

NOVEMBER 2016

# Novi CAJTNG

Prvi trebanjski mesečni tiskani medij



## Trebanjcem na dom uni- katni koledar za leto 2017

Občani občine Trebnje smo že nekaj let vajeni, da nam župan konec leta na dom pošlje koledar-je takšnih ali drugačnih zanimivosti. Tokrat ga lahko pričakujete še bolj nestrpno ...

Tudi letos je za idejno zasnovo poskrbel župan, ki je koledar pripravil v sodelovanju z vinogradniškimi društvi Trebnje, Lisec Dobrič in Čatež pod Zaplazom, k sodelovanju pa je povabil še kar nekaj umetnikov in mojstrov s svojega področja. V koledarju boste tako lahko zasledili odlične fotografije in profesionalno grafično zasnovo (delo mag. Boruta Dvornika), pa tudi spremno besedo, ki da misliti ...

Veste, kaj pomenita besedi 'menirata' in 'najvamrata'? Tudi o teh dveh terminih piše v koledarju, kjer so za spremno besedo poskrbeli župan Alojzij Kastelic, Mitja Simič in mag. Dušan Štepec, slednji pa je hkrati poskrbel tudi za ostalo besedilo in izbor pregovorov.

Koledar bo izšel v nakladi 4.500 izvodov, za tisk pa je poskrbel Jože Dolinšek s.p. (Natisni.net), ki je s svojo ugodno ponudbo prepričal že številna dolenjska podjetja, društva in posameznike.

Nam je najbolj všeč mesec maj ... Ka pa vam?

Le še en mesec nas loči do leta 2017. Preživite maksimalno lep december ... Srečno!



Drage bralke, spoštovani bralci, vabimo vas, da nam posredujete tudi vaše novice in mnenja (čakamo vas na [info@cajtng.com](mailto:info@cajtng.com)). Še naprej namreč želimo ostati najbolj bran časopis na področju, katerega pokrivamo ... Lep preostanek leta želimo, Uredništvo Novoga Cajtnga

Trebnje  
S 908 TR  
CAJTNG  
/2016

050(497.4)



0144079,209

COBISS

## topdom

Za male in velike mojstre.

PC NOVO MESTO, Velika Bučna vas 3 c

PC METLIKA, Cesta XV. brigade 27

## IZDELAVA TISKOVIN



[www.natisni.net](http://www.natisni.net)



[info@natisni.net](mailto:info@natisni.net)



031 524 826

## Mstudio SALON POHIŠTVA



\* akcijske pogoje preverite na spletu ali v salonu

Tel.: 059 013 442 - E-pošta: [info@m-studio.si](mailto:info@m-studio.si)  
Pon.-pet. 8h-19h, sob. 8h-12h; [www.m-studio.si](http://www.m-studio.si)

## SALON DELFIN d.o.o.

KERAMIKA in KOPALNICE

- kopalniške stenske ploščice
- talne sijajne in matirane ploščice,
- porcelanski gres - tudi velikih dimenzij
- tuš kabine, kadi

### DISKONTNA PONUDBA KERAMIKE



AKCIJE IN  
POSEBNI  
POPUSTI  
ZALOGE!!

Oba salona najdete v trgovskem centru RIALTO NOVOTEKS v Bršljinu, Foersterjeva ulica 10, Novo mesto





## Trebnje in mladinski klub

**Že vsaj 10 let, če ne več, se govori o mladinskem klubu za mlade, katerega bi mladi tako zelo potrebovali, a njihove želje še vedno ostajajo neuslišane. Kot je videti, pa tudi ne kaže, da bi se na tem področju v bližnji prihodnosti lahko kaj bistveno spremenilo.**

Bila je sobota, ko se je še ne 17-letni Tomaž (ime je izmišljeno) odpravil ven. Da se podruži s prijatelji. Skupinica kolegov se je okoli 22. ure razšla, Tomažu pa se še ni šlo domov. Odpravil se je na železniško postajo, kjer je malo »pomeditiral«. V miru popil še dva deci in pokadil dva cigareta. Morda pa tam sreča koga, ki bo z njim pokramljal, preživel sobotno noč ... ko se vrne iz Novega mesta, Ljubljane, sevniškega konca. In res ga je dočkal ...

In to ne enega, dva. Sicer popolna neznanca, a vseeno. Pristopila sta k Tomažu in ga pobarala, če ima kaj za pit. Ker je imel še nekaj malega, je rekel, da ima le zase. Nato sta mu rekla za cigarete, a tudi teh ni imel. Za njiju. Za kolege bi se seveda našli. Neznanca sta ga kresnila po glavi ... in Tomaž se je zgrudil po tleh. To ni primer, to je resnična zgodba, ki se je odvila v novembru na trebanjski železniški postaji. Neznanca bi naj bila Roma, ki ju Tomaž ni še nikoli videl ... Na Policijo ni šel. Kot mladoletnik bi imel same težave ... Je pa zavrtel nekaj telefonskih števil prijateljev ...

Okoli 2. ure zjutraj se je na postaji zbralo okoli 6 kolegov. Ne zato, da bi poiskali neznanca in z njima obračunali, zgolj zato, da objamejo Tomaža, da mu psihično pomagajo. Odločili so se, da skočijo v prostore KŠOT-a, kjer bi se še malo pogovarjali, se nenazadnje tudi malo pogreli, popili kakšno pivo in zaključili sobotni večer. A je bilo zaprto. Fantje so se odpravili domov, vsak na svojo stran.

Morda bo kdo rekel - kar je tudi edino pravilno ... toda naj se vsak postavi v svojo kožo, kako se počuti, ko je potrebno

»Tomaž jih je skupil po glavi, da zase ni vedel cca 10 minut. Lahko bi se končalo tudi drugače. Lahko bi neznanca izvlekla izvijač in ga »štihnili«. Saj ne zato, ker bi fanta sovražila, ampak na nekoga se je bilo tisti večer potrebno spraviti. Pač za foro, da sprostitev, za samodokazovanje, kar tako ...«

iti domov ravno takrat, ko je najbolj lušno. Morda bo kdo rekel - ampak, fant še ni star niti 17 let?? Ja, tudi to drži. In pri teh letih ni nič narobe, če gre ven. Bolje da v lokalni mladinski klub, kot pa, kot nekoč, ko se je 5 (ali več) mladih »napokalo« v avto (vozil je tisti, kateremu se je najmanj poznalo, da je pil) in so šli v po 20, 30 ali celo 50 km oddaljene diskoteke. Da je fant pil alkohol in kadil cigarete, v tem primeru ni pomembno, saj je to potrebno preprečevati razumsko (sistemsko), česar pa se v naši državi, ker to prinaša velik profit, ne počne. Zato dajmo tudi to na stran in raje razmislimo, kako mladincem ponuditi varno zabavanje.

Tomaž jih je skupil po glavi, da zase ni vedel cca 10 minut. Lahko bi se končalo tudi drugače. Lahko bi neznanca izvlekla izvijač in ga »štihnili«. Saj ne zato, ker bi fanta sovražila, ampak na nekoga se je bilo tisti večer potrebno spraviti. Pač za foro, da sprostitev, za samodokazovanje, kar tako ... Če kdo tu misli - še dobro, da se moj ne zadržuje na železniški postaji, naj v isti sapi tudi ve, da se to lahko zgodi kjerkoli ... Pa tudi to, da je tudi Tomaž nekogaršnji otrok in tudi njegove starše boli srce. Torej, ne smemo biti hladnokrvni do primera oz brezbrizni, če se to ni zgodilo - našemu otroku. Samo vprašanje časa je, kdaj se bo, če bo šlo tako naprej. Zato mladim ponudimo toplo zavetišče. Skrajni čas je!

Mladi se sedaj, kot nam je znano, zadržujejo v prostorih KŠOT-a (Kluba študentov občine Trebnje). A ne vsi. Morda ducat, dva. Mladih je pa vsaj 10x toliko. Kje so vsi drugi? Nekateri se hodijo zabavati v Novo mesto, nekateri celo v Ljubljano. Tudi Sevnico, Stično, Ivančno. Tudi v Kočevje, nekateri celo v (nekoč še bolj znameniti) Portorož. Ampak tudi cesta je nevarna, nenazadnje tudi prevoz predstavlja stroške.

Kot je slišati, je v prostorih KŠOT-a policija reden obiskovalec. Menda ne toliko zato, ker bi se tam dogajale čudne (nezakonite) orgije, bolj zato, ker se iz prostorov tudi po 22. uri še vedno sliši (pre)glasna glasba. Treba je razumeti, da želijo sosede spati, da ne želijo kravala, a potrebno je razumeti tudi mlade, da si želijo zabave. Vsi smo bili nekoč mladi, vsi smo se zabavali ...

Občina Trebnje je tik pred zadnjimi volitvami pridobila certifikat, da je Mladim prijazna občina. Posluh za mlade bi torej morala imeti. Mladi, najavite se pri županu, predstavite mu problematiko in želje!



## Inovativni mladi kmet za leto 2016 je Anton Kukenberger

Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije in Zveza slovenske podeželske mladine sta 18. 11. 2016 razglasili zmagovalca 10. izbora Inovativna mlada kmetica/Inovativni mladi kmet. Zmagovalec izbora Anton Kukenberger iz okolice Trebnjega prihaja z govedorejske kmetije, kjer mleko na domu predelujejo in večino tudi neposredno prodajo.



Zmagovalec Anton Kukenberger (ob predsedniku republike Borutu Pahorju) je prvi med enakimi.

Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije (KGZS) in Zveza slovenske podeželske mladine (ZSPM) sta 18. novembra 2016 na 10. izboru Inovativna mlada kmetica / Inovativni mladi kmet razglasili zmagovalca izbora. Dogodek je gostil predsednik Republike Slovenije **Borut Pahor**, ki je v uvodu povedal: »Z veliko pozornostjo in hvaležnostjo spremljam delo ZSPM in vseh, ki delajo na podeželju. Poudarek je mladim, še posebej pa inovativnim. Ob besedi kmet največkrat pomislimo na pridnost in tradicijo. Vendar pa gre pri mladih še za nekaj več. Mladi, ki ste življenje posvetili kmetovanju, stremite k novemu, boljšemu in današnji dogodek je prispevek k temu,« je zaključil predsednik države Borut Pahor.

Predsednik KGZS **Cvetko Zupančič** pa je dodal: »Že desetletje skupaj z Zvezo slovenske podeželske mladine načrtno iščemo in spodbujamo mlade na podeželju, da predstavijo svoje zamisli in ideje, ki prinašajo svež veter v kmetijstvo. Tako hočemo razširiti prepoznavnost kmetijstva in spodbujati mlade, da večjo pozornost namenijo tudi kresanju idej in vključevanju lastne inovativnosti v vsakdan kmečkega življenja. Za nas je to ključnega pomena, saj bo na tem temeljila prihodnost,« je izpostavil predsednik KGZS.

Svoje misli ob podelitvi pa je predsednik ZSPM **Rok Damijan** strnil takole: »Najlepše se zahvaljujem predsedniku države, da je držal obljubo in omogočil, da se razglasitev Inovativnega mladega kmeta opravi v predsedniški palači. S tem je dal priznanje mladim s podeželja - mladim kmeticam in kmetom - njihovem delu, njihovem pomenu in nenazadnje kmetijstvu v celoti. Naj pa poudarim, da ste na tem dogodku jedro vi, inovativni mladi kmetje in kmetice, vsi ostali pa smo zgolj embalaža.«

Za naziv Inovativnega mladega kmeta se je letos potegovalo šest kandidatov. Poleg zmagovalca so sodelovali še **Rok Šiftar** iz Polane pri Murski Soboti, **Boštjan Kosec** iz Malega Brebrovnika pri Ivanjkovcih, **Barbara Petrič** iz Brezule pri Račah, **Damjana Ostanek**

**Heric** iz Malih Pec pri Šentvidu pri Stični in **Anže Legat** iz Hrašč pri Lescah.

Naziv Inovativni mladi kmet je prejel **Anton Kukenberger** iz Gorenjih Ponikev pri Trebnjem. Njegova ideja je usmeritev v neposredno prodajo lastnih mlečnih izdelkov z ekološkim certifikatom, predelanih iz senenega mleka. Ker so krave pretežno na paši, je Anton za potrebe molže skonstruiral prevozno molzišče za molžo na pašniku, ki je prirejeno za sočasno molžo štirih krav. Molzišče je pokrito, saj mora omogočati molžo v vsakem vremenu. Krave vstopajo in izstopajo na molzišče po dvižnih klančinah. Moto Antona Kukenbergerja je: »Vsak posej ima možnost za uspeh, ne glede na konkurenco, če le delaš dobro.« Ob sami podelitvi pa se je navezal na izjavo predsednika ZSPM Roka Damijana in dejal: »Na naši kmetiji sem jaz embalaža, vsebina pa je moja družina, starši in stari starši, ki so postavili temelje, da se lahko sedaj kmetija razvija.«

Strokovna komisija v sestavi **Marjan Golavšek** (KGZS) ter **Petra Simonišek** in **Primož Žagar** iz ZSPM pod vodstvom **Andreje Krt Stopar** je pri kandidatih in kandidatkah ocenjevala inovativnost ideje, trajnost projekta, vključenost vidika zaščite okolja, vpliv na lokalno skupnost in podeželsko območje, napoved ekonomskega učinka in tržno usmerjenost kmetije. Kandidatke in kandidati so se izkazali s svežimi idejami, ki njihovim kmetijam dajejo dobro podlago za nadaljnji razvoj. S svojimi pristopi in prijemi dokazujejo, da so v kmetijstvu številne poslovne priložnosti, le idejo in pogum je treba imeti.

Cilj tekmovanja je odkrivati in spodbujati inovativnost pri mladih. KGZS in ZSPM s tekmovanjem širita in poglobljata znanje mladih nosilcev in nosilk kmetijskih gospodarstev, preverjata praktično usposobljenost mladih kmetov in kmetic ter jih spodbujata k nadaljnji inovativnosti. Namen tekmovanja je tudi popularizirati kmetijstvo in podeželje, spodbujati pozitivno tekmovalnost in druženje med mladimi. (KGZS.si)



# Z vami že 24 let

Švedske toplotne črpalke **NIBE**

Toplotne črpalke in klime **SAMSUNG**

Švedski kamini **Contura**

Prezračevalni sistemi **get Air** **Helios**

Daljinsko krmiljenje ogrevanja **heat app!**



**NOVO V PONUDBI!**

Za vas smo razširili ponudbo toplotnih črpalk zrak/voda.

Novo v ponudbi KNUT d.o.o. so tudi visokokvalitetne toplotne črpalke SAMSUNG v monoblok ali split izvedbi. Razpon moči od 5 do 16 kw, eno ali trifazna izvedba kompresorja.

Več informacij na 01/7889-916





# CAJTNNG

Prvi trebanjski mesečni  
tiskani medij

## Zakaj moški umirajo mlajši?

V skoraj vseh državah moški umirajo mlajši, pri nas v povprečju pet let prej kot ženske. Je to neizogibno?

Veliko znanstvenih in poljudnih razlag je o tem, zakaj moški ne živijo enako dolgo kot ženske. Tudi ta zapis je mešanica znanstvenega in poljudnega argumentiranja, iz katerega se moški vseeno lahko naučijo dovolj, da si lahko dodajo kakšno leto življenja, in tista pred odhodom naredijo čim bolj zanimiva in lepa. Kakor koli že, na trajanje in kakovost življenja moških odločilno vplivajo njihove ženske.

### MOŠKI POSTANEJO PREJ NEPOTREBNI

Ko ni več zmožen opravljati naloge sejalca semen, postaja moški biološko nepotreben. V tem času izgublja tudi fizično moč in tudi za "moška" opravila postaja manj sposoben. Nadomestijo ga potomci, ki so takrat na vrhuncu svoje moči. Moški postane biološko pogrešljiv, ko njegovi otroci postanejo samostojni. Ženske so tudi po izgubi reproduktivne sposobnosti biološko nepogrešljive: hčeram in snaham morajo pomagati pri porodu in v času, ko ženske težko skrbijo za dojenčke, zase in za gospodinjstvo. Ženske postanejo biološko pogrešljive, ko njihovi vnuki postanejo sposobni samostojnega hranjenja in skrbi zase.

V telesu moškega se dogajajo hormonske spremembe, ki moškega delajo manj močnega. Postajajo občutljivejši, nežnejši, skratka v njih se vse bolj razvija ženski element. Vizualno je to opaziti na manjši porasčenosti na obrazu (brada, brki). Hormonske spremembe v ženskih telesih povzročajo, da ženske postajajo bolj močnejše – odločnejše, agresivnejše, dominantnejše, stanovanje spremenijo v "svoj teritorij". Najbolj viden simbolni znak nastanka sposobnosti za prevzem moči je pojav brkov pri ženski. Ko moški izgubi svoj teritorij, se začne umikati: ves čas brklja po garaži, brklja po televizijskem daljincu, vrtu in pogosto pobegne v gostilno, kjer v družbi drugih "izgnancev" zapravlja zdravje, ponos in denar. Ženske se ne umikajo: postanejo svobodnejše, pogumnejše, začnejo hoditi k jogi, plesu, potovati, brati knjige o duhovni rasti in podobno.

Čas in energijo zapravljajo za stvari, ki dajo življenju pomen in smisel.

Poleg te biološke nepotrebosti, ki moške zadene prej in močneje, je morda še pomembnejši občutek družbene nepotrebosti.

Moški, ki je imel pomemben in avtoritativen položaj v službi, družbi in tudi doma, naenkrat dobi občutek, da ni več pomemben (potreben, koristen). Ostane brez cilja, namena in življenje izgubi smisel. Veliko moških, ki takoj po upokojitvi ne poiščejo načinov, kako še naprej imeti občutek potrebnosti (pomembnosti), umre v nekaj letih. Drugače je z moškimi, ki z radovednostjo in veseljem sprejmejo in razvijajo ženski princip v sebi: namesto avtoritativnosti začnejo uveljavljati enakopravnost, namesto ukazovanja sporazumevanje in sodelovanje, ugotovijo, da potrebo po pomembnosti lažje zadovoljijo z ljubeznijo kot z močjo.

Moški težje prenašajo bremena staranja: odvisnost od drugih pri npr. osebni higieni močneje doživljajo kot ponižanje, izgubo dostojanstva. Pogosto hočejo čim prej oditi s tega sveta in se zdi, da je ta njihova želja pogosto uslišana.

### MOŠKI MANJ SKRBIJO ZASE

Moški so tudi v obdobju do staranja precej invalidne osebe, seveda, če kot invalida opredelimo osebo, ki ne samo, da ne more skrbeti zase, ampak tudi osebo, ki ne zna skrbeti zase. Njihove žene skrbijo za to, da so siti, napiti, urejeni ... Bolj kot se moški stara, bolj je potreben skrbi in od svoje ženske še bolj pričakuje, da igra njegovo mamo. Bolj kot se ženske starajo, manj so pripravljene biti mama svojemu moškemu. Dolgoročna skrb zase za moškega ni značilna, bolj so nagnjeni zadovoljevanju trenutnih potreb. Moški običajno ne berejo knjig ali člankov o kakovosti življenja, o hrani, o zdravju.

Moški imajo veliko slabše prehranske navade, kot ženske. Pojedo veliko več mesa in mesnih izdelkov in zaužijejo več maščob. Statistike pravijo, da popijejo veliko več alkohola in veliko manj vode. Moški pojedo za polovico manj zelenjave in sadja kakor ženske. V povprečni družini se ženske odpovedujejo večerji in je zato ne pripravljajo. Privoščijo si kakšno sadje ali solato, moški pa jedo klobase in jih poplaknejo z nekaj alkohola. Da hrana pomembno vpliva na zdravje ni treba posebej poudarjati.

Moški so manj fizično aktivni, razen pri kakšnem tekmovalnem športu, kjer še lahko upajo na zmago, a teh je z leti vse manj.

Ženske pojedo veliko manj in uživajo bolj zdravo hrano. Ženske veliko več berejo o zdravju, o preprečevanju in zdravljenju bolezni, o medsebojnih odnosih, v njihovih revijah je veliko informacij o kakovosti življenja. Ženske pogosteje načrtujejo dolgoročno, skrbijo jih prihodnost in se na njo odgovorno pripravljajo. Ženske imajo pogosteje prijateljice, ki so prave zaupnice, kar lahko pomembno zmanjšuje stres, moški pa imajo bolj tovariše pri kakšni dejavnosti.

### MOŠKI NE SKRBIJO DOVOLJ ZA SVOJE ŽENSKE

Moški je lovec in je nekoč "ulovil" svojo žensko. Zanj je lov končan, a ženska noče biti enkrat plen in hoče biti še velikokrat ulovljena, če le lahko – vsak dan. Zato, da bi jo moški znova in znova lahko lovil in skrbel za potomce, ga ženske ohranjajo v dobrem stanju: na mnoge načine skrbijo za njegovo dobro počutje in učinkovito delovanje. Moški to sprejme kot dolžnost plena, kot nekaj, kar mu pripada, kot nekaj, kar njegova ženska dela zaradi njega kot konkretne osebe in pozablja, da ženska to dela za imaginarnega (funkcionalnega) moškega.

