulturne ponudbe naših krajev. Z upravljanjem želimo spodbuditi tudi občane, društva in organizacije, da prispevajo k razvoju turizma in kulturnega dogajanja, ki se bo čez vse leto vrstilo po hišah znanih rojakov v občini."

Direktorica Gorenjskega muzeja Barbara Ravnik Toman predaja ključ Prešernove hiše direktorju ZTK Žirovnica Janezu Dolžanu. / Foto: Gorazd Kavčič

Župan **Leopold Pogačar** je spomnil, da je bil ZTK ustanovljen tudi zaradi upravljanja kulturnih biserov občine Žirovnica. Doslej je upravljal Čopovo hišo in Janšev čebelnjak, upravljanje Prešernove in Finžgarjeve hiše pa po županovem mnenju lahko pomeni prelomnico v razvoju kulture, ki je v vaseh pod Stolom ne manjka: "Upam, da bo to v občino pripeljalo dodano vrednost. Pot kulturne dediščine je treba nadgraditi in razvijati še naprej."

V ZTK že načrtujejo dodatne dogodke in vsebine. Najbolj odmevna bo, tako Janez Dolžan, Poletna noč v Vrbi, v sklopu katere bodo pri cerkvi sv. Marka ob baklah pripravili večer ljubezenske poezije in starih slovenskih popevk. Novost bo tudi Lov za zakladom po poti kulturne dediščine, oživiti bodo skušali črno kuhinjo v Prešernovi hiši, načrtujejo literarna srečanja, delavnice ... Kot pravi Dolžan, bodo skušali v vasi pod Stolom pritegniti čim več turistov z Bleda, Šobca in Kranjske Gore.

Prešernovo hišo je sicer lani obiskalo 24 tisoč obiskovalcev, Finžgarjevo pa 6500. Slednja bo odslej odprta le še za najavljene skupine, a se bodo trudili obisk povečati, da bo lahko zopet stalno odprta.

Župan zavrača očitke o korupciji

Svetnik Ludvik Hajdinjak od župana zahteva obravnavo zadnjega poročila nadzornega odbora na naslednji seji občinskega sveta, po županovih besedah pa so ga obravnavali že lani na novembrski seji.

Mateja Rant

Gorje - "V poročilu nadzornega odbora občine Gorje, ki sem ga zasledil na internetni strani naše občine, so šokantni podatki o negospodarnem ravnanju z občinskim premoženjem, ki kaže, da celotna izguba presega dvesto tisoč evrov," je opozoril občinski svetnik **Ludvik Hajdinjak**. Poleg tega, dodaja Hajdinjak, se kaže tudi možnost dodeljevanja poslov bližnjim sorodnikom, kar naj bi se v preteklosti že dogajalo. Župan **Peter Torkar** vse njegove očitke zavrača, pri čemer mu je pritrdila tudi komisija za preprečevanje korupcije.

Ludvik Hajdinjak je med drugim poudaril, da občinski svet kot najvišji organ v občini ni imel možnosti obravnavati zadnje poročilo nadzornega odbora, čeprav to določa statut občine. Župan je te navedbe zavrnil kot neutemeljene, saj je po njegovih besedah občinski svet omenjeno poročilo obravnaval na 21. redni seji novembra lani. "Ob tem smo predsednico nadzornega odbora pozvali k še dodatni obrazložitvi poročila, a tega ni želela," je pojasnil župan. Zato ne vidi razloga, da bi morali poročilo svetniki obravnavati še enkrat, kot ga poziva Hajdinjak. Neupravičene so po njegovem tudi obtožbe o primanjkljaju v višini dvesto tisoč evrov. "To se nanaša na po njegovem neupravičeno naložbo, v okviru katere smo v celotni občini uredili javno razsvetljavo. Obnovili smo jo po novi uredbi, ki poleg denarnih prihrankov pomeni tudi prispevek k varovanju okolja," je razložil župan. Zavrnil je še obtožbe na račun sklepanja poslov občine z njegovimi sorodniki. "Sum korupcije so prijavili tudi na Kosovo komisijo, od katere pa smo že dobili odgovor, da pri omenjenih poslih niso zaznali korupcije," je še dodal župan. Od opozicijskih svetnikov si zato v prihodnje želi predvsem konstruktivnega sodelovanja, saj ta čas po njegovem zgolj blatijo dobro ime občine.

Lani izdali šest delnih odločb

Urša Peternel

Radovljica - Radovljiška upravna enota je lani v zahtevku Ljubljanske nadškofije za vračilo gozdov v naravi izdala šest delnih odločb, je povedala načelnica Upravne enote Radovljica **Maja Antonič.** Upravna enota je doslej odločila o 3.410 hektarjih zemljišč v Triglavskem narodnem parku in okoli 5200 hektarjih zunaj parka. Celotna zahteva, ki jo je Nadškofija Ljubljana vložila pri bivši Občini Radovljica v letih 1992 in 1993, pa se nanaša na okoli 21 tisoč hektarjev zemljišč (kmetijskih zemljišč, gozdov in stavbnih zemljišč), od katerih jih približno 16 tisoč leži na območju Triglavskega narodnega parka, okoli 5.500 hektarjev pa jih leži zunaj območja parka. "Glede na to, da je ostalo nerešenih manjše število zadev, načrtujemo, da bomo s postopki denacionalizacije čim prej zaključili, seveda ob velikem angažiranju in sodelovanju tudi vseh drugih udeležencev v postopku," je povedala Maja Antonič. Na področju denacionalizacije ima radovljiška upravna enota od skupno 531 vloženih zadev pravnomočno rešenih 97 odstotkov, tako da v reševanju ostaja le še dvanajst postopkov. "Ostali so zgolj zahtevki, ki zaradi različne pravne prakse terjajo poglobljeno obravnavo," je še pojasnila Maja Antonič.

Državni odlikovanji

Predsednik države Danilo Türk je odlikoval mag. Andreja Košiča in dr. Lojzeta Gostišo.

Igor Kavčič

Ljubljana - "Kdor je imel priložnost nekoliko bolj pogosto videti folklorne nastope, med njimi nastope številnih skupin, ki jih je vodil mag. Košič, lahko pove, da je z izrazom plesa kot prikaza človeške eksistence iz davno minulih časov možno predstaviti življenje veliko bolj polno, kot bi si na prvi pogled lahko predstavljali, ko razmišljamo o plesu," je ob podelitvi odlikovanja **Andreju Košiču** med drugim povedal predsednik Danilo Türk. Andrej Košič, zaprisežen folklorist, ki že dolga leta živi v Naklem, je kot plesalec in učitelj sodeloval s številnimi skupinami in z njimi nastopal doma in po svetu, najdlje s FS Sava Kranj. Trenutno je umetniški vodja Folklorne skupine Društva upokojencev Naklo: "Odlikovanje mi pomeni zadoščenje, da sem to, kar sem počel tako rekoč celo življenje, delal dobro. Prijeten občutek pri tem mi dajejo tudi številne čestitke folkloristov iz vse države."

Tudi ob podelitvi odlikovanja literarnemu zgodovinarju **dr. Lojzetu Gostišu** predsednik ni varčeval pohvalnih besed. "S svojimi velikimi dejanji, zlasti s predstavitvijo Valvasorjevega dela in naposled z Bibliotheco Valvasoriano, je pokazal, kako veličastno delo je bilo na Slovenskem nekoč že opravljeno." Lojze Gostiša, sicer po rodu iz Žirov, je bil ob odlikovanju presenečen: "Seveda sem odlikovanja zelo vesel in lahko rečem, da čutim veliko spoštovanje do tega odlikovanja, ki sem ga prejel za svoje dolgoletno delovanje na naše kulturne in literarne dediščine."

Predsednik dr. Danilo Türk z odlikovanima, mag. Andrejem Košičem in dr. Lojzetom Gostišo. / Foto: Gorazd Kavčič

Gorenjski Glas

ODGOVORNA UREDNICA
Marija Volčjak

NAMESTNIKA ODGOVORNE UREDNICE
Cveto Zaplotnik, Danica Zavrl Žlebir

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

OBLIKOVNA ZASNOVA
Jernej Stritar, IlovarStritar d.o.o.

TEHNIČNI UREDNIK
Grega Flajnik

FOTOGRAFIJA
Tina Dokl, Gorazd Kavčič

LEKTORICA
Marjeta Vozlič

VODJA OGLASNEGA TRŽENJA
Mateja Žvižaj

GORENJSKI GLAS (ISSN 0352-6666) je registrirana blagovna in storitvena znamka pod št. 9771961 pri Uradu RS za intelektualno lastnino. Ustanovitelj in izdajatelj: Gorenjski glas, d.o.o., Kranj / Direktorica: Marija Volčjak / Naslov: Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj / Tel.: 04/201 42 00, fax: 04/201 42 13, e-mail: info@g-glas.si; mali oglasi in osmrtnice: tel.: 04/201 42 47 / Delovni čas: ponedeljek, torek in četrtek od 8. do 17. ure, sreda od 8. do 18. ure, petek od 8. do 14. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto. / Gorenjski glas je poltednik, izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 19.000 izvodov / Redne priloge: Moja Gorenjska, Letopis Gorenjska (enkrat letno), TV okno in osemnajst lokalnih prilog / Tisk: Druck Carinthia GmbH & CoKG, St. Veit/Glan (Št. Vid na Glini), Avstrija / Naročnina: tel.: 04/201 42 41 / Cena izvoda: 1,35 EUR, letna naročnina: 140,40 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.

Bohinjci ne bodo več rabili diete

Knjižnico v Bohinjski Bistrici bodo iz utesnjenih prostorov v Domu Joža Ažmana preselili v prenovljen objekt na Trgu svobode 3/a.

Mateja Rant

Bohinjska Bistrica - "Doslej smo se vedno šalili, da si morajo ob obisku knjižnice Bohinjci najprej izposoditi knjige o dieti, nobena naša knjižničarka pa se ne sme zrediti. Bili smo res na tesnem, saj je bilo med policami največ 60 centimetrov prostora," je pred selitvijo knjižnice v Bohinjski Bistrici na novo lokacijo z malce hudomušnosti o sedanji prostorski stiski dejala direktorica Knjižnice A. T. Linharta Radovljica **Božena Kolman Finžgar.**

V novih prostorih na Trgu svobode 3/a, ki jih bodo uradno odprli ob kulturnem prazniku 8. februarja, bodo imeli tako po besedah Božene Kolman Finžgar kar štirikrat več prostora kot doslej, saj se bodo knjižnični prostori razprostirali na več kot tristo kvadratnih metrih površin. Dostop so omogočili tudi invalidom in mamicam z otroškimi vozički, obiskovalcem bo po novem na voljo tudi dvigalo. Uredili bodo otroški kotiček in čitalnico, pa tudi računalniški kotiček s šestimi računalniki. "Poseben prostor bo namenjen zgoščenkam in DVD-jem, ki smo jih doslej shranjevali kar po okenskih policah in klopeh," je še pripomnila Božena Kolman Finžgar. Velika pridobitev bo manjša dvorana za prireditve, ki jo bodo uporabljali tudi kot študijsko čitalnico.

V ureditev nove knjižnice je občina vložila okrog tristo tisoč evrov, je pojasnila višja svetovalka za družbene dejavnosti in gospodarstvo **Iva Lapajne.** Po mnenju župana **Franca Kramarja** se bodo po novem lahko pohvalili z eno boljših knjižnic na Gorenjskem. "Zavedamo se pomena pisane besede, zato ljudem želimo dati možnost, da berejo." V knjižnico v Bohinjski Bistrici je ta čas včlanjenih 26 odstotkov prebivalcev, kar je odstotek več, kot znaša slovensko povprečje, je še pojasnila Božena Kolman Finžgar. Seveda pa računajo, da bodo s sodobnejšo knjižnico pridobili tudi kakšnega novega člana.

Zaradi selitve v nove prostore bo knjižnica v Bohinjski Bistrici od 25. januarja do 8. februarja zaprta. V petek, 22. januarja, pa bo knjižnica odprta od 8. do 19. ure.

Kranj

Seja CERO še ta mesec

Na zadnji lanski seji občinskega sveta MO Kranj so sprejeli sklep, da ministra za okolje Karla Erjavca z javnim pozivom povabijo na januarsko izredno sejo, saj se niso strinjali z ministrovimi izjavami glede objekta MBO na Polici pri Kranju in so želeli, da minister pojasni svoja stališča. Po tej seji naj bi se znova sešel konzorcij CERO. Ker trenutno ni pričakovati, da bi minister Erjavec v Kranj tudi prišel, saj še ni znano do kdaj bo sploh še minister, se je kranjski župan Damijan Perne odločil, da bo do konca januarja vseeno sklical sejo konzorcija CERO, redna seja kranjskega občinskega sveta pa naj bi bila 27. januarja. **V. S.**

FAMILY FROST eismann

Podjetje Family Frost, d. o. o., je letos postalo del uspešne mednarodne skupine Eismann group.

Zaradi širitve dejavnosti in reorganizacije dela iščemo 3 kandidate za

PRODAJALCE m/ž
Za PE PODREČA pri Kranju

Pogodba o prodaji bo sklenjena s samostojnimi podjetniki (s.p.)
Nudimo: interno uvajanje in fiksni del plačila + provizijo.

Informacije po tel.: 051/671 153 in 041/362 250

EISMANN S. R. L., PODRUŽNICA LJUBLJANA, ŠMARTINSKA CESTA 102, LJUBLJANA

Protest tržiškega svetnika

Občinski svetnik Jožko Kuhelj meni, da je škoda rušiti vse prazne stavbe Peka. Z avtom je zapeljal kar na gradbišče.

Stojan Saje

Jožko Kuhelj si prizadeva, da bi ustavili vsaj rušenje nekdanjega stolpiča Peka.

Tržič - Poročali smo že, da so začeli rušiti nekdanje stavbe Peka, ki jih je občina Tržič z zemljišči prodala Kranjski investicijski družbi. Minuli četrtek se je na gradbišču zgodil incident, v katerega je bil vpleten Jožko Kuhelj, svetnik LDS ter predsednik Odbora za varstvo okolja in prostorsko planiranje.

"Občani so me obvestili, da so začeli rušiti tudi stolpič nekdanje uprave Peka. Odpeljal sem se do gradbišča, kjer so se mi pridružili občinski svetniki SDS **Peter Tomazin**, **Anton Šuštar** in **Janez Bogataj.** Prišlo je več krajanov, ki so se zgražali nad početjem. V znak protesta sem zapeljal z avtom pod stavbo, ki so jo podirali. Ko je padel kos zidu ob avto, so prenehali delati. Nato sem se umaknil, a je vseeno prišla policija. Stvari smo pozneje zgladili. Ni mi všeč, da je nekdo nastavil v avto žaljiv napis proti županu. Še vedno sem član in svetnik LDS, ne morejo pa me imeti za ovco, ki le sledi vodji. Občinskemu svetu so predstavili, da prodajajo nepremičnine na območju Peka za maksimalno ceno, pa da ne bo dodatnih stroškov. Sklep o prodaji smo sprejeli na seji pozno zvečer skupaj z drugimi nepremičninskimi zadevami. K razmisleku me je navedlo odprto pismo občanov, ki smo ga obravnavali na decembrski seji. Postalo mi je jasno, da so stroške rušenja stavb odšteli od vrednosti zemljišč. Stavbe so podarili, zato smo najeli odvetnico, ki bo skušala doseči začasno prepoved rušenja stolpiča. Proti županu smo vložili kazenske ovadbe zaradi suma oškodovanja občinskega premoženja," je povedal **Jožko Kuhelj** po javnem protestu. Podpisnik odprtega pisma županu in svetnikom **Ivan Kapel** je izjavil, da želi odgovore na vsaj dve vprašanji. Zanima ga, zakaj so prodano nepremičnino ocenili kot nezazidano stavbno zemljišče in kdo je ugotovil, da je treba porušiti novejši stolpič.

"Čudim se, da ni nihče protestiral vsa leta, ko so bile stavbe Peka prazne. Občina jih je dobila od države leta 2004. Bilo je več idej, kako jih oživiti. Prejšnji župan je naročil analizo upravičenosti obnove stavb. Pokazala je, da je najbolj primerna rušitev. Vseeno smo skušali stolpič oddati ali prodati. Ker ni bilo interesa, smo se odločili za prodajo zemljišč. To je občinski svet večkrat obravnaval. Imel je vse podatke in uradno cenitev, ki je upoštevala stroške rušenja. Odločitev o prodaji je bila soglasno potrjena, zato smo nepremičnine prodali. Pol leta so svetniki vedeli, da bodo stavbe rušili, za proteste pa so izbrali leto volitev. Svetnik Kuhelj me blati, ker mu nisem dal službe v Komunali Tržič ali na mestu poklicnega podžupana. Dopuščam drugačna mnenja, ne bom pa dovolil očitkov o osebnem okoriščanju. Že dolgo mi grozijo s kazenskimi ovadbami, a doslej mi niso dokazali nepravilnosti. Najbolj sem vesel, da incident ni povzročil nesreče," je dejal **Borut Sajovic**, župan Občine Tržič.

Načelnica Upravne enote Tržič **Alenka Maršič** je potrdila, da so 16. decembra lani izdali Kranjski investicijski družbi gradbeno dovoljenje za rušitev štirih prodanih občinskih stavb, za kar so imeli notarsko overjene pogodbe in vsa soglasja. Dovoljenje za rušenje prodane stavbe zasebnika je izdano posebej. Vse to očitno ne zadostuje, da bi se ugibanja o ustreznosti prodaje občinskega premoženja v Tržiču končala. Za jutri zvečer je sklicala tržiška stranka Zares okroglo mizo o tej tematiki v dvorani paviljona NOB v Tržiču.

Delo za dobro ljudi

To je tudi naloga vojakov in policistov, je dejala v soboto na Pokljuki ministrica za obrambo Ljubica Jelušič.

Jože Košnjek

Rudno polje na Pokljuki - V soboto je bilo na Rudnem polju na Pokljuki tradicionalno, že 39. tekmovanje slovenske vojske in policije v patruljnem teku na smučeh. S tem tekmovanjem in druženjem borcev NOB in veteranov vojne za Slovenijo se že nekaj let zaključujejo dražgoške prireditve. Na letošnjem tekmovanju je sodelovalo 39 patrulj. Med ženskimi vojaškimi patruljami je bila najhitrejša patrulja **Poveljstva za podporo iz Kranja,** ki je bila tudi absolutno najboljša med vsemi ženskimi ekipami, samo med policijskimi patruljami pa so bile najboljše policistke Policijske uprave iz Ljubljane. Za kranjsko patruljo so tekli **Janez Poklukar**, **Andreja Grašič Koblar**, **Metka Srečnik** in **Marjana Zivlakovič.** Med moškimi je bila generalno najboljša ekipa **Specialne enote policije** iz Ljubljane, druga pa je bila patrulja Vojaške policije, ki je bila najboljša med vojaškimi patruljami.

Sklepne slovesnosti in podelitve kolajn in pokalov pred vojašnico na Rudnem polju se je udeležila tudi ministrica za obrambo **Ljubica Jelušič.** V govoru je povedala, da taka tekmovanja povezujejo generacije, ki jim je skupna ljubezen do domovine in prenašajo vrednote domoljubja na mlajše. Vojakom in policistom je sporočila, naj vse, kar delajo, delajo v dobro ljudi. V izjavi za Gorenjski glas pa je poudarila, da je vesela, ker toliko ljudi prihaja na Pokljuko, kjer ima Slovenska vojska sodobno urejen vadbeni center.

Ministrica za obrambo Ljubica Jelušič z najboljšimi ženskimi vojaškimi patruljami na sobotnem tekmovanju; v sredini je zmagovalna patrulja Poveljstva za podporo iz Kranja.

Ponosni na kroniko

Minuli petek so v Žireh predstavili Ledinsko kroniko, ki jo je leta 1897 začel pisati tedanji župnik Janez Jelenec.

Ana Hartman

Žiri - Čeprav so Ledine majhna vas, le nekaj kilometrov oddaljena od Žirov, pa se lahko pohvalijo z zelo obsežno kroniko, ki je izšla konec lanskega leta na kar 518 straneh. Glavnina knjige so zapisi župnika **Janeza Jelenca** med letoma 1897 in 1913. "Opisoval je cerkveno zgodovino in kako so Ledine postale samostojna župnija, pa tudi, kako so mu nagajali, ko se je že začela politična diferenciacija. Veliko je folklornih pripovedi, opisoval je splošno zgodovino kraja in okolice: začetke požarne obrambe, šolstvo, kmetijstvo, idrijski rudnik živega srebra, kamor so hodili delat tudi domačini, redno je popisoval vremenske razmere in podatke pošiljal na Dunaj. Posebno poglavje je namenjeno Žirem in Žirovcem, o katerih je zapisal kar nekaj anekdot. Naredil je tudi arhiv za cerkvene dokumente in zbral fotografije predhodnih župnikov, ki so objavljene tudi v kroniki. Mislim, da se je pisanja med drugim lotil tudi zato, da je v samotnem okolju vzdrževal intelektualno višino. Zapise je poimenoval Zgodovinske črtice ledinske župnije in jih je verjetno nameraval izdati," je pojasnila glavna urednica in pobudnica izdaje Ledinske kronike **prof. dr. Marija Stanonik.**

Sto let stare zapise Janeza Jelenca je hranila župnija Spodnja Idrija, njihova ureditev in sistematizacija pa sta terjali kar deset let. "Jelenec je najverjetneje pisal še z gosjim peresom, zapise, ki jih je bilo ponekod težko razbrati, pa je pretipkala Žirovka Anica Govekar, ki izvira iz ledinske župnije," se spominja Stanonikova, ki je nato originalne zapise morala skrbno primerjati s pretipkanimi, nad pripravo pa je bedel devetčlanski uredniški odbor.

Knjigo so dopolnili tudi s kronikalnimi zapisi kasnejših župnikov: **Filipa Marješiča, Petra Likarja, Janka Žagarja**, ki je v Ledinah živel v najhujšem času italijanske okupacije, **Mirka Žaklja, Franca Govekarja** in **Franca Štekarja**, kroniko pa so s svojimi zapisi sklenili župnijski upravitelji **Franc Kavčič, Rafko Klemenčič** in **Miro Marinič.** S svojimi komentarji so jo obogatili še zgodovinarji: **prof. France Kralj**, ki piše o splošni in cerkveni zgodovini, **Janez Kavčič** z zapisom o idrijskem rudniku živega srebra, **prof. dr. Stane Granda**, ki je osvetlil obdobje Francozov, in **dr. Boris Mlakar** s prispevkom o Ledinah pod Italijo. Dr. Marija Stanonik, etnologinja in slavistka, je prispevala uvod ter opis narave in etnologije.

"S takšnimi zbirkami podatkov se lahko pohvalijo le redke vasi, za Ledine je to nekaj neprecenljivega. Mene osebno je kronika navdušila z etnološkega vidika, dragoceni so Jelenčevi zapisi s terena, spomini iz 19. stoletja in citati iz različne literature," je še poudarila dr. Marija Stanonik.

Glavna urednica in pobudnica izdaje Ledinske kronike prof. dr. Marija Stanonik / Foto: Polona Mlakar Baldasin

Kjer se je Radetzky marš začel

Pod tem sloganom bodo predstavljali Tržič obiskovalcem. Lani jih je bilo 6500 v organiziranih skupinah in še vsaj dvakrat toliko posameznikov, med njimi največ Slovencev.

Stojan Saje

Tržič - Junija 1998 so v Tržiču odprli Turistično promocijski informacijski center, ki deluje v sklopu Občine Tržič. V njem je že od začetka zaposlena **Petra Hladnik.** Pozneje se ji je pridružila **Mateja Dolžan**, obema pa pomaga **Kristina Kavčič**, absolventka angleščine in slovenščine iz Doline.

"V pisarni na Trgu svobode opravljamo različno dejavnost za turiste. Informacije dajemo tistim, ki so že prišli, in onim, ki se za to zanimajo. Poleg tega skrbimo za rezervacije prenočišč, organizacijo vodenj po mestu in okolici, ponudbo informacijskega materiala in spominkov, prodajo vstopnic za prireditve in še kaj drugega. Lani smo našteli okrog 6500 obiskovalcev v organiziranih skupinah, zlasti šolske mladine. Vsaj še dvakrat toliko je bilo posameznikov, ki so obiskali mesto in okolico. Največ zanimanja je za ogled Dovžanove soteske in stalne zbirke Lovci na mamute v Tržiču, veliko ljudi pa prihaja tudi na kraj nekdanjega taborišča Mauthausen v Podljubelju. Poleti prevladujejo pohodi v gore in na planine, kjer pasejo živino. Pozimi je privlačno smučišče Zelenica, turno smučanje in sankanje. Glavni problem je pomanjkanje prenočišč v naši občini, zato obisk turistov nekoliko upada. Več je enodnevnih gostov na prireditvah, kot so Dnevi mineralov, Šuštarska nedelja, Festival bržol, Poletne prireditve in podobno. Lani smo se vključili v projekt razvoja gorenjskega turizma, s katerim smo zgradili novo turistično podobo Tržiča na osnovi znanih oseb. Predstavljal jo bo slogan Kjer se je Radetzky marš začel. V drugi polovici letošnjega leta naj bi zaživel Javni zavod za turizem, v katerem bomo delovali samostojno," je povedala **Petra Hladnik** iz TPIC Tržič.

Mateja Dolžan, Kristina Kavčič in Petra Hladnik (od leve) skrbijo za promocijo Tržiča in seznanjanje turistov z zanimivostmi.

KRATKE NOVICE

Zalog

Tudi letos spusti z zračnicami

Minuli konec tedna je Moped tour Zalog pod Krvavcem v sodelovanju z zaloškimi gasilci vnovič pripravil adrenalinsko tekmovanje v spustu s tovornimi zračnicami - Pokal Guma 2010. Tudi sedma tovrstna prireditev v posebej pripravljenem Zalštadu v Zalogu je bila dobro obiskana, saj vožnja po približno dvesto metrov dolgi progi z višinsko razliko trideset metrov ponuja vrsto užitkov. Letos rekordnih časov niso postavljali, vseeno pa so po besedah mopedtourovca **Mira Janežiča** tako v soboto in kot v nedeljo, ko jih je obsijalo celo sonce, uživali v lepih in izenačenih vožnjah. Absolutni zmagovalec je bil **Primož Ferjan,** ki je za spust porabil 24,48 sekunde, zmagal pa je seveda tudi v svoji kategoriji otrok od sedem do dvanajst let. Drugi zmagovalci po kategorijah so: **Tina Jenc** (do 7 let), **Maruša Ropret** (od 12 do 16 let), **Vesna Lončar** (dame), **Jure Kepic** (gospodje) in **PGD Zalog 2** (gasilske trojke). **S. Š.**

Foto: Matic Zorman

Kranj

Planinski vestnik drugače

Planinski vestnik, ki izhaja vse od leta 1895, velja za najstarejšo slovensko revijo, ki še izhaja. Do danes je izšlo 109 letnikov revije, ki je namenjena ljubiteljem gora. Vmes je imela v letih 1945-1947 imeni Planinski zbornik ter Gore in ljudje. Prvi urednik je bil profesor **Anton Mikuš,** sedaj pa je osmi urednik **Vladimir Habjan.** Ob 115-letnici je izšla januarska številka Planinskega vestnika prvič na velikem formatu. Revija je dobila novo grafično podobo z boljšimi fotografijami. Temu so prilagodili tudi vsebino, ki ponuja še več koristnih informacij za obiskovanje gora. Uvedli so posebne vodniške priloge na sredini revije, ki jih bo mogoče uporabljati na terenu. Več bo reportaž iz domačih gora, bralcem pa bodo omogočili tudi spoznavanje tujih gorstev. Na svoj račun bodo prišli ljubitelji leposlovja, katerim bodo namenjeni življenjski članki. Ob tem bodo predstavljali vsestransko delovanje članov Planinske zveze Slovenije ter dejavnosti v naravi in gorah. **S. S.**

Trata, Vopovlje

Jaslice na ogled še do svečnice

Na kmetiji pri Selanovih, po domače pri Mlač na Trati pri Velesovem, imajo letos več kot dvajset kvadratnih metrov velike jaslice. Kot je dejal Tilen, sicer dijak prvega letnika Biotehniškega centra Naklo, jih je doslej postavljal v kmečki sobi v kleti, letos pa jih je povečal in zato prestavil na teraso domače hiše. Ogledalo se jih je že veliko sorodnikov in krajanov, na ogled pa bodo do svečnice. "Najbolje se jih je ogledati zvečer, ko so zaradi osvetlitve še lepše," pravi Tilen. Jaslice imajo tudi sredi vasi Vopovlje. Ob pomoči domačih jih je postavil Miro Jagodic. Figure so visoke do osemdeset centimetrov. Ponoči so tudi osvetljene. **J. Ku.**

Vrnitev le za domači tekmi

1. stran

Najboljši med slovenskimi tekmovalci je bil David Primožič iz Loma nad Tržičem, za katerega sta bili tekmi v Srednji vasi pri Bohinju prvi v letošnji sezoni, na katero se ni posebej pripravljal. "Ti dve uvrstitvi pomenita samopotrditev, da sem, ne glede na pripravljenost, še vedno tako visoko v telemark smučanju. Za nastop sem se odločil povsem slučajno. Upal sem na uvrstitev v deseterico, da bom v boju za stopničke, pa ne," je povedal **David Primožič** in pohvalil tudi druge slovenske telemark smučarje: "Fantje so v primerjavi z lani zelo napredovali, se pa poznajo leta v telemarku, izkušnje. Še bolj kot to pa se je pri meni tokrat poznala sproščenost. Po štirih ali petih letih sem na teh dveh tekmah res užival. Škoda, da ni bilo še stopničk, tudi za gledalce in organizatorje. To, kar so Bohinjci naredili, je res neverjetno."

Kljub uspešni vrnitvi v svetovni pokal pa Primožič v nadaljevanju sezone ne bo več tekmoval: "Za to je več razlogov. Moja pripravljenost ni na ravni, da bi zdržal turnejo tekem. Poleg tega imam še vedno bolečine v križu, največji problem pa je seveda čas, ki ga za trening in za tekme nimam. Mi je pa žal, ker v tem uživam, a od nečesa moram živeti. Jutri me že čaka služba," je v nedeljo pojasnil Primožič. Zelo zadovoljen je bil tudi **Luka Pintar**, ki se je na vseh štirih tekmah v sezoni uvrstil med najboljših petnajst: "Pričakoval sem dobre rezultate, da bom tako konstanten že na začetku sezone, pa si nisem mislil. Na Norveškem bom mirno lahko napadel deseterico."

Naslednje tekme svetovnega pokala v telemark smučanju bodo konec meseca na Norveškem, slovenska reprezentanca pa se bo nanje pripravljala na smučišču Senožeta.

David Primožič na letošnjih tekmah svetovnega pokala ne bo več nastopal. / Foto: Arhiv GG, Tina Dokl

Fige za mlade plavalce

Na mednarodnem plavalnem tekmovanju Dr. Fig je nastopilo okrog šeststo otrok iz štirih držav.

Maja Bertoncelj

Kranj - V organizaciji PK Triglav Kranj so v soboto in nedeljo na pokritem olimpijskem bazenu v Kranju na mednarodnem tekmovanju Dr. Fig tekmovali mladi plavalci. "Ideja plavalnega tekmovanja Dr. Fig je povezati šport in kulturo. Letos smo ga zaradi urnika plavalnih tekmovanj organizirali že sredi januarja. Nastopilo je okrog šeststo otrok iz 26 klubov iz Slovenije, Hrvaške, Srbije in Slovaške," je povedala **Brigita Čarman**, predstavnica za stike z javnostjo PK Triglav Kranj.

Letošnje tekmovanje je bilo dvanajsto, tekmovalcev pa je vsako leto več. Na prvem leta 1999 jih je bilo 322. V soboto so bili v bazenu dečki letnika 1998 in mlajši in deklice letnika 2000 in mlajše, dan pa se je zaključil s štafetnimi nastopi, na koncu tudi s tekmo štafet, ki so jih sestavljali nekdanji plavalci. V nedeljo so tekmovali še dečki letnika 1994 in mlajši in deklice letnika 1996 in mlajše. Za številne je bilo tekmovanje Dr. Fig sploh prvo. Čeprav se v športu tekmuje za rezultat, pa je bilo tokrat pomembno tudi druženje med otroki. "Plavanje treniram tretje leto in nastopila sem že na veliko tekmovanjih. Z današnjim plavanjem sem zadovoljna. V prsnem slogu sem bila v finalu druga," je dejala 8-letna **Ema Grmek** iz Olševka, ki poleg plavanja, treninge ima štiri- do petkrat tedensko, hodi še na gimnastiko, njena plavalna vzornica pa je Sara Isakovič. Prav tako v kranjskem Triglavu pa že dve leti trenira plavanje 8-letna **Neža Pogačar** iz Zminca. Najprej je obiskovala plavalni tečaj, bilo ji je všeč in je ostala: "Treninge imam šestkrat tedensko, štirikrat v bazenu in dvakrat na suhem. Vsakič, ko skočim v vodo, želim biti hitrejša. Danes sem nastopila v štirih disciplinah in se na 100 m mešano uvrstila v finale. Moja vzornica je Anja Čarman."

Kot je pojasnila Brigita Čarman, je za plavanje med otroki veliko zanimanja. Vsako leto v plavalno šolo vpišejo prek petsto otrok.

Foto: Gorazd Kavčič

Rastko Tepina je v vlogi Dr. Figa razdeljeval fige.

Foto: Gorazd Kavčič

Ema Grmek (levo) in Neža Pogačar

Gorenjski sprinterki napredujeta

Smučarska tekačica Katja Višnar si je po Rogli vzela tekmovalni premor in trenirala na Norveškem, v nedeljo pa v Estoniji z 11. mestom v sprintu dosegla uspeh kariere. Vesna Fabjan je bila zadnji teden na pripravah v Planici.

Maja Bertoncelj

Rudno polje - Manj kot mesec dni je še do olimpijskega sprinta v smučarskem teku, ki bo 17. februarja. Takrat pesti ne bomo držali le za Petro Majdič, temveč tudi za dve Gorenjki, ki imata možnosti za vidno uvrstitev: Besničanko Vesno Fabjan in Blejko Katjo Višnar. Slednja je v nedeljo v Otepääju v Estoniji z 11. mestom v sprintu v klasični tehniki pritekla najvišje v svetovnem pokalu doslej.

"Po Rogli sem izpustila Tour de Ski in bila dobra dva tedna na pripravah na Norveškem. Obnovila sem bazo, torej imela dolge treninge, predvsem za distanco, ker vem, da mi to manjka in da mi bo prav prišlo tudi na sprintu. Pokazalo se je, da je bil trening zelo dober. Sedaj se bom pripravljala za vsako tekmo posebej in vmes naredila še nekaj specialnih treningov za hitrost," je pojasnila **Katja Višnar.** Da se je pripravljala na Norveškem, ne preseneča, saj je od tam njen fant Ola Vigen Hattestad, svetovni prvak v sprintu. "Pogovarjava se sicer v angleščini, znam pa tudi že kar precej po norveško," pravi članica TSK OGP Grad Bled, ki je zelo zadovoljna z dosedanjim delom sezone: "Viden je napredek, mi pa manjka malo sreče. Največ bom morala dodati v sami taktiki teka." Višnarjeva je specialistka za sprinte v klasični tehniki, v kateri bo tudi sprint v Vancouvru. "Kot na vsaki tekmi svetovnega pokala se želim uvrstiti v polfinale in s tem bom zadovoljna," je dodala nekaj besed o olimpijskem sprintu.

