

Občan

30. JANUAR / PROSINEC 2009, GLASILO OBČINE DESTRNIK, LETO XIV, ŠTEVILKA 1 (126)

IZ VSEBINE:

- eSvetovanje je vaša samostojna pot do zaposlitve.....stran 2
- Sodelovanje v časopisu Občan.....stran 2
- Iz teme v soj prazničnih luči in veselja.....stran 4
- Potujoči nahrbtnik.....stran 6

11. redna seja Občinskega sveta Občine Destrnik

V četrtek, 18. decembra, so se občinski svetniki zadnjič sestali v letu 2008. Dnevni red je obsegal 14 točk. Potrdili so zapisnike redne, izredne in dopisne seje. Seznanili so se s trendi varnostnih pojavov za prvo polletje letošnjega leta in ugotovili, da je bilo kriminalitete manj kot v prešnjem letu. Imenovali so komisiji za popis osnovnih sredstev in obveznosti ter terjatev. Predsednica nadzornega odbora Olga Sagadin je podala pozitivno mnenje k polletni realizaciji proračuna. Med drugim je predlagala, da se denar društvam izplačuje prej in ne šele ob koncu leta. Svetniki so sprejeli 4. rebalans proračuna Občine Destrnik za leto 2008. Prihodki se zmanjšajo za 1.250.771 evrov (zaradi izvzema sredstev za odpravo posledic neurja – navodilo Ministrstva za finance RS in prelangiranja posameznih sredstev za investicije v 2009). Na odhodkovni strani je prišlo do zmanjšanja za 1.639.116 evrov (zaradi izvzema sredstev za odpravo posledic neurja in prenosa izvedbe posameznih investicij v leto 2009). Svetniki niso ugodili prošnji za sofinanciranje Materinskega doma Maribor, so pa sprejeli pravilnik o štipendiranju. Občina Destrnik bo tako v letu 2008/09 podelila štipendijo v višini 100,00 evrov mesečno. Veliko časa so svetniki namenili prioritetni listi investicij v komunalno infrastrukturo, ki jo je predstavil podžupan Branko Zelenko. Bilo je kar nekaj vroče razprave in deljenih mnenj. Župan Franc Pukšič je poudaril, da če ne bodo urejena soglasja in lastninske pravice, se bo lista spremenila. Tisti, ki je uvrščen nižje, bo lahko prvi na vrsti, če ostali ne bodo uredili potrebne dokumentacije. Direktor občinske uprave Miran Čeh je dodal, da je potrebno listo sprejeti zaradi razpisa in zaradi zagotovitve sredstev. Prioritetno listo so s sedmimi glasovi za in z dvema proti sprejeli. Občinski svet je dal soglasje k ceni storitve pomoči družini na domu. Zaradi škode po elementarni nesreči 15. 8. 2008 se zniža vrednost točke za uporabo zazidanega stavbnega zemljišča na 0,0000475 evrov. Za predsednico VO Svetinci so imenovali Jelko Berlak in med drugim potrdili dokument identifikacije investicijskega projekta »Od trte do vina nekoč in danes«.

Jasmina Bauman

Občan

Izdajatelj: Občinski svet Občine Destrnik
Uredništvo: Ksenija Munda, Milena Širec, Jasmina Bauman in Sabina Žampa.

Glasilo prejemajo vsa gospodinjstva v občini Destrnik brezplačno.
Medij OBČAN - GLASILO OBČINE DESTRIK je vpisano v razvid medijev pod zaporedno številko 275.

Naslov uredništva: OBČAN, Vintarovci 50, 2253 Destrnik.

Telefon: 02/761-92-50

Telefaks: 02/761-92-52

E pošta: casopis.obcan@siol.net

Časopis OBČAN izhaja v nakladi 900 izvodov

Prva številka časopisa Občan je izšla 25. julija 1996.

V. d. odgovorna urednica: Ksenija Munda

Lektorica: Bojana Kolenko

Oblikovanje in tehnično uredjanje: Pika, Zmagoslav Šalamun, s.p., Biš 61, 2254 Trnovska vas, 070/670-740

Tisk: Tiskarna Grafis, Požeg 4, Rače

Fotografija na naslovnici: Pogled na Destrnik iz Vintarovcev



Sodelovanje v časopisu Občan

Tudi v letu, ki se je pravkar začelo, bi želeli podrobneje poročati o dogajanjih na področju občine Destrnik. Če se pri vas ali v vaši sredini dogaja kaj zanimivega, za kar bi želeli, da izvedo tudi drugi, nam o tem kaj napišite ali nas pokličite, da bomo zgodbo preko našega časopisa prenesli v domove po celotni občini Destrnik. Besedila naj bodo napisani v »wordu«, fotografije naj bodo v »jpg« formatu.

Uredništvo deluje neprofesionalno, zato vabimo vse občane, predsednike društev in vaških odborov, občinske svetnike Občine Destrnik, da nam pošljete besedila (o srečanjih, različnih prireditvah ...) na elektronski naslov: casopis.obcan@siol.net ali na naslov: Časopis Občan, Vintarovci 50, 2253 Destrnik. V zahvalo za sodelovanje bomo brezplačno objavili vaša komercialna obvestila (napovedi dogodkov, prireditev). Brezplačna objava ne velja za podjetnike.

Članki, ki bodo v uredništvo prispeli do 10. v mesecu, bodo objavljeni v istem mesecu.

V upanju, da bomo še naprej uspešno sodelovali, vas lepo pozdravljamo.

Uredništvo Občana

eSvetovanje

Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje vas obvešča, da je na spletnih straneh Zavoda: www.ess.gov.si objavljena nova elektronska storitev eSvetovanje, namenjena svetovanju pri zaposlovanju in poklicni orientaciji. Storitve smo razvili v sodelovanju z evropskimi partnerji in s finančno pomočjo Evropske unije. Vabljeni k ogledu in uporabi novega pripomočka.

eSvetovanje je nova spletna storitev Zavoda RS za zaposlovanje, ki kot osebna spletna svetovalnica ponuja informacije, nasvete in praktične pripomočke za načrtovanje poklicne poti ter iskanje zaposlitve.

eSvetovanje je vaša samostojna pot do zaposlitve.

Na voljo so štiri rubrike, s pomočjo katerih si lahko pomagata pri izboru poklicne poti in iskanju zaposlitve. V rubriki samoocena lahko spoznate pomembnost vaših osebnostnih lastnosti, interesov, vrednot in motivov ter stila življenja pri iskanju zaposlitve. V rubriki zaposlitveni cilji boste izvedeli, kateri poklici obstajajo, kakšna dela se opravljajo v okviru teh poklicev in kakšno izobrazbo potrebujete, da bi se v njih zaposlili. Za uspešno zaposlitev na prostem delovnem mestu je potrebno vedeti, kje in kako naj iščemo zaposlitev, kako kandidiramo na delovna mesta, kako pripravimo prijavo in kako se pripravimo na zaposlitveni razgovor. Vse to ponuja rubrika večine iskanja dela. V rubriki trg dela pa so vam na voljo informacije in podatki o slovenskem trgu dela.

Občan - 30. januar 2009

PROJEKT ZBIRANJA SREDSTEV ZA BREZPLAČNO MALICO VSEH UČENCEV V OŠ DESTRIK-TRNOVSKA VAS

Vzrok za začetek projekta:

Vremenska ujma v noči iz 15. na 16. avgust 2008 in velika materialna škoda na vseh gospodinjstvih, v katerih živijo otroci, ki obiskujejo našo šolo, in sicer v občinah Destrnik ter Trnovska vas.

Cilj projekta:

Materialna pomoč staršem in s tem omogočanje nemotene vključevanja otrok v različne dejavnosti v šoli, povezane z denarnimi sredstvi.

Zmanjšanje pritiska staršev na otroke in šolo ter s tem tudi zmanjšanje nestrpnosti in nasilja v šoli.

Način pridobivanja sredstev:

Dobrodelni božično-novoletni koncert, donatorska sredstva podjetij, zasebnikov, posameznikov in Občin Destrnik ter Trnovska vas.

Priporočilo MŠŠ in Vladi RS:

V času gospodarske krize in velike brezposelnosti bi morali prehrano v osnovnih šolah reševati na podoben način kot v srednjih šolah (vsi učenci bi bili upravičeni do brezplačnega obroka).

*Destrnik, 24. 12. 2008
mag. Drago Skurjeni, prof.*



FINANČNA ANALIZA PROJEKTA POTREBNA SREDSTVA ZA MALICO (304 otrok)

MANKAJOČA SREDSTVA ZA PLAČILO PREHRANE UČENCEM 33.614,70 EUR

PREJETA SREDSTVA OD DONATORJEV IN VSTOPNINE 12.947,00 EUR

V času aktivnosti zbiranja donatorskih sredstev (od avgusta dalje) so se odzvali: 8 organizacij, ki so nakazale finančna sredstva in 3 organizacije, ki so zagotovile materialna sredstva 12.947,00 EUR.