V letih delanja življenjskih bilanc (kaj sem v življenju naredil, ali sem bil srečen, kaj sem počel na tem svetu, kaj mi še ostane ...), ženska začne kritično gledati na svojega konkretnega moškega in se začne spraševati: "Kdo je ta tujec, ki mu celo življenje kuham, perem, likam, ga prenašam? Kaj imam jaz od tega? Kaj je ta moški dobrega naredil zame? Me osrečuje? Zakaj ga še potrebujem?" Večina žensk ni zadovoljna z odgovori na ta vprašanja. Morda zato vdove ostajajo vdove.

Na predavanju kuharskim mojstrom sem povedal, da moški umirajo mlajši, ker jim žene kuhajo z jezo. Ves bes, jezo, nezadovoljstvo, naveličanost, celo sovraštvo prenesejo v hrano. In ker moški pojedo veliko hrane, v kateri je ogromno negativne energije, prej umrejo. Tisti, ki ste vsaj malo pokukali v kvantni svet, tega ne boste vzeli zgolj za šalo.

### KAKO SI PODALJŠATI ŽIVLJENJE

Če bi moški poskrbeli, da jim ženske kuhajo z veseljem, da v hrano dajo ljubezen in veselje, bi bilo njihovo življenje, če ne daljše, zanesljivo veliko lepše. Če bi moški občudoval svojo žensko, kot da je idealna, lepa, zapeljiva, bi takšna tudi postala. Postala bi njegova boginja, njegova inspiracija, vir moči in želje po zdravem dolgem življenju.

Pravi moški se vsak dan vpraša, kaj bo dobrega naredil za svojo ženo. Občasno jo vpraša, ali je srečna, kaj si želi, da bi naredil zanjo. Odrasli moški sprejema ženo kot enakovredno osebo, ki prostovoljno živi z njim zato, da je njej (in ne njemu!) lepše. Večkrat se mora vprašati, koliko zares prispeva k njeni sreči. Moški, ki hoče biti spoštovan, mora spoštovati svojo ženo, njen čas, trud in skrb. Svoje partnerice nikoli ne sprejme kot nekaj, kar mu pripada in tisto, kar ona naredi kot nekaj, kar je dolžna narediti.

Normalno je, da se ženske naveličajo skrbeti za svojega moškega, tudi fizično ne zmorejo vsega, kar so zmogle v mlajših letih. Zato samostojen, odrasli moški zna skrbeti zase: zna kuhati, likati, prati, kupovati. Moč moškega se ne meri po tem, kako uspešno nadzira družino, ampak koliko prispeva k družinski sreči. Svojo moč izkazuje skozi spoštljivost, velikodušnost, strpnost in nežnost. Biološko nepotrebno lahko premagujemo z intenzivnejšim sodelovanjem pri družinskem življenju. Če bomo v družinskem življenju otrok sodelovali in se odpovedali nadzoru, ukazovanju in svetovanju, nas bodo sprejeli in bomo lahko zasedli koristno vlogo "modrega". Izgubo družbenega položaja lahko kompenziramo z ohranjanjem radovednosti, z učenjem in postavljanjem sebe v center lastnega zanimanja, raziskovanja in osebnostnega razvoja. Pri telesni aktivnosti izberemo netekmovalne športe, sprehode, jogo ali podobne veščine za nego duha in telesa. Če le lahko, imejmo lastni vrt. Dvojno veliko korist bomo imeli, prvič zaradi obdelovanja zemlje in drugič zaradi kakovostne hrane.

Razlika med zdravim in bolnim je pogosto v tem, da so se zdravi odpovedovali trenutnim užitek zaradi dolgoročnih koristi. So časi, ko je treba biti močan in skrbeti za dolgoročno dobro. So časi, ko je treba biti močan v svoji nemočni. In so časi, ko časa ni.

- Izhaja od leta 1998
- Izdajatelj: Jože Dolinšek s.p., Strmec 19, 1273 Dole pri Litiji
- Telefon: 031 524 826
- Informacije: info@cajtnng.com
- Uredništvo: urednistvo@cajtnng.com
- Spletna stran: www.cajtnng.com
- Facebook: Novi Cajtnng
- Oglaševanje / marketing: 031 524 826
- Cenik oglaševanja v tiskani izdaji in na spletnem portalu najdete na www.cajtnng.com
- Fotografija: Cajtnng, arhiv Cajtnnga, sodelavci, zunanji sodelavci, družabna omrežja in bralci
- Tisk: Tiskano v EU
- Naklada: 29.000 kom
- Distribucija: Pošta Slovenije d.o.o.
- Brezplačen izvod prejmejo gospodinjstva v občinah Trebnje, Mirna, Šentrupert, Mokronog-Trebelno, Mirna Peč, Novo mesto in Žužemberk
- Številka vpisa v razvid medijev: 867
- ISSN: C503-4981
- Za vsebino reklame odgovarja naročnik.
- Nenaročenih rokopisov in slik ne vračamo.
- Kolumnisti ali avtorji tekstov izražajo svoja mnenja, ki ni nujno enako z mnenjem uredništva.
- Leto izdajanja: XIX
- Poštnina plačana pri pošti 0210 Trebnje
- Cajtnng ponuja predvsem lahkotno branje. Preko svojih vrstic želi ljudi obveščati o dogajanju v posameznih krajih oz. občinah, predvsem pa OSVEŠČATI BRALCE o čim primernejšemu sobivanju ljudi in narave.





## Renato iz Dvora pri Žužemberku s kolesom po Maroku

Na povabilo Kulturnega društva Dvor, da predstavita eno izmed svojih popotniških doživetij, sta Renato Andrejčič in Suzana Jerebič v petek, 4. 11. 2016, v večnamenski dvorani na Dvoru predstavila popotovanje »V Maroko s kolesom«.

Ko ju vprašam, zakaj si za popotovanje izbrala ravno Maroko mi Suzana odgovori: »Zato, ker tam sije sonce, ko je doma deževno in mraz. Ker te v Maroku nihče ne preganja, če postaviš šotor pod njegovo oljko. Ker je v Maroku redkost imeti avto in so ceste še precej prazne. Ker lahko kolesariš čez visoke gore, prelaze, skozi puščave in soteske in zaključiš ob morju. Ker je kilogram mandarin 10 centov



»Zato, ker tam sije sonce, ko je doma deževno in mraz. Ker te v Maroku nihče ne preganja, če postaviš šotor pod njegovo oljko. Ker je v Maroku redkost imeti avto in so ceste še precej prazne. Ker lahko kolesariš čez visoke gore, prelaze, skozi puščave in soteske in zaključiš ob morju. Ker je kilogram mandarin 10 centov in je ustekleničene vode in kruha povsod dovolj. Ker na njivah še vedno večkrat vidiš vprežene osličke kot hrupne traktorje. Ker te ljudje z glasnim »salam« in dvigom rok vedno pozdravijo in je smeh pogost. Ker je tempo življenja za nekaj obratov počasnejši in je skupnost bolj pomembna kot individualnost. Zato«!

in je ustekleničene vode in kruha povsod dovolj. Ker na njivah še vedno večkrat vidiš vprežene osličke kot hrupne traktorje. Ker te ljudje z glasnim »salam« in dvigom rok vedno pozdravijo in je smeh pogost. Ker je tempo življenja za nekaj obratov počasnejši in je skupnost bolj pomembna kot individualnost. Zato«!



### Ta hip je Renato v Južni Ameriki ...

**Renata Andrejčiča smo ujeli (in prosili za nekaj besed) le uro pred odhodom na novo popotovanje (11. 11. 2016). Tokrat sta se s Suzano, partnerko, s katero nista poročena, živita pa skupaj 4 leta, za štiri tedne odpravila v Patagonijo (Čile, Južna Amerika). S 43-letnikom, ki prihaja iz Dvora pri Žužemberku, živi pa v Radovljici, je nastal tale hitri intervju.**

**Renato, kje smo vas zmotili?** Evo, ravno danes se odpravljam za en mesec na dopust, tokrat greva v Patagonijo.

**S kolesom, na isti način, kot v Maroko?** Ja, na podoben način kot v Maroko.

**Gresta tudi tokrat z Go Opti-jem do Milana? Kaj je Go Opti? Se bolj izplača, kot če bi šli s svojim avtom?** Go Opti je podjetje, ki opravlja transferje s kombiji, od dogovorjenega kraja pa do letališča. Transfer od Ljubljane do Milana naju stane 150 € v obe smeri, kar je veliko ceneje, kot če bi šla s svojim avtom in plačala parkirino za štiri tedne.

**S čim se pa ukvarjata, koliko zaslužita? Potovanje namreč ni zastoj ...** Ni zastoj, a če je želja dovolj velika, se vse da. Zadnji dve leti opravljam vzdrževalna dela delam v kampu Šobec, torej imam delavsko plačo. Suzana dela v Petrolu, je samostojni komercialist in je res nisem še nikoli vprašal, koliko zasluži ...

**Torej se da, če je želja?** Tako je, če je želja, se da. Moram pa poudariti, da tudi preko leta nisva le doma. Morda nama način, s katerim počneva vse te stvari, to omogoča ...

**To pa je?** Najin način potovanja je tak, da spiva v šotoru, kuhava pa na bencinskem gorilniku. Pa še to večkrat zunaj, kot v kampu.

Iz Ljubljane sta se Renato in Suzana z Go Optijem odpeljala do letališča v Milano, od kjer je njuno letalo odpeljalo proti Maroku, Casablanci. Od tu sta se z vlakom odpeljala do Meknesa, od kjer sta nadaljevala s kolesom. Na poti čez Narodni park Ifrane sta spoznala Maročana Hamzo, ki jima je, s krajšimi premori na poti delal družbo. V Azrouju jima je pripravil tipično maroško jed – tajin in pijačo – zelo sladek metin čaj. Seznanil ju je z marsikatero maroško značilnostjo ter z nekaj triki, ki sta jih Renato in Suzana v nadaljevanju poti s pridom uporabila.

Od tu sta vrtela pedala proti Srednjemu Atlasu in prelazu Col du Zad. Gozdovi, polni navihanih opic, so počasi prehajali v bolj pusto pokrajino, ki jo izpopolnjuje barvito gorovje. Na visokogorskem jezeru Agdelmanu de Sidi-Ali sta se utaborila na enem izmed, najlepših divjih taborov na tem potovanju. Pot sta nadaljevala do Richa,

**Koliko pa stane en tak dopust, kot je bil recimo Maroko?** Taka avantur'ca je cenejša, kot recimo dopust na Jadranu.

**Konkretno?** Manj kot 600€ na osebo za tri tedne. Cena je taka zato, ker tudi vse sama kupujeva in organizirava, brez kakšnih posrednikov, agencij in vodičev. Čile bo malo dražji zaradi letalske karte.

**Koliko pa so vas stale ostale destinacije?** Lani Kuba 1.500€ na osebo za 4 tedne, predlani Nepal 4 tedni 1.700€ (kolesarjenje okrog Anaputen preko prelaza Thorung na 5.416 m.n.v.), ...

**Vedno v naprej vesta, za koliko časa gresta in kaj bosta tam počela?** Ja, čas prihoda in odhoda je vedno določen, tudi vedno veva, kje in kaj bova počela ... Med potjo pa vedno tudi improvizirava.

**Ste imeli kje kakšno negativno izkušnjo, vas je bilo kdaj kje strah?** Ma, ne, ni bilo zaenkrat nič takega, več ali manj so ljudje super, se pa tudi izogibava večjih mest, kjer se znajo dogajati neprijetnosti. Ampak, do sedaj je bilo vse ok in upam, da tako tudi ostane.

**Bi na kateri od destinacij, kjer sta bila, ostala za vedno?** O tem je težko govoriti, povsod so prednosti in slabosti. V Nepal bi ostal, a v bližini ni morja, na Kubi bi pogrešal zimo in gore ... Moram pa povedati, da se iz vseh teh krajev oz popotovanj res čedalje težje vračam domov ...

**Zaradi??** Zaradi politične klime, v kateri živimo in se samouničujemo. Življenje tukaj me kar duši, sploh zato, ker vem, da bi bilo v naši krasni domovini lahko življenje veliko lepše ...

**Srečno pot in veliko užitek ...** Hvala. Lep kolesarsko-popotniški pozdrav vsem bralcem vašega časopisa! (GS)

od tu do soteske Ziz, proti puščavski Merzougi. V Merzougi sta se preizkusila tudi z bordanjem in smučanjem po pesku.

Kolesarjenje sta nadaljevala ob vznožju Atlasa, mimo sotesk Doudra in Todra, vse do maroškega Hollywooda, čez Visoki Atlas, do prelaza Tizi n'Tichka. Obiskala sta tudi najbolj turistično maroško mesto – Marakeš. Za vstop v mesto je bilo potrebno prečkati križišče, ki pa je bilo zelo kaotično, natrpano z različnimi vozili, ki so stali »eden čez drugega«. Ker na splošno v Maroku velja na cesti pravilo močnejšega, sta pot podaljšala za kilometer in tako varno prečkala cestišče. V mestu sta si ogledata maroški trg Djemaa el-Fna. V Marakešu sta si prvič in zadnjič na poti privoščila pivo, saj je pitje alkohola prepovedano.

Po več kilometrih kolesarjenja sta se razveselila morja, ki sta se mu približala pri ribiškem mestu Essauria. Tu sta se okopala v mrzlem morju ter najedla dobrih rib po neizmerno nizki ceni. Pot sta nadaljevala proti severu do industrijskega mesta Safija. Mesto in okolico kazi proizvodnja fosfatov. Pot sta zaključila v Casablanci.

Dogodek je pritegnil nezanimljivo veliko obiskovalcev, ki so z zanimanjem poslušali dogodivščine s poti, na kateri sta Suzana in Renato – kot že mnogi – spoznala, da ljudi in kraja ne moraš soditi po prvih vtisih. Nekaj začetniških težav (shranjevanje škatel za prevoz koles na letalu ter težavam s prevozom koles z vlakom) sta premagala zelo hitro. S pomočjo nekaj namigov, ki jih je z njima delil Hamza, ki sta ga spoznala na poti, pa sta postala prava mojstra v barantanju, ki je v arabskih krajih obvezno. Naučila sta se tudi izogibanju oziroma pravilnemu načinu ravnanja z domačini, katerih prijaznost v želji po zaslužku včasih presega meje dobrega okusa. Pa hupanje, ki ju je spremljalo celotno popotovanje, ima več pomenov: v pozdrav, umakni se. Vendar sta večkrat na poti slišala prvega.

Na povabilo Hamze sta se podala v hammam. To je tradicionalno javno kopalnišče. Hammami so ločeni posebej za ženske in moške. Ne Renatu, ne Suzani tovrstne toplice niso bile všeč, zato sta prostor zelo hitro zapustila.

Večina ljudi v Maroku govori francosko (nekdanja francoska kolonija). Z razvojem turizma pa vedno več Maročanov govori tudi angleško, ne pa vsi. Tako je prišlo na poti do zanimivih prigod: namesto bencina, ki sta ga popotnika potrebovala za gorilnik, sta kupila razredčilo, namesto surovih jajc pa sta dobila trdo kuhana jajca.

V treh tednih sta Suzana in Renato prekolesarila približno 1.900 km. (Ladranka Meglen)

## AVTOPRALNICA ZA OSEBNA, TOVORNA VOZILA IN AVTOBUSE

**FS PREVOZI ŽUŽEMBERK**  
**AVTOPRALNICA**

**FS PREVOZI ŽUŽEMBERK**  
**DELAVNICA**

**FS** prevozi, storitve in trgovina d.o.o.,  
Žužemberk  
Grajski trg 15, 8360 Žužemberk

Tel.: 07/ 38 85 500  
GSM: 041 630 070  
031 653 690

fsdoo@siol.net  
www.fs-prevozi.si



## 200 let šolstva na Mirni

MIRNA, 12. november 2016 – Na Mirni so se na slovesni prireditvi sprehodili skozi dve stoletji šolstva na Mirni. Zgodovinska dejstva so prepletli s pesmijo, plesom in skeči. Slavnostni govornik je bil mag. Gregor Mohorčič, generalni direktor Direktorata za predšolsko vzgojo in osnovno šolstvo.

„Malo pokrajn se lahko pohvali z 200 let šolstva – Mirnska dolina je ena izmed takih. Tudi kar nekaj takih je na Dolenjskem. Kar pomeni vztrajanje pri nekih tradicijah, pri vrednotah in tistem temelju, da je znanje ena izmed pomembnih vrednot,“ je poudaril generalni direktor Direktorata za predšolsko vzgojo in osnovno šolstvo mag. Gregor Mohorčič, ki je v svojem govoru obiskovalcem dodal še, da je šola, ki v nekem okolju deluje neprekinjeno 200 let, lahko le odlična šola.



Zgodovinski viri z začetka 20. stoletja in razpoložljiva literatura kot leto ustanovitve šole na Mirni navajajo leto 1816, tabelarični šolski izkazi iz leta 1815 pa dokazujejo, da je šola delovala že spomladi 1815. Ob ustanovitvi je bila enorazredna, pouk je bil v mežnariji pri župnišču, danes mirnsko osnovno šolo v sodobno opremljeni stavbi v središču kraja obiskuje 236 otrok, pod okriljem šole pa sta že več kot 45 let tudi vrtec in šola s prilagojenim programom. V vrtec Deteljica je vključenih 125 otrok, v program šole s prilagojenim programom pa 36 otrok.

Tudi mirnska osnovna šola se srečuje s podobnimi težavami kot



druge v Sloveniji, pri čemer ravnateljica Anica Marinčič izpostavlja normative, predvsem preveliko število učencev v prvem razredu, ki v osnovno šolo stopijo z zelo različnim predznanjem, zato je delo učiteljev, kako uskladiti te razlike, zelo zahtevno. Prav tako je težavna tudi zaposlitev odsotnega sodelavca. A kljub temu na tekmovanjih iz znanja in športa dosegajo izjemne uspehe, zaradi katerih je šola prepoznavna v širšem slovenskem prostoru.

„Poleg te vizije biti kakovostni, dobri, uspešni, imamo tudi namen še naprej trdno graditi medgeneracijsko sodelovanje in povezovanje in delati na strpnosti, na dobrih medsebojnih odnosih, uvajati v izobraževanje novosti iz vseh strok, posameznih predmetnih področij in tudi na prej tesno sodelovati s krajem, torej z Občino Mirna, ki nam nudi v tem trenutku veliko podporo. Vemo, verjamemo, upamo, da bo tako tudi v prihodnje,“ pravi ravnateljica Osnovne šole Mirna Anica Marinčič.

„Dobro sodelovanje z osnovno šolo pelje k razvoju ne samo občine, ampak tudi k razvoju osnovnošolskega izobraževanja in od tega imamo vsi več,“ je prepričan župan Občine Mirna Dušan Skerbiš.

Na prireditvi, ki jo je zasnovala Petra Vidmar, povezovala pa Simona Koščak, so sodelovali otroci in vzgojiteljice iz vrtca Deteljica, učenci in učitelji Osnovne šole Mirna, učenci in učiteljice Osnovne šole s prilagojenim programom Mirna ter učenci in učitelji Galsbene šole Trebnje. V priprave na dogodek in snovanje posameznih enot so se po potrebi vključevali tudi drugi delavci šole in nekateri ostali Mirnčani. Prireditve je omogočila Občina Mirna.

Ob tej priložnosti so v športni dvorani, ki je bila včeraj ponovno polna obiskovalcev, pripravili tudi priložnostno razstavo o šolstvu na Mirni, predstavili pa so tudi knjigo 200 let šolstva na Mirni, ki jo je na podlagi zgodovinskih dejstev pripravila profesorica zgodovine Petra Vidmar, pri urejanju in jezikovnem pregledu pa je sodeloval profesor slovenskega jezika na tukajšnji osnovni šoli Ivan Gregorčič.



## KS Trebnje bo v soorganizaciji z Občino Trebnje, poskrbela za »veseli december« v Trebnjem



Pred vrati je mesec december, zato z veseljem napovedujemo Prednovoletno pravljico 2016, ki tudi letos poteka v soorganizaciji KS Trebnje in Občine Trebnje.

Za razliko od lanskega leta, bodo letošnje prireditve potekale ob petkih, od 2.12. pa vse do 23.12.

Začnemo torej v petek 2.12. ob 18.00 uri. Kot ob ostalih petkih, bo tudi tokrat prva ura in pol namenjena najmlajšim (predstave, na-

### PODROBEN PROGRAM ZA PETEK, 2. DECEMBER 2016 (PARK TREBNJE)

- 10.00 - 12.00: Z Božičkom v čarobnem gozdu – okrasitev parka z otroci iz vrtca in šol - JSKD OI Trebnje
- 17.00 - 19.00: Program za otroke:
  - plesna animacija z Matejem,
  - otroški disco z DJ Juretom,
  - poslikava obrazov z Nataša Zaletelj,
  - Mažorete Trebnje
- 18.45 - 19.30 Skoraj najboljši cirkus – Teater Cizamo
- 19.30 prižig prazničnih lučk in prihod dobrega moža
- 20.00 - 22.00 Iz finala showa Slovenija ima talent direktno v Trebnje - The Plut Family



stopi, poslikava obrazov, otroški disco,...). Obiskal nas bo tudi dobri mož. Ob 19.30 sledi prižig lučk s strani predsednika KS Trebnje in župana Občine Trebnje, od 20.00 ure dalje, pa nas bodo zabavali člani glasbene skupine The Plut Family.