Z dosedanjo sezono je zadovoljna tudi **Vesna Fabjan,** ki se v sprintu v prosti tehniki redno uvršča v finale, v Düsseldorfu pa je s 3. mestom pritekla do prvih stopničk v karieri. Po enotedenskih pripravah v višinski hiši v Planici jutri odhaja v Rusijo na naslednje tekme svetovnega pokala, medtem ko je Estonijo izpustila. "Rusija mi ni preveč ljuba, sem pa tam vedno dosegala dobre rezultate. Proga mi je všeč," pravi tekačica TSK Merkur Kranj, ki bi seveda raje videla, da bi bil olimpijski sprint v prosti tehniki. Pojasnila je, zakaj je v njej močnejša: "Imam močne noge, dober občutek za vodenje smuči po snegu, sem bolj eksplozivna tekmovalka in to se najbolj izraža v prosti tehniki pri sprintih." O rezultatskih željah na olimpijskih igrah ne želi govoriti. "Najpomembneje bo, da bom tehnično odtekla, kot je treba, in šla v tekmo z glavo. Kaj bo to pomenilo rezultatsko, bomo pa videli. Lani smo bili na prizorišču, a mislim, da so progo še malo podaljšali, tako da bo kar dolga, nekaj takega kot Rogla. Bo težka, a če bo hiter sneg, mislim, da bo v redu," je optimistična tekačica iz Besnice. Do nastopov v Vancouvru imajo tekači še dve postaji svetovnega pokala: Rybinsk v Rusiji (22. do 24. januarja) in Canmore v Kanadi (5. in 6. februarja).

Vesna Fabjan in Katja Višnar

Foto: Matic Zorman

Luka Pintar in Jan Lavtar sta pokazala velik napredek in z optimizmom pričakujeta tekme na Norveškem.

Mountain Attack Kuharju

Nejc Kuhar je zmagovalec znamenitega Mountain Attacka, najprestižnejše in najmnožičnejše tekme v tekmovalnem turnem smučanju v Avstriji, na kateri se je pomerilo več kot sedemsto tekmovalcev iz 12 držav. Kuhar je nastopil na krajši progi imenovani Tour z dva tisoč metri višinske razlike. "Zmaga so bile sanje in tiha želja, vse odkar sem prvič nastopil na tej tekmi pred šestimi leti in jo štejem za svoj največji športni dosežek," je povedal 24-letnik iz Kokre. Odlična sta bila tudi Klemen Triler, ki je bil 7. in Marjan Zupančič na 11. mestu. **M. B.**

Korakanje po oblakih

Miroslav Braco Cvjetičanin

Krpljanje sem spoznal takrat, ko sem ugotovil, da to ni krpanje. Človek je zaradi preživetja izumil krplje, danes pa jih nekateri uporabljamo predvsem za rekreacijo in zabavo.

Ko sem to prvič preizkusil, sem si dejal, da sem se še najbolj približal Jezusu. On je lahko hodil po vodi, jaz pa po globokem snegu. On bosih nog ni padel v globino, jaz pa zaradi nadetih krpelj ne. Obstajajo še druge razlike med nama, ampak ta je ena najvidnejših. Zakaj bi priporočal krplje za rekreiranje? Tisti, ki jih še vedno uporabljate kot nujno zimsko opremo za izvajanje tistega, za kar dobite plačilo, se boste verjetno namuznili, zato nima smisla, da berete naprej.

Krpljanje je zanimivo, ko se zaveste, da hodite tam, kjer bi brez teh stvarc na nogah padli kak meter ali več niže - lahko tudi manj. Dokler se tega ne zaveste, boste imeli občutek, da so vam le v napoto. Za lažje zavedanje jih snemite nekje, kjer boste z rokavico ali lopatko odkopali smrekov vršiček na primer. Čeprav tega ne priporočam, sploh če ste sami, zna pa biti zanimivo. Medtem ko se boste kobacali iz snega, boste potrdili, da stvar deluje. In zakaj bi hodili tam, kjer so nevarne globine? To vprašanje je bolj filozofske narave, zato bom težko podal odgovor. Eden od možnih je ta, da s pomočjo krpelj lahko po debeli sneženi odeji prehodimo njen nedostopen delček.

Ker sem čustveno navezan na pokljuška prostranstva, sem v Športnem centru poprašal, ali so mogoče prišli do ideje, da bi jih sposojali takim varčevalcem, kot sem jaz, ali pač takim, ki jih uporabljajo le nekajkrat na zimo. Prijazni gospod, v katerem sem kmalu prepoznal tekaško smučarsko legendo Mateja, mi je brez besed pokazal ponudbo. Presenečen sem si sposodil par takih krpelj, ki jim je bilo zaupati, da me bodo nesle čez snežne globine. Moja tura je peljala izpred Športnega centra na Rudnem polju skozi gozd v kočo na Uskovnici. Tisti, ki se spoznate, veste, da je to lep sprehod, vendar če greš po dolgem in počez po celem in globokem snegu, zna biti zanimivo, kar tudi je. In to zelo zanimivo, zato sem hitro spoznal, zakaj je to postala ena od osnovnih turističnih ponudb vseh tistih, ki se ukvarjajo z animacijo "gostov" v zimskem času. Občutek, da bi se pogreznil, če ..., je zares neverjeten. Snežna odeja na Pokljuki trenutno ni podobna lanski ob takem datumu, a je vseeno tolikšna, da bi brez krpelj po isti poti zelo bentil ob vsakem polmetrskem ugrezu noge. Nisem šel sam, s sabo sem vzel šestletnega sina, kateremu sem obljubil, da se bova od koče na Uskovnici vrnila v naročju motornih sank. Njegovo capljanje in krpljanje je bilo podobno mojemu, le da se je on, glede na velikost svojih nog, zdel precej bolj varen kot jaz. Mogoče zato, ker je bil moj spomin, glede na pregledane "traperske" filme, še vedno pod vplivom tistih ogromnih "teniških loparjev" pod stopali. Do koče na Uskovnici je dobre tri kilometre hoje. Človek si potem zasluži okrepčilo in oddih, kajti hoja po oblakih, kot je krpljanje imenoval mali, človeka precej bolj utrudi od navadne. Koča je bila zaprta! Kakšna turistična ponudba na Uskovnici. Zakaj so koče vedno takrat zaprte, ko je človek najbolj prepričan, da niso, in takrat, ko je človek najbolj utrujen. Uskovnica je bila vas duhov. Nejevoljni turisti in izletniki so mrmrali pred vhodom in nikomur ni bilo jasno, da na tako lepo nedeljo ne morejo priti vsaj do ričeta ali jote in toplega čaja. Pot nazaj je sledila seveda brez motornih sank, kar je pomenilo, da nama bo krpljanje ostalo v spominu pod naslovom: Težka rekreacija.

Uspelo nama je prikrpljati do Športnega centra, kjer sva Mateju vrnila nepoškodovane krplje in zraven še obljubila, da v prihodnje pripeljeva prijatelje na pustolovščino, ki jih bo zagotovo, tako kot je naju, očarala.

Pogled na čevlje v krpljah

Tudi za otroke je to prava avantura.

Brez krpelj bi bil pol metra nižje v snegu.

Šopek najmodernejših super lahkih in učinkovitih krpelj smo si sposodili v Športnem centru na Pokljuki.

Napovednik rekreativnih dogodkov

Smučanje z olimpijsko kartico - 50-odstotni popust pri nakupu dnevnih vozovnic

Smučišče Logarska dolina
Datum: od 18. do 22. januarja
Dodatne informacije: snežni telefon, 041/182 522, www.logarska-dolina.si, info@logarska.si

Velika planina
Datum: 25. do 29. januar
Dodatne informacije: snežni telefon 041/182 515, www.velikaplanina.si

Migaj raje z nami!
OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE ZDRUŽENJE ŠPORTNIH ZVEZ
REGIJSKA PISARNA JESENICE
www.olympic.si

GIBAJTE SE Z NAMI
Miroslav Braco Cvjetičanin

Smučarski tek pred domačim pragom

Sneg po dolinah je spodbudil ljubitelje teka na smučeh, da so potegnili "špure" povsod, kjer se jih potegniti da. Če se samo Kranjčani ozrete okoli sebe, jih boste opazili na Kokrici, okoli stadiona, Rupe, pred Hrastjem in Čirčami, na Sorškem polju ..., skratka skoraj povsod, kjer je le primeren teren. Sodelavec Grega jo je potegnil kar na njivi za domačo hišo, in to ne da bi vprašal lastnika, zato smo jo preizkusili v upanju, da nas ne bo prepodil z vilami ali kakim drugim domačim orodjem. Verjetno bi se to težko zgodilo, ker je v Besnici to tretji šport, takoj za skoki in kolesarstvom.

Moja velika želja, povezana z rekreacijo, je ta, da bi vsak Gorenjec in seveda Gorenjka imela poleg kolesa v garaži ali kleti tudi tekaške smuči. Kako to doseči, sem se spomnil šele, ko sem srečal znanca, ki je lani postal rekreativni kolesar samo zato, ker je moral preizkusiti to, kar je prebral v Gorenjskem glasu. Pravil je, da sem toliko utrujal s kolesi in kolesarstvom, da si je preprosto moral kupiti kolo in se začel rekreirati. Pohvalno sem ga pobožal po pametni buči in mu oddal poučno sporočilo, da je to samo dobro in ne more biti slabo. Potem je potegnil trebuh skupaj s sapo vase in mi s tem dokazal, da se je kolesa lotil tudi zaradi zmanjševanja mastnih oblog, naloženih nad boki. Dejal sem si, da ga spravim še na tekaške smuči. Ko je to slišal, je ušel. Torej, več ko bom pisal o teku na smučeh, prej bodo Gorenjci kapitulirali in si nabavili vse potrebno za smučarski tek.

Do Pokljuškega maratona, ki je naš glavni cilj sezone, je še nekaj časa, ampak mi se moramo začeti pripravljati, kot da bo že prihodnji vikend.

Moja odločitev, da se bom raje posvetil drsalni tehniki kot pa klasični, tiči v razlogu, da se je slednje težje naučiti. Nasvet prijateljev, ki so vsi po vrsti klasiki, mi je bil razumljiv, zato bom moral "skejtati", če jim bom hotel slediti. Drsalna tehnika je povsem drugačna, zato se za to početje uporablja tudi povsem drugačna oprema. Če začnem s čevlji, potem je treba najprej povedati, da čevelj za drsalno tehniko ni in nikoli ne bo tako eleganten kot za klasiko. Torej razlika je v eleganci in videzu. Čevelj za drsalno tehniko je že skoraj podoben pancerju. Poskrbeti moramo, da si nabavimo čevlje, ki nas ne bodo ovirali pri užitkih in bodo funkcionalni. Za prvi smučarsko tekaški čevelj priporočam takega, kakršnega nimajo tekmovalci. Hvaležni mi boste za nasvet že takoj, ko boste pregledali cenik katerega-koli proizvajalca. Poskrbite, da bo čevelj imel dobro plastično konstrukcijo, udobno "kopito", da bo dobro "izoliran", kar pomeni, da vas ne bo zeblo v noge, pozorni bodite na sistem vezalk, ker če je ta sistem slab, nikoli ne boste imeli zadovoljivo zavezanih čevljev, poglejte si steljko skupaj z vložkom in seveda zatezni jermen na "mačka", ki ga ima že vsak sodoben smučarsko tekaški čevelj. Tako kot bomo kasneje ugotovili, da je prav vsak del tekaške opreme pomemben, moram napisati, da pri čevlju ne gre preveč skopariti. V prodajalnah se dobijo zelo kvalitetni čevlji, namenjeni rekreativnim smučarjem tekačem, za čisto "normalen" znesek, če se temu lahko tako reče. Smučka se vodi s čevljem, pravijo strokovnjaki in jaz jim verjamem, ker sem preizkusil dober čevelj in tudi tistega osnovnega oziroma slabšega. Zdaj verjamem, da sem bolj stabilen in varen in me ne zebe niti po dveh urah teka.

Nedelja se je iz snežne nevihte razvila v čisto spodoben dan, in ko sem se odpravil na Kokrico na tek, sem pomislil, da bom moral čakati v vrsti, preden se bom pognal po progi. Kot kaže, ne bom imel težkega dela, če bom hotel v vsako garažo ali klet spraviti smučarsko tekaško opremo. Več kot pol dela je zagotovo že narejenega.

Smučarski tek po domači vasi

Najraje kradla gostincem

Radovljiški policisti so preiskali več vlomov na območju občin Radovljica in Bled.

Simon Šubic

Radovljica - Prejšnji teden so policisti odvzeli prostost 21- in 28-letniku iz okolice Radovljice, ki sta osumljena, da sta v zadnjih štirih mesecih na območju Radovljice in Bleda vlomila v več objektov. Preiskovalni sodnik je po zaslišanju za oba odredil pripor.

Policisti Radovljičana med drugim sumijo, da sta v Begunjah vlomila v picerijo in odnesla sedemdeset evrov. V Lescah sta iz neke pisarne vzela računalnik z monitorjem in denar v skupni vrednosti okoli 450 evrov, iz drugega objekta pa odnesla za tisoč evrov gotovine, cigaret in pijače. Podoben plen sta odnesla iz gostinskega lokala na Bledu, kjer sta povzročila za petsto evrov škode.

Vlomila naj bi tudi v gostinski lokal v Zapužah, kjer sta se založila z denarjem, alkoholom in računalniško opremo in s tem povzročila za sedemsto evrov škode. Računalnik z monitorjem naj bi odnesla tudi iz podjetja v Podnartu. Policisti so pri osumljenih opravili hišni preiskavi in zasegli več ukradenih predmetov.

Od sedmih vinjenih tri pridržali

V zadnji akciji Promil je sedem voznikov "preveč" napihalo.

Simon Šubic

Jesenice, Kranjska Gora - V noči s petka na soboto so policisti na območju Jesenic in Kranjske Gore izvedli poostren nadzor prometa po metodologiji Promil. Ustavili so dvesto voznikov in odredili 166 preizkusov alkoholiziranosti. Sedem voznikov je napihalo nad dovoljeno mejo, tri od teh pa so zaradi prevelike količine alkohola pridržali do streznitve. Opravili so tudi kontrolo šestih gostinskih lokalov in ugotovili, da je bil en lokal odprt tudi po obratovalnem času, zato bodo zoper gostinca predlagali postopek za prekršek pri pristojnem prekrškovnemu organu. V sklopu akcije Promil so policisti obravnavali tudi prometno nesrečo, ki jo je na Slovenskem Javorniku povzročil voznik osebnega avtomobila, kateremu je alkotest pokazal 1,5 promila alkohola v organizmu. Nesreča se je k sreči končala le z materialno škodo.

Z vinjenim povzročiteljem prometne nesreče z materialno škodo so se policisti ukvarjali tudi v soboto zvečer v Britofu. Voznik je s kraja pobegnil, policisti pa so ga izsledili na Visokem, po opravljenem preizkusu alkoholiziranosti pa je alkotest pokazal kar 2,3 promila alkohola v organizmu. Voznika so pridržali do streznitve, izdali so mu plačilni nalog, predlagan pa bo tudi v postopek pri sodniku za prekrške.

Kranj

Izogibajte se plazovitih terenov

V tem času velja pri obiskovanju gora še dodatna previdnost, opozarjajo na Planinski zvezi Slovenije. "Opremite se s plazovno žolno, lopato in sondo. V Italiji, v primeru, da ste brez plazovnega kompleta, plačate kazen. Drugje ne boste mogli uveljavljati zavarovanja v primeru nesreče. Pa vendar, to ni glavni vzrok za nakup plazovnega kompleta," je na spletni strani Planinske zveze Slovenije zapisal **Matjaž Šerkezi,** strokovni sodelavec komisije za alpinizem. Če naletite na območje, kjer je velika nevarnosti snežnih plazov, se raje obrnite, če pa to ni mogoče, je treba upoštevati pravila varnega gibanja po plazovitem terenu, svetuje Šerkezi. Izpostavljena pobočja je treba prečiti v rahlem spustu, najbolj varna pot gre po grebenu, med drevesi in balvani ter ob robu grap. Nevarne dele prečimo posamezno in ne v skupinah, med pohodniki pa naj bo približno petdeset metrov razdalje. "Pred nevarnimi in izpostavljenimi deli se dobro oblečemo, odpnemo varnostne pasove na smučeh, roke damo iz paščkov palic in odpnemo pas nahrbtnika. V primeru gazenja delamo čim daljše korake, drugi stopajo po istih stopinjah. Z varnega mesta opazujemo druge člane pri prečkanju izpostavljenih delov," svetuje Šerkezi. **S. Š.**

Varna smuka je užitek

Varnost na smučiščih je enako pomembna kot varnost na cesti, opozarja notranja ministrica Katarina Kresal.

Simon Šubic

Kranjska Gora - V petek je v Kranjski Gori potekala preventivna akcija Le varna smuka je užitek, ki sta jo v sodelovanju s Smučarsko zvezo Slovenije pripravili ministrstvi za pravosodje in notranje zadeve. Njen namen je bil pokazati, da se varnost začne pri nas samih, tj. pri varni vožnji, ki upošteva vsa mednarodna smučarska pravila, je poudarila notranja ministrica **Katarina Kresal.**

"V prejšnji smučarski sezoni je bilo na slovenskih smučiščih več kot devetsto nesreč, od tega se jih je 240 končalo s hudimi telesnimi poškodbami, dva smučarja pa sta umrla. Varnost na smučiščih je zato enako pomembna kot varnost na cesti in v vseh drugih vidikih," je povedala ministrica in napovedala, da bosta njihov inšpektorat in policija v tej sezoni poostreno izvajala nadzor na smučiščih. Dodala je še, da bodo preventivno akcijo nadaljevali tudi v prihodnjih letih, le da jo bodo organizirali na začetku smučarskih sezon.

Foto: Gorazd Kavčič

Ministra Katarina Kresal (na sliki med smuko v Kranjski Gori) in Aleš Zalar priporočata smučarjem, da upoštevajo mednarodna pravila obnašanja oz. t. i. deset pravil FIS.

Tedaj bodo pregledali, kje so se v zadnji sezoni pokazale napake, in jih skušali odpraviti.

Tudi pravosodni minister **Aleš Zalar** je opozoril, da je treba tudi na smučiščih upoštevati pravila. "Mnoge nesreče se kasneje rešujejo na smučiščih, zato mislim, da bi ta akcija lahko prispevala k večji odgovornosti vseh," je dejal minister.

Po podatkih Policijske uprave Kranj so gorenjski policisti v zadnjih treh zimah obravnavali 86 nesreč na smučiščih. V njih se je 57 smučarjev hudo poškodovalo, 32 pa lažje. V zadnji zimi so zabeležili tudi smrtno žrtev (Stari vrh). Po zakonu o varnosti na smučiščih so policisti ukrepali v dveh primerih, v štirinajstih pa so podali kazensko ovadbo. V omenjeno statistiko so zajete samo smučarske nezgode, ki so jih v okviru svojih pristojnosti obravnavali policisti, ne pa tudi tiste, ki so jih obravnavali nadzorniki na smučiščih.

Obtoženi že zdrav, a ga vseeno ni bilo na sodišče

Potem ko se je Ljubljančanu Ferdinandu Kosiju povrnilo zdravje, se je kranjsko sodišče odločilo, da mu zaradi domnevne preprodaje droge znova sodi skupaj s Kranjčanoma Milanom Trivundžo in Majo Petrič.

Simon Šubic

Kranj - Na kranjskem sodišču so v petek nadaljevali glavno obravnavo zoper 32-letnega **Milana Trivundžo** in njegovo nekdanjo partnerko, 24-letno **Majo Petrič**, ki sta obtožena preprodaje droge. Poleg Kranjčanov je preprodaje obtožen tudi **Ferdinand Kosi** iz Ljubljane, vendar je sodišče v začetku decembra postopek zoper njega začasno izločilo, saj Ljubljančan zaradi zdravstvenih razlogov ni mogel sodelovati na glavni obravnavi. Do danes se mu je zdravstveno stanje že popravilo, zato so postopka znova združili, štiridesetletnik je tudi prevzel vabilo na petkovo obravnavo, a se vseeno ni pojavil v kranjski sodni palači.

Prav tako je sodni senat zaman pričakoval, da se bo na prostoru za priče pojavil že večkrat vabljeni **Igor Repinc**, domnevni odjemalec obtoženega Trivundže. Zoper oba je zato sodnica **Marjeta Dvornik** odredila prisilno privedbo, vendar so bili policisti pri njunem iskanju neuspešni. Kosijeva zagovornica **Maja Marija Kunstelj** je zato menila, da niso bili izpolnjeni pogoji za sojenje v odsotnosti njene stranke, saj se je sodišče nameravalo seznaniti z dokazi, ki so za Kosija obremenilni. Okrožna državna tožilka **Nadja Gasser** je nasprotno menila, da so pogoji izpolnjeni, saj je bil obtoženi pravilno vabljen, Kosi pa je pred preiskovalnim sodnikom tudi že podal svoj zagovor. Njegova zgovornica je nato poudarila, da Kosi med zaslišanjem pri preiskovalnemu sodniku ni bil seznanjen s prisluhi, ki so jih kriminalisti skrivaj posneli, ko naj bi Trivundži prodal od 20 do 25 gramov heroina, o katerih pa se ima obtoženi pravico izjasniti. Senat se je nazadnje odločil, da počaka do naslednjič, ko naj bi Kosi le blagovolil priti na kranjsko sodišče.

Senat se je tako v nadaljevanju seznanil z nekaterimi drugimi materialnimi dokazi, kot sta elektronska tehtnica in notesnik s seznamom telefonskih številk, ki so ju zasegli Trivundži. Pogledalo je tudi v kazensko evidenco, iz katere je razvidno, da je bil Trivundža v preteklosti že večkrat kaznovan zaradi tatvin, medtem ko se zaradi mamil s sodiščem še ni srečal. Tudi Petričeva je bila doslej enkrat pogojno obsojena zaradi tatvine, medtem ko je bil Kosi zaradi pečanja z drogo od leta 1988 naprej kar reden gost slovenskih sodišč.

KRATKE NOVICE

Vogel

Poškodba pri sankanju

V petek okoli 22.40 se je med sankanjem na smučišču Vogel poškodovala občanka. Ker je bilo smučišče zaprto, reševalci niso bili prisotni, zato so na pomoč poklicali gorske reševalce postaje GRS Bohinj, ki so ponesrečenki oskrbeli poškodbe in jo nato prenesli do gondolske žičnice, s katero so jo prepeljali v dolino. Tam so jo prevzeli reševalci nujne medicinske pomoči Bled.

Kamnik

V trgovino po denar

V petek okoli druge ure zjutraj je neki nepridiprav vlomil v prodajalno v Kamniku. Zanimal ga je le denar, tako da je v žep pospravil več sto evrov.

Kranj

Spomladi bo kosil

Neznani storilec je v noči na sredo vlomil v skladišče na Visokem in odvzel kosilnico z nitjo, kosilnico z rezilom in visokotlačni čistilec. Lastnika je oškodoval za okoli sedemsto evrov. **S. Š.**

Potrdili ustreznost vode

Pri zdravstvenem inšpektoratu so ugotovili, da ni dokazov o oporečnosti vode iz vodomatov, kot so trdili na Zavodu za zdravstveno varstvo Koper.

stran 10

Zaupanje prežene strah pred narkozo

Sodobne anesteziološke metode so, ne glede na vrsto, varne in učinkovite. Pogovor z Alešem Rozmanom, dr. med. spec. anesteziologije.

stran 11

Iz gripe v pljučnico

"V času virusnih prehladov, zlasti v času gripe so pljučnice pogostejše, pa ne takoj v času največ obolelih za gripo, ampak v odmevu tega pojava," pravi prof. dr. Ema Mušič iz Bolnišnice Golnik.

stran 12

zdravje & lepota

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

Nova metoda zdravljenja srčnega popuščanja

Kardiologi in kardiovaskularni kirurgi iz Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani so predstavili najnovejšo metodo vstavitve večletne mehanske podpore srcu kot možnosti dokončnega zdravljenja. Srčno popuščanje je namreč edina bolezen srca in ožilja, katere pogostost narašča tako v svetu kot tudi v Sloveniji.

Suzana P. Kovačič

Presaditev srca je še vedno najboljše zdravljenje končne srčne odpovedi, ki jo razvije tudi do deset odstotkov bolnikov, starejših od 65 let, vendar je darovalcev premalo. Od tod izhaja potreba po mehanski podpori srcu do presaditve. Kardiologi in kardiovaskularni kirurgi iz Univerzitetnega kliničnega centra (UKC) v Ljubljani so predstavili najnovejšo metodo vstavitve večletne mehanske podpore srcu kot možnosti dokončnega zdravljenja ali premostitve do presaditve srca. Gre za pomembno novost, saj so prvič vstavili dolgotrajni znotrajtelesni podporni sistem srca HeartMate II. v Sloveniji. Črpalko, ki črpa kri iz levega srčnega prekata v aorto, so vstavili v telo skozi prerezano prsnico na delujočem srcu ob podpori zunajtelesnega krvnega obtoka. Poseg na 59-letnem pacientu so izvedli julija 2009, javnosti pa predstavili pet mesecev po operaciji v začetku januarja. Zahtevno operacijo, ki je trajala približno sedem ur in jo je pacient dobro prestal, je vodil kardiovaskularni kirurg mag. Ivan Kneževič, dr. med. iz Kliničnega oddelka za kirurgijo srca in ožilja Kirurške klinike UKC Ljubljana. "Naprava, ki smo jo vstavili 59-letnemu pacientu, na svetu velja za najbolj varno; ne prihaja do mehanskih okvar, kar je bistveno za pacienta, ker bi bila vsaka najmanjša okvara naprave zanj lahko usodna. Naš pacient je povedal, da je po okrevanju ponovno zaživel, saj se mu je kakovost življenja zelo povečala. Pred vstavitvijo naprave je zmogel samo nekaj korakov, nato je moral počivati, pogosto je bil v bolnišnici. Danes gre lahko tudi na deseturni izlet. Osnovna lastnost znotrajtelesnih dolgotrajnih naprav je namreč ravno ta, da omogočajo bolniku mobilnost in zagotavljajo dobro kakovost življenja v domačem okolju," je povedal mag. **Ivan Kneževič**, dr. med.

Mag. Ivan Kneževič, dr. med. | Foto: Gorazd Kavčič

Aparat cenejši kot enoletno zdravljenje bolnika

Za prvo vstavitev dolgotrajnega znotrajtelesnega podpornega sistema srca HeartMate II. so denar zagotovili iz terciarne dejavnosti Kliničnega centra. Najdlje še delujoči enak aparat je v ZDA, pacient ga ima že skoraj šest let, v Evropi pa ga ima neki pacient že več kot 4,5 leta. Do sedaj so v svetu vstavili čez 3600 teh naprav, v Evropi okoli 1000. Najmlajši Evropejec, ki so mu vstavili ta aparat, je star 14 let, najstarejši 77 let, povprečna starost pa je 51 let. Večinoma ga imajo moški (82 odstotkov). "Pričakujemo, da bo v prihodnje za te aparate v Sloveniji, vstavili naj bi od dva do štiri na leto, denar zagotovila zdravstvena zavarovalnica. Aparat stane približno 120 tisoč evrov, kar je manj kot enoletno zdravljenje bolnika, ki potrebuje tak aparat. Zdravljenje je precej dražje, bolnik s kroničnim srčnim popuščanjem se namreč vsaj desetkrat na leto po štirinajst dni zdravi na intenzivnem oddelku bolnišnice in prejema zelo draga zdravila. Zavarovalnica bi z nakupom aparatov pocenila zdravljenje bolnikov in pripomogla k bistvenemu izboljšanju kakovosti življenja teh bolnikov in njihovemu preživetju," je poudaril dr. Kneževič.

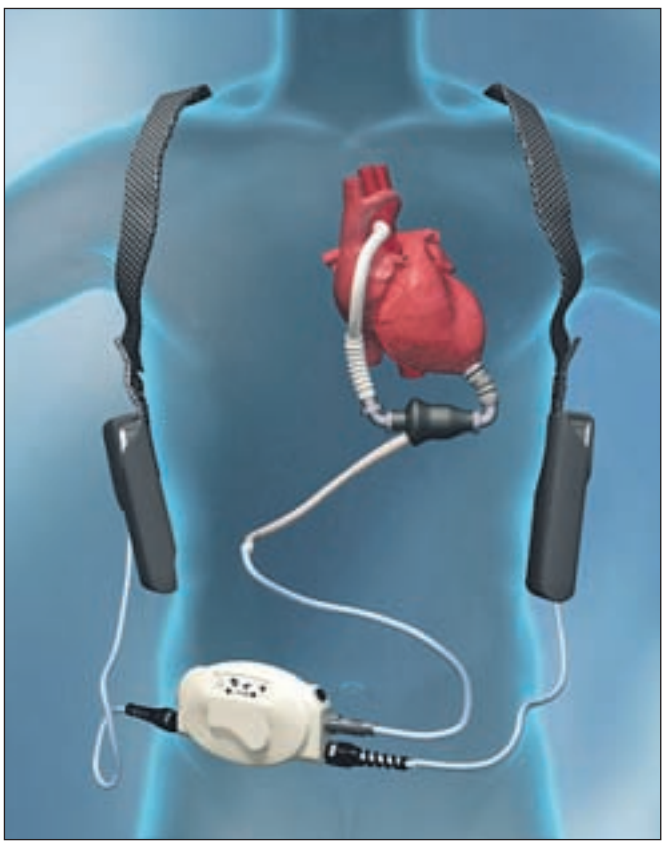


Foto: arhiv KO za kirurgijo srca in ožilja UKC Ljubljana

Aparat dolgotrajnega znotrajtelesnega podpornega sistema srca HeartMate II. V napravi je propeler, ki pošilja kri po cevki, ki jo zašijejo v aorto. Aktivna črpalka zmore črpati do deset litrov krvi na minuto. Del kabla je pod kožo, del pa zunaj, kjer se vključi v zunanji kontrolnik preko računalniškega programa. Program uravnava hitrost vrtenja črpalke in lahko prilagodi pretok krvi tako, da ustreza biološkim zahtevam. Sistem je mogoče oskrbeti z uporabo prenosnih baterij, ki se jih menja na približno pet ur, ali izolirane napajalne enote. Bolj enostaven je aparat, manjša je možnost okvar.

STRAN 10 ▶

AKTUALNO

Pomoč je univerzalni jezik

Tri mlade zdravnice (na sliki Sonja Šmid) in študent medicinske fakultete bodo junija v okviru medicinsko humanitarne odprave odpotovali v Zambijo.

stran 12

ZANIMIVOSTI

Prehrana dojenčka

Ko dojenček dopolni šest mesecev, je čas, da začnete z uvajanjem goste hrane. V tej starosti dojenček postane razvojno pripravljen na to, da začne osvajati veščine hranjenja.

stran 13

NASVET

Šola zdravega hujšanja

Na Gorenjskem se lahko vključite v šole hujšanja v Zdravstveno vzgojnih centrih in sicer v Zdravstvenem domu Kranj, Jesenice, Radovljica, Tržič, Škofja Loka in Bled.

stran 16

Aktualno

Potrdili ustreznost vode

Pri zdravstvenem inšpektoratu so ugotovili, da ni dokazov o oporečnosti vode iz vodomatov, kot so trdili na Zavodu za zdravstveno varstvo Koper.

Mateja Rant

V koprskem zavodu za zdravstveno varstvo so minuli teden v javnosti dvignili precej prahu, ko so opozorili na neustrezno kakovost vode iz vodomatov. Po njihovih ugotovitvah je vsebnost mikroorganizmov v vseh dvajsetih vzorcih vode iz vodomatov na območju Obale in Ljubljane presegla dovoljenih sto mikroorganizmov v mililitru. Pri zdravstvenem inšpektoratu pa so zagotovili, da ni nikakršnih dokazov o oporečnosti vode iz vodomatov. Pri zdravstvenem inšpektoratu so pojasnili, da so na podlagi dokumentacije, ki so jo prejeli od Zavoda za zdravstveno varstvo Koper, ugotovili, da zavod pri vrednotenju rezultatov analiz vzorcev vode, ki so jo opravili, ni uporabil ustreznih predpisov in meril, ki veljajo za analizirane vrste vod. Gre za naravne mineralne vode in izvirske vode, razlaga namestnik glavne zdravstvene inšpektorice **Darko Mehikić**, za katere velja pravilnik o naravni mineralni, izvirski in namizni vodi. Ta pravilnik pri teh vodah prepoveduje vsak postopek obdelave, ki bi lahko spremenil običajno število mikroorganizmov. "Te vrste vod se morajo ocenjevati na podlagi meril iz navedenega pravilnika, ki v 5. členu določa vrednosti števila kolonij mikroorganizmov, ki veljajo na izviru in najpozneje v prvih 12 urah po polnjenju." Po preteku 12 ur pa po njihovi razlagi voda lahko vsebuje tudi večje število kolonij mikroorganizmov, pod pogojem, da je voda ustrezna po vonju, videzu in okusu.

Pomembno je redno vzdrževanje vodomata. | Foto: Gorazd Kavčič

Povečano število kolonij bakterij v vzorcu iz avtomata, še pojasnjuje Darko Mehikić, je lahko posledica povečanega števila kolonij v embalaži oziroma balonu ali neustreznega vzdrževanja avtomata. Voda v balonih mora biti zato do uporabe ustrezno skladiščena, nato pa dovolj hitro porabljena. Pomembno pa je tudi redno vzdrževanje vodomata, sicer se lahko voda v njem okuži tudi s patogenimi bakterijami. "Če ocenimo, da pri ugotovljeni bakteriološki neskladnosti ne gre za fekalno onesnaženje pitne vode, potem na podlagi rezultata posameznega vzorca ne moremo predlagati prepovedi ali omejitve uporabe pitne vode, in za to tudi ni potrebe," poudarja Mehikić in dodaja, da pa voda ni primerna za pitje, če se zaradi povečanja števila mikroorganizmov v njej ugotovi organoleptična neskladnost, kar pomeni neustreznost po vonju, okusu in videzu.

Gripe se še nismo rešili

V prvem tednu novega leta je bila obolevnost zaradi nove gripe nizka, na Gorenjskem so trije potrebovali bolnišnično zdravljenje. Zdravniki opozarjajo na morebiten drugi val.

Suzana P. Kovačič

V prvem tednu novega leta je bila obolevnost zaradi nove gripe nizka, na ravni Slovenije je bila incidenčna stopnja gripe in gripi podobnih bolezni enaindvajset obolelih na sto tisoč prebivalcev. V prvem tednu so bile na Gorenjskem zaradi nove gripe hospitalizirane tri osebe, v Sloveniji pa šestnajst. "Prezgodaj je še za oceno, da se pandemija "umirja". Epidemiološko situacijo še naprej spremljamo. Glede na izkušnje in potek preteklih pandemij lahko pričakujemo še drugi val obolevanja, kjer je v preteklosti obolevalo več ljudi in tudi s težjo klinično sliko," je povedala dr. **Irena Grmek Košnik**, dr. med., direktorica Zavoda za zdravstveno varstvo (ZZV) Kranj in dodala: "Ocenjujemo, da bodo v prihodnjih mesecih še krožili virusi pandemske, pa tudi navadne gripe, zato še vedno priporočamo cepljenje."