Občan - 30. januar 2009



V času božično-novoletnega dobrodelnega koncerta je doniralo 8 organizacij oz. posameznikov 811,00 EUR

SKUPAJ PREJETA SREDSTVA DONATORJEV V DENARJU OZ. MATERIALU 13.758,00 EUR

KONCERT – sredstva od prodanih vstopnic 2.879,00 EUR
SKUPAJ SREDSTVA 16.637,00 EUR
SREDSTVA OD DONATORJEV IN KONCERTA 16.637,00 EUR

SREDSTVA, KI JIH BOSTA ZAGOTOVILI OBČINI 16.977,70 EUR

(sredstva za plačilo razlike bosta zagotovili Občina Destrnik – 13.000,00 EUR in Občina Trnovska vas – 5.000,00 EUR)

*Destrnik, 24. 12. 2008
mag. Drago Skurjeni, prof.*



IZ TEME V SOJ PRAZNIČNIH LUČI IN VESELJA



V sredo, 17. decembra 2008, se je v športni dvorani OŠ Destrnik-Trnovska vas zbralo občinstvo, ki je z nakupom vstopnice za tradicionalni dobrodelni božično-novoletni koncert prispevalo sredstva za brezplačno malico za vse učence naše šole. Pogled na polno dvorano, ki je pričakala obiskovalce v čarobnem prazničnem blišču, nas je zelo razveselil, še posebej, ker nanj niso vabili veliki plakati z znanimi obrazi slovenske zabavne glasbe. Nastopili so učenci in delavci šole, otroci iz obeh vrtcev, pridružili pa so se nam tudi pevci ter glasbeniki iz občin Destrnik in Trnovska vas. V dobro uro in pol trajajočem programu smo skupaj iz teme stopili v soj prazničnih luči ter premagali temo oziroma pregnali vse slabo. Ob koncu koncerta so se vsi nastopajoči od obiskovalcev poslovili z zaključno pesmijo »Sveta noč« in voščilom, naj bo prihajajoče leto zdravo, srečno ter uspešno in povabilom, da se ponovno srečamo prihodnje leto. Vsa sredstva, zbrana s prodajo vstopnic in s pomočjo donatorjev, bodo namenjena plačilu malic učencem naše šole. To je le del v celotni vsoti denarja, ki je potreben za uresničitev tako velikega cilja, kot smo si ga zastavili že v začetku šolskega leta. Da smo to lahko uresničili, sta veliko prispevali Občina Destrnik (13.000 evrov) in Trnovska vas (5.000 evrov), pomagali so nam tudi številni donatorji. Vsem se iskreno zahvaljujemo. Brez vas nam ne bi uspelo. Zahvaljujemo pa se tudi vsem nastopajočim, predvsem skupini Dinamika, skupini Gitano in Ani Vurcer, Destrniškemu oktetu ter Mešanemu pevskeemu zboru Destrnik. Skupaj smo dokazali, da zmoremo doseči tudi stvari, ki se včasih zdijo neuresničljive. Dobrodelnost med nami še kako živi.

OŠ Destrnik-Trnovska vas



PREDNOVOLETNO SREČANJE

Po seji občinskega sveta je župan Franc Pukšič pripravil prednovoletno srečanje za člane vseh odborov, komisij, predsednike vaških odborov in društev, občinskega sveta ter za zaposlene v občinski upravi in Gradnjah Destrnik, skratka za vse, ki prispevajo k razvoju naše občine.

Župan je povedal, da nas je letos doletelo neurje s katastrofalnimi posledicami. Upa, da se naslednje leto ne bo zgodilo kaj podobnega. Zato, žal, niso bile izpeljane že začete investicije: gradnja zdravstvenega doma, izgradnja ceste galski dom-Gomilci, širitev ceste skozi Podperšak, začetek gradnje kanalizacije v Janežovcih ...

Te investicije se bodo nadaljevale v letu 2009, zraven teh pa še druge po razvojnem programu.

Prednovoletno srečanje je popestril Gitano band, katerega člani prihajajo iz Prekmurja, z njimi pa igra tudi naša sosedka Ana Vurcer iz Trnovske vasi.

Jasmina Bauman



Božiček razveselil najmlajše

V ponedeljek, 15. decembra 2008, je otroke na Destrniku obiskal Božiček. Zaposleni v JVIZ Destrnik-Trnovska vas so jim pripravili zabaven program. Otroci so kljub pomanjkanju snega skupaj s svojimi starši Božička le uspeli priklicati. S svojim prihodom in z darili jih je razveselil ter jim tako polepšal predbožični čas.

Sabina Žampa



OBVESTILO

Društvo upokojencev Sveti Urban - Destrnik obvešča svoje člane, da je članarina v letu 2009 8,50 evra, VS pomoč ali posmrtnina v Ljubljano pa 4,50 evra; torej skupaj 13,00 evrov (za tiste, ki imate oboje). Predstavniki - člani UO bodo članarino pobirali v februarju, lahko pa denar prinesete tudi v pisarno - ob ponedeljkih med 9.00 in 11.00, ko dežuramo.

Vabimo vse upokojence, da se včlanijo v društvo - več nas bo, večja družina bomo.

Obveščamo vse, da imamo upokojenci popuste v nekaterih trgovinah, in sicer 10 %. Enako velja za vse toplice in ponekod drugod. Poslušajte radio in berite časopise, da boste seznanjeni; tako lahko kar nekaj prihranite in si povrnete članarino.

S skupnimi močmi se bomo borili, da bomo dobivali redne pokojnine.

*Upravni odbor in predsednica
Julijana Černezel*

Božični čas – čas jaslic

Čeprav je božični čas, ko so skoraj v vsakem stanovanju stale jaslice, že za nami, mislim, da je še čas, da povem vsaj, zakaj postavljamo jaslice, kakšen je njihov globlji pomen in kaj bi nam morale sporočati. Prvi »zapisani« postavljaivec jaslic je bil sveti Frančišek Asiški. Postavljanje jaslic ima visok, svet pomen. Jaslice nam pomagajo v nas ponovno prebuditi božično skrivnost, rojstvo Jezusa Kristusa. Kakor je zapisal dr. Niko Kuret, nam jaslice, če smo jih postavljali z vero, vedno znova govore: »Kristus se je rodil, Odrešenik je prišel na svet! Veselimo se v tem času božičnem!« Jaslice nam sporočajo ljubezen in mir. Jaslice so najlepše in najbolj odsevajo vse svoje poslanstvo, če smo jih delali sami. Pri tem ne mislim na izdelovanje figuric, ker mnogi izmed nas nimamo tako spretnih rok, mislim predvsem pripravo na jaslice: nabiranje mahu, vejevja, zamisli, idej in končno uresničitev. Vsak izmed nas se lahko v pozni jeseni sprehodi skozi naše lepe gozdove in spotoma nabere nekaj vejevja, kamenja, mah, kakšno korenino ter s temi dodatki popestri jaslice in jim da nek pristen, domač, slovenski privdih. Takšno delo je najlepša priprava na božič in šele tiste jaslice, ki jih kdo sam naredi ali jih vsa družina napravi skupaj, so tudi prava notranja last doma ter resnična priča skupne vneme v družini. Prave jaslice se naredijo vsako leto posebej, vselej drugačne, z novimi idejami, ne pa da se jih samo kupi in postavi v kot, ker jih pač moramo imeti. Take jaslice nam ne prinašajo nobenega zadovoljstva. Ob koncu bi nekaj besed spregovorila tudi o božičnem drevesu. Božično drevesce ni slovensko. Naše meščanstvo ga je začelo uvajati po vzgledu iz tujine. Seveda pa je lepo in zaželeno tudi v našem prostoru. Prinaša nam čarobnost in prazničen pomen, vendar se moramo zavedati, da zaradi božičnega drevesca ne bi smele trpeti jaslice. Ne more nadomestiti jaslic, ne bi se smelo zgoditi, da bi postavili drevesce, jaslic pa ne, ker nimamo prostora. Mislim, da bi morale biti jaslice vedno na prvem mestu.

Vir: Svetovni splet

Fotografiji: KSenija Munda



POTUJOČI NAHRBTNIK

Ko si prispel v naš dom oziroma te je Anja prinesla domov, smo te seveda vsi najprej z zanimanjem opazovali, kasneje pa smo pokukali v tvojo notranjost, kjer so nas pozdravile prijetne knjigice z dogodivščinami miška Tipa. Odločili smo se, da bomo zgodbe prebirali ob večerih, ko se vsi prijetno zleknejo na posteljo, mama pa prebere zanimivo zgodbo, ki nas nehote spomni na kak pripetljaj iz našega vsakdanjega življenja in hkrati poveže s prigodo, ki se je pripetila mišku Tipu. Miškova mamica se v vsaki zgodbi zelo dobro znajde in daje sinku lepo popotnico za življenje, hkrati pa nam daje misliti, kako bi se bilo potrebno samo za hipec ustaviti, postati in dati vsak prosti trenutek tistemu, ki ga imamo resnično ter iz srca radi. Ob takšnem druženju s svojimi najdražjimi in s knjigo mi misli nehote poletijo nazaj, v moje otroštvo, ko se spominjam prav takšnih trenutkov, kakršni so sedaj, v jeseni. Takrat je babica zakurila v krušni peči in sva ob večerih skupaj posedali ob njej, pripovedovala mi je različne zgodbe ali pa včasih tudi kaj prebrala; takrat še ni bilo računalnikov ter televizije. Kasneje smo vsi postali ujetniki hitrega tempa in sodobne tehnologije, tako da si ti, dragi potujoči nahrbtnik, v našo sredino spet prinesel nekaj novega, prijetnega, nekaj, kar nas je za nekaj trenutkov spet povežalo ter nam dalo čutiti, da lahko ob prebiranju različnih zgodb najdemo trenutek miru. Ob potujočem nahrbtniku smo se vsi prav prijetno počutili, vsak večer smo skupaj prebrali kakšno knjigo, se o njej pogovorili in uživali. Tebi, dragi nahrbtnik, pa želimo vse dobro na tvojem popotovanju od družine do družine in če boš kdaj v naši bližini, te bomo spet veseli.