Za brezplačen čaj, kuhano vino in nekaj za pod zob bosta poskrbela Zavod za trajnostni razvoj in Dom starejših občanov Trebnje.

## VSE ZA STREHO

KRITINE - KLEPARSKI IZDELKI - SNEGOLOVI - ŽLEBOVI

### KROVCI, POZOR!

NOVI MODELI »NEPTUN« ZA MAJHNE NAKLONE

TONDACH

Bramac - KLASIK NATURA BARVNI že za 0,56€/kom oz. 5,66€/m<sup>2</sup> (1m<sup>2</sup>=10 kom)

BRAMAC

Gerard do 21%

GERARD

VELUX ESAL

BREZPLAČNA DOSTAVA!

PODJETJE S TRADICIJOU!

AKCIJSKE CENE SOLARNIH KOLEKTORJEV BRAMAC

Tomaz Krnc s.p., Ledina, SEVNICA • Tel.: 07 81 41 651  
Gsm: 041 427 084 • tomaz.krnc@siol.net • www.strehe.si

Izjemno ugodne cene izolacij!

Termotop izolacija do 15% + 5% popusta

URSA KNAUF UNIFIT 035

URSA SF 32 do 35% popusta



naprava za letanje

Kupovanje pri nas je cenejše, prepričajte se!

Največji gotovinski popusti v Sloveniji za strešne kritine!

TRSTENIK  
**Tratar**  
AVTOSERVIS - AVTOPRALNICA

### SERVIS VOZIL

neodvisni servis za vozila Audi, Volkswagen, Seat, Škoda

### MENJAVA GUM

### PRANJE VOZIL

### PRANJE PODVOZJA

PRIPOROČAMO!!! (zaradi soljenja cest v zimskih mesecih)

Damjan Tratar  
031/611-492

AVTOSERVIS TRATAR  
Damjan Tratar s.p.  
Trstenik 29a, MIRNA

DELOVNI ČAS:

Delovni čas servisa:  
pon. - pet. 7.00 - 16.00 ure  
sob. - vsaka druga v mesecu

Delovni čas avtopralnice:  
pon. - pet. 8.00 - 17.00 ure  
sob. 8.00 - 15.00 ure  
ned. 8.00 - 12.00 ure

CEMENTNI  
**ROJEC**  
IZDELKI  
CEMENTNI IZDELKI ANTON ROJEC s.p.  
www.rojec.net  
041 | 031/855-622



## BETONSKI IZDELKI za gradnjo

Prodajni hit  
OPAŽNIKI Z VOGALNIKI  
širin 20, 25, in 30 cm

BETONSKI BLOKI; širina 12-20-25-30 cm  
BETONSKI VOGALNI BLOKI; 20-25-30 cm  
OPEČNI VOGALNI BLOKI; 20-30 cm

Trajno nizke cene

PRODAJA CERTIFICIRANIH TRANSPORTNIH BETONOV \* dostava v radiju oca 50 km iz Ivančne Gorice oz. 1 ure vožnje  
Strankam zmešamo tudi količine od 0,25 m<sup>3</sup> z lastnim prevozom

KOMPLETNI DIMNIŠKI ELEMENTI  
MOŽNOST LASTNEGA PREVOZA ALI DOSTAVE PO VSEJ SLO





## Bližamo se koncu leta ...

PIŠE: JASMINA TURNŠEK



Spet je naokrog in čas nevzdržno beži. Starejša kot sem, bolj se mi zdi, da leta tečejo hitreje. Vem, da nisem edina in nas večina občuti in misli podobno. Pa čas res hitreje beži ali vse bolj hitimo mi? Hitimo, da ne bi zamudili - česa? Kaj se ti zdi, da zamudjaš? Živeti? Kaj želiš ujeti, življenje? Verjemi mi, da nas bo življenje ujelo ravno takrat, ko se bova umirili, sprostiti in zadihali. Zadnje čase slišim to tudi od mlajših generacij, ki sem jim mudi odrasti. Mudi se jim, da bi bili lahko takšni, kot smo mi - »odrasli«. Kaj mislijo s tem, ko nas gledajo? Najbrž s strani omejitve, ker lahko počnemo, »kar si želimo«. Noben nam ne narekuje, kdaj naj gremo spat, kdaj in kaj naj jemo, kako naj se oblačimo ... Pa je to res? Misliš, da nisi pod vplivom velikih korporacij, ki ti po tiho narekujejo in te usmerjajo prav k temu - kako naj misliš, kaj naj ješ in kako naj živiš?

Mislím, da nisem edina, ki sem opazila že okrašene trgovine in povabilo, da odpremo svoje denarnice in z darili izkažemo svojo ljubezen, pripadnost in prisotnost. Barviti in svetleči okraski nas vabijo in vlečejo. Priznam. Všeč mi je decembrski duh, všeč mi je ta energija. Rada obdarujem in sem rada obdarjena. Prazniki - energija spominjanja in naše povezanosti. Všeč mi je to, da smo pripravljeni bolj odpreti srce, kot ponavadi. Da se v tem času odpre nežnejši, in z upanjem polni, del nas. Ker znam zaznati energije, lahko povem, da je kolektivna zavest v tem času bolj odprta za nežnost, mirnost, spravo in upanje. Nekako bi se radi oddolžili sebi, svojim najbližjim in vsem, ki jih imamo radi. Za konec leta bi si želeli spraviti s sabo in z drugimi ter pričeli z novim poglavjem, ki ga odpira novo leto. Z boljšim, lepšim in bolj celovitim. Tega se spominjamo v prazničnem času. Spominjamo se, kako naj bi bilo, vedno!

Pa veš, da imaš neskončno moč, da je to tako vedno, ne samo v času praznikov? Da je vsak trenutek čas za obdarovanje? Poveš vsak dan nekemu, da ti je mar zanj? Se vsaki dan zahvališ, za to, da si? Vem, da veš, da je vedno lahko še slabše. **Želim, da prepoznaš darila, ki so okrog tebe, zdaj in tukaj. Prepoznaš srečo v nasmehu, objemu, pogledu. V tem, da imaš topel dom, da odpreš pipo in iz nje priteče sveža voda ... Občuti hvaležnost in se zahvali za vsak dan preživet to leto. Naj bodo to tvoja darila, največje dragocenosti.**

Seveda se lahko zahvališ tudi s kakšno pozornostjo, da se potrudíš, greš v trgovino in skrbno izbereš nekaj, kaj bo tistega, ki ga želiš obdariti, razveselilo. Morda narediš darilo še bolj osebno - ga lepo zaviješ in ga podkrepiš s kakšno lepo mislijo. Pa prosim - napiši jo ročno, daj noter sebe, najbolje kot znaš. Izberi preudarno - ne zapravljaj denarja in časa za nepotrebne stvari. Izberi nekaj, od česa bo korist in v pomoč do ozdravitve, napredka v sebi. Knjiga, čaj joge, izbrani posladek (temna ekološka čokolada), zdravilen čaj ali nekaj, kaj bo v pomoč pri delu, rasti. Nekaj, kaj bo razveselilo srce, za dlje časa.

Pri nas postavimo novoletno smrečico že konec novembra, ker tako razveselimo otroke, ki komaj čakajo; vem pa, da komaj čakajo našo pozornost, druženje in skupno ustvarjanje, skupaj preživeti čas. Ja, in potem praznično vzdušje traja pač malo dlje. Pa naj se svetli!



## Ne pozabite živeti ...

Ljudje smo zelo vpeti v vsakodnevna dogajanja (pozor: tako samo želimo, lahko se odločimo za drugačno življenje!), zato nas večina dejansko »pozabi živeti«. Kaj to pomeni? Preberite spodnji zapis, potem pa se zamislite ... in se odločite, kako boste živeli od danes naprej ...

»Ko sem se šolal sem umiral od želje, da se čim prej zaposlim. Ko sem se zaposlil, sem umiral od želje, da si čim prej ustvarim družino. Ko sem si ustvaril družino, sem umiral od želje, da čim prej spravim otroke do kruha. Ko sem spravil otroke do kruha, sem umiral od želje, da se čim prej upokojim. In sedaj, ko umiram, sem ugotovil, da sem pozabil živeti!«



## Odbojkarji SEP Mokronoga čvrsto pri vrhu lestvice

Minulo soboto so fantje iz OK SEP Mokronog odigrali tekmo 8. kroga 3. DOL Zahod in proti Brezovici v gosteh zabeležili pomembno zmago, s katero še naprej čvrsto držijo 3. mesto na lestvici.

Odbojkarji SEP Mokronoga, ki letos nastopajo v 3. DOL (državni odbojcarski ligi) Zahod, so sezono 2016/2017 začeli z navideznim handikepom, saj so bili v 1. krogu prosti in tako že takoj na začetku zabeležili »ničlo«.

Odbojkarji SEP Mokronog po 8. krogih še niso zapustili igrišča, brez da bi osvojili vsaj točko. 2x so osvojili po eno, kar 5x pa so vzeli vse tri. Prav lahko se zgodi, da v naslednjih treh krogih zabeležijo novih (velikih) 9 točk in ostanejo pri tem odličnem nizu, ki jih bo zadržal v boju za napredovanje v višji nivo tekmovanja.

Že naslednji teden pa so začeli s tekmami in v 2. krogu premagali Salonit iz Anrovega, nato pa še v 3. krogu VC Portorož. Sledila sta dva minimalna poraza (3:2), in sicer proti ekipama, ki sta na vrhu lestvice (MOK Kočevje in Lubnik), nato pa so spet nadaljevali zma-



govalni niz. Do zadnjega dosedaj odigranega kroga so nanizali kar tri zaporedne zmage, zadnje pa so se veselili, kot smo že zapisali, minulo soboto v Brezovici pri Ljubljani (1:3).

Odbojkarji SEP-a 3. kroge pred koncem jesenskega dela trdno držijo 3. mesto v 3. DOL Zahod, do konca jesenskega dela pa jih čakajo pomembne tekme proti trenutno 4. 6. in 7. uvrščenim ekipam, GO Volleyu, Triglavu iz Kranja in Krki.

Glede na to, da so odbojkarji Lubnika, ki trenutno zasedajo 2. mesto na lestvici, v naslednjem krogu prosti, lahko pričakujemo, da jih znajo naši odbojkarji prehiteti, če le premagajo svojega nasprotnika, ekipo Go Volley. **Tekma za preboj za 2. mesto bo to soboto, 3. decembra 2016 ob 19.00 uri Športni dvorani v Mokronogu, navijači pa ste tudi tokrat seveda več kot dobrodošli ...**



SEAT

SEAT LEON ST  
NAJBOLJŠI MED  
DRUŽINSKIMI KARAVANI



do 3.500 € ugodneje\*\*

TECHNOLOGY TO ENJOY

Povprečna poraba goriva 6,8 - 4,0 l/100 km, povprečne emisije CO<sub>2</sub> 158 - 104 g/km. Emisijska stopnja: Euro 6. Emisije NO<sub>x</sub>: 0,0740 - 0,0244 g/km. Emisije trdih delcev: 0,000031 - 0,00000 g/km. Število delcev: 15,0 x 10<sup>11</sup> - 0,0009 x 10<sup>11</sup>. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov.

\*Test je opravilo sedem avtomobilskih redakcij novembra 2016. V testiranje je bilo vključenih devet družinskih karavanov spodnjega srednjega razreda s srednjeprostornim dizelskim motorjem. V raziskavi je sodelovalo 14 novinarjev. \*\*Več o pogojih akcije na [www.seat.si](http://www.seat.si) in [www.porscheleasing.si](http://www.porscheleasing.si).

AVTO SLAK d.o.o., Kolodvorska 4, 8000 Novo mesto  
T: 07 39 32 999, E: [info@avtoslak.si](mailto:info@avtoslak.si), [www.avtoslak.si](http://www.avtoslak.si)

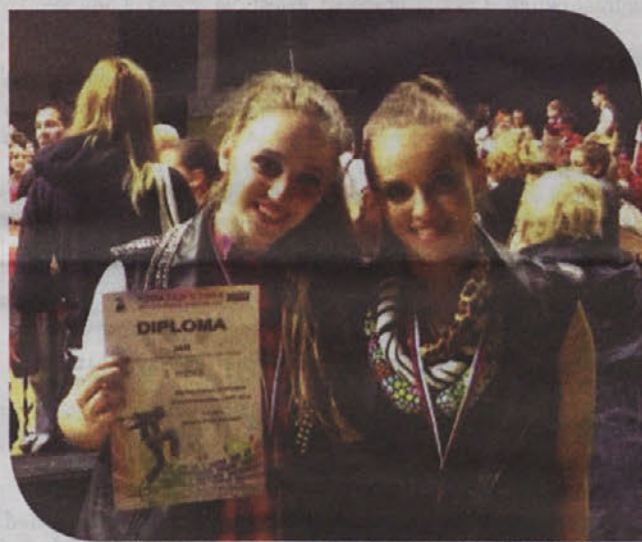


## Julija Umek: »Rada se vrnem, nimam pa namena ostati na Mirni«

Mirčanka Julija Umek ima glasbo in ples rada od malih nog. S treningi in odrekani je postala samozavestna plesalka, ki s soplesalci dosega zavidljive rezultate in na tekmovanjih posega po najvišjih mestih. Svetovno prvenstvo v hip hopu, break danceu in electric boogieu v Grazu je sredi oktobra izjemne uspehe prineslo tudi plesalcem Plesnega studia Novo mesto, ki so se na tekmovanju pomerili z najboljšimi na svetu in domov prinesli kar tri odličja, ponovno tudi naslov svetovnega prvaka. Članica hip hop članske formacije SoFly je tudi Mirčanka Julija Umek, s katero sem po tem velikem uspehu izmenjala nekaj besed o začetkih, treningih in načrtih.



• **Kaj vas je pripeljalo v plesne vode in zakaj ste vztrajali?** Že od malih nog sem imela rada glasbo in ples. Sestra je takrat že plesala nekaj let v Plesni šoli Kazina in vedno sem bila zraven na njenih tekmah in nastopih ter si želela stati ob njej na odru. Predvsem v gibanju na glasbo sem kot otrok neizmerno uživala. Bila pa sem



sramežljiva in tega si pri plesu ne moreš privoščiti, zato takrat nisem niti razmišljala o treniranju. Poiskala sem druge hobije, a vedno vedela, da me osrečuje le ples.

• **S čim - poleg plesnih treningov - napolnite dneve? Kaj radi počnete?** Dobro vprašanje (smeh). Predvsem z učenjem, ki ga kla-

sična gimnazija zahteva res veliko. Če nisem na treningu, se torej učim. Rada tudi berem, ampak zaradi časovne stiske le med poletnimi počitnicami. Gledam posnetke vrhunskih plesalcev na kanalu youtube, saj se preko tega veliko naučim, predvsem o karizmi in prezenci. Najraje pa plešem pred oglealom.

• **Kako združujete treninge in druge, predvsem šolske obveznosti?** Ker imam šolo in treninge v Novem mestu tudi po dvakrat na dan, po pouku in zvečer, mi vožnja vzame kar precej časa, ki bi ga sicer namenila učenju, zato je včasih zelo stresno, še posebej, kadar imam tekme. Tekmovanja namreč s seboj vedno prinesejo več treningov, saj tekmujem v več disciplinah. Imam srečo, ker me starši vozijo na treninge, ker me razumejo, podpirajo in z mano delijo veselje ob uspehih, ki jih brez njih ne bi bilo. Dvorane Plesnega studia NM kličem že kar drugi dom. Sicer pa so profesorji na gimnaziji razumevajoči in nas plesalce podpirajo.

»Dobrega plesalca odlikuje dobra fizična pripravljenost, nič slabša kot ostalih športnih. To poudarjam, ker večina ljudi meni, da to ni res, ampak govorim iz izkušenj. Kot drugo pa je potrebna samozavest.«

• **Kaj odlikuje dobrega plesalca?** Dobrega plesalca odlikuje dobra fizična pripravljenost, nič slabša kot ostalih športnih. To poudarjam, ker večina ljudi meni, da to ni res, ampak govorim iz izkušenj. Kot drugo pa je potrebna samozavest. Kot performerji moramo biti publiki zanimivi, jim ugajati, konstantno iskati gibe, trike ki bi sprožili wow-efekt, kar je precej težko. Znati se moraš prilagajati različnim vlogam in se v njih živeti. Pomembno pa je kljub uspehom ostati skromen in trdo delati naprej, saj si vedno lahko še boljši.

• **Pohvalite se - naštejte nekaj plesnih uspehov in kaj so prinesli v vaše življenje ...** Tekmujem v štirih disciplinah, in sicer hip hop velika formacija, hip hop mala formacija, street dance show mala skupina in hip hop pari. Z veliko hip hop formacijo smo v treh letih dvakrat postali svetovni prvaki, trikrat evropski prvaki in dvakrat državni prvaki. To je najbolj prestižna disciplina, zato so mi seveda ti uspehi najbolj pri srcu. Pri vsakem krogu se trudimo nadgraditi prejšnjega in biti boljši. Da dosežeš neko tako iskano popolnost in usklajenost, je potrebnih res veliko treningov. Bila so številna odrekana, solze, poškodbe, ampak ko si razglašen za svetovne prvake, veš, da je bila vsaka sekunda preživeta v dvorani vredna. Med soplesalci imam najboljše prijatelje, ki delajo treninge zabavne in tekmovanja za odtonek manj stresna, za trenutke prežive-

»Plesala bom, dokler mi bodo noge to dopuščale, saj si ne predstavljam več življenja brez plesa. Rada bi se izpopolnjevala v tujini, saj so tam pogoji boljši ...«

te s to ekipo bom hvaležna vse življenje. Brez njih danes ne bi bila to, kar sem.

• **Kakšni so načrti za naprej tako na področju plesa kot drugje?** Plesala bom, dokler mi bodo noge to dopuščale, saj si ne predstavljam več življenja brez plesa. Rada bi se izpopolnjevala v tujini, saj so tam pogoji boljši, vendar moram gledati tudi na šolo, tako da bom še naprej poskusila to dvojje usklajevati. Po zaključeni gimnaziji bomo videli, kam me pot zanese, trenutno ni še nič gotovega.

• **Ste Mirčanka, zato na kratko še nekaj besed o tem, kako se počutite na Mirni, kaj vam je tu posebej všeč, kaj pogrešate, ali se vidite tudi v prihodnje na Mirni ali kje drugje ...** Večino časa preživim v Novem mestu, a se ob koncu dneva vedno rada vrnem domov na Mirno, saj sem tukaj odraščala in čutim navezanost. Vseč mi je narava. Tukaj imam tudi nekaj prijateljev, ki so z mano že od otroštva in mi veliko pomenijo, zato bom vedno imela lepe spomine



na Mirno, vendar pa trenutno nimam namena ostati.

**Julija, hvala za klepet. Ko želja pride iz srca, se najde tudi pot za njeno uresničitev.**

(Tekst: P. K., fotografije: osebni arhiv J. Umek)

### PVC OGRAJE (v beli, rjavl in sivi barvi)

- trajna in cenovno ugodna rešitev za balkone, dvorišča in vrtove;
- dolga življenjska doba
- UV - obstojna
- ograjo preprosto operemo z vodo
- izdelava nosilne železne in PVC konstrukcije



Tekoči meter bele ograje  
3x4  
za 19,90€

Rastlinjak 3x4  
za 29,90€

### IZDELAVA RASTLINJAKOV IN TOPLIH GRED

po meri, opore za kumare in druge vrtnine, ostala oprema za vrt



Lesne in druge storitve Igor Lozar s.p.; 041 276 195  
Griblje 63a, Gradac, E: lesne.storitve@gmail.com

### KOTLI Koščak KOVINARSTVO

Tel: 041 754 051

Primerni so za pripravo živinske krme, segrevanje vode, v pomoč pri kolinah. Inox izvedbe omogočajo poleg kuhanja tudi pripravo ocvirkov.

Debelina pločevine peč 3 mm, debelina aluminijastega vložka 2-3 mm, debelina bakrenega vložka 1,5 mm, dno 2,5 mm, varjeno po TIG postopku, brez lotarja, debelina inox vložka 1,5 mm, dno vložka 2 mm. Dno peč kotla oblikovano tako, da ga ni potrebno obzidavati. Kotli so barvani z barvo, ki prenese temperature do 600 °C. Možna je dobava samo peč ali vložka nestandardnih mer (peč kotlov za žganjekuhlo).

Leopold Koščak s.p.  
Kamnje 7a, Sentrupert,  
tel: 07 30 40 214  
www.koscak-kotli.si

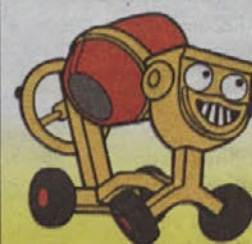


60, 80, 100, 120, 150, 200 litrov in po naročilu.

