

Gorenjski Glas

TOREK, 5. MAJA 2009

Leto LXII, št. 35, cena 1,35 EUR, 19 HRK | ODGOVORNA UREDNICA: MARIJA VOIČJAK | ČASOPIS IZHAJA OB TORIKIH IN OB PETRIH | NAKLADA: 22.000 IZVODOV | WWW.GORENJSKIGLAS.SI

V Bolnišnici Jesenice imajo načrt ukrepanja

Odkar se je pojavil novi virus gripe, se pojavlja vprašanje, ali smo na morebiten izbruh bolezni v Sloveniji dobro pripravljeni. V Bolnišnici Jesenice imajo načrt ukrepanja, za prvo farmacevto v Gorenjskih lekarnah pa vprašanje včeraj dopoldne ni bilo vredno odgovora.

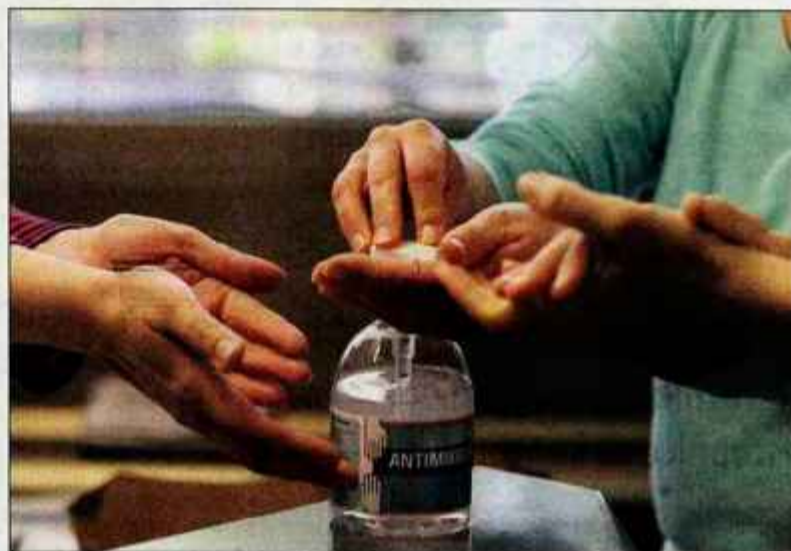
SUZANA P. KOVAČIČ

Kranj - Odkar se je pojavil novi virus gripe, se pojavlja vprašanje, ali smo na morebiten izbruh bolezni v Sloveniji dobro pripravljeni. Denimo, ali so v Gorenjskih lekarnah dobro založeni z zdravilom Tamiflu, ki lajša simptome bolezni, kakšna navodila imajo farmacevti pri prodaji teh zdravil, kako pornirijo ljudi, da teh zdravil ne kupujejo vnaprej oziroma da jih ne jemljemo preventivno, kar zaradi stranskih učinkov lahko celo škodujejo zdravju.

"Štirinajst dni me ni bilo v službi in ni moja prioriteta, da odgovorjam na vaša vprašanja, ko imam pred seboj goro drugih papirjev. Morda vam bom odgovorila še danes, morda šele jutri. Mediji ste to tako ali tako napihnili," je povedala Romana Rakovec, direktorica Gorenjskih lekarn. Dolžnost in odgovornost medijev je, da obveščamo javnost, tako kot je dolžnost zdravnikov, da zdravijo, in lekarn, da imajo na primer na zalogi dovolj Tamifluja, ki naj bi se ga po no-

vem predpisovalo tudi na recept za brezplačna zdravila. Dejstva pa so znana: Svetovna zdravstvena organizacija je prejšnji teden razglasila peto od skupaj šestih stopenj pandemične pripravljenosti. Ne nazadnje je velika sreča, da o virusu pri nas še nismo poročali in da sta pristojno ministrstvo in Inštitut za varovanje zdravja jasno povedala: ni časa za paniko, je pa čas za preventivne higienske ukrepe, ki nam morajo "zlesti pod kožo".

► 3. stran



Ministrstvo za zdravje in Inštitut za varovanje zdravja sporočata: ni časa za paniko, je pa čas za preventivne higienske ukrepe. / Foto: Tina Dukič

Praznovali peto obletnico

V Smledniku so pripravili slovesnost ob peti obletnici vstopa Slovenije v Evropsko unijo.

MAJA BERTONČIČ

Smlednik - Kulturno umetniško društvo Smlednik je v tamkajšnjem kulturnem domu 2. maja pripravilo slavnostno prireditev ob peti obletnici vstopa Slovenije v Evropsko unijo. Častni govornik je bil poslanec Evropskega parlamenta Lojze Peterle, v programu pa sta zapela Mešani pevski zbor Sv. Urha Smlednik z zborovodjem Andrejem Žagarjem in Lovski pevski zbor Medvode z zborovodjem Janezom Čadežem.

"Obletnica je pomembna, ponosni smo na to in smo rekli, zakaj pa se je ne bi spomnili s prireditvijo. Pobudo smo dali v našem pevskem zboru, povabili smo še



Govornik na prireditvi ob peti obletnici vstopa Slovenije v EU v Smledniku je bil evropski poslanec Lojze Peterle.

Lovski pevski zbor in evropskega poslanca Lojzeta Peterleta. Z več strani so nam č-

stitali za idejo. Prireditev bo morda postala tradicionalna in še bolj slavnostna," je po-

vedal Andrej Žagar, zborovodja MePZ Sv. Urha. Ideje je bil vesel tudi Lojze Peterle, ki je dejal: "To je najbolj normalna ideja in se čudim, da je takšnega praznovanja relativno malo. Mogoče nam bo kasneje prišlo v zavest, kako pomembne so bile odločitve za samostojnost, za vstop Slovenije v Evropsko zvezo, za vstop v evrsko območje. Mi danes uživamo pozitivne rezultate teh odločitev. Lahko bi živeli tudi čisto drugače, če bi bili zunaj Evropske zveze, in taka praznovanja so namenjena tudi temu, da se zavedamo tega, kaj se je zgodilo, kako smo izkoristili ta nasmeš zgodovine in jaz ta dan resnično z veseljem praznujem."

Izjemno ugodna menjava evrov v hrvaške kune.

www.gbkr.si

Gorenjska Banka

Subvencije za delavce na čakanju

MATEJA RANT

Ljubljana - Za omilitev učinkov gospodarske krize in ohranitev delovnih mest pri ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve pripravljajo nov zakon o delnem povračilu nadomestila plače delavcem na čakanju. Delavec naj bi imel v času začasnega čakanja na delo pravico do nadomestila plače v višini 85 odstotkov oziroma nadomestilo ne bo smelo biti nižje od zneska minimalne plače. Delavec bo imel v času čakanja na delo tudi pravico in obvez-

nost usposabljanja oziroma izobraževanja, na zahtevo delodajalca pa se bo moral vrniti na delo. Petdeset odstotkov nadomestila bo po osnutku predloga zakona povrnila država, preostalo bo financiral delodajalec sam. Predvidoma bo delodajalec pravico do delnega povračila nadomestila plače za delavce na čakanju uveljavljal enkrat za obdobje najmanj šestih mesecev z možnostjo podaljšanja do največ dvanajst mesecev, vendar za posameznega delavca za največ šest mesecev.

35 AKTUALNO

Kredita ni, tudi stečaja ne

V škofojloškem LTH, ki zaposluje več kot tisoč delavcev, tudi danes nadaljnja usoda (povezava s strateškim partnerjem ali stečaj) ni nič bolj jasna kot prejšnji teden. Dvomilijonskega posojila niso prejeli, stečaja danes ne bo.

3

GORENJSKA

Delo temeljna družbena vrednota

Delo je vedno bilo, je in bo temeljna družbena vrednota, je na tradicionalnem prvomajskem srečanju na Sv. Joštu, ki ga je Svet gorenjskih sindikatov pripravil 35. leto po vrsti, dejal slavnostni govornik, predsednik države Danilo Türk.

5

ZDRAVJE & LEPOTA

Svetovni dan astme v senci nove gripe

Danes je svetovni dan astme, najpogostejše pljučne bolezni, ki prizadeva od 15 do 17 odstotkov populacije. S kroničnim vnetjem bronhijev se po svetu spopada tisoč milijonov ljudi. Astma je najpogostejše kronično obolenje v otroštvu.

9

ZADNJA

Starodobniki popestrili praznik

V Naklem je bila za praznik dela že štirinajsta tradicionalna parada starodobnih vozil. Peljali so se od Naklega do Okroglega, spet skozi Naklo mimo Cegelnice do Podbrezja in Dupelja, nato pa v Tržič in spet v Naklo na družabno srečanje.

24

VREME

Danes in jutri bo delno jasno z občasno povečano oblačnostjo. V četrtek bo že več sonca in postopno tudi topleje.

7/20°C

jutri: pretežno oblačno



Delo temeljna vrednota

Slavnostni govornik na tradicionalnem prvomajskem srečanju na Joštu, ki ga je Svet gorenjskih sindikatov pripravil 35. leto po vrsti, je bil predsednik države Danilo Türk.

MATEJA RANT

Sv. Jošt nad Kranjem - "Delo je vedno bilo, je in bo temeljna družbena vrednota, na kar smo včasih pri nas pozabili, saj so prevladovali navidezne, lažne vrednote," je na tradicionalnem prvomajskem srečanju Sveta gorenjskih sindikatov na Sv. Joštu poudaril predsednik države Danilo Türk in nadaljeval, da pravica do dela, počitka in pravičnega plačila niso vezane le na določen čas, ideologijo ali družbeni sistem, ampak so to temeljne delavske pravice, za katere se je vredno boriti.

V časih sedanje finančne in gospodarske krize je po besedah Danila Türka pravica do dela znova v središču naših prizadevanj. "Tudi nas kriza ni obšla in mnogi so že izgubili delo. Zato je treba razmišljati, katere ukrepe bomo sprejeli, da bomo iz krize izšli čim prej in čim boljši." Po njegovem je potreben resen premislek o vrednotah, v središču katerih morata biti solidarnost in podjetnost. "Slovinci smo podjetni



Slavnostni govornik na tradicionalnem prvomajskem srečanju na Sv. Joštu je bil predsednik države Danilo Türk.

ljudje in na tem bo zraslo novo gospodarstvo. Imamo sposobne menedžerje in uporabimo jim v skupnem prizadevanju za boljšo družbo." To pa ne bo mogoče, je še dodal, brez ustrezne politike. Prepričan je, da imamo vladno, ki vodi socialno čutečo

politiko, a kljub temu od nje pričakuje še več odločnosti in prodornosti. "Danes dam svoj glas tistim, ki od vlade to zahtevajo." Bolj kot kadarkoli, meni Türk, potrebujemo socialni dialog. Ob tem pa ne smemo pozabiti, je še dodal, na dolgoročne sistemske

spremembe, da bi prihodnost zagotovili tudi mladim, ki šele vstopajo na trg dela. "Sem optimist in verjamem, da smo sposobni premagati krizo in iti naprej. Zato je dobro, da skupaj praznujemo 1. maj in razmislimo o vrednotah," je končal Türk.

CERKLJE

Za slabo polovico manj odhodkov

Po zaključnem računu proračuna občine Cerklje na Gorenjskem za leto 2008, ki ga je na zadnji seji potrdil tudi občinski svet, se je lani v cerkljanski proračun nateklo 5,93 milijona evrov prihodkov, kar je za skoraj trinajst odstotkov manj, kot so načrtovali. Manj je bilo predvsem državnih sredstev za obnovo Petrovčeve hiše v Cerkljah, ki pa jih bodo prejeli letos. Odhodkov je bilo za dobrih pet milijonov evrov, kar je 46 odstotkov pod planom. Na odhodkovni strani je bilo največje odstopanje pri investicijah, kjer so porabili manj kot polovico v lanskem proračunu načrtovanega denarja. Lansko poslovanje je pregledal tudi nadzorni odbor, ki ni našel na nobeno nepravilnost, je v poročilo zapisal njegov nekdanji predsednik Janez Narobe, ki je s 1. januarjem vodenje nadzornega odbora predal Viktorju Erzarju. S. Š.

KRVAVEC

Manj smučarjev kot lani

S koncem prvomajskih praznikov se je na Krvavcu končala tudi smučarska sezona, v kateri je smučišče v 141 dneh obiskalo 197 tisoč obiskovalcev. V primerjavi z lansko smučarsko sezono so tako na krvavškem smučišču zabeležili za trinajst odstotkov slabši obisk, imeli pa so tudi sedem smučarskih dni manj, so sporočili z RTC Krvavec. Kabirsko Žičnico bodo ponovno pognali 13. junija, ko se na Krvavcu s prireditvijo Prijetno s koristnim - Pobiranje kamenja na Krvavcu začne poletna sezona. S. Š.

VELIKA PLANINA

Z zimsko sezono zelo zadovoljni

Smučarska sezona na Veliki planini je trajala od sredine decembra pa vse do 13. aprila. Kot so sporočili z družbe Velika planina, d. o. o., so s sezono zelo zadovoljni, saj so v tem obdobju na planino s nihalo prepeljali kar trideset tisoč obiskovalcev, kar je še enkrat več kot v enakem obdobju lanskega leta. "Vsekakor nam je letos lepo služila tudi narava, ki nam je že v decembru nasula dober meter snega. Po dolgih letih nam je uspelo ponuditi smuko na prav vseh napravah v Tihi dolini," je povedala Nika Vrhovnik. Velika planina je dobila tudi priznanje v akciji Slovensko naj smučišče, v kateri je v kategoriji srednjih smučišč zasedla 3. mesto. J. P.

Prvi maj na Križni gori

Prvomajsko srečanje na Križni gori je pripravila Območna organizacija svobodnih sindikatov za Gorenjsko, bilo pa je že sedemindvajseto po vrsti.

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

Križna gora - Na Križno goro, kamor za prvi maj v največjem številu prihajajo Ločani, je na praznični dan prišlo kakih petsto ljudi. Prihajajo zaradi druženja, izleta, zabave, pa tudi zaradi splošnega delavske tradicije. Letos je njihov vsakdan zaznamovala gospodarska kriza, ravno v Škofji Loki se obeta, da bo zaradi težkega stanja v LTH vsak čas počila socialna bomba. Mlajša delavka iz te tovarne nam je potrdila, da je težko živeti v ne-

gotovosti, brez dela in plačila, saj so letos dobili šele eno plačilo. V tovarni je zaposlen tudi mož, družina pa iz meseca v mesec živi zelo težko, ob pomoči staršev. Tako mlade rešuje medgeneracijska solidarnost, na kar je v slavnostnem govoru opozoril tudi Goran Lukič, član odbora za mlade pri Zvezi svobodnih sindikatov Slovenije. V gospodarski krizi je mlajša generacija v največji meri žrtev ekonomske konkurenčnosti in prožnosti dela, zaradi česar lahko zelo hitro tudi izgubi zaposlitev. Delavci,

med njimi veliko mladih, znova okušajo izkoriščanje. "Čas je, da mladi rečejo ne izkoriščanju delavcev in se priključijo sindikalnemu boju za pravičnejšo prihodnost," je še dejal govornik. Njegove besede je z delavsko Internacionalo podkrepil Mestni pihalni orkester Škofja Loka, ki ga vodi Roman Grabner. Prvomajsko druženje na Križni gori so nadaljevali z glasbo. Nastopil je kitarski ansambel Svarun, pozneje pa je za veselo razpoloženje igral ansambel Strmina.



ZDAJ DEPOZIT 4,5+0,5%
Z DOSTOPOM DO SREDSTEV

POTEM DEPOZIT 4,5+0,5%
Z DOSTOPOM DO SREDSTEV

FIKSNA OBRETNOSTNA MERA, FIKSNO ZADOVOLJSTVO.

Ujemite odlično obrestno mero v času, ko le-ta pada in imajte dostop do sredstev. Do konca meseca maja vam v UniCredit Bank ponujamo največje privlačne depozite v vrsti z nespremenljivo 4,5-odstotno fiksno obrestno mero, ob tem pa vam zagotavljamo tudi dostop do nadomestnih sredstev v vsakem trenutku. Še niste prepričani? Ob omembi poslovanja na našo banko vas namreč čaka še dodatna nagoda: 0,5-odstotni pribitek na obrestno mero depozita. Proizvajte nas in zadovoljni boste! www.unicreditbank.si/kotjkiidepozit

Let's start. UniCredit Bank

Operacija mu ni pobrala moči

Veslač Rok Rozman je kljub komaj 21 letom izkušen športnik, nekdanji hokejist pa je pet let po prvem veslaškem treningu še kako motiviran za delo, čeprav mu poškodbe ne prizanašajo.

VILMA STANOVNIK

Bled - Prvi šport, v katerega se je zaljubil Radovljčan Rok Rozman, je bil hokej. Šlo mu je odlično, saj je bil uspešno nastopal za Hokejski klub Bled, bil pa je tudi član naše mlade hokejske reprezentance. Toda ko je aprila 2004 prijel za vesla in opravi prvi trening, je bil prepričan, da je čas, da se spopade z novim izzivom. Volje in delovne vnerne mu ni manjkalo, tako da se je s četvercem brez krmarja uvrstil na svoje prve olimpijske igre, lani v Pekingu pa so fantje zasedli odlično 4. mesto. "Nehvaležno" četrto mesto pa je bil tudi eden od vzrokov, da se je Rok zagrizeno spopadel z novo sezono.



Rok Rozman je kljub operaciji kolena zadovoljen pričakal novo sezono. / Foto: Anka Babovec

Priloge priprave na letošnjo sezono se zate niso začele obetavno. Kaj se je dogajalo?

"Sredi januarja sem šel v bolnišnico na operacijo kolena. V kolenu se mi je namreč pojavila nekakšna guba, ki sicer ni zelo moteca za vsakdanje življenje, pri takšnih obremenitvah, kot so v veslanju, pa zelo moti, saj dela "gnečo" v kolenu. K sreči pa je operacija dobro uspela, mesec dni po njej sem lahko delal že praktično vse. Vendar pa so se pred kratkim pojavile težave in šele v zadnjem tednu se stanje spet izboljšuje."

Kako si se potem pripravljate na sezono?

"Veliko sem hodil na Pokljuko, saj me giba pri teku na smučeh niso ovirali. Precej sem delal tudi z utežmi, šele zadnji del priprav pa sem opravil na ergometru. Kljub vsem težavam pa mislim, da glede kondicijske pripravljenosti nisem veliko izgubil. Sedaj, ko treniramo na vodi in so za nami že prve tekmice, se mi zdi, da sem celo precej bolj pripravljen kot prejšnjo sezono."

Za teboj sta že dve tekmovalni nove sezone, regata v Zagrebu in domača prvomajska regata. Nastopal si v dvojcu z bratom Pizih in v vašem olimpijskem četvercu. Kako si zadovoljen?

"Zdi se mi dobro že to, da lahko nastopamo v različnih posadkah, zlasti s Tomazem Pirihom nama v dvojcu gre odlično. Lani za tekmo sploh nisva bila konkurenčna, letos pa smo se borili za sekunde. Kakorkoli se usedemo v čolne in kombiniramo, nam gre. To je dober znak. Prav tako pa je dober znak, da nam gre skupaj tudi v četvercu. Mislim, da je ob začetku sezone to obetavno."

Naslednji konec tedna odhajate na mednarodno regato v Essen, prve tekme svetovnega pokala v Banyolesu pa se ne boste udeležili. Kakšni so tvoji načrti?

"Zakaj ne gremo v Španijo, ne vem prav dobro, vem pa, da gremo na močno regato v Nemčijo, nato bomo nastopili na domači mednarodni blejski regati in na dveh tekmah svetovnega pokala. Vrhunec sezone bo letos svetovno prvenstvo konec avgusta v Poznanju, do taktur pa nas čaka še tisoč in več kilometrov treningov. Nekaj tudi v osmercu, saj naj bi počasi sestavili tudi slovensko posadko za osmerec."

Ostane kaj časa za študij?

"Študiram biologijo in po izpitih skušam čim bolj redno študirati. Do sedaj je šlo, upam, da bo tudi naprej."

k GIBAJTE SE Z NAMI
MIROSLAV BRACO ČVJETIČANIN

Deževniki

Takšnega vremena, kot je bil v prejšnjo sredo, so bili veseli le deževniki in kmetje. Franc Urbanc, kmet, s čigar njivo mejimo, je brez dežnika nad čepico gledal nebo in prosil vsemogočnega nad oblaki, naj ne neha zalivati vsaj še kak dan. Po zemlji so lezli deževniki, trava se je vesedila rastnega hormona v obliki čeznih kapljic, in če se ne motim, je bil zeleni tepih, čez travnike vržen, iz minube v uro bolj zelen. Franc je po izobrazbi avtomehaničnik in po duši kmetovalec, od vsega pa najraje kolesari. Oh mojem otožnem pogledovanju v nebo in na uro nobena beseda ne bi mogla pobožati mojega razočaranja. Kazalci so se bližali sedemnajsti uri, iz oblakov pa se je vse bolj zlivalo na naju. "Jaz sem srečen, če je lepo vreme in če ni lepo vreme," je izustil, preden sva začela pogledovati po silcu kratkega kot pomažalu mrežu in vlagi iz kosti. "Če je lepo vreme, grem kolesarit, če pa dežuje,

past imam. Predstavljal sva si, da bi najprej pozvonila na mojih vratih, ker bi bil traktor parkiran le strešja proč, in ko nihče ne bi odprl, bi nadaljevala do prvega bifeja. Mogoče bi šla še do drugega, do tretjega gotovo ne, in šele potem bi jo zaskrbelo. Nisva mogla ugotoviti, ali bi pomislila, da je - bog ne daj - kolo ugrabil njenega Francejina? Bo banda zahtevala odkupnino? Ali naj položim policijo ali naj počakam do jutra ... na šihit še nikoli ni zamudil ...