Proti novi gripi se je na Gorenjskem cepilo nekaj manj kot 10 tisoč ljudi. "Zanimanje za cepljenje je v tem času zelo upadlo, s tem tednom sta se zaprla cepilna centra v Škofji Loki in na Bledu," je sporočila **Andreja Krt Lah**, dr. med. iz ZZV Kranj. Sogovornici še dodajata: "Ministrstvo za zdravje, Inštitut za varovanje zdravja, regionalni ZZV kot tudi zdravstveni domovi in bolnišnice smo se v pripravah in obvladovanju prvega vala epidemije vzorno odzvali. V regijah smo organizirali koordinativne skupine, ki so bile pripravljene na najhujše. Zdravstveni delavci smo ves čas delali izključno v dobro prebivalstva, zato nam očitki nekaterih, da gre za denarno špekulacijo farmacije, niso poznani in so za nas, ki poznamo stroko, neupravičeni."

Dobro je vedeti ...

Blag porast akutnih okužb dihal

Iz Zavoda za zdravstveno varstvo Kranj so sporočili, da beležijo blag porast akutnih okužb dihal, ki je običajen za ta letni čas. Kroženja drugih virusov influence in sezonskega virusa influence A (H1N1), (H3N2) in B še niso zaznali, so pa okužbe z adenovirusom, z virusom parainfluence 1 in 3 ter respiratornim sincicijskim virusom. Slednji bo v prihodnjih tednih vplival na porast zbolevnosti med najmanjšimi otroki.

Cepijo proti sezonski in novi gripi

Proti sezonski gripi na Zavodu za zdravstveno varstvo Kranj cepijo brez predhodnega naročanja od ponedeljka do četrtka od 8. do12. ure, ob petkih od 8. do 10. ure, ob torkih pa tudi od 14. do 16. ure. Proti pandemski gripi cepijo brez naročanja ob torkih od 8. do 16. ure in ob sredah od 8. do 13. ure. Za osebe, alergične na jajca, ki se cepijo s posebnim cepivom, cepijo brez naročanja ob torkih od 8. do 11. ure.

Nova metoda zdravljenja srčnega popuščanja

NADALJEVANJE Z 9. STRANI ◀

Simptomi srčnega popuščanja

Srčno popuščanje je bolezensko stanje, pri katerem okvarjeno srce ne zmore črpati dovolj krvi, da bi zadostilo presnovnim potrebam drugih organov in tkiv. "Najpogostejši simptomi in znaki srčnega popuščanja so težko dihanje, zmanjšana telesna zmogljivost in zadrževanje tekočine v telesu, kar vodi do zastoja krvi v pljučih in otekanja. Srčno popuščanje je posledica različnih bolezni ali stanj, ki neposredno ali posredno okvarijo srce. Okvirno lahko vzročne dejavnike za nastanek srčnega popuščanja delimo na ishemične in neishemične. V prvem primeru gre za neravnovesje med oskrbo srčne mišice s kisikom in hranilnimi snovmi in njeno potrebo po teh snoveh. Najpogostejši vzrok ishemične okvare srca je bolezen srčnih žil, ki je vzrok srčnega popuščanja pri dveh tretjinah bolnikov. Poleg ishemije so vzroki okvare srčne mišice še številni drugi, ki neposredno prizadenejo srčno mišico, ali pa ustvarijo pogoje, v katerih je delovanje srca oteženo," je povedal prof. dr. **Bojan Vrtovec**, dr. med. iz Kliničnega oddelka za kardiologijo UKC Ljubljana.

Metode zdravljenja srčnega popuščanja

Srčno popuščanje je pereč problem zahodnega sveta in bo verjetno v prihodnjih desetletjih eden poglavitnih vzrokov za smrti (kljub razvoju medikamentnega zdravljenja petletno preživetje bolnikov nad 65 let ne presega petdeset odstotkov) in velik strošek zdravstvene blagajne. "Metod zdravljena je več: od zdravil, presaditve matičnih celic, zdravljenja z resinhronizacijskim srčnim spodbujevalcem, mehanske podpore prekatov in presaditev srca. Lani smo na našem oddelku naredili osemnajst transplantacij srca, kar je rekord v Evrotransplantu glede na število prebivalcev. Na milijon prebivalcev smo imeli devet transplantacij, v Avstriji so jih naredili sedem. Problem ostaja nesorazmerje med čakalno listo in možnimi dajalci. Na čakalni listi imamo 35 do 40 pacientov, v letu dni pa bomo naredili največ dvajset transplantacij. Danes ima zaradi pomanjkanja dajalcev vse več bolnikov pred transplantacijo srca že vstavljeno mehansko podporo srcu, kar izboljša delovanje ostalih organov in omogoči preživetje bolnikov. Nekateri pacienti tudi težko dobijo primernega darovalca, še največji problem je velika razlika v telesni teži. Ne morete dati nekomu, ki tehta sto kilogramov, srce darovalca, ki je tehtal petdeset kilogramov, ker srce ne bo moglo poganjati krvi. Maksimalna razlika v teži med darovalcem in prejemnikom je dvajset odstotna," je povedal mag. Ivan Kneževič, dr. med., ki na Kliničnem oddelku za kirurgijo srca in ožilja Kirurške klinike UKC Ljubljana vodi program presaditev srca.

Foto: arhiv KO za kirurgijo srca in ožilja UKC Ljubljana

Vstavitev dolgotrajnega znotrajtelesnega podpornega sistem srca HeartMate II. 59-letnemu slovenskemu bolniku v UKC Ljubljana. Poseg je izvedel mag. Ivan Kneževič, dr. med. ob pomoči prof. Igorja Gregoriča iz Houstona, ZDA, asistirali so Matija Jelenc dr. med., dr. Matija Kališnik, dr. med. in Peter Jurič dr. med., anestezijo je vodil Nenad Danojevič, dr. med.

Program za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca

Prva transplantacija srca je bila v Sloveniji opravljena leta 1990. Glede na vedno večje število bolnikov z napredovalim srčnim popuščanjem, ki potrebujejo tudi terciarne oblike zdravljenja, so na kliničnem oddelku za kardiologijo UKC Ljubljana ustanovili Program za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca. Sredi leta 2009 je Program dobil nove prostore v petem nadstropju UKC. "V sklop Programa sodi tudi transplantacijska ambulanta, ki deluje vsak torek na Polikliniki UKC Ljubljana. V njej obravnavamo bolnike z napredovalim srčnim popuščanjem, tiste, na listi za transplantacijo srca in bolnike s transplantiranim srcem. V okviru Programa poteka tudi transplantacijski konzilij, kjer je mogoče predstaviti možne kandidate za transplantacijo srca. V sklopu konzilija poteka tudi videokonferenca s prof. Igorjem Gregoričem in drugimi zdravniki iz Texas Heart Instituta iz Houstona, kjer analiziramo najzahtevnejše bolnike s področja srčnega popuščanja in transplantacij srca. V zadnjem času postaja program napredovalega srčnega popuščanja na KO za kardiologijo UKC Ljubljana tudi širše prepoznaven v tujini," je zaključil prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med.

Pogovor

Dobro je vedeti...

Sodobna anestezija je varna

"Sodobna anestezija je izjemno varna in veliko večja verjetnost je, da se boste poškodovali v prometni nesreči, kot da boste doživeli resen stranski učinek anestezije. Najpogostejše se pojavljata slabost in bruhanje, vendar je s sodobnimi zdravili, lajšanjem in preprečevanjem rizičnih dejavnikov tudi ta stranski učinek postal redek. Pooperativna bolečina pa je odvisna od posega, individualnih dejavnikov in spada nekako zraven. Drugi zapleti so bolj izjema," pravi Aleš Rozman, dr. med.

Nova predoperativna anesteziološka ambulanta

V Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj so novembra lani uredili nov prostor za predoperativno anesteziološko ambulanto. V njej je več prostora za delo, bolnice, ki čakajo na pregled, pa so dobile prijetnejšo čakalnico. Nova ambulanta in novi pripomočki, med katerimi je tudi ultrazvočni aparat, omogočajo nadaljnje razvijanje in kvalitetnejše delo na področju anesteziologije, lajšanja porodne bolečine in razvoja na področju lajšanja kronične bolečine.

Anestezija otrok in odraslih

"Razlika je kar velika. Pri tem ne mislim toliko na razliko v velikosti pripomočkov, odmerkih zdravil in odzivu na podobne odmerke zdravil, kot na razumevanje in odnos. Odrasli so sposobni razumevanja, pri anesteziji otrok pa se hkrati pogovarjamo s starši in z otrokom. Starši morajo biti seznanjeni s tem, kaj se bo dogajalo z njihovim otrokom, ravno tako kot otrok, le da mu to razložimo na njemu razumljiv način. Na ta način je uvod v anestezijo za operativni poseg ne samo mirnejši, ampak tudi varnejši."

Zaupanje prežene strah pred narkozo

Da se anesteziolog sreča z bolnikom pred posegom, je za zdravnika dodatno delo, je pa zelo koristno, ker osebni odnos, brez časovne prisile neposredno pred operacijo, precej pripomore k temu, da so bolniki dobro pripravljeni na poseg.

Suzana P. Kovačič

Anesteziologija je v zadnjih letih postala v javnosti veliko bolj prepoznavna stroka. "Anesteziologi smo na prepoznavnosti kar precej naredili, nekaj tudi na račun literature, ki smo jo izdali: Informacije o anesteziji bolniku in njegovim svojcem ter Lajšanje bolečin med porodom (izdajatelj Slovensko združenje za anesteziologijo in intenzivno medicino) ter Izbira anestezije za carski rez (izdajatelj Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj). Literatura pripomore h kakovostnejši oskrbi bolnika in lažjemu soodločanju bolnikov za vrsto anestezije," pravi **Aleš Rozman**, dr. med. spec. anesteziologije, vodja anesteziologije v Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj.

Katere so sodobne anesteziološke metode?

"V splošnem ločimo splošno in področno anestezijo. Obema vrstama anestezije je skupno to, da bolnik med kirurškim posegom ne čuti bolečine. Za nekatere večje kirurške posege lahko obe vrsti anestezije tudi kombiniramo. Osnovna značilnost področne anestezije je, da je bolnik med kirurškim posegom buden. Glede na to, na katerem delu telesa jo izvajamo, področno anestezijo lahko razdelimo na lokalno anestezijo, kjer je omrtvičen samo določen predel kože, na blokade perifernih živcev in pletežev, kjer omrtvičimo celotno okončino ali del okončine ter na osrednje blokade, kjer v uporabnosti izstopata predvsem subarahnoidna anestezija in epiduralna analgezija. Pri splošni anesteziji pa bolnik spi, vendar ne gre za običajno spanje, ampak za obliko začasne nezavesti, ki jo z dodajanjem zdravil (splošnih anestetikov) nadzoruje anesteziolog.

Posamezne vrste anestezije se med seboj ločijo po vrsti in odmerkih zdravil, ki jih uporabimo za njen nastanek in vzdrževanje. Med seboj se razlikujejo tudi po učinkih na celotni organizem in vplivih na posamezne organe in organske sisteme - večinoma so najpomembnejši vplivi na srce, pljuča in ožilje. Med seboj se oblike anestezije, predvsem področne, razlikujejo tudi po tem, koliko časa nam posamezna vrsta omogoča neko operacijo in nenazadnje, v kolikšni meri je možno olajšati pooperativne bolečine ter vplivati na hitrost okrevanja po operaciji.

Sodobne anesteziološke metode so, ne glede na vrsto, varne in učinkovite. Anestezijo še vedno najpogosteje spremljata slabost in bruhanje, ki pa sta v primerjavi s preteklostjo zaradi uporabe novejših zdravil in preventivnih ukrepov mnogo redkejši in se pojavita v manj kot desetih odstotkih. Vsako vrsto anestezije spremlja skupina specifičnih stranskih učinkov, ki pa so še veliko redkejši."

Ali bolnik lahko soodloča pri izbiri anestezije?

"V mnogih državah je pregled na t. i. predoperativni kliniki standard v procesu priprave bolnika na operacijo. V zadnjih dveh desetletjih se je ta princip priprave v obliki predoperativnih anesterioloških ambulant uveljavil tudi v Sloveniji. V naši porodnišnici jo je ustanovil dr. Ažman. Bolniku v predoperativni ambulanti razložimo in pojasnimo vrste anestezije, ki so na razpolago za njegov tip operacije in predlagamo glede na dokaze in izkušnje boljšo možnost. Po pogovoru se lahko bolnica odloči za sebi najprimernejšo. Najpogostejša ovira ob odločitvah za posamezne vrste anestezije je zagotovo strah, nepoznavanje metod, strah pred tem, da "letalo pade dol", da se torej zgodi najhujši zaplet, ki je možen in ta je tudi ovira, da se za nekatere metode bolniki težje odločijo."

Potem bolnik, v vašem primeru bolnica, spozna anesteziologa že pred načrtovano operacijo?

"V naši bolnišnici imamo to zgledno urejeno. Bolnice se naročijo na operacijo in so zatem povabljene na razgovor v predoperativno anesteziološko ambulanto, kjer pregledamo njihovo zdravstveno stanje, osnovne bolezni, zdravila, če jih jemlje, načrtovani poseg in na osnovi vsega skupaj predlagamo vrsto anestezije. V našem primeru bolnica spozna enega od treh anesteziologov, ki smo redno zaposleni v kranjski bolnišnici in velika verjetnost je, da bo ta anesteziolog prisoten tudi ob posegu.

Da se anesteziolog sreča z bolnikom pred posegom, je za zdravnika dodatno delo in ni posebej ovrednoteno, je pa zelo koristno, ker osebni odnos, brez časovne prisile neposredno pred operacijo, precej pripomore k temu, da so bolniki dobro pripravljeni na operacijo. Če imajo informacije, so bolj mirni in sproščeni. Če se anesteziolog z bolnikom sreča samo za pet minut pred začetkom operacije, ima običajno pred seboj razburjenega bolnika, ki ga je strah operacije in v samo teh nekaj minutah mu mora pojasniti vrste anestezije, ... in od bolnika tudi pridobiti soglasje za anestezijo ob operaciji.

Porodnice se seveda ne naročajo na poseg - lajšanje bolečin ob porodu, so pa ravno tako povabljene na osebni posvet v našo anesteziološko ambulanto, kjer se pogovorimo o njihovih željah in pričakovanjih. S pomočjo pisnih gradiv in v osebnem razgovoru jim predstavimo in razložimo, katere metode lajšanja bolečine ob porodu imamo na voljo."

Aleš Rozman, dr. med. spec. anesteziologije / Foto: Gorazd Kavčič

V katerih primerih preložite operacijo zaradi anestezije?

"Naš cilj je, da do takih okoliščin sploh ne bi več prihajalo, ker želimo vse ovire za anestezijo pri operativnem posegu "uloviti" pred predvideno operacijo in doseči, da pridejo bolnice na poseg pripravljene. V glavnem je postal edini razlog za odpoved posega, pa še ta redek, akutna okužba, največkrat je to prehladno obolenje."

Kaj se zgodi, če se pregrešimo in pred operacijo jemo in pijemo?

"Pojmovanje teščosti je zelo problematično. Teščost v anesteziji pomeni to, da bolnik ali bolnica pred operacijo neko časovno obdobje ne pije in ne uživa hrane. To časovno obdobje je odvisno od starosti bolnika in nekaterih spremljajočih obolenj. Splošno načelo je, da bolnik šest ur pred operacijo ne pije in ne je. Če bolnik ne upošteva navodil, lahko celo umre. Najhuje je, da bolnik ob začetku anestezije začne bruhati in ker so refleksi zaradi anestezije odsotni, lahko tekočina ali delci hrane zaidejo v dihalne poti ter povzročijo neposredno zaporo dihalne poti s tujkom in če nam tega ne uspe odstraniti še nezmožnost predihavanja. Človek tako umre zaradi zadušitve s tujkom. Lahko pa tekočine zaidejo globlje v pljuča in povzročijo kemično pljučno okvaro, ki v najhujši obliki ravno tako lahko vodi v smrt."

Kaj če zaradi strahu nekaj ur pred operacijo vzamemo pomirjevalo?

"Strah pred anestezijo je nekaj običajnega in tudi uporaba pomirjeval, ki ta strah omilijo, je v anesteziološki praksi nekaj vsakdanjega. Naš cilj je namreč, da bolnika v operacijski prostor pripeljejo pripravljenega ter mirnega in sproščenega. Načini rutinske uporabe pomirjeval se v posameznih bolnišnicah nekoliko razlikujejo (tabletka za spanje dan pred operacijo, tableta pomirjevala nekoliko pred predvidenim odhodom v operacijsko dvorano, injekcija pomirjevala v mišico, ...). Pomembno je, da je anesteziolog s tem seznanjen in da skupaj z bolnikom najdeta ustrezen način pomiritve. Drugi vidik uporabe pomirjeval neposredno pred anestezijo pa obsega možnost potenciranja učinka med anestezijo uporabljenih zdravil in s tem povečanje nevarnosti za nastanek neželenih stranskih učinkov zdravil in podaljšanega spanca pri splošni anesteziji."

Koliko časa se organizem regenerira po anesteziji?

"Bolniki se po splošni anesteziji zbudijo že v operacijski dvorani, nadaljnje neposredno okrevanje nato poteka v prebujevalnici, kar običajno traja uro do dve. Sledi faza okrevanja do sposobnosti za odpust v domačo nego, ki odvisno od operacije lahko zahteva še dodatnih nekaj ur. Te faze se med seboj razlikujejo tudi po potrebnem nadzoru, ki ga izvajamo pri bolniku. Popolno okrevanje po anesteziji navadno sledi v nekaj dneh do občasno tudi nekaj tednih."

"Splošno načelo je, da bolnik šest ur pred operacijo ne pije in ne je."

Aktualno

Iz gripe v pljučnico

Pljučnica je najpogostejša infekcijska bolezen med prebivalstvom. "V času virusnih prehladov, zlasti v času gripe so pljučnice pogostejše, pa ne takoj v času največ obolelih za gripo, ampak v odmevu tega pojava," pravi prof. dr. Ema Mušič iz Bolnišnice Golnik.

Suzana P. Kovačič

Pozimi je več akutnih prehladnih obolenj, kroži virus gripe. V katerih primerih lahko pride do zapleta s pljučnico?
"V času virusnih prehladov, zlasti v času gripe so pljučnice pogostejše, pa ne takoj v času največ obolelih za gripo, ampak v odmevu tega pojava. Ko gripa mineva, se pojavljajo pljučnice. Seveda se pri nekaterih ljudeh lahko hkrati z gripo razvije virusna pljučnica, vendar pa je zlasti pri starejši populaciji bolj značilen pojav pljučnice z bakterijskim povzročiteljem po gripi. Virus namreč oslabi sluznične obrambne mehanizme v dihalnih poteh in nastane krasen teren za to, da vstopajo bakterije in povzročijo vnetje, to je pljučnico.
Zanesljivo zboli s pljučnico nekdo, ki ima neko pomanjkljivost v obrambi sluznice dihal proti infekcijam, nekaj mora v tej obrambi popustiti, da so dani pogoji za naselitev bakterij in razvoj bakterijskega vnetja. Najbolj ranljivi so starejši po 65. letu starosti, ki imajo pogosto pridružene druge bolezni, včasih je problem tudi alkoholizem. Mladi in tudi sicer zdravi ljudje, ki pravilno živijo z ritmom dela in počitka, s pljučnico praktično ne morejo zboleti."

Kaj pa, če sicer zdrav človek virusnega prehladnega obolenja ne vzame dovolj resno in bolezen preboli stoje? Ali lahko pride do zapleta s pljučnico?
"Zelo dobro vprašanje ste izpostavili, kajti vsak posameznik mora v osebni higienski kulturi skrbeti za svojo dobro obrambo, kar pomeni, da mora v času izpostavljenosti prehladom živeti še bolj pozorno, se izogibati zelo mrzlemu zraku, prehlajenim ljudem, pretiranim psihičnim in fizičnim naporom. Skratka, takrat tudi absolutno zdravemu človeku lahko sluznična obramba popusti, kljub temu da ima človek na sluznici dihal celo vojsko celic, ki skrbijo za obrambo pred boleznimi. Če smo torej v fazi manjše skrbi za to svojo odpornost, za zdravo življenje, lahko s pljučnico zboli tudi popolnoma zdrav in mlad človek."

Kako prepoznamo simptome pljučnice?
"Simptomi pljučnice se nekoliko razlikujejo med virusnimi in bakterijskimi pljučnicami. V vseh okoljih, torej tudi v našem, je najpogostejši povzročitelj pljučnice pnevmokok. Simptomi bakterijske pnevmokokne pljučnice so zelo znani: človek iznenada zboli, se slabo počuti, ima bolečine v prsih in visoko telesno temperaturo, ki jo obvezno spremlja mrzlica, ter dražljaj h kašlju. Sprva je suh kašelj, ki pa drugi ali tretji dan preide v kašelj z izpljunkom, izpljunek pa je izrazito gnojen, gost, rumenkaste oziroma zelenkaste barve. To je najpogostejša pljučnica, ki nastane v okoljih zunaj bolnišnice in jo imenujemo zunajbolnišnična pljučnica. Če imate simptome pljučnice, morate obiskati zdravnika. Splošen zdravnik presodi, ali je intenzivnost pljučnice pri bolniku taka, da ga je treba napotiti v bolnišnico. Ravno v tem mesecu bomo promovirali obnovljene in dopolnjene nacionalne smernice za pravilno odkritje oziroma razpoznavo in za pravilno obravnavo take pljučnice z ustrezno sodobno terapijo."

Kakšne so te smernice?
"Pljučnica je najpogostejša infekcijska bolezen med prebivalstvom, zato so nujno potrebne smernice, priporočila za vse zdravnike, ki se s to boleznijo ukvarjajo. 80 odstotkov zunajbolnišničnih pljučnic zdravijo zdravniki družinske medicine v svojih ambulantah in na domu. Samo 20 odstotkov je tako hudo intenzivnih pljučnic, da so bolniki napoteni v bolnišnico. Slovenski pulmologi in infektologi s sodelovanjem zdravnikov družinske medicine smo se združili v delovni projekt, v katerem smo skupaj pripravili priročna navodila, kako to pljučnico čim preje odkriti in jo pravilno zdraviti po sodobnih principih, da bi zmanjšali število neugodnih, lahko tudi smrtnih izidov. Pljučnica je danes kljub obširni paleti antibiotikov še zmeraj v 10-13 odstotkih smrtna bolezen. Tudi kakšen mlad bolnik umre. Pri starejši populaciji, na primer v domovih za starejše občane pa je smrtnost med stanovalci tudi trideset odstotkov ali več."

Prof. dr. Ema Mušič / Foto: Gorazd Kavčič

Kako dolgo je okrevanje s to boleznijo?
"V nacionalne smernice smo zapisali, kako bolnika zdraviti v akutni fazi pljučnice, kar je običajno dober teden dni, nato ga je treba še najmanj tri do štiri ali celo šest tednov po bolezni obvezno spremljati. Pri blagih oblikah pljučnice bolnika kontrolira osebni zdravnik, pri neugodnih ugotovitvah ob teh kontrolah pa je bolnika obvezno treba napotiti na kontrolo tudi v klinično pulmološko obravnavo. Temu se reče kakovostna obravnava pljučnice."

Pomoč je univerzalni jezik

Tri mlade zdravnice in študent medicinske fakultete bodo junija v okviru medicinsko humanitarne odprave odpotovali v Zambijo. Delali bodo v bolnišnici v Nangomi, ki so jo zgradili s pomočjo slovenskih misijonarjev.

Suzana P. Kovačič

Pod okriljem Sekcije za tropsko medicino, ki deluje v sklopu Medicinske fakultete v Ljubljani, mladi zdravniki in študenti višjih letnikov Medicinske in Zdravstvene fakultete že od leta 1990 organizirajo medicinsko humanitarne odprave v države tretjega sveta. Letos bodo za tri mesece odpotovali v Zambijo zdravnice pripravnice Tadeja Turšič, Špela Bricl, Sonja Šmid in študent šestega letnika medicine Gašper Grobelšek. "Na začetku se bomo približno dva tedna uvajali v njihov način dela in se spoznali s tamkajšnjo patologijo v bolnišnici v glavnem mestu Zambije, Lusaki. Zatem bomo šli v bolnišnico v slovenski Misijon sv. Jožefa v vas Nangoma," je povedala **Sonja Šmid**, ki prihaja iz Železnikov.
Do junija je pred mladimi zdravniki zahtevna naloga, saj morajo zbrati čim več denarja, s katerim bodo lahko kupili prepotrebna zdravila in sanitetni material za bolnike v Nangomi. "Določen del zdravil in sanitetnega materiala bomo peljali s seboj, smo pa pri transportu predvsem finančno omejeni, zato bomo še posebej veseli vsake donacije v obliki denarja. Prodajamo tudi majice z logotipom odprave Pomoč je univerzalen jezik. Porabo sredstev, ki se zbirajo na transakcijskem računu, nadzira Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani. Za vse skupaj (letalske vozovnice, vizume, zavarovanja, cepljenja, transport sanitetnega materiala in nakup zdravil) bomo potrebovali približno 20 tisoč evrov, za vsak prispevek pa se že vnaprej zahvaljujemo. Zbirali bomo tudi očala, ki jih ljudje ne potrebujejo več. To so na eni odpravi že storili, ljudje, ki so jih prejeli, pa so jih dobesedno razgrabili. Kdaj bo akcija zbiranja očal stekla in na katerih lokacijah, bomo objavili na spletni strani www.zambija2010.si," je razložila Šmidova. Nekatere prejšnje odprave so bile zelo uspešne v zbiranju denarja, presežek denarja pa so namenili za nakup EKG-ja in gradnjo slovenske hiše znotraj misijona v Nangomi, v kateri bodo bivali tudi člani letošnje odprave.
Zambija ima 11,7 milijona prebivalcev, pričakovana življenjska doba je 38,4 leta. Najpogostejši vzroki smrti so okužba s HIV/aids, okužbe spodnjega respiratornega trakta in malarija. Več kot 16,5 odstotka prebivalcev je okuženih s HIV, na leto jih zaradi tega umre približno 90 tisoč. Več kot tri milijone in pol se jih na leto na novo okuži z malarijo, ta bolezen pa povzroči 50 tisoč smrti na leto. V bolnišnici v Nangomi imajo otroški, ženski in moški oddelek, v njej pa je redno zaposlen samo en zdravnik. "Poznavanje tropskih bolezni in razmer v manj razvitih deželah nam bo v veliko pomoč tudi pri našem delu doma, saj vse več ljudi potuje po svetu in potrebuje številne nasvete pred odhodom, včasih pa celo zdravljenje po vrnitvi domov," je zaključila sogovornica.

Zanimivosti

Prehrana dojenčka

Ko dojenček dopolni šest mesecev, je čas, da začnete z uvajanjem goste hrane. V tej starosti dojenček postane razvojno pripravljen na to, da začne osvajati veščine hranjenja. In v tem starostnem obdobju je dojenček pripravljen na odstavljanje od prsi.

Petra Logar

Foto: Gorazd Kavčič

Med petim in sedmim mesecem se izgubi refleks metanja goste hrane iz ust, zorijo črevesni encimi, sama mlečna prehrana pa počasi ne zadošča več za pokritje energijskih potreb in zato dojenčku ne daje več občutka sitosti. Z uvajanjem goste hrane začnete počasi. Začnete s sadjem oziroma s sadnimi sokovi. Najbolj primerno je jabolko. Tega naribate na steklenem strgalu in precedite sok. Dojenčku ponudite nekaj žličk soka. Če nov okus dobro prenaša, če nima krčev ali driske, naslednjega dne nadaljujete. Po nekaj dneh pa lahko že dodate spet nov okus, primerna je banana. To zmečkate, da postane čim bolj redka, lahko dodate tudi nekaj prekuhane in ohlajene vode, ter ponudite nekaj žličk. Nov obrok vedno pripravite v dopoldanskem času. Če bi imel dojenček težave, bi se te uredile do nočnega spanja.

Zelenjava je s kalorijami manj bogata kot sadje, vsebuje pa veliko vitaminov, rudnin, predvsem pa balastnih snovi in vode. Tudi zelenjavo lahko uvajate po dopolnjenem šestem mesecu dojenčkove starosti. Dojenčka začnete navajati nanjo v dopoldanskem času, ko pa ste prepričani, da jo dobro prenaša, naj zelenjavni obrok zamenja opoldanski mlečni obrok. Za začetek je najbolj primerna zelenjava korenje, brokoli, bučke in krompir.

Žita so pomemben vir ogljikovih hidratov, rastlinskih beljakovin in vitaminov B-kompleksa. Tudi te začnete uvajati po dopolnjenem šestem mesecu. A bodite previdni, žita, ki vsebujejo gluten, uvajate nekoliko kasneje. Ponekod so mnenja, da naj bi te otrok dobil šele po prvem letu starosti. Začnete lahko z rižem.

Po dopolnjenem sedmem mesecu lahko začnete uvajati meso. Najbolj zdravo je meso mladih živali, perutnina. Rib se do prvega leta dojenčkove starosti raje izogibajte.

K zelenjavnim jedem lahko po sedmem mesecu dodajate tudi rumenjak. Začnite z majhno količino, po mesecu dni uvajanja pa lahko otrok že dobi en cel rumenjak na teden. Zaradi nevarnosti alergij pa beljak ponudite šele po letu dni starosti.

Za žejo dojenčku ponudite prekuhano vodo, nesladkan čaj ali sadni sok brez dodanega sladkorja.

Do prvega leta starosti naj otrokov jedilnik ne vsebuje hrane, ki napenja, to je suh fižol, grah, ješprenj. Živila uvajamo počasi, da se dojenček na nov okus privadi. Morda mu bo kak okus ljubši. Če katerega zavrača, prenehajte z uvajanjem tega in ga spet ponudite čez nekaj dni. Vzemite si dovolj časa in ne pozabite, da je za otroka uvajanje nekaj novega, zato bodite potrpežljivi.

> Nov obrok vedno pripravite v dopoldanskem času. Če bi imel dojenček težave, bi se te uredile do nočnega spanja.

Kratke novice

Omega 6 proti očesni mreni

Maščobne kisline omega 6 zmanjšujejo nastanek očesne mrene. V študiji je sodelovalo nekaj več kot 12 tisoč moških in žensk, trajala pa je šest let. Znanstveniki so dokazali, da redno uživanje omega 6 zmanjšuje nastanek očesne mrene za kar 42 odstotkov. Rastlinska nerafinirana olja imajo dovolj omega 6 maščobnih kislin za dnevne potrebe. P. L.

Nezdrava prehrana vodi v depresijo

V dolgoletni raziskavi so avstralski znanstveniki ugotovili, da nezdrava prehrana spodbuja nastanek depresije pri ženskah. Tiste, ki nezdravo jedo, imajo kar 50 odstotkov več možnosti, da zbolijo za hudo obliko depresije. Tiste, ki pa že bolehajo za depresijo, bi morale več pozornosti nameniti zdravemu načinu prehranjevanja. "Jedilnik naj bo sestavljen iz zelenjave, sadja, mlečnih proizvodov z majhnim odstotkom maščob, polnovrednih žitaric, nemastnega mesa," je povedala vodja raziskave dr. Felice Jacka. P. L.

Center za enost in enakost

V Zapužah pri Begunjah na Gorenjskem deluje Center za enost in enakost, kjer Valentin Rozman izvaja storitev celostnega osebnega svetovanja.

Center za enost in enakost

Valentin Rozman s.p.
Zapuže 10, 4275 Begunje na Gorenjskem
Mobilnik: 041 756 753, E-pošta:
info@enost-enakost.si
www.enost-enakost.si

Valentin Rozman

V zadnjem času se je pojavilo veliko ljudi, ki ponujajo celostne pristope k obravnavanju človeka. V čem se razlikuje vaša metoda?

"Svetujem na podlagi deset letnega samostojnega interdisciplinarnega oziroma integrativnega študija ter osebnega preizkušanja vseh znanih znanstvenih smeri, od klasične psihologije do duhovnosti, ezoterike in metafizike. Z raziskovanjem sem začel, ker mi uradna medicina glede lastnih manjših zdravstvenih težavah ni zmogla pomagati, ugotovil pa sem tudi omejenost in nemoč alternativne medicine. Iskal sem univerzalno znanje, s katerim bi lahko sebi in drugim pomagal razumeti najbolj temeljne principe delovanja vseh plasti človeškega telesa, torej od fizične, do nevidnih umskih, čustvenih, energijskih in duhovnih dimenzij. Svoje znanje sedaj nadgrajujem še s štiriletnim specialističnim dopisnim študijem metode, ki je svetovna novost, vendar bom javno o tem smel govoriti šele po prejemu uradne licence."

S svetovanjem ste začeli že februarja lani pod imenom Oaza ljubezni - Center za harmonijo življenja. Zakaj ste se preimenovali?

"Preimenovanje je posledica novega spoznanja, da so misli in besede energija, ki ustvarja. Zadnje čase so zelo popularne knjige in filmi, kot je na primer Skrivnost, kjer je pojasnjeno, da lahko z miselno oziroma notranjo naravnanostjo v življenje pritegnemo tisto, kar si želimo. V bistvu si moramo samo predstavljati in začutiti, da tisto, kar hočemo, že imamo, in potem ta stvar v toku časa tudi dejansko pride v fizično realnost tega posameznika. Kar se avtorji in uporabniki takšnih metod ne zavedajo pa se, da v tem materialnem stvarstvu vlada dualnost ter ravnotežje med obema poloma vseh stvari, idej in konceptov, ki so predmet dualnosti. Celoten svet deluje kot enoten sistem, kjer vsak posameznik prispeva h globalnemu dogajanju, pa če se tega zaveda ali ne. Če si torej želimo ljubezen, hkrati ustvarjamo tudi sovraštvo, če si želimo biti bogati, bomo nekje na svetu, ali v prihodnosti svojega lastnega življenja, povzročili revščino. Edina dolgoročna rešitev vseh težav na tem svetu je torej ta, da vsi začnemo težiti k enakosti in enakopravnosti vseh bitij v stvarstvu, od najmanjše travnate bilke do človeka."

Zanimivo. Nam lahko še podrobneje razložite, kako vse skupaj deluje?

"Jedro vsakega človeka je duh, ki je večno in neuničljivo življenje, zgrajeno iz zvoku podobne vibracije, po kvaliteti enako in povezano z vsemi drugimi bitji v obstoju, le da ima svoj enkratni individualni izraz. Onkraj tega sveta ne obstaja prostor in čas, kot ga mi poznamo, temveč je le zaporedje dogodkov ter kvantni čas, kjer se vse zgodi tukaj in zdaj. Na tem svetu je duh spojen s fizičnim telesom ter omejen zaradi vplivov zemeljskih zakonov. Tukaj je večnost zamenjal čas, namesto neskončnosti imamo omejen prostor, obilje pa je nadomestilo stalno tekmovanje za osnovne dobrine, ki služijo preživetju fizičnega telesa. Fizične oči so le slab nadomestek duhovnega vida, saj zaznavajo samo zunanjo lupino materije, ne pa vseh drugih plasti, ki so realnost vsake pojavnosti. Temeljni izraz duha je zadušen s sistemom, ki je zgrajen iz misli, čustev in občutkov. Kot človeško bitje smo torej podvrženi reaktivnemu vedenju, ki nam jih sprožajo misli, čustva in občutki, ne da bi se zavedali, da so to vse pogojene reakcije, osnovane na naših preteklih izkušnjah in da nimajo nobene zveze z realnostjo tukaj in sedaj. Naša tuzemeljska čutila so torej slepilo in nas mamijo ter vpletajo v odnose in dejanja, ki slej kot prej lahko prinesejo le razočaranje, jezo, nesreče, bolečine in bolezni."

Na kakšen način torej lahko ljudem pomagate s svojim znanjem, kako svetovanje praktično poteka?