### HALO BETON

Halo beton d.o.o., Podjetniška ulica 9, TREBNJE  
www.halobeton.si - halobeton@gmail.com

POMOČNI LASTNIKI CERTIFIKATA KAKOVOSTI  
ZAG



BETONARNA TREBNJE  
**031 644 300**

Halo beton d.o.o. ima številne zadovoljne stranke na področju betona. Naše glavne prednosti so poznavanje dela z neizkušenimi kupci, svetovanje za vas najprimernejše sestave betona in dostava v dogovorjenem času. **Odločite se za betonarno Trebnje!**

**PARKETARSTVO KLASIKA**

Borut Antonič s.p., Tel.: 041/748-495  
Dolenja vas 1, Velika Loka  
E-pošta: antonic.borut@siol.net

- brušenje, lakiranje ali oljenje parketa
- nabava in polaganje masivnega parketa
- nabava in polaganje gotovih parketov
- nabava in polaganje PVC podov
- velika izbira gotovih parketov

**Mizarstvo Grmovšek**  
Borut Grmovšek s.p.  
Trdinova ulica 1, Trebnje, 040 508 651  
borut.grmovsek@gmail.com

- izdelava in montaža lesenih stopnic, ograj, struženih ograjnih elementov
- pohištvo po meri
- notranja in vhodna vrata
- pohištvo za kuhinje in otroške sobe

**OMES** d.o.o.  
Ledina 40, 8290 Sevnica

**IZDELAVA STROJNIH OMETOV - TLAČOV (estrihov) in VSE VRSTE FASAD**

INFORMACIJE: **031/598 355**

ADAPTACIJA po konkurenčnih cenah





## Zaradi zdravil tudi zbolevali in umiramo

PIŠE: IVAN SOČE



**Bolje ko gre farmacevtskim tovarnam in njihovim distributerjem, slabše je zdravje državljanov. Zdravje ne prihaja s tekočih trakov farmacevtskih tovarn.**

V zadnjih desetih letih se je poraba zdravil v Sloveniji povečala za 50 odstotkov. Milijon in pol Slovencev na leto dobi vsaj en recept, skupno število teh v enem letu presega številko 16 milijonov! 23.000 bolnikov uživa več kot deset zdravil hkrati, število tistih, ki uživajo hkrati 15 in več zdravil, se je v petih letih več kot podvojilo. Dobrih šest odstotkov bolnikov v UKC Ljubljana zdravijo zaradi uporabe zdravil! Kako je z drugimi bolnišnicami, nimamo podatka, a povsod tiste, ki so zboleli zaradi zdravil, zdravijo z novimi zdravili!

»Vzgojeni smo v delnega, necelovitega človeka, ki verjame, da so drugi bolj pametni, modri, močni in tudi vsemočni ter da smo odvisni od njihove pomoči. Vsem tem ustreza, da smo državljani pokorni, ubogljivi kupci nedelujočih zdravil in tretmajev ...«

Pred tremi leti je bil objavljen podatek, da letno v bolnišnicah zaradi neželenih učinkov zdravil umre 197.000 Evropejcev, v to število pa niso bili vključeni tisti, ki so zaradi istih posledic umrli zunaj bolnišnic, in ni bilo upoštevano število tistih, ki so umrli zaradi posledic drugih zdravstvenih obravnav (operacije, bolnišnične okužbe ipd.). V ZDA je zdravljenje po pravilih medicinske stroke tretji najpogostejši vzrok smrti, ki vzame povprečno 180.000 življenj letno.

Pod pretvezo odgovorne skrbi za lastno zdravje, samozdravljenja in razbremenitve zdravstvenega sistema narašča število zdravil, ki jih je možno kupiti brez recepta in jih nekontrolirano kombiniramo z drugimi zdravili. V agresivnih reklamah nas prepričujejo, kako ta zdravila z lahkoto odpravljajo bolečine, prehlad, gripe, alergije, refluks, pomagajo pri prebavi ...

Bolj nas zdravijo, več zdravil uporabljamo – bolj smo bolni.

Že res, da se je pričakovana življenjska doba podaljšala, a število pričakovanih zdravih 54 let ostaja skoraj nespremenjeno. Torej podaljšujemo manj kakovostno življenje, v tem podaljškju smo odlični kupci farmacevtskih izdelkov in medicinskih storitev. Podaljševanje časa umiranja, tudi takrat, ko o tem sami ne moremo več odločiti, postaja posel tisočletja. Umremo takrat, ko nismo več sposobni konzumirati zdravil, zaradi katerih rastejo dobički farmacevtskih tovarn, smrt pa dojemamo kot medicinski neuspeh.

### LATROGENEZA IN POLIFARMAKOLOZA

O pretiranem zdravljenju, torej pretirani uporabi zdravil in nekoristnih medicinskih posegih, poročajo v vseh državah. Latrogeneza postaja vse bolj domač termin v mnogih jezikih, označuje pa popolno medikalizacijo družbe in bolezni, ki nastajajo zaradi zdravljenja. Domovinsko pravico pridobiva še ena tujka – polifarmakoloza – moj izraz za bolezni, ki nastajajo zaradi hkratnega jemanja večjega števila zdravil. Staro in znano skupno ime za vse bolezni, ki jih povzročajo zdravila, je čudno nejasno in nedolžno: stranski učinki.

Denar, ki ga farmacevtske firme plačujejo za odškodnine zaradi stranskih učinkov zdravil in za kazni zaradi kaznivih dejanj nepoštenega trženja, zavajanj javnosti in zdravnikov, prikrivanja podatkov o neželenih učinkih, postaja pomemben delež pri ceni zdravil. Bolj nam zdravila škodijo, dražje jih plačujemo.

A vsi Slovenci le nismo tako neumni, da bi vsa zdravila porabili in zaradi njih zbolevali. Vsako leto vrnemo v lekarne ali vržemo v smeti okrog 35 ton (!) zdravil. Nimam nič proti, če vsako leto primaknete še kakšno tono, a rotim vas, ne mečite zdravil v straniščne školjke, umivalnike, v naravo ... Vse te strupe bomo v obliki onesnažene podtalnice, onesnaženega dežja, rastlin in živali pojedli ali popili – če ne mi, pa naši otroci ali vnuki. Ne pozabite, da se večina zdravil, ki jih zaužijemo (enako velja za zdravila za živali in rastline), ne uniči oziroma ne spremeni v neškodljivo obliko – v naših in živalskih izločkih je veliko zdravil, s katerimi onesnažujemo okolje. Poskrbimo, da bo tega čim manj: kupujmo zdravila in unovčimo recept, če smo resnično prepričani, da jih nujno potrebujemo, in če jih bomo jemali.

Zdravje ne prihaja s tekočih trakov farmacevtskih tovarn in ne s povečanjem števila zdravnikov. Je neposredna posledica zdravega načina življenja, predvsem prehranjevanja. Če je to tako preprosto, zakaj tega ne počnemo bolj množično in pogosteje?

Manipulatorsko vsajen občutek lastne nemoči, ki ga skrbno in vztrajno negujejo in poglobljajo tradicionalni vrači (zdravilci) in novodobni vrači (zdravniki), verske in državne institucije (predvsem šole) in tudi starši, nam jemlje pogum, da sploh začnemo premišljevat o sebi kot o nekom, ki lahko usodno spreminja lastno usodo, ki sam odloča o svojem zdravju, bolezni, zbolevanju in ozdravitvi. Vzgojeni smo v delnega, necelovitega človeka, ki verjame, da so drugi bolj pametni, modri, močni in tudi vsemočni ter da smo odvisni od njihove pomoči. Vsem tem ustreza, da smo državljani pokorni, ubogljivi kupci nedelujočih zdravil in tretmajev, kupci nevidne in pogosto neobstoječe bioenergije. Takšni smo lahko masovno zlorabljeni tudi s strani prehranske industrije, ki po ekonomski, politični in medijski moči prekaša farmacevtsko industrijo. Prekaša jo tudi s škodljivimi vplivi hrane na naše zdravje, za katero trdijo, da je varna, okusna, hitra in zdrava. Armade znanstvenikov raziskujejo, s katerimi okusi bi nas še bolj zasvojili. Obupanim, nemočnim državljanom ne preostane drugega, kot da poskrbijo za vsaj malo življenjskih radosti, ki jih najdejo v premaxtini, presladki ali preslani hrani s tisoč umetnimi dodatki, ki nas zaslužnijo, v alkoholu, cigaretah ali veri. Omamljeni moramo biti, drugače normalni, samozavestni ne bi prenašali tako hudih zlorab.

Zbujeni spozna, da za spremembo načina življenja potrebuje le nekaj stvari: 1. naučiti se razviti občutek lastne visoke vrednosti in sposobnosti (samozaupanje, samoljubezen, samospoštovanje), 2. spoznati, da za svoje dobro zmore in zna skrbeti sam, 3. spoznati, da mu nihče in nič ne more toliko koristiti, kolikor si lahko sam škoduje in 4. spoznati, da je njegovo zdravje/bolezen za vse druge (od vedeževalk, bioenergetikov, farmacevtov, nutricionistov in zdravnikov) le dober posel.

## MO NM milijon evrov za gospodarsko cono

**Župan Mestne občine Novo mesto (MO NM) Gregor Macedoni je na srečanju z novinarji potrdil, da je bila Mestna občina Novo mesto uspešna na razpisu Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologije za sofinanciranje vlaganj v infrastrukturo v gospodarskih conah.**

Za projekt komunalne ureditve gospodarske cone Na Brezovici (cesta od Dars-ve baze proti Ždinji vasi) je pridobila 980.000 evrov. Ob tem je bila MO NM uspešna tudi na razpisu Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport za sofinanciranje investicij v športno infrastrukturo. Pridobila je 39.316 evrov za izvedeno energetska sanacijo Športne dvorane Marof in enak znesek za menjavo umetne trave na pomožnem nogometnem igrišču na Portovalu.

MO NM intenzivno sodeluje z gospodarskimi subjekti in skuša zagotoviti ustrezno podporo gospodarskim investicijam, ki prinašajo nova delovna mesta. V sodelovanju z gospodarstvom so bile zaznane tri gospodarske cone, Cikava, Livada in Na Brezovici, za katere so investitorji pokazali velik interes za nadaljnji razvoj in so-investiranje, nujno pa jih je treba opremiti tudi z ustrezno komunalno infrastrukturo, saj v zadnjih 10 letih na tem področju ni bilo veliko storjenega. Mestna občina Novo mesto je cono Livado in Na Brezovici v juniju 2016 prijavila na razpis Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologije za sofinanciranje vlaganj v infrastrukturo v gospodarskih conah. Včeraj je prejela sklep o odobritvi 980.000 EUR sofinancerskih sredstev za gospodarsko cono Na Brezovici, ki bodo omogočila izgradnjo vodovodne, kanalizacijske in cestne



infrastrukture. Celotna vrednost investicije znaša 1.464.386,15 evrov. Rezultati razpisa za gospodarsko cono Livada še niso znani.

Prav tako je bila MO NM uspešna z dvema prijavama na razpis za sofinanciranje investicij v športno infrastrukturo izvedenih v letu 2016. Skupno je bilo odobrenih 13 projektov, Mestna občina Novo mesto je prijavila že izvedeni energetska sanacijo Športne dvorane Marof in menjavo umetne trave na pomožnem nogometnem igrišču na Portovalu in za vsakega od projektov prejela po 39.316 evrov. Za obe investiciji je predhodno uspešno pridobila tudi sredstva Fundacije za šport.

(Dolenjska News)

## Tudi Adi Smolar navdušil trebanjsko občinstvo

**V soboto, 26. novembra 2016, je trebanjsko dvorano Stik (prostori nekdanjega DM-a oz Dolenjke) napolnil eden izmed največjih slovenskih glasbenikov, Adi Smolar.**

Adi je v Trebnjem že nastopil pred nekaj leti, takrat v kulturnem domu, in obkral navdušil trebanjsko občinstvo, med katerimi smo tokrat zasledili tudi odličnega trebanjskega glasbenika (Zidaniški kvintet) in lastnika snemalnega studia MARS Andreja Mežana.

»Isti tiči skup letajo«, pravi pregovor, a morda se Andrej in Adi dogovorita še za kakšno sodelovanje ...



**NATURAL Selection dana**  
**NOVO**

ARONIJA  
Jabolko, korenček, brusnica in limona  
MALINA

www.dana.si





## Kako izbrati dobrega zobozdravnika?

Ena od stvari, ki se tiče slehernega posameznika, je zdravje njegovih zob. Zdravje zob pomembno vpliva tako na celotno zdravje človeka, kot tudi na njegove psihofizične sposobnosti in socialni položaj. Lepi in zdravi zobje v današnjem času pomembno vplivajo na naše blagostanje in uspešnost v življenju. Če torej ne omenjamo zobobola, ki nas vedno spomni na zobozdravnika, je zavedanje o pomenu ustne higijene in zdravja zob razlog, zaradi katerega je zobozdravstvo vedno aktualna tema. Zato smo na pogovor povabili zobozdravnico, specialistko Karmen Verhovc, dr. dent. med. Povprašali smo jo o tem, kako izbrati dobrega zobozdravnika.



▪ **Vsak odrasel človek se v življenju večkrat sooči z iskanjem zobozdravnika. Kaj svetujete pacientom pred izbiro novega zobozdravnika?**

Ko smo soočeni z iskanjem zobozdravnika, ponavadi povprašamo ljudi okoli sebe in pobrskamo po internetu. Reference in informacije, ki jih dobimo na ta način, so seveda pomembne, a še vedno puščajo dvom o primernosti zobozdravnika za naše osebne potrebe in zmožnosti. Seveda si nihče ne želi najcenejše, niti brezplačne zobozdravstvene storitve ali izdelka, ki ga je potrebno kmalu popraviti ali zamenjati. Prav tako nihče ne želi dobre storitve znatno preplačati. Pogosto niti ne vemo, kako dobro je zobozdravnik opravil storitev. Prava kakovost zobozdravstvene storitve se namreč pokaže skozi daljše obdobje. Ko izbiramo zobozdravnika, je zato smiselno preveriti dejavnike, ki vplivajo na kakovost zobozdravstvenih storitev. To pa so znanje in usposobljenost zobozdravnika, opremljenost zobne ambulante, uporaba različno kakovostnih zobnih materialov, prakticiranje diagnostičnih postopkov, celovitost ponujenih zobozdravstvenih storitev in podobno.

▪ **Na prvo mesto ste postavili strokovno znanje zobozdravnika. Kako lahko pacient oceni znanje zobozdravnika?**

Kakovost zobozdravnikove storitve je v veliki meri odvisna od njegovega znanja. Zobozdravstvo se hitro razvija. Vsak dan se pojavljajo novi materiali, orodja, pripomočki in oprema. Zobozdravnik, ki ne sledi razvoju, ne pozna novosti ali jih ne zna uporabljati, ne more ponujati najbolj optimalnih storitev. Dodiplomska izobrazba je osnova, da zobozdravnik sploh lahko opravlja svoje delo, ključna za njegovo znanje in strokovno usposobljenost pa je podiplomska izobraževanje. Zato je pred izbiro zobozdravnika smiselno preveriti njegovo formalno izobrazbo in podiplomska izobraževanja. Najenostavneje je preveriti njegovo spletno stran, Facebook, LinkedIn (ali podobno) profil ter razne strokovne strani. Če ne najdemo žele-

nih podatkov, to sicer ne pomeni, da zobozdravnik ni usposobljen, a v kolikor ugotovimo, da se redno udeležuje seminarjev in strokovnih dogodkov ali ima podiplomsko izobrazbo, to pomembno prispeva v prid njegove izbire.

▪ **Kako pa oprema zobne ambulante vpliva na kakovost zobozdravstvene storitve?**

Vsakomur je jasno, da z iztrošenim izvijačem težko hitro in dobro privijemo vijak. V zobozdravstvu, kjer se zahteva izredna natančnost, je kakovost opreme še mnogo bolj pomembna. Ni dovolj samo lep zobozdravstveni stol, ki še vedno dobro deluje. Sodoben zobozdravstveni stol zobozdravniku močno dvigne kakovost dela v ustih, prav tako mu delo tudi olajša, zaradi česar lahko vso pozornost posveti izvedbi storitve. Še posebej pomemben pa se mi zdi bistveno višji nivo varnosti pred prenosom okužb preko stola z enega pacienta na drugega. Za kakovostno storitev je izrednega pomena tudi spremljajoča zobozdravstvena oprema. Pomembno je, da ima zobozdravnik na voljo vsaj lokalni zobni rentgen. Pri zdravljenju težjih primerov pa je priporočljivo trodimenzionalno rentgensko slikanje (3D CT), saj lahko zobozdravnik pogosto samo z diagnosticiranjem procesov pod površjem ugotovi dejansko stanje ter določi ustrezno zdravljenje. Če zobozdravnik pacienta zdravi brez ustrezne diagnostike, pogosteje pride do strokovnih napak, zapletov in težav, zaradi katerih je potrebno dodatno ali ponovno zdravljenje. Podobno je tudi z uporabo druge sodobne opreme, kot so na primer zobni laser, specialna očala s povečevalom, mikroskop in podobno. Vsekakor je smiselno, da se pacient pred izbiro zobozdravnika informira o opremljenosti ambulante, v kateri zobozdravnik deluje.

▪ **Omenili ste materiale v zobozdravstvu. Kako uporaba različnih materialov vpliva na kakovost zobozdravnikove storitve?**

V zobozdravstvu je na voljo veliko različnih materialov, od najcenejših »no-name« materialov, do zelo dragih materialov vrhunskih znamk, kot so 3M ESPE, Ivoclar Vivadent, Shofu, GC in drugi. Cenejši materiali niso nujno najslabši, a je pogosto žal tako. Kakovostni materiali ne pridejo sami od sebe. V njihov razvoj je treba vložiti veliko znanja in sredstev. Vse to pa se odraža v njihovi ceni. Še posebej to velja v zobozdravstvu, kjer mora zobozdravnik za kakovostne materiale včasih plačati tudi nekajkrat višjo ceno od najcenejših materialov. Noben pacient si ne želi, da mu po enem letu počti zalivka ali se mu zlomi protetični nadomestek. Tega si seveda ne želi niti zobozdravnik. Zato zobozdravnik, ki želi opraviti kakovostno storitev, raje uporablja dražje materiale, ki zagotavljajo kakovostno zobozdravstveno storitev. Na ta način bo pacientu prihranil prepogost obisk ambulante, sebi pa ohranil dobro ime. Pacient naj skuša na spletu preveriti, kakšna je politika ambulante glede uporabe zobozdravstvenih materialov.

▪ **Kaj pa celovitost zobozdravstvenih storitev?**

Za pacienta je bolje, da čim več zobozdravstvenih storitev opravi

na enem mestu. Tako zdravljenje poteka hitreje in bolje, prav tako pa se izognemo kazu s prstom v primeru kakršnih koli zapletov. Zato naj pacient pred izbiro zobozdravnika preveri, kakšne storitve mu izbrani zobozdravnik ali njegova zobna ordinacija lahko ponudi. Če v zobni ambulanti ne nudijo celovitih storitev, zdravljenje morda ni optimalno. Na primer, če zobozdravnik nudi samo protetične storitve, implantološkega zdravljenja pa ne, bo morda pacientu predlagal protetiko tudi v primeru, ko je implantat boljša rešitev. Zobozdravnik, ki se ne ukvarja s čiščenjem zobnega kamna, bo manj verjetno predlagal to storitev. Zaradi tega se poveča tveganje za boleznih zobnih tkiv. Če pa ima ob sebi ustnega higienika, bo pacienta takoj napotil k higieniku. Podobno je z uporabo rentgenskega slikanja. Če v zobni ambulanti nimajo rentgenskega aparata, je bolj verjetno, da bo zobozdravnik skušal storitev opraviti brez rentgenske slike. Kakšna škoda se dogaja zaradi neustrezne diagnostike, ni treba poudarjati. Če zobozdravnik ne pozna ortodontskega zdravljenja, ga pacientu ne bo predlagal. Zaradi tega se lahko pacientu v ustih razvije nepopravljiva škoda. Pogosto je ortodontski poseg tudi cenejša in lažja rešitev, kot na primer implantat ali drug protetični nadomestek.

▪ **Vi vse to nudite?**

V naši ambulanti smo se - ravno zaradi tega - že pred leti odločili razvoj usmeriti v smeri celovitega zdravljenja. Tako sedaj poleg splošnega zobozdravstva nudimo tudi ortodontsko zdravljenje, implantologijo in ustno kirurgijo, zobno protetiko, storitve ustnega higienika, diagnostiko z najsodobnejšim rentgenskimi aparati in tako dalje.