Valerija Kumer



Ja, že ko sem slišala za to idejo, se mi je zdela zanimiva, kajti sedaj znam imenovati vse tiste dni, predvsem pa večere pred spanjem, ko sem svojima otrokoma vedno znova brala pravljice, pripovedke, pa tudi pesmi. In to delam še

zmeraj. Iz izkušenj lahko povem, da je takšno neprisiljeno izpopolnjevanje otroškega besednega zaklada in sposobnosti pripovedovanja pri mojih dveh otrocih obrodilo sadove. Zato sem vesela, da se tako marsikateremu staršu prikaže, kako čudovit je lahko večer ali dan, preživet s svojimi otroki, ki te gledajo in resnično poslušajo z obema ušesoma – pa naj bodo večji, manjši ali celo tisti, ki so še varni v trebuhu bodoče mamice. In ker otroci zelo radi prevzemajo navade svojih staršev, bodo prevzeli tudi to, da je lahko knjiga dobra prijateljica, morda bodo to prenesli tudi na svoje otroke, ti pa spet na svoje.

Družina HORVAT

Športni pozdrav

10. decembra 2008 se je na naši šoli potekala prva tekma v ŠKL. Gostili smo ekipo OŠ Dob pri Domžalah.

Tekma se je odvijala v »strašnem« tempu, razplet je bil ugoden. Ob huronskem navijanju učencev naše šole odličen rezultat ni smel izostati. Zmagali smo z rezultatom 9 proti 2. 8. januarja smo gostovali v Ilirski Bistrici, kjer so nas zelo prijazno sprejeli. Njihova ekipa je bila že lani zelo trd nasprotnik, a nas to ni ustavilo, premagali smo jih z rezultatom 5 proti 2. Veselja kar ni hotelo biti konec, ekipa pa je v mislih že na naslednji tekmi. Zahvaliti se moramo starejšim deklicam in starejšim dečkom ter jih pohvaliti. Deklice so osvojile prvo mesto na medobčinskem prvenstvu v nogometu, dečki pa drugo. Oboji nadaljujejo s tekmovanji v regijskem merilu. Zaključilo se je tudi tekmovanje RIN (Rad igram nogomet) U-10 za dečke. Učenci naše šole so osvojili skupno tretje mesto in si prislužili lep pokal. Trajajo še boji v medobčinskem tekmovanju v rokometu in odbojki. Odlični športni rezultati nas obvezujejo, da bomo tudi v prihodnjem letu nadaljevali z dobrim delom pri urah športne vzgoje ter vidnimi rezultati na tekmovanjih. Vsem želimo veliko zdravja, predvsem pa rekreacije in športa!

Športni pedagogi na OŠ Destrnik-Trnovska vas



ZA NAŠE ZDRAVJE

MRZLI DNEVI IN PREHLAD

V mrzlih zimskih dneh se veliko ljudi prehladi. Pri uničevanju škodljivih bakterij in virusov so zelo učinkovita eterična olja. Uporabimo jih lahko tudi v pari za vdihavanje ali za osvežitev prostora. Šipkov čaj, ki vsebuje veliko vitamina C, povečuje odpornost proti prehladu in okužbam. Zelo učinkovit naj bi bil tudi prašek iz pekoče paprike, ker krepi in spodbuja prekrvavitev ter prebavni sistem.

ENERGIJSKE PIJAČE

Na Inštitutu za varovanje zdravja RS opozarjajo, da energijske pijače niso priporočljive za ljudi z visokim krvnim pritiskom in bolnike z boleznimi srca in ožilja. So pa v zmernih količinah primerne za občasno uživanje pri zdravih odraslih ljudeh. Pitje pijače je sicer potrebno za vzdrževanje ravnovesja vode v telesu. Za dobro fi-

zično in psihično delovanje našega telesa je potreben zadosten vnos tekočin. Uživanje energijskih pijač ob večjih telesnih naporih lahko povzroči srčne aritmije ali celo hujše zaplete pri delovanju srčne mišice.

ETERIČNA OLJA

Po novem odkritju petminutno vdihavanje eteričnih olj sivke ali rožmarina zmanjšuje raven kortizola, hormona stresa, kar za 24 odstotkov. Poleg zmanjšanja ravni kortizola, ki izzove visok krvni pritisk in oslabitev imunskega sistema, vonj rožmarina skupaj z eteričnim oljem cimeta in bora zmanjšuje utrujenost, medtem ko vonj mandarine vpliva na boljšo koncentracijo.

REKREACIJA

Rekreacija lahko pri mladih - v dobi odraščanja pozitivno vpliva na zdravje kosti še po menopavzi. Izkazalo se je namreč, da je ukvarjanje s

športi, kot je plavanje, še nekaj desetletij pozneje mogoče povezati z znatno boljšimi rezultati preiskav stanja kosti hrbtenice in nog ter z manjšo stopnjo obolevanja

za osteoporozo.

(vir: svetovni splet)
Jasmina Bauman

MED IN CIMET

UVOD

- Ugotovljeno je, da mešanica medu in cimeta zdravi mnoge bolezni.
 - Med proizvajajo v večini dežel na svetu.
 - Ayurvedska in Yunani medicina sta stoletja uporabljali med kot glavno zdravilo.
 - Znanstveniki imajo tudi danes med za zelo učinkovito zdravilo za vrsto bolezni.
 - Med lahko uporabljamo brez stranskih učinkov za vse vrste bolezni.
 - Današnja znanost pravi, da med, čeprav je sladek, če ga jemljemo v pravem odmerku (kot zdravilo), ne škoduje diabetikom.
- Seznam bolezni, ki se zdravijo z medom in s cimetom

ARTRITIS (VNETJE SKLEPOV)

- Enoto medu zmešate z dvema enotama vode, dodate čajno žličko cimetovega prahu, napravite maso in na rahlo zmasirate obolele dele telesa.
- Bolečina popusti v eni do dveh minutah.
- Druga možnost: vsako jutro in vsak večer dodate v skodelico tople vode dve žlički medu in eno čajno žličko cimetovega prahu.
- Če to pijete redno, si lahko pozdravite celo kronični artritis.
- V nedavnem poročilu o poskusih, ki so jih izvajali na Univerzi v Kopenhagenu, je navedeno, da so zdravniki dajali pred zajtrkom svojim pacientom mešanico jušne žlice medu in pol čajne žličke cimetovega prahu. Rezultat je pokazal, da je v roku enega tedna od 200 ljudi, ki so jim dajali to mešanico, kar 73 povsem prenehalo boleti, v roku enega meseca pa so skoraj vsi, ki sicer niso mogli hoditi in se gibati, lahko hodili brez bolečin.

IZGUBA LAS

- Vsi, ki so izgubili lase ali postajajo plešasti, lahko pred kopanjem zmešajo vroče oljčno olje, jušno žlico medu in čajno žličko cimetovega prahu, to maso dajo na lase, pustijo približno 15 minut, nato sperejo.
- Učinkovito je že pri 10-minutni uporabi.

INFEKCIJE MEHURJA

- Popijete: dve jušni žlici cimetovega prahu pomešanega s čajno žličko medu v kozarcu mlačne vode.
- Uničuje bakterije v mehurju.

ŠAHISTI USPEŠNO ZAIGRALI V POLJČANAH

2. decembra 2008 so se učenci OŠ Destrnik-Trnovska vas udeležili področnega tekmovanja za posameznike v OŠ Poljčane. Tekmovali so: Vita Volgemut, Nejc in Tomaž Pesek, Thomas Brumen, Primož Prigl, Blaž Mlasko ter Aleksander Majcen. Z dobrimi igrami so večinoma zasedli mesta v prvi polovici razpredelnice. Z odlično igro nas je najbolj razveselila Vita Volgemut, ki je v kategoriji deklet do 9 let osvojila 2. mesto.

Stanka Drobnak



ZOBOBOL

- Pripravite zmes iz čajne žličke cimetovega prahu in petih čajnih žličk medu ter dajte na oboleli zob.
- To lahko naredite 3-krat dnevno – dokler zob ne neha boleti.

HOLESTEROL

- Če daste pacientu, ki ima povišan holesterol, dve jušni žlici medu in tri čajne žličke cimetovega prahu, pomešane s 4,5 dl čaja, to zniža raven holesterola v krvi za 10 % v roku dveh ur.
- Tako kot tisti, ki imajo artritis, lahko enako mešanico pijejo 3 x dnevno tudi tisti s povišanim holesterolom, saj zdravi kronično povišanje holesterola.
- Tudi dnevno jemanje čistega medu s hrano znižuje raven holesterola.