Spila sva že po enega, in ko sem zapirala steklenico, je nisem do konca zaprl. Za vsak slučaj. Ugotavljal sva, kaj vse si človek upa storiti za nekaj ur uživanja na kolesu. Rezultat najinega ugotavljanja in ugibanja je bil pozitiven, saj se splošča vse, kar je v tvoje dobro. Proti koncu dneva in ne dežju se nisva zmenila nič posebnega, razen da bo najprej on prihajal na sredina kolesarskega društva in potem bo mog-



je pa fajn za vse, kar sem posejal in zasadil. Prikimal sem mu v znak, da razumeo njegovo srečo v življenju. Čeprav sem ljubitelj domačega šnopsa, mi je zabrnul po grlu precej bolj pekoče kot pa, ko pridem s kolesarjenja. Sedla sva pod streho njegovega traktorja in ugotovila, da tokrat s sredino Glasovo rundo ne bo nič. "A pa res pridejo ženske tudi na tole vašo rundo?" je vprašal. Prikimal sem. "Moja ne bo prišla, tudi če bi ji plačal. Moja ni za na kolo. Še k maši gre peš. Včasih je pa kolesarila, veš, zdej pa ..." Precinil sem ga, da bi mi razložil, da tudi on ne hodi na Glasovo rundo, kaj šele njegova pridna soproga. "Hjga, zame je sam vprašanje srede. Ne skrbit zame, doma rečem, da grem na njivo, vržem dres v traktor, ti mi boš pa kolo spravila." Pekleni plan? Oba sva se zarežala in za trenutek se mi je dan zazdel celo lep. "Odlična finta. Če vžge, maš pri meni pivo in dobrem po vsaki sredini rundi. Si predstavljaj, da pride s kolesom na njivo in zagleda prazen, parkiran traktor?" Moja objuba in vprašanje sta bila spet vzvod za tra-

če še žena. Če bo všeč njemu, bo verjetno tudi njej. Če ne bo všeč njej, njemu bo, je bil pa zaključek.

Iz prebranskega se verjetno da ugotoviti, da je naše drugo letošnje kolesarsko društvo odpadlo zaradi višje sile. Bolezni v anksambtu, hvala bogu, ni bilo, zato pa nam je dež ustavil bicikle. Škoda. Vseeno sem prejel nekaj klincev, ki so spraševali, ali gremo ali ne gremo. Težko, a zgolj zaradi našega zdravja sem moral odgovarjati, da bomo še kako sredo počakali in da nima smisla mazati koles.

Za jutrišnjo sredo se vsi, ki ga imate, oblecite v Glasov kolesarski dres. Se bomo fotografirali. Trasa ostane ista, kot je bila napovedana za prejšnjo sredo. A, zdaj sem vas pa verjetno presenetil. Kolikokrat sem zabičal, da Glas ni za pokuriti in da se vsaka številka skrbno shranjuje v temen in suh prostor, ki ima vse leto enako temperaturo. Kje boste zvedeli zdej, kje se bomo jutri peljali? No, kje? Mene boste klicali? Tudi prav!

Heč. Se vidimo jutri pa brez zamere!

Glasovi kolesarji se bomo v soboto, 9. maja, skupinsko prijavi na 1. kolesarski vzpon na Sv. Jošt. (Glej oglas na strani 6.) Vsi, ki bi se radi prijavi, sporočite Gregu, tel.: 031/38 26 25.

Iz rolanja v gorski tek

MAJA BEEONCIJ

Kranj - Na Gorenjskem pokalu v rekreativnih tekih smo v letošnji sezoni zasedli novega mladega tekača, ki veliko obeta. To je 16-letni Luka Mihelič iz Naklega. Tako na gorskem teku pod Kriško goro kot tudi na teku na Sv. Jošt je bil v absolutni razvrstitvi v deseterici, kar je za tako mladega fanta velik uspeh. Odlično nastopa tudi na nepokalnih tekmah. 1. maja je na 2. teku na Roblekov dom prišel v cilj celo kot četrti absolutno. Pri moških je zmagal Simon Alič (38:34), ki spada v sam vrh slovenskega gorskega teka, pri ženskah pa Katja Rakušček (54:58).

"S športom sem se začel ukvarjati pri šestih letih. Deset let sem pri Rolerskem

klubu Kranj treniral hitrostno rolanje in bil kar uspešen. V tej sezoni pa sem se odločil za gorski tek. Rolanja sem se že malo naveličal, poleg tega mi je gorski tek zelo všeč. Rad tečem v naravi," je povedal Luka Mihelič, dijak ekonomske gimnazije. Njegov trener je Klemen Triler, gorski tekač in turni smučar, prav tako iz Naklega, ki za svojega varovanca pravi, da je res velik talent in da ga postopoma namerava pripeljati v sam vrh slovenskega gorskega teka tudi v članski kategoriji. "Treniram skoraj vsak dan, veliko skupaj s Klemnom. Treningi so različni, tako da ni samo tek," pravi Luka, ki nastopa za AK Olimpik. Na vprašanje, če ga kaj preseneča, da je že v prvi sezoni tako uspešen, odgovarja: "Pozna se, ker sem se



Mladi Luka Mihelič je v gorskem teku šele prvo leto, pa se že uvršča med najboljše tudi v absolutni konkurenci.

že prej ukvarjal s športom in imel treninge skoraj vsak dan. Bom pa videl, kakšna bo konkurenca na slovenskem pokalu v gorskih tekih. Prišel bom že na prvo tekmo, na tek na Osolnik," Mla-

di tekač ima, glede na pokazano formo, zagotovo možnost uvrstitve v slovensko mladinsko ekipo v gorskih tekih za nastop na evropskem in svetovnem prvenstvu.

KRANJ

Z radarjem po Gorenjskem

Prometni policisti bodo tudi ta teden opravljali meritve hitrosti z radarjem, ki je nameščen v belem avtomobilu Renault Kangoo. Danes popoldne bodo na prehitre voznike prežali na območju Jesenic, jutri dopoldne v Trziču, v četrtek dopoldne v Radovljici, v petek dopoldne v Kranju in okolici, v soboto in nedeljo pa po vsem Gorenjskem. S. Š.

KRIMINAL

Trzič

Iz župnišča izginile slike

Med prvomajskimi prazniki so neznani tatovi iz župnišča v Trziču odnesli tri umetniške slike. Kot je povedal trziški župnik Roman Starc, so bile slike shranjene v posebni shrampi poleg župnišča, vanjo pa so vlomili skozi okno. Odnesli so slike Svetega Roka (popotnika, na sili s klobukom) in Svetega Antona Padovanskega, obe velikosti meter krat meter, v pozlačenem okvirju s cerkvenimi ornamentami. Slike sta delo slikarja Matija Brađeška, narejeni v tehniki olje na platno. Tretja slika je prikazuje Jezusa na Oljski gori, velika je okoli 120 krat 60 centimetrov, brez okvirja in je delo neznanega avtorja. Grmotna škoda je ocenjena na okoli deset tisoč evrov.

BOHINJSKA BISTRICA

Za vsak program svoj televizor

Neznani storilci so med prazniki vlomili v turistični objekt v Bohinjski Bistrici. Ukradli so sedem LCD televizorjev Toshiba in večje število TV komunikatorjev Motorola. Lastnika so tatovi oškodovali za okoli dvajset tisoč evrov.

KRANJ

Izpraznil hišo

Prvomajski prazniki so bili delavni tudi za nepridiprava, ki je vlomil v stanovanjsko hišo v Kranju in si prilastil dva zvočnika, LCD monitor, večjo količino zlatega nakita, pet dvajsetgramskih zlatih ploščic, digitalni fotoaparatus, diktafon in okoli 1150 evrov gotovine. Skupna grmotna škoda znaša okoli 15.500 evrov.



4KA Katarina Zupan s.p.
Koroška cesta 20,
4000 KRANJ
Zaposlimo
KNJIGOVODJO (m/ž)
za določen čas.

KAMNIK

V kiosku po blagajno

Nekaj noči nazaj so neznani storilci vlomili v kiosku na območju Kamnika, iz katerega so brez dovoljenja odnesli manjšo kovinsko blagajno. Z dejanjem so nepridipravi oškodovali lastnika za okoli tisoč evrov. S. Š.



Dragi naročniki,
želite avtokarto?

NAŠE DRŽAVNE POMEMBE
KOTIČICE ZA PRAVILNOST

Kotičice za prijavo, izpolnjenost, izdajo in prejem avtokarte

POMEMBE

Kotičice za prijavo, izpolnjenost, izdajo in prejem avtokarte

Gorenjski Glas

Zaupajte nam, kaj vam pomeni Gorenjski glas, in nam pišite. Razmišljanja z vašimi podatki nam pošljite na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, Kranj ali na kotic@g-glas.si. Vsak prispel odgovor bomo nagradili. Po pošti boste prejeli avtokarto Slovenije.

Nagrada igra traje 60 različnih vrst avtokart (600 listi).

V predoru Karavanke bo gorelo

V noči na 15. maj bo v karavanškem predoru prišlo do verižnega trčenja, kasneje pa bo v njem izbruhnill še požar. Takšna je predpostavka državne vaje, s katero bodo preizkusili prenovljen regijski načrt za zaščito in reševanje v predoru ter usposobljenost reševalnih enot.

SIMON ŠUBIC

Jesenice - Konec aprila sta minili dve leti od avtomobilskega požara v predoru Karavanke, ki je razkril precej pomanjkljivosti pri ukrepanju ob tovrstnih nesrečah - od kadrovske podhranjenosti in nezadostne opremljenosti Gasilsko reševalne službe Jesenice, ki ima knecesijo za posredovanje v slovenskem delu karavanškega predora, do težav s komunikacijo med nesrečo in slabega prezračevanja. Zaradi ugotovljenih pomanjkljivosti so po odločitvi republiškega poveljnika Civilne zaščite Mirana Bogataja prenovili koncept ukrepanja ob nesrečah v daljših enocevnih predorih. V zadnjih dveh letih je tako nastal nov regijski načrt zaščite in reševanja v predoru Karavanke, ki ga bodo kmalu preizkusili z državno vajo Karavanke 2009. Potekala bo v noči s 14. na 15. maj (predor bo tedaj popolnoma zaprt), na njej pa bodo sodelovale tudi avstrijske enote, je pojasnil vodja kranjske izpostave Uprave RS za zaščito in reševanje Jernej Hudohmet.

"V sklopu prenovitve regijskega načrta smo določili nekakšen bazen gasilskih enot, ki jih aktiviramo glede na vr-

sto in intenziteto nesreče v karavanškem predoru. Gre za približno sto prostovoljnih gasilcev iz občin Jesenice, Kranjska Gora, Žirovnica, Radovljica, Bled in Gorje, ki so morali tako kot poklicni gasilci z Jesenic uspešno opraviti posebno usposabljanje za interveniranje v enocevni predorih, ki je precej bolj zahtevno kot v dvocevnih predorih. Ob hujših nesrečah v predoru lahko po novem aktiviramo tudi kranjske poklicne gasilce, v določenih primerih pa celo Gasilsko brigado Ljubljana. Gasilsko reševalno službo Jesenice smo prav tako kadrovske dopolnili z devetimi novimi gasilci in opremili s specialnim gasilskim vozilom za posredovanje v predorih, ki ga doslej niso imeli," je razložil Hudohmet.

Vaja Karavanke 2009, na kateri bo sodelovalo preko tristo pripadnikov različnih reševalnih enot, je namenjena preverjanju vseh idejnih in organizacijskih rešitev po novem regijskem načrtu ter usposobljenosti gasilcev in drugih enot, ki jih aktivirajo ob večjih nesrečah v predorih. Preverili bodo tudi postopke vođenja zahtevne intervencije, postopke evakuacije iz skoraj osem kilometrov dolgega



Jernej Hudohmet / Foto: Goran Kavčič

enocevnega predora ter sprejem in oskrbo ponesrečenec in drugih, ki bi se v času nesreče znašli v predoru. "Ker bodo na vaji sodelovale tudi enote iz sosednje Avstrije, bomo preverili

tudi usklajenost delovanja naših in avstrijskih enot. V skladu z regijskim načrtom se namreč ob vsaki nesreči aktivirajo enote na obeh straneh predora," je še povedal Hudohmet.

Zaradi skal zapri regionalno cesto

Zaradi skalnega podora je za promet popolnoma zaprta regionalna cesta na Soriško planino.

SIMON ŠUBIC

Sorica - V sredo je zaradi skalnega podora na regionalno cesto Vresje-Sorica padla večja količina skal. Cesto so zato takoj zaprli za promet, obvoz pa so sestavili že uredili.

Kdaj bodo regionalno cesto na Soriško planino spet odprli za promet, na Direkciji RS za ceste še ne vedo povedati. "O načinu in obsegu sanacije zaenkrat še ni mogoče govoriti, saj je potrebno opraviti natančne geotehnične preiskave, ki

bodo pokazale, kakšni ukrepi bodo potrebni za sanacijo. Prav tako zaenkrat še ni mogoče napovedati, kdaj bo sanacija zaključena. Geotehnične raziskave že potekajo, ugotovitve bodo znane predvidoma še v tem tednu," je pojasnila Nina Rangus iz služba za odnose z javnostmi.

Neuradno smo izvedeli, da bi lahko bila cesta zaprta tudi nekaj mesecev, saj obstaja nevarnost novih skalnih podorov nad cesto, zato naj bi razmišljali o gradnji varovalnega objekta (zidu).



Na regionalno cesto na Soriško planino so se prejšnji teden prikotalile skale. / Foto: DRSC

PREDDVOR

Drvo padlo na transformatorsko postajo

V soboto popoldne se je v Preddvoru zaradi močnega sunka vetra na cesto in transformatorsko postajo podrla drvo. Domači gasilci so ga razžagali in odstranili, prav tako pa lesen električni drog. Delavci Elektra Gorenjske so preusmerili napajanje z električno energijo. Cesta je bila krajši čas zaprta.

ŠKOFJA LOKA

Gasilci so vlomili

Škofjeloški gasilci so morali v soboto nekaj pred peto uro zjutraj vlomiti v eno od stanovanj na Partizanski cesti v Škofji Loki. V WC kotličku je namreč puščala voda, stanovalcev pa ni bilo doma. Gasilci so vodo zaprli in sanirali okvaro, nazadnje pa še zamenjali cilindrični vložek v ključavnici na vhodnih vratih. S. Š.



Rak vznikne iz ene same gensko spremenjene celice

V enem kubičnem centimetru krvi je lahko bilijon malignih celic.

stran 11



Brez maščobnih oblog in celulita v poletje

Kavitacija je sodobna metoda, ki jo mnogi primerjajo z liposukcijo.

stran 12, 13



Glavobol je najpogostejša bolečina med ljudmi

Zaradi migrene trpi od 8 do 25 odstotkov prebivalstva, starejšega od 16 let.

stran 14

zdravje & lepota

ZDRAVJE • KAKOVOST BIVANJA • ZDRAVA PREHRANA • NAPREDEK V ZDRAVSTVU • ZDRAVILA • KOZMETIKA • NASVETI ZA DOLGO ŽIVLJENJE

Svetovni dan astme v senci prašičje gripe

Danes je svetovni dan astme, najpogostejše pljučne bolezni, ki prizadene med 15 in 17 odstotki populacije. S kroničnim vnetjem bronhijev se po svetu spopada 300 milijonov ljudi.

MOJCA ŠIMENC

Incidenca astme narašča, vendar bolniki ob dobrem vodenju bolezni, za katero največ lahko storijo sami (ali njihovi svojci, ko gre za otroke - astma je namreč najpogostejše kronično obolenje v otroštvu), živijo kakovostno življenje. Čeprav je astma eno od najbolj raziskovanih obolenj, natančni vzrok za njen nastanek ni znan. Najverjetneje pa gre za kombinacijo genskih, razvojnih in okoljskih dejavnikov. Kaže, da je najmočnejši genski dejavnik.

Astma je bolezen bogatih ljudi

Astma je pogostejša v bogatih državah in bogatejših socialnih slojih. Zakaj je temu tako, je več teorij. Po eni je glavni vzrok za rast incidenca onesnaževanje okolja, predvsem zraka. Določene industrijske kemikalije dokazano sprožajo astmatične napade. Teorijo spodbija dejstvo, da onesnaženost zraka v Evropi pada, pogostnost astme pa se ne zmanjšuje. Druga teorija vzrok pripisuje premočnemu odzivu imunskega sistema zaradi "pomanjkanja dela" za celice imunskega sistema Th2 in eozinofilne celice, ki sicer človeka ščitijo pred zajedalci. Ker je slednjih v razvitem

svetu malo, je njihov odziv na druge alergene premočan. Podobna je teorija o povezavi med dobrimi higienjskimi razmerami in pogostnostjo astme. Če dojenček pride v stik z bakterijami, se limfociti Th1 aktivirajo proti njim. Če bakterij ni dovolj, imunski sistem burno reagira na druge snovi.

Za zdravljenje astme se poleg nefarmakoloških sredstev (izogibanja sprožilnim dejavnikom) uporabljajo tudi zdravila. Gre za dve vrsti zdravil: preprečevalci zmanjšujejo kronično vnetje bronhijev in preprečujejo poslabšanja astme. Uporabljati jih je potrebno vsak dan, tudi če bolezenski znaki niso prisotni. Olajševalci sprostitjo mišice bronhijev in zmanjšajo zaporo, s čimer olajšajo dihanje ob poslabšanju astme. Bolniki jih ne uporabljajo vsak dan, pač pa samo po potrebi.

Ob napadu se kronično vneti bronhiji stisnejo

Ko alergeni ali snovi, ki dražijo, pridejo v stik z vnetimi bronhiji, se slednji stisnejo in otežijo dihanje. Če se draženje nadaljuje, pride do astmatičnega napada: izločanje sluzi v bronhijih se zelo poveča, dihanje pa postane skoraj nemogoče. Astma gre pogosto "z roko v roki" z drugimi alergijskimi boleznimi, pri odraslih tudi

z refluksom (GERB-om). Znani sprožilci astmatičnega napada so alergeni (pršica, dlaka živali, cvetni prah ...), mrzel zrak, akutne okužbe dihal, stres, nekatera zdravila. Tudi nepravilno dihanje, ki povzroča hiperventilacijo (krčevito dihanje skozi usta in s prsnim košem, namesto s prepono in skozi nos), lahko povzroči astmatični napad. Ta se običajno začne s kašljem, tiščanjem v prsih, piskanjem, težkim dihanjem in hlaskanjem za zrakom. Izdih je daljši kot vdih, prsni koš se pretirano napihuje.

Pljučna funkcija upade tudi za 60 odstotkov

Glede na pogostnost pojavljanja simptomov astmo delimo na intermitentno, blago persistentno, zmerno persistentno in hudo persistentno. Pri intermitentni astmi se bolezenski znaki pojavljajo le nekajkrat na leto, testi pljučne funkcije pa so normalni. Pri blagi persistentni astmi se bolezenski znaki pojavljajo enkrat na teden, ponoči pa dvakrat na mesec. Testi pljučne funkcije se spreminjajo za več kot 20 odstotkov, dosega pa vsaj 80 odstotkov normalne vrednosti. Pri zmerni persistentni astmi so bolezenski znaki prisotni več kot dvakrat na teden čez dan in vsaj enkrat

na teden ponoči. Pljučna funkcija pade na 60 do 80 odstotkov normalne vrednosti, dnevna variabilnost pa je 30 odstotkov ali več. Pri hudi persistentni astmi so bolezenski znaki prisotni vsak dan, pljučna funkcija pa pade pod 60 odstotkov normalne.

Bolniki prihajajoče poslabšanje astme lahko "ugotovijo", še preden se ta napove s prvimi znaki. Merjenje pljučnega pretoka (PEF) je dober napovedni znak, ki omogoča, da bolnik sam prepozna prihajajoče poslabšanje in primerno ukrepa, običajno z inhalacijo olajševalca.

Astma in virusi gripe

Bolniki z astmo spadajo med tiste, ki jih gripa in gripi podobna obolenja bolj ogrožajo. Pri otrocih je kar 80 odstotkov poslabšanj astme povezanih z virusnimi okužbami dihal. Nobenega razloga ni, da bi bilo ob morebitnih okužbah z virusom A/H1N1 (znanim kot virus prašičje gripe) kaj drugače. Med običajno epidemično sezono za gripo in gripi podobnimi okužbami zbolijo od 5 do 15 odstotkov populacije, pri 3 do 5 milijonih obolelih ima bolezen hujši potek, od 300 do 500 tisoč jih umre. Smrtnost pri virusih sezonske gripe je okrog 0,5-odstotna.

Virus, ki je povzročal SARS (ki je bolj kot splošno na nožge spravil svetovno zdravstveno javnost - kasneje se je izkazalo, da ne brez razloga,



S smrtnostjo virusa SARS-a bi virus gripe v običajni sezoni zahteval več milijonov žrtev.

saj je bil svet korak pred usodno pandemijo), je imel 9,6-odstotno smrtnost. S tako smrtnostjo bi virus gripe v "običajni sezoni" denimo zahteval več milijonov žrtev. Zaradi SARS-a v Evropi ni umrl nihče, po svetu pa več kot 800 ljudi.

Virus H1N1, zelo podoben temu, ki je izbruhnil zdaj in ki je v sezoni 1918/1919 po svetu odnesel blizu 50 milijonov življenj (večina v okoljih z zelo slabimi življenjskimi pogoji), je imel približno 2,5-odstotno smrtnost. Podobnost med oboema izbruhoma je tudi v tem, da so obakrat zbolevali zdravi mlajši odrasli v starosti 20-40 let, ki sicer veljajo za skupino, ki jo sezonska gripa manj ogroža.