»Prava kakovost zobozdravstvene storitve se namreč pokaže skozi daljše obdobje. Ko izbiramo zobozdravnika, je zato smiselno preveriti dejavnike, ki vplivajo na kakovost zobozdravstvenih storitev. To pa so znanje in usposobljenost zobozdravnika, opremljenost zobne ambulante, uporaba različno kakovostnih zobnih materialov, prakticiranje diagnostičnih postopkov, celovitost ponujenih zobozdravstvenih storitev in podobno.«

▪ **Ali so še kake druge karakteristike, na podlagi katerih lahko pacient sklepa o kakovosti zobozdravnikove storitve?**

Seveda, veliko jih je, a drugače, kot na podlagi svojih ali na podlagi izkušenj drugih pacientov o njih ne moremo sklepati v naprej. Kakovost zobozdravnikove storitve ocenjujemo tudi po tem, kako se je pripraviljen potruditi pri izvajanju vsake posamezne storitve. Pacienti visoko cenijo njegovo prijaznost, kot tudi to, koliko informacij je pripravljen dati ali kako blaži bolečine. Dober zobozdravnik pacienta podučí o ustni higieni. Tako lahko pacient sam najbolje poskrbi za dolgoročno zdravje in ohranitev svojih zob ter privarčuje čas, denar in nevšečnosti. Pomembno je, da zobozdravnik vzbudi zaupanje v pacientu ter mu nudi pošteno ceno in odnos za opravljeno storitev. V naši ordinaciji tem vidikom posvečamo veliko pozornosti. Trudimo se za pošten odnos in ugodje pacienta ter se trudimo narediti čim bolj prijeten obisk.

**Najlepša hvala za izčrpne odgovore. Bralce pa za dodatne informacije usmerjamo kar na spletno stran [www.zoboestetika.si](http://www.zoboestetika.si) ali v vašo ordinacijo v Trebnjem.**

## V Grajskih mesninah priporočamo...

... govedina lokalnih kmetij.

**Za gurmane - zorjena govedina.**

**Novoletna ponudba**



... svinjina priznanih domačih rejcev.

**Za grajsko pojedino - meso in izdelki krškopoljskega prašiča.**



**Najdete nas v vseh trgovinah in mesnicah Kmečke zadruge Sevnica.**

Kmečka zadruga Sevnica z.o.o., Savska cesta 20 c, 8290 Sevnica, T: (07) 816 36 00  
Grajske mesnine, Cesta na grad 15, 8290 Sevnica, T: (07) 816 36 40

**GRAJSKE MESNINE**



[www.kz-sevnica.si](http://www.kz-sevnica.si)



**Kegljačicam uspelo zbežati z začelja**

Že v prejšnji številki smo zapisali, da trebanjske keggljačice bijejo boj za obstanek v elitni slovenski keggljaški ligi (takrat so bile na 8. mestu od 10. ekip), tik pred zadnjim krogom pa so padle celo na sam rep lestvice ...

Trebanjske keggljačice so imele tik pred zadnjim krogom zabeleženo le eno zmago, katero so si priigrale v 1. krogu davnega 17. septembra, za tem pa so izgubile prav vse tekme. Vodja ekipe in trener kluba Niko Goleš pa je kljub temu optimističen ...

»V letošnji ligi smo le tekmo v Celju proti apsolutnim prvakinja gladko izgubili, v vseh ostalih srečanjih pa smo bili zelo blizu kakšne točke«, je uvodoma povedal Goleš in dodal, da je prav tekma proti Postojnčankam (zadnji krog, zmaga »doma« s 6:2) prebudila v keggljačicah pogum, da v pomladanskem nadaljevanju prvenstva odigrajo odločnejše in si zagotovijo obstanek v družbi najboljših.

Seveda nas je zanimalo, kar je glavni vzrok za slabšo uvrstitev na lestvici, Goleš pa kot razlog navaja, da trebanjske keggljačice domače tekme igrajo v oddaljenem Novem mestu, kar klubu onemogoča delo z mladim naraščanjem.

Spomnimo, trebanjske keggljačice so edine v prvotligaški družini, ki nimajo svojega keggljišča, pa tudi bolj slabo kaže, da ga bodo v kratkem dobile ...





## Pozdrav z Mirne - Šentjerneju

Na Martinovo nedeljo, 13. novembra 2016, je bilo v Kulturnem centru Primoža Trubarja v Šentjerneju veselo. Za to so poskrbeli mirnski upokojenci. Natančneje Mešani pevski zbor Društva upokojencev Mirna, ki mu že vrsto let neutrudno predseduje in ga uspešno vodi Tone Kotar.

Prireditev, ki je že 28. po vrsti iz cikla Pozdrav z Mirne določenemu kraju, se je že dobro ukoreninila. Tako je MePZ gostoval že po Sloveniji in veliko tudi v tujini. Idejni vodja teh prireditev je Tone Kotar, ki ima korenine iz Šentjerneja, zato mu je bil ta nastop še posebno pri srcu.

Ljubitelji lepega petja so uživali v poslušanju: MePZ DU Mirna, ki je zapel osem pesmi pod taktirko zborovodje Diega Barrios Rossa in polovico med njimi ob spremljavi harmonikarja Dušana Kotarja, MoPZ Dominus Mirne, katerega umetniški vodja je Stanislav Cvelbar, MePZ KUD Matija Tomca prav tako z Mirne - zborovodja Stanislav Cvelbar, Šentjernejskega okteta - umetniški vodja je Andrej Resnik, piko na i pa je dodal Diego Barrios Ross, ki je kljub prehladu zapel tri pesmi iz repertoarja. Obiskovalci so obnemeli ob čudovitem petju in vse nastopajoče nagradili z močnim aplavzom.



Zbrane sta nagovorila tudi podžupanje Občine Mirna Barica Kraljevski in podžupan Občine Šentjernej Janez Selak. Program je pristrčno in simpatično vodila Petra Krnc, ki je v imenu animatorke literarne skupine Vezi Pavline Hrovat, ki ji je bolezen preprečila, da bi bila z nami, tudi predstavila skupino.

Pavlina je zapisala: »Danes, ko so med vami člani DU Mirna, smo želele tudi literatke »VEZI« prenesti pristrčne pozdrave in toplo željo, da vam današnje popoldne mine v prijetnem poslušanju naših zborov. Žal se je v naše vrste vtihotapila bolezen, zato vam pošiljamo pozdrave, ki jih posipamo s šepetom jeseni. Pozdravi in želje so rojeni v prelepi vasi Mirna, ki leži v naročju gričev, cerkve svetega Janeza Krstnika, graščine Speče lepote, v senci Lenasijevega spomenika padlim in vencu vinogradov, ki bogatijo in radostijo naše vinogradnike.« Po pozdravu je Petra recitirala tudi pesem literatke Rozalije Pepelnak z naslovom Trta.

Po končanem programu smo se ob prigrizku družili, zaplesali, peli in veselo nazdravili z novim vinom ter si obljubili, da se še kdaj snidemo.

(Anica Janežič)



## Preobrazba

MODEL: Klavdija  
FRIZURA, MAKE UP: Frizer Ratajec, Trebnje



Na preobrazbo se lahko prijavite tudi vi in sicer tako, da pokličete Frizerski salon Ratajec na 041 333 746. Preobrazba je BREZPLAČNA!



## Movember in rak prostate

Člani in simpatizerji mednarodnega gibanja in fundacije za opozarjanje na problematiko raka prostate Movember po vsem svetu v novembru ne brijejo brkov (ang. Mustache) in tako so N spremenili v M - November je postal Movember. Movembra se zdravniki hvalijo, koliko novih bolnikov z rakom prostate so odkrili, kako uspešni so pri operacijah, strašijo moške, da je rak prostate skoraj nujen pri globoki starosti in nas vabijo na redna testiranja.

Novinarji nastavljajo mikrofone zdravnikom in ozdravljenim bolnikom, navajajo statistike. Kaj niti v enem od teh sestavkov ne boste prebrali, sledi tukaj: Rak prostate ni nujna posledica staranja in ni res, da vsak moški ne more narediti veliko, da ne bi zbolel.

Rak prostate v fazi, ki zahteva zdravljenje, je predvsem bolezen izobilja. V razvitih državah zbolijo povprečno eden od desetih moških, v nerazvitih deželah eden od sto tisoč (1 od 10 in 1 od 100.000, torej 10.000 krat manj - kakšna razlika!!!). Rak prostate je drugi najpogostejši vzrok smrti, pri nekadilcih pa celo prvi. V neki študiji s skoraj 50.000 udeleženci so ugotovili, da moški, ki redno uživajo hrano živalskega izvora povečajo tveganje za nastanek raka prostate za 60%. Tistim, ki so že imeli diagnosticiran rak prostate, se je pričakovana doba preživetja povečala za 400%, v kolikor so radikalno spremenili svoje prehranske navade in začeli jesti rastlinsko hrano.

Pregled raziskav univerze Harvard je jasen: Dvanajst od štirinajst kontrolnih študij in sedem od devetih kohortnih študij je pokazalo pozitivno povezavo med uživanjem kravjega mleka in rakom prostate. Znanstveniki trdijo, da je uživanje večjih količin kravjega mleka najzanesljivejši prehranski napovedovalec raka prostate. V študiji je pokazano, da imajo moški, ki porabijo največ mleka in mlečnih izdelkov, dva- do štirikrat večje možnosti, da zbolijo za rakom prostate, v primerjavi s tistimi, ki zaužijejo minimalne količine. Kot so ugotovili v študiji, je uživanje velikih količin mleka in mlečnih izdelkov »eden izmed najbolj doslednih prehranskih napovedovalcev raka prostate«.

Znanstveniki so ugotovili številne negativne učinke uživanja mlečnih izdelkov na zdravje človeka, med katerimi je ena najbolj konsistentnih povezav z rakom prostate. Epidemiološki dokazi npr. na Japonskem kažejo, da se je rak prostate od druge svetovne vojne povečal za 25-krat, kar je skladno s 5, 10 in 20-kratnim povečanjem vnosa jajc, mesa in mlečnih izdelkov, medtem ko so bile ostale značilnosti prehranjevanja (ne pa načina življenja) relativno podobne.

S pregledom 11 raziskav študij primerov, ki so pokazale pozitivno povezanost med uživanjem mleka in raka prostate, pregledom 13 neodvisnih kohortnih raziskav, ki so prav tako pokazale, da je uživanje mleka dejavnik tveganja nastanka raka prostate. »Na koncu smo ugotovili pozitivno povezavo med porabo mleka in raka na prostati«, trdijo avtorji.

Raziskave z izoliranim učinkovanjem organskega kravjega mleka (vsebuje le naravno vsebovane hormone) na človeškega raka prostate v epruveti, kjer je ta v 14 ločenih eksperimentih stimuliral rak prostate v povprečju za 30%, medtem ko je mandljevo mleko zmanjšalo rast rakavih celic za 30%. »Ti podatki kažejo, da je treba bolnike z rakom prostate in dojk opozoriti na možnost pospeševanja napredovanja bolezni zaradi uživanja mlečnih izdelkov in njihovih nadomestkov.«

Ni le mleko pomemben faktor za nastanek in razvoj raka prostate. O rakotvornosti (predvsem) rdečega mesa in mesnih izdelkov je svojo ugotovitev sporočila Svetovna zdravstvena organizacija. Moški, ki zaužijejo 2,5 in več jajc na teden, imajo 81% večje tveganje, da zbolijo za rakom prostate, kot moški, ki so zaužili manj kot jajce na teden.

Tveganje, da bomo umrli zaradi raka prostate, je majhno, okrog 3%, saj večina moških umre z rakom prostate in ne zaradi raka prostate.

### ŠE NEKAJ O PRESEJALNIH PROGRAMIH

Presejalni program PSA, test za zgodnje odkritje raka prostate, je Ameriški Task Force že leta 2012 odsvetoval, ker so ugotovili, "da obstaja zmerna ali visoka verjetnost, da testiranje nima nobene koristi oziroma da je škoda večja od koristi".

Kanadski Task Force on Preventive Health Care je oktobra 2014 izdal posodobljene smernice, v katerih odsvetuje uporabo PSA testa. To priporočilo temelji na dokazih, da je tveganje za poškodbe večje od negotove koristi in da ni dokazov, da bi PSA pregledi zmanjšali umrljivost zaradi raka prostate. Skoraj 20% je lažnih (napačnih) diagnoz, kar vodi v invazivno operativno zdravljenje, pri čemer nastopajo pogoste okužbe, urinske inkontinence in erektilne disfunkcije.

Dolgoročne študije npr. ugotavljajo, da so v presejalni skupini diagnosticirali približno 12 odstotkov več raka kot v drugi, vendar se skupini nista razlikovali po stopnji umrljivosti, kar kaže, da pri celotnem prebivalstvu pregled ne zmanjša števila smrti zaradi raka prostate. V neki ameriški raziskavi, katere rezultate je objavila ena najuglednejših strokovnih revij na svetu, so ugotovili, da med tistimi, ki so jim kirurško odstranili prostato, in tistimi, ki so jih le opazovali, ni bilo pomembnejših razlik v preživetju. Nastopile pa so druge razli-

ke: tisti, ki so bili operirani, so imeli dvakrat pogosteje impotenco in urinsko inkontinenco, medtem ko jih je 20 odstotkov imelo še druge zaplete. Sklep je bil logičen: operacije rakave prostate niso podaljšale življenja ali izboljšale njegove kakovosti. Nasprotno. Strokovnjaki ocenjujejo, da je na splošno več kot 40 odstotkov operacij na prostati nepotrebnih. Že pred leti so bile objavljeni rezultati dveh pomembnih kliničnih raziskav, ki sta dokazovali, da je zgodnje odkrivanje raka prostate s PSA-jem nepotrebno.

Richard Albin, ki je odkril antigen PSA, je v New York Timesu zapisal: "Test ni zanesljivejši od metanja kovanca. Že leta trdim, da presejalni test PSA ne more odkriti karcinoma prostate, in kar je še pomembneje, ne more razlikovati med dvema tipoma raka prostate: tistim, zaradi katerega boste umrli, in tistim, s katerim boste umrli."

Kljub podatkom in stališčem se še vedno veliko moških udeležuje presejalnih testov. V čigavo korist? Ali so žrtve medicinske propagande ali dobro obveščeni odgovorni moški, ki skrbijo za svoje zdravje? Z družbenega vidika je povsem umestno vprašanje, ali je prav porabiti veliko sicer omejenih sredstev za zdravstvo za nekoristno pregledovanje in nepotrebno zdravljenje, se je spraševal dr. Albin.

Torej moški, vsaj občasno lulajte stoje in opazujte curek urina in potem skrbno počistite za sabo. Če opazite zmanjšan pritisk, je prvi znak, da je lahko nekaj narobe, ni pa nujno. Zahtevajte od zdravnika, naj vas pouči o bolezni in vašem stanju in mu ne izročite svojega telesa.

Ni le mleko pomemben faktor za nastanek in razvoj raka prostate. O rakotvornosti (predvsem) rdečega mesa in mesnih izdelkov je svoje mnenje povedala Svetovna zdravstvena organizacija. Moški, ki zaužijejo 2,5 in več jajc na teden, imajo 81% večje tveganje, da zbolijo za rakom prostate kot moški, ki so zaužili manj kot jajce na teden.

PS: Še nekaj ne boste nikjer ne prebrali in ne videli: predsednika države z mlečnimi brki. Ne vem ali je slika nastala v posmeh Movembru, ali so predsednika zalotili, ko je »hranil otroka v šebi«, vendar je sporočilo škodljivo: predsednik države uživa v tekočini, ki dokazano državljanom lahko povzroča hude zdravstvene težave.

(Ivan Soče, avtor knjige Hipokrat je bil kuhar)



## V lekarni peščica, parkirišče nabito

Bo kar držalo, da smo radi t.i. 'zastojkarji'. Takoj, ko se nam ponudi priložnost, da je kaj zastoj, izkoristimo. Tako je tudi s parkiriščem pred prenovljeno Dolenjsko lekarno. Na stanje nas je opozoril bralec. In preverili smo, kako je. Že ko smo se pripeljali do parkirišča, smo videli, da je gneča, parkirišče pa polno.



In so res vsi vozniki parkiranih vozil v lekarni? Ne, niso bili. Medtem, ko je bilo vseh 20 parkirnih mesta zasedenih, prav tako so bila vozila parkirana tudi poleg vrisanih prostorov, je bilo v lekarni 10 ljudi, pa še med temi so nekateri prišli peš ali pa so bili mladoletni.

So pa svetniki MO NM na zadnji občinski seji potrdili uvrstitev novih parkirnih prostorov pri Dolenjskih lekarnah v drugi tarifni razred, kjer je cena za parkiranje 0,50 EUR za vsako začeto uro. Parkirna se plačuje ob delavnikih v času od 7. do 17. ure. Polovico parkirnih mest pri lekarni bo v režimu modre cone.

(Dolenjska News)



## Vabljeni na dobrodelno zvočno kopel oz. gonganje

**Neprofitno vseslovensko društvo Animal angels, ki ima sedež v Trebnjem, še naprej pridno zbira sredstva oz. donacije za brezdomne, bolne in lačne živali. Tokrat bodo to delali z gonganjem ...**

»Angelčki živalic« v nedeljo, 11. decembra 2016 ob 18. uri vabijo v dvorano Stik v Trebnje (nekdanji prostori DM-a, v križišču pri cerkvi) na dobrodelni dogodek Zvočna kopel z gongi, kjer se bo zbiralo donacije za brezdomne, bolne in lačne živali. Vsi, ki bi radi izkusili ta dogodek, prečudovito zvočno potovanje onkraj meja časa in prostora, se očistili negativne in zastale energije, povečali ustvarjalnost in na sploh povečali nivo energije, si privoščite to edinstveno izkušnjo, ki vas bo popolnoma sprostita in napolnila z ljubeznijo in radostjo.

S seboj prinesite zgolj podlogo za ležanje in odejico, oblecite se udobno. **Gonganje je brezplačno oz. vas stane toliko, kolikor želite prispevati sami. Zbrana sredstva bodo porabljena za nakup hrane in pomoč brezdomnim, lačnim in bolnim živalim.**

Svoj prihod (ali rezervacijo) lahko javite na tel 041 391 146. Za gonganje bo poskrbela Helena Vlaj, katero smo v prejšnji številki predstavili kot energijsko terapevko, ki je bila pripravljena dvema

### KAJ JE GONGANJE?

Gonganje ali zvočna kopel je meditacijsko sprostitvena tehnika. Pomaga pri umirjanju uma in sproščanju telesa. Pri zvočni kopeli uporabljamo različne instrumente. Poleg gonga so najbolj pogosti glas, tibetanska pogoja posoda, kristalna kvarčna skleda, šruti, didgeredoo, tingša, boben, ropotuljica, vetrni zvonovi... Zvočno kopel uporabljamo kot orodje za globoko sprostitve. Kopel deluje globinsko in intenzivno na vsako celico v telesu. Ko se um prepusti zvoku, pride do občutka brezčasa, lebdenja ... Zvočna kopel je primerna za vse starosti. Gong je med najmočnejšimi zvočnimi orodji za dvig zavesti in se uporablja že vsaj tri tisoč let. Gong kopel je zvočno popotovanje onkraj časa in prostora. Vsak od nas ima svojo lastno frekvenco oz. vibracijo, prav tako tudi naši organi, celice, DNK ... Gongi delujejo direktno na celotno telo, saj so instrument z največjim razponom tonov in vibracij. Gong ne ustvarja zvoka v logičnem (ritmičnem) zaporedju, ampak deluje frakalno, zato naš um, ki tega ni vajen, počasi spusti nadzor. V takem stanju lažje usmerjamo svojo pozornost in namero, lahko pa se enostavno prepustimo notranji tišini. Naše celotno bitje (fizično, miselno, čustveno in duhovno) deluje ne energetskih nivojih, ki vibrirajo na določeni frekvenci. Zaradi današnjega tempa življenja in vpliva okolja so ti centri dostikrat v neravnovesju, kar se pozneje pokaže tudi na fizičnem nivoju. Gong proizvaja zvok po principu zlatega reza (Fibonaccijevo zaporedje), zato nas harmonizira na vseh nivojih. Najbolj pomebno pri gonganju je, da se namestimo v sebi najbolj udoben položaj. Lahko tudi sedimo ali stojimo, kakor nam pač najbolj ustreza. Prej seveda izklopimo mobilne, med kopeljo pa čim manj motimo ostale.



bolnima sočlovekoma ponuditi brezplačno pomoč. Tokrat bo še enkrat več svoje znanje ponudila brezplačno, korist od gonganja pa boste imeli vsi udeleženci dobrodelnega dogodka, posredno pa seveda tudi živalice. Ustvarite si čudovit dan in hkrati pomagajte živalim!

## Na Mirni združili moči za boljšo varnost

**Prebivalci Gorenje vasi in Ševnice so dve soboti združili moči in očistili obcestne površine v Gorenji vasi in skozi gozd proti Ševnici.**

V občini Mirna znamo stopiti skupaj in nesebično narediti nekaj dobrega za skupnost. To smo dokazali s sajenjem cipres, vsako leto dokazujemo z udeležbo na čistilni akciji, precejkrat pa se na pobudo posameznikov zgodijo tudi akcije za večjo varnost.

Na pobudo Boštjana Goloba so se prostovoljci zbrali prvo soboto v novembru in obsekali in očistili obcestne površine v Gorenji vasi, na pobudo Suzane Krištof pa naslednjo soboto skozi gozd od Brezovice proti Ševnici.



Glavno vodilo domačinov za sodelovanje je bila večja varnost v cestnem prometu.

Pred bližajočo se zimo so tako poskrbeli, da bodo vozila zimske službe lahko zanesljivo in kakovostno opravljala svoje delo brez ovir na robu ceste, predvsem pa so izboljšali preglednost in s tem zagotovili večjo varnost vseh udeležencev v prometu.

