

**Prehrana (nekaj neobveznih namigov):** V kočah, ki so oskrbovane, se da naročiti zajtrk, kosilo itn. To poznate. Če pa boste s sabo vzeli nekaj »jurišne« hrane, jo prilagodite svojim dosedanjim prehrambnim navadam. Morda ni odveč, da malce svetujem. Banane, ki vsebujejo sadne sladkorje in kalij (dobro dene »bateriji«, ki žene srce), so pravi stvar. Od pijač vam priporočam kakšen isotonik, čeprav gre bolje skupaj z omenjenim kalijem magnezij. Šumeče tablete (300 mg) magnezija so idealna kombinacija. Že ena zadostuje za dnevne potrebe, poleg tega prav tako dobro dene srcu, živcem ter živčnim in drugim vlaknom, ki se ob takih priložnostih preko vsake

normalne mere naprezajo. Nekaj sadnih ploščic pride prav, tablica čokolade tudi, čeprav slednja zapira.

Tako imenovana študentska hrana (rozine, orehi, mandeljni, sončnice itn.) so prav tako dobra stvar, vendar če imate malce povišan krvni tlak, ki se v višinah še nekoliko poveča, naj bo taka mešanica brez lešnikov. Če pa boste s sabo vzeli kruh, naj bo črn, se pravi polnozrnati, in da bo zares pravi, vzemite tistega, ki je skoraj najdražji in brez konzervansov. Če ne morete brez konzerv, potem priporočam tunino ali skušo v olivnem olju, lahko pa si privoščite tudi konzervico lososa. Dobro dene tudi jabolko.

ALI SO ZA VEČANJE IN MANJŠANJE LEDENIKOV KRIVI VREMENSKI CIKLUSI?

## LEDENIKI SE TALIJO

Ledeniki v evropskih Alpah se čedalje bolj talijo. To mnenje so potrdile raziskave francoskih in švicarskih glaciologov. V zadnjih sto letih se je volumen ledenikov zmanjšal za tretjino do polovico. Taljenje se pospešeno nadaljuje.

Okoli leta 1740 je ledenik pod Mont Blancem Mer de Glace segal do krajevnega roba Chamonixa. Prebivalci so se bali, da bo uničil cerkev. Zdaj je mogoče ledenik doseči šele po dolgi hoji daleč stran od Chamonixa. Največji alpski ledenik Aletschgletscher v Bernskih Alpah pa se je v zadnjih sto letih skrajšal za dva kilometra in znižal za najmanj sto metrov. Takšno kopnenje opazujemo še na ledeniku Rhone, kjer je obseg ledenika po zgodovinskih fotografijah mogoče primerjati s stanjem pred desetletji.

V Alpah je še okoli 3000 ledenikov. Mnogi med njimi so postali povsem neznatni in se bodo vsak čas od kraja stalili. Ta proces je pospešila otoplitev v osemdesetih letih. V povprečju se dolžina ledenikov skrajša za deset do dvanajst metrov na leto. Manj padavin in toplejše podnebje sta pomembna razloga za kopnenje, vendar znanstveniki še ne vedo natančno, kaj v resnici sproža tak proces. Možen je vpliv človeka: koncentracija ogljikovega dioksida v ozračju zaradi izgorevanja fosilnih goriv, kar sproža učinek tople grede. Vsekakor je nesporno, da so imeli ledeniki v Alpah pred industrijsko revolucijo precej večjo površino.

Gotovo pa vplivajo na ledenike tudi vremenske razmere, ki niso nujno povezane z dejavnostjo človeka, ampak s klimatskimi cikli. V srednjem veku so bili ledeniki že enkrat manjši, potemtakem je bilo tedaj še topleje in bolj suho kot je zdaj.

Seveda so ledeniki za raziskovalce nekaj podobnega kot knjige, torej pomembni pričevalci preteklosti, ki jih znajo poznavalci vedno bolje brati.

Poleg vulkanov ni nič tako močno vplivajo na oblikovanje Zemlje kot prav led. Večino gora in planin je oblikoval led. Odkar lahko znanstveniki temeljito analizirajo vrtnice ledenikov, lahko sestavljajo nekakšen



Zgodovinska slika iz leta 1870, ko je ledenik Rhone segal skoraj v dolino, medtem ko zdaj krasí pokrajino samo zgornji del, ki je bistveno tanjši, kot je bil pred dobrim stoletjem.

dnevnik vremenskih sprememb, saj jedra ledenikov vsebujejo plinske vzorce atmosfere. Iz teh lahko sklepajo, katera obdobja so bila sušna in katera deževna. V ledu so tudi delčki vulkanskih izbruhov, ki so vplivali na zemeljsko ozračje. Tako so iz delcev ledu natančneje opredelili čas izbruhov vulkana Santorin v Sredozemlju, ki je pokopal vso tamkajšnjo civilizacijo.

Za zanesljive sklepe je še premalo podatkov. Vrtanje ledenikov in analiziranje vrtnic je drag postopek, specialistov pa je malo. Ne znajo pojasniti niti fenomena, da se na tako oddaljenih krajih, kakršna sta Kavkaz in južnoameriški Andi, ledeniki krčijo, v Skandinaviji, na Grenlandiji, Islandiji in Novi Zelandiji pa daljšajo. Na Norveškem in Švedskem so se ledeniki od leta 1900 vsaj petdeset let krčili, potem pa se je proces ustavil. Zdaj se spet krepijo. Britanski izvedenec **Houghton** to pojasnjuje z dejstvom, da prinaša toplejše podnebje tudi vlažnejšo klimo, kar pomeni več snega in ledu za območja ob polarnem krogu in manj padavin v južnejših krajih.