SRCE IN OŽILJE

Globoka venska tromboza je lahko smrtno nevarna

Pri bolnikih s krčnimi žilami je tveganje za vensko trombozo povečano.



stran 15

PEDIATRIJA

Respiratorni sincicijski virus ogroža najmlajše

RSV je najpogostejši povzročitelj okužb spodnjih dihal pri najmlajših.



stran 16

DIABETES

Sladkorna bolezen in upad kognitivnih sposobnosti

Povečanje HbA1c za en odstotek že povzroči padec miselnih sposobnosti.



stran 16

FARMACEVTOV NASVET

Počitniška lekarna

Toplo spomladansko sonce nas je že prijetno ogrelo in nas spomnilo, da prihaja čas počitnic in potovanja. Da homo na potovanju nezabili na vsakdanje skrbi in si nabrali novih moči, je pomembno, da se na potovanje dobro pripravimo. Poleg vseh drugih priprav na potovanje je pomemben sestavni del naše prtljage tudi počitniška lekarna. Z zdravili in pripomočki v počitniški lekarni bomo preprečili nevšečnosti na poti in blažili manjše zdravstvene težave.

Kaj naj vsebuje počitniška lekarna?

Osnovna sredstva za prvo pomoč:

Med opremo za prvo pomoč sodijo razkužilni za rane, mazilo za rane, sterilne gaze, lepilni trak, povoji, obliži, pinceta za klope, trikotna ruta, termometer.

Zdravila, ki jih jemljemo redno in nam jih je predpisal osebni zdravnik.

Pomembno je, da pred odhodom na pot preverimo, ali imamo s seboj zadostno količino zdravil, ki jih moramo redno jemati.

Zdravila za preprečevanje in odpravljanje manjših zdravstvenih težav

Priporoča se, da počitniško lekarno napolnimo z zdravili za lajšanje težav, ki jih pričakujemo na potovanju in glede na naše zdravstveno stanje. Izberemo zdravila opravila z osebnim zdravnikom ali farmacevtom, počitniška lekarna pa naj vsebuje vsaj nekatere od spodaj naštetih zdravil.

- Zdravila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepkih, glavobola in zobobola (analgetiki).

- Zdravila za zniževanje povišane telesne temperature (antipiretiki).

- Zdravila proti driski - drisko na potovanju večinoma povzročajo črevesne okužbe. Najpogosteje se za lajšanje težav pri driski uporablja rehidracijske soli za nadomeščanje soli in izgubljene tekočine ter medicinsko oglje.

- Zdravila proti zaprtju - velikokrat nas na potovanju spremlja zaprtje, ki je posledica spremembe okolja, drugačnih prehranskih navad in telesne nevednosti. Pri zaprtju si pomagamo z odvajali v obliki svečk, čajev ali tablet.

- Zdravila proti zgagi in želodčnim težavam - zaradi uživanja mastne, začinjene in presladke hrane se na potovanju lahko pojavijo želodčne težave, najpogosteje zgaga. Za odpravo teh težav najpogosteje uporabimo an-

tacide, ki nevtralizirajo želodčno kislino in ščitijo želodčno sluznico.

- Zdravila proti slabosti in bruhanju med vožnjo - slabost in bruhanje med vožnjo je pogosta nevšečnost, najpogosteje pri otrocih. Težave lahko zmanjšamo tako, da med vožnjo ne jemo in da poskrbimo za svež zrak. Če odhajamo na daljšo pot, lahko uporabimo tablete proti potovalni slabosti.

- Zdravila za lajšanje bolečin v grlu - najbolj pogosto uporabljamo antiseptike v obliki pastil.

- Zdravila proti alergijam - pogosto se pojavijo alergije na hrano, sonce, pike insektov in pelode trav. Za ublažitve lažjih oblik alergij uporabimo antihistaminike v obliki tablet, sirupa ali gela. Gel nanašamo na kožo predvsem pri pikih insektov.

Sredstva za zaščito pred piki komarjev, klopotov in ostalih insektov

Sredstva za zaščito kože pred soncem

Izdelki za nego kože po sončenju

Kaj preveriti pred odhodom na počitnice?

Pred odhodom na počitnice preverimo, ali imamo urejeno zdravstveno zavarovanje in potrjeno kartico zdravstvenega zavarovanja. Če odhajamo v tujino, si priskrbimo evropsko zdravstveno kartico ali potrdilo, s katerim bomo imeli zagotovljene osnovne zdravstvene storitve. Če nas pot vodi v bolj eksotične kraje, se moramo pred odhodom pozanimati o preventivnih cepljenjih in zaščiti z zdravili na potovanju (antimalariji). Največ informacij lahko popotnik dobi, če obišče svojega osebnega zdravnika oziroma na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja RS ali območnega Zavoda za zdravstveno varstvo. Popotnikom se svetuje, da ambulantno, kjer se izvajajo cepljenja, obiščejo vsaj osem tednov pred odhodom na potovanje, saj cepljenja potrebujejo določen čas, preden začnejo učinkovati.

Zaradi drugega podnebja, higienskih razmer in navad je na potovanjih v eksotične kraje večja možnost okužb, pikov insektov in prebavnih težav. Na potovanju je zato treba pozornost nameniti ustreznim higienskimi ukrepi ter uživanju primerne hrane in pijače. Svetuje se uporaba razkužila v obliki pršila ali robčkov in uživanje le ustekleničene vode, sveže pripravljene, dobro kuhane hrane ter sadja, ki ga sami olupimo.

Ko na pot odhajajo otroci, nosečnice in doječe matere ter težji bolniki, moramo vsebino počitniške lekarnice prilagoditi njihovim potrebam. Skrbno moramo premisliti o morebitnih težavah, ki se nam lahko dogodijo na potovanju, in kako jih bomo odpravili. Ob pojavu večjih zdravstvenih težav bomo morali hitreje poiskati zdravniško pomoč, saj zahteva zdravljenje otrok, nosečnic in doječih mater posebno pozornost. Priporočljivo je tudi posvet z zdravnikom pred odhodom na počitnice.

Kako ustrezno shranjujemo zdravila v počitniški lekarni?

Zdravila v počitniški lekarni naj bodo shranjena v originalni embalaži skupaj z navodili. Praviloma se zdravila shranjujejo pri sobni temperaturi (do 25 stopinj Celzija), le za določena zdravila velja, da morajo biti shranjena na hladnem (do 8 stopinj Celzija). Za shranjevanje le-teh so na voljo majhne hladilne torbice za zdravila. Zdravila naj se shranjujejo ločeno od ostale prtljage v torbica ali škaflih, ki nudijo zaščito pred vlago in svetlobo. Če odidete na pot z letalom, je najbolje, da imate zdravila v ročni prtljagi. Če je to dovoljeno, pa se je potrebno pozanimati pri letalskem prevozniku, s katerim potujete.

Pri pripravi počitniške lekarnice preverimo datume roka uporabnosti zdravil. Tudi za počitniško lekarno velja, da zdravila shranjujemo nedosegljivo otrokom.

Kako zaščitimo kožo pred soncem?

Del priprave počitniške lekarnice moramo posvetiti tudi izbiri ustreznega zaščitnega sredstva pred soncem. Kljub nekaterim pozitivnim učinkom sonca na naš organizem se moramo zavedati nevarnosti, ki jih prinaša izpostavljenost sončnim žarkom. Prekomerna izpostavljenost sončnim žarkom povzroča poškodbe kože. UVA žarki prodirajo globlje v kožo in povzročajo staranje kože ter so odgovorni za pojav alergij, medtem ko UVB žarki ne prodrejo globoko v kožo,

a na površini kože povzročajo opekline.

Ko izbiramo zaščitno sredstvo pred soncem, moramo biti pozorni na to, da izdelek vsebuje dovolj visoko UVA in UVB zaščito. Ta je označena z zaščitnim faktorjem, ki nam pove, kolikokrat dlje smo lahko na soncu v primerjavi z nezaščitenno kožo. Izbrati moramo primerno teksturo izdelka. Za ljudi z alergijami so bolj primerni izdelki v obliki gela, saj ne vsebujejo maščob, ki bi lahko še dodatno dražile kožo. Priporočljivo je tudi, da je varovalni pripravek vodoodporen. Zaščitno sredstvo naj se nanaša na čisto in suho kožo vsaj 30 minut pred izpostavljanjem soncu ter nato po vsakem kopanju oz. na 3 do 4 ure. Na kožo ga moramo nanesti enakomerno in v dovolj debeli plasti.

Ustrezna zaščita kože je izredno pomembna pri otrocih, katerih koža je tanjša in zelo občutljiva, ter pri tju-deh, ki so preobčutljivi na sonce. Kombinacija sončnih žarkov in nekaterih zdravil lahko povzroči preobčutljivostne reakcije na koži, zato je priporočljivo v lekarni preveriti vpliv sončenja in sočasnega jemanja določenih zdravil.

Velja zlato pravilo, da se moramo izogibati sončnim žarkom med 11. in 16. uro, ko je sonce najmočnejše. Po izpostavljanju soncu je naša koža izsušena in utrujena, zato po sončenju uporabimo negovalne izdelke, ki našo kožo navlažijo in ji povrnejo elastičnost. Pri blagih opeklinah kože hladimo, priporoča pa se tudi uporaba losjonov, ki vsebujejo pantenol.

Na potovanju si lahko s pomočjo vsebine počitniške lekarnice sami lajšamo in odpravimo manjše zdravstvene težave. Za doseg optimalnega učinka zdravil in drugih pripravkov, pa je pomembno, da se o pravilni in varni rabi le-teh posvetujemo z zdravnikom in farmacevtom ter da upoštevamo navodila za shranjevanje.

Želim vam lepe in brezskrbne počitnice, vendar pazite nase!

TILKA CUDER, MAG. FARM.

Izdelki Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn za vašo počitniško lekarno

Rehidracijsko sol lahko uporabite za odpravljanje težav pri driski pri otrocih in odraslih. Primerna je tudi za nadomeščanje vode in elektrolitov pri močnem znojenju ali bruhanju. Pri driski, še posebej, če je posledica okužbe prebavil (npr. pri zastrupitvah s hrano), je priporočljivo vzeti medicinsko oglje. Vsebino kapsul lahko stresete v kozarec (približno 200 ml) vode ali čaja, premešate in popijete.

Pri akutnem zaprtju, ko odvajanje blata izostane nekaj zaporednih dni (npr. zaradi spremembe okolja), lahko uporabite glicerinske svečke. So blago odvajalo s hitrim nastopom delovanja, primerno za otroke in odrasle.

Pri oskrbi površinskih ran (odrgnine, vreznine, praske, žulji ...) najprej očistite rano z razkužilom za rane, ki je v obliki pršila in ne povzroča pekočega občutka na koži. Pri celjenju blažjih ran, razjed, preležanin, opeklin, žuljev in razpokane kože pomaga mazilo za rane.

Za pomiritev in hitrejšo celjenje poškodovane kože zaradi sončnih opeklin lahko uporabite pantenol mazilo ali ribje mazilo.

Kremi s kakavovim maslom z zaščitnim faktorjem 8 ali z zaščitnim faktorjem 25 sta varovalna pripravka za sončenje, ki zagotavljata nizko oziroma srednjo zaščito pred UVA in UVB žarki in ne vsebujeta dišav. Po sončenju lahko negujete kožo s kakavovim maslom ali šentjanževim oljem.

MAG. NINA PISK, MAG. FARM



gorenjske lekarnice

www.gorenjske-lekarnice.si

info@gorenjske-lekarnice.si

Lekarniške enote: Bled Zlatorog, Bohinjska Bistrica, Cerklje, Gorenja vas, Jesenice, Kranj, Kranjska Gora, Kropa, Lesce, Planina, Planina II, Podlubnik, Preddvor, Primsko, Radovljica, Strazisce, Sencur, Skofja Loka, Trbič, Železniki, Žiri, Zirovnica

Farmakoinformativna služba - Galenski laboratorij - Kontrolno analizni laboratorij

SONČENJE
Galenski laboratorij Gorenjskih lekarn

zaščita kože pred soncem

KREMA S KAKAVOVIM MASLOM ZF 8

KREMA S KAKAVOVIM MASLOM ZF 25

negaj kože po sončenju

ŠENTJANŽEVO OLJE

KAKAVOVO MASLO

Želim vam lepe in brezskrbne počitnice, vendar pazite nase!

TILKA CUDER, MAG. FARM.

KOSMETIČNI CENTER IZOBRAŽBO PO PRELOŽENIH LEKARNIŠKIH RECEPTIH, VSKLADNO SKRBO IZBRANE NEKAVNE PREJEMNE KARDOVCI, Galenski laboratorij, Ribičevca 9, Kranj, tel. 04 20 10 139, www.gorenjske-lekarnice.si

OBLIKOVANJE TELESA

Brez maščobnih oblog in celulita v poletje

Želja po večni lepoti ni plod časa, v katerem živimo. Finske savne in masaže ter postopki starih naravnih medicin spominjajo, da je bil ideal zdravja in lepote vtkan v človekovo bit že od pradavnine.

KATARINA PODNAR

Zato smo tudi obsojeni na iskanje "Shangri la" - vrelca mladosti, ki nam obljublja večno lepoto. Predstavljamo nekatere sodobne metode in starodavna spoznanja o oblikovanju telesa, za katere ni potreben kirurški poseg, čeprav rezultati lahko navdušijo. Z njimi se lahko vsaj za spoznanje približamo svojim predstavam o lepem telesu.

Sprememba duše, telesa in duha

Star pregovor pravi: "Ko je učenec pripravljen, pride učitelj!" Ta ne zavzame vedno podobe starega mojstra z debelo knjigo v roki, ampak se nam približa na različne načine. Z odločitvijo o pre-

oblikovanju telesa smo naredili prvi korak k spremembi. Kaj je še potrebno, da bodo spremembe trajne in naše zadovoljstvo dolgotrajno, je večno vprašanje, ki vznemirja tiste, ki so pripravljene nanje. O tem smo povprašali svetovalko za kozmetiko Mileno Lorger, ki je predavateljica na Srednji kozmetični šoli in Visoki šoli za storitve, kjer poučuje kozmetično nego, ki vsem, ki se trudijo, da bi ohranili svojo lepoto, svetuje: "V današnjem času je na voljo nemalo sodobnih postopkov, ki brez invazivnega poseganja v telo prinašajo želene rezultate na področju oblikovanja telesa. Vendar bi rada povedala, naj se uporabniki teh storitev ne zavajajo, da je to dovolj in da lastna aktivnost ni več potrebna. Za človeka je nujno potrebna fizična aktivnost,

ki jo vsak posameznik prilagodi svojim telesnim zmožnostim. Vsakodnevna hoja, lahen tek, plavanje zli pa ples, če vam ugajajo plesni ritmi, so potrebni kot sveži zrak, čista voda in zdrava prehrana. Navdušenje nad rezultati izbrane terapije za oblikovanje telesa bo še toliko večje, če hoste izgubljene centimetre, ob zmerni in zdravi prehrani, vzdrževali še z vsakodnevnimi vajami in aktivnostmi v naravi. Takrat bo ves trud, ki ga je potrebno vložiti v spremembo, prinesel tudi dolgotrajno zadovoljstvo."

Kavitacija

Kavitacija je sodobna metoda, ki jo mnogi primerjajo z liposukcijo. Z njenim pojavom se je oddahnilo bojazljivcem, ki se zaradi anestezije in bolečin niso odločili

za liposukcijo. Kavitacija zmanjšuje celulit in maščobne obloge na stegnih, bokih, trebuhu, zadnjici in nadlaktah, prav tam, kjer kljub hujšanju običajno ostanejo. Metoda ne boli, ne povzroča bolečin, niti podplutb. Usposobljeni terapevti jo izvajajo s kavitacijskim aparatom, ki temelji na mehaničnem, toplotnem in kemičnem delovanju. Z usmerjeno energijo razbija maščobne delce v manjše enote, ki se izločajo z limfnim sistemom, brez bolečin, da bi vplival na ostala tkiva. Nedavno je podjetje IskraMedical predstavilo izpopolnjeni kavitacijski aparat, izum v svetovnem merilu, ki uporablja osnovno metodo istočasno z vakuumsko terapijo. Vakuumška kavitacija prinaša še boljše rezultate in rešuje težave, ki jih imajo stranke s trdovratnimi maščobnimi oblogami in celulitom tudi v primerih, ko običajna kavitacija ni prinašala želenih rezultatov. Da bi se izognili povešeni koži, jo uporabljajo skupaj s podpornimi terapijami - z radio-



frekvenco, ki toplotno učinkuje na tkivo, s tem pa vzpodbuja nastajanje kolagena, za hitrejšo čiščenje strupov iz telesa pa z limfno drenažo. S tem je koža, ne glede na izgubljene centimetre, še vedno gladka in napeta. Navodilo: Po terapiji je potrebno zaužiti več tekočine kot običajno, priporoča pa se tudi hitra hoja ali zmeren tek. S tem pomagata limfnemu sistemu, da čim hitreje

izloči odpadne produkte iz telesa. Postopek odsvetujejo vsem, ki imajo kronične zdravstvene težave, jetrnim in srčnim bolnikom ter nosečnicam. Učinki ene terapije: 3 - 6 cm obsega. Priporočajo: 3 - 5 terapij, enkrat na teden. Cena: od 80 evrov dalje, odvisno od kombinacije terapij

STRAN 13 ►

OSVAJAMO POLETJE

V Termah & Wellness LifeClass Portorož nadaljujemo tradicijo zdravljenja z lokalnimi naravnimi zdravilnimi dejavniki. Naša ponudba združuje vse prednosti in danosti obmorske destinacije, Sečoveljskih solin in mediteranskega podnebja, starodavnih ved in Daljnega vzhoda ter najsodobnejša medicinska znanja in tehnike.

Terme & Wellness LifeClass so edinstvene po uporabi petih naravnih zdravilnih dejavnikov: solinsko blato - fango, slanica - Aqua madre, obmorska klima, morska in termomineralna voda. Vsi so lokalnega izvora in se odlikujejo po visoki vsebnosti zdravilnih elementov, raznolikosti in širokem spektru njihove uporabe.

Mesotherapy Perfect Body

- 1 x posvet pri zdravnici
- 1 x posvet pri kozmetičarki
- 1 x solni peeling celega telesa 20 min.
- 5 x mezoterapija telesa
- 5 x dermatonija telesa 30 min.
- 5 x presoterapija z bodywrappingom 30 min.

804€ zdej 534,10€ na osebo

Mesotherapy Face Lift

- 1 x posvet pri zdravnici
- 1 x posvet pri kozmetičarki
- 3 x mezoterapija obraza
- 1 x Face Gym nega obraza z vitaminom A 60 min.
- 1 x globinsko vlažilna nega obraza s hialuronom 70 min.

341€ zdej 229,50€ na osebo



LIFECCLASS
HOTELS & SPA

LifeClass Hotels & Spa, Obala 33, 6320 Portorož

tel. 05 692 90 01 · www.lifeclass.net

GRAND HOTEL PORTOROŽ ***** HOTELI SLOVENIJA, RIVIERA, APOLLO, MIRNA, NEPTUN *****

OBLIKOVANJE TELESA

Brez maščobnih oblog in celulita v poletje, NADALJEVANJE Z 12. STRANI ◀

Mezoterapija

Mezoterapijo uvrščajo med metode, ki se lahko kosajo s kirurško liposukcijo, vendar pa jo mora izvajati izkušen zdravnik. Gre za zmanjševanje zadrževanja tekočine v maščobnem tkivu. Mezoterapija izboljšuje mikrocirkulacijo na področjih s celulitom, topi maščobo in restrukturira in ščiti vezivno tkivo, obnavlja pa tudi kolagen in elastin v koži. Za postopek se uporabljajo mikroinjekcije, s katerimi se v srednji sloj kože, imenovan mezoderm, vbrizgavajo aktivne sestavine: vitamine, minerale, aminokisljine in rastlinske izvlečke. Metoda se uporablja na obrazu, vratu, dekolteju, trebuhu, stegnih, bokih in zadnjici. Vbrizgane aktivne sestavine tudi vplivajo na cirkulacijo ter učvrstijo in oblikujejo telo. Pri mezoterapiji obraza se aktivne substance vbrizgajo v gube okoli ust, med oči, v predelu brade in vratu. Navodilo: Potrebno se je držati zdravniških navodil ter se izogibati sladkarijam, alkoholu, kavi in gaziranim pijačam. Priporočajo pitje nesladkane tekočine in vsakodnevno rekreacijo.

Učinki pomlajevanja (na obrazu) trajajo od 3 do 6 mesecev, zmanjšanje celulita in maščobnih oblog pa je odvisno od stopnje celulita, s katero je oseba prišla na zdravljenje, prehranjevanja in fizične aktivnosti po terapiji.

Priporočajo: 5 - 10 terapij, najbolj optimalno je vsak drugi dan
Cena: Mezoterapija obraza: 45 evrov, mezoterapija telesa: 70 evrov

Sistem VelasMOOTH

Za vse, ki za oblikovanje telesa raje uporabljate konzervativnejše metode, je ena od učinkovitejših sistem VelaSmooth. Vpliva na maščobne obloge, istočasno zmanjšuje celulit, koža pa je po terapiji gladka in napeta. Sistem združuje infrardečo svetlobo, bipolarno radiofrekvenco, vakuum in globoko masažo tkiva. Infrardeča svetloba globinsko segreva kožo do globine 5 milimetrov, vzpodbuja mikrocirkulacijo ter vpliva na lokalni metabolizem, s tem pa deluje na velikost maščobnih celic. Z bipolarno radiofrekvenco segrevanje kože doseže 15 milimetrov globine, cirkulacija krvi in kisika se zato poveča, kar povzroči pospešeno presnovo maščobnih oblog. Tvorba fibroblastov se poveča, kar deluje na kolagen in elastin, učinki so vidni na bolj krepkem vezivnem tkivu. Podtlak, ki ga ustvari vakuum, razširi kapilare, kar izboljša prekrvitev in preskrbo s kisikom. Z mehničnimi valjčki se pospeši odtokanje medcelične tekočine preko limfnega sistema. Postopek se lahko izvaja na stegnih, mečih, zadnjici, ledvičnemu predelu, trebuhu, rokah in podbradku.

Priporočajo: 10 - 15 terapij
Prve spremembe se pokažejo po 3 do 5 terapijah.
Cena enourne terapije: od 10 do 70 evrov, odvisno od področja obdelave.