(Besedilo: P. K., fotografije: B. G.)

## V Trebnje prihaja Tadej Toš



**Po tem, ko je nasmejalo nabito polno dvorano Doma Partizan na Mirni, prihaja Tadej Toš še v Trebnje ...**

Toš komaj čaka, da stopi na oder. Vemo, da govori hitro in veliko. Tošev svojevrstni smisel za humor (ptujski) je običajno sprejet odprtih rok – oster in pisan kot mavrica, v glavnem pa nekje med romantično ironičnim in nesramno ciničnim; naslonjen na enostavnost in banalnost človeške biti ... Tudi v Trebnjem bo tako. In še nasvet: otroci naj ostanejo doma. Prodaja vstopnic: Interflash Turizem; Cena v predprodaji 13 €; Cena na dan predstave 15 €

**Kdaj:** 10. 12. 2016 ob 19.00; **Kje:** Kulturni dom Trebnje

## Knjižnični hokuspokus na Mirni

**V krajevni knjižnici Mirna so uspešno zaključili projekt Knjižnični hokuspokus, ki ga je sofinancirala Občina Mirna.**

V okviru projekta smo v oktobru izvedli astronomsko predavanje z delavnico zavoda za izobraževanje, raziskovanje in razvoj Z LAHKOTO! Prišlo je veliko otrok in njihovih staršev, ki so radovedno spremljali živahno razpravo o vesolju. Izvedeli smo, kateri planeti so v vesolju, koliko jih je, podrobneje smo spoznali Sonce in Luno ter si ogledali, kako nastaneta Sončev in Lunin mrk. Zanimivo se nam je zdelo, kako dolgo bi potovali do Lune, zakaj na Luni skočimo veliko dlje kot na Zemlji in kaj na Luni počnejo roboti. Govorili smo tudi o kraterjih in njihovem nastanku, o dinosavrih in se spraševali, kako daleč od nas so zvezde. Po pestri vesoljski debati so otroci izdelali vsak svojo raketo in jih ob krikih veselja in navdušenja spuščali na dvorišču knjižnice.



Na dveh delavnicah smo se v oktobru in novembru družili tudi z avtorjem knjig in člankov s področja znanosti in tehnike, Miho Zorcem. Predstavil je veliko različnih poskusov, ki so bili zanimivi za otroke in odrasle. Vsem pa je bilo skupno, da za samo izvedbo ne potrebujemo dragih materialov in sestavin, ampak v večini primerov le odpadno embalažo in reči, ki jih otroci zlahka poiščejo v domačem gospodinjstvu. Mešali smo tekočine različnih barv, izdelali avto na »balonski pogon«, na zelo preprost način ustvarili elektriko in izdelali raketo, ki je ob močnem poku poletela visoko v zrak. Iz odpadnih materialov lahko izdelamo tudi zelo zanimive igrače in nekaj takih je pokazal tudi gost na eksperimentalni delavnici.

Jurčkove kovčke z ustvarjalnim materialom in poučnim gradivom, s katerimi spodbujamo ustvarjalnost otrok, si lahko izposodite na vseh enotah trebanjske knjižnice. (Mojca Nose, Knjižnica Pavla Golje Trebnje)

## Rezultati nagradne igre

**V prejšnji številki smo za vas, dragi naši najmlajši bralci, pripravili nagradno igro, v kateri ste morali pobarvati ježka, sovico, kresničke in naravo okoli njih.**

Med vsemi prispelimi pobarvanimi izdelki je bila sreča tokrat naklonjena **Tiji Žura, Belokranjska 29, 8000 Novo mesto**, ki bo nagrado (paket sladkih dobrot) prejela po pošti. Iskrene čestitke Tiji, vsem ostalim pa želimo veliko sreče v naslednjih nagradnih igrah. Vsem skupaj se hkrati zahvaljujemo za sodelovanje.

VSEM KUPCEM SE ZAHVALJUJEMO ZA ZAUPANJE IN SE PRIPOROČAMO TUDI V LETU 2017. SREČNO IN ZDRAVO NOVO LETO!

**RAJ**  
pohistvo TREBNJE  
07/304-13-19

Obrtniška ulica 20, 8210 Trebnje  
Gsm: 051/335 133  
info@pohistvo-raj.si, www.pohistvo-raj.si

**POGREBNA SLUŽBA NOVAK**  
Mokronog in širša Dolenjska

KOT USLUŽBENEC POGREBNEGA ZAVODA Z VAMI ŽE 20 let!

**Kontakt: Sašo Novak, tel.: 031/611 538**

Mokronog, Šentrupert, Mirna, Trebnje, Trzinje, Gabrjule, Sentianž, Sv. Marieta Grm, Čatež pod Zaplazo, Sentilovrenc, Občina Strca, Vavta vas, Ursa sel, Orocec, Smolenja vas, Zdina vas, Občina Dolenjske Toplice, Mirna Peč in drugje po Sloveniji.

**PORA VNAVA™**

PE MURSKA SOBOTA, Ulica Staneta Rozmana 16  
gsm: 051 343 031, e: murskasobota@poravnava.si

**POTREBUJETE PRAVNI NASVET ALI STORITEV? POKLIČITE TAKOJ!**

Ukvarjamo se s/z:

- davki
- določevanjem
- stečajni postopki
- sodnimi in izvensodnimi izterjavami terjatev
- preverjanje lastništva in obremenitev na nepremičnosti, vpis služnosti ...
- sestavo vseh pogodb (darilna, kupoprodajna ...)
- pravicami delavca (odpoved, dopust, regres ...)
- pravicami potrošnika (sivarna napaka, garancija ...)
- izdelavo pritožb in ugovorov ter zahtev za sodno varstvo

Zagotavljamo ugodne cene in kakovostno, ter strokovno izvedbo naših pravnih storitev.

Zakaj nam lahko zaupate?  
Smo edina slovensko odškodninsko podjetje, ki ima bonitetno odličnost AAA, kar pomeni, da spadamo med 3,8% najboljših slovenskih podjetij.

Bonitetno oceno odličnosti imajo samo najboljša podjetja s ključno diferencialno prednostjo pri poslovanju in predstavljajo najbolj zanesljiv in nizko tvegan poslovni subjekt.

Edini v Sloveniji vam izdamo garancijo na izplačile odškodnine, zanesljivo izključno pravilno – strokovnjake na svojih področjih, poravnava™ smo ljudje!

050 13 14 | WWW.PORAVNAVA.SI

**Kmetijska zadruga Trebnje**

**Uradni prodajalec in serviser strojev Stihl in Viking**

**PODARITE „ŠTILARCO“ TUDI VAŠIM NAJMLAJŠIM. MODEL MOTORNE ŽAGE STIHL 21,90 EUR.**

**GOTOVINSKI POPUSTI V MESECU DECEMBRU NA STROJE STIHL! STRANKE NA SERVISU ČAKA DARILLO, 1 LITER OLJA ZA VERIGE GRATIS!**





## Trump je novi predsednik ZDA. Je Amerika res dobila čudaka ali so (nam) ga kot takega predstavili mediji?

Na Facebook socialnem omrežju kroži besedilo Slovenca, podpisanega z Marko II Piccolodivano, o novem ameriškem predsedniku Donaldu Trumpu, v katerem izpostavlja resnico v ozadju drame o ameriških volitvah. Avtor meni, da bi moral to resnico (čeprav gre za njegovo videnje in mnenje) vedeti prav vsak Slovenec ... Pa pogledjmo, kaj pravi Marko!

»Za Donalda Trumpa sem prvič slišal približno 3 leta nazaj, ko sem v New Yorku obiskal njegovo stolpico. Moj prvi vtis je bil izrazito negativen, predvsem zaradi njegovega bogastva, pa tudi njegovi bizarni frizuri se nikakor nisem mogel načuditi. A poleg tega se zanj tudi nisem dosti zanimal. Daleč najbolj mi je šel na živce, ko



sem na Youtubu videl enega izmed njegovih intervjujev, kjer govori, kako mu v mladosti ni bilo lahko: »My father gave me a small loan of a million dollars«.

Spomnim se, s kakšnim gnusom sem spremljal tega človeka in ga ob kandidaturi nisem vzel resno. Konec koncev želi zgraditi zid na meji z Mehiko, Muslimanom preprečiti vstop v ZDA, ženske je označil za debele pračice in Mehičane za posiljevalce ... Je tudi čisti rasist do črncev, ne podpira gejev, je Putina lutka, novi Hitler, egocentrični šovinist, vodja Ku Klux Klana, začetnik 3. svetovne vojne, itd, itd. Vsaj s takšnimi informacijami so nas šopali in skušali prepričati glavni mediji, kot so CNN, NBC, ABC in BBC, isti mediji, ki jih financirajo elite z Wallstreeta in so glavni stroj globalistične propagande, ki skuša ustaviti vsakega, ki se jim skuša postaviti po robu.

Kaj ni čudno? Nihče pred volitvami ni obsodil Trumpa, da je rasist, ksenofob, seksist, itd. Šele ko se je prijavil kot kandidat, so ga po-

skušali razbiti z vseh strani. Elita je imela tako na republikanski, kot na demokratični strani že pred volitvami nastavljeni dve lutki. Jeb Bush na eni in Hillary Clinton na drugi strani, kjer bi se oba pomerila v velikem finalu in bi bilo čisto vseeno, kdo bi zmagal, saj sta oba dve plati istega kovanca.

Nato pa pride Trump v igro, čisto nepričakovano, in pokvari vse načrte globalistov. Že prej znan iz resničnostnih šovov in poslovnega sveta, je hitro pridobil popularnost z izjavami, kot so »We're gonna build a wall«, kjer nihče ni vedel, ali misli resno ali ne. Vsem pa se je zdel osvežujoč in na daleč je bilo čuti, da je končno nekaj svežega na politični sceni, kjer so lenobno gnezдили stari politiki.

Najprej so se Trumpu smejali. Ga zaničevali. Se mu posmehovali. Toda Američani so imeli dovolj. Vedeli so, da zlagane fraze in olepšane, politične in učene besede, ki so prihajale iz ust Obame, ne zaležejo in so samo distrakcija. Obama je namreč pridigal o spremembah, prinesel pa je nacionalni dolg višji od 20 milijard dolarjev, »razturil« pol Bližnjega vzhoda, povzročil pogoje za nastanek ISIS, posledično je odgovoren za migrantsko krizo in z zdravstvenim sistemom Obamacare pahnil ameriško ljudstvo na rob obupa. In ljudstvo je reklo - dovolj. Dovolj politikov in lepih zlaganih besed.

Hillary Clinton je obljubljala prav to. Nadaljevanje agonije v svetu, ki sta jo povzročila Bush in Obama.

Hvala bogu so WikiLeaks pravočasno razkrili, da so njeno nominacijo naštimali že mesece v naprej (in kako Bernie Sanders nikoli ni imel šansa), kako je preko njene fundacije plačala protestnikom v Chicagu, da bi razgrajali in uničevali mesto. Kako je tajne podatke uničevala s kislino in kladivi, ker se je bala preiskave FBI. Kako je izbrisala 33.000 zaupnih e-mailov s svojega serverja in potem lagala o tem pod prisego, kako ji Wallstreet plačuje milijone in milijone za oglaševanje kampanje, kako pridiga o socialni enakosti, hkrati pa nosi obleke vredne 13.000\$, kako je na Bližnjem vzhodu pod njenim zunanjim ministrstvom pustila Američane v Libiji umreti med arabsko pomladjo, kako je opustošila Sirijo, Libijo, Irak in Sudan.

Raje Trumpa, ki se je v poslovnem svetu že izvrstno dokazal, kjer je iz »začetnih očetovih milijonov« naredil več milijard vredno družbo in znamko ter ustvaril več 10.000 delovnih mest. Mediji so ga zaničevali, da so njegovi projekti 4x bankrotirali, toda, kaj so štirje bankroti v primerjavi z več sto drugimi projekti, ki pa še danes cvetijo, a o njih mediji ne poročajo. Štiri proti 100+ je tako za poslovni svet zelo dober rezultat.

Trump ni popoln kandidat. Niti super ni nihče ne trdi tega. To vemo vsi! Tip je čisti egocentrik, pa tudi besedni zaklad ima na nivoju OŠ. Vendar je s svojo igro pokazal pravi obraz pristranskosti medijev, zlaganosti volitev, dvostrankarski abusrd, koruptivnost politikov in moč lobijev, ki so do sedaj storili vse, da bi ustavili nekega outsiderja, kot je Trump.

Trump je svojo kampanjo financiral sam, s svojim denarjem, ki ga je s svojo firmo ustvaril v zadnjih 40-tih letih. Niti enkrat ni prišel navzkriž z zakonom, nikoli ni bil kaznovan in teh volitev ni rabil. Lahko bi ostal v svojem poslu, kjer bi se mirno upokojil kot uspešen bogataš, ki ima lepo ženo, sposobne otroke in dobro zapuščino.

In vedel je, da če bo kandidiral, da ga bodo zasmehovali, da bo tarča medijev, vedel je da bo čez noč postal »bad guy«, čeprav je bil pred volitvami izredno priljubljen. In zakaj je pristal na to? Ker ima dovolj tega, kar se dogaja v ZDA. Ne rabiš bit genij, da vidiš, kako Ameriki vladajo banke, Federal Reserve in Wallstreet in peščica »gamadi«, ki se igra z nami. Zadnji predsednik, ki ni bil nastavljen, je bil Kennedy, pa še tega so ubili, ker se ni hotel igrati po navodilih te elite.

Ne vem, kaj bo prinesel Trump, toda tako popularnega kandidata, ki bo takšen trn v peti bankirjev, NE BO NIKOLI VEČ! Potrebno bo zaupati, da bo uspehe iz poslovnega sveta prenese v politiko.

Kar se njegovih izjav tiče ... Se strinjam, da niso ravno bleščeče. Ampak, to je zato, ker ni politik in ni diplomiral iz nakladanja, kot ostali politiki, ki lahko največje zlo zapakirajo v obliki rožic in mavric.

Da je Trump proti Mehičanom? Samo proti ilegalnim priseljencem. Da ima ženske za debele? Samo Rosie O'Donnell :D Da je proti črnem? Dobil je nagrado za dobrodelno finančno pomoč afroameriški skupnosti ... 3. svetovna vojna? Hoče dobre odnose s Putinom, medtem ko Hillary, ko je napovedala,

Ameriški novinar je v New York Timesu o Sloveniji zapisal: »Obstaja država v Evropi pod Alpami, ki meji na Balkan in je omejena sama s seboj. Tam živijo najlepše ženske, vendar nataliteta upada. Tam nezaposleni največ delajo. Tam živijo ljudje na najbolj plodni zemlji, ki pa je neobdelana, ker se obdelovanje plodne zemlje kmetom ne izplača. Tam večinoma prazni vlaki še vedno vozijo najpočasneje v Evropi, brez upoštevavanja voznega reda, po avtocestah pa se vozijo noro hitro - s plačevanjem cestnine, ki je med najdražjimi v Evropi. V tej državi vsi igrajo košarko, smučarji dosegaajo svetovne športne dosežke. Rekreatija jim je prioriteta, delo pa rekreatija. Vsi hitijo v službo, a vsi zamujajo. Osemurni delavnik traja deset ali več ur. In nihče se ne upira fevdalnemu izkoriščanju. Zdravstvo je tam brezplačno, zdravljenje pa morajo vsi plačevati. Tam so svobodni novinarji, ki svobodno pišejo in poročajo po ukazih svojih šefov, katerim objave narekujejo skorumpirani politiki in zakulisni veljaki, odvisno od njihovih potreb. Tam je svetovna kriza dobila državljanstvo. Tam so javna naročila skrivnost, državne skrivnosti pa javne. Tam še niso znani končni zmagovalci 2. svetovne vojne. Tam pišejo zgodovino nepismeni, najbogatejši so pa tisti, ki nikoli niso delali. Tam je Slovenija.«

da bo nad Sirijo Rusiji prepovedala letalstvo, hoče začetek novih spopadov in napetosti. Navija za Ku Klux Klan? Prav osebni mentor Hillary Clinton je bil bivši vodja KKK. Robert Byrd in je na njegovem pogrebu dejala, da svet brez njega ne bo nikoli več enak. Kar se pa zida na meji tiče, je po vsej verjetnosti to rekel samo zato, da bi pridobil zastoj medijsko pozornost, saj mu je sicer ne bi dali. Slaba reklama je še vedno reklama. Sicer ne bi imel nikakršnih šans v boju za nominacijo republikanskega predstavnika. Prav o tem piše



**Alojzij Kastelic, župan Občine Trebnje, na FB:** »Nova prva dama ZDA je Slovenka. Čestitke g. Trumpu in seveda Melaniji. Naši medijski kljukci so spet zakockali priložnost in urinirali na naš ponos. Danes zjutraj sem jih videl v zadregi in z dolgimi nosovi. Pa ni bilo prvič. Je res, da kotla v peklju s Slovenci ni potrebno stražiti, da bi kdo ven ušel. Bratuškovo so sesuli, ker je bila vseč Junkerju. Danes bi bila lahko izjemno vplivna v centru moči odločanja. Najbrž bi realizirali marsikateri projekt, o katerem lahko samo sanjamo sedaj. A je pomembno, s katerimi atributi prepričaš? Ne. Drugi so bili proti Türku, ki je kandidiral za OZN, spet ista zgodba. Skratka, danes bi morala bit' sredi Ljubljane zabava mega razsežnosti. S tem bi pokazali, da se veselimo uspeha sosedu, someščana in sodržavljana ter vseh Slovenk in Slovencev, ki so dosegli nekaj več. Skratka, če bi drug drugega podpirali, bi bil lahko bil naš standard vsaj 20% višji. UDBA nas je naučila, da moramo drug drugega ovajati in dol tlačiti, da lahko nekateri udobno vladajo temu zatohlemu okolju. In to danes še bolj, kot pred letom '91. Srečno Melanija, srečno Donald ...«

v svoji knjigi Art of Deal ... Piše, kako enostavno je pridobiti medijsko pozornost, tudi če te mediji sovražijo. Tip je pogruntal celotno psihologijo novinarjev ... ti so mislili da ga bodo raztrgali, na koncu pa je on raztrgal njih.

Pravzaprav Trumpa sovražijo le politiki, lobiji, banke, mediji in ilegalci. No, in tisti, ki nasedajo propagandi (tudi slovenskih medijev, ki vam »perejo možgane« že dolga leta!

Go Trump!!! Make America great again!



**KREVS  
FINANČNI BIRO d.o.o.**

Izvajamo računovodske, knjigovodske, kadrovske storitve, za podjetja, društva, zasebnike, samostojne podjetnike in kmetije.



Na voljo smo vam tudi za davčno svetovanje, lahko poskrbimo še za vaš arhiv, saj izvajamo tudi mikrofilmske storitve.

„Zanesljiv in izkušen partner z več kot 25 letnimi izkušnjami, ki vam bo prihranil ogromno časa in nepotrebnih skrbi ter zagotovil varno in uspešno poslovanje!“



KREVS - Finančni biro d.o.o. Trebnje, Prešemova ulica 30, Trebnje  
Tel.: (07) 3481-156, 040 580 707; E-mail: natasa@birokrevs.si

## GEOTRON

### CELOVITE GEODETSKE STORITVE

GEOTRON Matej Kolenc s.p.  
Šranga 8, 8216 Mirna Peč

TEL.: 031 208 214

email: info@geotron.si  
www.geotron.si

- UREDITEV MEJE
- PARCELACIJA
- IZRAVNAVA MEJE
- GEODETSKI NAČRT
- ZAKOLIČBA OBJEKTOV
- VPIS STAVBE V KATSTER STAVB
- DOLOČITEV HIŠNE ŠTEVILKE

nagrobni spomeniki  
obnova nagrobnih spomenikov  
klesanje in obnova črk

izdelujemo okenske police  
Izdelujemo in montiramo  
stopnice, balkonske obrobe,  
pulte

**KAM LES**

Stane Perpar s.p.  
Zaboršt 16, Šentvid pri Stični  
Tel.: 041 436 664

## POGREBRE JR POKOPALJSKE STORITVE OKLEŠER

Rudimo vam vse storitve na enem mestu in se trudimo biti najboljši in najugodnejši. Pogrebne storitve opravljamo tudi v občinah Trebnje, Mirna, Šentrupert in Mokronog, Šv. Marjeta - Gm. občina Štraža, Šentjanž in drugje po Sloveniji. Rudimo tudi prevoze v tujino ali iz tujine.

Oklešen d.o.o., Rovno meso: Tel.: 07/33 70 200 - non stop





## Cepiti se ali umreti?

**Cepiva veljajo za velik ponos sodobne medicine, medicinski čudež in eno največjih odkritij na področju skrbi za zdravje, kljub temu da so postopek vakcinacije uporabljali že pred tisoči let. Zaradi cepiv naj bi končno premagali mnoge nalezljive bolezni in tako rešili milijone življenj. Kaj pa, če so te bolezni skoraj izginile še pred cepljenjem? Cepiva so hkrati največja dogma farmacevtske medicine, o resničnosti katere se ne sme niti podvomiti. Zakaj le?**

Politična in medicinska oblast zatrjuje, da je cepljenje nujen in upravičen ukrep, ki ga morajo, če je treba, tudi prisilno izvajati, da zagotovijo zdravstveno varnost skupnosti. Zagotavljajo hkrati, da so cepiva varna in neškodljiva, redki in občasni stranski pojavi so pač cena, ki jo s svojim zdravjem in življenjem plača kakšen posameznik, da bi bili zaščiteni vsi drugi.