PREHLADI

- Vsem z običajnim ali zelo resnim prehladom se priporoča, da tri dni zapovrstjo jemljejo po eno jušno žlico toplega medu z eno čajno žličko cimetovega prahu.
- Ta način ozdravi večino kroničnih kašljev, prehladov in izčisti sinuse.

NERVOZA IN BOLEČINE V ŽELODCU

- Med skupaj s cimetovim prahom zdravi bolečine v želodcu in odstranjuje želodčne čire.
- Vetrovi: v skladu s študijami, opravljenimi v Indiji in na Japonskem, med s cimetom odpravlja vetrove.

BOLEZNI SRCA

- Pripravite zmes iz medu in cimetovega prahu ter jo mažete na kruh namesto želeja ali džema; to redno zajtrkujete.
- Zmes zmanjšuje holesterol v arterijah in preprečuje srčno kap.
- Vsem tistim, ki so že doživeli srčno kap, tak zajtrk odpravlja možnost ponovitve.
- Redno uživanje takega zajtrka zmanjšuje zadihanost in krepi srčne utripe.
- V Ameriki in Kanadi različni domovi za oskrbo uporabljajo take zajtrke za svoje paciente, saj so ugotovili, da se je izboljšala elastičnost ter zmanjšala zamašitev arterij in ven ter da so se ar-

terije in vene dejansko revitalizirale.

IMUNSKI SISTEM

- Dnevna uporaba medu in cimetovega prahu krepi imunski sistem ter ščiti telo pred bakterijami in napadi virusa.
- Znanstveniki so ugotovili, da med vsebuje različne vitamine in železo v velikih količinah.

- Stalna uporaba medu krepi bela krvna telesa v borbi z bakterijami in virusnimi boleznimi.

PREBAVA

- Če se pred zajtrkom vzame cimetov prah, posut z dvema jušnima žlicama medu, to zmanjšuje kislino in pomaga prebaviti tudi »najtežje« jedi.

GRIPA

- Znanstvenik iz Španije je dokazal, da med vsebuje naravno sestavino, ki ubija začetne klice gripe in preprečuje, da bi pacient dobil gripo.

RECEPT ZA DOLGO ŽIVLJENJE

- Kadar se redno pije čaj, pripravljen z medom in s cimetovim prahom, to podaljšuje življenje.
- Vzameš 4 žličke medu, 1 žličko cimetovega prahu in 3 skodelice vode, prekuhaš in pripraviš čaj.
- Popijte eno skodelico 3–4 x dnevno. To vzdržuje kožo svežo in nežno ter preprečuje staranje.

MOZOLJAVOST

- Pripraviš maso iz treh jušnih žlic medu in ene čajne žličke cimetovega prahu.
- Pred spanjem s to maso namažeš mozolje in zjutraj umiješ s toplo vodo.
- Če to delaš vsak dan, mozolji izginejo v roku 14 dni.

INFEKCIJE KOŽE

- Ekcemi, lišaji in vse vrste kožnih infekcij – zdravimo jih tako, da med ter cimetov prah zmešamo v enakih delih in damo na obolela mesta.

HUJŠANJE

- Vsako jutro (pol ure pred zajtrkom)

na tešče in zvečer pred spanjem popiti med in cimetov prah, prekuhan v skodelici vode.

- Če je to reden zajtrk, se izgublja teža tudi pri najdebelejših.
- Prav tako redno uživanje takšnega zajtrka ne akumulira maščob v telesu – celo pri visokokalorični dieti.

RAK

- Na Japonskem in v Avstraliji so odkrili, da med in cimet uspešno zdravita raka želodca ter kosti.

- Pacienti s temi oblikami raka morajo jemati jušno žlico medu s čajno žličko cimetovega prahu 3 x dnevno en mesec.

UTRUJENOST

- Znanstvene študije so dokazale, da je sladkor, ki ga vsebuje med, bolj koristen kot škodljiv za moč telesa.
- Ljudje srednjih let, ki jemljejo med s cimetovim prahom v enakih delih, so mobilnejši in fleksibilnejši.
- Dr. Milton priporoča jemanje pol jušne žlice medu, pomešane v kozarcu vode, posute s cimetovim prahom, po jutranji toaleti in po tretji uri popoldne, ko vitalnost telesa začne upadati; ta se poveča že po enem tednu jemanja.

ZADAH

- Ljudje v Južni Ameriki zjutraj pred vsakim uživanjem grgrajo (izpirajo grlo) mešanico čajne žličke medu in cimetovega prahu, zmešano v topli vodi.
- njihov dih ostane svež čez cel dan.

IZGUBA SLUHA

- Jemanje enakih delov medu in cimetovega prahu vsako jutro ter zvečer vrača sluh.

PRIMERI OZDRAVITVE S POSTOM – PRIČEVANJA (2. del)

Nadaljevanje članka iz prejšnje številke.

Primer št. 4: C. K., Kranj

ANGINA PEKTORIS, SUM RAKA NA ŽELODCU

Post: 30 dni

Gospod C. se je pridružil prostovoljnemu skupinske-mu postu društva Preporod in se postil trideset dni, od 14. aprila do 13. maja 2000. Za post se je odločil, ker je imel hude zdravstvene težave. Zadnjih pet let ga je zaradi povečane količine kisline (!) pekla zgaga. Zdravnik mu je rekel, da ima zelo verjetno raka na želodcu in povedal, da s hrano teh težav ni mogoče odpraviti. Zadnja trditev se bolniku ni zdela najbolj verjetna, zato je zavrnil vse preglede in se odločil, da se bo pridružil naši skupini postivcev, ter se postil 30 dni. Imel pa je tudi že znamenja angine pektoris, to so mu potrdili zdravniki na Golniku. Pri bitju srca je občutil aritmijo, dušilo ga je ne le ob naporih, temveč tudi v mirovanju. Ponoči je moral sedeti v postelji, močno se je znojil, tako močno, da se je moral pogosto preoblačiti.

Med postom se mu je stanje izboljševalo iz dneva v dan.

Že po treh dneh ni več čutil bolečin v želodcu. Potem so izginili tudi vsi simptomi angine pektoris. Ves čas posta (30 dni) C. ni čutil nobenih omembe vrednih težav, le občasno je bil hudo lačen. Navodila za postenje je upošteval zelo dosledno. Na začetku se je klistiral po dvakrat, po dvajsetem dnevu pa enkrat na dan. Redno je vstajal ob štirih zjutraj, da je pred odhodom v službo lahko opravil vse potrebne postopke za pravilno izpeljavo postenja. Telovadil je po 40 minut, pil približno 70 % sadnih in 30 % zelenjavnih sokov. Nikoli ga ni zeblo, tudi slabosti ni občutil. Vsak dan je prekolesaril od 40 do 60 kilometrov ali pa se je povzpел na Krvavec. Med tridesetdnevnim postom je shujšal za 14 kilogramov (prej 86, zdaj 72 kg). Po postu je na svoje veliko veselje opazil, da se mu je močno izboljšal vid. Pred tem namreč na eno oko brez očal ni mogel videti na uro. Zdaj vidi brez njih.

Po končanem popostnem obdobju (10 dni) je prikolesaril iz Kranja v Vojnik in nazaj (200 km) ter mi prinesel pisno poročilo o svojem postu, ki ga je rešil tako hu-

dih zdravstvenih težav. (op. avtorja)

Primer št. 5: J. R., 38 let

IZBOLJŠAL SE MI JE VID

Post: 14 dni

Ko sem izvedela za skupinski post, sem se takoj odločila zanj, saj v skupini lahko izmenjuješ izkušnje.

Postila sem se prvič, ob sokovih in to štirinajst dni. Za post sem se odločila zaradi

žolčnih kamnov in ker bi rada shujšala. Shujšala sem devet kilogramov, izboljšal pa se mi je tudi vid. Najbolj sem bila presenečena, ker nisem čutila nobene lakote. Res sem se strogo držala postih navodil in sem se vse-skozi dobro počutila.

Sedaj vidim, da je post še bolj preprost, zdrav in učinkovit, kot sem si predstavljala. Večino časa med postom



sem namreč preživela v naravi, pa tudi na vrtu sem veliko delala.

Vsem toplo priporočam ta način samoozdravitve in se zahvaljujem M. V. za ves trud na tem področju.

Primer št. 6: S. M., 52 let

TUMOR IN CISTA NA PRSIIH

Post: 7 dni

Leta 2002 so ji pri rednih zdravniških pregledih na



Most na Soči

prsih odkrili benigni tumor, velik približno pet kvadratnih centimetrov, na drugi strani pa cisto podobne velikosti. Hoteli so punktirati, vendar jim ni dovolila, ker ji je prijateljica, medicinska sestra z onkološkega inštituta, to odsvetovala. Rekla ji je, da je bolje ne drezati v te tvorbe, da se ne bi razvilo iz njih kaj hujšega.

Na predavanju Preporoda je izvedela za drugačen način obravnavanja bolezni, iz literature je dobila še več informacij. Posvetovala se je tudi s poznavalcem higienizma.

Odločila se je in tudi izvedla sedemdnevni post, po njem pa se je skoraj leto dni hranila izključno s surovo, presno hrano. Na naslednji redni letni kontroli tumorja in ciste ni bilo več opaziti. Izginila sta.