"Vsaka oseba, ki me obišče, seveda najprej razloži svoje trenutne življenjske težave. Sledi ozaveščenje podzavestnih in nezavednih vzorcev, ki so temeljni vzrok za nastalo stanje. Podrobno razložim zakonitosti, kako lahko človek vpliva na svoje življenje, tako da postane učinkovitejši gospodar svoje usode. Nato osebi predam orodje za odvezovanje oziroma odpuščanje energijskih vezi iz preteklosti. To orodje je zelo enostavno, vendar ga je potrebno uporabiti na zelo določen način, da se doseže željen učinek. Učinki redne uporabe predanega znanja so izboljšanje medsebojnih odnosov, materialna preskrbljenost, notranje zadovoljstvo, in navsezadnje tudi zdravje fizičnega telesa. Vse težave, bolečine in bolezni, ki jih človek izkuša, so namreč le dragocen pokazatelj, da je oseba skrenila iz notranjega ravnovesja, oziroma si je dovolila zaslepiti s tem materialnim svetom. Vsi, ki bi si torej radi izboljšali odnose v šoli, na delovnem mestu, v zakonu oziroma družini, ki vas težijo čustvene ter psihične težave, bolezni in bolečine, vabljeni na posvetovanje, kjer boste prejeli temeljito znanje ter učinkovito orodje za osvoboditev od vseh škodljivih dejavnikov tega sveta."

SPROSTITEV

Privoščite si najboljši spanec

Večina ljudi tretjino svojega življenja prebije v postelji, zato je izbira postelje vitalnega pomena. Ko izbirate najprimernejše ležišče zase, je pomembno, da si vzamete čas, se poučite o stvarnih razlikah med ležišči ter upoštevate svoje individualne potrebe, želje in morebitne težave.

Postelja naj bo postavljena v primerno velikem in svetlem prostoru, kjer ni nepotrebne navlake in številnih omar. "Postelja naj meri v dolžino vsaj petnajst centimetrov več, kot je dolžina telesa, višina postelje pa naj bi bila višja, kot je sedišče. Ležišče se mora prilagajati posamezniku in mu nuditi ustrezno udobje in ne drži več, da čim trša je postelja, tem boljša je. Ležišče vam mora omogočiti tudi ustrezno podporo za hrbtenico," našteje nekaj osnovnih priporočil **Dušan Blažič,** generalni direktor Trgodoma, podjetja, ki je razvilo blagovno znamko Slovenska postelja.

"Visoka cena še ne zagotavlja boljše kakovosti. Tudi za ležišče najvišjega cenovnega razreda se lahko izkaže, da vam ne ustreza. Vsakdo namreč potrebuje sebi primerno ležišče, trdoto, zračnost in funkcionalnost ... Pomembno je, da imate ob nakupu široko izbiro različnih ležišč in ponudbo, ki se bo znala prilagoditi posamezniku."

Če želite storiti nekaj več za dober spanec, ne odlašajte z dobrim nakupom po vaši meri...

Vrste ležišč

Na tržišču obstaja veliko ležišč različnih kakovosti in cenovnih razredov. "V osnovi razlikujemo ležišča na tista z vzmetmi in tiste brez njih. Najpogostejša ležišča so vzmetna, glede na vzmetenje poznamo tri vrste ležišč. V prvo skupino sodijo ležišča bonell, pri katerih so vzmeti premera deset centimetrov ali več in so med seboj povezana z vzmetjo. Prepoznamo jih po njihovi togosti in neprilagodljivosti telesu. V drugi skupini vzmetnih ležišč so šlarafijska. Za njih je značilno, da so med seboj ročno pletene vzmeti premera okoli petih centimetrov. Odlikuje jih zelo prožno vzmetno jedro. Znane so še žepkaste vzmeti, pri katerih so v tekstilne žepke všite vzmeti različnih premerov in med seboj povezane. Te vzmetnice omogočajo precej udobja, saj se lahko točkovno prilagajajo telesu," razloži sogovornik. Za vsa vzmetna ležišča je pomembna njihova nadgradnja, torej koliko in kakšen material je uporabljen za vzmeti.

Ležišča brez vzmeti so iz lateksa in različnih pen. Karakteristike posameznih pojasni Dušan Blažič: "Lateks ležišče ima odprte in med seboj povezane mehurčke, skozi katere kroži zrak. Njihova posebnost je penasta sestava z večjo ali manjšo vsebnostjo kavčuka. Sestavni del takega ležišča je letvena podloga, ki nadomešča vzmeti. Na voljo so tudi penasta puhin ležišča, sestavljena iz pene različnih trdot, vodna ter zračna ležišča. Med mladimi so precej priljubljena futonasta ležišča, ki se dvigajo pri vzglavju in nogah. Poznamo še kroglična ležišča, ki so izdelana iz ovoja iz lateksa, v katerem so v tekstilnih prekatih lesene bukove kroglice."

Posteljno dno

Nekoč so za dno postelje služile trde deske ali vezane lesene plošče. Kakovostne vzmetnice imajo še vedno trdo ravno podlago, le da je ta podlaga vzmetena in tapicirana. Kot pravijo v Slovenski postelji, je pri ležiščih iz penastega ali lateksovega jedra kakovostna letvena podlaga sestavni del ležišča, pri vseh drugih pa neobvezna dodatna oprema. Različni modeli letvenih mrež imajo različne funkcije, ki omogočajo individualno nastavitev na različnih delih posteljne površine, to pa zagotavlja ergonomski položaj telesa. Letvena mreža nam omogoča optimalno zračenje in prilagoditev telesne teže glede na obremenitev. Sestavljena je iz bukovih prožnih letvic, ki so vpete v gibljive kapice in lesen okvir. "Posebej bi izpostavil električno letveno mrežo, ki omogoča avtomatsko nastavitev vzglavja in vznožja po želji." Kot dobra rešitev posteljnega dna so tudi t.i. modularni diski, poudari sogovornik: "Ti so projektirani za natančno točkovno in enakomerno prilagajanje posteljnega dna celotnemu telesu, česar letveno dno ne omogoča."

Novosti na tržišču

"Novost na tržišču so zračniki za posteljne prevleke, ki se priporočajo za uporabnike s povečanim potenjem in kot občutek povečane toplote na ležišču predvsem na lateksovih in penastih ležiščih. Pri surovinah je novost čisti egiptovski bombaž, ki se uporablja pri prevlekah ležišč. Novost je tudi spalna podlaga, ki je sestavljena iz številnih modulov različnih trdot, ki so razporejeni v ležišče glede na posameznikovo lastnosti," zaključi Dušan Blažič in doda, da najdražje ležišče ni nujno za vas tudi najboljše. Saj veste: dan se po jutru pozna ...

SLOVENSKA POSTELJA®

Zimnice, ki jih sanjate podnevi

Največja izbira spalnih sistemov
Možnost unikatne izdelave po meri
Zaščita proti bakterijam in pršicam
Nakup na obročno odplačevanje
Strokovno svetovanje
Lastna proizvodnja
Dostava na dom

Akcijska odprodaja razstavnih in vzorčnih eksponatov do -50%

Odeje, prevleke in drugi dodatki
Rjuhe, vzglavniki, pregrinjala, svetila, dekor ...

080 14 99

www.postelja.com

Obiščite naše studie spalnih sistemov na Gorenjskem:

BEGUNJE
Zapuže 10 B
(Bivša tovarna Sukno)
Tel: (04) 532 57 75

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

DOMŽALE
Ljubljanska cesta 81
Tel: (01) 722 00 28

LJUBLJANA
Peričeva ulica 21
(Bežigrajski dvor)
Tel: (01) 280 67 90

Trgodom No.1, d.o.o., Zapuže 10 B, 4275 Begunje na Gorenjskem

Gorenjske lekarne

Iz Galenskega laboratorija je samo najboljše dovolj dobro

Boštjan Bahar, mag. farm

Grškega zdravnika Galena štejemo za začetnika organizirane izdelave zdravil. Po njem se lekarniški prostor, kjer se izdelujejo zdravila, imenuje galenski laboratorij, zdravila, izdelana v njem, pa galenski izdelki.
Galenski izdelki so zdravila, pripravljena v galenskih laboratorijih v skladu z veljavnimi farmakopejami in namenjena za izdajo v lekarnah. Proizvodnja poteka v majhnih serijah, ki zadoščajo za preskrbo lokalnega prebivalstva z zdravili. Teh zdravil po navadi veliki proizvajalci ne izdelujejo, proizvodnja pa v obeh primerih poteka pod enakimi pogoji.
Začetki Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn segajo v sredino 20. stoletja. V novo zgrajenih in opremljenih prostorih deluje od leta 1996. Zaposleni se zavedamo svojega poslanstva pri izdelavi kakovostnih, varnih in učinkovitih zdravil.
Proizvodnja poteka v ustrezno opremljenih prostorih, z ustrezno usposobljenimi ljudmi v skladu z dobro proizvodno prakso. Vse faze v proizvodnem procesu izvajamo z največjo mero pazljivosti in odgovornosti. Proces točno določajo pisni dokumenti z orodji informacijske tehnologije.
Surovine nabavljamo pri preverjenih dobaviteljih in z ustreznim načrtovanjem proizvodnje zagotavljamo, da bodo pravočasno na voljo za uporabo v proizvodnji. Vse dobavljene surovine natančno pregleda Kontrolno analizni laboratorij. Samo surovine najboljše kakovosti prevzamemo v skladišču in uporabimo v proizvodnji.
Kontrolno analizni laboratorij izvaja tudi medprocesno kontrolo, ki na kritičnih mestih potrdi ustreznost polizdelkov. Po končani proizvodnji, na podlagi pisne dokumentacije in vzorcev, izvede analizo končnih izdelkov. Samo ustrezne končne izdelke pošljemo v prodajo.
Dnevni proizvodnji sledi čiščenje opreme in prostorov. Delovno opremo redno vzdržujemo, servisiramo, kontroliramo, kalibriramo in overjamo.
V Galenskem laboratoriju izdelujemo zdravila po preskušenih lekarniških recepturah, izdelke za nego in ohranjanje zdravja ter izdelke za znane kupce.
Z izdelki oskrbujemo lekarniške enote javnega zavoda Gorenjske lekarne, pogodbeno pa tudi druge naročnike.
Razvojni oddelek Galenskega laboratorija na pobudo zaposlenih in uporabnikov načrtuje in uvaja v proizvodnjo nove izdelke.
V Galenskem laboratoriju Gorenjskih lekarn se zavedamo, da trendi narekujejo sodobno obliko embalaže, ki je enostavna, čistih linij in prijazna okolju. Dolgoletni tradiciji kakovosti bomo dodali privlačnejšo podobo. Ohranili pa bomo zaupanje, strokovnost, prijateljski pristop in lekarniško etiko, ki pravi, da je samo najboljše tisto pravo.

Proizvodnja je organizirana po tehnoloških oblikah:

- Praški so trdne tehnološke oblike in so enostavni za uporabo
- Najobsežnejša skupina mazil spada med poltrdne tehnološke oblike. V tej skupini so tudi kozmetični izdelki za nego kože.
- V skupini tekočih tehnoloških oblik prevladujejo kapljice, ki jih izdelujemo iz posušenih rastlinskih delov. Sem sodijo tudi sirupi, ki so zelo priljubljeni pri lajšanju težav z dihali.
- V posebno tehnološko obliko sodijo čaji. Narejeni so iz najboljših surovin in pakirani v embalaži, ki zagotavlja prave pogoje za shranjevanje in uporabo. Proizvajamo več kot 70 prvovrstnih čajev in čajnih mešanic.

Kam z odpadnimi zdravili?

VARNO ODLAGANJE ODPADNIH ZDRAVIL

Odpadna zdravila ne sodijo med običajne gospodinjske odpadke, saj so nevarna tako za ljudi kot za okolje. Skladno z Uredbo o ravnanju z odpadlimi zdravili neuporabna zdravila lahko oddate tudi v lekarni, kjer smo organizirali varno ločeno zbiranje odpadnih zdravil. Poleg lekarne lahko odpadna zdravila prepustite tudi izvajalcu javne službe v zbirnih centrih ali premičnih zbiralnicah, v specializiranih prodajalnah v posebnih zabojnikih in zbiralcu odpadnih zdravil ob kampanjah.

Odlaganje odpadnih zdravil v lekarni

Prosimo, pomagajte nam kar najbolje poskrbeti za varnost zaposlenih v lekarni, vseh obiskovalcev lekarn in okolja. Zato najprej natančno preberite in odgovorite na spodnja vprašanja. Če ste na katerega odgovorili z NE, na to, prosimo, opozorite lekarniškega farmacevta, preden boste oddali odpadna zdravila.

Preden oddate odpadna zdravila v lekarni, prosimo, odgovorite na spodnja vprašanja:

- Ali so med odpadnimi zdravili, ki ste jih prinesli v lekarno, res samo zdravila? DA / NE
- Ali so med odpadnimi zdravili, ki ste jih prinesli v lekarno, zdravila v obliki praškov ali tekočine res samo v originalno zaprti in nepoškodovani embalaži? DA / NE
- Ali ste prepričani, da v vaši vrečki/paketu odpadlih zdravil ni medicinskih igel ali drugih predmetov? DA / NE
- Ali ste prepričani, da v vaši vrečki paketu z odpadlimi zdravili ni nič takšnega, kar bi lahko ogrozilo zdravje in varnost zaposlenih v lekarni? DA / NE

Odpadna zdravila, ki jih sprejemajo v lekarni:

- odpadna zdravila v trdem stanju (tablete, kapsule, svečke ...), ki so zaprta v originalni, nepoškodovani in čisti embalaži - ni pa nujno, da so takšna zdravila še originalno zaprta.
- Odpadna zdravila v obliki praškov ali tekočin (praški, posipala, kreme, sirupi, kapljice ...), ki so originalno zaprta v nepoškodovani in čisti embalaži in če niso bila odprta, pretrgana ali kako drugače spremenjena.

Prosimo vas, da predhodno odstranite ovojnino, ki ni neposredno v stiku z zdravilom in v zabojnik odvržete samo zdravila s stično ovojnino!
V lekarno ne prinašajte izdelkov, ki sodijo med običajne komunalne gospodinjske odpadke !

Zaradi varnosti zaposlenih in obiskovalcev v lekarni ter varovanja okolja v lekarni ne sprejemamo:

- injekcij in drugih ostrih predmetov
- medicinsko tehničnih pripomočkov
- kemikalij

Belin

Ljudsko izročilo Belina imenuje človekoljubni nebeški zdravnik. Na zahodu Slovenije je bilo do konca 19. stoletja živo verovanje, da lahko ozdravi človeško slepoto.
Čaščenje Belenusa je izpričano na mnogih ozemljih, ki so bila nekdaj poseljena s Kelti, tudi v zahodnih Alpah.
Pri Slovencih je Belina prvič omenil Anton Tomaž Linhart v Poskusu zgodovine Kranjske kot Beliboga in Belinza. Ohranili sta se dve pripovedi. Prva govori o duhovih Beličih, ki spremljajo vile. Druga pripoveduje o kamnu, imenovan Belinova kapa, ki naj bi ga uporabljali za zdravljenje raznih bolezni in za pripravo zdravilne Belinove zeli. Ta naj bi bila mešanica devetih zelišč, ki jih je bilo treba nabrati v enem dnevu, jih sveže natlačiti v kamnito posodo in nato obtežiti z Belinovo kapo ter jo tako pustiti v temi enaindvajset dni. Čaj iz te mešanice je imel nenavadno moč in je bil zelo cenjen in iskan.
Zgodbo je ohranil zapisovalec izročila Pavel Medvešček.

Belin je znova oživel v podobi zaščitnika izdelkov Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn. Je simbol zdravilstva, tradicije in znanja domačih strokovnjakov. Tako, kot so korenine Belina globoko v tleh domače zemlje, tako je znanje naših lekarnarjev vir zdravja in zaupanja že desetletja.

Belin je postal nova blagovna znamka za proizvode Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn.

Odsev narave.

Belin
galenski laboratorij gorenjskih lekarn

Belin je postal nova blagovna znamka za proizvode Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn.

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

www.gorenjske-lekarne.si

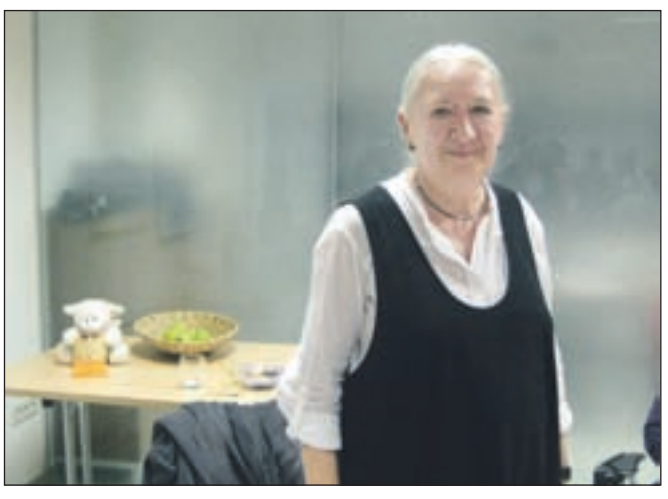
Gorenjci in zdravje

Foto: Tina Dokl

"Navdušena sem nad pilatesom. Gre za umirjeno vadbo z res vidnimi učinki. Konec tedna grem za tri dni uživat na bele strmine, poleti pa sem pridna tenisačica. Nisem ravno vzor zdrave prehranjevalke, obožujem čokolado in piškote. No, mi je pa všeč tudi kaj zdravega. Zelo rada imam solato in sadje, v mrzlih in napornejših mesecih jemljem vitamine oziroma minerale. " **Katja Tratnik, radijska in televizijska voditeljica**

Srečanja z Rachel

Rachel Meron (na sliki) je Izraelka, ki že več let večkrat na leto prihaja v Slovenijo, kot pravi, da zadiha v čudoviti naravi. Poleg tega na t. i. transformacijskih srečanjih nekdanja učiteljica in ravnateljica z ljudmi deli svoje bogato znanje in spoznanja iz lastnih življenjskih izkušenj. Poudarja, da ni terapevtka, ampak je le ogledalo vsakomur, ki si resnično želi spoznati življenje. "Ne delam po nobenih metodah, tehnikah, to ni zame. Zelo zgodaj sem razumela, da je vsak človek svoj "sistem". Zapleti v medsebojnih odnosih, težave z otroki in mladostniki, nesrečne okoliščine v življenju ..., so naši največji učitelji, če se tega zavedamo ali ne," je povedala na zadnjem obisku konec lanskega leta. "Delam s skupinami in individualno. Pomembno je ozaveščanje, kaj se dogaja okrog nas, da ljudje začutijo, da so stvari lahko tudi drugačne in s tem spremenijo pristop do vsakdanjih izzivov in problemov," je poudarila. Skupinska srečanja potekajo v angleškem jeziku s prevodom Diane Vidic. Rachel bo v Sloveniji spet konec januarja, srečanja z njo bodo v ALTHEA Lesce, vsakič ob 18. uri in sicer 29. januarja, 6. februarja, 11. februarja in 19. februarja. S. K.



Predaval bo o demenci

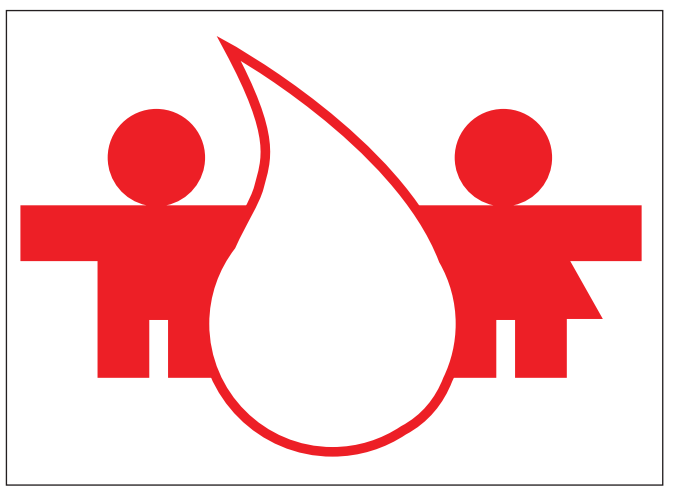
Koronarno društvo Gorenjske vas v sredo, 20. januarja, ob 18. uri, vabi na predavanje na temo Demenca - kako jo prepoznati. Predaval bo kranjski župan Damijan Perne (na sliki), dr. med., specialist psihiater. Predavanje bo v veliki dvorani Doma krajanov na Primskovem pri Kranju. Vstop je prost.

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene višje možganske funkcije, kot so spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računske in učne sposobnosti ter sposobnosti govornega izražanja in presoje. Njena najpogostejša oblika je alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja več kot 80 odstotkov vseh demenc. S starostjo se tveganje za nastanek te bolezni povečuje. Najbolj očiten znak bolezni je izguba spomina, pri čemer je v začetni fazi prizadet predvsem kratkoročni spomin, to je spomin za nedavne dogodke (vse motnje spomina pa še niso demence). Spremembe lahko opazijo bolniki sami, predvsem pa njihovi svojci. Z napredovanjem bolezni bolniki tudi telesno opešajo ... Za dementnega bolnika je dobro, če kar se da dolgo živi v mirnem domačem okolju. S. K.

Foto: Arhiv Tina Dokl

Krvodajalska akcija

Območno združenje Rdečega križa Kranj organizira prevoz na krvodajalske akcije na Zavod za transfuzijsko medicino v Ljubljano. Prva krvodajalska akcija bo v ponedeljek, 25. januarja, z odhodom ob 7.50 izpred avtobusne postaje na Primskovem pri Kranju, ob 8.10 izpred KS Bratov Smuk v Kranju in ob 8.15 izpred KS Planina. Ob 10. uri bo avtobus ustavil na avtobusni postaji v Zalogu. V torek, 26. januarja, bosta odhoda avtobusov ob 8. in 10. uri izpred športne dvorane na Zlatem polju v Kranju. V sredo, 27. januarja, bo avtobus ob 7. uri na avtobusni postaji v Stražišču pred pošto, ob 8. in 10. uri pa bo odpeljal izpred avtobusne postaje pred hotelom Creina v Kranju. V četrtek, 28. januarja, bo ob 7. uri odhod izpred avtobusne postaji v Predosljah, ob 9. uri bo na postaji na lokaciji Orehek Drulovka, ob 9.05 pa na postaji v Mavčičah. V petek, 29. januarja, bo avtobus odpeljal ob 6. uri izpred postaje v Preddvoru, ob 7.30 izpred postaje na Trsteniku in ob 10. uri izpred avtobusne postaje v Besnici. Še ena koristna informacija: vsak torek lahko darujete kri na transfuzijskem oddelku Splošne bolnišnice Jesenice od 7. do 12. ure. S. K.



Šola zdravega hujšanja

Vasiljka Kokalj,
dipl. medicinska sestra,
vodja zdravstvene vzgoje
v Zdravstvenem domu
Jesenice

nasvet

Zdravje in kakovost človeškega življenja so vrednote, ki zagotavljajo ekonomsko in socialno rast države. Ljudje v času, ki ga živimo (čas potrošništva in hitrega tempa), pozabimo na svoje življenje in zapravljamo svoje zdravje. Zdravju načelno pripisujemo visoko prvo mesto na lestvici vrednot. Zato je znanje o pomenu zdravega življenja prvi pogoj, da začnemo razmišljati o spremembi tveganega vedenja. ***Zdravo samospoštovanje in pozitivno vrednotenje samega sebe sta pogoj za to, da posameznik prevzame tudi odgovornost za svoje lastno zdravje.***

V začetku novega leta ljudje radi o svojem življenju razmislijo, si postavijo cilje in naredijo načrte. Za dobro počutje, zadovoljstvo in dobro zdravje moramo v svojem življenju nekaj narediti. Spreminjanje življenjskega sloga je lahko tudi skrivnost ali pa priložnost, da začnemo o sebi razmišljati, da prevetrimo miselne vzorce in se zavemo, kakšen je vpliv naših notranjih miselno-čustvenih procesov na naše življenje. Ko najde posameznik predvsem stik s seboj, je pozoren na svoje misli, občutke in svoje vedenje. Svoje življenje bomo učinkovito in trajno spremenili le, če spremenimo sistem prepričanj. Če verjamemo v svoje sposobnosti, potem tudi najdemo primerno strategijo.

Spreminjanje življenjskih navad je proces, zato je tudi zdravo hujšanje proces, ali kot sama rada imenujem TEK na dolge proge. Če nimamo pravega odnosa do svojega telesa, potem nismo pozorni, kaj in koliko jemo, zato se velika večina Slovencev prehranjuje nezdravo in kaloično preobilno, posledica tega pa je prekomerna prehranjenost in debelost.

Debelost je najbolj razširjena v severovzhodni in jugovzhodni Sloveniji, manj jo je na Primorskem in tudi na Gorenjskem. Debelost oziroma prekomerna prehranjenost je kronična presnovna bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščevja v telesu. Povzroča motnje v telesnih funkcijah in presnovnih procesih. Debelost zmanjšuje življenjsko kakovost, zvišuje zbolevanje za številnimi boleznimi in skrajšuje življenjsko dobo. Ker dobiva v razvitem svetu razsežnosti epidemije, postaja velik zdravstveni in družbeno-ekonomski problem. Za kajenjem je na drugem mestu med odpravljivimi dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja, ki so glavni vzrok umrljivosti sodobne civilizacije.

Posamezniki, ki se odločijo za hujšanje morajo najprej dobro razmisliti o svojem načinu življenja, pretehtati, kaj pridobijo ali izgubijo, imeti morajo željo, pogum in motivacijo, da se vključijo v ***Šolo zdravega hujšanja****. Na Gorenjskem imajo ljudje možnost vključevanja v šole hujšanja v Zdravstveno vzgojnih centrih in sicer v Zdravstvenem domu Kranj, Jesenice, Radovljica, Tržič, Škofja Loka in Bled. Delavnice zdravega hujšanja vodijo strokovnjaki, delo je timsko, obiskovanje delavnice poteka enkrat na teden skozi štirimesečno srečevanje.* ***V delavnicah udeleženci spoznajo: načela zdrave uravnotežene prehrane*** *(ritem prehranjevanja, načrt prehrane, jedilniki, zdrava priprava hrane, pomembnost uživanja zadostnih količin vode);* ***pomembnost telesne aktivnosti za zmanjševanje telesne teže*** *(enkrat na teden je organizirana telesna dejavnost s fizioterapevtko, bodisi v telovadnici, bazenu ali v naravi);* ***pomembnost čustvene stabilnosti*** *- urejeni medsebojni odnosi nas odvračajo od čustvene lakote.*

Zdravo hujšanje mora potekati suvereno s postopnim nižanjem telesne teže od 0,5 - 1 kg na teden, vztrajno in odgovorno, kajti le tako lahko pričakujemo dolgotrajne rezultate. Najvažnejše pa je, da vsak posameznik začne spoštovati in ceniti sebe, kajti le tako je lahko uspešen pri spreminjanju svojega vedenjskega vzorca. Hujšanja na kratek rok ni.

Na Jesenicah februarja začenjamo z novim vpisovanjem udeležencev, ki se prijavijo na priporočilo osebnega zdravnika, še bolj pa so uspešni ljudje, ki se v šolo prijavijo sami, a so močno motivirani za spremembo življenjskega sloga. Na Gorenjskem je bila v letu 2006 narejena raziskava, kako uspešni so udeleženci po končanem programu hujšanja. ***Kar 38 odstotkov Gorenjcev, ki so bili vključeni v program hujšanja, vzdržuje telesno težo*** *in ponosni smo, da so spoznali, kako pomembno je spremeniti način življenja, ki prinaša boljše počutje, zadovoljstvo, predvsem pa boljše zdravje. Vabljeni v naše programe zdravega življenja!*

Alpino rešila športna obutev

Vse kaže, da bo Alpina lansko krizno leto zaključila, kot leto poprej, brez izgub. Upadla je prodaja modne obutve, uspešnejši so bili pri športni. Če letos pri naročilih ne bo bolje, bodo ljudi poslali na čakanje.

Štefan Žargi

Žiri - Čeprav zaključnih računov še ni, pa v podjetjih že lahko ocenijo, kako so poslovali lani. Tokrat smo se napotili k direktorju in lastniku tovarne obutve Alpina **Matjažu Lenassiju.**

Ko ste pred tremi leti prevzeli vodenje tovarne Alpina, ste nam dejali, da bodo potrebne precejšnje spremembe, reorganizacija in modernizacija. Kaj vam je v tem času uspelo v tej smeri?

"Mislim, da smo napravili največji premik pri izdelavi čevljev za alpsko smučanje (pancerjih), kjer smo uredili prostore, postavili nove linije, avtomatizirali brizganje plastike. Napravili smo velik korak naprej, povečali produktivnost za najmanj tretjino, dosegli konkurenčne količine in tako dobili nove kupce. Alpina je lansko leto končala s 120 tisoč pari čevljev za alpsko smučanje, kar je dvakrat toliko kot prej."

Še bolj pa je Alpina znana po čevljih za smučarski tek ...

"Še večji napredek je res na tekaškem programu, kjer smo količino tudi podvojili z 250 na petsto tisoč parov, s tem da niso vsi čevlji pod znamko Alpine, pač pa tudi Rossignol, za katerega smo izdelovali tudi notranje čevlje za pancerje, kar pa so lani zaradi recesije odpovedali. Trg za čevlje za alpsko smučanje se je namreč zaradi dveh slabih zim močno skrčil in upamo, da bosta zadnji zimi, lanska in letošnja, stanje popravili. Dobro nam gre tudi pri trekinški in specialni obutvi."

Kaj pa modni program, ki je predstavljal okoli šestdeset odstotkov izdelane obutve?

"Tu smo manj uspešni. Sicer lahko za uspeh ocenjujemo, da smo v Bosni zgradili še drugo tovarno, ki bo temelj za nadaljevanje po tej poti. V niši, kjer je bila Alpina posebej uspešna - pri obutvi za srednja leta, s poudarkom na naravnih materialih in udobju, so se pojavili številni in veliki konkurenti, ki proizvajajo tudi po nekaj sto tisoč ali celo milijon parov, izdelanih v Vietnamu Indiji in Bangladešu. Prodaja nam sicer raste v državah nekdanje Jugoslavije, kjer imamo dobro ime, medtem ko nas na drugih

Matjaž Lenassi

evropskih trgih (zlasti v Franciji in na vzhodnih trgih, kjer je kriza še posebej globoka) izpodrivajo bolj uveljavljene blagovne znamke, obutev sicer izdelana v omenjenih državah, nato pa jim, na primer v Italiji, le pritisnejo blagovno znamko in žig "Izdelano v Italiji". K sreči se v Nemčiji, ki je še vedno naš prvi trg, tudi pri modni obutvi, dobro držimo. Kar zadeva deleže programov, ugotavljamo, da se je razmerje med športno in modno obutvijo obrnilo."

Kako nameravate ukrepati?

"Naučili smo se, da je za uspeh potrebna drugačnost. Odločeni smo, da bomo izpeljali projekt iskanja identitete Alpine, s katerim naj bi odpravili prakso ponudbe za vse okuse, pač pa si prizadevali za razpoznavnost. Temeljito smo proučili našo zgodovino, čevljarsko tradicijo, in želimo si, da bi nekatere elemente obudili. Tega nikakor ni mogoče napraviti čez noč, registrirali smo tudi dve novi blagovni znamki, ki jih bomo morda uporabili čez leto ali dve.

Drugi ukrep bo nedvomno potrebna racionalizacija pri vzorcih, ki jih Alpina za vsako leto izdela okoli šest tisoč. To je ogromno delo, ki zaposluje veliko ljudi (60), nato pa naši kupci izbirajo in le petina gre v proizvodnjo. Če najdemo svojo identiteto, bi lahko to pestrost vzorcev bolj omejili.

Sicer pa si tudi prizadevamo za sodobnejše trženje, zlasti v smislu bolj neposrednih odnosov s kupci. Za agente in druge posredniške agencije je po našem mnenju vedno manj prostora."

Omenili ste dobro prodajo na Balkanu. Jo nameravate še razvijati?

"Vsekakor. Naj poudarim, da nam je uspelo povečati prodajo doma, v Sloveniji, v Srbiji in Bosni, lani smo ustanovili tudi podjetja v Makedoniji in na Kosovem, močno pa nam je zaradi skrhanih meddržavnih odnosov upadla prodaja na Hrvaškem. So bili primeri, ko si je gospa izbrala naše čevlje, ko pa je soprog pri plačilu ugotovil, da so iz Slovenije, je zahteval, da si izbere druge. Nasprotno je prav neverjetno, kaj pomeni ljudem slovenska podpora Srbiji in Makedoniji, pa tudi BiH pri odpravi vizumskega režima."

Kako ste prebrodili lansko krizno leto?

"Kot sem omenil, smo na športnem programu močno presegli načrte, pri modni obutvi pa smo prodali za dvajset odstotkov ali 170 tisoč parov manj. Kar zadeva poslovni izid: promet je bil praktično na lanski ravni, zato pričakujemo, da bo podoben lanskemu, torej okoli ničle."

Kje vidite še neizkoriščen potencial?

"Stanje, ko smo tako odvisni od vremena, ni dobro. Slaba zima ali dve, dolgo vroče poletje brez prave pomladi in jeseni nas lahko pokopljejo. Mislim, da se uresničuje moja vizija, da Alpina postane sistemski dobavitelj čevljev za smučarski tek, kar pomeni, da bi bili vsi tovrstni čevlji, čeprav bi se prodajali pod različnimi blagovnimi znamkami, izdelani v Alpini. Alpina bo ostala vodilna blagovna znamka, vendar bodo tudi čevlji za tek Rossignol, Fisher in drugi izdelani pri nas. K temu prispevajo tudi športni uspehi, saj so na zmagovalnih stopničkah na primer na Tour de ski štirje od šestih v naših čevljih, pred nekaj dnevi smo v Ameriki za tekaške čevlje Elite dobili nagrado Good design, ki tam pomeni celo več od svetovno znane nagrade Red dot.

Omenil sem že, da smo velik premik napravili pri čevljih za alpsko smučanje, ki so veliko bolj tehnološko zahteven izdelek in je proizvodnjo mogoče avtomatizirati. Postali smo močno konkurenčni Italijanom, ki izdelajo največ pancerjev, posebej smo postali znani po smučarskih čevljih za otroke. Temu segmentu se bomo še naprej posebej posvečali. Tovrstni trg je upadel s 4,2 na tri milijone parov, otroški čevlji predstavljajo okoli trideset odstotkov, torej milijon. Prepričani smo, da si z dvesto do tristo tisoč pari lahko odrežemo svoj kos. Tehnologijo bomo še razvijali, šivanje notranjih čevljev pa preselili na Kitajsko."

Alpina ima sedaj dve tovarni v Bosni, tovarno v Romuniji in na Kitajskem. Kako je z domačo delovno silo? Ste skrajševali delovni čas in ljudi pošiljali na čakanje?

"Upad prodaje nas je prisili, da smo lani delali s skrajšanim delovnim časom 36 ur v režiji praktično vse leto, v proizvodnji pa od marca do jeseni. Državne subvencije so bile nedvomno rešitev, vendar za podjetje manj ugodna. Subvencije smo dali delavcem. Letos, ko je tudi v Alpini, podobno kot v večini podjetij, občutno manj naročil, načrtujemo, da bomo od štirideset do šestdeset ljudi poslali na čakanje. Če se položaj ne bo izboljšal, bodo potrebni še drugi ukrepi."

Veliko je te dni govora o dvigu minimalne plače. Kako je s tem pri vas?

"Pri nas smo plačilni sistem temeljito prenovili, pri čemer smo odpravili vse dodatke, razen uzakonjenih, in je plača odvisna le od osebne ocene in doseganja normativa s ciljem, da nihče ni na minimalni plači. Zgodi se sicer, da posameznik zaradi slabe ocene in nedoseganja normativa mora dobiti dodatek do minimalne plače, vendar je to le izjemoma. Po nedavni oceni sindikata je povprečna plača pri nas 570 evrov neto."