Vakuumska hypoksi terapija

Hypoksi terapija je metoda za oblikovanje telesa in regeneracijo tkiva. Gre za kombinacijo telovadbe in ciklično spreminjajočega se atmosferskega tlaka. Med treningom za izgorevanje maščob računalniško voden in natančno odmerjen nadtlak ali podtlak deluje na kožno in maščobno tkivo problematičnih delov. S spreminjanjem atmosferskega tlaka se doseže boljša prekrvitev predelov, kjer je maščobnih oblog več in ki so tudi sicer slabše prekrvljeni. Kri na problematičnih področjih "pobira" maščobne kisline in jih odpelje v mišice, ki "trenirajo", kjer se porabijo kot gorivo. Cilji terapije so načrtna razgradnja maščob tudi pri večji nagnjenosti k maščobnim oblogam, s tem pa odprava celulita in izgubljanje kilogramov in centimetrov na zadnjici, stegnih, bokih, v pasu in na trebuhu. Terapijo odsvetujejo nosečnicam, osebam s kroničnimi obolenji srca in ožilja, s srčnim spodbujalnikom, akutnimi vnetji, infekcijami ter vsem, ki so nagnjeni k trombozi. Pričakovano zmanjšanje teže ob

disciplinirani prehrani (brez posta ali stradanja) je 2 do 4 kilograme na mesec. V povprečju se za vsako znižanje teže za 1 kilogram na trupu zmanjša obseg za 1 centimeter, na nogah pa 0,5 centimetra. Rezultati so vidni in merljivi že po nekaj obiskih. Priporočajo 3 obiske na teden.

Cena: Pri moških najpogostejše prodajana terapija stane 320 evrov za 12 obiskov, pri ženskah pa 460 evrov.

Ayurvedske masažne tehnike

Ayurveda pozna številne uspešne metode pomlajevanja in oblikovanja telesa. Sem sodijo sprostitveni in razstrupljevalni programi, ki vključujejo posebne masažne tehnike z naravnimi olji, ki vzpostavljajo ravnovesje v telesu. Ker ljudje pripadamo različnim tipom (imenovanim doše Vata, Pitta, Kapha), je vsakemu dodeljena tudi masažna tehnika, ki je primerna prav za njegov tip telesa. Ena od njih je metoda za uravnavanje Athyngam. Gre za metodo, ki je dinamična in stimulativna, ki topi odvečne maščobe in sproži drenažni učinek. Tudi telesni program Kapha je namenjen odstranjevanju celulita. Drenažni praš Kapha Podi se nanaša lokalno na izpostavljene predele telesa. Učinek se še poveča z uporabo posebne kreme Kapha za učvr-



stitev tkiva in limfne drenaže za izločanje odvečne količine vode iz telesa.

Stara kitajska medicina v novi preobleki

Tudi stari kitajski zdravilci so se ukvarjali z estetiko telesa. Njihovo osnovno načelo poudarja, da morajo v telesu energije teči brez ovir, saj vsaka blokada prinaša posebne zdravstvene težave. Novejša tehnika, ki uporablja to staro znanje in ga prilagaja potrebam zahodnega človeka, ki živi stresno življenje, je sistem pomlajevanja Rejuvenation, ki je bolj znan v Evropi, zadnja tri

leta pa je prodrli tudi na Hrvaško. V 10 tretmajih, ki jih imenujejo tudi programi nove tehnologije za bolj zdravo in srečno življenje, obljublja izboljšanje težav tako na zdravstvenem, lepotnem, kakor tudi na vseh drugih področjih. Pomlajevalna masaža Rejuvenation je kombinacija klasične kitajske masaže in obrazne maske z delovanjem na energetske točke in meridiane, ki telo osvobodijo blokiran energije in jo napolnijo z novo, svežo in mlado. Po izvirnem programu bo celoten sistem v Sloveniji dostopen v mesecu septembru.

Hypoksi terapija je metoda za oblikovanje telesa in regeneracijo tkiva. Med treningom za izgorevanje maščob računalniško voden in natančno odmerjen nadtlak ali podtlak deluje na kožno in maščobno tkivo problematičnih delov.

V ŠTIRIH TEDNIH ENA KONFEKCIJSKA ŠTEVILKA MANJ!

HYPOXI STUDIO
ŠENČUR
poslovna cona A 37,
Šenčur
tel.: 04/279 19 60
e-pošta: studio@hypoxi.si
www.hypoxi-sencur.si



Celulit? Preveč zaobljena zadnjica, stegna ali trebušček?

Prijavite se na veliko akcijo **HUJŠANJE ZDRAVO**, ki jo organizira Hypoxi studio Šenčur.
Kar 3 srečnice ali srečniki bodo Hypoxi terapije deležni brezplačno, v priporočeni zdravniški in lepotni poslovalnici, na kateri je vidna vaša postava, pošljite do 15. maja na naslov: Hypoxi studio Šenčur, poslovna cona A, 4208 Šenčur.

PRIJAVNICA
V kratkem pismu nare napisite, zakaj se prijavljate na akcijo, kakšen je vaš cilj, nekaj o vaši zgodovini hujšanja, o vaši rekreaciji in zdravstvenem stanju.

HYPOXI
design your body

Gorenjski Glas

Ime in priimek: _____
Naslov: _____
Telefon: _____
Starost: _____
Teža in višina: _____

Kozmetični salon 5 RA ponuja najcenejšo kavitacijo v Sloveniji

40 minut kavitacije le 80 EUR + dodatna ugodnost gratis 30 minut limfne drenaže.

Ob tem še druge metode za lepoto in dobro počutje: nega obraza, depilacija, body wrapping, manikura, umetni nohti, pedikura, postopki z ultrazvokom in električno stimulacijo

5RA

Se posebna ponudba za upokojenece: 10% popust za pomladitveno nego zrele kože

Kozmetični salon 5 RA, Belančič Petra s.p., Škofjeloška cesta 8, 4000 Kranj, GSM: 040/833 094

Iskra Medical

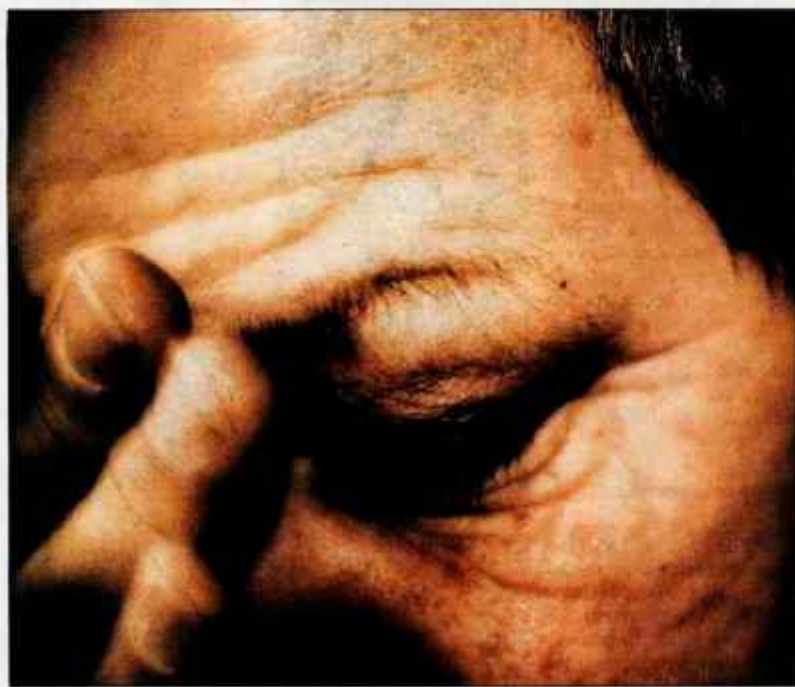
VACAVITE prestige

Pred terapijo Po tretji terapiji

- Edinstven aparat, ki združuje tri napredne terapevtske metode: kavitacijo, kavitacijo z vakuumom in RDT terapijo
- Neinvazivne in neboleče terapije, ki omogočajo hitro, varno in učinkovito preoblikovanje telesa
- Natančno odstranjevanje lokalnih maščobnih oblog in celulita brez dolgotrajnega okrevanja
- Vidni rezultati že po eni terapiji, nadaljni posegi se dodatno zmanjšajo obseg tretiranega telesa

Proizvajalec: Iskra Medical d.o.o., Štegnje 23, 1000 Ljubljana, tel.: 01 513 15 00, 513 15 04, fax: 01 513 15 10, mobilni: 041 622 918, e-mail: medical@iskramedical.eu, www.iskramedical.eu

BOLEČINA



Ljudi najpogosteje boli glava

Glavobol običajno nastane zaradi draženja možganskih ovojnic, možganskih žil in živcev, ki izhajajo iz zgornjega dela vratu. Možganovina je za bolečino neobčutljiva. Ločimo primarne in sekundarne glavbole.

MOJCA ŠIMENC

Primarni glavboli niso povezani s kakšno boleznijo ali poškodbo in so, čeprav so izjemno neprijetni in zelo vplivajo na kakovost življenja, večinoma nenevarni. Devet od desetih glavbolelov spada v to kategorijo. Sekundarni glavboli so nevarnejši, nastanejo pa zaradi različnih akutnih in kroničnih bolezni in/ali poškodb glave. Povzročijo jih lahko žilne bolezni, bolezni oči, ušes, zob, meningitis, vnetje sinusov, nekatere kronične bolezni, slabokrvnost, previsok ali prenizek krvni tlak, možganski tumor, možganska krvavitev, uživanje nekaterih zdravil, zastrupitev s CO₂, svincem, insekticidi ... Glavbol je tudi značilni spremljevalec prehladnih obolenj, gripe in povišane telesne temperature.

Sedeče delo in negibanje "vaba" za primarne glavbole

Glavbol prizadene okrog 85 odstotkov populacije, najpogosteje pa se pojavlja v starosti od 18 do 45 let. V otroštvu se pojavlja redkeje, pri približno 4 odstotkih otrok. Že v šolskem obdobju pogostnost glavbolelov naraste na 15 odstotkov. Običajno gre za primarne glavbole, povezane predvsem z nepravilno držo, tudi s stresom, nekaj je tudi glavbolelov zaradi slabega vida, ki pa mine, ko otrok dobi ustrezna očala. Pri odraslih se primarni glavboli pogosteje pojavljajo pri tistih, ki opravljajo pretežno sedeče delo v zaprtih prostorih in se malo gibajo. Če se glavbol pojavi nenadoma, če je huda in ne popušta ali če ga spremljajo oslabele, mravljinčenje, izguba koordinacije, omedlevica ali sprememba vida, moramo obiskati zdravnika. Čeprav poznamo več kot 200 vrst glavbolelov, sta med primarnimi glavboli daleč najpogostejša tenzijski glavbol in migrena. Ocenjujejo, da stroški, povezani z migreno (odsotnost z dela, zdravljenje ...), samo v Evropski uniji znašajo okrog 10 milijard evrov na leto.

Devet od desetih žensk s tenzijskim glavbolom

Tenzijski glavbol prizadene okrog 70 odstotkov mo-

ških in do 90 odstotkov žensk. Nastane zaradi prevelike napetosti mišic v glavi, vratu ali ramenih, vzrok zanj pa je običajno nepravilna telesna drža, predvsem zgornjega dela trupa, posebej vratu in ramen. Lahko nastane tudi zaradi psihične in/ali fizične utrujenosti ali stresa. Pogosto ga olajša masaža mišic ramen in vratu, preprečuje pa fizična aktivnost. Odlična preventiva zoper tenzijski glavbol je hrbtno plavanje, zelo pomagajo tudi vaje za hrbtnico.

Tenzijski glavbol je lahko občasni ali kronični. O prvem govorimo, kadar traja manj kot uro na dan in ne več kot 15 dni na mesec, o drugem pa, kadar se glavbol pojavlja več kot 15 dni na mesec in vsaj 6 mesecev v letu. Bolečina, ki se običajno pojavi na obeh straneh glave, je topa, lahko pritiska ali vleče, ni pa utripajoča. Tenzijskega glavbola (za razliko od migrene) vsakdanja opravila ne poslabšajo.

Tenzijski glavbol običajno zdravimo z analgetiki, ki jih dobimo v prosti prodaji. Le redko, ob hudih bolečinah, nam bo zdravnik predpisal močnejše sredstvo proti bolečinam. Sredstva v prosti prodaji so acetilsalicilna kislina, paracetamol, ibuprofen in natrijev naproksenat. Nekaterim pomaga avtogeni trening. Akupunktura je učinkovita tako pri tenzijskih glavbolih kot pri migreni.

Migrena človeka lahko "položi" za več dni

Migrena je ostra, huda, običajno utripajoča bolečina v glavi. Največkrat se začne v določenem delu glave in se razširi na celo polovico glave. Pogosto jo spremlja bolečina za očesom in slabost z bruhanjem, lahko tudi pretirano soljenje in otrpla veka. Vzrok za migreno ni natančno poznan. Traja lahko nekaj ur do nekaj dni in v tem času pri bolniku onemogoči optavljanje vsakdanjih dejavnosti. Bolečina, ki največjo intenzivnost doseže po 60 minutah, se z gibanjem stopnjuje.

Migrena je najpogostejša med 25. in 40. letom starosti. Ocenjujejo, da 90 odstotkov bolnikov prvi napad doživi pred 40. letom starosti. Med ženskami je migrena trikrat pogostejša kot

med moškimi. Pogosto je povezana z dvigom ženskega hormona estrogena v drugi polovici menstrualnega cikla. Tudi kontracepcijske tabletko z visoko dozo estrogena lahko povzročijo migreno ali jo poslabšajo.

Pri nekateri bolnikih se pred napadom migrene pojavi avra. Gre za nevrološko motnjo, ki traja od nekaj minut do nekaj ur, bolnik pa doživlja svetlobne pojave: bliskanje pred očmi, izpad vidnega polja na enem ali obeh očesih, cik-cak črte. Lahko mu zvonijo v glavi ali ima mravljinčice ali občutek otrplosti po polovici telesa.

Zdravljenje migrene: Najboljša je preventiva

Pri migreni si lahko pomagamo z analgetiki v prosti prodaji: acetilsalicilno kislino, paracetamolom, naproksenom in ibuprofenom. Gre za ista sredstva, kot jih uporabljamo pri tenzijskem glavbolu. Lahko si pomagamo tudi z eteričnimi olji, ki jih večkrat na dan vtremo v kožo na čelu. Pri polovici ljudi: napad migrene mine, ko zaspijo, zato je priporočljiv počitek v temnem, mirnem prostoru.

Pri hudi migreni pomagajo močnejši analgetiki, ki jih predpiše zdravnik in ki jih moramo jemati po navodilih. Tako zdravilo je na primer ergotamin, ki deluje tako, da oži žile v glavi. Najbolj učinkovit je, če ga vzamemo ob prvih znakih migrene, vendar lahko poveča slabost. Novejša zdravila so triptani, ki preprečujejo širitev žil v možganih. Kadar se migrena pojavlja pogosto, na primer večkrat na mesec, zdravnik lahko predpiše zdravila za preprečevanje napadov: neselektivne zaviralce beta receptorjev, nekatere zaviralce kalcijevih kanalov, antiepileptike, antidepresive.

Za preprečevanje migrene je pomembno, da bolnik sam spozna sprožilne dejavnike. Pri tem si pomaga z vodenjem migrenskega dnevnika, v katerega beleži, kaj je migreno povzročilo, trajanje napada in intenzivnost bolečine. Sprožilni dejavniki so lahko fizični in psihični napori, hrup, intenzivni vonji, nekatere vrste hrane (čokolada, kava ...), hormonske spremembe, tudi spremembe vremena.

Z januarjem 2009 je v Poslovni coni A 22 v Šenčurju začela z delom Preventivna ambulanta MEDICEP, d. o. o., pod vodstvom Brigite Peternelj, dr. med., spec. epidemiologije in medicine dela, prometa in športa in njene že ugrane ekipe.

Osnovna dejavnost je izvajanje predhodnih in obdobjnih preventivnih zdravstvenih pregledov delavcev in pomoč delodajalcem pri zagotavljanju varnosti in zdravja pri delu, kot to določa Zakon o varnosti in zdravju pri delu. Vlaganje v varnost in zdravje delavcev naj ne bo samo strošek, ampak investicija, ki jo je potrebno tako tudi obravnavati. Kajti varno delo neposredno vpliva na poslovanje podjetja s tem, da zagotavlja polno delovno zmogljivost delavca, na ta način ohranja kapital delavca in pripomore k nemotni proizvodnji.

V preventivni ambulanti MEDICEP izvajamo tudi preventivna cepljenja proti različnim nalezljivim boleznim (klopnemu meningoencefalitisu, hepatitisu A in B, tifusu, gripi ...). Cepljenje je varen in učinkovit način zaščite pred nekaterimi resnimi nalezljivimi boleznimi, ki smo jim izpostavljeni doma, v naravi, na delovnem mestu, na potovanju ... Evidenco cepljenj vodimo tudi s pomočjo računalniškega programa. Svoje stranke vabimo na osvežena cepljenja in na ta način poskrbimo za vzdrževanje optimalnega imunskega statusa.

svetovanje pred potovanji v oddaljene kraje. Potnikom, ki potujejo v oddaljene kraje, kjer so izpostavljeni številnim tveganjem, svetujemo potrebne ukrepe za zaščito njihovega zdravja, opravimo cepljenja proti določenim nalezljivim boleznim in poskrbimo za zaščito z zdravili proti malariji.

Dolgoletne izkušnje na področju preventivne medicine, stalno strokovno izpopolnjevanje doma in v tujini ter naj sodobnejše diagnostične aparature nam omogočajo kvalitetno in hitro opravljanje storitev na enem mestu. K dobremu počutju naših strank pa pomembno pripomorejo tudi sodobno opremljeni prostori. Strankam je na voljo brezplačno parkirišče na dvorišču. Dostop je urejen tudi za gibalno ovirane osebe.

Telefonska številka: 0590 72 680,
e-pošta: info@medicep.si, www.medicep.si

MEDICEP

SRCE IN OŽILJE

POGOVOR: dr. Monika Štalc, specialistka interne medicine, Klinični odd. za žilne bolezni UKC Ljubljana

Globoka venska tromboza je lahko smrtno nevarna

Ko krvni strdki delno ali popolno zamašijo žile venskega sistema, govorimo o venski trombozi, ki se najpogosteje pojavlja v globokih venah spodnjih udov. Če bolezen ni pravočasno odkrita ali pa je neustrezno zdravljena, lahko pripelje tudi do smrti.

KATARINA PODNAR

Smrt zaradi globoke venske tromboze povzroči eden od najresnejših zapletov pri tej bolezni - pljučna embolija. O bolezni, vzrokih zanjo, zdravljenju, posledicah in preprečevanju smo povprašali dr. Moniko Štalc, specialistko interne medicine iz Kliničnega oddelka za žilne bolezni Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani.

V čem se globoka venska tromboza razlikuje od običajnih krčnih žil, ki se tudi pojavijo na venskem sistemu?

"Na nogah so vene sestavljene iz povrhnjega in globoke venskega sistema, ki sta med seboj povezana. O krčnih žilah (varicah) govorimo, kadar vidimo razširjene površne vene na spodnjih udih. Vzrok za to je oslabilno vezivno tkivo venske stene in nepravilno delovanje venskih zaklopk. To pomeni, da kri ne teče normalno proti srcu navzgor, ampak v venah zastaja. Stene

tipno zadebeljena, boleča, okolna koža je pordela in vneta. Zaradi povezave med povrhnjimi in globokimi venami se lahko strdek iz površnje vene razširi v globoke vene in pride do venske tromboze."

Kateri so vzroki za nastanek venske tromboze in kateri dejavniki tveganja jo lahko pospešijo?

"Znani so številni dejavniki tveganja, ki so povezani z nastankom venske tromboze: starost nad 40 let, nedavna operacija, poškodba, imobilizacija uda (mavec), slaba gibljivost, rak, v preteklosti prebolela venska tromboza, kontracepcijske tablete, nadomestno hormonsko zdravljenje v menopavzi, nosečnost in porod, debelost, izsušenost, prirojene motnje v strjevanju krvi. Vsa pri polovici bolnikov odkrijemo enega ali več dejavnikov tveganja. Iskanje teh dejavnikov je pomembno, saj če jih odkrijemo in morda tudi odpravimo, lahko skrajšamo čas zdravljenja venske tromboze. Možno je, da je venska

misli in posledično zato tudi večkrat diagnosticira."

Katere metode uporabljate za diagnostiko globoke venske tromboze?

"Samo s pregledom bolnika diagnoze venske tromboze ne moremo postaviti. Tudi izkušen zdravnik bo postavil pravilno diagnozo venske tromboze na oko le pri vsakem drugem bolniku, zato vedno uporabimo tudi objektivne metode. Bolniku pregledamo kri in določimo količino d-dimera (molekule, ki v krvi nastaja pri stanjih, kjer je povečano strjevanje krvi), s katerim želimo izključiti vensko trombozo. Če je ta rezultat negativen, lahko z veliko verjetnostjo trdimo, da bolnik nima venske tromboze. Ob utemeljenem kliničnem sumu in povečani koncentraciji d-dimera, bolnika napotimo še na ultrazvočni pregled ven. Čeprav je zlati standard pri postavljanju diagnoze še vedno slikanje ven s kontrastom, se vedno bolj poredko uporablja zaradi invazivnosti in žarčenja. Zadnje čase uporabljamo ultrazvok, saj z njim dobimo zelo dobre rezultate. Izkušen preiskovalec hitro potrdi ali ovrne sum na vensko trombozo. S sondo, ki jo pritiskamo ob žile, raziščemo prehodnost ven. Če so le-te prehodne, se lepo uklonijo pod pritiskom (kolabirajo), če pa je v njih strdek, ne bodo spremenile svoje oblike."

Ali je globoka venska tromboza ozdravljiva? Kako jo zdravite?