Primer št. 7: M.Z., 63

let

HEMEROIDI, HOLESTEROL, ODVISNOST OD KAVE

Post: 7 dni

Posta sem se lotil iz radovednosti in ker sem verjel razlagi M. V. In res, s postom sem odpravil glavobole, hemoroide, bolečine v želodcu, izginila je potreba po kavi, holesterol je zopet v normalnih mejah.

K tako pozitivnim rezultatom ni kaj dodati, le g. Videnšku se lahko zahvalim za razsvetljenje.

Primer št. 8: S. G., 53

let

LEVKEMIJA

Post: 36 dni

Pacienta s potrjeno levkemijo so približno dve leti »zdravili« s številnimi metodami. Dokler mu niso zdravniki povedali, da ne morejo narediti ničesar več. Njegov osebni zdravnik, ki pozna post, mu je kot zadnje upanje priporočil še Breussovo terapijo s postom.

Gospod G. se je oprijel posta kot zadnje rešilne bilke. Žena mu je začela pripravljati predpisane čaje, pridno je pil sokove in 36 dni ni zaužil nobene trde hrane. 10

Umaknila sta se na manjši vikend, kjer se je lahko postal brez težav. Po šestindesetih dneh je začel jesti, ni mogel več zdržati brez hrane. Šel je na zdravniško kontrolo in vsi izvidi so bili dobri, bil je popolnoma ozdravljen. Danes je od tega že petnajst let in bolezen se ni več ponovila.

Primer št. 9: Bo Mo, 63 let

BRONHIALNA ASTMA

Post: 42 in 19 dni

Pacient, 30 let hud astmatik, invalidsko upokojen zaradi »neozdravljive« bronhialne astme. Za daljši post ga je spodbudil ženin zgled. Ona si je namreč z 42-dnevnim postom pozdravila raka. Po 30 dneh posta je postopoma opuščal zdravila. Na koncu 42-dnevnega posta je ostal brez vseh zdravil. Neozdravljiva bronhialna astma je izginila. Nima več težav s prostato, s sinusi, srcem, kolki, hrbtenico. Tudi povišan sladkor je sedaj v mejah normale.

Tri leta se hrani večinoma s presno prehrano. Počuti se odlično in nima nobenih znakov prestane bolezni.

Primer št. 10: Š. Z.

CISTE NA MATERNICI IZGINILE

Post: 42 dni (sobota, 22. decembra 2007)

Po telefonu pokliče gospa Š. Z. iz Savinjske doline in prosi za mnenje o moževih težavah s hemeroidi. Rada bi mu pomagala, tako kot je sebi pred leti. Leta 2001 je namreč že imela napotnico za operacijo ciste (3,5 x 5 mm) na maternici. Imela je tudi mikrokalcinacije na prsni, za katere ji je zdravnik povedal, da so lahko nevarne za razvoj raka. Izjava jo je šokirala. Sodelavka v službi ji je pokazala knjižico Preporod, ki jo je takoj pritegnila. Kupila si je Breussovo knjižico in se takoj lotila posta. Posvetovala se je še z gospo. M. M., ki je tudi s postom pomagala raka. Le-ta ji je svetovala, da se posta loti preden bo prepozno. Postila se je 42 dni in se med postom dobro

počutila. Shujšala je 15 kg. Poznejši pregledi so pokazali, da so ciste izginile. Tudi kalcinacije je več ne ogrožajo. Od takrat naprej se vsako leto pred veliko nočjo posti od 30 do 40 dni. Redno hodi na zdravniške preglede in težave se po šestih niso več ponovile.

To je bilo le nekaj primerov



Marjan Videnšek

od stotine pričevanj o izkušnjah zdravljenja s postom. Če želi kdo podrobnejše informacije o posameznih primerih iz prve roke, se lahko obrne na Zavod Preporod

(Marjan Videnšek 041/573 778), kjer mu bodo posredovali podatke za stike z želeno osebo.

Za tiste, ki jih ta tematika zanima, priporočam, da se včlanite v društvo Preporod (članarina 21 na leto), za katero boste dobili dvomesečno glasilo Preporod in vsak mesec obvestila o predavanjih ter aktivnostih društva.

Vsem tistim, ki razmišljate o izvajanju posta, priporočam, da se ga udeležite, stalno ga organizira društvo Preporod. Tam boste dobili dovolj dodatnih informacij o varnem in zdravem postenju. Pametno je post spoznati sedaj, ko smo zdravi, da ga bomo znali uporabiti takrat, ko bomo bolni.

*Branko Zelenko
z dovoljenjem urednika revije
PREPOROD Marjana Videnška*

Dvanajst korakov do zdravega prehranjevanja

Prehranska priporočila CINDI (Svetovne zdravstvene organizacije za preprečevanje kroničnih bolezni)

1. V jedi uživajte.
2. Jejite raznovrstno sestavljeno hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora.
3. Bodite vsak dan telesno aktivni in jejite toliko, da bo vaša masa (teža) normalna.
4. Večkrat na dan jejite kruh, žita, testenine, riž in krompir. Izbirajte polnozrnat kruh in pekovsko pecivo.
5. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejite veliko sadja in zelenjave.
6. Jejite čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (npr. mesne izdelke, namaze ...). Omejite količino zaužitega mesa in mesnih izdelkov. Izbirajte puste vrste mesa. Enkrat ali dvakrat na teden načrtujte brezmesni dan.
7. Uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj maščobne mlečne izdelke.
8. Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače ...).
9. Hrano solite čim manj in ne jejite že pripravljenih slanih jedi.
10. Pripravljajte higiensko neoporečno hrano. Pri kuhanju upoštevajte zdrave načine priprave -hrano dušite, kuhajte ali pecite in je ne cvrite. Dodajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja.
11. Če pijete alkoholne pijače, jih pijte malo in ne vsak dan.
12. Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca.

*Vir: svetovni splet
KM*

Uradni vestnik

LETO XIV, številka 1

(Občina Destrnik)

30. januar 2009

VSEBINA

1. SKLEP

O POTRĐITVI OBČINSKEGA PROGRAMA VARNOSTI OBČINE DESTRIK

2. SKLEP

o soglasju k ceni za odjem plina po plinovodni mreži v občini Destrnik podjetju Istrabenz plini d. o. o.

3. SKLEP

o soglasju k ceni za odjem plina po plinovodni mreži v občini Destrnik podjetju Istrabenz plini d. o. o.

1.

Na podlagi 6. člena Statuta občine Destrnik (Uradni vestnik Občine Destrnik, št. 10/2005) in prvega odstavka 6. člena Zakona o občinskem redarstvu (Uradni list RS, št. 139/2006, ZORed) je občinski svet občine Destrnik na 11. redni seji 18. 12. 2008 sprejel naslednji

SKLEP

O POTRĐITVI OBČINSKEGA PROGRAMA VARNOSTI OBČINE DESTRIK

1.

Občinski svet Občine Destrnik potrjuje Občinski program varnosti občine Destrnik v predlagani vsebini.

2.

Ta sklep začne veljati takoj in se objavi v Uradnem vestniku Občine Destrnik.

Besedilo Občinskega programa varnosti občine Destrnik se objavi na spletni strani občine Destrnik www.destrnik.si.

Številka: 032-55/2008-11R-13/15

Datum: 18. 12. 2008

Župan Občine Destrnik:
Franc Pukšič, univ. dipl. ing. el., l.r.

2.

Na podlagi 10. člena Pogodbe o koncesiji, št. 528/99, z dne 1. 10. 1999, za izgradnjo in upravljanje krajevnega omrežja za distribucijo in oskrbo z utekočinjenim naftnim plinom v občini Destrnik ter v skladu z 29. členom Statuta Občine Destrnik (Uradni vestnik Občine Destrnik, št. 10/05) izdaja župan Občine Destrnik naslednji

SKLEP

o soglasju k ceni za odjem plina po plinovodni mreži v občini Destrnik podjetju Istrabenz plini d. o. o.

1. Občina Destrnik daje soglasje k ceni za odjem plina po plinovodni mreži v občini Destrnik podjetju Istrabenz plini d. o. o., in sicer v naslednji višini:

Cena je oblikovana po 10. členu pogodbe in znaša:

- nabavna cena plina	345,4577 EUR/t
fco Destrnik	17,2729 EUR/t
- kalo 5 %	128,7598 EUR/t
- marža	0,0810 EUR/kg + inflacija - od podpisa pogodbe do 1. 9. 2008

SKUPAJ: 491,4904 EUR/t

ali
Skupaj - plinasta faza 1,2091 EUR/m³

Potrjuje se prodajna cena plina v višini 1,2091 EUR/m³. V ceno nista vključena taksa za obremenjevanje okolja s CO₂ (ekološka taksa) v višini 0,0885 EUR m³ in davek na dodano vrednost v višini 20 %.

Diferenčne cene, glede na odjem (kategorije A do G iz 22. člena Pravilnika o priključku in dobavi plina št. 528/99), zaenkrat ne bomo oblikovali. Vsi porabniki bodo imeli enako ceno.