Žirovska poslovalnica Nove KBM v novih prostorih

Nova KBM je poslovalnico v Žireh preselila v nove poslovne prostore na Loški cesti 15.

Cveto Zaplotnik

Žiri - Nova KBM želi bančno ponudbo in storitve še bolj približati svojim strankam, zato v skladu s strategijo poslovanja pospešeno širi in prenavlja mrežo svojih poslovalnic. Potem ko je lani odprla novo poslovalnico v Kranju, je v četrtek tudi uradno odprla nove prostore žirovske poslovalnice na Loški cesti 15. Kot je na slovesnosti ob odprtju dejala **Manja Skernišak**, članica uprave Nove KBM, bodo v novih prostorih lahko še bolj zavzeto, z osebnim pristopom in profesionalnim odnosom pomagali strankam opravljati različne finančne storitve, strankam pa bodo po besedah vodje poslovalnice **Silve Trček** lahko pri tem zagotavljali še večjo zasebnost in diskretnost. Nova KBM je ob odprtju novih prostorov podarila Osnovni šoli Žiri dva tisoč evrov, ček je prevzel ravnatelj **Marijan Žakelj**, ki je povedal, da bodo denar porabili za računalniško opremo šolskih učilnic. In še pomembna informacija za stranke: poslovalnica bo odprta v delovnih dneh od sedmih zjutraj do šestih popoldne, ob sobotah pa od osmih do enajstih dopoldne.

Nova KBM je žirovski osnovni šoli podarila dva tisoč evrov. Na sliki sta članica uprave Manja Skernišak in ravnatelj Marijan Žakelj. / Foto: Polona Mlakar Baldasin

Davčni odpustki le za leta od 2005 do 2008

Cveto Zaplotnik

Ljubljana - Odkar je zakon o dohodnini leta 2005 uveljavil načelo obdavčitve po svetovnem dohodku, morajo tudi zavezanci s plačo v Avstriji oddati dohodninsko napoved, pri tem pa naj bi jim davčni organ zaračunal le razliko med že plačanimi davki v Avstriji in davki, odmerjenimi po slovenskem zakonu. Večina zavezancev s plačo v Avstriji za leti 2005 in 2006 dohodninske napovedi ni oddala, za leti 2007 in 2008 pa jim davčna uprava tudi ni izdala informativnih izračunov dohodnine, ker je tedanja vlada obljubila, da bo njihove plače izvzela iz obdavčitve, kot je bilo to urejeno do leta 2005. Spremenjeni zakon o davčnem postopku, ki je začel veljati konec lanskega leta, rešuje ta problem s posebno ureditvijo. Vsem, ki so bili v letih od 2005 do 2008 zaposleni pri avstrijskem delodajalcu in so v Avstriji tudi delali in prejemali dohodek iz delovnega razmerja, bo država odpustila plačilo dohodnine za ta leta, če bodo najkasneje do 31. marca letos oddali davčno napoved. Zavezancem, ki so za ta leta oddali napoved in tudi plačali dohodnino, jo bo država vrnila, vendar brez obresti. Če znesek za vračilo presega dvesto evrov, ga bo vrnila v dveh obrokih, prvega do konca letošnjega leta in drugega do konca prihodnjega leta. Davčni odpustek velja le za leta od 2005 do 2008, za lani in za nadaljnja leta pa morajo zavezanci dohodke iz Avstrije napovedati tako v medletnih napovedih za odmero akontacije dohodnine kot v ugovoru zoper informativni izračun oz. v letni napovedi za odmero dohodnine.

MEŠETAR

Tržne cene govejega mesa

Agencija za kmetijske trge in razvoj podeželja pripravlja v okviru tržno informacijskega sistema tudi tržno poročilo za govejo meso. Poglejmo, kakšne so bile cene v tednu med 4. in 10. januarjem, ko je bilo zaklanih 434 bikov, starih do dve leti, 25 bikov, starih več kot dve leti, 57 krav in 51 telic. K ceni so prišteti povprečni prevozni stroški v višini 3,43 evra na sto kilogramov hladne mase. **C. Z.**

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

Kakovostni Razred	Biki, stari do 24 mesecev	Biki, stari nad 24 mescev	Krave	Telice
U2	307,40	-	-	n. z.
U3	306,83	-	-	269,16
R2	301,00	-	-	251,75
R3	300,93	294,96	169,68	273,44
R4	-	-	179,43	263,99
O2	276,93	-	158,39	223,43
O3	285,05	-	155,11	247,35
O4	-	-	174,83	242,74
P2	-	-	115,93	-
P3	-	-	75,33	-

Škofja Loka

Izobraževanje za kmetijsko okoljske ukrepe

Škofjeloška enota kmetijske svetovalne službe bo v okviru obveznega letnega izobraževanja za kmetijsko okoljske ukrepe pripravila več predavanj o zagotavljanju primernih pogojev za rejo živali, o kritičnih točkah pri kontroli izpolnjevanja zahtev navzkrižne skladnosti, o tehnologiji rabe travinja in o paši domačih živali. Predavanja bodo jutri, v sredo, ob 9. uri v zadružnem domu **na Bukovici** in ob 15. uri v kino dvorani **na Češnjici** ter v četrtek ob 9. uri v zadružnem domu **na Hotavljah** in ob 15. uri v kino dvorani DPD Svoboda **v Žireh**. Udeleženci bodo prejeli potrdilo o opravljenem izobraževanju. **C. Z.**

Kranj

Novosti pri obdavčitvah v kmetijstvu

Kmetijska svetovalna služba bo v petek ob 10. uri pripravila v sejni sobi KGZ Sloga Kranj na Primskovem predavanje o novostih pri obdavčitvi v kmetijstvu - pri davku na dodano vrednost in dohodnini. Predavala bo Olga Oblak, specialistka za ekonomiko pri Kmetijsko gozdarskem zavodu Kranj. **C. Z.**

Kdo še otresa sneg z drevja?!

Jože Kralj s Poljšice, dobitnik priznanja za skrbnega gospodarja gozda na blejskem gozdno gospodarskem območju, je kupil enajst hektarjev gozda, s katerim skrbno gospodari. Pozimi celo otresa sneg z drevja.

Cveto Zaplotnik

Poljšica pri Gorjah - "Zdaj bom pa šel v gozd, da bom z mladih dreves otresel sneg. Pod njegovo težo se lahko zlomijo ali tako ukrivijo, da potlej ne bodo nikoli več ravna," je v petek ob koncu najinega pogovora dejal Jože Kralj, dobitnik priznanja za skrbnega gospodarja gozda na blejskem gozdno gospodarskem območju za leto 2009. Ja, takšnih lastnikov gozda, ki bi z drevja otresali sneg, je malo ali jih skorajda ni! Tudi to kaže, da so v blejskem zavodu za gozdove izbrali za priznanje pravega lastnika in da si je Jože takšno priznanje tudi zaslužil.

Jože Kralj, dobitnik priznanja za skrbnega gospodarja gozda za leto 2009

Po gozdu seje in sadi

Jože izhaja z male kmetije v Begunjah, kjer je z očetom že v otroštvu rad zahajal v gozd in tudi potlej imel veliko veselje do dela v gozdu. Ko se je priženil na Poljšico, kjer nimajo kmetije, si je vseskozi želel, da bi imel svoj gozd. Načrt je uresničil 1998. leta, ko je v katastrski občini Bohinjska Bela, na južni strani poklju̧ške planote na nadmorski višini od 1163 do 1272 metrov kupil nekaj več kot enajst hektarjev gozda. Ja, malo je ljudi, ki niso kmetje, da kupijo gozd! A če ga kdo že kupi, večina to naredi predvsem zaradi ekonomskih računov: posekajo najboljši les, potem pa jih v gozd ni več. Jože formalno ni kmet, je pa gozdni posestnik, ki s svojo posestjo skrbno gospodari. Pretežno smrekovo bukov gozd želi pri pomlajevanju spremeniti v bolj mešan gozd, v katerem bodo tudi jelka, borovec, macesen, javor ... To poskuša doseči po naravni poti, tudi tako, da še pred posekom dreves poseje seme želenih drevesnih vrst; veliko drevesc, ki jih je sam vzgojil, pa je tudi posadil.

Največji problem je divjad

"Mešani gozd je odpornejši," pravi in poudarja, da je v delu gozda še čutiti posledice nekdanje gozdne paše (gniloba se s korenin seli tudi v deblo) in da mu največ problemov povzroča divjad - jeleni, mufloni, srnjaki in gamsi, ki objedajo mlado drevje, ga lupijo, se vanj drgnejo z rogovi. V sodelovanju z zavodom za gozdove je že ogradil z zaščitno ograjo štiri mlajše sestoje skupne površine okrog enega hektarja, še eno ograjo načrtuje, od štiristo do petsto smrek pa je ovil s plastičnimi mrežami, kakršne uporabljajo v gradbeništvu. Na vprašanje, je morda divjadi preveč in bi morali povečati odstrel, Jože odgovori: "Ne vem, to ni moja stroka." Poleti, ko je nevarnost pretirane namnožitve lubadarja, gozd pregleduje vsaj enkrat na teden, za lubadarja ima pasti, lani ga je kar veliko ujel.

Šestnajst kilometrov od doma

Ker je njegov gozd od Poljšice oddaljen kar šestnajst kilometrov, je pred petimi leti v gozdu s soglasjem zavoda za gozdove in Triglavskega narodnega parka postavil kožarico - majhno leseno kočo iz lubja in vrhačev, v kateri ima spravljeno orodje, ki ga potrebuje pri gozdno gojitvenih in varstvenih delih, pa mrežo za zaščito mladega drevja pred divjadjo. "Ljudje, ki hodijo tod, si kožarico z zanimanjem ogledujejo in pravijo, da bi takšne, lesene, ne pa zidane, morale biti tudi počitniške hišice."

Pri poseku pazi na mlado drevje

Seka bolj malo, le tisto, kar je nujno. Nekaj lesa razžaga v deske, preostalega proda kot hlodovino. "Cena lesa trenutno ni najboljša," pripomni in doda, da pri poseku gozdnega drevja rad pomaga tudi drugim. Veliko seka v strmini, v nedostopnih predelih, odkoder les ročno "zlifra" tudi do vlak oz. poti. Gozdarji so v obrazložitev k priznanju zapisali, da je Jože odličen sekač z občutkom za gozd. "Pri poseku je pomembno, da drevo pade v tisto smer oz. tako, da pri tem uniči čim manj mladega drevja. Včasih še pred posekom požagam dolge veje, ki bi lahko poškodovale mladje. Sliši se čudno, ampak mlado drevje primerjam z mladimi živimi bitji."

”Deset let gospodarjenja z gozdom se že dobro pozna. Tam, kjer je bila včasih ”čistina”, so zdaj štiri do pet metrov visoka drevesa. Res je, da bodo sadove mojega dela uživali drugi, a če ne bi za koristi prihodnjih rodov delali tudi naši predniki, potem jaz danes ne bi imel česa sekati.”

Doslej je v gozdu delal varno, pred dvema letoma si je sicer zlomil nogo, a ne zaradi "golcarije". Ko je hitel na malico, mu je spodrsnilo ... "V gozdu najraje delam sam, v skupini hitro kaj spregledaš. Pred posekom, še zlasti v strmini, si dobro ogledam teren in položaj drevesa, razmislim o vsakem koraku ...," pravi in doda, da v strmini seka od vrha navzdol in ne od spodaj navzgor. Dobro sodeluje z revirnim gozdarjem, se udeležuje izobraževanj za lastnike gozdov, predvsem predavanja o gojenju gozdov pa popestri še s svojimi izkušnjami.

Ker ima od doma do gozda šestnajst kilometrov, je v gozdu postavil kožarico.

Približno hektar mladega gozda je ogradil pred divjadjo, načrtuje pa še eno ograjo.

Zoperstavimo se težavam v meni

Ženskam v menopavzi naravni zdravilci navadno priporočajo uživanje čaja iz plahtice, šentjanževke, janeža, žajblja ali mete. Navale vročine si je pametno hladiti z blagodejnim pršilom iz sivke. Ne pozabimo niti na izvleček ginsenga in grozdnate svetlike ter na sojine izdelke.

Pavla Kliner

Pomoč rastlinskih estrogenov

Tegobe, s katerimi se v menopavzi srečuje večina žensk okrog petdesetega leta starosti, so povezane z upadom proizvodnje estrogena. Zaradi tega se pogosto zdravijo z umetnimi hormoni. Zoprni spremljevalci mene so navali vročine, organske in čustvene motnje, suha nožnica, potrtost, strah, razdraženost ... Ženske se teh tegob lahko bolj ali manj uspešno odkrižajo z uporabo nekaterih zdravilnih rastlin, ki vsebujejo rastlinske estrogene.

Prijateljice zrelih žensk iz narave

V boju s simptomi menopavze bodo ženskam ob strani stali čaji iz zdravilnih zelišč plahtice (Alchemilla vulgaris), žajblja (Salvia officinalis), plešca (Capsella bursa pastoris), rmana (Achillea millefolium), koprive (Urtica dioica), bele mrtve koprive (Lamium album), šentjanževke (Hypericum perforatum), baldrijana (Valeriana officinalis), timijana (Thymus vulgaris), islandskega lišaja (Cetraria islandica), melise (Melissa officinalis) in sporiša (Verbena officinalis) in drugih, do katerih v nadaljevanju še pridemo.

Nasveti velikih Messegueja in Ašiča

Svetovno znani francoski fitoterapevt Maurice Messegue pri srečanju žensk z menopavzo in njenimi simptomi, tako telesnimi kot čustvenimi, svetuje uživanje poparka iz žajblja, poprove mete (Mentha piperita), sladkega janeža (Pimpinella anisum), bazilike (Ocimum basilicum) in vrtničnih listov (Rosa centifolia). Na skodelico vode damo po en ščepec vsakega zelišča. Vsak večer spijemo dve skodelici tega čaja. Naš največji zeliščar Simon Ašič pa je ženskam med drugim priskočil na pomoč s sledečim predlogom: s pol litra vrele vode poparimo dve žlici mešanice bazilike, janeža, poprove mete, sivke (Lavandula angustifolia) in žajblja. Pijemo zvečer po dve skodelici čaja.

Zeliščni čaji lahko pripomorejo k boljšemu razpoloženju žensk v meni

Žajbelj zoper navale vročine

S sivko in žajbljem nad navale vročine

Najpogostejša in moteča tegoba, s katero se srečujejo ženske v menopavzi, so navali vročine. Zoper to nadlogo imejmo v domači lekarni na razpolago žajbelj, kajti potenje lahko zmanjša kar za polovico. Žajbljev čaj pripravimo v obliki poparka: dve žlički posušenega zelišča poparimo s kropom, pokrijemo, pustimo stati deset minut in precedimo. Pridamo mu lahko žličko medu. Navale vročine lahko uspešno hladimo tudi z doma narejenim pršilom iz rožne vode in sivkinega eteričnega olja. Sto petindvajset mililitrov rožne vode vlijemo v stekleničko z razpršilcem in vanjo kanemo še deset kapljic eteričnega olja sivke. Stekleničko pretresemo in jo damo v hladilnik, da ostane prijetno hladna. Ko začutimo naval vročine, se s tonikom poškropimo po obrazu.

Grozdnata svetlika, ginseng in soja

Znanstveniki so potrdili, da je grozdnata svetlika (Cimicifuga racemosa), katere izvleček dobimo v lekarnah, pri težavah menopavze eno najbolj učinkovitih naravnih sredstev. Ima to sposobnost, da uravnava količino ženskih spolnih hormonov, blaži navale vročine ter lajša večino telesnih in duševnih simptomov, povezanih z menopavzo, denimo znojenje, zardevanje, motnje spanja, razdražljivost, brezvoljnost, depresijo. Vsaj tri mesece jemljemo vsak dan pol žličke izvlečka svetlike. Težave menopavze naj bi uspešno blažil tudi ginseng (Panax ginseng) oz. njegov izvleček, priporoča pa se tudi uživanje izdelkov iz soje (Glycine max), kot so sojini kalčki ali tofu. Soja naj bi namreč vsebovala sestavine, ki so neke vrste naravni estrogen in uravnavajo hormone. Ženske v meni naj uživajo čim več kumaričnega soka, saj velja za staro preizkušeno zdravilo zoper valovanje krvi.

KUHARSKI RECEPTI

Za vas izbira Danica Dolenc

Tedenski jedilnik

Nedelja - Kosilo: goveja juha s cmočki iz žemljice, telečji zrezki s svežo papriko, zeliščni riž, zelena solata, biskvitno pecivo s kavnim prelivom; **Večerja:** pečena jabolka z medom in orehi.
Ponedeljek - Kosilo: popečena govedina iz juhe, pražen krompir, dušeno kislo zelje; **Večerja:** topli kruhki, bananino mleko s kivijem.
Torek - Kosilo: korenčkova juha s kosmiči, pečena sveža svinjska rebrca, zeljnata solata s krompirjem; **Večerja:** mlečni riž z jabolki, sok.
Sreda - Kosilo: ješprenj z zelenjavo in suhim vratom, cesarski praženec, kompot; **Večerja:** liptaver, zrnat kruh, bela kava.
Četrtek - Kosilo: česnova juha s kruhovimi ocvrtki, mesne polpete, krompirjeva solata s čebulo; **Večerja:** omlete s piščančjimi jetrci zelena solata.
Petek - Kosilo: porova juha z zlatimi kroglicami, pečeni ribji fileti z zelenjavo in sirom iz pečice, krompir v kosih, radič s fižolom; **Večerja:** na slanini ocvrta jajca na špinači, toast.
Sobota - Kosilo: pečenice z dušeno kislo repo z ocvirki, kruh, jabolčni zavitek; **Večerja:** široki rezanci z orehi, jabolčna čežana.

Biskvitno pecivo s kavnim prelivom po babičino

Spečemo navaden biskvit ali pa preprosto uporabimo krhke otroške piškote.
Kavni preliv: četrt litra mleka, 5 dag sladkorja, 1 zavitek vanilin sladkorja, 2 rumenjaka, 3 do 4 žlice močne prave kave.

V mleko damo sladkor in razžvrkljana rumenjaka. Skodelo s tekočino postavimo v večji lonec z vrelo vodo in nad soparo stalno mešamo, da se zgosti. Nato zmes ohladimo in primešamo kavo. S tem prelivom polijemo na manjše kose nalomljen biskvit, razne kekse ali prepečenec, počakamo uro, dve, da se sestavine dodobra prepojijo, nato pa ponudimo s stepeno sladko smetano.

Žemljini cmočki

Sestavine: 1 žemlja, 3 do 4 žlice vročega mleka, 2 dag masla ali margarine, 1 jajce, zelen peteršilj, muškatni orešček, 3 dag drobtin.

Narezano žemljo namočimo v vročem mleku. Surovo maslo ali margarino umešamo z jajcem, dodamo namočeno žemljo, sesekljan peteršilj, malo nastrganega muškatnega oreščka in drobtine. Zmes pustimo stati vsaj dobre četrt ure, da se prepoji, nato pa z mokro žličko oblikujemo cmočke in jih zakuhamo v vrelo juho.
Pa še to: če vzamemo večje količine, lahko pripravimo večje cmoke, jih skuhamo v slani vodi in ponudimo kot samostojno jed s solato.

Železna pest

131

V RAKOVIH KLEŠČAH, 2. DEL

Marjeta Smolnikar

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

Zadnjič sem končala s Tininim spoznanjem povezanosti in nevsakdanje pripadnosti, da ne rečem tako globoke ljubezni njenih staršev (se pravi mene in Andreja), da je bila navzven domala nevidna in neslutena. Zdaj pa dovolj o teh zakonskih intimnostih.

Ne le Tina, tudi sama, v svojem razmišljanju korak za korakom odstiram skrivnosti svoje povezanosti ali, če hočete (nezavedne) pripadnosti Nadnaravni sili od svojega zgodnjega otroštva. V čas železne pesti komunizma, mi je spomin odplaval, ko sem se zbita kot turška fana po prestanem poročnem ceremonialu domala sesedla v posteljo.

Tole mi je "rolal" spomin. Bil je ponedeljek, dan po velikonočni nedelji leta 1962. Hodila sem v prvi razred osnovne šole Frana Levstika v strogem ljubljanskem centru, ki je v takratni Sloveniji menda veljala za najnaprednejšo. Ali je to bila ali ne, je drugo vprašanje, nedvomno pa je bila to šola takšnih in drugačnih eksperimentov.

Sestra Eva mi je na ramena tlačila sorazmerno težko šolsko torbo, ko sem zaslišala zaigrano miren mamin glas, ki je bil tako nenavadno nonšalanten, da ga še po toliko desetletjih še vedno razločno slišim: "/.../ In če bo učiteljica vprašala, pri kom ste barvali pirhe, se vama ni treba javiti."

Nad tem njenim napotkom sem bila šokirana. Tega, me tovarišica zagotovo ne bo vprašali, sem razmišljala z otroško neizkušenostjo in naivnostjo. Zakaj, bi sploh me vprašala? In sem veselo odskakljala v šolo.

Po obveznem protokolu, ko se je pred tablo postavil dežurni sošolec in z dvignjeno pestjo zakričal: "Za domovino" vsi drugi, pa smo mu iz klopi, kajpada stoje in z enako zagrizenostjo odkričali: "S Titom naprej", se je tovarišica naslonila na kateder, prekrižala roki nad želodcem, s pronicljivimi očmi zavrtala v mojo dušo in v drugih petintrideset nedolžnih duš vrstnikov in vrstnic in s strogim glasom zapovedala: "Vstanite vsi, ki ste v petek barvali pirhe."

Oh, kako zelo sem bila pretresena. Oh, kako globoko sem bila presunjena zaradi vedenja tovarišice, ki me je naučila pisati, brati, abecede, računstva in sem jo občudovala malenkost manj, kot svojo mami. Oh, kako neizmerno sem bila presenečena nad njeno jasnovidnostjo. Le kako je lahko vedela, sem se takrat čudila, kaj nas bo tovarišica v šoli zasliševala?

Pogledala sem svoje prste, ki so bili, tako kot prsti vseh v 1. a, kodrlajsasti od barve za pirhe, in sem jih tako kot sošolke in sošolci, v trenutku skrila pod klop.

Ozirala sem se okrog sebe, da vidim, kdo bo prvi, ki bo zbral pogum in se javil? A, glej čudo. Vsi so kot pribiti obsedeli na svojem stolu.

Nenadoma me je kot iz topa sestrelilo s stola, nakar sem z neizmernim ponosom na ves glas izjavila: "Pri nas doma smo barvali pirhe." Ko sem se usedla nazaj na svoj stol, sem slišala grobno tišino razreda.

Takrat si svoje upornosti nisem znala pojasniti. A si za to nisem niti prizadevala. Zdaj ne dvomim, da sem bila že takrat v milosti Svetega Duha.

(Se nadaljuje.)

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

Kranjska Gora

Smučarski kamp paraplegikov

Zveza paraplegikov Slovenije skupaj s Smučarskim klubom športnih invalidov Albatros pripravlja dvodnevni smučarski kamp, ki bo 20. in 21. januarja na smučišču Brsnina v Kranjski Gori, na njem pa bo tudi možnost preizkusa smuči. Jutrišnji dan bo namenjen tečaju, prav tako tudi še četrtek zjutraj, ob 10. uri pa se bo začelo tekmovanje v smučanju paraplegikov in tetraplegikov. Podelitev priznanj in zaključek kampa bo ob 14.30. **M. B.**

Kranjska Gora

Smučarski dan slovenskih duhovnikov

Na smučišču v Kranjski Gori bo jutri smučarski dan slovenskih duhovnikov, bogoslovcev, katehistov, katehistinj in redovnic. Na dogodek, ki ga je pred več kot 27 leti prvič organiziral Marko Benedik, župnik iz Kranjske Gore, se je letos prijavilo več kot 80 udeležencev iz vse Slovenije. "Osnovni namen srečanja je druženje udeležencev," je pojasnil Marko Benedik, ki je tovrstna srečanja v Kranjski Gori organiziral vse do leta 2001. **M. A**

MojeDelo.com
Izberi prihodnost

MOJE DELO, spletni marketing, d.o.o., Litostrojska c. 44c, 1000 Ljubljana, Slovenija, T: 01 51 35 700
VEČ INFORMACIJ IN ZAPOSLITVENIH OGLASOV (300 - 500)
NA: www.mojedelo.com, info@mojedelo.com

Zidar - Tesar m/ž (Nemčija)
Zaposlimo za nedoločen čas KV zidarja ali tesarja, za delo v Nemčiji. Dela potekajo v mestih Ingolstadt in Frankfurt. Zaposlitev je za nedoločen čas; malica, prevoz na in z gradbišča, ter v Slovenijo in bivanje, je strošek podjetja. Pričakujemo resne in delavne kandidate, z izkušnjami s tesarskimi oz. zidarskimi deli. Fossor, d. o. o., Betnavska cesta 15, 2000 Maribor, prijave zbiramo do 12. 02. 2010. Več na www.mojedelo.com.

Finišer m/ž (Zgoša/Begunje na Gorenjskem)
Potrebna znanja: srednja ali poklicna izobrazba pleskarske ali avtoličarske smeri. Poznavanje obdelave površin s postopki brušenja, kitanja, ličanja ter različnih barvanj in lakiranj. Seaway Group, d. o. o., Pot na lisice 2, 4260 Bled, prijave zbiramo do 31. 01. 2010. Več na www.mojedelo.com.

Komercialist na terenu na območju Gorenjske m/ž (Gorenjska regija)
Vaše naloge bodo obsegale pospeševanje prodaje pri obstoječih kupcih, samostojno pridobivanje novih kupcev, skrb za ureditev prodajnih mest; preverjanje zanesljivosti in poslovnosti kupcev; sklepanje pogodb s kupci v okviru pooblastil; izdelovanje poročil o realizaciji na terenu; vodenje registra kupcev in spremljanje njihovega zadovoljstva. LMM Profesional, d. o. o., Pot čez gmajno 100, 1000 Ljubljana, prijave zbiramo do 13. 02. 2010. Več na www.mojedelo.com.

Posredovalec storitev - blagajnik m/ž (Idrija)
V ekspoziturі Idrija iščemo posredovalca storitev za določen čas. Pričakujemo: najmanj V. stopnjo strokovne izobrazbe ekonomske, komercialne ali druge ustrezne smeri, najmanj 4 mesece delovnih izkušenj, zaželene so izkušnje na področju trženja in prodaje ter pri poslovanju z gotovino, dobre komunikacijske in prodajne veščine, veselje do dela z ljudmi. Abanka Vipa, d. d., Slovenska cesta 58, 1517 Ljubljana, prijave zbiramo do 31. 01. 2010. Več na www.mojedelo.com.

Delavec na CNC krivilnem stroju m/ž (Strahinj pri Naklem)
Delo zajema krivljenje različnih materialov do 3 mm, programiranje in nastavljanje CNC stroja. Pričakujemo vsaj IV. stopnjo tehnične izobrazbe, odgovornost, samostojnost, voljo do dela. Zaželene so izkušnje na podobnem delovnem mestu. Petal Pečnik, d. o. o., Strahinj 31, 4202 Naklo, prijave zbiramo do 04. 02. 2010. Več na www.mojedelo.com.

CNC-operater / Programer m/ž (Škofja Loka)
Odgovorni boste za programiranje na CNC-stružnih in rezkalnih CNC-strojih. Izbrani kandidat ima zaključeno strojno izobrazbo: IV. ali V. stopnja; tri leta delovnih izkušenj na podobnih delovnih mestih; dobro znanje programiranje v xy aplikaciji ter osnovno poznavanje operacijskih sistemov. Cenimo prizadevnost, samoinciativnost in zato sodelavce stimulativno nagrajujemo. Kopla, d. o. o., Kidričeva cesta 75, 4220 Škofja Loka, prijave zbiramo do 13. 02. 2010. Več na www.mojedelo.com.

Ekonomist za komercialna in administrativna dela m/ž (Kranj)
Pričakujemo: vsaj V. stopnjo izobrazbe ekonomske ali strojne izobrazbe; najmanj 3 leta delovnih izkušenj na primerljivem oz. enakem delovnem mestu; znanje uporabe računalnika ter pisarniških orodij Worda, Excela, PowerPointa, ter Microsoft Outlooka; vestnost, natančnost in zanesljivost; zaželeno znanje angleškega ali nemškega jezika; vozniški izpit kategorije B. Klima Belehar prezračevanje in klimatizacija, d. o. o., Savska loka 21, 4000 Kranj, prijave zbiramo do 12. 02. 2010. Več na www.mojedelo.com.

Osebni wellness svetovalec m/ž (Šenčur)
V svoj krog svetovalcev vabimo honorarne in stalne sodelavce, ki jih zanima področje zdrave prehrane in zdravega načina življenja in so: pozitivni, urejeni in prijazni, komunikativni in radi delajo z ljudmi, sposobni timskega dela in imajo vodstvene sposobnosti, samostojni in odločni, pripravljeni na dodatno izobraževanje in svoje znanje v vlogi mentorja prenašati na nove sodelavce. Tandem Maja Belehar s.p., Partizanska ulica 22, 4208 Šenčur, prijave zbiramo do 12. 02. 2010. Več na www.mojedelo.com.

Vodja službe kakovosti m/ž (Škofja Loka)
Vaše delovne naloge bodo: organizacija in vodenje službe za kakovost, organizacija in izvajanje zahtev za izpolnjevanje sistema ISO/TS 16949, razširjenega z dodatnimi zahtevami kupcev in ISO 14001, koordiniranje, vodenje in zagotavljanje vseh dogovorjenih kakovostnih zahtev kupcev, koordiniranje in vodenje presoj (tretje stranke, kupcev in notranjih presoj). DIFA, d. o. o., Kidričeva c. 91, 4220 Škofja Loka, prijave zbiramo do 07. 02. 2010. Več na www.mojedelo.com.

ZAVOD ZA ZAPOSLOVANJE

PROSTA DELOVNA MESTA NA GORENJSKEM (m/ž)