"Cilj zdravljenja venske tromboze je zaustavitev rasti krvnega strdka, preprečevanje pljučne embolije, preprečevanje ponovne venske tromboze in preprečevanje potrombotičnega sindroma. Temeljno zdravljenje je predpisovanje antikoagula-cijskih zdravil, ki zmanjšujejo strjevanje krvi. Ta zdravila so na razpolago v obliki injekcij (heparin) in v obliki tablet (varfarin). Že ob sumu na bolezen bolnikom predpišemo zdravilo nizkomolekularni heparin, ki ga vbrizgamo pod kožo na trebuhu, odkoder se sprošča 24 ur v telo. Odmerek prilagajamo glede na bolnikovo telesno težo. Bolnika ali svoje naučimo dajanja polkrožnih injekcij in s tem

omogočimo zdravljenje doma. V večini primerov sprejem bolnika z vensko trombozo v bolnišnico ni potreben. Nizkomolekularni heparin prejemajo bolniki z vensko trombozo najmanj pet dni oziroma toliko časa, dokler jih pred nastankom novih strdkov ne zaščitijo tablete (v Sloveniji najpogosteje uporabljamo varfarin), ki jih nato prejemajo še več mesecev, nekateri celo vse življenje. Tablete potrebujejo več dni, da začnejo učinkovati. Odmereke tablet prilagajamo vsakemu bolniku posebej. Ves čas jemanja varfarina je potreben reden laboratorijski in klinični nadzor bolnika."

Kakšna kritična tveganja in stranske učinke prinaša samo zdravljenje?

"Tako kot vsa zdravila tudi antikoagula-cijska zdravila niso brez neželenih učinkov. Glavni neželeni učinek je krvavitev. Med zdravljenjem venske tromboze doživi pomembno krvavitev okoli z odstotka bolnikov na leto. Med pomembne krvavitve štejemo vse, ki zahtevajo zdravljenje v bolnišnici ali transfuzijo. Največ zapletov je v prvih mesecih zdravljenja. Znani so številni dejavniki, ki večajo tveganje za krvavitve med antikoagula-cijskim zdravljenjem: bolnikova starost, spremljajoče bolezni (predvsem rak), sočasno jemanje drugih zdravil, ki vplivajo na strjevanje krvi (npr. acetilsalicilne kisline)."

Ali se bolezen lahko ponovi?

"V času, ko bolnik prejema antikoagula-cijska zdravila, je tveganje za ponovitev bolezni minimalno. Le pri bolnikih z rakom lahko pride do ponovitve bolezni kljub dobro urejenemu antikoagula-cijskemu zdravljenju. Po ukinitvi antikoagula-cijskega zdravljenja se venska tromboza ponovi najpogosteje pri osebah, ki imajo stalno prisoten dejavnik tveganja, ali pri tistih, kjer sprožilnega dejavnika za nastanek venske tromboze nismo odkrili. O trajanju zdravljenja venske tromboze se odločamo prav glede na verjetnost, ali se bolezen lahko ponovi. Pri ljudeh, ki imajo odpravljiv dejavnik tveganja (npr. operacija, mavec), je zdravljenje krajše kot pri tistih, ki imajo neodpravljive spremljajoče dejavnike tveganja (prirojene motnje strjevanja krvi, neozdravljivi rak). Le-te običajno zdravimo, tudi po prvi preboleli venski trombozi, doživljenjsko."



FOTO: Irena Dova

ORDINACIJA ZA BOLEZNI DOJK IN GINEKOLOGIJO

dia vita

Ordinacijski čas: 16.30 - 20.30
v Zdravstvenem domu Ilonja Laka,
telefon: 315 40 88, fax: 315 40 89
www.diafita.si
elektronska pošta: diafita@zof.net

Drau Apotheke:
lekarna v Beljaku, **kjer doblite nasvet v slovenščini!**



Mag. pharm. Nina Seiler

Lastnica mag. Nina Seiler in mag. Barbara Sturm vam radi svetujeta v slovenskem jeziku.

- zdravlila izdajamo tudi na slovenske recepte
- nudimo izdelke iz alternativne medicine - homeopatska zdravila; cvetje Dr. Bach, mineralne soli Dr. Schüssler
- ekskluzivna kozmetika iz lekarne: VICHY; AVENE; LA ROCHE POSAY; OLIVENKOSMETIK DR. THEISS; SANOFLORE; EUBOS; WELEDA; WIDMER
- naročila po elektronski pošti ali po telefonu
- otroški kotiček

Drau Apotheke
Lust auf Gesundheit

Drau Apotheke
Mag. pharm. Nina Seiler
9500 Beljak (Villach),
Ossiacher Zeile 45,
Avstrija

Telefon: +43-4242/284 64
Fax: +43-4242/284 64 - 30
E-pošta: pharmazie@drau-apotheke.at
Spletne strani: www.drau-apotheke.at

odprto: 8.00 - 18.00
ob sobotah: 8.00 - 12.00

Če venske tromboze ne zdravimo ustrezno, je smrtno nevarna bolezen.

ven se zato razširijo, zaklopkice se za razmaknejo. To povzroča številne težave in nevšečnosti (otekle, boleče noge, razjede), vendar posameznika življenjsko ne ogroža. Venska tromboza pa je delna ali popolna zamašitev globokih ven s strdkom, ki se kaže kot nenadna oteklina prizadetega uda. Če venske tromboze ne zdravimo ustrezno, je smrtno nevarna bolezen, saj kar v 50 odstotkih privede do pljučne embolije (nastanka strdkov v pljučnih žilah), okoli 10 odstotkov bolnikov s pljučno embolijo pa umre."

Sta boleznii povezani?

"Bolniki, ki imajo krčne žile, imajo povečano tveganje za nastanek venske tromboze. Tudi v povrhnjih venah (krčnih žilah) lahko ob vnetju pride do zapore s strdkom, v tem primeru govorimo o tromboflebitisu. Prizadeta vena je vidno in

tromboza znanilec še prikrte resne bolezni (raka), katere odkritje omogoča zdravljenje v zgodnjem obdobju, ko je možnost ozdravitve še velika. V 40 odstotkih pa sprožilnega dejavnika ne najdemo, govorimo o idiopatski venski trombozi."

Koliko ljudi v Sloveniji zbolijo za globoko vensko trombozo?

"Pojavnost venske tromboze je 1,6/1000 oseb na leto, kar pomeni, da v Sloveniji na leto utrpi vensko trombozo okoli 3000 oseb."

Ali se število povečuje glede na prejšnja leta?

"Število se povečuje predvsem zaradi staranja prebivalstva in daljšega preživetja bolnikov z rakom, pri katerih je venska tromboza pogosto prisotna. Zaradi boljše ozaveščenosti o bolezni se nanjo večkrat po-

Gorenjci in zdravje

Za ohranitev zdravja še v pozno starost je najbolj od vsega pomembno, da imamo starejši na razpolago toliko sredstev, da se lahko do sitega najemo in živimo na toplem. Nujno je, da ohranimo pozitiven odnos, ostanemo dobrohotni in imamo dobro mnenje o ljudeh. Ker smo veliko sami, je najbolje, da postanemo sami sebi najboljša družba in ne pričakujemo vse pomoči od drugih.

Neža Maurer



Telesna vadba upočasni srčno popuščanje

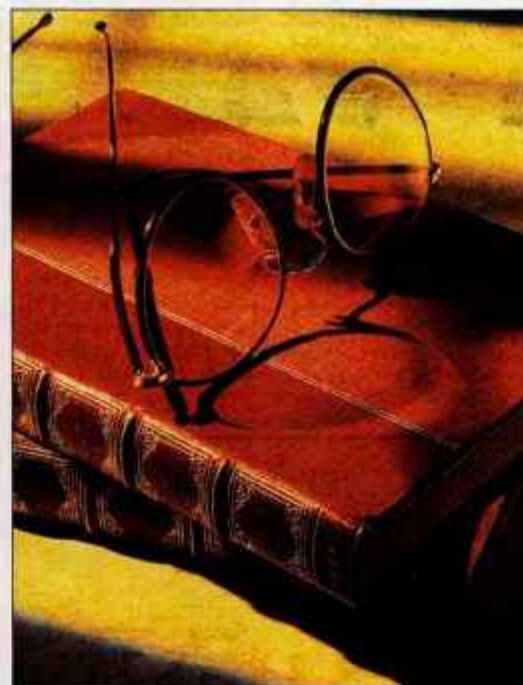
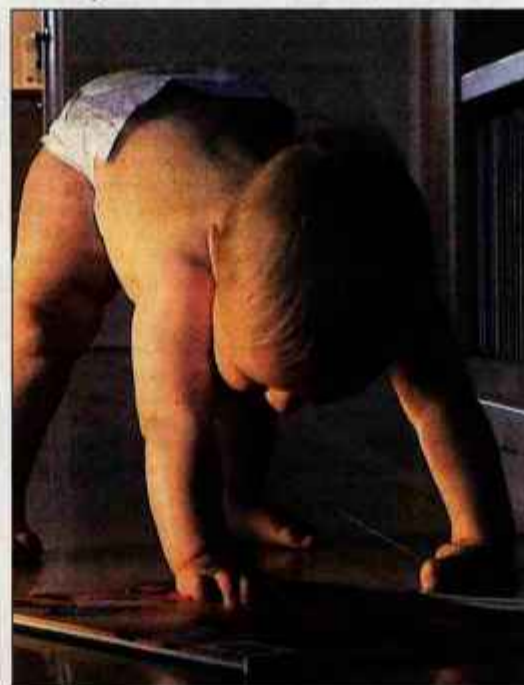
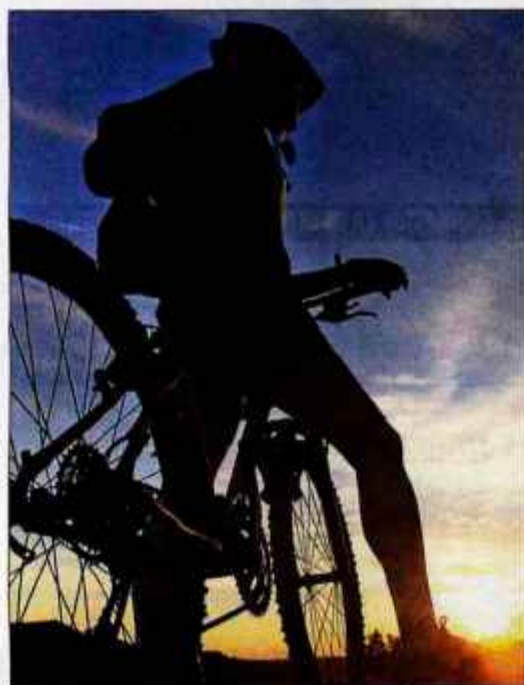
Srčno popuščanje se pojavi, ko srce ne zmore več dovolj hitro in učinkovito črpati krvi. Posledica je utrujenost, posebej ob naporu, in težko dihanje zaradi zalivanja pljuč s tekočino. Vzroki za srčno popuščanje so srčno-žilne bolezni, ki poškodujejo srce: boleznijo zaklopka in srčne mišice, koronarna bolezen, sladkorna bolezen. Raziskava HF-ACTION (Heart Failure and A Controlled Trial Investigating Outcomes of exercise training), v kateri je sodelovalo 2331 bolnikov s srčnim popuščanjem zaradi okvare sistoličnega delovanja levega prekata, je pokazala, da redna telesna vadba izboljša trenutno stanje in preživetje bolnikov s srčnim popuščanjem. Bolnike so razdelili v dve skupini. Ena je 12 tednov trikrat na teden vadila pod nadzorom in dobila v uporabo sobno kolo ali tekoči trak ter navodila, naj zmerno vadi petkrat na teden po 40 minut. Kontrolni skupini so svetovali samo vadbo vsak dan 30 minut. Pri tistih, ki so vadili vsak teden vsaj 6 ur, je bilo bistveno manj smrti ali sprejemov v bolnišnico zaradi srčno-žilnih vzrokov kot pri tistih, ki so vadili manj kot 2 uri na teden. (American Heart Association, kk)

Respiratorni sincicijski virus ogroža najmlajše

Respiratorni sincicijski virus (RSV) je najpogostejši povzročitelj okužb spodnjih dihal pri otrocih, mlajših od enega leta. Za hujšo obliko okužb, ki zahtevajo zdravljenje v bolnišnici, običajno obolevajo nedonošeni otroci, otroci s prirojeno srčno napako ali pljučno boleznijo in zdravi dojenčki, mlajši od 6 tednov. V prvih dveh letih se z RSV okuži skoraj vsak otrok. V ZDA so se lotili ugotavljanja bremena okužb z respiratornim sincicijskim virusom pri vseh otrocih, mlajših od 5 let, in na vseh ravneh zdravstva. V letih 2000 do 2004 so v zimskih mesecih spremljali otroke, ki so bili zaradi okužb dihal sprejeti v bolnišnico ali se zdravili ambulantno. V študijo so zajeli 5057 otrok, okužbo z virusom pa potrdili pri 519 otrocih (18 odstotkih merjene populacije). Okužba z respiratornim sincicijskim virusom je bila kriva za 20 odstotkov sprejemov v bolnišnico, 15 odstotkov obravnav na urgentnih oddelkih in 15 odstotkov vseh obiskov pediatra. Pogostnost sprejema v bolnišnico je bila pri otrocih, mlajših od 5 let, 3/1000 otrok, pri mlajših od 6 mesece v pa 17/1000 otrok. (The New England Journal of Medicine, kk)

Sladkorna bolezen in upad kognitivnih sposobnosti

Študije so dokazale, da diabetes povzroča upad kognitivnih sposobnosti in žilno demenco ter je dejavnik tveganja za Alzheimerjevo bolezen. V študiji MIND (Memory in Diabetes) so ameriški raziskovalci poskusili ugotoviti, ali intenzivni ukrepi zoper hiperglikemijo in visok krvni tlak ter maščobe v krvi upočasnijo upad kognitivnih sposobnosti pri bolnikih z glikiranim hemoglobinom (HbA1C) 7,5 odstotka ali več. V študiji je sodelovalo 2977 diabetikov. V povprečju so bili stari 62,5 leta, sladkorna bolezen pa so imeli 10 let. Razporedili so jih v dve skupini. V prvi so z intenzivnimi ukrepi poskusili doseči ciljno vrednost HbA1C manj kot 6,0, v drugi pa 7,0 do 7,9. Znotraj obeh so napravili še dve podskupini. Prva je prejela zdravila za zniževanje krvnega tlaka in maščob v krvi, druga pa placebo. Kognitivne sposobnosti so merili s štirimi testi. Povezava med HbA1C in upadom kognitivnih sposobnosti je bila obratno-sorazmerna. Povečanje HbA1C za 1 odstotek je povzročilo slabši dosežek na vseh štirih testih. (Diabetes Care, kk)



Fizična aktivnost za lepo in zdravo telo

MILENA LORGER

nasvet



Že leta 1670 je dr. Louys de la Nanche trdil, če je človek predebel, izgubi na svoji lepoti. Priporočal je zdravljenje z zmanjšanjem prehrane, na dimljah pa uporabiti tako imenovani brusilni obkladek in puščati kri iz ven na gležnjih in pod kolena. Tako se je pojavilo prvo zdravljenje proti debelosti in celulitu.

Po statističnih podatkih ima 12 odstotkov ljudi hude težave s težo in vsaka druga oseba hoče shujšati vsaj enkrat v življenju. Razlog je očiten: dobro počutje, statistično dokazano pa je dejstvo, da se življenjska doba podaljša, če se obseg v pasu zmanjša. Napredek estetske medicine se neverjetno

hitro razvija, zato je terapevtsko upanje za odpravo telesnih pomanjkljivosti ogromno. Vedno več je dokazov, da lahko propadanje preprečimo v kateri koli starosti. Nikoli ni prezgodaj ali prepozno za to, da bi poskusili ta proces prekiniti. To nam omogoča pravilna telesna dejavnost, kajti človek ni bil zamišljen kot sedeča bitje, ki vse dneve prečepi za pisalno mizo ali volanom avtomobila. Nasprotno, je oseba, rojena za gibanje, drugače se njegov zapleteni stroj iz mišic, vezi, sklepov, krvnih in limfnih žil začne spopadati z različnimi zdravstvenimi kot estetskimi težavami. Tako v današnjem času delujejo šte-

vilni centri, ki lahko uspešno pomagajo premagati vse omenjene težave in dajo človeku zagon, da postane spet telesno aktiven, z različnimi metodami pa poskrbijo tudi za idealno telesno obliko.

Poleg metod, ki jih izvajamo z aparati (kavitacija, radiofrekvenca, limfna drenaža ...), ne moremo zanemariti tudi različnih tehnik ročnih masaž, povijanja (wrapping), uporabe eteričnih olj (aromaterapija), oblog z različnimi blati, glinami in algami. Vse te terapije izredno ugodno vplivajo na sprostitev organizma, izboljšano cirkulacijo krvi in limfe. Posebno učinkovito pa vse te tehnike delujejo na raz-

strupljanje telesa, saj zakislitev organizma v današnjem času predstavlja največji problem nastanka različnih bolezni in staranja. Zaradi tega bi si morali večkrat vzeti čas za kakršno koli sprostitev. Ni vedno potrebno, da obiščemo lepotni center, ampak lahko terapijo izvedemo kar doma. Uporaba eteričnih olj, ki jih dodamo kopeli ali rastlinskim oljem (olivno olje, olje pšenčnih kalčkov, mandeljno olje), predstavlja pravi balzam za naše telo in dušo. Tako eterično olje bazilike, brina, ciprese deluje proti celulitu, izboljša pa tudi napetost kože. Fango obloge, ki so bogate z minerali, oligoelementi,

aminokisljinami in jodom, pospešijo celoten metabolizem, predvsem pa telo razkislijo in mu pomagajo znova vzpostaviti alkalno ravnovesje. Prav tako velja za obloge z različnimi glinami in algami. Še posebej pomembna pa je tedenska nega kože celega telesa z različnimi pilingi. Olivno olje in drobno zmleta morska sol pozitivata celoten organizem. Pripravek na ravnlo vmasiramo, pustimo delovati na koži 15 minut in nato speremo. Če poleg prehrane in zmernega gibanja negujemo tudi svojo zunanost, poskrbimo za alkalno ravnovesje organizma, ki zagotavlja čvrsto in lepo oblikovano telo.

Več zavarovalniških goljufij?

Zavarovalnice imajo na leto zaradi goljufij in prevar tudi do dvajset odstotkov bruto premij manj. V zadnjih mesecih se je število celo povečalo. V nadaljevanju tudi primeri.

BOŠTJAN BOGATAJ

Kranj - V času finančno-gospodarske krize in s tem tudi pomanjkanja se porajajo tudi številne priložnosti za goljufije. Tokrat smo izbrali zavarovalniške, o njih sta spregovorila David Kastelic, član uprave Zavarovalnice Maribor (ZM), in Franci Strniša, direktor kranjske enote Adriatic Slovenica (AS).

V ZM imajo lastne strokovnjake, ki preverjajo sumljive okoliščine nesreč in nezgod,

(škoda ni, oškodovanec ponaredi dokaze) ter zrežirana škoda (namerno povzročena škoda za pridobitev odškodnine).

V ZM leto 2008 ocenjujejo kot eno mirnejših let na področju zavarovalniških goljufij. "Okvirno smo obravnavali okoli sedemsto izrazitih primerov, pri katerih gre morda za od 30 do 40 odstotkov goljufij, preverjali pa smo tudi številne druge nesreče, ki so se zgodile na neobičajen način," o čudnih

se dogovorijo, kaj bodo povedali, pa se zgodi zanimiv eho efekt, ko so izjave strukturirane tako, kot da bi jih brali z lista in imamo občutek, da slišimo odmev izjave osebe, ki je bila izprašana pred tem. Zalomi se jim navadno pri pojasnjevanju podrobnosti pred dogodkom in po domnevem dogodku," pojasni David Kastelic.

Tako se je združba sedmih dogovorila, da bodo zaslužili na račun telesnih poškodb iz naslova avtomobilske odgo-

čevanje lizinga. Znanci so se mu čez čas oglašili in mu svetovali, da naj v Bosni in Hercegovini prijavi krajo vozila. Obupan mladenič je tako tudi storil, vendar so ga kmalu dobili.

Od štiri do dvajset odstotkov goljufij

Strniša pravi, da so zavarovalne goljufije intelektualni delikt in se pojavljajo v najrazličnejših oblikah in trenutkih. Ne gre za šablonske

Inflacija se še znižuje

V prihodnjih mesecih lahko pričakujemo kratkotrajno deflacijo.

MATJAŽ GREGORIČ

Ljubljana - Medletna inflacija se je tudi aprila znižala in dosegla 1,1 odstotka, potem ko je še decembra lani znašala 2,1 odstotka, so sporočili iz Urada za makroekonomske analize in razvoj (Umar). Močno zniževanje cen v prvih mesecih leta je bilo značilno tudi za celotno evrsko območje, kjer je inflacija aprila ostala nespremenjena in znaša 0,6 odstotka. Po podatkih Statističnega urada RS so se cene življenjskih potrebščin aprila povečale za 0,1 odstotka, kar je

precej manj kot v istem mesecu lani, zato se je medletna inflacija spet relativno močno znižala, na 1,1 odstotka. Pred letom dni je znašala še 6,5 odstotka. Po prvi oceni Eurostata se je medletna inflacija po zniževanju v prvih treh mesecih leta ohranila na ravni 0,6 odstotka. Na Umarju so pojasnili, da je umirjanje inflacije delno posledica učinka osnove, saj so se v istih mesecih lanskega leta močno povečevale cene surovin, predvsem nafte, kar se letos, ob odsotnosti teh šokov, zrcali v zniževanju inflacije.



Franci Strniša / Foto: Tina Dukič

ki jih prijavijo zavarovalnici. "Večino prevar odkrijemo sami, v nekaterih pa najame mo tudi zunanje sodelavce in sodelujemo s policijo," pravi Kastelic. Tako vključujejo tudi detektive in druge strokovnjake v državi, kjer se je zgodil primer ali pridobivajo podatke o določenem škodnem dogodku iz dopisa zavarovalnice, ki je na strani druge vpletene osebe. Franci Strniša iz AS poudarja, da ima večina zavarovancev pošteno namene in v njih ne vidi potencialnih goljufov: "Kadar pride do suma zavarovalniške goljufije, pa vključimo tudi posebne izvedence, interne in zunanje preiskovalce. Njihov osnovni namen je preprečitev neupravičenega izplačila odškodnine."