Potrjujeta se ceni najema plinomera v višini 1,04 EUR/mes. in vzdrževanja ter servisiranja plinomera 1,04 EUR/mes. Davek na dodano vrednost ni vključen v ceno.

2. Ta sklep začne veljati takoj. Objavi se v Uradnem glasilu občine, cene pa se pričnejo uporabljati od 1. 1. 2009.

Z uveljavitvijo tega sklepa preneha veljati sklep o soglasju k ceni za odjem plina po plinovodni mreži v občini Destrnik podjetju Istrabenz plini d. o. o., št. 354-1/2008-12, z dne 15. 12. 2008.

Štev.: 354-1/2009-1

Datum: 12. 1. 2009

Župan Občine Destrnik:
Franc PUKŠIČ, univ. dipl. ing. el.

3.

Na podlagi 10. člena Pogodbe o koncesiji, št. 528/99, z dne 1. 10. 1999, za izgradnjo in upravljanje krajevnega omrežja za distribucijo in oskrbo z utekočinjenim naftnim plinom v občini Destrnik in v skladu z 29. členom Statuta Občine

Destrnik (Uradni vestnik Občine Destrnik, št. 10/05) izdaja župan Občine Destrnik naslednji

SKLEP

o soglasju k ceni za odjem plina po plinovodni mreži v občini Destrnik podjetju Istrabenz plini d. o. o.

1. Občina Destrnik daje soglasje k ceni za odjem plina po plinovodni mreži v občini Destrnik podjetju Istrabenz plini d. o. o., in sicer v naslednji višini:

Cena je oblikovana po 10. členu pogodbe in znaša:

- nabavna cena plina fco Destrnik	361,7637 EUR/t
- kalo 5 %	18,0882 EUR/t
- marža	128,7598 EUR/t
0,0810 EUR/kg + inflacija - od podpisa pogodbe do 1. 9. 2008	

SKUPAJ:	508,6117 EUR/t
ali	
Skupaj - plinasta faza	1,2512 EUR/m ³

Potrjuje se prodajna cena plina v višini 1,2512 EUR/m³. V

ceno nista vključena taksa za obremenjevanje okolja s CO₂ (ekološka taksa) v višini 0,0885 EUR m³ in davek na dodano vrednost v višini 20 %.

Diferenčne cene, glede na odjem (kategorije A do G iz 22. člena Pravilnika o priključku in dobavi plina št. 528/99), zaenkrat ne bomo oblikovali. Vsi porabniki bodo imeli enako ceno.

Potrjmeta se ceni najema plinomera v višini 1,04 EUR/mes. in vzdrževanja ter servisiranja plinomera 1,04 EUR/mes. Davek na dodano vrednost ni vključen v ceno.

2. Ta sklep začne veljati takoj. Objavi se v Uradnem glasilu občine, cene pa se pričnejo uporabljati od 1. 12. 2008. Z uveljavitvijo tega sklepa preneha veljati sklep o soglasju k ceni za odjem plina po plinovodni mreži v občini Destrnik podjetju Istrabenz plini d. o. o., št. 354-1/2008-11, z dne 11. 11. 2008.

Štev.: 354-1/2008-12

Datum: 15. 12. 2008

Župan Občine Destrnik:
Franc PUKŠIČ, univ. dipl. ing. el.

MOJ ZDRAVNIK

Spoštovani,

čas mineva hitreje, kot si mislimo, in leto je spet naokrog. Vivina akcija Moj zdravnik je leta 2008 praznovala dvanajsti jubilej in z veseljem ugotavljamo, da se je dodobra zakoreninila v slovenski javnosti. Za vse, ki sodelujemo pri izboru mojega zdravnika, je akcija nadvse dragocena, saj opozarja na dosežke posameznih zdravnikov pri njihovem poklicnem delu, v vsakodnevnih stikih z bolniki. Poleg tega razkriva razsežnosti zdravniškega poklica, ki so sicer skrite za zidovi bolnišnic in zdravstvenih domov, o njih pa se ne govori in piše prav veliko. Številni bralci in poslušalci radijskih postaj vsako leto izrazijo zahvalo in spoštovanje za dobro opravljeno delo, požrtvovalnost, prijaznost, človekoljubje ... Za tiste lastnosti torej, ki ohranjajo in razvijajo profesionalnost ter integriteto vsakega poklica, zlasti zdravniškega. Leta 2007 smo akcijo Moj zdravnik oplemenitili s posebno nagrado za »izjemno delo in dejanje v zdravstvu«. Izbiramo med predlogi bralk in bralcev, ki za to prestižno nagrado ne predlagajo samo zdravnikov, temveč vse zdravstvene delavce, ki so vključeni v zdravstveni sistem. Izjemno dejanje ali delo naj bi se zgodilo v zadnjih petih letih, torej od leta 2004. O prejemniku nagrade za »izjemno delo in dejanje v zdravstvu« bo odločala komisija akcije Moj zdravnik, ki tudi letos ostaja v enaki sestavi. Argumentirane pisne predloge bralci pošljejo na uredništvo VIVE do konca akcije. Predlagatelji so lahko posamezniki ali skupina pacientov. Predloge bralcev oziroma zdravniške zgodbe bomo med potekom akcije objavljali v VIVI. Iz leta v leto večje število glasovalcev in predvsem več zdravnikov, ki jim bralci in poslušalci slovenskih medijev namenijo glasove, potrjujejo, da smo akcijo zasnovali pravilno ter da je našla svoje mesto v slovenskem prostoru. Odraža namreč našo skupno željo, da zdravniškemu poklicu vrnemo moč in ugled, ki ju je imel nekoč. Zasluge za uspeh tega nacionalnega projekta je seveda treba pripisati vsem: glasovalcem, lokalnim radijskim postajam, VIVI in seveda pokroviteljem. Revija za zdravo življenje Viva je letos že trinajsto leto zapored priredila akcijo Moj zdrav-

nik, v kateri izbiramo najbolj cenjeno družinsko zdravnico/zdravnika, ginekologinjo/ginekologa in pediatrijnjo/pediatra. Glasove zbiramo od začetka januarja do sredine marca (od 3. januarja do 13. marca 2009), za pravilen potek akcije pa skrbi komisija, ki jo že tradicionalno sestavljajo: prim. dr. Marko Demšar, dr. Dean Klančič, dr. Ivan Cibic, doc. dr. Marjan Premik in prof. dr. Pavle Poredoš.

Z odličnim spoštovanjem,
prim. Marko Demšar, dr. med., predsednik komisije
Vesna Žunič, urednica revije Viva

K U P O N		
Glasujem za:		
Mojo družinsko zdravnico ali zdravnika: _____		
Mojo ginekologinjo ali ginekologa: _____		
Mojo pediatrijnjo ali pediatra: _____		
IME: _____		
PRIIMEK: _____		
NASLOV: _____		
KRAJ IN POŠTNA ŠTEVILKA: _____		
TELEFON: _____		
E-MAIL: _____		
DATUM ROJSTVA: _____		
<small>Studio Moderna d.o.o., kot upravljalec vodi, vzdržuje in nadzoruje zbirko osebnih podatkov posameznikov v skladu z Zakonom o varovanju osebnih podatkov (ZVOP-1). Upravljalec zbirke podatkov, obdeluje zbrane osebne podatke za namene: statistične obdelave podatkov, raziskave trga, obveščanja o ponudbah, novostih in ugodnostih, ter za pošiljanje drugega reklamnega gradiva. Za namene kontaktiranja posameznik dovoljuje uporabo različnih komunikacijskih kanalov, kot npr.: telefon, osebna pošta, elektronska pošta, mobilni in drugo. Navedene podatke lahko Studio Moderna d.o.o. obdeluje za lastne potrebe in posreduje drugim pravnim osebam do preklica pisne privolitve posameznika oz. do časa, ko podatki več ne bodo služili svojemu namenu. V času upravljanja osebnih podatkov ima posameznik možnost vpogleda in ažuriranja podatkov v zbirki podatkov, ter lahko od upravjalca zahteva trajno ali začasno prenehanje uporabe njegovih osebnih podatkov. Pogodbeni obdelovalec podatkov za podjetje Studio Moderna d.o.o. je podjetje Linea Directa d.o.o., Podvine 36, 1410 Zagorje ob Savi. Studio Moderna d.o.o., Podvine 36, 1410 Zagorje ob Savi</small>		
Izpolnjen kupon pošljite na: Revija Viva, Poljanska 6, 1000 Ljubljana		
Datum: _____	Podpis: _____	
AdriaticSlovenica 		
<small>Zavodna družba d.d. • Clinica Supine HD Group</small>		

SMEH NI GREH



PONUDBA PROFESORJU

Pred maturo se je zelo lepa maturantka znašla v hudi zadregi. Matematika ji ni in ni šla, zato se je odločila za tvegani korak. Šla je k profesorju matematike in mu rekla: »Gospod profesor, če mi pomagate, da bom napravila izpit iz matematike, sem pripravljena preživeti večer z vami. Lahko boste delali z menoj, kar boste hoteli.« Maturantka je bila res prava lepota in profesor se ni mogel upreti skušnjavi. Obljubil ji je ustrezno pomoč in se takoj lotil lepote. Med začetnim ljubkovanjem je ugotovil: »No, no, draga deklica, nedolžna pa nisi več!« »Gospod profesor,« se izgovarja lepotička, »pred vpisom v gimnazijo je bilo tudi potrebno zbrati dovolj točk.«