DELAVEC BREZ POKLICA
LIVAR; rok do: 27.01.2010; BLISK, d.o.o., Škofja Loka, SUŠKA C. 11, ŠK. LOKA
ROČNI ČISTILEC ALUM. ODL.; rok do: 27.01.2010; BLISK, d.o.o., Škofja Loka, SUŠKA C. 11, ŠK. LOKA
NKV GRADBENI DELAVEC; rok do: 07.02.2010; GVB, d.o.o., LAHOVČE 125, CERKLJE
VOZNIK TAKSIJA; rok do: 14.02.2010; SALEM, d.o.o. , PE PLATINUM PREVOZI, ZG. DUPLJE 65, DUPLJE
POMOŽNI DELAVEC
TERENSKA PRODAJA PEKOVNIH IZDELKOV; rok do: 23.01.2010; MIRZET BAJROVIĆ S.P., STRAHINJ 4, NAKLO
OSNOVNOŠOLSKA IZOBRAZBA
PEČAR; rok do: 14.02.2010; JOŽE TOPORIŠ S.P., LETENICE 10 A, GOLNIK
ŽELEZOKRIVEC; rok do: 25.01.2010; DRAGAN ILIEV, S.P., STRAŽARJEVA UL. 13, LJ
LAMINER-FINIŠER; rok do: 23.01.2010; NEROS, d.o.o., ALPSKA C. 43, LESCE
VARNOSTNIK; rok do: 28.01.2010; PLUS ORBITA, d.o.o., VRTNA UL. 24, KRIŽE
KUHINJSKA POMOČNICA; rok do: 30.01.2010; JASNA MULEJ S.P., TOVARNIŠKA UL. 9, LESCE
DELAVEC V PROIZVODNJI; rok do: 22.01.2010; TRENKWALDER, d.o.o., LESKOŠKOVA C. 9 E, LJ
PLESKAR
rok do: 18.02.2010; ZLATKO ŠKRBAN S.P., PUŠNIKOVA UL. 1, 2000 MARIBOR
PEK
rok do: 23.01.2010; RESURS, d.o.o., PREŠERNOV TRG 9, 8000 NOVO MESTO
MIZAR
rok do: 30.01.2010; ADECCO H.R., d.o.o., BRNČIČEVA UL. 15 B, 1231 LJ - ČRNUČE
OBLIKOVALEC KOVIN
rok do: 07.02.2010; LOGAR TRADE, d.o.o., POSLOVNA CONA A 41, ŠENČUR
rok do: 23.01.2010; SUZ, d.o.o., C. BORISA KIDRIČA 44, JESENICE
STRUGAR
rok do: 30.01.2010; BVG, d.o.o., Kranj, SAVSKA C. 16, KRANJ
rok do: 23.01.2010; MANPOWER, d.o.o., PE KRANJ, KOROŠKA C. 14, KRANJ
STROJNIK
rok do: 14.02.2010; KOPLA, d.o.o., KIDRIČEVA C. 75, ŠK. LOKA
STROJNI MEHANIK
ŽERJAVOVODJA; rok do: 23.01.2010; SUZ, d.o.o., C. BORISA KIDRIČA 44, JESENICE
AVTOMEHANIK
rok do: 30.01.2010; GRADBENO PODJETJE BOHINJ, D.D., TRIGLAVSKA C. 8, BOHINJSKA BISTRICA
ZIDAR
rok do: 07.02.2010; GVB, d.o.o., LAHOVČE 125, CERKLJE
STROJNIK GRADBENE MEHANIZACIJE
rok do: 25.01.2010; CESTNO PODJETJE KRANJ, d.d., JEZERSKA C. 20, KRANJ
VOZNIK AVTOMEHANIK
rok do: 20.01.2010; MITA, d.o.o., Domžale, SLAMNIKARSKA C. 18, 1230 DOMŽALE
VOZNIK
rok do: 20.01.2010; EST SERVIS, d.o.o., BAZOVIŠKA UL. 4, 5000 NOVA GORICA
SKLADIŠČNIK
rok do: 25.01.2010; SVILANIT, d.d. - v likvidaciji, KOVINARSKA C. 4, 1241 KAMNIK
PRODAJALEC
rok do: 20.01.2010; KISS KADROVSKI INŽ.ING IN STROKOVNO SVETOVANJE EMIL KOFLER S.P., TRATA 4, GORENJA VAS
rok do: 30.01.2010; LION STYLE, d.o.o., Kamnik, STELETOVA C. 8, 1241 KAMNIK
rok do: 04.02.2010; SLOVENSKA KNJIGA, d.o.o., STEGNE 3, LJ
rok do: 23.01.2010; LJINA PREKPALJAJ S.P., C. MARŠALA TITA 44, JESENICE
rok do: 27.01.2010; LJINA PREKPALJAJ S.P., C. MARŠALA TITA 44, JESENICE
KUHAR
rok do: 20.01.2010; POSLOVNI SISTEM MERCATOR, d.d., 61 9458 OBRAT ZA PRIPRAVO JEDI NAKLO, C. NA OKROGLO 3, NAKLO
rok do: 20.01.2010; SPENTER, d.o.o., PODBORŠT PRI KOMENDI 27 A, 1218 KOMENDA
NATAKAR
rok do: 30.01.2010; MAXICOM GOSTINSTVO, d.o.o., PREČNA UL. 4 B, LJ
rok do: 30.01.2010; MEPLAS, d.o.o., BEZJE 13, KRANJSKA GORA
rok do: 28.01.2010; ZDRAVKA BLAŽIČ S.P., MOSTE 44, ŽIROVNICA
SREDNJA POKLICNA IZOBRAZBA
PRODAJALEC; rok do: 23.01.2010; GOSENCA STYLE, d.o.o., Dobrova, Hruševo 102, HRUŠEVO 102, 1356 DOBROVA
TRGOVSKI POTNIK; rok do: 22.01.2010; MILI, d.o.o., ZABREZNICA 7 H, ŽIROVNICA
VOZNIK TOVORNEGA VOZILA; rok do: 05.04.2010; PETTY, d.o.o., GORNJA BISTRICA 116 C, 9232 ČRENŠOVCI
REŠEVALEC IZ VODE; rok do: 02.02.2010; ROJAL, d.o.o., ANKARANSKA C. 7 B, 6000 KOPER
STREŽBA V GOSTINSKEM LOKALU; rok do: 23.01.2010; TRADEMILL MEJAČ & CO., d.o.o, POT OTMARJA NOVAKA 3, JESENICE
LESARSKI TEHNIK
rok do: 21.01.2010; JANEZ MRAK S.P., STUDENČICE 30, 1215 MEDVODE
rok do: 27.01.2010; OBLČ, d.o.o., UL. MIRKA VADNOVA 14, KRANJ
rok do: 07.02.2010; PREVC, d.o.o., DORFARJE 17, ŽABNICA
STROJNI TEHNIK
rok do: 27.01.2010; LAJOVIC TUBA, d.o.o., VEROVŠKOVA UL. 66, LJ
rok do: 07.02.2010; LOGAR TRADE, d.o.o., POSLOVNA CONA A 41, ŠENČUR
ELEKTROTEHNIK
rok do: 01.02.2010; DOMSOLAR, d.o.o., ŽELEZNIŠKA UL. 7, LESCE
KOMERCIALNI TEHNIK
rok do: 14.02.2010; INTER STUDIO, d.o.o., ŠMARTINSKA C. 152, LJ
EKONOMSKI TEHNIK
rok do: 29.01.2010; MACRO STANDARD, d.o.o., PREŠERNOVA C. 1, LJ
rok do: 30.01.2010; SLOPI, d.o.o., DRAŽEVNIK 21, 1356 DOBROVA
EKONOMSKO KOMERCIALNI TEHNIK
rok do: 23.01.2010; LANGO PLUS, d.o.o., UL. TATJANE ODROVE 10, KRANJ
TEHNIK ZDRAVSTVENE NEGE
rok do: 24.01.2010; DEOS, d.d., CENTER STAREJŠIH MEDVODE, ZBILJSKA C. 15, 1215 MEDVODE
SREDNJA STROKOVNA ALI SPLOŠNA IZOBRAZBA
KONTROLOR; rok do: 27.01.2010; BLISK, d.o.o., SUŠKA C. 11, ŠK. LOKA
ZASTOPNIK ZA PRODAJO MERINO IZDELKOV PRI STRANKAH NA DOMU; rok do: 20.01.2010; BREZNAR FRANC S.P., NA KLANCU 9, 2312 OREHOVA VAS
KOMERCIALIST - TRŽNIK OGLASNEGA PROSTORA NA SPLETNEM PORTALU; rok do: 30.01.2010; DUŠAN JAVŠNIK S.P., MAGDALENSKI TRG 9, 2000 MARIBOR
SKUPINOVODJA PRI GRADNJI CEST; rok do: 27.01.2010; K K - MONT, d.o.o., GODEMARCI 13, 9243 MALA NEDELJA
ZASTOPNIK I; rok do: 15.04.2010; MERKUR zavarovalnica, d.d., DUNAJSKA C. 58, LJ
ZASTOPNIK I; rok do: 15.02.2010; MERKUR zavarovalnica, d.d., DUNAJSKA C. 58, LJ
ZASTOPNIK II; rok do: 15.04.2010; MERKUR zavarovalnica, d.d., DUNAJSKA C. 58, LJ
FIZIOTERAPEVT
rok do: 27.02.2010; VDC KRANJ, KIDRIČEVA C. 51, KRANJ
UNIV. DIPL. INŽ. GOZDARSTVA
rok do: 23.01.2010; ZAVOD ZA GOZDOVE SLOVENIJE OBMOČNA ENOTA KRANJ, C. STANETA ŽAGARJA 27 B, KRANJ
DIPL. INŽ. STROJNIŠTVA ZA ENERGETIKO IN PROCESNO STROJNIŠTVO (VS)
rok do: 28.01.2010; HOPING, d.o.o., POSLOVNA CONA A 19, ŠENČUR
DIPL. INŽ. GRADBENIŠTVA (VS)
rok do: 27.01.2010; K K - MONT, d.o.o., GODEMARCI 13, 9243 MALA NEDELJA
DIPL. VARNOSTNI INŽ. (VS)
rok do: 23.01.2010; SONJA HORVAT S.P., ŠLANDROV TRG 23, 3310 ŽALEC
PROF. SLOVENŠČINE
rok do: 20.01.2010; OŠ STANETA ŽAGARJA LIPNICA, LIPNICA 12, KROPA
PROF. GLASBENE VZGOJE
rok do: 20.01.2010; OŠ MATIJE VALJAVCA PREDDVOR, ŠOLSKA UL. 9, PREDDVOR
UNIV. DIPL. PSIHOLOG
rok do: 28.01.2010; VDC KRANJ, KIDRIČEVA C. 51, KRANJ
DIPL. PEDAGOG SPECIALIST
rok do: 23.01.2010; OŠ IVANA GROHARJA, PODLUBNIK 1, ŠK. LOKA
DR. MEDICINE
rok do: 07.02.2010; OZG, OE Z BLED, ZD BOHINJ, MLADINSKA C. 1, BLED
rok do: 07.02.2010; OZG, OE ZD JESENICE, C. MARŠALA TITA 78, JESENICE
rok do: 07.02.2010; OZG, OE ZD RADOVLJICA, KOPALIŠKA C. 7, RADOVLJICA
rok do: 29.01.2010; ZDRAVSTVENI DOM Osnovno varstvo Nova Gorica, REJČEVA UL. 4, 5000 NOVA GORICA
DR. DENTALNE MEDICINE
rok do: 21.01.2010; BREZNAR FRANC S.P., NA KLANCU 9, 2312 OREHOVA VAS
rok do: 04.02.2010; OZG, OE ZD ŠK. LOKA, STARA C. 10, ŠK. LOKA
rok do: 11.02.2010; ZD DR. JULIJA POLCA KAMNIK, NOVI TRG 26, 1241 KAMNIK
DIPL. FIZIOTERAPEVT (VS)
rok do: 09.03.2010; VDC KRANJ, KIDRIČEVA C. 51, KRANJ
DR. MEDICINE SPECIALIST SPLOŠNE MEDICINE
rok do: 07.02.2010; OZG, OE ZD BLED, ZD DOM BOHINJ, MLADINSKA C. 1, BLED
rok do: 04.02.2010; OZG, OE ZD DOM ŠK. LOKA, STARA C. 10, ŠK. LOKA
rok do: 23.01.2010; ZD HRASTNIK, NOVI DOM 11, 1430 HRASTNIK
DR. MEDICINE SPECIALIST PSIHIATRIJE
rok do: 04.02.2010; OZG, OE ZD ŠK. LOKA, STARA C. 10, ŠK. LOKA
UNIVERZITETNA IZOBRAZBA
LOGOPED; rok do: 06.03.2010; OZG, OE ZD ŠK. LOKA, STARA C. 10, ŠK. LOKA

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 RS za zaposlovanje, območna enota Kranj, Bleiweisova 12, 4000 Kranj

Študentke v Kenijo

Absolventke medicine in višja medicinska sestra se bodo od avgusta do oktobra letos udeležile medicinsko-humanitarne odprave v Kenijo.

Danica Zavrl Žlebir

Kenija sicer ni najrevnejša država v Afriki, je pa nerazvita, z neurejenimi vodovodi in onesnaženimi vodnjaki, električna napeljava je redkost, šolanje plačljivo, prav tako zdravstvena oskrba, ki le redko zadostuje minimalnim standardom.

"Na prvi pogled je slika zelo žalostna in brezizhodna, vendar pa se izkaže, da je kaplja v morje včasih več kot le to. Dobrota lahko pomaga samo enemu človeku, lahko pa dobro dejanje, ideja, novo znanje sproži plaz, ki spreminja usode mnogih ljudi in na koncu spremeni gladino morja. To je prepričanje članic ekipe, katere del sem tudi jaz," meni absolventka medicine **Mihaela Gartnar** iz Potoč pri Preddvoru, ki s kolegicama Saro Onuk in Mojco Stres ter višjo medicinsko sestro Vesno Lesjak tvori ekipo medicinsko-humanitarne odprave Kenija avgust-oktober 2010.

"Načrtujemo trimesečno izvajanje zdravstvene oskrbe v improvizirani ambulanti v vasi Majiwa, ki leži na jugozahodu Kenije v bližini Viktorijinega jezera na višini 1800 metrov. V vasi ni tekoče vode in elektrike, večina prebivalcev pa živi pod ali tik nad pragom revščine. Nimajo dostopa do zdravstvene oskrbe, razen če še zmorejo in si seveda lahko privoščijo pot v sto kilometrov oddaljeno mesto Kisumu. Naš namen je brezplačno zdravljenje vseh, ki bodo pri nas iskali pomoč. Pogoste bolezni so malarija, zapleti pri AIDS-u, podhranjenost, dehidracija, pljučnice, črevesna vnetja in razne okužbe s paraziti. Nekatere izmed njih lahko pozdravimo ali izboljšamo s preprostimi ukrepi ter kratkim in učinkovitim zdravljenjem. Kadar zdravljenje ne bo v naših močeh, bomo uredile prevoz do bolnišnice. Delo bo potekalo v prostoru, ki nam ga bo za čas obratovanja ambulante posodila ena izmed družin v vasi, s katero so sodelovale že prejšne odprave. Dolgoročni plan je postavitev nove stavbe, ki bo služila kot zdravstveni center. Za delo v njej se bo izobrazilo nekaj domačinov, na pomoč pa jim bomo prihajali slovenski študenti, zdravniki specializanti in specialisti," pojasnjuje Mihaela. Pri organizaciji jih podpira Sekcija za tropsko medicino na Medicinski fakulteti. Pri načrtovanju odprave so dekleta izračunala, koliko bodo potrebovala za nabavo zdravil, sanitetnega materiala, transport, bivanje, plačilo prevajalcev, prevoz pacientov, skratka vse potrebno za izpeljavo odprave. Končni znesek je 17.200 evrov, kar je seveda prevelik zalogaj za tri študentke. Zato se za pomoč obračajo na posameznike in podjetja, ki jim denar za odpravo lahko nakažejo na tekoči račun Medicinske fakultete: 01100-6030708380, sklic 250-501-09, ID SI 44752385, namen: Kenija avgust-oktober 2010. Potek priprav in odprave pa si lahko vsakdo ogleda na spletnem blogu http://kenija2010avgust.wordpress.com/.

"Dohtarce", ki se letos odpravljajo v Kenijo.

Planinci pokazali znanje

Na državnem tekmovanju Mladina in gore so drugo mesto zasedli učenci iz OŠ Trzin.

Jasna Paladin

Trzin - Mladinska komisija Planinske zveze Slovenije je v sodelovanju z OŠ Trzin in Planinskim društvom Onger v soboto pripravila že 21. državno tekmovanje Mladina in gore, ki so ga v Trzinu in na Gradu Jablje gostili lanski zmagovalci. V znanju o planinstvu se je tudi letos pomerilo približno dvesto mladih.

"Učenci od 6. do 9. razreda so se v pisnem in ustnem delu pomerili v splošnem gorniškem znanju in praktični uporabi vozlov, tema letošnjega tekmovanja pa je bila Vremenoznalstvo za mlade planince," je zadovoljna z rezultati povedala vodja tekmovanja **Brigita Čeh.**

Mlade planince sta prišla pozdravit tudi trzinski župan Tone Peršak in predsednik PZS Franci Ekar, ki je poudaril, da je v planinskih vrstah najpomembnejša prav mladina. Pohvalil je znanje mladih planincev in podelil priznanja prvim trem ekipam. Zmaga je tokrat odšla v Slivnico pri Celju, so pa odlično drugo mesto zasedli domači Trzinci. Štiričlansko ekipo so sestavljali Matevž Peternel, Aljaž Pavšek, Špela Marolt in Sara Krašovec. "Z drugim mestom sem zelo zadovoljen," je takoj po razglasitvi rezultatov povedal **Matevž Peternel**, ki se je tekmovanja udeležil že tretjič in lani s svojo ekipo tudi zmagal. "Priprave so bile tokrat malo drugačne kot prejšnja leta, saj smo se zaradi lanske zmage uvrstili neposredno na državno tekmovanje. Za zmago nam je zmanjkalo nekaj sreče, a že prihodnje leto se bomo tekmovanja spet udeležili," je povedal mentor trzinske ekipe **Boštjan Kralj.**

Od gorenjskih ekip so se poleg gostiteljev tekmovanja udeležili še učenci iz OŠ Preserje pri Radomljah, OŠ Preska in OŠ Žiri.

Mladi planinci iz OŠ Trzin so skupaj s svojim mentorjem na državnem tekmovanju osvojili odlično drugo mesto.

Izigravanje na račun Iztoka Čopa

V Gorenjskem glasu je bilo 29. decembra 2009 objavljeno še drugo pismo občinskega svetnika in predsednika SDS Radovljica Zvoneta Prezlja o imenovanju častnega občana občine Radovljica. Žal mi je, da je tudi tokrat navedel polresnice in svoja netočna videnja, ki terjajo odgovor. Zato predstavljam nekatere podatke o obravnavi tega predloga, ki sem se jim v prvem odgovoru 18. decembra 2009 izognil.

V nasprotju s Prezljevo trditvijo je s pričami dokazljivo dejstvo, da je pristojna komisija občinskega sveta (KMVI) že na seji januarja lani in mimo dnevnega reda obravnavala mojo pobudo - preveritev možnosti za imenovanje častnega občana. Zaradi zaščite integritete kandidata pred večinsko politično uskladitvijo in njegovim strinjanjem pobuda razumljivo ni navedena v zapisniku. Od KMVI sem na junijski seji dobil uradno (zapisnik!) zeleno luč, da o imenovanju častnega občana opravim preliminarne razgovore. Pred tem sem seveda že imel pristanek Iztoka Čopa in vseh koalicijskih strank in list v občinskem svetu, do septembrske seje KMVI pa tudi načelni pristanek ali sprejemljivo mnenje vseh svetniških skupin, razen svetnika liste E-kolo, ki ga nisem vprašal za mnenje. V zapisnik septembrske seje KMVI zaradi pomislekov člana Zvoneta Prezlja, češ da je Iztok Čop še premlad, da še ni zaključil športne kariere in da bo še priložnost za imenovanje, moje poročilo o poteku imenovanja častnega občana ni prišlo. Znova sem se sestal s predsednico SDS Radovljica in ocenil, da razlogi, da bi se postopek imenovanja častnega občana na decembrski seji občinskega sveta moral zaustaviti, niso nepremostljivi.

Oktobra lani je KMVI obravnavala moj uradni predlog za imenovanje Iztoka Čopa za častnega občana zaradi njegovih vrhunskih, olimpijskih in svetovnih športnih dosežkov in za vzgled ter v čast vsem, ne samo občinskim športnikom. Pomisleki Zvoneta Prezlja na komisiji pa so bili tokrat še močnejši tudi v imenu SDS Radovljica. Zato je predsednik KMVI predlagal, naj se zaplet uskladi in točka o imenovanju častnega občana preloži na naslednjo, torej na zadnjo še možno sejo, da bi naziv častnemu občanu slovesno izročili na praznik občine 11. decembra. Na tej seji novembra lani, nekaj dni pred zasedanjem občinskega sveta, pa je prišlo do preobrata, ko je Zvone Prezelj že kot novi predsednik SDS Radovljica zatrjeval, da se župan s SDS ni nič usklajeval. Zato je KMVI sklenila, naj župan s to stranko opravi razgovor. Po dveh mojih telefonskih in enem neposrednem pogovoru s predsednikom SDS Zvonetom Prezljem sem spoznal, da so pri njem in v stranki nasprotovanja ter izgovori za imenovanje častnega občana vedno večji, da imenovanje ne bo konsenzualno in o tem sem obvestil tudi prizadetega olimpionika. Še dan ali dva pred nadaljevanjem seje KMVI mi je Prezelj zagotavljal, da se bo vodstvo SDS še odločalo o podpori ali nepodpori imenovanja. Nato pa je na KMVI (postopkovno neustrezno) prinesel nov predlog, da se vsa opozicija (!) strinja z imenovanjem dr. Dušana Petrača. Dr. Petrač, ki ga za kandidaturo, kolikor me je sam seznanil, ni nihče niti vprašal, ni bil dodaten kandidat, temveč alternativa opozicije za Iztoka Čopa! KMVI je z glasom Zvoneta Prezlja proti izglasovala, da občinski svet podeli naziv častnega občana Iztoku Čopu.

Ob navedenem sem prepričan in to mnenje delim s številnimi, da je bilo neimenovanje Iztoka Čopa za častnega občana brez dvoma nespretna opozicijska politična manipulacija in žal sramota za občino.

Janko S. Stušek
Župan Občine Radovljica

S tem pismom zaključujemo polemiko o imenovanju častnega občana Radovljice.
Uredništvo

Kaj gozdarji smejo delati

Glede članka, ki je bil objavljen pod gornjim naslovom v Gorenjskem glasu 8. januarja 2010 na 18. strani, bi rad podal svoje mnenje:

Gozdarji smejo delati vse tisto, za kar so usposobljeni, oziroma za kar jih je fakulteta usposobila.

Po podatkih, ki so mi na razpolago (pošiljam jih tudi uredništvu) je v Sloveniji zaposlenih čez osemsto gozdarjev, v sosednji Avstriji pa okoli tisoč šeststo. Samo podatek, da Avstrija meri 80 tisoč kv. metrov, Slovenija pa 20 tisoč kv. metrov, nam pove, da je v našem gozdarstvu nekaj zelo narobe. Iz tega podatka je razvidno, da je vsaj pol gozdarjev preveč. Tudi predsednik vlade g. Pahor je izjavil, da je polovica delavcev v javnem sektorju preveč.

Veliko denarja, ki ga davkoplačevalci namenjamo za gozdarstvo v glavnem porabijo za plače, medtem pa ostala prepotrebna dela v naših gozdovih čakajo na boljše čase.

Namesto da bi normalno izkoriščali bogastvo naših gozdov, nam vsako leto lubadar požre več kot pol milijona kubičnih metrov lesa.

Minister za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano g. Pogačnik bo v teh težkih časih moral prevetriti gozdarsko panogo, sicer ga bo odneslo.

Vse tiste gozdarje, ki delajo v lovstvu, naj (seveda ob spremembi zakonodaje) plačujejo lovci, saj jim ob plačilu smešno nizkih koncesnin to ne bo težko.

Vsem tistim gozdarjem, ki želijo delati kaj drugega, pa predlagam naslednje: Ker ste usposobljeni za vsa gozdarska dela, postanite samostojni podjetniki. Imate neizmerno veliko možnosti: od nege, poseka, transporta, predelave in prodaje lesa.

Morda mi boste nekoč hvaležni za nasvet.

Pa brez zamere,

Jože Meglič - Tič

Predoslje

Snežak Franci

Člani Prostovoljnega gasilskega društva Predoslje so se pošiljke snega prav po otroško razveselili in naredili pet metrov visokega snežaka, ki so mu dali ime po predsedniku gasilskega društva Franciju. **S. K.**

Strahinj

Predavanje o okolju prijazni družinski potrošnji

Center za trajnostni razvoj podeželja Kranj in Biotehniški center Naklo vabita danes, v torek, ob 16. uri v biotehniški center v Strahinju na predavanje z naslovom Trajnostna in okolju prijazna družinska potrošnja v praksi. Udeležba na predavanju je brezplačna. **C. Z.**

Gorenjski glas v sodelovanju z Gorenjsko predilnico pravi:

Naučimo se plesti z Jožico!

Menda je pletenje spet v modi in zato smo se odločili, da za vas, drage bralke (in seveda tudi bralci), organiziramo začetni tečaj pletenja, bolj izkušenim pletiljam pa bo Jožica pokazala kakšen zahtevnejši vzorec.

Tečaj bo v torek, 2. februarja, ob 10. ali ob 17. uri.
S seboj prinesite le pletilke številka 3 ali 4, klobčiče volne bomo zagotovili mi. Če ste za in bi se nam radi pridružili, nam to sporočite na tel.: 04/201 42 00 ali na e-naslov: koticek@g-glas.si.

Glede na prijave vas bomo obvestili, kateri termin tečaja bomo izvedli. Tečaj bo obsegal štiri srečanja po uro in pol. Udeležba na tečaju je za naročnike brezplačna.

www.gorenjskiglas.si

Gorenjski Glas | Za vas beležimo čas

HALO - HALO GORENJSKI GLAS
telefon: 04 201 42 00

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

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

TRST: 6. 3.; **MADŽARSKE TOPLICE:** 28. - 31. 1, 11. - 14. 2.; **PUSTOVANJE:** 4. - 7. 3., 8. - 11. 4.; **BRENARDIN:** 21. - 24. 3.; **KOPALNI IZLET - BRENARDIN:** 22. 2.; **TOPOLŠČICA:** 29. 3., 28. 4.

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

OBVESTILA

Dan godle
Šenčur - Turistično društvo Šenčur vabi v soboto, 23. januarja, na Dan godle. Godlo s krompirjem v oblicah, ki je šenčurska tradicionalna jed, boste lahko pokusili med 10. in 15. uro v klubski sobi TD Šenčur nad okrepčevalnico Alo-Alo.

V knjižnicah za otroke
Jesenice - Jutri, v sredo, 20. januarja, bo ustvarjalna delavnica Lovimo snežinke od 16. do 17.30, v četrtek, 21. januarja, bo ura pravljic ob 17. uri, v petek, 22. januarja, bo Brihtina pravljična dežela od 10. do 10.45, angleške urice pa od 16. do 19. ure.

Slovenski Javornik - Danes, v torek, 19. januarja, bo ustvarjalna delavnica od 16. do 16.45.

Radovljica - Jutri, v sredo, 20. januarja, se bo ob 18. uri začela lutkovna predstava Gospa Pehta, ustvarjalna delavnica Copatek muce Copatarice se bo začela v četrtek, 21. januarja, ob 17. uri.

Gorje - Igrica Veveričja slaščičarna se bo v Gorjanskem domu začela danes, v torek, 19. januarja, ob 17. uri.

Kranj - Jutri, v sredo, 20. januarja, se bo ob 17.30 začela skandinavska pravljica Velika bela mačka.

Bohinjska Bistrica - Igrana predstava Mizica, pogrni se se bo v knjižnici začela jutri, v sredo, 20. januarja, ob 17. uri.

Slava vojvodine Kranjske

Radovljica - V Knjižnici A. T. Linharta bo predstavitev izida prvega dela celovitega prevoda Slave vojvodine Kranjske danes, v torek, 19. januarja, ob 19.30.

Košarkarska tekma
Kranjska Gora - Jutri, 20. januarja, ob 18. uri, bo v dvorani Vitranc v Kranjski Gori košarkarska tekma med kluboma KK HIT Kranjska Gora in KK Konjice.

Nikodemovi večeri v Kranju
Kranj - Župnijski urad Kranj vabi na Nikodemove večere, ki bodo potekali od 26. do 29. januarja. Predavanja bodo v župnišču, na Tavčarjevi 43, začela pa se bodo ob 19.30. Razpored predavanj: torek, 26. januarja: p. dr. Miran Špelič: Evharistija, skrivnostna navzočnost, sreda, 27. januarja: g. Karlo Bolčina: Razkrijmo skrivnost, odeto v tančico, četrtek, 28. januarja: g. Marijan Veternik: Boj med vraževerjem in molitvijo, petek, 29. januarja: prof. dr. Anton Štrukelj: Duhovniki, službniki evharistije.

IZLETI

Vitovska krožna pot
Križe - V soboto, 23. januarja, PD Križe organizira planinski izlet na Vitovsko krožno pot. Odhod posebnega avtobusa ob 6. uri izpred stare šole v Križah in ob 6.30 izpred hotela Creina v Kranju. Hoje je za približno 6 ur. Prijave in vse dodatne informacije po tel. 041/714 742.

Kopalni izlet v termah Olimia
Kranj - Društvo upokojencev Kranj vabi na kopalni izlet v Terme Olimia v Podčetrtku, ki bo v sredo, 3. februarja. Odhod s posebnim avtobusom bo ob 7. uri izpred Creine. Domov naj bi prispeli predvidoma do 20. ure. Cena kopalnega izleta je 28 evrov (za člane DUK), v katero je vključen prevoz, kopanje, kosilo, organizacija in zavarovanje izleta. Z vami bo Marija Gruden. Prijave z vplačili so že možne.

Pustovanje 2010
Kranj - DUK vabi na tridnevno pustovanje, ki bo potekalo od 12. do 15. februarja, v hotelu Delfin v Izoli. Odhod s posebnim avtobusom bo ob 9. uri izpred Creine. Plačilo je možno v dveh obrokih. Z vami bo Anton Plut.

PREDAVANJA

Demenca, kako jo prepoznati
Kranj - Koronarno društvo Gorenjske vabi v sredo, 20. januarja, ob 18. uri na predavanje v veliko dvorano Doma krajanov na Primskovem, Jezerska cesta 41 v Kranju. Tema predavanja bo Demenca, kako jo prepoznati. Predavatelj bo kranjski župan Damijan Perne, dr. med., specialist psihiater. Vstop je prost.

Zdravo samospoštovanje
Škofja Loka - Knjižnica Ivana Tavčarja Škofja Loka vabi na Sredin večer na predavanje z naslovom Pomagajmo otroku razviti zdravo samospoštovanje. Predavanje je zasnovano po dognanjih priznanega danskega družinskega terapevta Jesperja Juula. Pripravljata ga dr. Tadeja Milivojevič Nemanič in Matjaž Nemanič. Predavanja se lahko udeležite jutri, v sredo, 20. januarja, ob 19. uri, v Miheličevi galeriji v Kašči na Spodnjem trgu v Škofji Loki.

RAZSTAVE

Fotografije opuščenih železarskih obratov
Jesenice - Odprtje samostojne razstave črno-belih fotografij, v katerih je avtor Janez Korošin, član FK Ljubljana, ujel zadnje trenutke opuščenih železarskih obratov na Jesenicah, bo v petek, 22. januarja, ob 18. uri v Foto galeriji.

Evolucija zemlje in geološke značilnosti Slovenije
Ljubljana - Prirodoslovni muzej Slovenije vabi k ogledu nove občasne razstave Evolucija zemlje in geološke značilnosti Slovenije. Več o razstavi na http://www2.pms-lj.si/razstave/gea/index.html. Vabijo tudi k ogledu vitrin četrtletja Seizmografi skozi čas, ob 50-letnici moderne seizmologije na Slovenskem, Darwin - včeraj, danes, jutri, knjižnične vitrine Znameniti slovenski naravoslovci v Darwinovem času in naše stalne razstave.

PREDSTAVE

Oprostite, napačna soba
Blejska Dobrava - Gledališče Belansko, ki deluje v okviru Kulturnega društva Bohinjska Bela, bo v petek, 22. januarja, ob 19.30 v Kulturnem in gasilskem domu na Blejski Dobravi uprizorilo gledališko predstavo Oprostite, napačna soba. V soboto, 23. januarja, pa bo, prav tako ob 19.30, predstava Oprostite, napačna soba v Domu Joža Ažmana v Bohinjski Bistrici.

Za znoret
Žiri - Delavsko prosvetno društvo (DPD) Svoboda Žiri vabi na četrto predstavo gledališkega abonmaja v sezoni 2009/2010. V predstavi Zorana Hočevarja z naslovom Za znoret v izvedbi Gledališča Koper in režiji Nicka Upperja bo igral Valter Dragan, ogledali pa si jo boste lahko v petek, 22. januarja, ob 19.30, v dvorani DPD Svoboda Žiri. Predprodaja vstopnic v trafiki Kocka.

DARILO NAROČNIKOM V LETU 2010

Cena časopisa in naročnine v letu 2010 ostajajo nespremenjene!

Vsi, ki boste letno naročnino prišli poravnat k nam, boste lahko izbirali med sedmimi darili. Na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju vas bomo pričakovali ob ponedeljkih, torkih in četrtkih od 8. do 17. ure, ob sredah od 8. do 18. ure in ob petkih od 8. do 14. ure. Na začetku bo izbira največja, zato pohitite, saj ne moremo vedeti, za kateri izdelek se boste največ odločali.

Gorenjski Glas

Več na www.gorenjskiglas.si/Kažipot

ODBOJKA - TEKMA SEDEMNAJSTEGA KROGA
1. DRŽAVNE ODBOJKARSKE LIGE

Jutri, v sredo, 20. januarja 2010, bo v ŠD Bistrica v Slovenski Bistrici ob 20. uri tekma sedemnajstega kroga odbojkarskega državnega prvenstva moških. Odbojkarji **Astec Triglava** se bodo pomerili z ekipo **Svit Unimetal.** Na tekmo vabimo čim več navijačev in ljubiteljev odbojke.

Odbojkarski klub Triglav Kranj, Staretova ulica 56, 4000 Kranj

OSMRTNICA

V 83. letu nas je zapustila draga mama, tašča, stara mama in prababica

ALBINA REZELJ

roj. Jesenko

Od nje se bomo poslovili danes, v torek, 19. januarja 2010, ob 15. uri na pokopališču v Smledniku. Žara bo na dan pogreba od 11. ure dalje v poslovilni vežici na tamkajšnjem pokopališču.

Žalujoči vsi njeni
Zbilje, 19. januarja 2010

OSMRTNICA

V neizmerni žalosti sporočamo vsem sorodnikom, prijateljem in znancem, da nas je v 85. letu starosti za vedno zapustila naša draga

CILKA AVMAN NASTRAN

s Primskovega pri Kranju, Ulica Milene Korbarjeve 2

Pogreb drage pokojnice bo danes, v torek, 19. januarja 2010, ob 15. uri na Mestnem pokopališču v Kranju. Žara bo na dan pogreba ob 11. ure dalje v poslovilni vežici na tamkajšnjem pokopališču. Po pogrebu bo sveta maša zadušnica v farni cerkvi na Primskovem. Ohranili jo bomo v trajnem spominu.

Vsi njeni
Kranj, 14. januarja 2010

LOTO

Rezultati 5. kroga - 17. januarja 2010
4, 8, 12, 13, 15, 35, 36 in 23

Lotko: 0 3 4 4 8 0
Loto PLUS: 5, 6, 8, 10, 25, 27, 37 in 33

Garantirani sklad 6. kroga za Sedmico: 200.000 EUR
Predvideni sklad 6. kroga za Lotka: 80.000 EUR
Predvideni sklad 6. kroga za PLUS: 130.000 EUR

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 17.30 in za objavo v torek do petka do 13.30!** Delovni čas: **ponedeljek, torek, četrtek neprekinjeno od 8. do 17. ure, sreda od 8. do 18., v petek od 8. do 14. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto.**

NEPREMIČNINE

HIŠE

PRODAM

STANOVANJSKO hišo, 150 m2, garažo in teraso ter nova okna in centralno, staro 40 let, parcela 364 m2, cena 185.000 eur, Hrib pri Preddvoru, ☎ 04/25-51-109, 031/473-505 10000257

POSLOVNI PROSTORI

ODDAM

FRIZERSKI salon, opremljen, za daljše obdobje, vestni in odgovorni osebi, salon je v hiši in z vsem, kar potrebuje za delovanje. Salon trenutno obratuje in je dobro obiskan, ☎ 041/855-381 10000275

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

GOSTINSKI LOKAL, opremljen, v Kranju, ugodna najemnina, obvezen odkup inventarja. Krušna peč, vsa oprema, drobni inventar, ☎ 040/751-759 10000287

POSLOVNE PROSTORE v IOC na Savski cesti v Kranju, velikosti od 230 do 1.400 m2, cena 2.950 eur/m2, ☎ 041/426-898 10000051

GND
GORENJSKA NEPREMIČNINSKA DRUŽBA
Stritarjeva ulica 7, 4000 Kranj
www.nepremicnine.gnd.si
e-naslov: info@gnd.si
tel: +386 4 281 39 04,
fax: +386 4 281 39 07
gsm: +386 31 536 578
GND d.o.o.