Pozorni pri prijavah višje škode

Zavarovalnice so posebej pozorne, kadar gre za prijave z veliko višjo odškodnino in tam, kjer je povečan sum o obsegu neresničnih dejstev. Ob tem v AS poudarjajo na razliko med prevaro pri zavarovanju in zavarovalniško goljufijo. Slednje delijo v tri skupine: napihnjena škoda (nekatero poškodbe so bile že prej), izmišljena škoda

prijavah škod pravi Kastelic in na vprašanje, ali se je v zadnjih mesecih povečalo število goljufij, odgovarja: "V zadnjih mesecih prejšnjega leta smo opazili trend povečanja neobičajnih škodnih dogodkov, vključno s tatvinami." Primer: lizingojemalcu "ukradejo" avtomobil, da lahko z odškodnino poplača finančno breme. Strniša pravi, da pri njih ne vodijo statističnih podatkov o zavarovalniških goljufijah, zato ne more potrditi, da jih je v zadnjih mesecih več: "Zaradi velikega števila zavarovanj avtomobilov pa na poskus goljufije največkrat naletimo na področju avtomobilskih zavarovanj, ko govorimo o napihnjenih škodah. Čeprav gre, glede na zneske, te prijave šteti med dokaj nizke, pa jih je največ."

Najizvirnejše goljufije

Najbolj izvirne so tiste, kjer se zaradi oddaljenosti kraja dogodka in časovnega odmika težko dokazuje, da gre za goljufijo. Vendar je to tudi za vlagatelja zahtevka dvorezen meč, ker mora dokazati obstoj dogodka, pri skupine: napihnjena škoda (nekatero poškodbe so bile že prej), izmišljena škoda



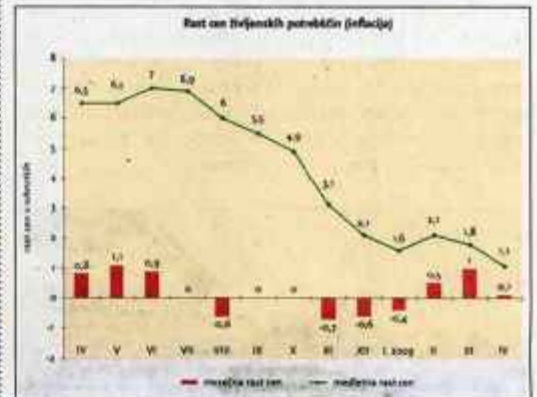
David Kastelic

vornosti. Bili so v dveh vozilih, v vozilu povzročitelja dva, v vozilu oškodovanca pet oseb. Vseh sedem je zahtevalo po pet tisoč evrov. Udeleženi vozili skupaj nista bili vredni tisoč evrov, obe sta izginili in si jih v ZM niso mogli več ogledati, policija ni bila udeležena. Z raziskavo so ugotovili, da se udeleženecem ni uspelo poenotiti niti o tem, v katero smer se je vozilo gibalo! Na koncu so celo ugotovili, da imajo vsi vpleteni znano zgodovino primerljivih prometnih nezgod, čeprav so prej trdili, da se ne poznajo.

Marsikdo se je zaradi relativno majhne goljufije znašel v veliki godlji. Nepridipravi so tako prepričali mladeniča, da je na svoje ime na lizing vzel drag avtomobil. Seveda ne zase, za tristo evrov je le naredil uslugo znanцу, ki je imel s krediti preveč obremenjene dohodke in sam ni mogel ... Dobrih dvajset let staremu mladeniču so čez noč uredili službo in plačilne liste (ponarejene), po nakupu avta, ki ga nikoli ni videl, pa se je zapletlo. Oče je zavarovalnico spraševal, zakaj pošiljajo opomine za zavarovanje avtomobila sinu, če avta nima! Kmalu je začel prejemati tudi opomine za nepla-

dogodke, ki se ponavljajo, pri organiziranih poskusih so tudi izredno dobro načrtovane. To je tudi razlog, da jih je tako težko odkrivati. V AS zato lahko le predvidevajo, da zavarovalniške goljufije predstavljajo približno štiri odstotke bruto premij. Tudi Kastelic težko govori o številkah, vendar: "Ugotavljamo, da je vsaj deset odstotkov vseh odškodninskih zahtevkov goljufivih, nadaljnjih dvajset odstotkov zahtevkov naj bi bilo čelno goljufivih z namenom povečanja izplačila odškodnine."

V ZM največ prevar srečujejo pri prenosu dejanskega škodnega dogodka na kraj, kjer obstaja zavarevanje (predvsem pri telesnih poškodbah), in opozarjajo na velike organizatorje in male igralce. Prvi se v primeru odkritja goljufije skrivajo, drugi prevzamejo celotno breme kaznivega dejanja. Pojavljajo se tudi dogovorjeni škodni dogodki, ko zavarovalnici drugemu ponudijo uslugo s prijavo škodnega dogodka pri sebi. Ob tem pa je treba ločiti dve obliki uslug - umestitev obstoječe poškodbe v zavarovano območje ali povsem izmišljen škodni dogodek za korist obeh vpletenih strani.



LJUBLJANA

Uspešno poslovno leto za Hypo Alpe Adria

Hypo Alpe-Adria-Bank je tudi v lanskem poslovnem letu ohranila rast poslovanja. Bilančno vsoto je povečala za 19 odstotkov in je konec leta dosegla 2,27 milijona evrov. Rast realizirane bilančne vsote je tako presegla rast v bančnem sektorju, ki je v povprečju zrasel za 12 odstotkov. S 4,77-odstotnim tržnim deležem je banka ohranila osmo mesto med slovenskimi bankami. Posledica uspešnega poslovanja je povečana rast poslovnega izida pred obdavčitvijo, ki je konec leta 2008 znašala 15,30 milijona evrov in se je od leta prej povečala za 3,28 odstotka. Čisti poslovni izid je tako po obdavčitvi konec leta znašal skoraj 11 milijonov evrov. Število gotovinskih kreditov se je lani povečalo za 35 odstotkov, medtem ko se je število stanovanjskih kreditov povečalo za dvajset odstotkov. Tudi na področju poslovanja s podjetji se je povečal obseg kreditov, in sicer za 27,35 odstotka. Njihov skupni znesek, tako kratkoročnih kot dolgoročnih kreditov, je konec leta znašal 1,4 milijarde evrov. M. G.

LJUBLJANA

Petrolovi prihodki nižji

Skupina Petrol je v prvih treh mesecih leta 2009 ustvarila čiste prihodke od prodaje v višini 555,3 milijona evrov, ki so kljub višji količinski prodaji za 14 odstotkov nižji kot v enakem obdobju lanskega leta, kar je predvsem posledica nižjih cen proizvodov iz nafte. Kosmati poslovni izid je znašal 66,8 milijona evrov, kar je na ravni realizacije enakega obdobja lanskega leta. Čisti poslovni izid je v navedenem obdobju znašal 10,9 milijona evrov, kar je 30 odstotkov manj kot v enakem obdobju lanskega leta. M. G.

4,00% za vezavo od 12 do 24 mesecev

4,30% za vezavo od 24 do 36 mesecev

4,50% za vezavo nad 36 mesecev

DEPOZIT

PROBANKA finančna skupina

Nad krizo z novimi stroji

Podjetje Kozina se je uveljavilo predvsem s stroji za sortiranje krompirja.

MATJAŽ GREGORIČ

Podjetje Kozina iz Kranja, ki se ukvarja s proizvodnjo kmetijske mehanizacije, se je uveljavilo zlasti s stroji za sortiranje krompirja, čebule in drugih kmetijskih pridelkov. Za večino strojev so prejeli priznanja na kmetijskih sejmihi v Gornji Radgoni in Komendi. Njihova najnovejša linija za hitro prebitanje krompirja in čebule je sestavljena iz transportnega traku oziroma vsipnega koša, transportnega traku, sortirnika s šestimi premičnimi valji, s čimer se lahko hitreje kalibrirajo različno veliki plodovi. Linija služi predvsem lažji ločitvi debelega jedilnega od drobnejšega krmnega krompirja, tehnologija z valji pa poleg natančnejšega in hitrejšega kalibriranja zagotavlja manj po-

škodb krompirja. Zmogljivost novega stroja je približno 15 ton na uro. Linijo trenutno sestavljata dva dela, v proizvodni fazi pa je tudi že stroj, ki bo oba dela združil v enega, seveda pa bosta na voljo obe različici.

Kot pravi direktor Janez Kozina, se kriza pri prodaji njihove mehanizacije za zdaj še ne pozna. Doslej so stroje izdelovali predvsem na zalogo, v zadnjem času pa so optimizirali proizvodnjo in delovni čas. Ze v minulih letih so stroje izvažali tudi na sosednjo Hrvaško, ki je tudi zdaj precej dober trg; tamkajšnji kmetje so namreč dobili ugodne subvencije, zaradi česar se je povečalo povpraševanje po kmetijski mehanizaciji, v kratkem pa se obeta tudi nov razpis, tako da si obetajo še nekaj novih kupcev.



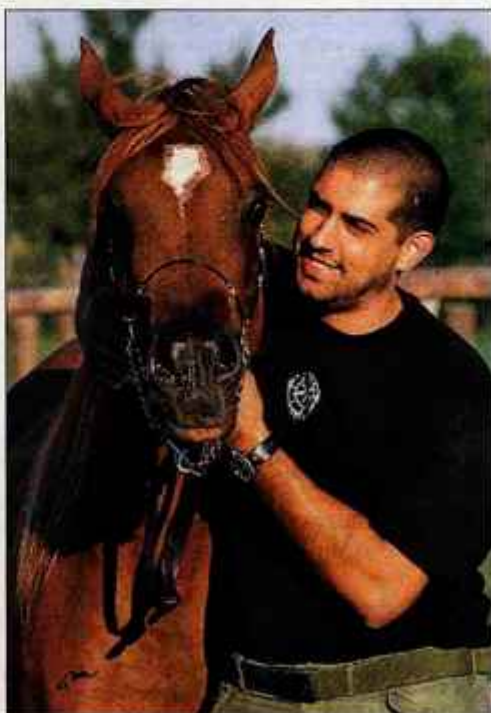
Stroji za sortiranje krompirja so zanimivi tudi na Hrvaškem.

V hlevu Arabski konji Pintar so pred časom pripravili dan odprtih vrat, na katerem so predstavili svoje polnokrvne arabske konje.

MATEJA RANT

Bled - "Arabi so moje sanje, moje hrepenenje od malih nog. Ob njih sem odrasel in v meni še danes vzbujajo otroško igrivost, radovednost in norost. Soočajjo me z mojimi strahovi, plahostjo in pogumom duha, pomagajo mi premagovati solze in obvladovati žalost. Budijo strast in dodajajo ogenj moji ljubezni. V njih vidim smisel svojega obstoja," se na svoji spletni strani predstavi rejec arabskih konj Gregor Pintar.

V hlevu Arabski konji Pintar imajo ta čas 21 polnokrvnih arabskih konj, od tega pet žrebet. Prvi dve polnokrvni arabski kobili, pravi Gregor Pintar, je kupil pred devetimi leti. "In ko enkrat dobiš arabskega konja, se to zastrupi." Eno od teh kobil ima še danes in je njegova najboljša vzrejna kobila. Obe sta namreč imeli zelo dober pedigree. Od takrat je skoraj vsako leto kupil kakšnega novega konja. Doslej je predvsem vlagal v dvig kakovosti črede in ureditev infrastrukture. Tako vsaj doslej dobička od te dejavnosti ni mogel pričakovati. Računa, da mogoče drugo leto pa bi se z vzrejo teh konj lahko celo že preživljal. Išče tudi novo lokacijo za svoj hlev, saj bi med dru-



Gregor Pintar se z vzrejo polnokrvnih arabskih konj ukvarja že devet let.

gim radi uredili pokrito jahalnico in več boksov za konje. "Čeprav naši konji skoraj ves čas preživijo zunaj, saj jim želimo omogočiti neomejeno gibanje," je dodal Pintar.

Polnokrvni arabski konji, je pojasnil Pintar, so najsta-

rejša kulturna pasma konj. "Izvirajo iz Savdske Arabije, natančneje puščave Nejd. Tudi zato so dokazano skromnejši od drugih pasem konj in najbolj vzdržljivi od vseh pasem. Razen tega so zelo inteligentni - površino možganov imajo skoraj dva-

krat večjo kot drugi konji." Kot pravi, so bila beduinska plemena povsem odvisna od teh konj, zato so s kobilami pogosto celo spali v istem šotoru. "Zato so ti konji zelo navezani na ljudi, zaradi česar so tudi bolj senzibilni in vodljivi. A tudi toliko bolj uzaljeno reagirajo, ko imajo slabo izkušnjo." Med telesnimi značilnostmi po besedah Gregorja Pintarja izstopata dve stvari: plemenita glava z velikimi očmi ter majhna, zašljena in navznoter ukrivljena ušesa. Imajo nežno konstitucijo in so manjši kot konji športne pasme. Med najbolj opaznimi značilnostmi, še dodaja Pintar, pa je zlasti v gibanju pokončno nošen rep. "Imajo ognjen temperament in se zelo radi 'kažejo'."

Poseben ponos njihovega hleva je ta čas žrebec Ali Khan iz Anglije, eden izmed najlepših plemenjakov v Evropi. "Ta konj ni nikoli naprodaj. Njegov lastnik želi le, da bi se konj dobro počutil, zato moraš imeti veliko priporočil, da ti ga zaupa," Ali Khanova so štiri letojnja žrebeta. Konje iz hleva Arabski konji Pintar bodo predstavili tudi na prvem mednarodnem konjeniškem festivalu v Sloveniji, ki ga bodo junija pripravili na Gospodarskem razstavišču.

Največja mreža poslovalnic in najdaljši delovni čas

Na vsaki pošti je banka in vsaj 50 € prihranka

NOV ZAČETEK - paket ugodnosti za nove imetnike osebnega računa:

- brezplačno vodenje osebnega računa (1 leto)
- brezplačen pristop k elektronskemu bančništvu
- kartice z oddloženim plačilom brez članarine (1 leto)
- nižja obrestna mera za prvi sklenjeni depozit
- nižja obrestna mera za kreditne prvoga pol leta po odprtju računa
- brezplačna prva odobritev limita

Več informacij: 080 80 38, www.pbs.si in na vsaki pošti.

PBS.

POŠTNA BANKA SLOVENIJE, d.d.
Banka skupaj Nova Kreditna banka Novbor d.d.

Proti steklini z vabami

Veterinarska uprava Republike Slovenije bo izvedla spomladansko akcijo cepljenja lisic proti steklini.

MATJAŽ GREGORIČ

Ljubljana - Veterinarska uprava Republike Slovenije (VURS) je vključena v Evropsko komisijo za zatiranje stekline pri divjih živalih, ki se izvaja s pomočjo vab, napolnjenih s cepivom. V letu 1995 je bila v Sloveniji prvič izvedena nova metoda polaganja vab z za to posebej prirejenimi letali. Tak način polaganja zagotavlja enakomernjšo distribucijo vab na celotnem ozemlju države, kar omogoča tudi boljše in večje možnosti zaščite divjih živali, predvsem lisic. VURS ta teden začne s spomladansko akcijo cepljenja lisic proti steklini, ki bo trajala predvidoma do konca junija. Polaganje vab bodo opravili piloti domačih športnih društev z višine 300 metrov z zato posebej prirejenimi športnimi letali. Polaganje oziroma odmetavanje vab

bo potekalo z letališč Portorož, Murska Sobota in Brnik, po potrebi pa tudi z drugih letališč, in se bo do konca akcije nadaljevalo po celotnem ozemlju države.

Psom v tem času ni dovoljeno prosto gibanje, izvzeti so le službeni psi. Po zahtevah Mednarodne zdravstvene organizacije (WHO) je potrebno vsak stik z vsebino vabe obravnavati kot ugriz stekle živali. Če pride vsebina v stik s sluznico ali svežo rano, je treba to mesto dobro izprati in umiti z milom ter nemudoma obiskati najbližjo antirabično ambulanto območnega zdravstvenega zavoda. S položenimi vabami nameravajo veterinarji aktivno zaščititi populacijo lisic v slovenskih gozdovih ter tako preprečiti širjenje bolezni. Ker so vabe namenjene divjim živalim, prosijo lastnike psov, da jih na sprehode vodijo privezane.



KUHARSKI RECEPTI

ZA VAS IZBIRA DANICA DOLENC

Tedenski jedilnik

Nedelja - Kosilo: kokošja juha z rezanci, mešano meso na žaru, kumarična solata s krompirjem, jajčevci v marinadi, pita iz rabarbare; **Večerja:** mesni štrukelj, solata.

Ponedeljek - Kosilo: korenčkova juha z ovsenimi kosmiči, ocvrt piščanec, berivka s sojo in jajcem v solati; **Večerja:** rižota s svežo papriko, sadna kupa iz banane in kivija.

Torek - Kosilo: testenine z mletim mesom in paradižnikovo omako, mešana solata, snežne kepe; **Večerja:** sardele v marinadi, krompirjeva solata.

Sreda - Kosilo: telečje ledvice z žajbljevo polento, berivka s fižolom in jajcem; **Večerja:** skutni cmoki, solata ali kompot.

Četrtek - Kosilo: koprivna juha z zdrobovimi žličniki, piščančji koščki po dunajsko (prsi), ocvrt krompir, glavната solata s fižolom; **Večerja:** čebula s sirom in jajci, jogurt, kruh.

Petek - Kosilo: čemaževa ali špinačna juha, počeni nadevani lignji, francoska solata z majonezo, sadni puding; **Večerja:** ajdovi štruklji z medom, kompot iz suhih hrušk.

Sobota - Kosilo: krompirjev golaž s kranjsko klobaso, skutne blazinice z marmelado, višnjevi kompot; **Večerja:** omleta s pomladnimi zeliščji in sirom, zrnat kruh, jogurt.

Pita iz rabarbare

Krško testo na hitro zgnetemo iz 25 dag moke, 13 dag masla ali margarine, 1 žlice olja, 2 žlic vode, ščepca soli ter za nožovo konico pecilnega praška. Testo pustimo vsaj pol ure počivati na hladnem, nato ga razvaljamo in damo v namaščen pekač. Rob dvignemo.

Pol kilograma rabarbarinih stebel olupimo, narežemo na koščke, potresemo po testu in prelijemo s kremo, ki jo stepemo iz 1 dl smetane, 5 dag moke, 2 jajc, in 10 dag sladkorja. Pito pečemo v prej ogreti pečici 30 do 40 minut pri 200 stopinjah C.

Zelo dobra je taka pomladna pita z mešanico jabolk in rabarbare, saj jabolka malce omilijo kislost rabarbare.

Čebula s sirom in jajci

Sestavine: 3 čebule, 3 jajca, 3 rezine sira, olje, sol, poper.

Čebulo prepražimo na olju in jo nekoliko posolimo, da lepo porumeni. Dodamo jajca, na koščke narezan sir, popoprano in solimo, premešamo in spečemo.

Mesni štrukelj

Iz 25 dag moke, ščepca soli, mlačne vode, 1 jajca in žlice kisa pripravimo vlečeno testo. Počiva naj vsaj pol ure. Na čebuli opravimo različne ostanke mesa (ostanke šunke, piščanca, klobase, narezano kurje meso iz juhe in podobno), dodamo sesekljane zelen peteršilj, majaron, solimo in poprano. Po okusu dodamo še nekaj žlic kisle smetane, 1 ali 2 stepeni jajci, po potrebi malo drobtin. S tem nadenemo razvlečeno testo, zvijemo in spečemo na pomazanem pekaču ali skuhamo v slanem kropu. Ponudimo s solato ali z dušenim zeljem.

Najboljša prijateljica žensk

V ljudskem zdravilstvu velja prepričanje, da pri ginekoloških težavah nobena rastlina ni tako učinkovita kot prav plahitica. Urejala naj bi težave najstnic, mladih žensk, nosečnic, žensk, ki jih mučijo težave v klimakteriju ... Pripomogla naj bi celo k izgubi kilogramov, ki so pogosta nočna mora žensk.

PAVLA KLINER

Plahiček device Marije

Plahitica (*Alchemilla xanthodora*) je v ljudskem zdravilstvu ena izmed najbolj čislanih zeli, brez katere ni spodobnega zeliščarja. Namesto da jo kupite na trgu, jo lahko brez večjih muk nabereite sami, saj je v naravi zelo pogosta. V antiki je niso uvrstili na seznam zelišč, priljubljenost je namreč začela žeti šele v zadnjih stoletjih. Naš človek ji je nadel mnogo imen, kar kaže na to, da je po njej pogosto segal: plahiček device Marije, plenička, hribska resa, planinska resa, perje sv. Valentina, devet grbov trava, rosnik, ravnik ...

Majhna in magična

Botanično ime rastline naj bi izhajalo iz arabske besede alchemylech, kar pomeni "majhno magično". Plahitico so imeli za magično rastlino zaradi kristalnih kapljic rose, ki se nabirajo v njenih nagubanih listih in so prava paša za oči. Raste po vlažnih trav-

nikih, ob gozdovih, poteh, po listnatih gozdovih, ob potokih in rekah, predvsem v alpskih in predalpskih predelih. Cveti od maja do septembra, ko nabiramo njen nadzemni del ali samo liste. Cvetočo zel in liste nabiramo v lepem in sončnem vremenu. Sušimo jo razprostrto v tankem sloju v senci na preprihu. Suho zelišče mora obdržati zeleno barvo. Potemneje dele odberemo in zavržemo. Rastlina je skoraj brez duha ter grenkega, nekoliko trpkega okusa. Spomladi jo vključimo v svojo prehrano. Mladi listi plahitice se obnesejo v zelenjavnih juhah in prikuhah.