HVALEŽNOST

Pri verouku so se pogovarjali o hvaležnosti. Učenci drugega razreda so prvošolcem delili pole papirja, na katerih so morali mlajši učenci označiti, za kaj vse so hvaležni. Navedeni so bili tudi družinski člani: oče, mati, brat in sestra. Ko so začeli izpolnjevati pole, je mala Maja rekla svoji sosedki pri mizi: »Mojemu bratu ne morem biti hvaležna, saj ga nimam!« »Označi ga,« je svetovala sošolka, »lahko si hvaležna, da ga nimaš.«

OKROGLO

Učiteljica je Jureta poklicala pred tablo in mu rekla, naj nariše nekaj okroglega. Jure je vzel kredo in narisal zadnjico. Učiteljica se je razjezila in ga napodila iz razreda. V tem trenutku je po hodniku prišel ravnatelj in ga vprašal: »Kaj pa delaš na hodniku?« »Učiteljica me je poslala iz razreda.« »In kaj zdaj dela učiteljica?« »Briše zadnjico.«

Janezek in babica gresta v trgovino. Janezek vidi na tleh 10 centov in vpraša babico, če jih lahko pobere. Babica je rekla:

»Kar je na tleh, se ne pobira.«

Gresta naprej, Janezek vidi na tleh 50 centov in vpraša babico, če jih lahko pobere.

Babica reče: »Kar je na tleh, se ne pobira.«

Gresta dalje, na tleh v trgovini je bananin olupek, babica stopi nanj in pade na tla.

Reče: »Janezek, pomagaj mi vstati, prosim.«

Janezek reče: »Kar je na tleh, se ne pobira,« in gre iz trgovine.

Natakar prinese gostu zrezek. Ta se pritoži:

»Ta zrezek smrdi po žganju.«

Natakar stopi 2 metra stran in vpraša:

»A še vedno?«

Zdravnik: »Kaj je bil vas oče?«

Bobi: »Vegetarijanec!«

Zdravnik: »Ne to. Kaj je počel v življenju?«

Bobi: »Saj sem vam rekel. Prodajal je sadje in zelenjavo ...«

Vir: svetovni splet

*Tihi, tihi je naš dom,
odkar te več ni,
bolečina neizmerna v prsih tli,
pa vendar misel nate
od jutra do pozne noči
nam daje moči.
Rad si imel sonce, veter in polje,
življenje in nas vse.
Čeprav ti tega zdaj ne veš,
mi še vedno imamo radi te.*



V spomin

1. januarja je minilo leto, odkar nas je za vedno zapustil dragi mož, oče, dedek in tast

Marjan Horvat iz Destrnika

Hvala vsem, ki se z lepo mislijo spomnite nanj in mu prižgete svečko.

Njegovi najdražji

LOČUJMO ODPADKE ODGOVORNO RAVNANJE JE LOČEVANJE !

Namen navodil, »LOČUJMO ODPADKE - ODGOVORNO RAVNANJE JE LOČEVANJE«, je seznaniti občane, kako pravilno ravnati z odpadki. Urejeno in čisto okolje je ogledalo vsake občine in njenih prebivalcev.

V kakšnem okolju bomo živeli, je odvisno od nas samih. Potrebno bo veliko skupnega truda in dobre volje, da bomo živeli v bolj prijaznem in zdravem okolju, zato naj to navodilo služi vsakemu posamezniku kot pomoč k pravilnemu in odgovornemu ravnanju z odpadki.

Vrste namenskih posod



SKORAJ VSAK ODPADAK LAHKO POSTANE V DRUGAČNI OBLIKI SPET UPORABEN.

Na zbiralnicah ločenih frakcij »ekoloških otokih« so nameščeni ustrezni zabojniki:

V ZABOJNIK ZA ZBIRANJE PAPIRJA ODLA-GAMO:

- časopis,
- revije,
- prospekte,
- kataloge,
- zvezke,
- »knjige«,

- brošure,
- pisarniški in računalniški papir,
- pisemske ovojnice,
- papirnate nakupovalne vrečke,
- embalažni papir in kartonsko embalažo in lepenko vseh vrst in velikosti
- ki jih je pred odlaganjem potrebno raztrgati,
- druge izdelke iz papirja in kartona.



NE ODLAGAMO:

- embalaže za tekoča živila (npr. mleka, smetane, sokov, čajev, vode in drugih brezalkoholnih pijač, paradižnikove mezge, mehčalca za perilo ipd.),
- živil pomazanega ali prepojenega papirja (jedilnega olja, drugih tekočin in ostankov živil) papirnata in kartonska embalaža (pladnji, kozarcev in skodelic za enkratno uporabo, embalaže globoko zamrznjenih živil ter jedi ipd.),
- ovitkov od čokolade,
- samokopirnega, povoščenega in plastificiranega papirja, celofana,
- natronske vreče lepila, cementa, apna, krmil ipd. sipkih izdelkov,
- tapet, higienskega papirja (papirnatih brisač, prtičkov, robčkov ipd.)

IZ 1000 KG ODPADNEGA PAPIRJA DOBIMO 900 KG NOVEGA PAPIRJA. ZA 1000 KG PAPIRJA JE TREBA POSEKATI 17 MAJHNIH OZIROMA DVE VELIKI DREVESI!

V ZABOJNIK ZA ZBIRANJE STEKLA ODLAGAMO:

- vse vrste steklenic,
- steklenice živil,
- pijač,
- kozmetike in zdravil,
- kozarcev za vlaganje in druge
- steklene posode, s katerih odstranimo vse nesteklene dele,
- druga steklena embalaža. Steklo mora biti čisto.



NE ODLAGAMO:

- okenskega stekla,
- avtomobilskega in drugega ravnega stekla,
- stekla svetil (stekla neonskih halogenskih in žarilnih žarnic, steklenih senčnikov svetil), pleksi stekla,
- karbonskega stekla in drugih vrst stekla iz umetnih mas,
- laboratorijskega in drugega ognjevarnega stekla, keramike, kamenja ipd.

STEKLO SE RAZKRAJA VEČ KOT 1000 LET!

V ZABOJNIK ZA ZBIRANJE PLASTIKE IN TETRAPAK EMBALAŽE ODLAGAMO:

- plastenke brezalkoholnih in alkoholnih pijač in živil,
- plastične kozarčke in lončke,
- plastične vrečke in folije,
- embalažo za tekoča živila,
- tetrapak vseh vrst (potrebno stisniti, saj tako pridobimo 50 % več prostora v zabojniku).



NE ODLAGAMO:

- plastične embalaže nevarnih snovi ali njihovih ostankov (motornih in drugih vrst mineralnih olj, sredstev za zaščito rastlin - pesticidov, barv, lakov, redčil ipd.),
- kosovnih platičnih predmetov (otroških igrač, polomljenih plastičnih stolov ipd.)

PLASTIČNA EMBALAŽA SE RAZKRAJA 100 LET. LAHKO PA IZ 50 PLASTENK ODPADNE PLASTIČNE EMBALAŽE IZDELAMO VRTNI SONČNIK.

V ZABOJNIK ZA PLOČEVINKE ODLAGAMO:

- pločevinke vseh vrst živil in pijač,
 - konzerve.
- Pločevinke in konzerve morajo biti čiste.



NE ODLAGAMO:

- pločevink in konzerv z vsebino,
- večjih kovinskih odpadkov,
- kovinskih doz z razpršili.

PLOČEVINA SE RAZKRAJA 200 LET. IZ PREDELANE EMBALAŽE 150 PLOČEVINK LAHKO IZDELAMO ROČNO KOSILNICO. IZ 350 PLOČEVINK PA VRTNI ŽAR.

Biolško razgradljive in kuhinjske odpadke, kjer je to možno, kompostiramo na domačem kompostniku.



Sicer pa jih smemo odlagati edino in le v dodatno posodo BILOŠKI ODPADKI, ki jo naročimo na Čistem mestu Ptuj.

V ZABOJNIK ZA BIOLOŠKE ODPADKE ODLAGAMO:

- ostanki hrane, kruh,
- ostanki hrane iz pločevink in kozarcev za vlaganje brez tekočin,
- ostanki od priprave hrane: zelenjava,

sadje, olupki, lupine orehov, lešnikov

 - jajčne lupine,
 - ostanki mlečnih izdelkov ter pokvarjeni mlečni in mokasti prehrabeni proizvodi,
 - kavna gošča in kavni filtri,
 - čaj in čajne vrečke,
 - volneni in bombažni ostanki,
 - lasje, perje,
 - serviete, papirnati robčki,
 - odmrle rastline, stara zemlja za rože, pokošena trava, plevel, listje in drugi vrtni odpadki,
 - obrezano vejevje dreves, žive meje, grmičevja, žagovina (vejevje mora biti pred odlaganjem zrezano na manjše kose).



NE ODLAGAMO

- pepela,
 - vseh vrst tekočin,
 - olj in masti,
 - sanitarnih izdelkov,
 - kosti,
 - pleníc,
 - vsebine sesalnikov,
 - drugih sestavljenih bioloških odpadkov.