NAJAMEM

V NAJEM vzamemo, gostilno, restavracijo ali bar, ☎ 041/759-174 10000295

JUR TAN NEPREMIČNINE
JUR-TAN, nepremičnine, d. o. o.
PE Cankarjeva ulica 03
(staro-mestno jedro),
4000 Kranj, tel.: 04/236-92-14,
mobi: 041/451-857
e-pošta: info@jur-tan.si
www.jur-tan.si

FESST, d. o. o.,
nepremičninska družba,
Koroška c 2, Kranj,
Telefon: 236 73 73
Fax: 236 73 70
E-pošta:
info@fesst.si
Internet:
www.fesst.si

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

MOTORNA VOZILA

AVTOMOBILI

PRODAM

FIAT Punto, l. 1999, odlično ohranjen, metalik zelene barve, ☎ 040/640-856 10000291

RENAULT Clio Bilabong, l. 2003, 70.000 km, 1. lastnik, garažiran, cena 3.700 eur, ☎ 031/302-408 10000282

RENAULT Espace 2.2 DCi Privilege, l. 2001, vsa oprema, nove gume, diski..., ☎ 064/11-94-11 10000272

SEAT Ibizo 1.4, l. 97, črne barve, lita platišča, radio s CD, zimske in letne gume, ugodno, ☎ 031/332-841 10000271

DRUGA VOZILA

PRODAM

VW TRANSPORTER 2.5 D, l. 2001, bele barve, lepo ohranjen, ☎ 041/375-441 10000063

STROJI IN ORODJA

PRODAM

BETONSKI mešalec, dobro ohranjen, 220 V in vrtalni steberni namizni stroj, ☎ 040/352-095 10000281

GRADBENI MATERIAL

STAVBNO POHIŠTVO

PRODAM

VRATA, obojestransko obložena s prokon pločevino izolirane, ☎ 04/20-42-397 10000270

KURIVO

PRODAM

DRVA - metrska ali razžagana, možna dostava, ☎ 041/718-019 10000002

BUKOVA, mešana, suha drva v zabojih po 1 m3 in rabljeno kondenzacijsko sušilnico za les, ☎ 041/784-055 10000288

DRVA okrogla, 30 eur, po dogovoru razžagam in pripeljem, ☎ 070/323-033 10000003

DRVA bukova, delno suha, 45 EUR, mešana, delno suha, 40 eur, možnost razreza in dostave, ☎ 040/338-719 10000004

ŠPORT, REKREACIJA

PRODAM

BILJARD, nov, ☎ 031/206-724 10000092

TURIZEM

PRODAM

HIŠO s 4 apartmaji ali posamezno, in parcelo, 420 m2, s pogledom na morje, Severni Jadran, Jablanac, ☎ 041/574-125 10000194

UMETNINE, NAKIT

PRODAM

TAPISERIJE različnih velikosti, oblik, motivov, cen, ugodno, tudi izdelam, ☎ 040/567-544 10000238

KUPIM

STAR denar, srebrnino, zlatnino, odlikovanja, značke in drage stvari, ☎ 040/388-682 10000262

OTROŠKA OPREMA

PROSIM, če mi kdo podari stolček za hranjenje otroka, ☎ 030/348-890 10000283

MEDICINSKI PRIPOMOČKI

OČALA, okulistični pregledi, kontaktne leče, brezplačen test vida. Popusti za upokojence in študente. Optika Aleksandra, Qlandia Kranj, C. 1. maja 77, ☎ 04/23-42-342, www.optika.si 10000052

ŽIVALI IN RASTLINE

PRODAM

ČISTOKRVNE nemške ovčarje z rodovnikom, odličnih staršev, cena ugodna, ☎ 031/328-891, Mare 10000267

MLADIČKE Jack Russell terier, čistokrvne, brez rodovnika, zelo lepe, ☎ 040/472-747 10000012

KMETIJSTVO

KMETIJSKI STROJI

KUPIM

RABLJENE travniške brane in teličko simentalko, staro 10 dni, ☎ 041/260-691 10000285

TRAKTOR IMT 533 ali 539, ☎ 031/868-034 10000129

TRAKTOR Ursus, ☎ 041/680-684 10000130

PRIDELKI

PRODAM

JEČMEN, možna dostava, ☎ 031/568-140 10000276

JEDILNI in krmni krompir, Škofja Loka, ☎ 041/857-703 10000268

MAST, svinjska, domača, že precvrta, ☎ 041/867-028 10000274

PŠENICO, ☎ 041/924-967 10000277

KUPIM

KVADRATNE bale otave lahko tudi seno lanske košnje, Cerklje, ☎ 031/521-307 10000278

VZREJNE ŽIVALI

PRODAM

BIKCA, starega dva meseca, ☎ 04/51-46-413 10000269

DVA BIKCA simentalca, težka okrog 150 kg za nadaljnjo rejo, ☎ 041/350-188 10000284

KRAVO LS/RH, stara 5 let, tretjič breja, 800 eur, ☎ 051/354-563 10000286

TELIČKO simentalko, staro do 14 dni, ☎ 040/616-848 10000293

KUPIM

BIKCA mesne pasme, starega 10 dni, ☎ 031/238-468 10000273

BIKCA, starega do enega meseca, ☎ 030/921-944 10000280

TELETA simentalca, do 14 dni, ☎ 041/926-269 10000292

ZAPOSLITVE (m/ž)

NUDIM

REDNO zaposlitev dobi dekle za delo v šanku, KRA-TA, d. o. o., Velesovo 53, Cerklje, ☎ 041/623-571 10000249

ZAPOSLIMO voznika C in E kategorije za EU, Gabrovšek Transport, d.o.o., Mala ul. 10, 1354 Horjul, ☎ 041/788-678 10000266

UVELJAVLJENO IN USPEŠNO podjetje išče nove sodelavce, TPC Murgle, C. v Mestni log 55, Ljubljana, ☎ 040/163-608 10000137

AGRARNA SKUPNOST Zasip išče pastirja za pašo govedi in drobnica za sezono 2010. Vsi zainteresirani pošljite pisne prijave do 15.2.2010 na naslov: Agrarna skupnost Zasip, Sebenje 17, 4260 Bled 10000290

POSLOVODJA/KINJO iz okolice Bleda zaposlimo v živilski trgovini in delavca/ko v ekspeditu kjer je delo v nočnem času, Pekarna Planika, d. o. o., Triglavska c. 43, Bled, ☎ 031/395-545, dopoldan 10000241

IŠČEM

IŠČEM DELO, ne morete sami po nakupih, potrebujete gospodinjsko pomoč, pogovor..., ☎ 031/516-290 10000294

IŠČEM DELO, redno ali honorarno v proizvodnji ali kot voznik, gorenjska regija + Ljubljana. Sem priučen upravljalec CNC stroja, več letne izkušnje, monter hladilnih naprav in voznik C kat., ☎ 041/347-272 10000197

IŠČEM DELO kot hišnik v stanovanjskih objektih, ☎ 040/853-550 10000243

STORITVE

NUDIM

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 10000001

ADAPTACIJE, novogradnje od temelja do strehe. Notranje omete, fasade, kamnite škarpe, urejanje in tlakovanje dvorišč, z našim ali vašim materialom, SGP Bytyqi SKALA, d. n. o., Struževo 3 a, Kranj, ☎ 041/222-741 9007778

BELJENJE in glajenje sten, sanacija plesnivih površin, antinikotinski premazi, barvanje oken in vrat, kvalitetno in ugodno osvežimo izgled vašega doma, Pavec Ivan, s. p., Podbrezje 179, Naklo, ☎ 031/392-909 10000007

FLORIJANI, d. o. o., C. na Brdo 41, Kranj izvaja vsa gradbena dela od temeljev do strehe, adaptacije, ometi, ometi fasad, kamnite škarpe, tlakovanje dvorišč, ☎ 041/557-871 10000193

PARKETARSTVO HAES d. o. o., Cigaletova 8, Lj, izvaja vse parketarske storitve: obnova parketa, 12 eur, 051/838-989. Izvajamo tudi ostale adaptacije - garancija, www.inzeniring-adaptacije.com, ☎ 041/440-280 9007674

STROJNI ali klasični ometi, fasade in splošna gradbena dela opravimo hitro, kvalitetno in konkurenčno, Zoki, d.o.o., Kašeljska c. 53 a, Ljubljana - Polje, ☎ 041/378-524 10000245

TESNJENJE OKEN IN VRAT, uvožena tesnila, do 30 % prihranka pri ogrevanju. Prepiha in prahu ni več! Zmanjšan hrup, 10 let garancije. BE & MA, d. o. o., Ekslerjeva 6, Kamnik, ☎ 01/83-15-057, 041/694-229 10000005

IŠČEM

UPOKOJENEC, išče za pomoč v gospodinjstvu gospo brez obveznosti v starosti od 50 - 60 let, šifra: DELO IN IZLETI 10000289

POSLOVNI STIKI

GOTOVINSKI KREDITI DO 10 LET ZA VSE ZAPOSLENE, TUDI ZA DOLOČEN ČAS, TER UPOKOJENCE, do 50 % obr., obveznosti niso ovira. Tudi krediti na osnovi vozila in leasingi. Možnost odplačila na položnice, pridemo tudi na dom. **NUMERO UNO, Kukovec Robert s.p., Mlinska 22, 2000 Maribor, 02/252-48-26, 041/750-560**

IZOBRAŽEVANJE

NUDIM

FIZIKA, MATEMATIKA, pomoč za srednje šole in fakultete za posameznike in skupine, Enačba-izobraževanje, Resnik Vinko s.p., Milje 67, Visoko, ☎ 041/564-991 10000242

ZASEBNI STIKI

39-LETNI moški, iščem dekle za resno zvezo, ☎ 041/281-343 10000038

RAZNO

PRODAM

LESENE A lestve, dol 1-4 m (3-12 klinov), Zbilje 22, Medvode, ☎ 041/981-210 10000279

V SPOMIN

Prešli smo časnost
prestali grozo in smrt
prestopili rob v večno
zdaj vemo,
kako teče brezglasno pomenek med nami...
(T. Pavček)

Mineva žalostno leto, odkar nas je zapustila naša mama

REZKA REHBERGER

Hvala vsem, ki jo ohranjate v mislih, se je spominjate v molitvi in obiskujete njen tihi dom.

Vsi njeni

Anketa

Najboljša iz pipe

Mateja Rant

V koprskem zavodu za zdravstveno varstvo so zasejali precej dvoma o ustreznosti pitne vode iz tako imenovanih vodomatov. Pitje te vode naj bi celo ogrožalo zdravje ljudi. Zato nas je zanimalo, ali ljudje še pijejo vodo iz vodomatov ali raje posežejo po kozarcu vode iz pipe.

Foto: Gorazd Kavčič

Matic Slaviček, Kropa:

"Meni se zdi voda iz vodomatov čisto v redu; pijem jo le občasno. Sicer pa pijem vodo iz pipe, zlasti pri nas na Gorenjskem. Če grem kam drugam, pa jo raje kupim v plastenki."

Mojca Malešič, Kranj:

"Če sem žejna in je vodomat v bližini, pijem to vodo. Sploh nisem slišala, da naj bi bila škodljiva zdravju. Sicer pa zaupam vodi iz pipe, ustekleničeno pijem le, če kam grem."

Ajda Matelič, Kranj:

"Mama me je opozorila, da je ta voda škodljiva, in da je bolje, da je ne pijem. A tega ne upoštevam, saj če bi bilo to res, vodomati ne bi bili na voljo po vseh javnih ustanovah."

Polona Ferfolja, Ljubljana:

"Verjamem, da so vodomati umazanija, ker se jih vsak dotika z rokami. Prepričana pa sem, da je voda v samem balonu neoporečna. Vseeno raje pijem vodo iz pipe in plastenk."

Hasib Suljanovič, Kranj:

"Zagotovo ne bom več pil te vode, vsaj dokler mi ne bodo stoodstotno dokazali, da je neoporečna. Še iz parlamenta so umaknili vodomate, in če zanje ni dobra, tudi zame ni."

Vsakemu "talesenemu" leseni žebelj

Kar 76 smučarjev na lesenih smučeh se je v soboto zbralo v Kropi, kjer so tekmovali v veleslalomu in skokih. Med gledalci sta bila tudi dva župana.

Urša Peternel

Kropa - V Kropi je v soboto potekal že enajsti pokal Koledniki - tekmovanje v starodobnem smučanju na lesenih smučeh. Organizator prireditve **Joža Eržen** je povedal, da je prišlo 76 smučarjev iz vse Slovenije - poleg domačega kluba Talesenih še iz društva za promocijo kulturne dediščine Gora na Predmeji, Kamniške Grče, Veseli Savinjčani, Podmeninski gadje iz Mozirja, Rovtarji iz Škofje Loke in številni posamezniki. Najmlajši smučar je imel štiri, najstarejši pa osemdeset let. Najprej so pripravili povorko v spremstvu godbe na pihala Gorje, nato pa so se udeleženci pomerili v veleslalomu in skokih. Najboljši v različnih kategorijah so prejeli pokale v obliki lesenega žeblja. Manjši spominek v obliki lesenega žeblja pa so v dar dobili prav vsi udeleženci. Vsako leto namreč tekmovalce presenetijo z posebnimi spominki, lani je bilo to denimo leseno nakovalo, letos pa po besedah Joža Eržena "lesen ž'b'l". Prireditev sta si ogledala tudi radovljiški župan **Janko S. Stušek** in blejski župan **Janez Fajfar.**

Od najmlajših ...

... do najstarejših ...

... in žensk. Glavno je, da so smučke lesene. / Foto: Peter Škofic

Medvode

Iz snega naredili Herbija

Pravo atrakcijo iz snega je naredila družina Kocjančič iz Preske pri Medvodah. Pred hišo imajo Herbija (VW hrošč) v naravni velikosti. "Preveč je bilo snega, metali smo ga na kup in se odločili, da iz kupa nekaj naredimo. V preteklih zimah smo že naredili žabo, želvo, tokrat pa sta otroka dala idejo za avtomobil Herbi. Delali smo ga trije, narejen pa je bil v dveh urah," je povedal **Leon Kocjančič** ter dodal, da je bilo največ dela z detajli, pri delu pa so uporabljali lopato, železno smetišnico in predvsem roke. Herbi je zelo trden in Leon se je za fotografiranje usedel kar na blatnik. **M. B.**

Kranj

Zbirajo pomoč za prebivalce Haitija

Akciji mednarodne Karitas, ki je v podporo Caritas Haiti poslala humanitarno ekipo za nujno pomoč po katastrofalnem potresu, ki je Haiti prizadel minuli teden, se je pridružila tudi Slovenska Karitas. Za nujno pomoč so namenili deset tisoč evrov, odprli pa so tudi poseben račun, prek katerega bodo zbirali namensko pomoč. Sredstva za Haiti zbirajo na računu številka 02140-0015556761, sklic: 8400. **M. R.**

Novorojenčki

Minuli teden smo Gorenjci dobili 33 novih prebivalcev, od tega v kranjski porodnišnici 20, v jeseniški pa 13. **V Kranju** se je rodilo 11 deklic in 9 dečkov, med njimi pa sta bila tudi dvojčka. Najtežji je bil deček, ki je tehtal 4120 gramov, najlažja pa je bila deklica z 2700 grami. **Na Jesenicah** se je rodilo 7 deklic in 6 dečkov. Najlažji je bil deček z 2410 grami, najtežjemu, tudi dečku, pa je tehtnica pokazala 3800 gramov.

vremenska napoved

Napoved za Gorenjsko

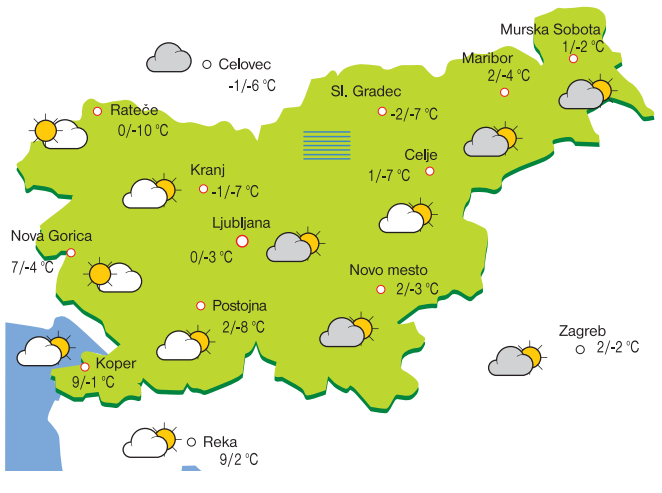
V višjih legah bo precej sončno, po kotlinah pa se bo večinoma zadrževala megla ali nizka oblačnost.

Agencija RS za okolje, Urad za meteorologijo

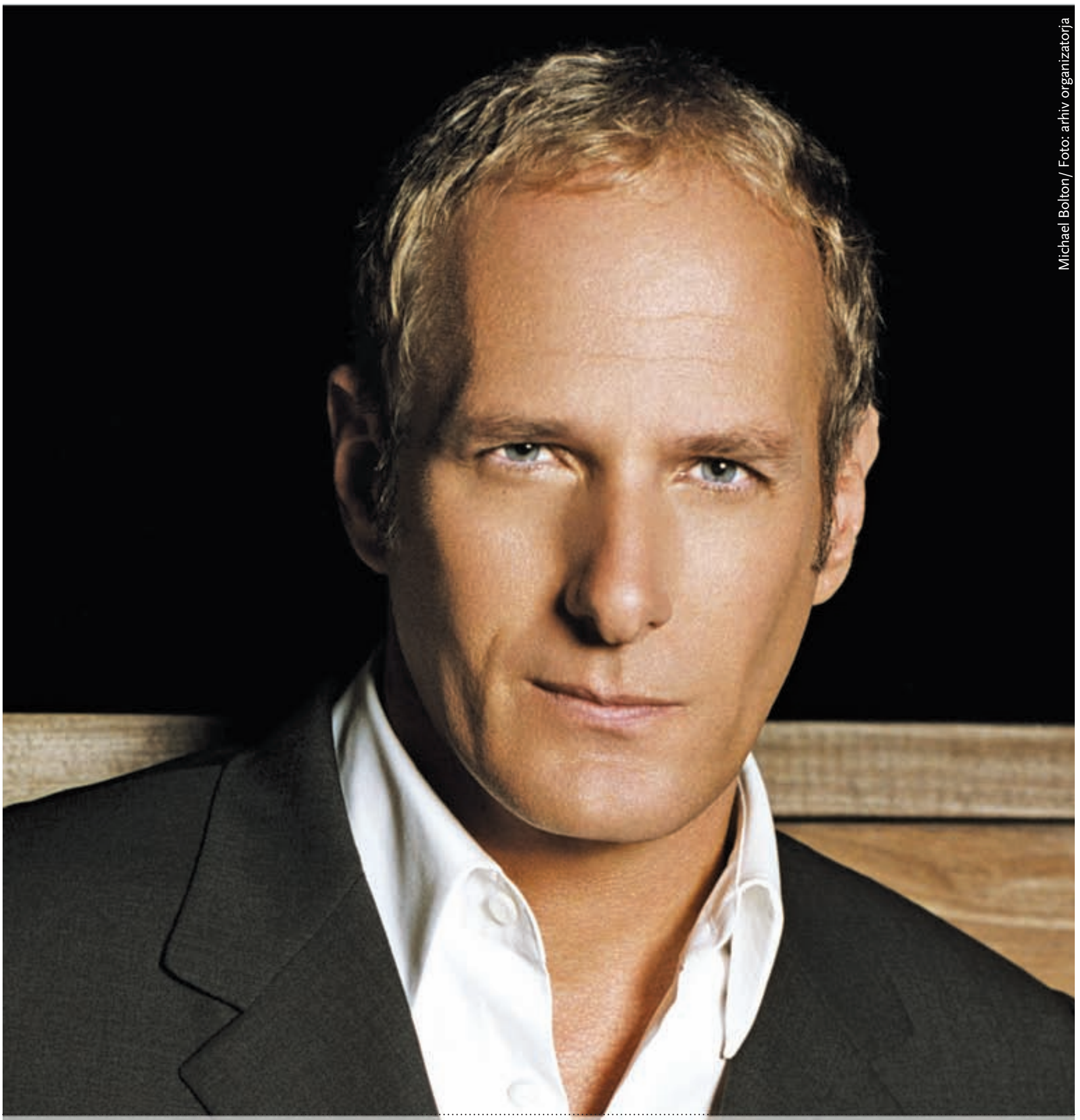
TOREK -6/1°C

SREDA -4/0°C

ČETRTEK -3/0°C



razvedrilo GG
PRILOGA GORENJSKEGA GLASA



Michael Bolton/ Foto: arhiv organizatorja

GLASBA

MICHAEL BOLTON S CETINSKIM IN CLARKOVO

V ljubljanski Hali Tivoli bo 25. januarja nastopil Michael Bolton, sloviti ameriški pevec in avtor. Na koncertu bomo lahko slišali tudi Tonyja Cetinskega in Jennifer Clark.

02

KULTURA

»GODEC« POTREBUJE PRENOVO

V petek so v Muzeju Tomaža Godca v Bohinjski Bistrici odprli razstavo fotografij legendarnega fotografa in ljubitelja Julijskih alp, Jake Copa.

03

LJUDJE

ŽIVLJENJE V MEDNEM

Dara Bubamara je dobila svojo sobo, Nika in Matevž sta leto dni starejša, izbor za snežno lepotico se je začel, trend wellnessa pa se je dotaknil tudi Mednega. / Foto: Črt Slavec

08

TOREK_19. 01. 2010

GLASBA

Mladi glasbeniki simfoničnega orkestra Logatec navdušili

Očitno si je vodstvo Glasbene šole Logatec izbralo pravo geslo za uspešno delo z mladimi. Sposodili so si misel Ludwiga van Beethovna: "Glasba je višje razodetje, kot vsa modrost in filozofija!"
V veliki dvorani Grandis KC Brdo so s predzadnjim koncertom letošnje, druge sezone Aeda navdušili poslušalce, ki imajo abonma, in tudi tiste, ki se odločajo za posamezne koncerte. Orkestru Glasbene šole Logatec je dirigiral **Marjan Grdadolnik,** ki je diplomiral iz klarineta, v začetku letošnjega leta pa z odliko še iz dirigiranja. Na glasbeni šoli poučuje klavir, bil je dolgoletni dirigent logaškega mešanega pevskega zbora, dirigiral je tamkajšnjemu Pihalnemu orkestru in se preskušal tudi v tujini. Poslušalcem so ponudili zanimiv koncert, na katerem so poleg orkestra sodelovali tudi sopranistka **Nino Kompare Volasko, violinistka Nežo Cankar, kitarist Mario Kurtjaka in violistka Urška Logar.**
Da so koncerti cikla Aeda na Brdu uveljavljeni so nedvomno prispevali organizatorji, JGZ Protokolarne storitve Brdo. Vse obiskovalce in nastopajoče po koncertih povabijo na klepet in prigrizek v Splendens. Letošnjo sezono bodo sklenili **13. februarja** z nastopom orkestra **SNG Opera in balet Ljubljana. M. K.**

Foto: Mirko Kunšič

Jernej namesto na Emo na Kitajsko

Besedilo za Jernejevo skladbo **Carry on** je napisala priznana romunska avtorica Flo. Z Jernejem sta se spoznala v Bolgariji na festivalu Discovery, kjer je prejel prvo nagrado strokovne žirije in prvo mesto radijskih postaj. Flo se je ponudila, da bi zanj napisala pesem. Pesem je res osebno izpovedna in govori o padcih in vzponih, o skritih željah, sanjah in predvsem o življenjski moči in prepričanjih. **Jerneja Dermoto** pa so prav v teh dneh povabili na Kitajsko, kjer naj bi v Pekingu predstavljal Slovenijo. Na festivalu bo predstavil dve pesmi in tako je poleg Carry on izbral še Take my hand tonight oziroma Ujel bom sanje, s katero bo nastopil tudi na mednarodnih festivalih na Cipru, Bolgariji in Črni gori. Pesem v Sloveniji še ni izšla, se je pa Jernej z njo prijavil na EMO 2010, žal pa ni prestala sita strokovne žirije. **A. B.**

MICHAEL BOLTON S CETINSKIM IN CLARKOVO

V ljubljanski Hali Tivoli bo 25. januarja nastopil Michael Bolton, sloviti ameriški pevec in avtor. Na koncertu bomo lahko videli tudi priljubljenega hrvaškega pevca Tonyja Cetinskega, ki je z Boltonom v preteklosti že nastopil, kot posebna gostja pa bo nastopila še Jennifer Clark.

Alenka Brun

Bolton je pel z Lucianom Pavarottijem in Rayem Charlesom, pisal pesmi z Bobom Dylanom, Ne-Yo in Lady Gaga, napisal uspešnice za Barbro Streisand in skupino Kiss, igral kitaro z B. B. Kingom in napisal skladbo za hip-hop superzvezdo Kanyja Westa in Jay-Z. Kot pravi sam: "Vedno poskušam biti korak ali dva pred seboj. Moram tvegati."

Je dobitnik dveh nagrad grammy za najboljšega pevca (nominiran je bil štirikrat), šestih nagrad American Music Awards, vključno za najboljšega pevca, dobitnik zvezde na Hollywood Walk of Fame, dobitnik nagrade Hit Makers Award, The Martin Luther Award in prestižne nagrade Louis Hine za človekoljubnost in delo na področju človekovih pravic, nominiran je bil za nagrado Emmy za skladbo Tears of The Angels. Kot izvajalec je prodal prek 53 milijonov plošč. In končno ga boste lahko slišali in videli tudi v Sloveniji.

Na januarskem koncertu v Hali Tivoli bo z Michaelom Boltonom nastopil tudi **Tony Cetinski**, v zadnjih letih eden od dveh najeminentnejših glasbenikov na Hrvaškem. Je največkrat predvajan hrvaški izvajalec, ki se lahko pohvali z različnimi glasbenimi sodelovanji tudi z nekaterimi svetovno znanimi zvezdami. S tenoristom Josejem Carrerasom je recimo posnel duet Dolce Suono, že večkrat pa je koncertiral ravno z Boltonom. Kot posebna gostja pa bo tokrat na koncertu nastopila **Jennifer Clark.**

Foto: arhiv organizatorja koncerta

Michael Bolton ima na koncertnih odrih tako visoke standarde, kot jih želi v studiu pri nastajanju albuma. Na leto ima sedemdeset do osemdeset nastopov. Ne gleda nazaj: "Vsaka plošča, vsak posnetek je zame dvig na drugo raven, potovanje in raziskovanje sebe kot avtorja."

Nino je noro zaljubljen

Čeprav je od izida uspešnice Mi Amor, za katero je Nino posnel tudi svoj prvi videospot, minilo že več kot pol leta, je bil mladi glasbenik v tem času zelo priden in delaven. V letu 2009 je končal šolanje na Srednji glasbeni šoli v Ljubljani in uspešno opravil splošno maturo, zdaj pa že pridno nadgrajuje svoje glasbeno znanje na Akademiji za glasbo. Sedaj predstavlja novo pesem. **Noro sva zaljubljena** je spevna, energična, pozitivna pesem. Čeprav je tematika pesmi ljubezenska, Nino upa, da bo ljudem tudi v slabih trenutkih narisala nasmeh na obraz in jim dala upanje. Njegova želja je, da ljudje ob njegovi glasbi sprostijo, uživajo in pozabijo na vsakodnevne skrbi. Pesem Noro sva zaljubljena je Nino tudi sam napisal. **A. B.**

Foto: arhiv pevca

AMC STUDIO d.o.o., DUNAJSKA CESTA 158, LJUBLJANA

AMC STUDIO d.o.o., DUNAJSKA CESTA 158, LJUBLJANA

KULTURA

"GODEC" RABI PRENOVO

V petek so v Muzeju Tomaža Godca v Bohinjski Bistrici odprli razstavo fotografij legendarnega fotografa in ljubitelja Julijskih Alp, Jake Čopa, predstavili pa so tudi delo Muzejev v Bohinju minulem letu in načrtih za prihodnost.

Igor Kavčič

Gorenjski muzej je Muzej Tomaža Godca v Bohinjski Bistrici od Muzejev radovljiške občine v upravljanje prevzel leta 1995. Sčasoma jim je uspelo za stalno zaposliti kustodinjo, ki odtlej po strokovni plati skrbi za enoto v Bohinju, v okviru katere Gorenjski muzej tudi v tem koncu Gorenjske uresničuje svoje poslanstvo z varovanjem, zbiranjem, raziskovanjem in predstavljanjem premične kulturne dediščine. "V okviru Oddelka muzeji v Bohinju raziskuje in ohranja tudi visokogorsko arheološko dediščino, obenem pa strokovno upravlja z muzejskimi zbirkami v Planšarskem muzeju v Stari Fužini, Oplenovo hišo pod Studorom in Muzeju Tomaža Godca v Bohinjski Bistrici," je povedala vodja bohinjske enote, po stroki sicer arheologinja **Mija Ogrin**. Vsako leto pripravijo nekaj razstav, tradicionalni pa so postali tudi že dogodki, kot so otepanje v Oplenovi hiši pod Studorom, že drugič so izvedli muzejsko noč z delavnico šivanja starih oblačil. Oskrbnica v Planšarskem muzeju je tako dobila obleko, kakršne so nosile Bohinjke konec 19. stoletja. V Muzeju Tomaža Godca so pripravili nekaj dobro obiskanih muzejskih večerov s predstavitvijo filmov Jadrana Sterleta. V Muzeju Tomaža Godca sta bili na ogled dve občasni razstavi: *Rade vezemo* avtorice mag. Tatjane Dolžan Eržen ter *Šege in miti Bohinja* avtorice Marije Ogrin, ki je bila odprta tik pred novim letom.

Muzej sodeluje z javnimi zavodi in društvi, kot so Triglavski narodni park, Turistično društvo Bohinj, Lokalna turistična organizacija Bohinj, Muzejsko društvo Žiga Zois Bohinj in Občino Bohinj. Kot je povedala Ogrinova, je sodelovanje z lokalno skupnostjo v različnih pogledih za muzej zelo pomembno, in da si v tem smislu želi več povezave med bohinjskim turizmom in muzejem. Da bi stanje, če na zimo v Bohinju še ni snega, lahko spremenili. Muzej lahko ponudi marsikaj. Lani so se predstavili na stojnici na Kravjem balu in tako prireditvi dali muzejski pridih, skupaj s TNP so osnovali in izvedli skupno visokogorsko kulturno pohodniško pot, tako imenovano Železno pot. "Ta obsega pet krožnih poti, ki so speljane po Pokljuki, Triglavskem pogorju, Spodnjih Bohinjskih gorah in Jelovici, lani smo izpeljali tudi dve strokovni vodenji po Železni poti od Vogla do Komne in lahko rečem, da smo naleteli na dober odziv," razlaga Ogrinova, sicer zadovoljna z obiskom muzejev, z željo, da se ta poveča predvsem v Muzeju Tomaža Godca.

Pokazala se je namreč potreba po temeljiti prenovi stavbe, ki ni bila prenovljena 30 let, odkar je bil muzej odprt, hkrati pa naj bi muzeju pripravili tudi novo, času primerno bolj atraktivno vsebino. Predvidena je razstava o kratki zgodovini Bohinja, ki bo izhodišče za nadaljnje raziskovanje po Bohinju, del razstave bo posvečen zgodovini Bohinja v 20. stoletju, pripravili pa bodo še kaj zanimivega, saj si želijo Muzej Tomaža Godca predstaviti

Odprtje razstave fotografij Jake Čopa je potekalo v "največjem" prostoru Muzeja Tomaža Godca. Na fotografiji z leve: avtor razstave Jože Mihelič, predsednik Muzejskega društva Žiga Zois, Mišo Serajnik, direktorica Gorenjskega muzeja Barbara Ravnik Toman in kustodinja Muzejev v Bohinju Mija Ogrin. / Foto: Jelena Justin

predvsem kot stičišče kulturnega življenja v Bohinju.

Kot je povedala Ogrinova, so v preteklem letu tako pripravili projekt *Rekonstrukcija in dozidava Muzeja Tomaža Godca*, s katerim je Občina Bohinj kandidirala na ministrstvu za kulturo na razpisu za sofinanciranje operacij javne kulturne infrastrukture v okviru Evropskega sklada za regionalni razvoj. "Ministrstvo smo zaprosili za dobrih 200 tisoč evrov, ostali denar, 40 tisoč evrov naj bi zagotovila občina. Projekt nam je ministrstvo za kulturo zavrnilo z utemeljitvijo, da nismo oddali CBA (Analiza stroškov in koristi) v skladu z razpisnimi pogoji. Analize sploh nismo naredili, ker je iz razpisne dokumentacije razvidno, da se izdela le za investicije večje od enega milijona evrov. Zoper sklep smo se skupaj z občino pritožili." Tako v muzeju kot v občini upajo, da bodo v pritožbi uspeli, saj je že izdelan idejni načrt prenove muzeja in pridobljeno gradbeno dovoljenje. Posodobitev muzejev v Bohinju je pomembna tudi za razvoj turizma v kraju, ki bi moral po mnenju muzealcev temeljiti predvsem na naravni in kulturni dediščini Bohinja.

V petek so odprli tudi razstavo legendarnega fotografa Jake Čopa (1911-2002), čigar korenine izhajajo prav iz Bohinja. Razstavo, ki je bila v nekoliko drugačni obliki na ogled že v prostorih TNP na Bledu in v jeseniški knjižnici, je pripravil Jože Mihelič, ki je tudi prijateljeval s Čopom. "Tokrat Jako predstavljamo predvsem z motivi, ki so bolj povezani z Bohinjem in bohinjskimi gorami, z razstavo pa želimo poudariti predvsem pozitivno energijo, ki jo je imel v sebi Čop in jo je predajal tako številnim prijateljem kot goram. V slikah se to vidi." Na razstavi je na ogled okrog 40 originalnih fotografij, ki jih hrani Gornjesavski muzej Jesenice. Zvečer je Jože Mihelič v Domu Joža Ažmana s predvajanjem fotografij prisotne popeljal tudi v kraljestvo Zlatoroga.

NATEČAJ VITEZ/VITEZINJA PESNIŠKEGA TURNIRJA

Igor Kavčič

V okviru projekta 13. slovenski dnevi knjige v Mariboru *Ko te napiše knjiga 2010*, ki ga prireja Mladinski kulturni center Maribor, založba Pivec razpisuje natečaj za izvirno neobjavljeno pesem. Na natečaju lahko s po eno pesmijo, ki ne sme biti daljša od šestdesetih verzov, sodelujejo vsi v slovenščini pišoči pesniki, stari vsaj 16 let. Žirija bo izmed sodelujočih izbrala štiriindvajset najbolj uspešnih avtorjev, ki se bodo konec marca oziroma v začetku aprila letos pomerili na dveh polfinalnih Pesniških turnirjih v Murski Soboti in v Celovcu. Polovica od izbrane štiriindvajseterice se bo pomerila v enem, druga polovica pa v drugem kraju. Na obeh polfinalnih turnirjih bo strokovna komisija izmed dvanajstih pesmi izbrala štiri, dve pa občinstvo z glasovanjem, kar pomeni, da bosta tisti dve pesmi, ki bosta prejeli največ glasov občinstva ob štirih izbranih s strani komisije, napredovali v finale. Dvanajst izbranih pesnikov bo v soboto, 17. aprila, s svojimi pesmimi, ki jih bodo sami interpretirali, sodelovalo na Pesniškem turnirju v SNG Maribor. Strokovna komisija bo izbrala viteza oziroma vitezinjo pesniškega turnirja 2010, ki bo prejel/-a diplomo, knjigo in denarno nagrado v znesku 500 evrov. Svojega nagrajenca pa bo izbralo tudi občinstvo. Vseh 12 finalnih pesmi bo objavljenih v zborniku in literarni reviji Rp./Lirikon21. Avtorji naj svojo pesem pošljejo na naslov Založba Pivec, Krekova 13, 2000 Maribor, s pripisom Pesniški turnir 2010 in sicer najkasneje do 15. februarja 2010. Pesmi naj bodo podpisane le s šifro, v posebni kuverti, prav tako označeni s šifro, pa naj bodo avtorjevo ime, priimek, naslov, elektronski naslov in telefonska številka. Strokovna komisija bo 10. marca objavila imena štiriindvajsetih izbranih avtorjev na spletni strani založbe Pivec (http://www.zalozba-pivec.com) in v nekaterih tiskanih medijih. Dodatna pojasnila dobite na nino@zalozba-pivec.com ali po telefonu 02/250 08 28.

Škofja Loka

Puštalci v Loki

V četrtek, 21. januarja, ob 19. uri bo v galeriji Ivana Groharja v Škofji Loki odprtje razstave likovnih del Puštalskih umetnikov. Razstava, katere naslov je seveda pomenljiv Puštalci v Loki, bo na ogled do 31. januarja. **I. K.**

TELEVIZIJA

IMAŠ TALENT NA GORENJSKEM

Na Pop Tv spomladi prihaja spektakularen šov Slovenija ima talent. Konec tedna se predizbori začnejo na Gorenjskem. Karavana se bo v Kranju ustavila v soboto, na Jesenicah pa prihodnjo sredo, 27. januarja.

Alenka Brun

Slovenija ima talent je šov, ki bo posnet po licenčni oddaji Got talent in ponavadi po svetu podira vse rekorde gledanosti. Njegov produkt je tudi Britanka Susan Boyle. To pa je le ena od tekmovalk, ki je do danes postala ljubljenka gledalcev in številnih src po več kot tridesetih državah, kjer so šov že lahko spremljali.

In kakšen je koncept oddaje? Ustvarjalci oddaje iščejo najboljše talente v katerem koli žanru ali spretnosti. Na šov se lahko prijavijo prav vsi talentirani posamezniki, pari ali skupine vseh starosti, amaterji, profesionalci.

Vsi - pravilno prijavljeni in zamudniki, ki bodo lahko svojo prijavo izpolnili na kraju dogodka, se bodo udeležili **predizborov**, ki potekajo po vseh večjih mestih v Sloveniji do 31. januarja. Na predizborih komisija producentov ocenjuje nastope, in če jih kandidati prepričajo, jih povabijo na avdicijo in sodelovanje v oddaji. **Avdicije** se bodo snemale pred občinstvom, ki bo pomagalo tričlanski strokovni žiriji izbrati najbolj zanimive talente. Tekmovalci, ki bodo dobili večino glasov ZA, bodo dobili vstopnico v naslednji krog, kjer bo žirija ocenila in odločila, kdo od njih si zasluži **polfinale.** Polfinalne oddaje bodo potekale v živo, vsi polfinalisti bodo pripravili nov nastop in še enkrat stopili pred žirijo in oči Slovenije. Po koncu vsake polfinalne oddaje bomo dobili dva finalista. Prvi finalist je kandidat, ki zbere največ glasov gledalcev, žirija pa izbere drugega finalista, kjer se odloča med kandidatoma, ki sta po številu glasov gledalcev zasedla drugo in tretje mesto. **Finale** pa bo veliki dogodek, na katerem bodo finalisti imeli še zadnjič priložnost, da s svojim talentom očarajo. Gledalci bodo s svojimi glasovi v živo odločili, kdo je zmagovalec šova, ki bo poleg **petdeset tisoč evrov** prejel tudi laskavi naslov **zmagovalec oddaje Slovenija ima talent.**

Mesta predizborov so objavljena na talent.24ur.com, ravno tako se tam lahko prijavite, če bi želeli sodelovati kot občinstvo na avdicijah, same prijave za talent šov pa na Pop Tv sprejemajo še do 29. januarja.