Ponekod se je do danes ohranilo njeno ljudsko ime "najboljša prijateljica žensk", ki prča o tem, da je plahitica resnično pomočnica pri težavah, ki jih prinaša življenje v ženski koži. Že pater Simon Ašič je bil prepričan, da je prvovrstno zdravilo za vse ženske bolezni, ki se koristno izkaže pri belem toku, premočni menstruaciji, težavah v trebuhu. Učinkovito lajša težave v menopavzi, vnetja spolovil, analno in vaginalno srbenje.



Zelo dobro se obnese pri higieni spolovil. Primerna je tako za pitje kot za umivanje. Nekateri so celo prepričani, da lahko dolgotrajna uporaba plahičnega čaja za tretjino zmanjša število ginekoloških operacij. Ta čaj naj bi pomagal tudi premagovati zastajanje vode v telesu in debelost, zato se priporoča za razne shujševalne kure.

sti tistim, ki kljub dobri hrani ne uspevajo in imajo slabo razvite mišice. Po njem naj bi se okrepili in začeli lepo razvijati. Pripravimo jim tudi kopele, ki jim dodamo prevretek iz plahitice. Plahična kopel poživiti tudi odrasle, ki jim primanjkuje delovne sposobnosti, lajša klimakterične težave in zavira aterosklerozo.

Odmerek čaja

Čaj iz plahitice naredimo kot poparek: žličko zelišča poparimo s skodelico vrele vode, pustimo stati deset minut, precedimo in pijemo po požirkih eno do tri skodelice sladkega čaja na dan.

Za mamice in otroke

V ljudskem zdravilstvu so čaj plahitice svetovali tudi nosečnicam, saj naj bi lajšal porod in imel ugoden vpliv na novorojenčka. A ne le mamicam, koristi tudi otrokom, zla-

PORABIM, KAR RABIM

Tudi doma sem dober gospodar.

Z desetimi preprostimi koraki učinkovito zmanjšajte porabo električne energije in prihranite!

Paket **Porabim, kar rabim** pa vam prinaša še dodatne ugodnosti.

Za več informacij kliknite na www.porabimkarrabim.si

Pomladna brezskrbnost

94

V RAKOVH KLEŠČAH

MARJETA SMOJNIKAR

Petek, 1. maj

Stvari imam spet trdno v svojih rokah. Pomeni, da ne grem, recimo, na kemoterapijo, če to ni potrebno oziroma, če nisem noseča. Tako kot sem bila pretelki petek, ko sem prejela 4B cikla kemoterapije. Naslednji, to je 5A cikel, me čaka čez dobrih pet dni; v torek, 5. maja. Se razume, če bo moja kri in moje telo na sploš in v redu. In iskreno ter srčno upam, da bo.

Vsekakor se v tem trenutku in po končanem četrtem tera-

pevskem krogu počutim odlično. Tako telesno kot tudi duševno. Nekaj dodatne energije sem nedvomno dobila v preteklih štirih dneh, ki sem jih z Andrejem, mamico in vnukinjo Julijo preživela na morju. V Premanturi. Ne glede na vreme, se pravi, na sorazmerno nizke temperature in vsakodnevno deževje, se nisem odrekla dolgim sprehodom, telovadbi, teku in kolesarjenju po Kamenjaku, ki je v tem letnem času kot en sam velik, dišeč svet, pravi raj na Zemlji, in prijetnemu ter brezskrbnemu pohajkovanju po Pulji. Ki se, pod pretvezo spomladanske lenčbnosti, s prvimi turističnimi lastovkami že res-

no pripravlja na poletno vročino in na sezonsko seljenje ljudi iz soparne betonske džungle v prijetna obmorska letovišča.

Ampak. Tudi Ljubljana (včrāj zvečer smo se vrnili iz Pule) in vsa Slovenija, je v tem letnem času raj na Zemlji. In v tem rajju želim živeti in uživati še desetletja. Za kar, med drugim, ne pozabim vsak dan posebej prositi Boga in svojega Angela varuha. Kar se slednjega (in tudi Boga) tiče, ga čutim ob sebi vsako sekundo dneva tako stvarno in tako močno, kot čutim zrak, ki ga diham, svetlobo, ki me obdaja celo sredi noči, in ljubezen, ki jo prejemam od svoje družine in od

svojih prijateljev. Od katerih ne pričakujem nič več in nič drugega, kot njih same; njihovo poštenje, ljubezen in vero v življenje. Prav takšno, kot ga glede na svojo Usodo živimo ter uživamo.

Hočem povedati, da sem zadovoljna s prav takšnim življenjem, kot ga imam. Da si ne želim nobenega in nikogaršnjega drugega življenja kot svojega lastnega in prav takšnega, kot ga imam. Z vsemi pozitivnimi in negativnimi pripetljaji, dogodki ter izkušnjami, z vsem zdravjem ter z vsemi boleznimi, vključno s "Tončkom", z vsemi sorodniki, prijatelji, znanci, nekdanjimi ljubimci ter enim in

edinim zakonskim tovarišem in prijateljem, sodelavci in delodajalci, skratka, z vsemi atomi stvarstva, ki jih je neka imaginarsna in večna Resnica določila za izdelavo fenotipa, ki so mu ob krstu poklonili ime Marjeta in so ga do četrtega ali petega leta klicali Marjetka, in se po prednikih piše Smojnikar, in je ljubeča in sočutna in trmasta in nepredvidljiva in nepredvidljiva in namazana z vsemi žavbami, razen s krivico in z neresnico, ki se veseli vsakega cikla kemoterapije in vsake zdravilne rožice in vsega drugega, mogočega in nemogočega, vidnega in nevidnega življenjskega delca.

(Se nadaljuje.)



DAVČA Projekt sredi junija

Rok za izdelavo projektne dokumentacije za rekonstrukcijo v ujmi uničene regionalne ceste v Davčo se vse bolj odmika. Na direkciji za ceste so ga na prošnjo projektanta podaljšali do sredine junija. Ta čas poteka rekonstrukcija prvega odseka ceste od davškega mostu naprej v dolžini 1,2 kilometra, investicija, vredna 1,3 milijona evrov, pa naj bi se končala do konca junija. "Javni razpis za nadaljevanje rekonstrukcije bomo predvidoma izvedli v drugi polovici leta. Gre za tehnično zelo zahteven projekt, pri čemer vzporedno potekajo še postopki za ureditev potoka Davča, za kar je pristojno okoljsko ministrstvo. Prav tako usklajevanja potekajo z občino Železniki. Zdaj je težko napovedati datum zaključka del, saj je ta odvisen tako od uspešnosti postopkov, izvedbe del na terenu in dinamike zagotavljenih finančnih sredstev v proračunih za prihodnja leta," so pojasnili na direkciji. V državnem proračunu je letos predvidenih devetsto tisoč evrov, prihodnje leto 1,25 milijona evrov, do leta 2013 pa potem skupaj še 6,55 milijona evrov. A. H.

Tekmovala tudi dva klekljarja

V Žireh so v nedeljo s prvim klekljarskim tekmovanjem zaključili tretje Slovenske klekljarske dneve. Zmago si je prigarala Iva Sobočan.

BOŠTJAN BOGATAJ

Žiri - Nedelja je bila v Žireh posvečena klekljarskemu tekmovanju. "V več kot 40-letni zgodovini tekmovanj niso namenjali pozornosti ribici, pri kateri je treba pokazati izredno spretnost in znanje. Naj bo še tako izurjena klekljarica, ribic in širokega risa ne obvladajo vse. Za žirovsko čipko pa sta ta elementa značilna, zato jih danes tudi uvajamo v tekmovanje," nam je povedala Marica Albrecht, predsednica Klekljarskega društva Cvetka.

V polurnem tekmovanju, kjer so, kot rečeno, tudi izkušene klekljarice morale pokazati kar največ spretnosti (ocenjevali so kvaliteto in količino), so za najboljšo razglasili Ivo Sobočan. Domačinka, mojstrica vrtenja klekeljnov, zmage ni pričakovala: "To ni moja tehnika, zato sem toliko bolj presenečena in vesela uspeha. Sem med starejšimi, zato sem prepričana, da me bodo že prihod-

nje leto z veliko vaje kolegice prehiteli." Zmagovalki in tudi organizatorjem je čestital tudi domači župan Bojan Starman, k ponovnemu obisku Žirov pa povabil tudi obiskovalce: "Ves teden smo živeli s čipko, ki meji na umetnost in tradicijo žirovske kotline. Naj bo tako tudi prihodnje leto!" Drugo mesto je osvojila Marjanca Hribernik, tretje Tina Slabe, med dvajsetimi tekmovalci pa sta izstopala klekljarja: Jože Galičič in Jože Stanovnik.

Letošnji Slovenski klekljarski dnevi so izvrstno uspeli. V povezavi z ogledom Alpine in čipkarskih razstav je v Žiri obiskovalce pripeljalo štirideset avtobusov, veliko je bilo tudi individualnih obiskovalcev iz vseh koncev. "Dediščina čipke govori, da so morali za trdo skorjo kraha klekljati vse noči. Zgolj za preživetje. Njihov trud moramo ohraniti tudi zanamcem," nam je o tokratni rdeči niti prireditev povedala Albrechtova. S



Del letošnjih tekmovalec v klekljanju; na levi je poznejša zmagovalka Iva Sobočan.

svojimi 45-letnimi izkušnjami učenja klekljanja pove, da se je v zadnjih letih miselnost Slovencev spremenila. Pred leti je veljalo, da je klekljanje zgolj za stare ženske, klekljarice pa se sedaj želijo dodatno izobraževati. "Prej so naše delo občudovali le tujci, danes je drugače," zadovoljno še pove predsed-

nica, ki je zelo vesela tudi klekljarjev.

Dopoldne je društvo pripravilo tudi zabavno otroško tekmovanje. Klekljali so z debelo nitko in dolgimi klekeljni, s preskakovanjem pa izdelovali kitico. Tekmovanja so se udeležile številne ekipe iz vse Slovenije, zmagale so tekmovalkice iz Novega mesta,

na odru za zmagovalce pa sta bili še dve ekipi iz Žirov. Ob koncu tedna so pripravili tudi dva športna turnirja, ki se jih je udeležilo prek šestdeset tekmovalec. Za prihodnje leto Cvetke pripravljajo veliko presenečenje, ki naj bi odmevalo po vsej Evropi, vendar nam skrivnosti še niso hotele izdati.

Svetovna novost • virtualni Gorenjski glas • prvi virtualni časopis pri nas • Istanje na zaslonu

Gorenjski Glas www.gorenjski-glas.si

SVET NARAVOSLOVJA
MARIJAN PRIBIČ - MAJ

OLBEN in astronomija

Knjiga opisuje življenje in delo v Kranju rojenega astronoma Janeza Jakoba Olbna (1643 - 1725). Na njegovo občudovanja vredno delo smo, še posebej Gorenjci, lahko udravičeno ponosni.

Cena: 15 €
za naročnike 12 €
+ poština

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu vsak dan od 8. do 19. ure, v petek do 16. ure, jo naročite na: 04/201 42 41 ali narocnine@g-glas.si

Gorenjski Glas

Radio Triglav®
Gorenjska 96 MHz
RADIO ZA RADOVEDNE

NOVI VELIKI
LEKSIKON ŽIVALI

496 strani, trda vezava

cena: 29 €
cena za naročnike: 23,2 €

Za naročnike Gorenjskega glasa 20% popust

VEČ KOT 1000 UPORABITELJ

KAKO GOJITI VEČ KOT 450 IZBRANIH VRST

1007 strani

cena: 32,90 €
cena za naročnike: 26,32 €

CVETOČE OKRASNE OD A DO Ž
RASTLINE

Knjigi lahko kupite na GG vsak dan od 8. do 19. ure, v petek do 16. ure.

Naročila po tel.: 04/201-42-41 ali na narocnine@g-glas.si. Ceni knjige priložimo poštino.

Za vas beležimo čas

Gorenjski Glas

V pokoju več časa za branje

Presenetite sodelavca, ki odhaja v pokoj!

V kolektivu mu lahko podarite naročnino na Gorenjski glas. Na vašo željo vas bo obiskal novinar in pripravil prispevek o sodelavcu, ki bo s skupinsko fotografijo objavljen v Gorenjskem glasu. Novi naročnik dobi tudi darilo Gorenjskega glasa.

Za več informacij pokličite: 04/201 42 41 ali pišite na: narocnine@g-glas.si

Polletna naročnina z 20% popustom znaša 57,24 €.

Gorenjski Glas

Delo recept za dolgo življenje

Katarina Pintar z Breznice je praznovala 95. rojstni dan.

ANA HARTMAN

Breznica - "Recept za dolgo življenje je predvsem delo. Poleg tega sta pomembna zdrava in preprosta prehrana ter redno gibanje," nam je zapela Katarina Pintar z Breznice (v občini Žirovnica), ki je 25. aprila dopolnila 95 let. Kljub visoki starosti razen slabega vida nima večjih zdravstvenih težav. "Večinoma sama skrbim zase, tako da mi dan hitreje mine. Rada obdelujem vrt, pravkar sem posejla solato," je povedala slavjenka. Pogosto poslušajo radio, saj je rada na tekočem z dogajanjem doma in po svetu, še posebej pa je vesela družbe sosed in prijateljic, s katerimi se večkrat odpravi na sprehod.



Katarini Pintar sta ob 95. rojstnem dnevu čestitala tudi predsednik Društva upokojencev Žirovnica Edo Kavčič (levo) in župan Leopold Pogačar. / Foto: arhiv Občine Žirovnica

"Vsakemu svetujem, naj se giba, dokler mu zdravje to omogoča. Človek ne sme zastati."

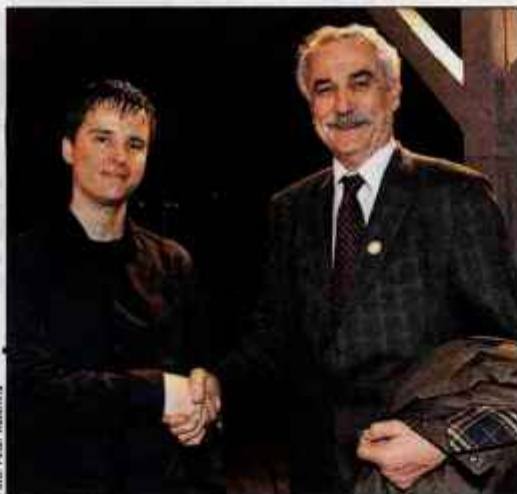
Katarina se je rodila na kmetiji pri Koštnarju v Spodnji Sorici kot zadnji od enajstih otrok; šest jih je zaradi

škrlatinke umrlo že v otroštvu. "Ima sem težko otroštvo. Pri trinajstih letih sem izgubila še mamo, ki je umrla za pljučnico. Dela je bilo na kmetiji vedno dovolj," se spominja Katarina, ki se je pri 24 letih poročila s sovaščanom Janezom Pintarjem. Leto kasneje sta se preselila na Jesenice, kjer je Janez dobil delo v tovarni in stanovanje. Katarina pa je bila gospodinja, ki je veliko šivala in klekljala. V zakonu se jima je rodil sin Milan, družina pa se leta 1971 preselila v nov dom na Breznici, ki se Katarini še danes zdi izjemno lep kraj. Doma ji družbo delata tudi sin in snaha Pavla, ki veliko potujeta, tako da ob njuni vrnitvi mama Katarina izve marsikaj zanimivega.

V Medvodah imajo klub za mlade

MAJA BERTONČELI

Medvode - V Medvodah je že dober mesec odprto Jedro, nov klub Mladinskega centra Medvode. Poimenovali so ga prostor novih priložnosti in izzivov, ustvarjalnosti in inovativnosti, družabnosti, igričnosti in preseganje vase zazrte samozadostnosti. Klub je v prenovljenih prostorih nekdanje biljardnice, v prvi vrsti pa je namenjen mladim. "Dobili smo prepotrebne nove prostore, ki so dovolj veliki, lahko dostopni, svetli, skratka primerni za našo dejavnost. Največja pridobitev, ki jo prinašajo, je zagotovo dnevni center, ki ga doslej nismo mogli imeti. Jedro je odprto vsak dan, razen ponedeljka. Odprto je za vse, za mlajše, starej-



Matiju Froehlichu, v. d. direktorja Mladinskega centra Medvode, je vse dobro ob odprtju novih prostorov zaželel tudi Franc Hočevar, svetovalec predsednika RS za zdravstveno in socialno varstvo ter humanitarna vprašanja.

še, članstva ni. Jedro je v prvi vrsti zbirališče mladih, prostor za druženje, v katerem vsak dan dežura odrasel mentor, ki navezuje stike z mladimi in jih poskuša vključiti v dejavnosti. V Jedru je obiskovalcem omogočen tudi brezplačen dostop do interneta, je povedal Matija Froehlich, v. d. direktorja novoustanovljenega javnega zavoda Mladinski center Medvode, za katerega so si več let prizadevali predvsem člani Društva MKC Medvode, ki je bilo ustanovljeno leta 1998. Društvo je svoje prostore sprva imelo v kulturnem domu, leta 2002 pa so odprli klubске prostore v kleti Kmetijske zadruge Medvode, ki pa so postali premajhni za njihovo dejavnost.

Subvencije za mlade družine

Stanovanjski sklad RS objavlja javni poziv za dodelitev subvencij mladim družinam za prvi nakup stanovanja in subvencije tržnih najemnin.

BOŠTJAN BOGATAJ

Kranj - Javni poziv Stanovanjski sklad med drugim objavlja na spletni strani www.stanovanjskisklad-rs.si ali www.ssr.si, s katerim bo s tristo evri na družinskega člana mladim družinam pomagal pri nakupu prvega stanovanja ali subvencioniranju tržnega najema stanovanj v letu 2009. Za dodelitev subvencij lahko zaprosijo državljani Republike Slovenije in državljani drugih držav članic Evropske unije, ki imajo v Sloveniji stalno prebivališče. Sklad stanovanja med drugim prodaja na Sotočju v Kranju in v centru Jesenic.

Subvencija za prvo reševanje stanovanjskega vprašanja z nakupom, gradnjo, rekonstrukcijo ali spremembo namembnosti bo pripadla tisti mladi družini, ki bo imela sklenjeno prodajno pogodbo ali pravnomočno gradbeno dovoljenje po datumu, določenem v javnem pozivu, ter bo izpolnjevala preostale po-

goje Zakona o nacionalni stanovanjski varčevalni shemi in javnega poziva. Subvencija bo mladi družini pripadala največ osem let, pri čemer se bo status mlade družine ugotavljal le ob prvi dodelitvi subvencije, število članov mlade družine in zgornja meja dohodka mlade družine pa enkrat letno pred dodelitvijo vsakokratne subvencije.

Do subvencioniranja tržnega najema stanovanja bo upravičena mlada družina, ki si po uspešno zaključenem študiju vsaj enega od staršev rešuje stanovanjsko vprašanje z najemom tržnega stanovanja, pri čemer ta starš v letu 2009 ne bo dopolnil 28 let starosti; v primeru uspešno zaključenega doktorskega študijskega programa se starostna meja poviša za dve leti. Obrazec za vloge bodo lahko zainteresirani prosilci brezplačno dobili na sedežu Stanovanjskega sklada ali ga našli na praj omenjeni spletni strani. Sklad bo vloge sprejemal od 4. do vključno 23. maja 2009.

GG

naročnine

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

HALO - HALO GORENJSKI GLAS
telefon: 04 201 42 00

Naročilo za dnevno sprejemajo na telefonih 04/201 42 00, faks 04/201 42 13 ali osobno na Biškovski cesti 4, v Kranju od p. p. 10.00 - do p. p. 17.00 ure. Cena oglasa in posred. v rubriki izredno ugodna.

JANEZ ROZMAN S.P. - ROZMAN BUS, LANCOVO 91, 4240
RADOVLJICA, TEL.: 04/53 15 249. Izleti: MEDŽUGORJE: 8. 5. - 10. 5.;
MADŽARSKÉ TOPLICE: 21. - 24. 5., 28. - 31. 5., 25. - 28. 6., 29. 6. - 4. 7.;
TRST: 12. 5.; PELJEŠAC 10. 6. - 17. 6.; COLI OTOK: 18. 5.; BANOVCI: 21. -
24. 5.; BERNARDIN: 17. 5. - 20. 5.; KOPALNI BERNARDIN: 1. 6.

OBVESTILA O DOGODKIH OBJAVLJAMO V RUBRIKI GLASOV KAŽIPOT BREZPLAČNO SAMO ENKRAT.

PIREDITVE

Dan upokojencev

Preddvor - Društvo upokojencev Preddvor vabi svoje člane in članice na praznovanje dneva upokojenca v soboto, 9. maja, ob 16. uri v dvorano Kulturnega doma Preddvor. Praznovanje bodo popestrili s kratkim kulturnim programom in zakusko.

Za otroke v knjižnicah

Bohinjska Bistrica - Igrano predstavo za otroke Švigolin, "kriminalko" s petjem in plesom, si lahko otroci v knjižnici ogledajo jutri, v sredo, 6. maja, ob 17. uri. Primerna je za otroke, ki so stari vsaj 3 leta.

Radovljica - Igrano predstavo za otroke Švigolin, "kriminalko" s petjem in plesom, si lahko otroci v knjižnici ogledajo danes, v torek, 5. maja, ob 17. uri. Primerna je za otroke, ki so stari vsaj 3 leta.

V Creinativu

Kranj - Kulturni zavod Creinativa, Sejnišče 2, Kranj, obveščajo, da bo danes, 5. maja, ob 19. uri odprtje razstave Telo v slovenski fotografiji. Ob tej priložnosti bo tudi okrogla miza o fotografiji. V četrtek, 7. maja, se bo ob 20.30 začel jazz koncert z Niko Perunović in Markom Zaleteljem.