Inštitut za varovanje zdravja RS je nekoč zapisal: "Le malokateri poseg v medicini je kronan s tako velikimi uspehi kot cepljenje, saj sta se zaradi njega zelo zmanjšali obolevnost in smrtnost zaradi mnogih nalezljivih bolezni. Številne epidemije, na primer črnih koz, kuge, tuberkuloze, davice, otroške paralize, ki so zaznamovale zgodovino in vplivale na razvoj človeštva, nas spomnijo na pomen obvladovanja nalezljivih bolezni s cepljenjem. Pred uvedbo cepljenja so otroci množično zbolevali in umirali za nalezljivimi boleznimi, temu pa se danes lahko izognemo že s preprostim obiskom v ambulanti. Milijoni otrok po svetu so zato bolj zdravi in varni pred okužbami z različnimi nevarnimi nalezljivimi boleznimi."

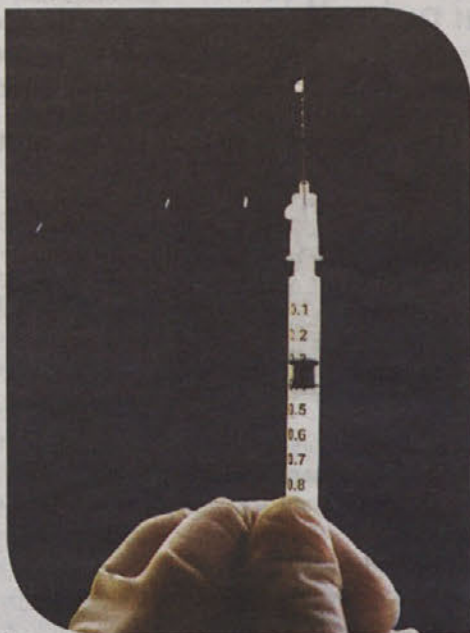
Z nenehnim ponavljanjem istih trditev (mantra) v vseh državah so dosegli, da se pravzaprav nihče več ne sprašuje po dokazih o učinkovitosti, in s tem tudi ne o potrebnosti cepljenja. To je postala medicinska dogma in vsi tisti, ki imajo glede tega kakršnekoli pomisleke, so označeni kot ljudje, ki ogrožajo zdravje mnogih in težko pridobljeno kolektivno in osebno imunost. V najboljšem primeru so označeni kot paraziti, ki bi brez lastnega tveganja, participira-

Je že res, da so se v nekaterih državah ponovno pojavile nekatere nalezljive bolezni, ko se je zmanjšala precepljenost prebivalstva, je pa tudi res, da so se pojavile tudi v državah, kjer je bila precepljenost višja od predpostavljeneh 95 odstotkov, kar naj bi zagotavljalo kolektivno zaščito, a o teh primerih nismo obveščeni.

li pri kolektivni imunizaciji. V javnosti se ob veliki podpori medijev ustvarja vtis, da gre za spopad laikov, ki naj bi bili brezskrbni starši in neodgovorni državljani, in medicinskih strokovnjakov, ki naj bi jih, bolj kot nas, skrbelo naše zdravje in splošno družbeno dobro. Treba je opozoriti, da niso redki znanstveniki in zdravniki, ki z obilico dokazov trdijo drugače, a jih nihče ne jemlje resno: nekateri so končali na sodišču, drugi so doživeli osebno in poklicno degradacijo, kritični intelektualci in zaskrbljeni državljani pa naj ne bi smeli ničesar reči, ker smo medicinski laiki in smo lahko le nemočni pacienti.

### CEPIVA NISO IZKORENINILA BOLEZNI

Za sedanje razumevanje pomena cepiv je treba ponovno pogledati podatke o domnevnem izkoreninjanju nalezljivih bolezni z uvedbo obveznega cepljenja. Natančen pregled javno dostopnih statističnih podatkov, katerih verodostojnosti nihče ni oporekal, v treh velikih državah, ki so vodile natančno statistiko, Anglija in Wales, Združene države Amerike in Avstralija, kaže, da uvedba cepljenja ni bistveno, po nekaterih avtorjih sploh nič, prispevala k zmanjšanju stopnje obolevnosti ali umrljivosti. Že pred uvedbo obveznega množičnega cepljenja se je umrljivost v teh državah zmanjšala zaradi tuberkuloze dihal za 61 do 77 odstotkov, davice za 65 do 96 odstotkov, oslovskega kašlja za 86 do 94 odstotkov, tetanusa za 80 do 90 odstotkov, otroške paralize za 88 do 89 odstotkov, ošpic za več kot 98 odstotkov, zaradi rdečk in mumpsa pa za 97 odstotkov. Umrljivost v Angliji zaradi hepatitisa B se je po uvedbi cepljenja celo



za malenkost dvignila.

Kako lahko na podlagi teh podatkov še trdimo, da se predvsem cepljenju lahko zahvalimo, ker množično ne umiramo, in da smo dosegli sedanji družbeni razvoj? Mnogi znanstveniki (ne laiki) trdijo, da tudi nadaljnji upad umrljivosti ni zasluga cepljenja, temveč izboljšanja higienskih razmer in življenjskega standarda, predvsem prehrane.

Pravico imamo vedeti, na katerih dokazih so sprejeti predpisi o obveznem cepljenju in ali bi takratni dokazi prenesli ponovne preizkuse po sedanjih standardih testiranja. Če obstajajo verodostojne randomizirane, dvojno slepe študije o učinkovitosti številnih cepiv, zakaj niso javno objavljene vse podrobnosti: kdo

je naročnik, plačnik in dizajner raziskave, kdo so raziskovalci, na kakšnem vzorcu je bila raziskava opravljena, kakšni so celoviti izidi ... Ali bomo kdaj izvedeli, ali je pred leti v Bosni zaradi cepljenja umrlo nekaj sto ali celo dva tisoč dojenčkov, kot trdijo drugi? Zakaj so nekatera cepiva v nekaterih državah prepovedana, v drugih odobrena? Zakaj je v nekaterih državah cepljenje obvezno, v drugih pa ni? Kako je z imunizacijo dojenčkov z mlekom mater, ki niso prebolele nobenih bolezni in so bile cepljene?

### CEPLJENJE PROTI HPV

Obstaja več kot 200 različnih genotipov HPV (humanega papiloma virusa), vsaj 12 jih je, ki veljajo za visoko rizične, ki lahko povzročijo spremembe celic materničnega vratu, ki v redkih primerih pripeljejo do vznika raka na materničnem vratu, cepiva pa naj bi ščitila pred dvema ali pred štirimi genotipi.

Trdijo, da se vsaj polovica spolno aktivnih oseb okuži s HPV in v 90 odstotkih okužba po 8 do 12 mesecih spontano mine, pri 10 odstotkih pa se lahko razvije trajna okužba s HPV, pri teh je tveganje za razvoj hujših predrakavih sprememb in raka materničnega vratu večje. Torej od 100 deklic le pri petih obstaja možnost trajne okužbe in pri nekaterih obstaja tveganje. A za rakom na materničnem vratu najpogosteje zbolevalo ženske med 34. in 49. letom, imunizacija devetletnih deklic s cepivom traja nedokazljivih največ 9 let. Na 100.000 žensk jih zboli za rakom na materničnem vratu manj kot deset! Torej je karcinom materničnega vratu majhen medicinski

Mnogi znanstveniki (ne laiki) trdijo, da tudi nadaljnji upad umrljivosti ni zasluga cepljenja, temveč izboljšanja higienskih razmer in življenjskega standarda, predvsem prehrane.

problem, ki se ga da uspešneje premagovati s preventivo in tudi z zdravljenjem, kot pa za zdaj z neobveznim in brezplačnim (plačujemo pravzaprav vsi) cepljenjem, kar morda dodatno opogumi deklice za zgodnje spolne odnose, misleč, da so varne, kar posledično poveča tveganje nosečnosti, jemanja kontracepcijskih tablet itd.

### CEPLJENJE IN GRIPE

Ob izbruhu sezonske gripe epidemičnih razsežnosti v Angliji in ZDA na začetku tega leta so uradno sporočili iz Centra za nadzor in preprečevanje bolezni v ZDA, da je "letošnje cepivo proti gripi učinkovito v 62 odstotkih", kar pomeni, da so od 10 cepljenih štirje

neimuni, vseh 10 pa je bilo izpostavljenih zdravstvenemu tveganju zaradi cepljenja. To štejejo kot "zmeren učinek" in je primerljiv z učinkovitostjo prejšnjih cepiv, ki se giblje med 50 in 70 odstotki. Na podlagi katerih in kako oblikovanih raziskav so ugotovili, da cepiva nudijo zaščito v 62 odstotkih, nam ni znano.

Na 100.000 žensk jih zboli za rakom na materničnem vratu manj kot deset! Torej je karcinom materničnega vratu majhen medicinski problem, ki se ga da uspešneje premagovati s preventivo in tudi z zdravljenjem, kot pa za zdaj z neobveznim in brezplačnim (plačujemo pravzaprav vsi) cepljenjem

Za še en podatek smo prikrajšani: koliko obolelih in umrlih zaradi nalezljivih bolezni je bilo cepljenih in koliko jih ni bilo?

Farmacevtska industrija ni zaupanja vredna. V številnih sodnih procesih proti vsem farmacevtskim velikanom jih državni tožilci in posamezniki najpogosteje obtožujejo zavajanja o učinkovitosti zdravil (cepiva imajo status zdravila), podkupovanja zdravnikov, korupcije, prikrivanja stranskih učinkov, neetičnosti, manipuliranja s podatki, prepovedanega ali zavajajočega oglaševanja, goljufivih metod trženja, ipd. Ob "epidemiji" svinjske gripe so vse države kupovale in uporabljale cepiva, za katera proizvajalci niso hoteli prevzeti nikakršne odgovornosti, in so tako priznali, da so dali na tržišče nekaj, kar bo morda pomagalo ali ne pomagalo, škodovalo ali pa ne bo škodovalo ... Ali je enako z drugimi cepivi? Kdo ve, zakaj smo po vsem svetu ob napovedanih epidemijah plačali milijarde evrov?

Ali ima kakšno težo izjava Dr. Anthonyja Morrisa, znanega ameriškega virologa, nekdanjega glavnega nadzornika za cepiva pri FDA: "Ni dokazov, da katerokoli doslej proizvedeno cepivo proti gripi učinkovito preprečuje ali zmanjšuje te bolezni. Njihovi proizvajalci vedo, da so nekoristna, vendar jih vseeno prodajajo."

### PRAVICA DO (SAMO)ODLOČBE

Obstaja veliko prepričljivih podatkov, ki jih znanstveniki in strokovnjaki ponujajo javnosti, da cepljenje ne zagotavlja zadostne ne osebne in ne kolektivne imunosti, je pa lahko nevarno in škodljivo.

Vsaka generacija staršev ima pravico do izvirnih podatkov o raz-



iskavah in ni dolžna organu, ki je dovolil promet s cepivom, brezpogojno verjeti. Na spletnih straneh Inštituta za varovanje zdravja je veliko napisanega v korist cepljenja, narisan je celo graf, da se je število obolelih zaradi ošpic v Sloveniji po uvedbi dvojnega cepljenja približalo ničli, in navajajo, da je podobno z drugimi boleznimi. Je res? Vsi argumentirani pomisleki o upravičenosti cepljenja so zapisani zgolj v obliki vprašanj; češ, radovedni in neuki sprašujejo, stroka pa odgovarja. Niso prikazani grafi, kaj se je dogajalo v državah, ki niso imele obveznega cepljenja, in niso navedeni podatki o učinkovitosti cepljenja v Angliji, ZDA in Avstraliji. Je že res, da so se v nekaterih državah ponovno pojavile nekatere nalezljive bolezni, ko se je zmanjšala precepljenost prebivalstva, je pa tudi res, da so se pojavile tudi v državah, kjer je bila precepljenost višja od predpostavljeneh 95 odstotkov, kar naj bi zagotavljalo kolektivno zaščito, a o teh primerih nismo obveščeni.

### SVOJEGA TELES GOSPODAR

O cepljenju ne sme odločati zgolj farmacevtska medicina. Cepiti ali ne cepiti, sprejeti takšna ali drugačna tveganja moramo sprejeti kot zrela in odgovorna družbena skupnost in vsak posameznik zase. Sodobna medicina počasi spoznava, da je nujno uveljavljati personalizacijo zdravil in postopkov zdravljenja, pri cepljenju pa vztraja pri neselektivnem, množičnem pristopu. Že doseženi državljanski in demokratični standardi so v nasprotju s prisilnim in globalnim posegom v najobčutljivejši sistem naših teles, v naš imunski sistem. Preveč je nejasnosti, dvomov, nepreglednosti in pomislekov znanstvenikov in strokovnjakov, da bi se medicinska oblast lahko kar naprej sklicevala na višje nacionalne interese in ne postregla s prepričljivimi dokazi. Nisem vnaprejšnji nasprotnik cepljenja in nikogar ne nagovarjam proti cepljenju, poudarjam pa pravico vseh, da sprejemamo odločitve na podlagi verodostojnih in poštenih podatkov. Dokaze hočemo, ne pa zgolj farmacevtske mantre.

(Ivan Sočel)

brezplačna tel. številka  
**080 1605**

# ALU in PVC VHODNA VRATA ter OKNA

Sestavite vrata po svoji meri s pomočjo konfiguratorja na

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

**BKM**

info@bkm.si  
gsm: 040 782 605, 040 399 405

Razstveni salon Semič, Taborska 11, Semič  
(odprto od pon. - petka od 10. - 15. ure)

Razstveni salon Ljubljana, Ribičičeva 33  
(po predhodnem dogovoru na 040 782 605)





## Vzajemna ponuja zobozdravstveno zavarovanje



PIŠE: RONI KORDIŠ

Končno. Vzajemna je storila korak naprej in se odločila ponuditi zobozdravstveno zavarovanje Dental. Ideja je odlična, kar lahko zatrdim na podlagi izkušenj z našim zobozdravstvenim sistemom, ki sem jih imel v preteklih letih. Vzajemna

ponuja trgu povsem nov produkt, ki zame v sami osnovi ni tako zanimiv, ampak ima pa eno stvar zaradi katere resno razmišljam, da se selim iz Zavarovalnice Triglav k njim. Tudi Zavarovalnica Triglav ponuja zavarovanje Zobje in Zobje+. Ali pa da sklenem tole zavarovanje dodatno pri njih.

Mesečna premija zavarovanja Dental znaša 4,99 eura in obsega:

- letni pregled ustne votline, vključno z ortopanom in pravico do kritja stroškov zobozdravstvenih storitev v višini 150 eurov vsakih pet let.

- kritje za raka ustne votline.

Če sem pri tem še malce skeptičen ali potrebujem takšno zavarovanje ali ne.. Pa me je prepričalo tole:

- dodaten popust na zobozdravstvene storitve v višini do 30 % na veljavne cene storitev klinike Ars Salutaris v Zagrebu.

Cena implantata pri njih je 700 eurov, s popustom zavarovanja Dental pa 480 eurov. Cene pri nas so precej višje in stroški implantatov se lahko dvignejo v nebo. Res je, klinika je v Zagrebu, vendar v zadnjih letih veliko Slovencev odhaja preko meje na zobozdravstvene posege, ker so cene pri njih precej bolj realne, kot so pri nas.

Mogoče bo s tem zavarovanjem Vzajemna dosegla še eno pomembno stvar – da bodo začeli tudi domači zobozdravniki postavljati realne cene za zobozdravstvene usluge. Namreč cene, ki jih imajo sedaj, so povsem nerealne in se dvignejo v nebo.

In še ena dobra stvar tega zavarovanja – za sklenitev zavarovanja predhodno ni potrebno opraviti zobozdravstvenega pregleda. Kar je super rešitev za marsikoga, ki si ne more privoščiti implantatov po regularnih cenah v Sloveniji, ampak s tem popustom pa je že bližje čudovitemu nasmehu.

Zanima me še nekaj. Ali ima Vzajemna v tem primeru affiliate

program s kliniko v Zagrebu? In bodo za vsakega napotitelja dobili tudi določen del denarja od posega? Če ja, potem se znajo obnašati tržno in pozdravljam to. Če ne, potem je to ideja, ki jo morajo uresničiti. Smo le v kapitalizmu, kjer to, da nekdo služi ni nič sramotnega, ali slabega!



## Zdravi lečini polpetki namesto pljeskavice?



Glede na zadnje raziskave WHO (svetovne zdravstvene organizacije), ki so še enkrat več potrdile, da je meso zdravju škodljivo, se čedalje več ljudi zateka k zdravi hrani. V Novem Cajtnogu vam zato ponujamo nadomestek na pljeskavico, katero lahko nadomestite na več načinov, eden izmed teh pa je tudi z lečo. Navedene količine so informativnega značaja, zato vse delajte po okusu. Vedite še nekaj: ne bojte se novih okusov, okusi so zgolj in samo navada. Pa dober tek!

**Potrebujemo:** lečo (zeleno ali rjavo), poper, lovorjev list, sol, čičerikino moko, kvasne kosmiče, česen v prahu, vodo.

**Postopek:** 1. Skuhamo lečo (zeleno ali rjavo; poper, lovorjev list, solimo šele proti koncu). Količina leče "na oko" je pribl. 3 skodelice. 2. V posodici zmešamo čičerikino moko (2 pesti), kvasne kosmiče (pest), 3/4 jž česna v prahu, poper, malo soli. Dolijemo cca. 2 dcl vode. Dobro premešamo v gladko, srednje gosto zmes. Druge začimbe niso potrebne! 3. Lečo pretlačimo s tlačilko za pire. Dodamo jo k prej pripravljeni zmesi. Dobro premešamo. Konsistenco reguliramo z žlico ali dvema drobtin – ne preveč! Masa mora biti voljna in dovolj zračna, mokra, na prvi pogled se vam bo zdela morda premalo kompaktna in premokra. A brez skrbi. Za test lahko spečete en polpet in presodite, kaj je treba v masi popraviti (začimbe, konsistenco). Ne skoparite pri kvasnih kosmičih in česnu! 4. Oblikujemo polpete in jih spečemo na olju. (Petra U. Hočevnar)



## Kako pravilno napisati novoletno voščilnico?

»Želimo Vam vesel Božič in srečno Novo leto ter prijetne božičnonovoletne praznike.« Koliko napak je v zgornjem voščilu? Kar 4! No, česa takega pa res ne moremo poslati prijateljem, sorodnikom in poslovnim partnerjem. Naučimo se skupaj napisati praznično voščilo, zaradi katerega nas prejemniki ne bodo gledali postrani.

### RAZČLENIMO ZGORNJE LEPE ŽELJE

Že v »Zmešnjavi malega in velikega« (drug članek, op. ur.) smo zapisali, da imena praznikov pišemo z malo začetnico, če ne izvirajo iz priimkov in v nekaterih izjemah iz osebnih imen. V Sloveniji imamo samo dva praznika, ki se zapisujeta z veliko začetnico: Prešernov dan in Marijino vnebovzetje. Vse druge pišemo z malo začetnico. To sta torej dve napaki: praznika božič in novo leto pišemo z malo začetnico.

Potem je tu zapis »Vas«. Pravopis dovoljuje veliko začetnico, ko ogovarjamo osebo, do katere želimo izraziti izrecno spoštovanje, pri čemer pa se tudi takšen zapis z veliko začetnico pri vikanju danes šteje za zastarelega. Uvodno voščilo pa je namenjeno več osebam. To je torej tretja napaka.

Pa poiščimo še četrto. O njej smo pisali v blogu Kdaj pišemo pomisljaj in kdaj vezaj? Med prirednimi zloženkami namreč pišemo vezaj: božično-novoletni.

### VEROSLOVNA IN BAJESLOVNA IMENA

Marsikdo v voščilo vključi tudi Jezusa, Marijo, Jožefa ..., ki po pravopisu spadajo pod veroslovna in bajeslovna imena ter jih pišemo z veliko začetnico. Poglejmo si še kakšno: Sveta trojica, Sveti duh, Sveti Trije kralji, Marija Pomočnica. Prav tako veliko začetnico uporabimo pri sopomenkah za te osebe: Vsemogočni (Bog), Devica (Marija) ... Naše voščilo bi se lahko glasilo na primer: Naj se to leto Dete rodi tudi v tvojem srcu.