MONTANA TRETJIČ, MARIA DRUGIČ

Na male zaslone se konec januarja vračata Hannah Montana in Dulce Maria. Spremljali ju boste lahko od ponedeljka do petka na Kanalu A.

Alenka Brun

Na naše zaslone se zopet vrača Dulce María iz priljubljene serije Rebelde. Tokrat v mehiški nadaljevanki **Poletje ljubezni.**

Tlacotalpan je miren kraj blizu Veracruza, ki ne slovi po turizmu in zabavi. V njem živijo ljudje, ki se poznajo že vse življenje. Mladina, ki nima druge zabave kot obisk bližnje kinodvorane in druženje ob reki Papaloapan, se upira krivicam ter hrepeni po ljubezni in samostojnosti. Miranda, Zoe, Dylan in Baldomero so nerazdružljivi prijatelji že od ranega otroštva, posebno med poletnimi počitnicami. To poletje pa bo zanje malce drugačno, saj bo prihod novih ljudi v Tlacotalpan močno vplival na njihove usode. V vas se pripeljejo Mauro, njegova sestra Dana in njuna mama Sofia, v katero se Baldomero takoj zagleda, čeprav bi po letih lahko bila njegova mama. Lastnik pivnice, v kateri dela Miranda, je v hudih finančnih težavah, zato se odloči zapreti lokal. Miranda in njeni prijatelji zato priredijo zabavo, da bi z izkupičkom rešili lokal, ki je zanje kot drugi dom.

Na spored pa prihaja tudi nova, 3. sezona priljubljene nanizanke. Miley Stewart je čez dan navadna srednješolka, zvečer pa pop zvezdnica po imenu **Hannah Montana.** Najboljše pri vsem skupaj je, da nihče ne ve za njeno dvojno življenje. Vsaj dokler se Mileyjina najboljša prijateljica ne pretihotapi v garderobo Hanne Montane in odkrije njeno skrivnost. Prijateljici morata tako skupaj prikrivati Mileyjino zvezdniško identiteto.

V petek, 29. januarja, pa ob 15.15 prihaja nova, 3. sezona priljubljene serije Hannah Montana. / Foto: Kanal A

V ponedeljek, 25 januarja, boste na Kanalu A lahko spremljali 1. del mladinske telenovele Poletje ljubezni, ki jo že nestrpno pričakujejo vsi oboževalci telenovele Rebelde ter pevke in igralke Dulce Marie. / Foto: Kanal A

FILM, KINO, MODA

LEPOTNE SKRIVNOSTI

STRUPENI PARABENI

Tania Mendillo

Količina strupenih snovi, ki jih v naše telo vnesemo z negovalnimi in kozmetičnimi produkti, ni nezanemarljiva. Približno polovica vseh strupov v telo namreč pride skozi kožo in ne skozi usta, kot bi si ve činoma mislili. Ali ste vedeli, da niti petina kemikalij, ki so uporabljene v kozmetičnih izdelkih, ni testiranih v neodvisnih ustanovah. Pa vendar so izdelki v lepih lončkih še vedno na trgovskih policah in le mi lahko presodimo, koliko strupenih snovi smo pripravljeni sprejeti.

Kaj so parabeni in kje vse jih najdemo

Parabeni ali umetni konzervansi so skupina kemičnih snovi z antimikrobnim delovanjem, predvsem na plesni in glive. Parabene lahko najdemo skoraj v vsakem komercialnem negovalnem in kozmetičnem izdelku. Našli jih boste v ličilih, kremah za samoporjavitev, vlažilnih kremah za telo, v odstranjevalcih ličil, kremah za sončenje, šminkah, zobnih pastah, dezodorantih, v kremah za odstranjevanje dlak, v kremah za britje in celo v negovalnih izdelkih za dojenčke ...

Nevarnosti

Parabeni (metilparaben, etilparaben, propilparaben, isobutilparaben, butilparaben, benzilparaben) naj bi rušili delovanje človeškega organizma; poleg tega, da jih povezujejo z razvojem raka na dojkah, neplodnostjo in raznimi alergijami, so znanstveniki pred kratkim ugotovili, da delujejo kot hormonski motilci v telesu, posnemali in motili naj bi delovanje hormonov, med njimi najbolj ženski spolni hormon estrogen. Prisotnost parabenov je bila dokazana v krvni plazmi ljudi, ki uporabljajo zgoraj naštete kozmetične izdelke, prav tako pa so tudi večje koncentracije parabenov našli v rakastih tkivih.

Kako se zaščititi?

BDIH je certifikat za naravno kozmetiko, ki mora izpolnjevati najvišje kriterije, ki so trenutno možni na evropskem kozmetičnem tržišču. Tudi pri nas je možno kupiti izdelke blagovnih znamk, ki ta certifikat imajo. Res pa je, da teh ni veliko v primerjavi z drugimi, od katerih se številne tržijo kot naravna kozmetika. Po podatkih, ki so na voljo, je beseda 'naravno' ena najbolj zlorabljenih besed. Saj je dovolj le en odstotek naravnih sestavin, da se kozmetika formalno lahko razglasi za naravno. Vsako leto pa se za tako imenovano 'naravno kozmetiko' porabi 100 tisoč ton kemikalij.

Kaj lahko storite

Najprej se podrobneje informirajte o škodljivih sestavinah v kozmetičnih izdelkih, ki jih uporabljate na dnevni bazi. Umivajte se z mili, narejenimi po tradicionalnih receptih, ki ne vsebujejo parabenov. Ne verjemite velikim reklamnim napisom, ki propagirajo naravno kozmetiko. Tudi proizvode najbolj znanih tako imenovanih naravnih blagovnih znamk preverite. Preberite, deklaracije in se poglobite v sestavine produktov, ki jih uporabljate vsak dan.

PRINCESA IN ŽABEC

Vsi poznamo pravljico o princeski, ki poljubi žabo, ta pa se spremeni v čednega princa. V zgodbi, kakor jo tokrat pripovedujemo, dekle sicer poljubi žabo, toda učinek je precej drugačen.

Alenka Brun

Klasično animirani celovečerec se vrača na pota nepozabnih Disneyjevih glasbenih pripovedk, tokrat z nezgrešljivimi ritmi swinga in jazza New Orleansa. Lahkomiselni princ Naveen se po neprijetnem srečanju z vračem znajde v žabjem telesu, zato poskuša najti dekle, ki bi s poljubom preklicala urok. Toda ko na to pristane prelepa Tiana, se tudi sama spremeni v žabo, zato se morata skupaj podati na nepozabno popotovanje, da bi našla način, kako si povrniti človeško podobo.

Princesa in žabec je po skoraj 75 letih, odkar je na platna prišla Sneguljčica, že 49. animirani celovečerni Disneyjev film.

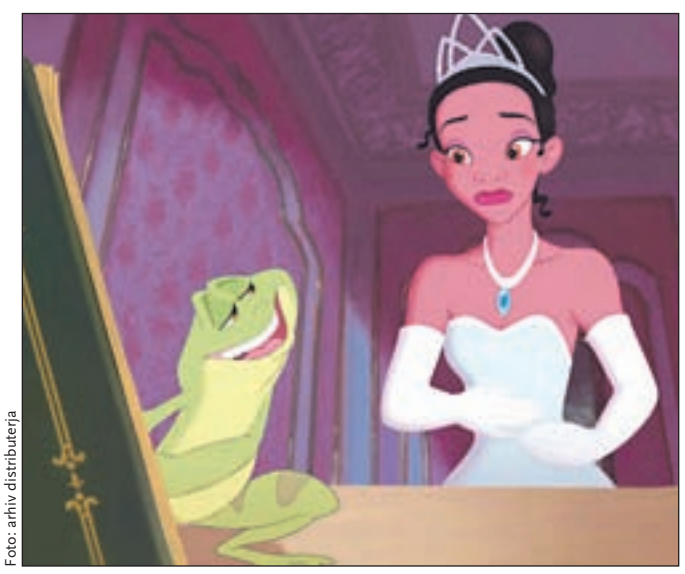


Foto: arhiv distributerja

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

KINO SPORED

KOLOSEJ DE LUXE, KRANJ (CENTER)

Torek, 19. 1.
16.20, 19.00, 21.40 SHERLOCK HOLMES
17.20, 19.20, 21.20
DOBRODOŠLI V DEŽELI ZOMBIJEV
15.30, 18.30, 21.30 AVATAR 3D

Sreda, 20. 1.
15.20, 20.00 SHERLOCK HOLMES
18.00 PRINCESA IN ŽABEC
medijska premiera
17.20, 19.20, 21.20
DOBRODOŠLI V DEŽELI ZOMBIJEV
15.30, 18.30, 21.30 AVATAR 3D

Četrtek, 21. 1.
16.00, 18.00, 20.00 PRINCESA IN ŽABEC
16.30, 19.00, 21.30 SHERLOCK HOLMES
15.20, 18.20, 21.20 AVATAR 3D

Petek, 22. 1.
16.00, 18.00, 20.00, 22.00
PRINCESA IN ŽABEC
16.30, 19.00, 21.30 SHERLOCK HOLMES
15.20, 18.20, 21.20 AVATAR 3D

Sobota, 23. 1.
12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00 PRINCESA IN ŽABEC
13.50, 16.30, 19.00, 21.30
SHERLOCK HOLMES
12.20, 15.20, 18.20, 21.20 AVATAR 3D

Nedelja, 24. 1.
12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00
PRINCESA IN ŽABEC
13.50, 16.30, 19.00, 21.30
SHERLOCK HOLMES
12.20, 15.20, 18.20, 21.20 AVATAR 3D

Ponedeljek, 25. 1.
16.00, 18.00, 20.00 PRINCESA IN ŽABEC
16.30, 19.00, 21.30 SHERLOCK HOLMES
15.20, 18.20, 21.20 AVATAR 3D

PLANET TUŠ, KRANJ

Torek, 19. 1.
21.05 AVATAR
16.40, 20.00 AVATAR 3D
18.20, 20.50 BOJ ZA KRI
16.10 DIVJE MRHE
16.00 LJUBEZEN SE ZGODI
15.00, 17.00, 19.00
PLANET 51 (sinhronizirano)
18.30, 21.10 SHERLOCK HOLMES
16.20, 18.40, 21.00 V ZRAKU

Sreda, 20. 1.
21.05 AVATAR
16.40, 20.00 AVATAR 3D
18.20, 20.50 BOJ ZA KRI
16.10 DIVJE MRHE
16.00 LJUBEZEN SE ZGODI
15.00, 17.00, 19.00
PLANET 51 (sinhronizirano)
18.30, 21.10 SHERLOCK HOLMES
16.20, 18.40, 21.00 V ZRAKU

KINO ŽELEZAR, JESENICE

Petek, 22. 1.
18.00 DEKLICA IN LISICA

Sobota, 23. 1.
18.00 DEKLICA IN LISICA

KINO SORA, ŠKOFJA LOKA

Petek, 22. 1.
18.00 JELENČEK NIKO
20.00 STARA MAČKA

Sobota, 23. 1.
18.00 JELENČEK NIKO
20.00 STARA MAČKA

Nedelja, 24. 1.
18.00 JELENČEK NIKO

Organizatorji filmskih predstav si pridržujejo pravico do spremembe sporeda.

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

Rešitev

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

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.

MULARIJA

VELEPOSLANIK MED ŠOLARJI

Češki veleposlanik v Sloveniji Peter Voznica je učencem Osnovne šole Davorina Jenka v Cerkljah predstavil svoj poklic in državo, iz katere prihaja.

Ana Hartman

Osnovna šola Davorina Jenka v Cerkljah je prva slovenska šola, ki jo je obiskal češki veleposlanik Peter Voznica, ki svojo funkcijo v Sloveniji opravlja od lanskega septembra. Cerkljansko šolo je Voznica s soprogo prvič obiskal decembra lani, ko je tam gostovala češka vokalno-inštrumentalna skupina Skrivancy, zaradi navdušenja nad šolo pa je že takrat predlagal srečanje z učenci višjih razredov, ki bi jim povedal nekaj o zgodovini Češke, njeni kulturi in značilnostih ter o svojem poklicu. Z obiskom jih je tako znova počastil minuli četrtek. "V čast nam je, da ste si kar dvakrat vzeli čas za obisk naše šole," je ravnateljica **Damijana Božič - Močnik** dejala pomembnemu gostu.

Učenci iz Cerkelj so z zanimanjem prisluhnili češkemu veleposlaniku v Sloveniji Petru Voznici. Med drugim jim je povedal, da so njihovi osnovnošolci vse prej kot zadovoljni s peticami, saj je na Češkem najboljša ocena ena. / Foto: Matic Zorman

Voznica je zbranim devetošolcem povedal, da je služba veleposlanika in diplomata zelo zanimiva, in da je na Češkem tretjina veleposlanic, v diplomatski službi pa je kar polovica žensk. Kot pravi, se v Sloveniji dobro počuti, saj gre za podobno kulturo, Slovenci se mu zdimo prijazni: "Češka je večja od Slovenije, pri nas živi 10,2 milijona prebivalcev, več kot milijon samo v Pragi. Državi sta si podobni, oboji imamo lepa jezera, reke, zgodovinska mesta, na Češkem je malo več gradov, nimamo pa morja." Med češkimi znamenitostmi je veleposlanik med drugim izpostavil znameniti Karlov most iz 14. stoletja, spomnil je, da je Češka znana po dobrem pivu, ki pa ga ne točijo mlajšim od osemnajst let, in navedel nekaj besed, ki tako v slovenščini kot češčini zvenijo enako, njihov pomen pa je povsem drugačen: 'kaditi' denimo na Češkem pomeni iti na stranišče, 'školjka' pa vrtec ... Na kratko je razložil tudi češki šolski sistem in dodal, da so njihovi osnovnošolci vse prej kot zadovoljni s peticami, saj je na Češkem najboljša ocena ena. Učenci so ga presenetili z vprašanjem, zakaj Čehi ne gredo na svetovno nogometno prvenstvo, veleposlanik pa jim je v šali odvrnil: "Zato, da gredo lahko Slovenci. Mi bomo šli naslednjič."

"Predstavitev se mi je zdela zanimiva, najbolj zanimiv pa se mi zdi češki jezik," je dejala devetošolka **Anja Blaž.** Njen vrstnik **Dorotej Jenko** je povedal, da je o Češki že prej kar precej vedel, ne pa, da ta država velja za srce Evrope, zanimiva se mu je zdela tudi pripoved o Karlovem mostu.

UPAL, DA BO SMUČARSKI SKAKALEC

Jure Košir si je kot otrok želel postati smučarski skakalec. V osnovni šoli je bil tako uspešen, da je preskočil drugi razred.

Ana Hartman

Tokrat je spomine na otroška leta obujal nekdanji smučar Jure Košir. Kot pravi, mu je najbolj ostal v spominu domači kraj - Mojstrana, prijatelji, v družbi katerih je odraščal, pa tudi igre, ki so se jih igrali.

Verjetno ste že kot otrok veliko smučali?

"Tako je. Že v rani mladosti smo sami hodili smučat na vlečnico v Mojstrani. Tam smo se izmišljevali različne igre, smučali smo tudi skozi gozd, gradili skakalnice ..."

Kaj pa v toplejših mesecih?

"Poleti smo se hodili kopat v jezera v bližini Mojstrane, veliko smo bili na kolesih, tekli smo ... Bilo je zelo pestro, za razliko od sedanje mladine smo cele dneve preživeli zunaj."

"Bilo je zelo pestro, za razliko od sedanje mladine smo cele dneve preživeli zunaj," se otroških let spominja nekdanji smučar Jure Košir. / Foto: Tina Dokl

Ste že takrat sanjali, da boste nekoč uspešen smučar?

"Takrat sem si želel, da bi bil nekoč smučarski skakalec, vendar pa mama ni bila najbolj navdušena nad tem, češ da je prenevarno. Še dobro, da se nisem odločil za to, saj zaradi konstitucije ne bi bil najbolj primeren za skakalca. Smučanje sem začel trenirati pri sedmih, osmih letih, potem pa so bile želje na tem področju iz leta v leto večje."

Ste bili vzoren učenec? Katere predmete ste imel radi in katerih ne?

"V šoli sem bil precej priden. Drugi razred sem preskočil in sem tako šel iz prvega direktno v tretji razred. V šolo sem rad hodil, bolj so me zanimali družboslovni predmeti: zgodovina, zemljepis in jeziki, kemije pa nisem maral. Z osnovno šolo nisem nikoli imel težav, so se pa te začele pojavljati kasneje v srednji šoli, saj sem bil zaradi smučanja veliko odsoten."

Nam zaupate kakšno neumnost, ki ste jo ušpičili?

"Teh je bilo kar precej. Spominjam se, da smo s kolegi nekoč bojkotirali tekmovanje v krosu. Zaradi navadne kaprice nismo želeli teči, ampak smo bolj hodili, zato smo dobili ukore ali opomine."

Kako danes gledate na otroška leta?

"Zelo rad se jih spominjam, saj sem bil deležen lepega otroštva."

Učenci OŠ Toma Brejca postavili Naj snežaka

Skupnost občin Slovenije je ob začetku novega leta znova, po štirih letih, pripravila zimsko akcijo z naslovom Naj snežak, v katero so povabili zaposlene v občinskih upravah, šole, vrtce, kulturne zavode, zimske službe ter nasploh vse, ki so pripravljeni pomagati pri postavitvi snežaka. V akciji lahko sodelujejo vsi, ki se bodo ob snežaku fotografirali s svojim županom ali županjo, fotografijo pa poslali na spletno stran skupnosti. Kamniškega župana Antona Toneta Smolnikarja so prijetno presenetili učenci OŠ Toma Brejca, ki so na zunanjem igrišču postavili pravega eko snežaka. Ker že nekaj let aktivno sodelujejo v projektu Eko šola, so svojega snežaka opremili s plastičnimi zamaški, ki jih že nekaj let zbirajo v različne dobrodelne namene. **J. P.**

Župan Tone Smolnikar z učenci in učitelji OŠ Toma Brejca

OTROŠKA PERESA

Strah

Ko strah me je bilo,
bilo mi je hudo.
Skoraj kap me je zadela,
kot v pravljici sem ponorela.

Tako sem se ustrašila,
da se nikdar nisem več prekoračila.
V solzah zbudila sem se,
saj to le sanje so bile.

Miša Oblak, 4. a., OŠ Ivana Tavčarja, Gorenja vas

TISOČ UGANK ZA ŠOLARJE

Franc Ankerst vam zastavlja naslednjo uganko:

Kdo enako vidi, naj je noč al' dan,
naj je zgoraj, spodaj, sprednjo, zadnjo stran?

Do petka nam pošljite SMS z vsebino **ug+rešitev+ime, priimek in naslov** na številko **031/691 111.** Nekdo bo prejel knjižno nagrado. Ime nagrajenca bomo objavili prihodnji torek. Rešitev prejšnje uganke se glasi **prstanec.** Nagrajenka je **Ajda Šolar** (Podnart).

SUDOKU ZA OTROKE

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

Sestavila: Eva in Bine

Rešitev:

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

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 s 3 x 2 polji je vsaka številka vpisana le enkrat.

AVTOMOBILIZEM

VISOKA ZRELOSTNA STOPNJA

Test: Subaru Impreza 2.0 D Sport

Matjaž Gregorič

Kljub temu da so se v zadnjem času pri Subaruju začeli bolj truditi za evropske kupce, še vedno velja, da so njihovi avtomobili predvsem za tiste, ki znajo in hočejo uporabljati tehnologijo simetričnega štirikolesnega pogona.

To velja tudi za Imprezo, ki je tako kot drugi Subarujevi družinski člani pod motorni pokrov dobila tudi bokserski turbodizelski motor. Zdaj že znani 2,0-litrski dizelski štirivaljnik je v Imprezo vgrajen vzdolžno, vso moč razvije pri 3600 vrtljajih v minuti, najvišja navorna točka je na voljo že pri 1800 vrtljajih in nato na enaki ravni vztraja vse do 2400 vrtljajev. Tokrat je motor prvič povezan z dobro preračunanim, a premalo natančnim šeststopenjskim ročnim menjalnikom, ki skupaj z energičnim pogonskim strojem nudi veliko voznih užitkov. Vsa štiri gnana kolesa tudi na mokri cesti velikodušno odpuščajo manjše voznikove grehe in so seveda v temeljito pomoč, kadar se je treba spopasti s snegom. Čeprav je avtomobil enak kot različice z bencinskima motorjema, je mogoče dizelsko Imprezo na zunanjosti prepoznati po reži na motornem pokrovu, ki je namenjena dovodu svežega zraka do hladilnika polnilnega zraka, kljub oblikovalskemu trudu pa ta Subarujev model ni namenjen sprehajanju po modnih brveh.

Razen s športnim trikrakim volanom, se notranjost ne more pohvaliti s kakšnim drugim športnim dodatkom, je pa armaturna plošča pregledna in racionalna; uporabljeni materiali bi bili lahko za odtenek bolj žlahtni. Spredaj in zadaj se sedi dokaj udobno, prtljažnik je v sivem povprečju, prilagodljivost in uporabnost celotne notranjosti prav tako. Zaznavanje voznih užitkov je pri tem avtomobilu v ospredju, kajti zunanjost bi le težko povzročila motnje dihanja; zato Imprezo lažje sprejemajo nekoliko bolj zreli vozniki, ki se jim količina adrenalina v krvi še dokaj pogosto poviša. In prav na takšne pri Subaruju tudi ciljajo. Cenovno odstopanje od razrednih tekmecev povzroča predvsem štirikolesni pogon in tudi precej popolna založenost z opremo za varnost in udobje.

OSNOVNI TEHNIČNI PODATKI

Gibna prostornina:	1998 ccm
Največja moč pri v/min:	110 kW/150 KM
Najvišja hitrost:	205 km/h
Poraba goriva po EU norm.:	6,8/ 5,2/ 5,8 l/100 km
Maloprodajna cena:	27.990 EUR
Uvoznik:	Interservice, Ljubljana

SUBARU
Servis Štern Kranj d.o.o.
Čirče - Šmidova 13
Prodaja: 04/201 35 10 info@servis-stern.si
Servis: 04/ 201 35 12 www.servis-stern.si

CELJENJE RAN PO NAJHUJŠI KRIZI

Na avtomobilskem salonu v Detroitu je med glavnimi zvezdami novi Ford Focus.

Matjaž Gregorič

Čeprav je ameriško avtomobilsko industrijo v preteklem letu doletela ena najhujših kriz v vsej njeni zgodovini, se na drugi strani Atlantika niso vdali. Na letošnjem avtomobilskem salonu v Detroitu, ki je ameriška uvertura na tamkajšnjem avtomobilskem trgu, je bilo namreč predstavljenih kar precej novosti, ki vlivajo optimizem, z večjimi ali manjšimi praskami pa so preživeli vsi trije avtomobilski giganti, General Motors, Chrysler in Ford. Eno glavnih zvezd salona predstavlja novi Ford Focus, ki bo na evropskih cestah verjetno šele v začetku prihodnjega leta, med drugimi pa so bili prvič javnosti na ogled postavljeni tudi novi Audi A8, Volkswagen New Compact Coupe, Mercedes-Benz E cabriolet, Mini Beachcomber, Toyota FT-CH in številni konceptni modeli, tudi s hibridnimi in električnimi pogoni.

NA KRATKO

PETROL: Slovenska naftna družba je na poligonu varne vožnje AMZS na Vranskem za svoje zaposlene organizirala usposabljanje, tečaj varne vožnje, ki so ga v Petrolu poimenovali "Petrolov teden varne vožnje". Tečaji so bili namenjeni tistim zaposlenim, ki zaradi narave dela večino svojega delovnega časa preživijo v vozilu. Tečaja se je v treh dneh udeležilo več kot 130 Petrolovih zaposlenih.

REVOZ: Slovensko javnost je nedavno razburila novica agencije AFP, ki je poročala, da podjetje Renault umika proizvodnjo modela Clio Storia iz novomeškega Revoza. Vodstvo dolenjske tovarne je to zanikalo, je pa res, da se delež proizvodnje tega modela, ki je v letu 2009 predstavljala 14 odstotkov celotne proizvodnje Revoza, postopno zmanjšuje. Slovenska vlada je lani novomeški avtomobilski industriji dodelila 14,3 milijona evrov finančne spodbude za investicijski projekt proizvodnje novega vozila z delovnim imenom X33, ki ga bodo v Revozu začeli izdelovati še pred poletjem. **M. G.**

NEPREMAGLJIVA PONUDBA

79 EUR na mesec
0 % EOM na 84 mesecev**
Novi KIA cee'd 2010 klima, ABS, 6x airbag, el. paket..
7 LET cee'd GARANCIJA

119 EUR na mesec
2,9 % EOM na 84 mesecev**
Novi KIA Soul 2010 klima, ABS, 6x airbag, el. paket..
5 LET Soul GARANCIJA

149 EUR na mesec
2,9 % EOM na 84 mesecev**
Sportage
Sportage, 7 let garancija*, najvišji kakovostni standardi, zmogljivi motorji, prilagodljiva notranjost - do 1.886 l prtljažnega prostora ...
7 LET Sportage GARANCIJA

KIA MOTORS Official Partner
www.kia.si
KMAG d.d., Leskoškova 2
Ljubljana, 01/58-43-333
MEDVODE: ČREŠNIK 01/361-22-50
KRANJ: NASMEH 04/235-17-77
BLED: AMBROŽIČ 04/574-17-84

*Pogoji gar. so na voljo na www.kia.si/akcija oz. pri zast. Kia. Komb. poraba goriva in emisija za cee'd 1.4 je 5,8l/100km, 139 g/km CO_2, za Soul 1.6 je 6,5l/100km, 154 g/km CO_2, za Sportage 2.0 je 8,0l/100km, 190 g/km CO_2. MPC vklj. vse dane prihranke in akcije ter veljajo za vozila na zalogi. Cene ne vklj. dopl. met. barve in prevoza. Slike so simbolne.
**Finančni leasing za Kia cee'd 1.4 LX Open (tri vratni): Predračunska vrednost predmeta leasinga 12.095,00 EUR (Izračun: 13.390 EUR – Joker „Vozilo iz zaloge" 1000 EUR – Joker „Staro za novo" 400 EUR + Stroški prevoza 105 EUR); Polog 25% ali 3.023,75 EUR, obrok 79,19 EUR; preostanek vrednosti vozila po končanem finančnem leasingu za poplačilo 2.419,00 EUR; število obrokov: 84- mesečno plačevanje. V Skladu z zakonom o potrošniških kreditih znaša EOM 0%. Finančni leasing za Kia Soul 1.6 CVVT Urban: Predračunska vrednost predmeta leasinga 15.445,00 EUR (Izračun: 15.990 EUR + Stroški prevoza 105 EUR – Joker „Vozilo iz zaloge" 250 EUR – Joker „Staro za novo" 400 EUR); Polog 25% ali 3.861,25 EUR, obrok 119,33 EUR; preostanek vrednosti vozila po končanem finančnem leasingu za poplačilo 3.089,00 EUR; število obrokov: 84- mesečno plačevanje. V Skladu z zakonom o potrošniških kreditih znaša EOM 2,9389%. Finančni leasing za Kia Sportage 2.0 GAS LX Cool 4x2: Predračunska vrednost predmeta leasinga 19.325,00 EUR (Izračun: 21.990 EUR + Stroški prevoza 185 EUR + Kovinska barva 400 EUR – Joker „Vozilo iz zaloge" 2600 EUR – Joker „Staro za novo" 650 EUR); Polog 25% ali 4.831,25 EUR, obrok 149,30 EUR; preostanek vrednosti vozila po končanem finančnem leasingu za poplačilo 3.865,00 EUR; število obrokov: 84- mesečno plačevanje. V Skladu z zakonom o potrošniških kreditih znaša EOM 2,9389%. Navedena EOM je izračunana na podlagi zneska in trajanja kredita, stroškov odobritve in upravljanja pogodbe, zavarovanja terjatev in obrestne mere, ki velja na dan 14 januar 2010. EOM ne vsebuje morebitnih stroškov predfinanciranja in delnega obroka, stroškov zavarovanja in registracije ter stroškov, ki nastanejo z neizpolnjevanjem pogodbe. EOM se lahko spremeni, če se spremeni višina kredita oz. obroka, trajanje kredita, obrestni indeks oz. če se spremenijo roki plačila. V skladu z veljavno zakonodajo ponudba velja za finančni leasing.

DRUŽABNA KRONIKA

ŽIVLJENJE V MEDNEM

Dara Bubamara je dobila svojo sobo, Nika in Matevž sta leto dni starejša, izbor za snežno lepotico se je začel, trend sproščanja in razvajanja pa se je dotaknil tudi Mednega.

Alenka Brun

Prejšnji teden so novo leto praznovali številni gostinci, v grosupeljskem kraljestvu zabave pa je dobila svojo sobo turbo folk zvezda **Dara Bubamara**, ki je predstavila projekt Carica ter nastopila za pravoslavno novo leto. S svojo sobo pa se je tako pridružila sobam Gibonnija, Petra Graša, Jana Plestenjaka, Tonyja Cetinskega, Oliverja Dragojeviča, Severine, Danijele, Tereze Kesovije, Nede Ukraden, Rebeke Dremelj, Dina Merlina, Cece, Bajage, 50 Centa, Cheik Konga, Bernarde Marovt, Mile Kitića in Seke Aleksić.

V domžalski Kroni pa je ravno tako pred nekaj dnevi potekala novinarska konferenca, kjer so predstavili projekt oziroma letošnji izbor **Miss Snow Quen Eu.** Prvi je že potekal na smučišču na Starem vrhu, 6. februarja bo na Golteh, 20. na Krvavcu, veliki finale pa bo 6. marca v Kranjski Gori. Vmes bosta še dve tekmovanji v Avstriji in Italiji.

Gibčna in mična plesalka **Nika Kljun** ter njen prijatelj, sodelavec in ravno tako odličen plesalec **Matevž Česen** sta pred kratkim praznovala rojstni dan. Nika dvaindvajsetega, Matevž petindvajsetega, mimogrede pa se mu je po novem letu rodila še hči. Pripravila sta rojstnodnevno zabavo, kjer smo naleteli na Afrodito in Anastassio, mojstrici preoblek, ki navdušujeta s svojim šovom V'n vlečt, petje verza 'vse najboljše' so zaupali Omarju Naberju, DJ Sylvain pa je skrbel za glasbo po polnoči. Tega, da manjših in večjih plesnih presenečenj na zabavi ni manjkalo, verjetno ni treba posebej poudarjati.

Zmagovalca tretje akcije **Men's Health model za naslovko 2010** smo dobili v četrtek, razglasitev pa je gostil ljubljanski Kolosej. V superfinalu so se pomerili 22-letni študent fakultete za šport **Aljaž Tajnšek**, 19-letni študent Mario Matijević, 25-letni elektrotehnik Robert Lokošek, 21-letni študent Alan Eferl in 25-letni vojak Goran Barbić. Žirijo je prepričal Aljaž, celoten dogodek je pripravil Aljoša Krošlin Grlj, voditeljica dogodka pa je bila Urša Jerkič.

Povabili pa so nas tudi na odprtje **Jete** (albansko bi to pomenilo 'življenje'), novega wellnessa v Hotelu Medno, kjer za zdaj najdemo masažni sobi, dva jacuzzija, šank, dve savni, sobo s posteljo in jacuzzijem, v prihodnosti pa razmišljajo tudi o zunanjem bazenu. Gostil nas je ženski tim: gostinka **Marjeta Burja**, psihoterapevtka **Mojca Popletnik** in dekle, ki je v svojem življenju počela že marsikaj, predvsem pa smo si jo zapomnili po knjigi o Urški Čepin, **Nana Zenelli.**

Nana Zenelli s soprogom Genom, ki se ukvarja predvsem s plesom in petjem. / Foto: Črt Slavec

Spet Nana, vendar tokrat v družbi Marjete Burja (leva) in Mojce Popletnik (desna) / Foto: Črt Slavec

Odprtja Jete sta se udeležila tudi astrologinja Ema Kurent in humorno razpoloženi Erazem Pintar. / Foto: Črt Slavec

Plesalca Nika Kljun in Matevž Česen; brez torte rojstni dan ne bi bil popoln. / Foto: Zaklop

Urša Jerkič, Aljoša Krošlin Grlj in pet superfinalistov za naslovko

Zmagal je Aljaž Tajnšek. / Foto: Zaklop

VRTIMO GLOBUS

Iraška vojna drama navdušuje

Na podelitvi Critics' Choice Movie Awards, filmskih nagrad televizijskih, radijskih in spletnih kritikov, sta največ nagrad pobrala **Avatar** Jamesa Camerona in **Neslavne barabe** Quentina Tarantina, a veliki zmagovalec je bil **The Hurt Locker,** film o ameriškem vojaškem bombnem oddelku v Iraku. Odnesel je dve glavni nagradi - za najboljši film in za najboljšo režijo (režiserka filma je **Kathryn Bigelow). Sandra Bullock** in **Meryl Streep** sta si razdelili nagrado za najboljšo igralko in jo proslavili s sočnim poljubom.

V Srbiji dobil kip

Srbijo je na vabilo prijatelja Emira Kusturice obiskal **Johnny Depp.** "Depp bo moj gost tri dni. Imel bo več delavnic za udeležence festivala Kustendorf, pil vino, gledal filme in obiskal nekaj lokacij, kjer bomo snemali film o mehiškem revolucionarju Panchu Villi," je povedal srbski režiser. Srečal se je tudi s srbskim predsednikom Borisom Tadićem, na festivalu pa so odkrili njegov kip v naravni velikosti.

'Baby boom' tudi v 2010

Igralec **Mark Wahlberg** je proslavil rojstvo svojega četrtega otroka, njegova žena **Rhea Durham** je v Los Angelesu rodila zdravo hčerko, ki sta jo poimenovala **Grace Margaret.** Trebuh raste **Dannii Minogue.** Pop pevka in sodnica X Factorja ter sestra bolj znane Kylie je potrdila, da bosta s partnerjem **Krisom Smithom** prvič postala starša. V veselem pričakovanju je tudi nemška manekenka **Claudia Schiffer,** ki s soprogom **Matthewom Vaughnom** pričakuje tretjega otroka.

Conan se upira

Zaradi padca gledanosti namerava mreža NBC **Jaya Lena** oziroma njegov The Jay Leno Show iz večernega termina - ob desetih zvečer premakniti na poznejšo uro, čemur se je uprl **Conan O'Brien,** saj bi se njegov The Tonight Show tako začel šele po polnoči. NBC naj bi mu ponudil trideset milijonov dolarjev, da odstopi termin ob 23.35. Medtem ko je Conanova gledanost poskočila za petdeset odstotkov, pa kritiki ocenjujejo, da je dolgoročno to slaba publiciteta tako za televizijo kot za voditelje.

Voditeljica dogodka Men's Health je bila Urša Jerkič, ki je tokrat presenetila s svojim mirnejšim videzom, saj smo je navajeni bolj udarne, z več plastmi barv, drznejšimi frizurami, predvsem pa z ekrana slovenske nacionalke. / Foto: Zaklop