Hiša Kulture GG

Predstavitve monografije

Alpe, kot jih vidijo ptice

Četrtek, 14. maja 2009,
ob 18. uri
v avli Gorenjskega glasa



To je prva knjiga, ki vsebuje popolnoma nove fotografije Alp iz vseh osmih držav, od Slovenije do Francije. Ob prijetnem druženju boste spoznali avtorja fotografij, priznanega fotografa, pilota in alpinista **Matevža Lenarčiča**, glavnega avtorja besedila **Janeza Bizjaka** in predstavnika založbe Pan Alp, **Marka Lenarčiča**, ki vam bodo nastajanje knjige podrobneje predstavili. Hkrati bodo opozorili tudi na pomen ohranjanja tega ogromnega ekosistema. Tako zanimivega in poučnega dogodka res ne kaže zamuditi, zato prijazno vabljeni!

www.gorenjskiglas.si

Gorenjski Glas

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

POSLOVNI PROSTORI
ODDAM
PRIMSKOVO - trgovska cona, oddamo poslovni prostor, 200 ali 400 m² za trgovino ali storitveno dejavnost. ☎ 041/647-509 9002252

ITD NEPREMIČNINE, d.o.o.
MAISTROV TRG 7, 4000 KRANJ
TEL: 04/23-81-120, 04/23-66-670
041/755-296, 040/204-661, 041/900-009
e-pošta: itd.nepremicnine@siol.net
www.itd-plus.si

POSLOVNE prostore na območju bivše Intex, val. od 200 do 1300 m², cena 2,95 EUR/m², ☎ 041/426-898 9002258

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

MOTORNA VOZILA
AVTOMOBILI
PRODAM
GOLF IV, 4x4, 1,9 TDI, I. C1, cena: 5.600,00 EUR, ☎ 031/382-979 9002691
VW TOURAN 1,9 TDI, I. 05 77 KW, ☎ 041/330-020 9002699

AG GANTAR
Brezov Piprčnik 10, 4202 Naklo
PE Kranjska cesta 22, 4202 Naklo
• izpolni sistemi in katalizatorji
• amortizerji in vzmeti, hitri servis
• avtooptika ter vse za podvozje (zavore, diske)
• pnevmatike in platišča
T: 04 25 76 062 www.aggantar.si

STROJI IN ORODJA
PRODAM
LESTEV nova, tridelna, aluminijasta, 9,70 m in rušilno kladivo Bosch, električno 17 kg, ugodno, ☎ 041/551-592 9000074

GRADBENI MATERIAL
GRADBENI MATERIAL
PRODAM
LATE za gradbeni oder, 10 kom, dol. 6-8 m, železniki, ☎ 031/520-884 9002087
LOVILCE snega in nerjavice pl. za opeko cementni špičak, cena je vrednost materiala, ☎ 04/57-40-128 9002700

OPEKO, cementni špičak, nov, 550 kom in cementni folc opeko, primeren za kozolce ali lopo, dolno rabljen, 1400 kom za simbolično ceno, ☎ 04/53-09-910, 041/731-948 9002092

KUPIM
LADJSKI pod, 10 m², ☎ 051/888-812 9002711

KURIVO
PRODAM
DRVA metrska ali razžagana, možna dostava, ☎ 041/718-019 9002721

DRVA, možnost plačila na obroke, meterska ali razžagana, možnost dostave, ☎ 040/338-719 9002717
SUHA, kostarjeva drva, ☎ 041/806-239 9002948

STANOVANJSKA OPREMA

POHIŠTVO
PRODAM
POMIVALNO korito, novo, enojno in enojno in pol, inox, 50% ceneje, ☎ 041/678-600 9002881
VRTNA OPREMA
PRODAM
HRASTOVO, masivno, vrtno čamiruro, dol. 180 cm, cena 55 EUR, ☎ 031/441-145 9002695

TURIZEM
BRAC Povlja, oddam dva apartmaja 4 do 6 oseb, v južni, mimo, zeleno okolje, velika terasa s pogledom na plažo, 50 m do trgovin, restoracij, plaže. ☎ 00385-21/343-888, 00385-98/567-735 9002679

ODDAM apartmaje in sobe v Metajni na Pagu, hiša na sami plaži, primerno za družine z otroki, ☎ 00385-98/9230982 9002646
TERME Catež, najem apartmaja 5 dni v maju 150 EUR, ☎ 041/652-920 9002715

ŽIVALI IN RASTLINE
PRODAM
LABRADORCE z rodovnikom odličnih in delovnih staršev, ☎ 041/657-175, 041/697-173 9002578
ROŽE trajnice, celoletne jagode, maline - 2x obrodjo, ☎ 04/25-03-127, 070/280-706 9002698

KMETIJSTVO
KMETIJSKI STROJI
PRODAM
PAJEK SIP Spider 350 cm in rotacijsko kosilnico SIP 165 cm, dva bobna, ☎ 031/426-238 9002679
SAMONAKLADALKO SIP Novi Plonir, 17 m³, ☎ 041/620-824 9002770
TRAKTORSKO škroplilnico, 200 l, ☎ 04/25-61-85C 9002713

KUPIM
TRAKTOR Univerzal ali Store, ☎ 041/680-684 9002617
TRAKTOR Ferguson ali Ursus, ☎ 051/639-777 9002618

PRIDELKI
PRODAM
KRMNI krompir, ☎ 041/378-927 9002688
PRODAM SENO, ☎ 04/20-46-535 9002694
SUHO seno, otavo in mrvu v kvadratnih kockah, sušena na sušilni, ☎ 040/177-476 9002714

VZREJNE ŽIVALI
PRODAM
BIKCA simentalca, starega 7 dni, ☎ 04/59-63-635 9002985
2 CB bikca, stara en mesec, tel. 041/347-499
ČEBELJE družine, ☎ 041/839-941 9002709
JAGNJETA za zakol ali nadaljnjo rejo, ☎ 04/53-15-779 9002708
JAHALNO kobiljo, staro 11 let, cena po dogovoru, ☎ 041/203-5-B 9002574

KRAVO s teletom in prvo košnjo, ☎ 04/51-41-114 9002703

TELETA simentalca, starega 2 mesece ter silažne in suhe bale, ☎ 04/53-36-448 9002684

TELIČKO simentalco, staro 14 dni, ☎ 01/83-23-583 9002690

KUPIM
BIKCA simentalca, starega co 10 dni, ☎ 031/687-062 9002686
BIKCA simentalca, starega od 3 do 8 tednov, ☎ 04/25-22-610, 041/229-159 9002712

TELECO simentalco, brejo 9 mesecev, ☎ 041/830-560 9002693

OSTALO
PRODAM
GAJBICE, nove, lesene, klasične, primerne za krompir, jabolka in podobno, ☎ 031/429-527 9002699

KOTEL za žganjekuho, ugodno, ☎ 04/25-22-005 9002697

ZAPOSILITVE (m/ž)
NUDIM
ZAPOSILIMO kuharja, picopeka in kuharsko pomočnico. Gošlina in picerija Vili, Mladki 69, Mladke, ☎ 040/221-945 9002606

ZAPOSILIMO voznika C in E kategorije, vožnje po Sloveniji, Agro mobil, Voglje, Letalska 37, Šerčur, ☎ 041/898-385 9002710

ZA NEODLOČEN čas zaposlino zastopnik za terensko prodajo artiklov za varovanje zdravja. Ogledite si www.sinkopa.si, Sinkopa, d.o.o., Zirovnica 87, Zirovnica, ☎ 041/793-367 9002528

ŠČEMO samostojno osebo za komercialno administrativna dela v pisarni, z možnostjo redne zaposlitve. Pisarne prolinje na: Magnavel, d.o.o., Visoko 119, Visoko ali, alenka@tenegretik.si 9002662

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

STORITVE
NUDIM
ADAPTACIJE, vsa gradbena dela, notranje omete, fasade, adaptacije, slikovanje dvorišč, ograje, kamnite skarpe in dimnike, kvalitetno, hitro in poceni, SGP Beni d.o.o., Štrubca 7, Kranj, ☎ 041/561-838 9002691
ASTERIKS SENČILA Rozmar Peter, s.p., Senično 7, Križ, tel. 56-55-170, 041/733-709; žaluzije, roloji, rolote, laminirne zavese, plise zavese, komarniki, markize, www.asteriks.net 9002718

BELJENJE in glajenje sten, antigelovni premazi, barvanje napuščev in fasad, dokončni ometi in opleski, Pavec Ivo s.p., Podbrezje 179, Naklo, ☎ 031/392-909 9002704
GRADBENO PODJETJE KRANJ, d.o.o. Zupanova 6, Šerčur izvaja vsa gradbena dela, notranje omete, vse vrste fasad, adaptacije, novogradnje, slikovanje dvorišč, kvalitetno, hitro in poceni, ☎ 051/354-039 9002696

IZDELAVA podstrešnih stanovanj in obnova starih stanovanj. M & V Vračnik in partner d.n.o., Šinkov Turn 23, Vodice, ☎ 031/206-724 9002438
IZVAJAMO sanacije dimnikov, vrtnje, zidava, montaža novih, popravila starih, nudimo dimne obloge, dimne kape. Novak & Co, d.n.o., Ljubljanska 99, Domžale, ☎ 031/422-800 9002441
MIZARSKIE storitve, po naročilu, kvalitetno, nudimo z vsoto notranjo opremo, z izdano garancijo in možnostjo plačila na obroke, Magnavel, d.o.o., Visoko 119, Visoko, ☎ 041/676-600 9002680

MIZARSTVO izdelava in montaža vseh vrst mizarških izdelkov, David Bajt s.p., Tihginska 2, Ziri, ☎ 040/423-9C7 9002690
DELAMO vsa zidarska dela, notranje omete in fasade z našim ali vašim materialom, Arjaniti, d.o.o., Žabnica 47, Žabnica, ☎ 041/288-473, 041/878-366 9002720

TESNENJE OKEN IN VRAT uvožena tenčila, do 30 % prihranka pri ogrevanju. Prepiha in prahu ni več! Zmanjšan hrup, 10 let garancije. BE & MA, d.o.o., Ekslerjeva 6, Kamnik, ☎ 01/83-15-057, 041/694-229 9002719

ZASEBNI STIKI
DEKLETA, pokličite in se zastoj spoznajte z raznovrstnimi fanti, ☎ 031/807-376 9002701

ŽENITNA posredovalnica Zupanje za vse generacije, ☎ 031/505-495 9002702

RAZNO
PRODAM
DEKLIŠKO kolo, 73 EUR, avtomatsko in dele za centralno peč 132 EUR, TV Gorenje, ☎ 0590/23-750 9002682

KUPIM
STAR mizarški ponk, mlin za žito na kamne, voziček lojtrnik, ornare, skrinje, mize itd, ☎ 031/878-351 9002683

www.pogrebnik.com

ZAHVALA
V 86. letu nas je zapustila naša draga mama, stara mama, tašča, teta in botra
MARIJA HUMAR
iz Zaloga pri Cerkljah
Iskreno se zahvaljujemo sprodnikom, sosedom, prijateljem, vaščanom in znancem, ki ste pokojno v tako velikem številu pospremili na zadnji poti, ji poklonili cvetje, sveče in druge darove, nam pa izrazili ustno sožalje. Posebna zahvala velja Domu počitka Mengeš. Zahvaljujemo se tudi duhovnikom za mašno daritev in pogrebni obred, enako pevcem za petje ter pogrebni službi Jerič in vsem, ki ste nam stali ob strani.
Žalujemo vsi njeni
Zalog, april 2009

Ni je večje bolečine kot v trenutkih žalosti nositi v srcu srečnih dni spomine. (Dante Alighieri)
ZAHVALA
V 83. letu starosti nas je za vedno zapustila naša draga mama, stara mama, prababica, tašča, sestra in teta
ANTONIJA TRŠAN
roj. Šveglj, p. d. Tršanova Tonečka iz Tenetiš
Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom, sosedom, sovaščanom in vsem, ki ste nam izrekli sožalje. Hvala vsem za darovano cvetje, sveče in svete maše. Posebno zahvalo izrekamo dr. Branki Bizjak, medicinski sestri Jelki Čuk, Onkološkemu inštitutu v Ljubljani in Splošni bolnišnici Jesenice. Hvala g. kaplanu Kavašu za lepo opravljen pogreb, pogrebni službi Navček, nosačem, pevcem in trobentač. Vsem imenovanim in neimenovanim še enkrat iskrena hvala.
Žalujemo vsi njeni
Tenetiše, april 2009

ZAHVALA
V 82. letu zemeljskega življenja je Bog v večnost sprejel
MARIJO UDOVIČ
iz Prebačevega
Iskreno se zahvaljujemo vsem, ki ste bili z nami in nam nudili pomoč. Ohranite jo v lepem spominu in jo posnemajte v njeni dobroti, ljubezni do drugih in veri.
Vsi njeni

Hvala ti, mama, za dom in življenje, hvala za čast, za ljubezen, skrbi, hvala za nauke, dobre nasvete, mama, naj večna ti lučka gori.
ZAHVALA
V 90. letu starosti nas je zapustila draga mama, stara mama, prababica, tašča, sestra in teta
ANGELA BENEDIK
Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom, sosedom, prijateljem ter znancem za izrečena sožalja, podarjeno cvetje, sveče, hvala vsem, ki ste namesto cvetja darovali za cerkev v Bukovščici. Hvala g. župniku Ivanu Miheliču za lepo opravljen pogrebni obred, pogrebni službi Navček in pevcem. Hvala dr. Branku Koširju, hvala vsem, ki ste jo pospremili na njeni zadnji poti.
Žalujemo vsi njeni
Strmica, Ševlje, Škofja Loka, Cegelnica, Kranj

ZAHVALA
Tih in mirno, kakor je živeła, se je poslovila naša teta
ALBINA PILAR
rojena 24. 2. 1917
Od nje smo se poslovili v sredo, 29. aprila 2009, na pokopališču v Šenčurju.
Žalujemo vsi, ki smo jo imeli radi
Šenčur, 29. aprila 2009

ANKETA

Panika zaradi gripe ni potrebna

SIMON ŠUBIČ

V zadnjem tednu smo preplavljeni z novicami o nevarnem širjenju nove, na začetku imenovane prašičje gripe, ki se je iz Mehike razširila tudi na evropska tla. Vas je strah nove bolezni? S(m)o mediji znova podlegli pretiravanju?

Foto: Gerald Kavelč



Zilhad Burnić:

"Seveda nas je strah zaradi nove gripe, saj zaradi nje ljudje tudi umirajo. Prav zato se mi zdi prav, da nas mediji o tej nevarnosti veliko opozarjajo, sicer bi se še hitreje širila."



Lučka Oblak:

"Poročanje medijev o novi gripi ves čas spremljamo, vendar pa nas ni prav nič strah. Roke si umivamo redno, tako kot doslej. Mislim pa, da panika, kakršno povzročajo mediji, ni potrebna."



Cecilija Stanič:

"Mediji s širjenjem strahu pred to gripo pretiravajo, saj zaradi nje ne umre toliko ljudi, kot jih je v preteklosti. Sicer pa je nekaterim kar prav prišla, da so preusmerili pozornost s trenutne krize."



Slavko Rot:

"Nove gripe me ni strah, vseeno pa se mi zdi kar prav, da so mediji glasni in opozarjajo na njeno nevarnost. Če ne bi bilo tako, o pojavu nove gripe sploh ne bi bili obveščeni."



Karmen Sušnik:

"Pretirana panika zaradi gripe ni potrebna in tudi pri nas doma ravnamo povsem enako kot doslej. Čeprav je dobro, da nas mediji o njej obveščajo, pa se mi zdi, da pri tem vseeno pretiravajo."

Starodobniki popestrili praznik

Tudi letos so se starodobni motocikli in avtomobili zbrali na tradicionalni prvomajski paradi v Naklem.

MATJAŽ GREGORIČ

Naklo - Štirinajsta tradicionalna prvomajska parada starodobnih vozil je v središču Nakla na petkovo prvomajsko jutro privabila številne ljubitelje vzorno vzdrževanih dvo- in štirikolesnih vozil naših prednikov. Po tradiciji je lastnike vozil in gledalce parade najprej pozdravil predsednik Moto društva Oldtimer Naklo Franc Zadnikar. Prijetno počutje in srečno vožnjo je vsem zaželel tudi župan Janez Štular, ki je pripomnil, da organizatorji parade lahko tudi v prihodnje računajo na občinsko podporo, preden so zarohneli motorji, pa je vozila in udeležence blagoslovil še nakelski župnik Janez Zupanc, ki je hkrati izrazil željo, da bi bilo na slovenskih cestah manj nesreč s smrtnimi žrtvami.

Pisana družčina starodobnih motociklov in letos tudi precej avtomobilov se je nato najprej odpravila skozi Naklo do Okroglega, se še en-



Na paradno vožnjo se je letos podalo še več starodobnikov kot lani, prevoziti so morali več kot osemdeset kilometrov dolgo pot.

krat odpeljala po glavni cesti skozi Naklo, mimo Ceglence do Podbrezja in nato v Duplje, kjer jih je pred gasilskim domom pričakalo okrepičilo. Po krajšem postanku je kolona, ki jo je spremljalo precej radoved-

nežev, z novimi močmi krenila naprej proti Trziču, kjer so starodobniki okoli pol dneva zasedli parkirne prostore pred Mercatorjevo blagovnico. Letos so organizatorji paračno vožnjo še nekoliko podaljšali, saj je dolžina

znašala več kot osemdeset kilometrov, po naporni poti, ki so jo starodobniki tudi tokrat zmogli brez prehude sape, okvar in poškodb, pa so se vrnili v Naklo, kjer so se udeleženci povesečili še na družabnem srečanju.

Novorojenčki

Minuli teden je na Gorenjskem na svet prišlo 53 novorojenčkov, od tega v Kranju kar 40, na Jesenicah pa 13. V Kranju se je rodilo 19 dečkov in 21 deklic. Najtežji je bil deček s 4470 grami, najlažja deklica pa je tehtala 1855 gramov. Na Jesenicah je se rodilo 5 deklic in 8 dečkov. Najtežji je bil deček, ki je tehtal 3700 gramov, najlažjemu pa je tehtnica pokazala 2520 gramov.

Nihalka na Veliko planino zaustavljena

Inšpektor za žičnice je pred dnevi odredil zaustavitev nihalk na Veliko planino. Obnova, ki so jo ob rednem pregledu napovedali že decembra lani, bo občino, ki je stodoletni lastnik družbe, stala 250 tisoč evrov, po besedah direktorja Marijana Skorniška pa naj bi bila obnova končana do 15. junija, ko se na planini začne poletna sezona. J. P.

NAKLO

Prvi stanovalci v dom

Danes bodo po dolgotrajnih pripravah vselili v Dom starejših občanov Naklo prve tri stanovalce. Kot je povedal podžupan Občine Naklo Ivan Meglič, bodo do konca maja postopno naselili vse sobe s skupno 46 posteljami. O datumih vselitve obveščajo prijavitelje komisija, ki ob enem pregleduje popolnost vlog. Prednost pri sprejemu v dom imajo prebivalci iz občine Naklo, zlasti tisti, ki nujno potrebujejo oskrbo. Dejavnost bo opravil Dom starejših občanov Preddvor, iz katerega bo tudi večina zaposlenih. Novi dom v Naklem je doslej največja investicija iz občinskega proračuna. Zanj so brez zemljišča namenili 3,1 milijona evrov, skupna vrednost naložbe pa presega 3,5 milijona evrov. Doslej občina ni dobila niti obljubljenе pomoči iz države za nakup informacijske opreme in drobnega materiala. S. S.

BREZNICA

Za center Ecce homo zbrali šeststo evrov

Na Breznici (v občini Žirovnica) se pred kratkim z monokomedijo Hagada v izvedbi dramskega igralca Gregorja Čušina zbrali šeststo evrov za gradnjo centra Ecce homo (Glejte, človek), katerega pobudnik je zaporniški duhovnik Robert Friškovec. "Predstavo si je ogledalo okoli sto gledalcev. Mogoče smo pričakovali nekoliko večji obisk, a smo z izkupičkom zadovoljni," je pojasnil Aleš Jekovec, stegovodja breznških skavtov, ki so skupaj s prostovoljci iz centra Ecce homo pripravili predstavo. Projekt centra je zasnovan kot hiša, v kateri bi delovalo vseh osem programov zaporniške pastoralne dejavnosti. Stal naj bi stal v Ljubljani ali okolici, njegova gradnja pa je ocenjena na milijon evrov. A. H.

ŠKOFJA LOKA

Sejem rabljene kolesarske opreme

V soboto, 9. maja, od 8. do 19. ure bo na parkirišču bivše vojašnice v Škofji Loki tradicionalni sejem rabljenih koles in kolesarske opreme. Pri prodaji sodelujejo člani treking kluba, ki bodo pri nakupu tudi strokovno svetovali. D. Ž.

KRANJ

Danes esej iz materinščine

Danes, 5. maja, dijaki slovenskih srednjih šol v skladu z maturitetnim koledarjem pišejo prvo izpitno nalogo, esej iz slovenščine (ali italijanskega oz. madžarskega kot materega jezika). Na izpit se je prijavilo 10.069 kandidatov, sporočajo iz republiškega izpitnega centra. D. Ž.

vremenska napoved

Napoved za Gorenjsko

V torek in sredo bo delno jasno z občasno povečano oblačnostjo. V četrtek bo že več sonca in postopno tudi topleje.

Agencija RS za okolje, Urad za meteorologijo

TOREK



6/17°C

SREDA



7/20°C

ČETRTEK



8/21°C



RADIO KRANJ
97,5 MHz

GORENJSKI MEČARBUK

www.radio-kranj.si

RADIO KRANJ d.o.o.
Štritarjeva ul. 6, KRANJ

TELEFON:
(04) 281-2220 reklama
(04) 281-2224 info
(04) 2022-222 poklici
(051) 303-905 prenosna služba

FAX:
(04) 281-2228 reklama
(04) 281-2229 info

E-POŠTA:
radiokranj@radio-kranj.si