V posodo z nalepko »ostali odpadki«, ki jo mora imeti vsako gospodinjstvo, pa odlagamo OSTALE ali mešane odpadke, (to so odpadki, ki jih ni mogoče odložiti v nobeno posodo za ločeno zbiranje, ki ne sodijo med nevarne, kosovne ali gradbene in jih ni mogoče izločiti kot »koristni« odpadek). Ti odpadki konča-



jo na odlagališču.

Zbirni center za individualni dovoz odpadkov CERO Gajke

- Obratovalni čas:**
 - vsak delovnik od 8. do 20. ure (letni),
 - vsak delovnik od 8. do 17. ure. (zimski),
 - v soboto od 8. do 14. ure.



Na zbirni center lahko občani, ki so vključeni v redni odvoz komunalnih odpadkov, pripeljejo brezplačno vse vrste komunalnih odpadkov (kosovne odpadke, manjše količine gradbenih odpadkov- do 0,5 m³, folijo,...), razen ostalih odpadkov, za katere imajo posodo doma.

V kolikor pa ni možen lastni prevoz, ga lahko občani posebej naročijo na Čistem mestu Ptuj na telefonsko številko 7809020. V tem primeru je potrebno poravnati le stroške prevoza.

Za odstranitev skupin odpadkov, kot so: NEVARNI GOSPODINJSKI ODPADKI (odpadna olja, škropiva, zdravila, barve, lepila, hladilne tekočine, kozmetični izdelki, akumulatorji, živosrebrni termometri, baterijski vložki, zaoljene krpe, filtri, zaščitna sredstva...),

KOSOVNI ODPADKI (bela tehnika, pohištvo, talne obloge, žimnice, električni aparati, kolesa,...)- Čisto mesto Ptuj poskrbi za izvedbo posebej pripravljenih zbiralnih akcij, o katerih so gospodinjstva pravočasno obveščena. Nadzor nad pravilnim ravnanjem z odpadki vrši komunalna inšpekcija.

Zoper povzročitelja, ki nepravilno ravna s komunalnimi odpadki, je zagrožena kazen, in sicer:

- globa 400,00 eurov za fizično osebo, samostojnega podjetnika posameznika, odgovorno osebo pravne osebe in odgovorno osebo samostojnega podjetnika posameznika.
 - globa 1.400,00 eurov za pravnoosebo.

V ZAVESTI SODOBNEGA ČLOVEKA JE VSE BOLJ PRISOTNO SPOZNAVANJE, DA VAROVANJE OKOLJA NI LE MODNA MUHA AMPAK NUJA. POSLEDICE ČLOVEKOVEGA DEJANJA SE VEDNO BOLJ KAŽEJO NA OKOLJU IN ŽE VPLIVAJO NA KAKOVOST NAŠEGA ŽIVLJENJA. Z LOČEVANJEM ODPADKOV BOMO INDUSTRIJI ZAGOTAVLJALI STALEN VIR DRAGOCENIH SUROVIN IN ENERGIJE, ODLAGALIŠČE PA BO MANJ OBREMENJENO IN TAKO LAHKO DALJ ČASA NUDI PROSTOR OSTANKOM ODPADKOV.

Kaj in kako jemo

Tako kot nekoč tudi danes velja, da se moramo za mizo, pri obroku, lepo vesti. In če je včasih veljalo, da morajo biti otroci pri mizi tiho, danes to ne velja več. Ponekod je bilo dobro biti tiho in hitro jesti tudi iz čisto praktičnega razloga. Družina je jedla iz skupne skleda in če si preveč govoril, ti ni ostalo veliko za v usta. Obroki so bili skromni, meso je bilo na mizi le redko. Ponekod so morali otroci, dokler niso zrasli, jesti pri posebni mizi. Tudi pri pripravi hrane so se naše babice držale receptov, ki so se jih naučile od mam, tet in boter. Od kuharskih knjig so pogosto uporabljale Slovensko kuharico, ki je prvič izšla pred več kot sto leti. Nekoč so bili obroki sestavljeni iz tistega, kar so jo pridelali doma. V mestu pa so ljudje zelenjavo in sadje kupili od branjevka na trgu. Danes med tednom le redko vsi družinski člani skupaj sedijo k mizi. Zato je čas za mizo tudi priložnost za miren pogovor. Nekoč pa se je družina srečevala pri vseh obrokih. Danes prihaja na naše mize zelenjava in sadje z vseh koncev sveta. Ne glede na letni čas jemo pomaranče, dateljne, banane, mango, avokado, paradižnik, papriko, jajčevce ... Poleg hrane so k nam z vseh koncev sveta prišli tudi recepti za njeno pripravo. Danes so moderne restavracije s hrano z vseh koncev sveta (npr. mehiška, kitajska, grška, japonska, kitajska, ruska). Za naše starše pa je bila modna novost že pica. Zaradi hitrega načina življenja in miselnosti, da je treba tudi pojediti čim hitreje, so se najprej ZDA, potem pa tudi v Evropi ter pri nas pojavile restavracije s hitro prehrano. V njih ti lahko hrano zavijejo in jo lahko poješ stoje ali pa po poti. Vendar zdravniki opozarjajo, da je lahko pretiravanje s tovrstno hrano škodljivo za zdravje.

*Vir: svetovni splet
KM*

96 let Marije Pihler iz Levanjcev

Marija Pihler se je v družini Pukšič v Bišeckem Vrhu rodila 13. decembra 1912. Bila je pridno kmečko dekle. Spoznala je Lojzka iz Levanjcev in se z njim poročila. V zakonu so se jima rodili štirje otroci: Micka, Trezika, Lizika in Lojzek. Družina se je preživljala s težkim kmečkim delom. Ovdovela je že leta 1978. Vsa leta je bila skrbna gospodinja, dobra mama in zvesta žena. Dodobra je spoznala kmečko življenje, ki ne pozna milosti, saj je potrebno vstajati ob zori in leči k počitku pozno zvečer. Gospa Marija sedaj živi pri hčerki Treziki. Posebej rada se spominja mladih dni, še zmeraj zelo rada kaj nariše ali napiše. Zelo se je razveselila, ko so jo na njen 96. rojstni dan obiskali župan Franc Pukšič in predstavniki Društva upokojencev sv. Urban – Destrnik. Zaželeli so ji še veliko zdravja in razumevanja med njenimi najdražjimi – z željo, da se ponovno srečajo ob okrogli obletnici.

Fotografija in besedilo: Ksenija Munda



Kolike pri konjih

V zadnjih tednih je bilo veliko govora o poginulih konjih iz Lipice. Poginili so zaradi bolezni, ki se pri konjih pogosto pojavlja, in sicer zaradi kolike ali »bolečine v trebuhu«. Zato sem se tokrat odločila, da napišem nekaj besed o kolikah pri konjih. Na splošno je kolika ali po domače napenjanje trebuha eno od najpogostejših bolezenskih stanj pri konjih. Ta pojav je toliko bolj problematičen, ker se pojavi nepredvidljivo in nenadno. Konji namreč nimajo razvitega refleksa za bruhanje, kar bi sicer lahko pripomoglo in omogočilo hitrejšo odpravljanje simptomov kolike. Hrane, ki jo konji zaužijejo, ne morejo na hitro izločiti iz telesa. V nasprotju z ljudmi in s psi, ki se prehranjujejo tudi z manj obroki dnevno, so konji grajeni tako, da jedo večkrat na dan po malo. Konj porabi vsaj 60 % dneva za hranjenje, saj ima v sorazmerju s telesom zelo majhen želodec. Hranjenje z velikimi količinami koncentrirane hrane lahko povzroči, da preide neprebavljena hrana iz želodca v debelo črevesje, kjer jo razgradijo bakterije, ki proizvajajo kislino. To povzroča acidozo (zakisanost) črevesja in povečuje nevarnost kolike. Veliko znanstvenih raziskav kaže na porast nevarnosti kolike – kot posledico sprememb v prehrani. Konjev prebavni sistem se lahko prilagodi spremembam, vendar počasi. Kadar pride do sprememb, je potrebnih kar nekaj tednov, da se organizem prilagodi nanje. Številne raziskave so pokazale povečanje števila kolik v obdobju med novembrom in januarjem. To je lahko posledica sezonskih sprememb ali pa hitre »selitve« konjev s paše v hlev. Tako kot je potrebno počasi uvajati vsako spremembo hrane, to velja tudi za dnevno rutino. Vendar lahko kolika nastopi kadar koli in pri katerem koli konju. Kljub zelo pogostemu pojavljanju kolik strokovnjaki pravega vzroka zanje še vedno ne poznajo. Žal pa je smrtnost zaradi kolik zelo visoka. Po navedbah nekaterih avtorjev preživi tako operacijo samo 6 od 10 konj. Najpogosteje je vzrok, da konji s koliko pogosto prepozno pridejo na operacijsko mizo.

Kolike so ena izmed pogostejših bolezni pri konjih. Čeprav gre le za napenjanje trebuha, pa so zaradi tipične zgradbe prebavnega sistema lahko usodne. Dovolj so lahko le majhne napake v prehrani ali prepozno ukrepanje pri pojavu kolik. Najverjetneje je bilo tako tudi pri teh lipicancih.

Branka Kramberger