Seveda pa je treba napisati pismo tudi dobrim možem, ki decembra prinašajo darila. Kako jih bomo pravilno naslovili, da ne bo zamere? Božiček/božiček, Miklavž/miklavž, Dedek Mraz/dedek Mraz/dedek mraz? Z veliko začetnico, jasno, saj so to njihova imena. Pri dedku Mrazu bi bilo smiselno pisati dedek z malo začetnico, a pravopis dovoljuje tudi Dedek Mraz. (Leemeta.si)

**Kar Pavc zavari, to drži!**

**INOX IN ALU OGRAJE**

**21-letna tradicija**

**KOVINARSTVO PAVC**

Tel.: 07/30 44 887  
Gsm: 041/577 451

KOVINARSTVO PAVC  
Robert Pavc s.p.  
Prešernova ul. 16, Trebnje

pavc@siol.net, www.pavc.si

## TOPDOM Za male in velike mojstre.

### SI BELITE GLAVO ZARADI ZIDNE PLESNI?



SREDSTVO ZA UNICEVANJE PLESNI, 0,5 l

5,99 €



SREDSTVO ZA ODSTRANJEVANJE PLESNI, 0,5 l

5,90 €



ALGICID PLUS S PRŠILKO, 0,5 l  
Sredstvo za uničevanje zidnih alg in plesni

6,99 €



**JUPOL THERMO, 5 l**

Barva JUPOL Thermo in izravnalna masa JUBOLIN Thermo vsebujeta votla polnila, zaradi katerih je stena toplejša na otip. Kombinacija obeh izdelkov zagotavlja prihranek energije in znižuje toplotno prevodnost. Priporočamo tudi za prostore, kjer je večja nevarnost nastanka zidne plesni.

29,89 €

**JUBOLIN THERMO, 5 l**

15,89 €



**JUPOL CITRO, 10 l**  
Notranja barva z zaščito proti plesni.

24,89 €



**JUPOL BIO SILICATE, 5 l**  
Notranja zidna barva, primerna za osebe z alergijami.

17,99 €

Obiščite prodajna centra TOPDOM v Novem mestu in Metliki

Akcija traja do 23. 12. 2016



## Karateisti Krke najboljši v Sevnici

KBV Sevnica je minuli soboto gostil 16. tradicionalni karate turnir za osnovnošolce. Namen organizatorja je bilo v Sevnico pripeljati tekmovalce različnih karate stilov, ki vse družijo ena sama stvar in to je ljubezen do karateja. Vsaj za en dan pozabiti na različna pravila, ki nas vse preveč razdvajajo in stkati nova prijateljstva.

Usklajeno sodelovanje sodnikov, zadovoljni obrazi tekmovalcev in nasmehi na obrazih tistih najmlajših so nedvomno pokazatelj, da je bil cilj dosežen. Prisotne je uvodoma nagovoril župan občine Sevnica Srečko Ocvirk, ki je zaželel dobrodošlico vsem gostom turnirja ter tekmovalcem voščilo veliko uspeha.

Turnirja so se udeležili člani športnega in tradicionalnega karateja iz 15 slovenskih karate klubov in se pomerili v katah posamezno, na koncu pa so sledili še ekipni nastopi. Po podelitvi odličij najboljšim posameznikom in ekipam je sledila še razglasitev najboljšega kluba turnirja. Ta laskavi naslov je osvojil Karate klub Krka.

KK Krka je v posameznih nastopih zastopalo 13 tekmovalcev, ki so nastopili v različnih starostnih kategorijah in osvojili naslednja odličja: • **Zlate medalje:** Vito Colarič, dečki 2010, 2011, Ester Horn, deklice 2009, Jakob Irt, dečki 2009, Swen Horn, dečki 2007, Ana Mihelčič, deklice 2006, Nik Penca, dečki 2006, Michel Horn, dečki 2003; • **Srebrne medalje:** Erik Kolenc Smerdu, dečki 2010, 2011, Aleš Žagar, dečki 2007, Jakob Kopina, dečki 2008, Simon Tičar, dečki 2005; • **Bronaste medalje:** Ema Žagar, deklice 2009, Anže Jaklič Rajar, dečki 2008. (Več na: Dolenjska News)





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11						12			
13					14				
15					16				
17					18				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11						12			
13					14				
15					16				
17					18				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11						12			
13					14				
15					16				
17					18				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11						12			
13					14				
15					16				
17					18				

**Križanka**  
»4 v 1«

Pod vsako številko so štirje opisi, vi pa morate sami ugotoviti, v kateri lik vpišete posamezno besedo.

**Vodoravno:** 1. sl. glasbenik in pevec, Adi - država v S Ameriki z glavnim mestom Ottawa - gl. mesto Rusije - sol kromove kisline; 7. podelitev

imena - glivična bolezen žit - ime sl. pevke Kovačič - musliman, sveto, romarsko mesto (Makkah); 11. ime slovenske pevke Dremelj - športni čoln z enim veslačem - sredstvo za lajšanje bolečin, narkotik, droga - področje pod vladavino Emirja; 12. am. igralka, Sharon (Prvinski nagon) - kdor ima velik nos - največji grški otok v Sredozemskem morju z glavnim mestom Iraklion - hudobnež, ničvrednež, gizdalin; 13. lastnost ozavečenega človeka (knjiž.) - trgovanje, prodajanje (star.) -

strokovnjak za naravoslovje - kdor kaj nazorno prikazuje, demonstrira; 15. repata zvezda, zvezda repatica - ime italijansko-madžarske porno zvezde Staller, znane tudi pod imenom Cicciolina - drevored na obeh straneh ceste - ovčji samec; 16. ime nekdanjega nogometaša Maribora Kotnika - gostinski lokal na Divjem zahodu - prašiček, ki še sesa - tunovo meso; 17. ime radijske voditeljice in TV napovedovalke vremena Morelj - hrvaška igralka, Nina - francosko letovišče ob Azurni

obali - pristaniško mesto v Alžiriji; 18. izdelovalec omar - delavec, ki pobira ali odvažata smeti - egipčanski bog sonca - priprava za snemanje filmov.

**Navpično:** 1. turški politik, ki je predsedoval v 80-tih letih, Evrem - hrvaški pisec, Miljenko (Naše malo mesto) - mesto v Sloveniji z jedrsko elektrarno - sredstvo javnega komuniciranja; 2. govornik, pridigar, daljše retorik (knjiž., redko) - oseba, ki maže, mazač - parazitska rastlina na drevju - kronika, le-

topis; 3. am. predsednik, Barack - ime nekdanjega nogometaša Sešlarja - kos pohištva - trap, neumnež (ekspr.); 4. kraljevo pokrivalo - podpornik, dobrotnik - kraj pri Kobaridu - otok čarovnice Kirke; 5. estradno ime hrvaške pevke Ivane Raničević-Vrdoljak iz skupine E.T. - ime ameriškega filmskega igralca Baldwina - deklica (zast.), tudi devica - grafično znamenje za dolgi naglašeni samoglasnik, ostrivec; 6. kitajska in japonska utežna mera (iz črk: nat) - ime slovenskega slikarja Mavca - kratica za avstrijski šiling - slovenska TV voditeljica, Ota; 7. ime slovenskega pevka Vidmarja - mlečni izdelek, spinjene maščobne kroglice mleka - enočlenik - kraljevo pokrivalo; 8. senčna, severna stran - zapisek, opazka, pisna opomba, tudi adnotacija - manjši okoliš, okrožje, območje - angleški pevec, John; 9. dogovorjena količina za merjenje količin iste vrste - zid - nekdanji egiptovski predsednik, ob Titu in Nehruju podpisnik Brionske deklaracije, Gamal Abdel (1918-1970) - naselje ob cesti Kranj-Tržič; 10. nenaglašena beseda - nasilje, strahovlada - indigo (star.) - medved (slabš.); 12. del Vojvodine - ime srbske pevke Ukraden - nemška manekenka in fotomodel, Heidi - naselje ob vznožju Pohorja pri Mariboru; 14. judovski kralj - glavni števnik - nerazsekan kos debla, hlod, panj - posamezna rastlina vinske trte.

**Skandinavke**

SESTAVIL: ČAJTNG TREBNIJE	PRISTANIŠKO MESTO V ALŽIRIJI	ŽENSKA OBLIKA OD KAPITANA	BELOPOLTA SLUŽNJA V NEKDANJEM SULTANOVEM HAREMU	PREDMET, STVAR	NEZNANEC	NAJTEŽJA TRDA IN TEŽKO TALJIVA KOVINA (0h)	OBLEKA VESOLJCEV	DO 5 CM VELIK PAJEK, TUDI VRSTA PLESA
ZNAČILNOST OKORNEGA								
MINERALNA VODRA IZ RADENCEV								
PRIPADNIK INDIAN PLEMENA APAČI					BRIGA SKRIB			
AFRIŠKI VELETOK				KRAT. MEDN. NOG. ZVEZE	VRHUNSKA FORMA			
novi ČAJTNG 207	MATERINA DUŠICA			VIOLINISTKA VANESSA				
STALNI TROPSKI VETER, KI PIHA PROTI EKVATORIJU	KRMLJNA RASTLJINA					NUŠA TOME		
NEMŠKA HITROSTNA DRŠALKA, KARIN						ZNIŽANJE GLADINE		
ZVRST JAMAJSKE GLASBE				KLJUC. POZIV		SL. ZGODOVINAR, LOJZE		
ENAKA VOKALA			ŽENSKO IME, JASNA	OKVARA		NEKD. SL. ROKOM., JASNA		
novi ČAJTNG 207	PRIPRAVA ZA UGOTAVLJ. FREKVENCE	RIMSKI PESNIK					KDOR KAJ ZAŽIGA	ŽELATINA IZ ALG
OSEBA, KI REŽE		MANIŠA EPIZODA					ZORAN AVBELI	
POKRAJINA V GRČIJI					DEKAGRAM		PREBIVATL. ŽIVETI (knjiž.)	
KARTICA, KATERO VSTAVIMO V TELEFON				PROSTOR V GLEDALIŠČU	RIMSKI HIŠNI BOG			
OLGA ZORKO			GOROVJE V AZIJI	STEZA, CESTA				
TROPSKI KOPITAR			HITER GIB ROKE					MEŠANICA CRNE IN BELE BARVE
KLJUCANA BARVA PRI KARTANJU					MANIŠE NASELJE			
MOSTOVŽ, BRV. TUDI HRVAŠKI PESNIK UJEVIČ				SL. PESNIK, SEVERIN	SPOJ. PRI OBLEKI			
OVREDNOTENJE				NATAŠA OREŠNIK				
MORSKA ŽIVAL, Z OKLEPOM IN KLESCI								

## DOLENJSKA News

Poročamo o domačih in tujih dogajanjih. Spremljamo, opazujemo in pomagamo.

Kontakt: [novice@dolenjskanews.com](mailto:novice@dolenjskanews.com)

SESTAVIL: ČAJTNG TREBNIJE	BRUSNI PAPIR ZA GLAJENJE KOVIN, LEŠA	PLADENI	RIGONU-KLEINSKA KLISINA (krat, ang.)	OTON IRGL	REKA V ZV. DRŽAVI ALABAMA, ZDA	KAVBOJSKA VRV Z ZANKO
AVSTRUSKA SMLUKAČA FRITZ IN JOSEF						
GL. MESTO FILIPINOV						
POPEČEN KRUH						
novi ČAJTNG 208	IME SRBSKE PEVKE UKRADEN	KORALNI OTOK	POKRAJINA OB V. OBALI SREDOZEM. MORJA	VRV, KONOPEC	OKAMENELA SMOLA IGLAVEC	REKA NA MADŽARSKEM IN V VOJVODINI
ČUDODELNA ZDRAVILNA RIJAKA V SRED. Veku						TALISOVA ORANŽADA
NADSTROPJE						RAZLIČNA VOKALA
NOVOMEŠKI PORTAL Z NOVICAMI						NEKD. SLOV. NOG. SAŠA
ANGLEŠKO SVETLO PIVO				LOPOV, KRADJIVEC		MORSKA RIBA, POD. ZOBATCU
novi ČAJTNG 208	SLOVENSKA PEVKA, MARJETKA NECA	SL. HARMONIKAR, LOJZE				PERJE PRI REPI
ROMAN, POPESTREN S SLIKAMI	DRAG KAMEN					DOLENJSKI ANSAMBL
EGIPČANSKI SVETI BIK						PRIMORSKI ČUDAK
SUROVINA ZA IZDELAVO MILA						NAGIB, POBU-DA ZA KAJ
STORŽ BREZ ZRN						LUDJA IVANIC
						TEŽKO DELO
						REKA IN DEPARTMA V FRANCIJI
						VRHUNSKI SPORTNIK
						AVTOR ELEGIJ
						IT. PISATEL, UMBERTO
						POKRAJINA V VIETNAMU
						NJORKA
						GOROVJE V ITALIJI
						SRBIJA
						MADŽARSKO MOŠKO IME
						ŽIVLJENSKA TEKODINA
						MANIŠE NASELJE
						IVAN MINATTI
						POSLOVNA ENOTA

SESTAVIL: ČAJTNG TREBNIJE	OMEMBA (star.)	REKA NA HRVAŠKEM, TEČE SKOZI PUTEV. JEZERA	JAVNI GOVORNIK, PRIDIGAR	RUSKI DRŽAVNIK HRUŠČOV	IVANKA LUŽAR	NEMŠKA PEVKA	TOPILO ZA LAKE	novi ČAJTNG 208	SL. PLESALEC, BALETNIK, - OTRIN	ETOS, MORALNI NAUK ALI POUK	BREZČUTEN ČLOVEK	ANGLEŠKA VOTLA MERA, GALON	OSEBA, KI NOSI OČALA
NASELJE JV OD LJUBNEGA OB SAVINJI								POPOLNOMA IZOBUKOVANA ŽUŽELKA					
KDOR UMORI ŽIVO BITJE								DELAVEC, KI KOPLJE					
HRVAŠKA IGRALKA NINA								OBL. ŽEN. IMENA MILKA					
Z DRGNJE-NJEM NANAŠATI TANKO PLAST NEKE SNOVI								NASPROTNO OD MORALE					
SAMOSTOJEN DEL VEČJE CELOTE								SRBSKA IGRALKA, EVA					
DEL DUA SLDN IN SADEZ, JURE								OHOLICA (zast.)					
									KORALNI OTOK				
									OLGA TANKO				



PE: SKLADIŠČE LJUBLJANA  
tel: **040 974 480**  
Plemijeva ulica 8, 1000 Ljubljana  
od ponedeljka do petka  
od 8h do 12h in od 13h do 17h

KOMERCIALA: tel: **040 896 322**  
**KIP KOP**  
TRGOVINA IN STORITVE d.o.o.  
www.kipkop.si

PE: SKLADIŠČE GRADAC  
tel: **040 974 470**  
Gradac 104, 8332 Gradac  
od ponedeljka do petka  
od 8h do 12h in od 13h do 17h

NOVO PRI NAS: PRODAJAMO komponente za izdelavo vrat, pogone, kit komponente, alu profile

**VELIKA AKCIJA VRAT!**  
do max. širine 289 cm, do max. višine 215 cm

**AKCIJA 749€**  
**ATRAKCIJA z montažo**

Debelina vrat 4 cm s poliuretansko izolacijo, visokovalilni paneli švicarske proizvodnje, vodilna kolesa na ležajih ter obležena v silikonsko oblogo za tih tek vrat, cinkarna vodila, zosčila vrat proti padcu, vedno vključeno odpiranje v silo. V ceno je vključen motorni pogon + 2x daljinec.

**Vrata naredimo po vaši odprtini oz po naročilu.**

**Dobavljiva v večih vzorcih** (tintirski, kasetni, z eno črno, gladki).

**Dobavljiva v vseh barvah po RAL lestvici** (bela, srebrena, rjava so osnovne).

**Dobavljiva v imitaciji lesa** (gl. hrast, temni hrast, mahnogonji, orehi).

**Dobavljiv osebni prehod in svetlobni panel.**

**PREDNOSTI:**

**GARANCIJA: 12 LET**

no vrat po naročilu  
pudimo ob ogledu objekta.

INDUSTRIJSKA VRATA

STRANSKA GARAJNA VRATA

DVIŽNA GARAJNA VRATA

ROLO GARAJNA VRATA

**POLIKARBONATNE PLOŠČE**  
z akcijskimi cenami!

sunilite

4 mm akcija **5,89 €/m<sup>2</sup>** 10 mm akcija **11,49 €/m<sup>2</sup>**  
6 mm akcija **9,49 €/m<sup>2</sup>** 16 mm akcija **18,49 €/m<sup>2</sup>**

K SODELOVANJU VABIMO MONTERJE GARAJNIH VRAT

**SENDVIČ PLOŠČE**

**2. KLASA 4 cm**  
ploščena/izolirana/ploščena  
barva: različne barve  
dimenzije: različne

**7,99 €/m<sup>2</sup>**

**METECNO 3 cm**  
ploščena/ploščena/ploščena  
barva: bela RAL 9002  
dolžine na zalogi

**13,99 €/m<sup>2</sup>**

**ISOMEC 5 cm**  
ploščena/ploščena/ploščena  
barva: bela RAL 9002  
dolžine na zalogi

**17,49 €/m<sup>2</sup>**

**ISOMEC 8 cm**  
ploščena/ploščena/ploščena  
barva: bela RAL 9002  
dolžine na zalogi

**21,99 €/m<sup>2</sup>**

Možna razrez  
dopolnilo 0,60 €/m<sup>2</sup> pri ploščevini  
na željeno mero  
dopolnilo 1 €/m<sup>2</sup> pri ploščevini z izolacijo

**VELIKA AKCIJA!**  
**9,99 €/m<sup>2</sup>**

**VELIKA AKCIJA!**  
**9,99 €/m<sup>2</sup>**

**POLOČEVINASTA KRITINA**  
z izolacijo

+ 1cm PUR izolacija  
za streho ali steno!  
barva: rdeča, rjava, bela  
dolžine na zalogi

- več dimenzij - PREVERITI!

**TRAPEZNA PLOČEVINA/KRITINA**

**5G ISOMEC**  
dobavljivo:  
rdeča in rjava barva  
dolžine na zalogi

**6,79 €/m<sup>2</sup>**

**5G ISOMEC + flic**  
dobavljivo:  
rdeča in rjava barva  
dolžine na zalogi

**8,99 €/m<sup>2</sup>**

**ISOMEC 5G**  
barva: rdeča in rjava  
dolžine na zalogi

**11,99 €/m<sup>2</sup>**

**ISOMEC 5G**  
barva: rdeča in rjava  
dolžine na zalogi

**12,49 €/m<sup>2</sup>**

**ISOMEC 5G**  
barva: rdeča in rjava  
dolžine na zalogi

**14,49 €/m<sup>2</sup>**

- več dimenzij - PREVERITI!

Na vedane cene z DDV. Možna dostava po celotni Sloveniji.

Decembarske fešte in silvestrovanje v Gostilni pri Japu

**Silvestrovanje**  
**Pri Japu**



**SOBOTA 31.12.2016**

Vsako soboto v decembru zabava z Ansambлом KRJAVELJ



**Gostilna pri Japu**  
Praproče pri Temenici, Šentvid pri Stični  
Informacije: 01 787 40 89 | 041 337 484



Želimo vam sečno in uspešno leto 2017

**HALO PESEK**  
**041 755 578**

**VEČJI ODJEMALCI NAŠEGA PESKA ...**

GRADBINCI: GPI Tehnika Novo mesto, Giro d.o.o., GM Tonči, Timga, Ivan Knez s.p., Velb d.o.o., Gradbeništvo Zupančič, Flopin, Koš lg d.o.o., DARS d.d., ...; BETONARNA GBV d.o.o., ...; PREVOZNIKI: Pintar Jože s.p., Kurent Stane s.p., Vapi, ...; ASFALTERJI: Manas d.o.o., ...; CEMENTNI IZDELKI: Praznik, Golob, Teropšič, ...

**VEČJI ODJEMALCI NAŠEGA KAMNA ...**

KAMNOSESTVO IKA UM d.o.o., (masivni izdelki iz črnega kamna), IZDELOVALCI KAMNITIH ŠKARP (Kotori, Botoka, Gashi, Zogaj, ...)

**O PODJETJU GM KUSELJ ...**

Med drugim smo tudi največje podjetje za predelavo gradbenih odpadkov v Trebanjsko-Mirski dolini. Vse pripeljane odpadke zdrobimo v uporabno granulacijo. Pri tem izpihnemo nečistoče (plastika, les), magnet pa odstrani kovine. Izdamo vam tudi evidenčni list, katerega potrebujete pri inšpekcijskem nadzoru oz. pri pridobivanju uporabnega dovoljenja. Poleg izvedbe vseh zemeljskih del izvajamo tudi rušilne objektov. S svojo hitro odzivnostjo, kvaliteto, znanjem in dolgoletno tradicijo smo si pridobili zaupanje vseh strank po celotni dolnji regiji.

**NAŠE ZMOGLJIVOSTI ...**

bagri (12 kom - od 1,5t do 40t), kamioni (od 1m<sup>3</sup> - 25m<sup>3</sup>), sejalnice/separacije (5 kom), drobilci (3 kom), prikolice za selitve strojev, renting mini strojev (nakladalci, bagerčki, demperčki), ...

GRADBENA MEHANIZACIJA KUSELJ  
Draga pri Šentrupertu, ŠENTRUPERT  
Tel: 041 755 578



**LASTNI KAMNOLOM**



**POZORI!**  
KAMEN ZA KLETI  
KAMEN ZA ŠKARPE